PENILAIAN AKHIR SEMESTER II

SEKOLAH DASAR ISLAM TERPADU AM'SAR

TAHUN PELAJARAN 2020/2021

Isilah nama siswa dan tanggal pada kolom yang telah disediakan.
Kerjakanlah soal yang mudah terlebih dahulu.
Bacalah do'a sebelum mengerjakan.

Nama	:	Hari/Tanggal	:
Kelas	: II (dua)	Mata Pelajaran	: PJOK

A. Pilihlah jawaban yang paling tepat!

1. Gerak olahraga yang dilakukan dengan diiringi musik adalah ...
   a. Senam
   b. Lompat tali
   c. Lempar
2. 

   Gambar di atas termasuk gerakan ...

   a. Keseimbangan
   b. Melayang
   c. Kekuatan
3. 

   Gerak di atas termasuk gerak bertumpu pada ...

   a. Kaki
   b. Tangan
   c. Telapak

LIVEWORKSHEETS

4. Santi berjalan zig-zag mengikuti hitungan.

   Gerakan yang dilakukan Santi termasuk ...

   a. Gerak lokomotor
   b. Gerak nonlokomotor
   c. Gerak manipulatif

5. Guling depan dilakukan dengan menggunakan alat ...

   a. Simpai
   b. Matras
   c. Palang

6. Pandangan mata saat melompat adalah ...

   a. Lurus ke depan
   b. Melihat ke samping
   c. Melihat ke belakang

7. Gugun akan berlatih guling ke depan.

   Gerakan awal yang dilakukan Gugun adalah ...

   a. Duduk selonjor di atas matras dengan kedua telapak tangan menempel matras
   b. Jongkok di matras dengan kedua telapak tangan menempel matras
   c. Berbaring di atas matras dengan kedua tangan di samping badan

8. Ketika kita melompat yang digunakan adalah ...

   a. Kaki
   b. Tangan
   c. Badan

9. Aldi melakukan gerak melompat ke depan dengan irama. Sikap awal Aldi saat melakukan gerak melompat adalah ...

   a. Berdiri condong ke depan
   b. Berdiri tegak
   c. Jongkok

10. Gerak berirama mengutamakan ... dalam gerakan.

    a. Kelincahan
    b. Ketangkasan
    c. Keserasian

LIVEWORKSHEETS

11. 

Perhatikan gambar di atas!

Anton melakukan gerakan menekuk kaki ke ...

a. Samping
b. Belakang
c. Depan

12. Sebelum melakukan gerakan menekuk, kita harus melakukan ...
    a. Pendinginan
    b. Pendalaman
    c. Pemanasan
13. Berdiri dengan satu kaki dapat melatih ...
    a. Kelincahan
    b. Keseimbangan
    c. Kelenturan
14. Meliukkan badan melatih otot ...
    a. Kaki
    b. Pinggang
    c. Tangan
15. Salah satu manfaat gerakan meliukkan badan adalah ...
    a. Menjaga kelenturan tubuh
    b. Memelihara kesehatan mata
    c. Meningkatkan nafsu makan
16. Gerakan meloncat melatih kekuatan ...
    a. Perut
    b. Tangan
    c. Kaki
17. Lari bolak-balik untuk melatih ...
    a. Kekuatan
    b. Kelenturan

LIVEWORKSHEETS

c. Kelincahan

18. Berjalan jinjit adalah berjalan dengan menggunakan ...
    a. Tungkai
    b. Telapak kaki
    c. Ujung kaki
19. Gerakan pemanasan awal pada senam Indonesia sehat adalah ...
    a. Berdiri tegak, tangan di atas kepala
    b. Berjalan di tempat
    c. Membungkukan badan
20. Gerakan melompat menggunakan tumpuan ...
    a. Satu kaki
    b. Dua kaki
    c. Dua kaki dan tangan
21. 

    Pada permainan tersebut, gerakan yang digunakan yaitu ...

    a. Berjalan dan berlari di air
    b. Berjalan di air
    c. Berlari di air
22. Nama permainan pada soal nomor **21** adalah ...
    a. Permainan menangkap bola di air
    b. Permainan kipas angin di air
    c. Permainan menjaring ikan di air
23. 

LIVEWORKSHEETS

Gambar di atas adalah gerakan ... dan ... bola dalam permainan Bola Estafet.

a. Melempar dan menangkap
b. Menangkap dan memukul
c. Melempar dan menerima

24. 

Gambar di atas adalah gerakan ... dan ... bola dalam permainan Push Ball.

a. Menangkap dan memukul
b. Melempar dan menerima
c. Melempar dan menangkap

25. 

Alat yang digunakan untuk permainan di atas yaitu ...

a. Pipa yang berlubang dan sumur
b. Ember dan air
c. Ember dan pipa berlubang

26. Gerakan gambar di bawah ini adalah ... dan ...





LIVEWORKSHEETS

a. Merentangkan tangan dan mengangkat kaki

b. Memutar dan menekuk

c. Merentangkan tangan dan menekuk

27. Permainan yang dilakukan pada gambar di bawah ini adalah ...



a. Permainan berjalan di air

b. Permain menjaring ikan

c. Permainan menangkap bola

28. Permainan yang dilakukan pada gambar di bawah ini yaitu ...



a. Permainan menjaring ikan

b. Permainan pipa sumur

c. Permainan berjalan di air

29. Dalam bermain singa laut dan penguin, anak-anak dibagi menjadi ...

a. 2 kelompok

b. 3 kelompok

c. 4 kelompok

30. Saat melempar dan menangkap bola, pandangan mata harus ...

a. Lurus ke depan

b. Melihat ke samping

c. Menengok ke belakang

LIVEWORKSHEETS