



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