

DOKUMEN MADRASAH

SANGAT RAHASIA



NAMA :
NOMOR UJIAN :

ASESMEN SUMATIF AKHIR SEMESTER GENAP

MI HIDAYATUL MUBTADIIN DEMPEN

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 ...
 - Berdiri
 - Tengkurap
 - Jongkok
 2. Melakukan gerakan jongkok dengan salah satu kaki diluruskan ke depan bertujuan untuk melatih...
 - Lengan
 - Kaki
 - Tangan
 3. Latihan jongkok bertumpu pada tangan dengan tubuh diangkat melatih otot...
 - Tangan
 - Perut
 - Leher
 4. Gerakan bertumpu pada kaki bertujuan untuk melatih...
 - Otot tangan
 - Otot kaki
 - Otot kepala

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

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 diperaktikkan...

- A. Kadang-kadang
- B. Teratur
- C. Jarang

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

- A. Berenang
- B. Menyelam
- C. Lompat tali

14. Gerakan meniru pohon yang tertutup angin termasuk variasi gerak...

- A. Menekuk
- B. Mengayun
- C. Meliuk

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

- A. Kucing jongkok
- B. Menggendong teman di air
- C. Mencari botol air

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

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