**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

LIVEWORKSHEETS

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 jangkit 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*

LIVEWORKSHEETS

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

LIVEWORKSHEETS

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

LIVEWORKSHEETS