DOKUMEN MADRASAH		NAMA :
SANGAT RAHASIA		NOMOR UJIAN :

ASESMEN SUMATIF AKHIR SEMESTER GENAP

MI HIDAYATUL MUBTADIIN DEMPEL

TAHUN PELAJARAN 2024/2025

Mata Pelajaran : PJOK	Hari /Tanggal : Selasa, 4 Juni 2024
Kelas : 2 (Dua)	Waktu : 90 menit

I. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, atau c pada lembar jawaban yang benar!

1. Posisi tubuh ketika melakukan gerakan jongkok dengan salah satu kaki diluruskan ke depan adalah ...

   A. Berdiri C. Jongkok

   B. Tengkurap

2. Melakukan gerakan jongkok dengan salah satu kaki diluruskan ke depan bertujuan untuk melatih…

   A. Lengan

   B. Kaki

   C. Tangan

3. Latihan jongkok bertumpu pada tangan dengan tubuh diangkat melatih otot…

   A. Tangan

   B. Perut

   C. Leher

4. Gerakan bertumpu pada kaki bertujuan untuk melatih…

   A. Otot tangan

   B. Otot kaki

   C. Otot kepala

LIVEWORKSHEETS

5. Gerakan lengan pada renang gaya dada adalah…

   A. Kedua lengan memutar naik turun

   B. Kedua lengan diayuhkan ke depan secara bergantian

   C. Kedua lengan diluruskan ke depan lalu melakukan gerakan seperti membelah air

6. Posisi badan saat melakukan gerakan langkah kaki biasa adalah…

   A. Jongkok

   B. Tengkurap

   C. Berdiri

7. Sikap awal ketika melakukan gerakan langkah kaki adalah…

   A. Berdiri tegak

   B. Melangkahkan kaki

   C. Tumit diangkat

8. Saat melakukan langkah kaki biasa,pandangan…

   A. Lurus ke depan

   B. Melihat ke bawah

   C. Toleh ke kanan dan ke kiri

9. Saat melakukan gerakan langkah kaki biasa,pendaratan menggunakan…

   A. Lutut

   B. Tumit

   C. Ujung kaki

LIVEWORKSHEETS

10. Saat melakukan lari cepat,pandangan…

A. Melihat ke bawah

B. Lurus ke depan

C. Menoleh ke kanan dan ke kiri

11. Melakukan gerakan berlari dalam air dapat melatih otot …

A. Kaki

B. Tangan

C. Lengan

12. Mahir melakukan gerakan bertumpu akan tercapai jika dipraktikkan…

A. Kadang-kadang

B. Teratur

C. Jarang

13. Berikut ini yang termasuk aktivitas di dalam air,***kecuali***…

A. Berenang C. Lompat tali

B. Menyelam

14. Gerakan meniru pohon yang tertiup angin termasuk variasi gerak…

A. Menekuk C. Meliuk

B. Mengayun

15. Permainan yang melatih kekuatan dan keseimbangan tubuh air adalah…

A. Kucing jongkok

B. Menggendong teman di air

C. Mencari botol air

LIVEWORKSHEETS

16. Berikut merupakan permainan yang dilakukan di dalam kolam renang adalah…

A. Penguin dang singa laut

B. Gobak sodor

C. Lompat tali

17. Alat yang digunakan dalam permainan lempar tangkap air adalah…

A. Matras

B. Hulahop

C. Bola

18. Permainan siapa paling lama menyelam bermanfaat untuk…

A. Memperkuat otot leher

B. Membuat badan terasa lemas

C. Memperkuat pernapasan

19. Hewan yang menyebarkan penyakit dengan menghinggapi makanan adalah…

A. Nyamuk

B. Lalat

C. Ayam

LIVEWORKSHEETS

20. Berikut cara menjaga kebersihan diri yang tepat,***kecuali***…

A. Sikat gigi minimal dua kali sehari

B. Mandi dua kali seminggu

C. Memotong kuku panjang secara rutin

LIVEWORKSHEETS