



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
 - 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 peserta 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 ke kiri dan ke kanan sesuai Langkah kaki
 - b. Tegak, pandang kedepan
 - c. Condong ke belakang
 - d. Condong ke depan agar terdorong ke depan
11. Salah satu contoh gerak nonlokomotor adalah...
 - a. Berlari
 - b. Berjalan
 - c. Menunduk

- d. Tiarap
- 12. Apa manfaat dalam pemanasan....
 - a. Mengurangi resiko cedera
 - b. Membuat 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