



## 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

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

- 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