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 : IV / 1

Mata Pelajaran : PJOK

Waktu : 90 Menit

Berilah tanda silang (x) pada jawaban yang tepat !

1. Jalan cepat merupakan salah satu cabang olahraga adalah....
   a. Lari
   b. Atletik
   c. Gerak jalan
   d. Permainan
2. Cara mencapai finish pada lomba jalan cepat adalah…
   a. Melakukan gerak melompat
   b. Membungkukkan badan
   c. Menggapai tangan kedepan
   d. Jalan lurus
3. Pelari jarak pendek disebut juga…
   a. Sprint
   b. Sprinter
   c. Pointer
   d. Reporter
4. Awalan berlari yang di gunakan oleh pelari jarak pendek adalah….
   a. Start jongkok
   b. Start berdiri
   c. Start melayang
   d. Berlari lari kecil

LIVEWORKSHEETS

5. Macam macam lari jarak pendek antara lain sebagai berikut
   a. 400 m
   b. 100 m
   c. 500 x 100 m
   d. 800 m
6. Aba aba start pada lomba lari adalah….
   a. Siap, ya lari
   b. Bersedia siap siap
   c. Bersedia siap siap ya
   d. Siap siap bersedia ya
7. Pelari yang melanggar aturan berlomba sehingga tidak bisa melanjutkan perlombaan, disebut…
   a. Prakualifikasi
   b. Diskualifikasi
   c. Babak kualifikasi
   d. Kualifikasi
8. Saat lomba jalan cepat seorang beserta didiskualifikasi, maka peserta yang gagal harus…
   a. Mengulang dari awal
   b. Terus berjalan hingga finish
   c. Mencopot nomor dada dan meninggalkan lintasan
   d. Tidak boleh ikut lomba selamanya
9. Lari jarak pendek (sprint) merupakan salah satu cabang olahraga…
   a. atletik
   b. futsal
   c. lari
   d. permainan
10. Posisi badan saat jalan cepat adalah….
    a. Bergerak kekiri dan kekanan sesuai Langkah kaki
    b. Tegak, pandang kedepan
    c. Condong ke belakang
    d. Condong ke depan agar terdorong ke depan
11. Salah satu contoh gerak nponlokomotor adalah…
    a. Berlari
    b. Berjalan
    c. Menunduk

LIVEWORKSHEETS

d. Tiarap

12. Apa manfaat dalam pemanasan….
    a. Mengurangi resiko cedera
    b. Mebuat cedera pada kaki
    c. Persendian tulang menjadi kaku
    d. Membuat kepala merasa pusing
13. Lompat jauh merupakan salah satu cabang olahraga….
    a. Atletik
    b. Atlet dewasa
    c. Senam
    d. Gerak jalan
14. Petugas start yang bertugas memberi aba-aba disebut….
    a. Hakim garis
    b. Wasit
    c. Pemain
    d. Juri
15. Atletik merupakan induk semua cabang….
    a. Olahraga
    b. Permainan
    c. Senam
    d. Bela diri

LIVEWORKSHEETS