



PEMERINTAH KABUPATEN LUWU TIMUR

DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN

UPT SP 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 AKHIR TAHUN (SAT)

Tahun Pelajaran 2023/2024

Nama :
Kelas / Semester : IV / II
Mata Pelajaran : PJOK
Waktu : 90 Menit

Berilah tanda silang (x) pada jawaban yang tepat !

1. Senam "Ayo Bangkit" termasuk senam.....
 - a. Alat
 - b. Irama
 - c. Ketangkasan
 - d. Aerobik
2. Senam irama adalah senam yang gerakannya diiringi dengan....
 - a. Musik berirama
 - b. Suara
 - c. Peluit
 - d. Aba-aba
3. Agar memperoleh sinar matahari yang baik senam kesegaran jasmani sebaiknya dilakukan pada..... hari
 - a. Pagi
 - b. Siang
 - c. Soreh
 - d. Subuh
4. Pemanasan dilakukan untuk mencegah terjadinya....
 - a. Sakit
 - b. Kelelahan
 - c. Cedera
 - d. Pingsan
5. Gerakan inti senam "Ayo Bangkit" terdiri dari... Gerakan.
 - a. 2
 - b. 3
 - c. 4

- d. 5
- 6. Pada Latihan kedua gerakan pemanasan, bagian yang digerakkan adalah....
 - a. Lengan
 - b. Bahu
 - c. Kaki
 - d. Kepala dan leher
- 7. Gerakan inti dilakukan setelah melakukan gerakan....
 - a. Pemanasan
 - b. Pendinginan
 - c. Peregangan
 - d. Penguatan
- 8. Pada Latihan jangkrit berantai kaki diangkat ke....
 - a. Atas
 - b. Depan
 - c. Belakang
 - d. Samping
- 9. Kaki berkait bertumpu pada....
 - a. Satu kaki
 - b. Dua kaki
 - c. Satu tangan
 - d. Dua tangan
- 10. Gerakan senam harus tampak...
 - a. Lemas
 - b. Indah
 - c. Kuat
 - d. Kaku
- 11. Senam irama biasa dilakukan secara....
 - a. Sendiri
 - b. Bersama-sama
 - c. Acak
 - d. Bergantian
- 12. Yang bukan faktor-faktor pendukung pertumbuhan tubuh ideal adalah....
 - a. Makan makanan cepat saji
 - b. Istirahat yang cukup
 - c. Latihan kebudayaan jasmani
 - d. Sarapan sehat sebelum jam 9 pagi
- 13. Bentuk-bentuk yang meningkatkan kemampuan kerja jantung dan paru-paru disebut
 - a. Kordinasi
 - b. Kardiogram
 - c. Kardiovaskuler
 - d. *Weight training*
- 14. Latihan daya tahan antara lain
 - a. Lompat tali dan bersepeda
 - b. *Pull up* dan *push up*

- c. Jalan menggendong teman
 - d. Lari sprint dan bolak balik
15. Latihan *pull up* dilakukan di....
- a. Palang sejajar
 - b. Palang bertingkat
 - c. Palang Tunggal
 - d. Balok titian
16. Saat memegang palang, jarak kedua tangan selebar....
- a. bahu
 - b. Badan
 - c. Kepala
 - d. Dada
17. Melompat jauh tanpa awalan bertumpu pada...
- a. Kedua kaki
 - b. Satu kaki
 - c. Kaki kiri
 - d. Kaki kanan
18. Latihan jongkok dan berdiri untuk melatih kekuatan otot....
- a. Leher
 - b. Perut
 - c. Tangan
 - d. Tungkai
19. Gendong beban untuk melatih.....
- a. Kelincahan
 - b. Kelentukan
 - c. Kekuatan
 - d. Keseimbangan
20. Arti lari *shuttle run* adalah....
- a. Lari sprint
 - b. Berlar- lari
 - c. Lari-jalan lari lagi
 - d. Lari bolak balik
21. Tolakan kaki dan tangan serempak agar dapat melompat lebih....
- a. Rendah
 - b. Tinggi
 - c. Dekat
 - d. Jauh
22. Pemenang pada lomba lari adalah yang tercepat sampai...
- a. Garis awal
 - b. Garis Tengah
 - c. Garis start
 - d. Garis finish
23. Lari berbelok-belok melatih....
- a. Kelincahan

- b. Kelenturan
 - c. Keindahan
 - d. Keseimbangan
24. Pasangan mengendong sebaiknya dengan teman yang....
- a. Gemuk
 - b. Kurus
 - c. Seimbang
 - d. Bebas
25. Contoh lain kelincahan adalah....
- a. Lari sprint
 - b. berlari
 - c. Lari pindahkan bola
 - d. Lari bolak balik
26. Dalam renang gaya dada, posisi wajah saat meluncur wajah menghadap ke....
- a. Bawah
 - b. Atas
 - c. Samping kiri
 - d. Samping kanan
27. Sebelum renang gaya dada, aktivitas yang harus dilakukan adalah....
- a. Betrenda gurau
 - b. Dorong-dorong teman
 - c. Salto air
 - d. Meregangkan otot agar lemas
28. Pembelajaran Gerakan kaki renang gaya dada bertujuan untuk.... Di air.
- a. Mengapung
 - b. Membantu dorongan tubuh
 - c. Membantu ambil napas
 - d. Mengecilkan paha
29. Belajar mengambil napas pada gaya dada sebaiknya dilakukan dengan
- a. Mulut
 - b. Hidung
 - c. Mulut dan hidung
 - d. Tabung atau selang udara
30. Latihan pertama renang bagi pemula biasanya dalam bentuk....
- a. Gerakan lengan
 - b. Gerakan kaki
 - c. Pemngambilan napas
 - d. Mengapung dan meluncur