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 PAS PJOK KELAS 2
TAHUN PELAJARAN 2021/2022

NAMA :.....

KELAS :.....

1. Sebelum bermaain sepak bola kita perlu melakukan :
   a. Pemanasan
   b. Pendinginan
   c. Latihan fisik
2. Permainan sepak bola memerlukan ....
   a. Kerja sama
   b. Ketelitian
   c. Ketekunan
3. Pemain yang bertugas menjaga gawang dinamakan .....
   a. Striker
   b. defender
   c. kipper
4. Menendang bola menggunakan kaki ...
   a. Kiri
   b. Kanan
   c. Terkuat
5. Alat yang digunakan untuk bermain gebokan batu adalah ...
   a. Kelereng
   b. Bola kasti
   c. Tongkat pemukul
6. Perbedaan sepak bola dan permainan bola tangan adalah.....
   a. Dimainkan dengan kaki
   b. Dimainkan sendiri-sendiri
   c. Dimainkan dengan tangan
7. Rounders termasuk permainan bola....
   a. kecil
   b. Besar

LIVEWORKSHEETS

c. sedang

8. Sikap awal saat melakukan gerakan sit-up adalah....
   a. Tidur tengkurap dengan tangan di sisi kanan kiri badan
   b. Bangun dari posisi telentang sampai posisi duduk
   c. Tidur telentang dengan lutut ditekuk
9. Pada saat kalian melakukan gerakan sit up, teman kalian bertugas untuk..
   a. Memegangi tangan
   b. Memegangi kaki
   c. menonton

10 Bermain sepak bola harus dilakukan dengan .....

a. Tidak jujur
b. Sportif
c. Curang

11 berikut yang bukan gerakan dasar dalam sepak bola adalah .....

a. Menendang bola
b. Menggiring bola
c. Memukul bo;a

12 Satu team sepaak bola terdiri dari .....

a. 4 orang
b. 11 orang
c. 5 orang

13. Permainan Kendi Geri dilakukan secara ...

a. kelompok

b. perorangan

c. mandiri

14. Sebelum bermain sepak bola kita perlu melakukan ....

a. pemanasan

b. pendinginan

c. sarapan pagi

15.Permainan bola volley satu team terdiri dari...

a. 6 orang

LIVEWORKSHEETS

b. 5 orang

c. 7 orang

16. Permainan tersebut dapat dilakukan dengan cara

a. Berlari lompat

b. berlari zig zag

c. berlari terus

17. Nama bagian tubuh yang digunakan untuk melempar dan menangkap bola adalah...

a. kepala

b. kaki

c. tangan

18. Manfaat Pemanasan adalah..

a. mencegah terjadinya cedera

b. biar tidak tegang

c, mudah berolahraga

19. Beni sedang melakukan gerakan.....

a. menendang bola

b. menangkap bola

c. menggiring bola

20. Saat melakukan gerakan menendang bola, posisi kaki berada di....

a. depan bola

b. belakang bola

c. samping bola

LIVEWORKSHEETS

LIVEWORKSHEETS