



PEMERINTAH KOTA ADMINISTRASI JAKARTA UTARA
SEKOLAH DASAR NEGERI RAWA BADAK UTARA 21
Telp. (021) 43906021, E-mail : sdnrawabadakutara21pg@yahoo.com
Jl. F Gg. L No. 35 RT. 001/005. Kel. Rawa Badak Utara Kec. Koja
JAKARTA UTARA

**ULANGAN PTS PJOK KELAS 2
TAHUN PELAJARAN 2021/2022**

1. Ketika melakukan gerak dasar berjalan, pandangan mata....
 - a. Ke samping
 - b. Ke bawah
 - c. Ke depan
2. Contoh gerak locomotor adalah....
 - a. Membungkuk
 - b. Berjalan
 - c. meliuk
3. Berikut bukan contoh gerak lari adalah
 - a. Loncat tinggi
 - b. Lari panjang
 - c. Lari melompati ban
4. Gerakan lari dapat melatih
 - a. Kelincahan
 - b. Kelenturan
 - c. kemahiran
5. Berlari merupakan contoh gerakan....
 - a. Locomotor
 - b. Manipulative
 - c. nonlokomotor
6. Berlari secara berpasangan dapat meningkatkan....
 - a. Keluwesan
 - b. Kecerdasan
 - c. kekompakan
7. Permainan lari berpasangan membuat tubuh
 - a. Sakit
 - b. Sehat
 - c. cedera
8. Sebelum melakukan lari perpasangan, sebaiknya kita melakukan...
 - a. Pemanasan
 - b. Pendinginan

- c. Kegiatan berat
9. Dalam permainan membentuk kelompok, bagi yang tidak mendapat kelompok akan diberi
- Jabat tangan
 - Hukuman
 - hadiah
10. Gerakan melompat melatih kekuatan otot...
- Leher
 - Tangan
 - kaki
11. Gerakan melompat bertumpu dengan...
- Satu kaki
 - Dua kaki
 - Dua tangan
12. Melompat dapat meningkatkan kekuatan otot....
- Tangan
 - Kaki
 - leher
13. Gerakan yang bertumpu pada satu kaki dinamakan gerakan...
- Melompat
 - Meloncat
 - berlari
14. Permainan Tarik-tarikan adalah contoh gerak....
- Nonlokomotor
 - Locomotor
 - otot
15. Kegiatan olahraga yang berguna melenturkan otot kaki adalah.....
- Membungkukkan punggung
 - Menengokkan leher
 - Mengayunkan kaki
16. Beni bermain bola estafet. Beni mengoper bola melalui...
- Atas kepala
 - Bawwah kaki
 - Samping badan
17. Permainan bola estafet dimainkan dengan meliukkan
- Badan
 - Tangan
 - pinggang
18. Saat mengoper bola pada permainan bola estafet, tangan harus...
- Ditekuk
 - Dibengkokkan
 - diluruskan
19. Simpai terbuat dari

- a. Kayu
- b. Rotan
- c. besi

20. Aturan dalam permainan sebaiknya...

- a. Dihindari
- b. Dipatuhi
- c. diabaikan