



PENILAIAN TENGAH SEMESTER II
SEKOLAH DASAR ISLAM TERPADU AMSAR
TAHUN PELAJARAN 2020/2021



Isilah nama siswa pada kolom yang telah disediakan.
Kerjakanlah soal yang mudah terlebih dahulu.
Dilarang bekerjasama atau nyontek ketika ujian berlangsung.
Bacalah do'a sebelum mengerjakan.

Nama : _____

Mata Pelajaran :PJOK

Kelas : _____

1. Sikap permulaan menirukan burung bangau adalah...

- | | |
|---|--------------------------------|
| a. Berdiri tegak, kedua tangan terentang. | c. Angkat kaki kiri kebelakang |
| b. Angkat kaki kanan ke belakang | d. Berdiri selama 5-8 hitungan |

2. Saat melakukan gerakan kapal terbang, posisi tangan harus...

- | | |
|----------------|----------------------|
| a. Diringankan | c. Ditekuk |
| b. Dihimpit | d. Luruskan ke depan |

3. Perhatikan gambar berikut!



Saat melakukan gerakan disamping, kaki harus diputar ke arah...

- | | |
|------------|----------|
| a. Samping | c. Depan |
| b. Kanan | d. Kiri |

4. Perhatikan gambar berikut!



Posisi tangan sesuai gambar disamping ialah...

- | | |
|-------------|---------------|
| a. Ke depan | c. Ke samping |
|-------------|---------------|

b. Ke atas

d. Ke bawah

Perhatikan gambar dibawah ini!



5. Cara melakukan gerakan diatas ialah...

- a. Tubuh didorong kedepan dan badan membungkuk
- b. Berdirilah tegak. Ayunkan tangan ke belakang
- c. Meloncatlah ke depan dan mendarat dengan baik
- d. Tubuh dalam posisi tegak, tangan direntangkan

6. Perhatikan gambar berikut ini!



Berdasarkan gambar mereka sedang melakukan gerak bergelantung di...

- a. Pohon
 - b. Pintu
 - c. Palang besi
 - d. Tiang
7. Sebelum melakukan gerakan melompat hendaknya melakukan...
- a. Pendinginan
 - b. Pemanasan
 - c. Mandi
 - d. Memakai baju olahraga
8. Saat melakukan gerak melayang dalam gerakan melompat posisi badan berada di...
- a. Di bawah
 - b. Diatas tanah
 - c. Disamping badan
 - d. Diatas mantras

9. Perhatikan gambar berikut!



Alat yang digunakan untuk melakukan olahraga sesuai dengan gambar ialah...

- a. Tali c. Simpai

b. Lingkaran besi d. Bola

10. Tongkat berpita digunakan untuk melakukan olahraga, berikut ini gambar tongkat berpita yang tepat adalah...



9. Perhatikan gambar berikut!



Benda yang digunakan untuk melakukan gerakan diatas ialah...

12. Perhatikan gambar berikut!



Cara melakukan gerakan diatas ialah...

- a. Meliukkan badan
 - b. Memegang bola dengan tangan kanan
 - c. Mengayunkan bola
 - d. Gerak berjalan 2 langkah

14. Pada saat bermain sepak bola apa yang harus kita lakukan.....
a. berlari dan menendang c. Duduk dan melompat
b. Diam d.berjalan

15. Ketika hendak berolahraga apa yang harus dilakukan.....
a. Menggunakan pakaian dan sepatu olahraga,
b. Menggunakan pakaian dan sandal bermain
c. Menggunakan pakaian tidur
d. Menggunakan pakaian renang

16.  Gambar disamping menunjukkan gerakan . . .
a. mengoper bola c. Menendang bola
b. Menyundul bola d. Menghentikan bola

17. Ketika bermain sepak bola bersama sama apa yang harus dilakukan.....
a. menggiring bola sendiri c. Bekerjasama
b. Diam saja d. Menendang bola

18. Udara yang tercemar asap dapat mengganggu kesehatan
a. mata dan pernapasan c. kulit dan pernapasan
b. mata dan kulit d. tangan

19. Salah satu syarat rumah sehat adalah.....
a. banyak pintunya c. memiliki ventilasi udara
b. mahal harganya d. banyak makanan

20. Bermain Permainan Kucing dan Tikus dapat melatih.....
a. kekompakan c. otot punggung
b. Kecepatan berlari dan ketangkasan d. tangan

