



## 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....
  - a. lari
  - b. Atletik
  - c. gerak jalan
  - d. Permainan
2. Setiap langkah kaki pada jalan cepat adalah....
  - a. Keduanya tidak menyentuh tangan
  - b. Melangkah panjang agar cepat finish
  - c. Bagoian tumit kaki depan ataupun belakang tidak boleh menempel ketanah
  - d. Kaki tumpuan harus selalu menempel tanah dengan lutut lurus
3. Posisi badan saat jalan cepat adalah....
  - a. bergerak kekiri dan kekanan sesuai langkah kaki
  - b. Tegak, pandangan kedepan
  - c. Condong ke belakang
  - d. Condong ke depan agar terdorong ke depan
4. Pelari jarak pendek disebut juga....
  - a. Sprint
  - b. Sprinter

- c. Reporter
  - d. pointer
5. Awalan berlari yang digunakan oleh pelari jarak pendek adalah....
- a. Start jongkok
  - b. Start berdiri
  - c. Start melayang
  - d. Berlari-lari kecil
6. Aba-aba start pada lomba lari adalah....
- a. Siap, ya, lari
  - b. Bersedia, siap-siap
  - c. Bersediap, siap-siap, ya
  - d. Siap-siap, bersedia, ya
7. Pelari yang melanggar aturan berlomba sehingga tidak melanjutkan perlombaan, disebut...
- a. Prakualifikasi
  - b. Diskualifikasi
  - c. Babak kualifikasi
  - d. Kualifikasi
8. Salah satu contoh gerak nonlokomotor adalah....
- a. Berlari
  - b. Berjalan
  - c. Meloncat
  - d. Merangkak
9. Gerak nonlokomotor adalah...
- a. Gerakan anggota atau seluruh tubuh yang tidak disertai perpindahan lokasi
  - b. Gerakan anggota atau seluruh tubuh yang diam saja
  - c. Gerakan anggota atau seluruh tubuh yang disertai perpindahan lokasi
  - d. Gerakan anggota atau seluruh tubuh yang tidak dilakukan

10. Yang tidak termasuk manfaat pemanasan adalah....
  - a. Detak jantung meningkat
  - b. Mengurangi resiko cidera
  - c. Suhu tubuh meniongkat
  - d. Persendian tulang menjadi kaku
11. Gerakan memutar, menekuk, dan mengayun membutuhkan....
  - a. Biaya yang murah
  - b. Lapangan olahraga yang luas
  - c. Kerja persendian dan otot yang prima
  - d. Banyak gaya
12. Permainan bola basket termasuk...
  - a. Olahraga atletik
  - b. Olahraga senam
  - c. Olahraga permainan bola besar
  - d. Olaraga permainan bola kecil
13. Teknik dasar permainan kasti adalah....
  - a. Memukul bola
  - b. Menendang bola
  - c. Cara bernapas
  - d. Cara meloncat
14. Yang tidak termasuk cara melempar bola dalam permainan kasti adalah.....
  - a. Melempar bola rendah
  - b. Melmpar bola datar
  - c. Melempar bola tinggi
  - d. Melempar bola melengkung
15. Pitcher adalah nama pemain yang bertugas.... dalam permainan kasrti....
  - a. Pemukul bola

- b. Pembawa bola
  - c. Menangkap bola
  - d. Melempar bola
16. Selain untuk mengoceh lawan, lemparan bola memantul berguna untuk...
- a. Merebut bola dari lawan
  - b. Menembak bola ke ring lawan
  - c. Operan jarak dekat
  - d. Pertahanan dari serangan lawan
17. Contoh gerak manipulatif adalah
- a. Mengayun dan memutar
  - b. Menendang dan berjalan
  - c. Melempar dan meloncat
  - d. Melemp[ar dan menangkap
18. Menangkap bola kasti dari arah depan secara vertikal adalah dengan...
- a. Kedua tangan lurus kedepan
  - b. Kedua tangan lurus keatas
  - c. Kedua tangan lurus ke belakang
  - d. Kedua tangan menyentuh tangan
19. Lemparan bola basket dengan pantulan dilakukan dengan operan....
- a. Ke ring lawan
  - b. Jarak jauh
  - c. Terakhir
  - d. Jarak dekat
20. Kerja sama dalam permsainan beregu harus memerhatikan....
- a. Setiap pemain
  - b. Setiap posisi
  - c. Perintah

d. Kedisiplinan

21. Jika kaki kiri melangkah kedepan, maka ayunan tangan adalah...
  - a. Kedua tangan menhgayun kedepan
  - b. Tangan kanan mengayun kedepan
  - c. Tangan kiri mengayun ke belakang
  - d. Kedua tangan mengayun kebelakang
22. Cara mencapai finish pada lomba jalan cepat adalah....
  - a. Melakukan Gerakan melompat
  - b. Membungkukkan badan
  - c. Menggapai tangan kedepan
  - d. Jalan lurus
23. Petugas start yang bertugas memberi aba-aba disebut....
  - a. Hakim
  - b. Starter
  - c. Juri
  - d. Wasit
24. Saat mencapai finish, sikap dan Teknik peserta jalan cepat adalah....
  - a. Melompat-lompat gembira
  - b. Berlari ke penonton
  - c. Tangan mengayun lurus kedepan
  - d. Tidak ada Teknik khusus
25. Gerak nonlokomotor digunakan dalam pemanasan karena....
  - a. Mudah dan murah dilakukan
  - b. Hanya diam di tempat saja
  - c. Tidak membutuhkan banyak energi
  - d. Dapat dilakukan dimana saja
26. Posisi badan agak membungkuk merupakan sikap saat menangkap bola....
  - a. Rendah dari arah depan
  - b. Yang dilempar mendatar
  - c. Yang di lempar tinggi
  - d. Yang di lempar melengkung
27. Selain untuk mengoceh lawan, lemparan bola memantul berguna untuk...
  - a. Merebut bola dari lawan
  - b. Menembak bola ke ring lawan

- c. Operan jarak dekar
  - d. Pertahanan dari serangan lawan
28. Menangkap bola kasti dari arah depan secara vertical adalah dengan....
- a. Kedua tangan lurus kedepan
  - b. Kedua tangan lurus keatas
  - c. Kedua tangan lurus kebelakang
  - d. Kedua tangan menyentuh lantai
29. Melempar bola dengan pantulan bermanfaat untuk mengocok lawan yang....
- a. Melakukan penjagaan dalam jumlah banyak
  - b. Memiliki postur tubuh
  - c. Berada di kejauhan
  - d. Yang sedang menghadang bola
30. Kerja sama dalam permainan beregu harus memperhatikan....
- a. Setiap pemain
  - b. Setiap posisi
  - c. Perintah
  - d. Kedisiplinan