



PEMERINTAH KABUPATEN LUWU TIMUR
DINAS PENDIDIKAN
UPTD SD NEGERI 264 WAWONDULA

Alamat : Jl. Gunung Agung No. 01, Wawondula Kecamatan Towuti

SOAL SUMATIF TENGAH SEMESTER I

Mata Pelajaran : PJOK

Nama Siswa :

Kelas/Semester : IV / 1

Tahun Pelajaran : 2022 /2023

I. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c atau d di depan jawaban yang paling benar !

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 tanah
 - b. Melangkah panjang agar cepat finis
 - c. Bagian tumit kaki depan ataupun belakang tidak boleh menyentuh tanah
 - d. Kaki tumpuan harus menempel di tanah dengan lutut lurus
3. Posisi badan saat jalan cepat adalah...
 - a. Bergerak ke kiri dan ke kanan sesuai langkah kaki
 - b. Tegak pandangan ke depan
 - c. Condong ke belakang
 - d. Condong ke depan agar terdorong ke depan
4. Jika kaki kiri melangkah ke depan, maka ayunan tangan adalah...
 - a. Kedua tangan mengayun ke depan
 - b. Tangan kanan mengayun ke depan
 - c. Tangan kiri mengayun ke belakang
 - d. Kedua tangan mengayun ke belakang
5. Pelari jarak pendek disebut juga
 - a. Sprint
 - b. Sprinter
 - c. Pointer
 - d. Reporter
6. Awalan berlari yang digunakan oleh pelari jarak pendek adalah....
 - a. Start jongkok
 - b. Start berdiri
 - c. Start melayang
 - d. Berlari-lari kecil
7. Pelari yang melanggar aturan berlomba sehingga tidak bisa melanjutkan perlombaan, disebut
 - a. Prakualifikasi
 - b. Diskualifikasi
 - c. Babak kualifikasi
 - d. Kualifikasi
8. Gerak non lokomotor 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

9. Yang tidak termasuk manfaat pemanasan adalah
 - a. Detak jantung meningkat
 - b. Mengurangi risiko cedera
 - c. Suhu tubuh meningkat
 - d. Persendian tulang menjadi kaku
10. Gerak non lokomotor digunakan dalam pemanasan karena....
 - a. Mudah dan murah dilakukan
 - b. Hanya diam ditempat saja
 - c. Tidak membutuhkan banyak energi
 - d. Dapat dilakukan di mana saja
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. Fungsi akan meningkat bila kita melakukan gerakan memutar kepala.
 - a. Hidung
 - b. Otak
 - c. Mulut
 - d. Telinga
13. Gerakan yang dapat meningkatkan kemampuan berjalan dan berlari adalah
 - a. Menekuk lutut
 - b. Mengayunkan kepala
 - c. Memutar lengan
 - d. Menggantung di udara
14. Untuk meningkatkan kestabilan dan keseimbangan tubuh, maka kita dapat melakukan...
 - a. gerakan memutar pinggang
 - b. gerakan mengayun kaki
 - c. gerakan mengambil napas dalam
 - d. gerakan berenang di arus deras
15. Gerak nonlokomotor yang berpusat pada leher adalah
 - a. menekuk siku lengan
 - b. menekuk tubuh bagian bawah
 - c. berlari di tempat
 - d. memutar kepala