



PEMERINTAH KABUPATEN LUWU TIMUR
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UPTD SD NEGERI 264 WAWONDULA

Alamat : Jl. Gunung Agung No. 01, Desa Wawondula, Kec. Towuti, Kab. Luwu Timur 92982
Email :sdneg 264 wawondula @gmail.com

SUMATIF TENGAH SEMESTER (STS)

Tahun Pelajaran 2023/2024

Nama :
Kelas / Semester : V / 1
Mata Pelajaran : PJOK
Waktu : 90 Menit

Berilah tanda silang (x) pada jawaban yang tepat !

1. Atletik merupakan induk semua cabang....
 - a. Olahraga
 - b. Permainan
 - c. Senam
 - d. Bela diri
2. Pada lari estafet, pelari pertama menggunakan start....
 - a. Berdiri
 - b. Melayang
 - c. Jongkok
 - d. Bertumpu
3. Zona pengambilan tongkat pada lari stafet menggunakan start....
 - a. 10 meter
 - b. 20 meter
 - c. 50 meter
 - d. 100 metera
4. Sikap saat mendarat pada lompat jauh adalah...
 - a. Berdiri
 - b. Jongkok
 - c. Berbaring
 - d. Tengkurap
5. Melempar termasuk olahraga....
 - a. Atletik
 - b. Senam
 - c. Bela diri
 - d. Permainan

6. Lompat menggunakan kardus berguna untuk melatih....
 - a. Kekuatan otot kaki
 - b. Kekuatan otot tangan
 - c. Kelentukan tubuh
 - d. Daya tahan tubuh
7. Sikap awal Gerakan melempar yaitu kaki berada di....
 - a. Depan
 - b. Belakang
 - c. Samping kanan
 - d. Samping kiri
8. Gerakan melempar untuk melatih otot....
 - a. Tangan
 - b. Kaki
 - c. Leher
 - d. Pinggul
9. Berikut ini yang termasuk permainan bola basket adalah....
 - a. Bola tangan
 - b. Bola voli
 - c. kasti
 - d. bulu tangkis
10. tim yang menggunakan memenangkan sepak bola....
 - a. Tim yang paling banyak kartu merah
 - b. Tim yang paling banyak kartu kuning
 - c. Tim yang paling banyak memasukkan bola
 - d. Tim yang paling banyak kemasukan bola
11. Keterampilan yang harus dimiliki oleh seorang pemain bola adalah....
 - a. Menggiring bola
 - b. Mendribel bola
 - c. Memukul bola
 - d. Melempar bola
12. Passing bawah yang benar dilakukan dengan menyambut bola secara tepat pada...
 - a. Jari-jari tangan
 - b. Jari-jari kaki
 - c. Bagian atas pergelangan tangan
 - d. Bagian telapak tangan
13. Jumlah pemain dalam satu regu bola voli adalah....
 - a. 5 orang
 - b. 6 orang
 - c. 7 orang
 - d. 8 orang

14. Pukulan pertama dalam memulai permainan bola voli disebut....
 - a. Operan
 - b. Smes
 - c. Servis
 - d. Loncat
15. Membawa bola sambil memantulkannya ke lantai dalam bola basket disebut....
 - a. *Passing*
 - b. Dribel
 - c. Pivot
 - d. Shooting