



PENILAIAN AKHIR SEMESTER II
SEKOLAH DASAR ISLAM TERPADU AM'SAR
TAHUN PELAJARAN 2020/2021



Isilah nama siswa dan tanggal pada kolom yang telah disediakan.
Kerjakanlah soal yang mudah terlebih dahulu.
Bacalah do'a sebelum mengerjakan.

Nama	:		Hari/Tanggal	:	
Kelas	:	II (dua)	Mata Pelajaran	:	PJOK

A. Pilihlah jawaban yang paling tepat!

- Gerak olahraga yang dilakukan dengan diiringi musik adalah ...
 - Senam
 - Lompat tali
 - Lempar
-



Gambar di atas termasuk gerakan ...

- Keseimbangan
 - Melayang
 - Kekuatan
-



Gerak di atas termasuk gerak bertumpu pada ...

- Kaki
- Tangan
- Telapak

4. Santi berjalan zig-zag mengikuti hitungan.
Gerakan yang dilakukan Santi termasuk ...
 - a. Gerak lokomotor
 - b. Gerak nonlokomotor
 - c. Gerak manipulatif
5. Guling depan dilakukan dengan menggunakan alat ...
 - a. Simpai
 - b. Matras
 - c. Palang
6. Pandangan mata saat melompat adalah ...
 - a. Lurus ke depan
 - b. Melihat ke samping
 - c. Melihat ke belakang
7. Gugun akan berlatih guling ke depan.
Gerakan awal yang dilakukan Gugun adalah ...
 - a. Duduk selanjor di atas matras dengan kedua telapak tangan menempel matras
 - b. Jongkok di matras dengan kedua telapak tangan menempel matras
 - c. Berbaring di atas matras dengan kedua tangan di samping badan
8. Ketika kita melompat yang digunakan adalah ...
 - a. Kaki
 - b. Tangan
 - c. Badan
9. Aldi melakukan gerak melompat ke depan dengan irama. Sikap awal Aldi saat melakukan gerak melompat adalah ...
 - a. Berdiri condong ke depan
 - b. Berdiri tegak
 - c. Jongkok
10. Gerak berirama mengutamakan ... dalam gerakan.
 - a. Kelincahan
 - b. Ketangkasan
 - c. Keserasian

11.



Perhatikan gambar di atas!

Anton melakukan gerakan menekuk kaki ke ...

- a. Samping
- b. Belakang
- c. Depan

12. Sebelum melakukan gerakan menekuk, kita harus melakukan ...

- a. Pendinginan
- b. Pendalaman
- c. Pemanasan

13. Berdiri dengan satu kaki dapat melatih ...

- a. Kelincahan
- b. Keseimbangan
- c. Kelenturan

14. Meliukkan badan melatih otot ...

- a. Kaki
- b. Pinggang
- c. Tangan

15. Salah satu manfaat gerakan meliukkan badan adalah ...

- a. Menjaga kelenturan tubuh
- b. Memelihara kesehatan mata
- c. Meningkatkan nafsu makan

16. Gerakan melompat melatih kekuatan ...

- a. Perut
- b. Tangan
- c. Kaki

17. Lari bolak-balik untuk melatih ...

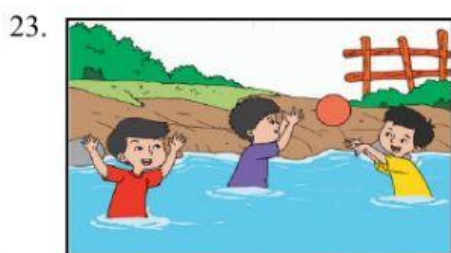
- a. Kekuatan
- b. Kelenturan

- c. Kelincahan
18. Berjalan jinjit adalah berjalan dengan menggunakan ...
- a. Tungkai
 - b. Telapak kaki
 - c. Ujung kaki
19. Gerakan pemanasan awal pada senam Indonesia sehat adalah ...
- a. Berdiri tegak, tangan di atas kepala
 - b. Berjalan di tempat
 - c. Membungkukan badan
20. Gerakan melompat menggunakan tumpuan ...
- a. Satu kaki
 - b. Dua kaki
 - c. Dua kaki dan tangan



Pada permainan tersebut, gerakan yang digunakan yaitu ...

- a. Berjalan dan berlari di air
 - b. Berjalan di air
 - c. Berlari di air
22. Nama permainan pada soal nomor **21** adalah ...
- a. Permainan menangkap bola di air
 - b. Permainan kipas angin di air
 - c. Permainan menjaring ikan di air



Gambar di atas adalah gerakan ... dan ... bola dalam permainan Bola Estafet.

- a. Melempar dan menangkap
- b. Menangkap dan memukul
- c. Melempar dan menerima



Gambar di atas adalah gerakan ... dan ... bola dalam permainan Push Ball.

- a. Menangkap dan memukul
- b. Melempar dan menerima
- c. Melempar dan menangkap



Alat yang digunakan untuk permainan di atas yaitu ...

- a. Pipa yang berlubang dan sumur
- b. Ember dan air
- c. Ember dan pipa berlubang

26. Gerakan gambar di bawah ini adalah ... dan ...



- a. Merentangkan tangan dan mengangkat kaki
- b. Memutar dan menekuk
- c. Merentangkan tangan dan menekuk

27. Permainan yang dilakukan pada gambar di bawah ini adalah ...



- a. Permainan berjalan di air
- b. Permainan menjaring ikan
- c. Permainan menangkap bola

28. Permainan yang dilakukan pada gambar di bawah ini yaitu ...



- a. Permainan menjaring ikan
- b. Permainan pipa sumur
- c. Permainan berjalan di air

29. Dalam bermain singa laut dan penguin, anak-anak dibagi menjadi ...

- a. 2 kelompok
- b. 3 kelompok
- c. 4 kelompok

30. Saat melempar dan menangkap bola, pandangan mata harus ...

- a. Lurus ke depan
- b. Melihat ke samping
- c. Menengok ke belakang