



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

4. Santi berjalan zig-zag mengikuti hitungan.
Gerakan yang dilakukan Santi termasuk ...
- Gerak lokomotor
 - Gerak nonlokomotor
 - Gerak manipulatif
5. Guling depan dilakukan dengan menggunakan alat ...
- Simpai
 - Matras
 - Palang
6. Pandangan mata saat melompat adalah ...
- Lurus ke depan
 - Melihat ke samping
 - Melihat ke belakang
7. Gugun akan berlatih guling ke depan.
Gerakan awal yang dilakukan Gugun adalah ...
- Duduk selonjor di atas matras dengan kedua telapak tangan menempel matras
 - Jongkok di matras dengan kedua telapak tangan menempel matras
 - Berbaring di atas matras dengan kedua tangan di samping badan
8. Ketika kita melompat yang digunakan adalah ...
- Kaki
 - Tangan
 - Badan
9. Aldi melakukan gerak melompat ke depan dengan irama. Sikap awal Aldi saat melakukan gerak melompat adalah ...
- Berdiri condong ke depan
 - Berdiri tegak
 - Jongkok
10. Gerak berirama mengutamakan ... dalam gerakan.
- Kelincahan
 - Ketangkasan
 - Keserasian

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

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

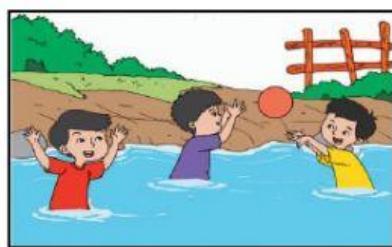
21.



Pada permainan tersebut, gerakan yang digunakan yaitu ...

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

23.



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 ...



- 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. Permainan 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