DOKUMEN MADRASAH		Nama :
SANGAT RAHASIA		No :

SUMATIF AKHIR SEMESTER (SAS) SEMESTER GANJIL

MI HIDAYATUL MUBTADIIN DEMPEL

TAHUN PELAJARAN 2024/2025

Mata Pelajaran : PJOK	Hari / Tanggal :
Kelas : II (DUA)	Waktu :

A. Isilah jawaban yang benar dengan huruf A, B, C atau D pada kotak jawab yang tersedia!

1. Gerak melompat ke arah kanan/kiri disebut ...
   a. Lompat ke depan b. lompat ke samping c. lompat ke belakang
2. Posisi tangan saat berjalan ke samping adalah ...
   a. Lurus ke depan b. di samping badan c. di depan dada
3. Melompat merupakan gerak dasar ...
   a. Lokomotor b. nonlokomotor c. manipulative
4. Contoh gerak dasar nonlokomotor adalah ...
   a. Lari b. jongkok c. jalan
5. Gerak dasar tanpa berpindah tempat disebut ...
   a. Lokomotor b. nonlokomotor c. manipulative
6. Perhatikan pernyataan berikut!
   (1) Memutar
   (2) Meliuk
   (3) Mengayun
   (4) Melempar
   Berdasarkan pernyataan di atas, yang termasukgerak dasar nonlokomotor ditujukkan oleh nomor ...
   a. (1), (2), dan (3) b. (1) dan (3) c. (2) dan (4)
7. Gerak nonlokomotor dilakukan agar otot lebih ...
   a. Kertas b. kencang c. lentur
8. Contoh gerak tidak berpindah tempat adalah ...
   a. Memutar b. jalan c. lari
9. Udin menangkap bola darat. Bola yang ditangkap Udin dating dari ...
   a. Bawah b. depan dada c. atas
10. Menangkap bola digunakan untuk menangkap bola hasil ...

LIVEWORKSHEETS

a. Lemparan b. tangkapan c. pegangan

11. Menahan bola bertujuan untuk ... bola.
    a. Menendang b. menghentikan c. melambungkan
12. Gerakan memainkan benda disebut gerak ...
    a. Lokomotor b. manipulative c. nonlokomotor
13. Berikut yang termasuk garak manipulative adalah ...
    a. Menekuk lutut
    b. Memutar tangan
    c. Melempar dan menangkap bola
14. Pada permainan lempar tangkap bola beregu, kelompok yang menjatuhkan bola dianggap ...
    a. Pemenang b. kalah c. imbang
15. Saat melakukan lompat kangkang kedua tangan ...
    a. Diangkat b. menumpu c. ditekuk
16. Senam ketangkasan berguna untuk melatih ...
    a. Ketrampilan kepala
    b. Kekuatan gerak kaki
    c. Kelincahan tangan
17. Pada saat berguling sikap tubuh ...
    a. Membulat b. tegak c. berdiri
18. Pada saat melakukan Gerakan melompat tinggi alat bantu yang digunakan adalah papan ...
    a. Catur b. lompat c. tulis
19. Posisi badan saat lompat katak menyerupai ...
    a. Katak b. sapi c. kucing
20. Lompat peti dapat dilakukan dengan menggunakan alat bantu lain seperti ...
    a. Matras b. kabel c. kardus
21. Pandangan saat berjalan adalah ...
    a. Kesamping b. ke depan c. ke bawah
22. Posisi badan saat berjalan adalah ...
    a. Berdiri tegak b. membungkuk c. mendongak
23. Gerakan menekuk, mengayun, dan memutar termasuk gerak ...
    a. Lokomotor b. dasar c.nonlokomotor
24. Saat melakukan gerak putaran sebaiknya dilakukan di atas ...
    a. Lantai b. matras c. meja
25. Perhatikan gambar berikut !



pada gambar tersebut gerak yang dilakukan adalah…

LIVEWORKSHEETS

a. Berjalan b. berlari c. melompat

26. Gerak memutar badan dilakukan untuk melatih otot …
a. Tungkai b. pinggang c. leher

27. Perhatikan gambar berikut!



gambar di samping memperagakan Gerakan membungkuk sambal …

a. Duduk b. berdiri c. tidur

28. Gerak dasar yang dilakukan dengan posisi bergerak/ berpindah tempat disebut gerak dasar …
a. Lokomotor b. nonlokomotot c. manipulative

29. Gerak di tempat disebut juga …
a. Lokomotor b. nonlokomotor c. berpasangan

30. Pada saat latitihan lompat tali Gerakan melompat dilakukan Ketika tali berada di …
a. Bawah b. atas c. tangan

31. Pada latian lompat ke matras, pada saat mendarat menggunakan …
a. Kaki kanan b. dua kaki c. kaki kiri

32. Lomba menggendong selain bermanfaat untuk kekuatan otot punggung juga untuk kekuatan …
a. Kaki b. perut c. lengan

33. Istilah lain menhan bola adalah …
a. Mendrible b. menghentikan c. memvoli

34. Saat menangkap bola jari-jari tangan…
a. Dibuka b. ditutup c. mengepal

35. Lari cepat dilakukan dengan …
a. Pelan b. cepat c. sedang

LIVEWORKSHEETS