



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 : V / 1
Mata Pelajaran : PJOK
Waktu : 90 Menit

Berilah tanda silang (x) pada jawaban yang tepat !

1. Atletik merupakan induk semua cabang....
 - A. Olahraga
 - B. Permainan
 - C. Senam
 - D. Jongkok
2. Pada lari estafet, pelari pertama menggunakan star...
 - a. Berdiri
 - b. Melayang
 - c. Jongkok
 - d. Bertumpu
3. Zona pengambilan tongkat pada lari estafet berjarak...
 - a. 10 meter
 - b. 20 meter
 - c. 50 meter
 - d. 100 meter
4. Sikap saat mendarat pada lompat jauh adalah
 - a. Berdiri

- b. Jongkok
 - c. Berbaring
 - d. Trngkurap
5. Melempar termasuk olahraga....
- a. Atletik
 - b. Senam
 - c. Bela diri
 - d. Permainan
6. Sikap awal gerakan melempar yaitu kaki kaki berada di....
- a. Depan
 - b. Belakang
 - c. Samping kanan
 - d. Samping kiri
7. Gerakan melempar melatih otot...
- a. Tangan
 - b. Kaki
 - c. Leher
 - d. Pinggul
8. Berikut ini termasuk permainan bola besar....
- a. Bola tangan
 - b. Bola voli
 - c. Kasti
 - d. Bulu tangkis
9. Keterampilan yang harus dimiliki oleh seorang pemain bola adalah....
- a. Menggiring bola
 - b. Mendribel bola
 - c. Memukul bola
 - d. Melempar bola

10. Passing bawah yang benar dilakukan dengan menyambut bola secara tepat pada....

- a. Jari-jari tangan
- b. Jari-jari kaki
- c. Bagian atas pergelangan tangan
- d. Bagioan telapak tangan

11. Jumlah pemain dalam satu regu bola voli adalah....

- a. 5 orang
- b. 6 orang
- c. 11 orang
- d. 8 orang

12. Pukulan pertama dalam memulai permainan bola voli disebut....

- a. Operan
- b. Smes
- c. Servis
- d. Loncat

13. Membawa bola sambil memantulkannya ke lantai dalam bola basket disebut....

- a. Passing
- b. Dribel
- c. Pivot
- d. Shooting

14. Menggiring bola pada permainan bola basket dengan car...

- a. Memantul mantulkan bola ke lantai
- b. Melempar bola ke lantai
- c. memukul bola ke lantai

- d. Menghadang bola
15. Permainan kasti dan rounders dilakukan secara
- a. Perorangan
 - b. Beregu
 - c. Ganda campuran
 - d. Berpasangan
16. Teknik dasar dalam permainan kasti adalah....
- a. Memukul bola
 - b. Menendang bola
 - c. Cara bernapas
 - d. Cara meloncat
17. Contoh gerak lokomotor dalam permainan kasti dan rounders adalah....
- a. Berlari
 - b. Melempar
 - c. Menangkap
 - d. Meliuk
18. Arah bola hasil lemparan melambung adalah....
- a. Ke atas
 - b. Ke bawah
 - c. Ke samping
 - d. Mendatar
19. Cara menghindari dari lemparan bola saat bermain kasti adalah....
- a. Berjalan lurus
 - b. Berlari pelan
 - c. Berlari dengan variasi
 - d. Berjalan cepat
20. Pemukul dalam rounders berhak memukul bola sebanyak....

- a. 2 kali
- b. 3 kali
- c. 4 kali
- d. 10 kali

21. tim yang memenangkan pertandingan sepak bola ...

- a. tim yang paling banyak kartu merah
- b. tim yang paling banyak kartu kuning
- c. tim yang paling banyak memasukkan bola
- d. tim yang paling banyak kemasukan bola

22. lemparan yang berguna untuk operan terobosan dalam bola basket adalah....

- a. lemparan dengan dua tangan diatas kepala
- b. lemparan dengan dua tangan setinggi dada
- c. lemparan bawah dengan dua tangan
- d. lemparan dua tangan dengan pantulan

23. jumlah tiang hinggap dalam permainan kasti adalah...

- a. 1 buah
- b. 2 buah
- c. 3 buah
- d. 4 buah

24. lapangan rounders berbentuk...

- a. persegi Panjang
- b. segi lima beraturan
- c. kotak
- d. bulat

25. tumpuan yang digunakan dalam lompat kelinci adalah...

- a. punggung
- b. satu kaki
- c. dua kaki dua tangan
- d. lutut dan tangan

26. pola gerak dominan dalam aktivitas berpegangan pada seutas tali antara lain adalah...

- a. tolakan
- b. bergantung
- c. mengangkat
- d. melayang

27. untuk menjaga keseimbangan berjalan diatas balok titian, sebaiknya....

- a. melompat-lompat
- b. berjalan cepat agar cepat sampai
- c. merentangkan kedua tangan
- d. mengangkat kedua tangan keatas

28. berikut ini aktivitas yang tidak bertumpu pada dua kaki Ketika mendarat adalah....

- a. lompat katak
- b. lompat jauh
- c. lompat kangkang
- d. lompat kelinci

29. nama lain dari senam irama adalah...

- a. senam aerobik
- b. senam artistic

c. senam modern

d. senam ritmik

30. senam ritmik yang dilakukan Bersama-sama akan terlihat indah jika dilakukan secara...

a. kompak

b. kuat

c. semangat

d. lemah gemulai