



**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 di sebut....
- Operan
  - Smes
  - Servis
  - Loncat
15. Membawa bola sambil memantulkannya ke lantai dalam bola basket disebut....
- Passing*
  - Dribel
  - Pivot
  - Shooting