



PEMERINTAH KOTA ADMINISTRASI JAKARTA UTARA
SEKOLAH DASAR NEGERI RAWA BADAK UTARA 21
Telp. (021) 43906021, E-mail : sdnrawabadakutara21pg@yahoo.com
Jl. F Gg. L No. 35 RT. 001/005. Kel. Rawa Badak Utara Kec. Koja
JAKARTA UTARA

**ULANGAN PTS PJOK KELAS 2
TAHUN PELAJARAN 2021/2022**

1. Ketika melakukan gerak dasar berjalan, pandangan mata....
 - a. Ke samping
 - b. Ke bawah
 - c. Ke depan
2. Contoh gerak locomotor adalah....
 - a. Membungkuk
 - b. Berjalan
 - c. meliuk
3. Berikut bukan contoh gerak lari adalah
 - a. Loncat tinggi
 - b. Lari panjang
 - c. Lari melompati ban
4. Gerakan lari dapat melatih
 - a. Kelincahan
 - b. Kelenturan
 - c. kemahiran
5. Berlari merupakan contoh gerakan....
 - a. Locomotor
 - b. Manipulative
 - c. nonlokomotor
6. Berlari secara berpasangan dapat meningkatkan....
 - a. Keluwesan
 - b. Kecerdasan
 - c. kekompakan
7. Permainan lari berpasangan membuat tubuh
 - a. Sakit
 - b. Sehat
 - c. cedera
8. Sebelum melakukan lari perpasangan, sebaiknya kita melakukan...
 - a. Pemanasan
 - b. Pendinginan

- c. Kegiatan berat
- 9. Dalam permainan membentuk kelompok, bagi yang tidak mendapat kelompok akan diberi
 - a. Jabat tangan
 - b. Hukuman
 - c. hadiah
- 10. Gerakan melompat melatih kekuatan otot...
 - a. Leher
 - b. Tangan
 - c. kaki
- 11. Gerakan meloncat bertumpu dengan...
 - a. Satu kaki
 - b. Dua kaki
 - c. Dua tangan
- 12. Melompat dapat meningkatkan kekuatan otot....
 - a. Tangan
 - b. Kaki
 - c. leher
- 13. Gerakan yang bertumpu pada satu kaki dinamakan gerakan...
 - a. Melompat
 - b. Meloncat
 - c. berlari
- 14. Permainan Tarik-tarikan adalah contoh gerak....
 - a. Nonlokomotor
 - b. Locomotor
 - c. otot
- 15. Kegiatan olahraga yang berguna melenturkan otot kaki adalah.....
 - a. Membungkukkan punggung
 - b. Menengokkan leher
 - c. Mengayunkan kaki
- 16. Beni bermain bola estafet. Beni mengoper bola melalui...
 - a. Atas kepala
 - b. Bawah kaki
 - c. Samping badan
- 17. Permainan bola estafet dimainkan dengan meliukkan
 - a. Badan
 - b. Tangan
 - c. pinggang
- 18. Saat mengoper bola pada permainan bola estafet, tangan harus...
 - a. Ditekuk
 - b. Dibengkokkan
 - c. diluruskan
- 19. Simpai terbuat dari

- a. Kayu
- b. Rotan
- c. besi

20. Aturan dalam permainan sebaiknya...

- a. Dihindari
- b. Dipatuhi
- c. diabaikan