

## SOAL PTS PJOK KELAS 2 SEMESTER 2 LENGKAP JAWABAN

### SOAL PILIHAN GANDA

1. Olahraga yang menolak kaki agar tubuh berada di udara adalah ...

- a. Lompat Tali
- b. Renang
- c. Senam Lantai

Jawaban: A

2. Lompat Tali tradisional biasanya menggunakan ...

- a. Karet
- b. Besi
- c. Alumunium

Jawaban: A

3. Lompat tali berfungsi untuk melatih...

- a. Kemajuan Kaki
- b. Kebiasaan Kaki
- c. Ketangkasan Kaki

Jawaban: C

4. Dalam menjaga keseimbangan, olahraga apa yang cocok dilakukan ...

- a. Gaya Kapal Terbang
- b. Melompat
- c. Berlari

Jawaban: A

5. Praktik gaya kapal terbang, pandangan harus melihat ke arah ...

- a. Lurus ke samping
- b. Lurus ke depan
- c. Lurus ke bawah

Jawaban: B

6. Gerakan push up dilakukan dengan ...

- a. Tiarap
- b. Jongkok
- c. Berbaring

Jawaban: A

7. Gerakan push up umumnya dilakukan bertujuan untuk melatih ....

- a. Ketahanan
- b. Kelenturan
- c. Kekuatan

Jawaban: C

8. Posisi kaki yang benar saat melakukan gerakan push up yaitu ....

- a. Ditekuk
- b. Lurus

c. Dilipat

[Jawaban: B](#)

9. Setelah olahraga sebaiknya langsung menjaga ...

- a. Kelaparan
- b. Kehausan
- c. Kebersihan

[Jawaban: C](#)

10. Menjaga kebersihan sebagian dari ...

- a. Iman
- b. Alat Olahraga
- c. Orang Lain

[Jawaban: A](#)

11. Aktivitas ritmik merupakan bagian dari cabang olahraga...

- a. permainan
- b. senam
- c. atletik

[Jawaban: B](#)

12. Melakukan gerak melompat dapat menyebabkan kaki kita menjadi ....

- a. Besar
- b. Kecil
- c. Kuat

[Jawaban: C](#)

13. Dalam gerakan memutar kedua tangan yang digerakkan adalah organ ....

- a. Kaki
- b. Tangan
- c. Kepala

[Jawaban: B](#)

14. Ketika melakukan gerakan mengayun tangan, pandangan kita ke arah ....

- a. depan
- b. bawah
- c. Samping

[Jawaban: A](#)

15. Posisi dari dada, perut, dan juga paha ketika melakukan gerakan jalan kepiting yaitu ....

- a. Lurus
- b. Bungkuk
- c. Ditekuk

[Jawaban: A](#)

16. Melakukan gerakan mamutar lengan bertujuan untuk malatih kekuatan dari otot ....

- a. Kaki
- b. Paha

c. Lengan

[Jawaban: C](#)

17. Posisi tubuh yang benar ketika berjalan cepat yaitu ....

- a. Miring
- b. Tegak
- c. Condong

Jawaban: B

18. Berpindah tempat ke tempat yang lain harus ...

- a. Berjalan
- b. Makan
- c. Minum

[Jawaban: A](#)

19. Untuk berjalan harus menggunakan anggota tubuh ...

- a. Kepala
- b. Kaki
- c. Telinga

[Jawaban: B](#)

20. Tujuan melakukan peregangan sebelum melakukan senam irama adalah...

- a. melemaskan otot dan sendi
- b. membuat tubuh santai
- c. membuat percaya diri

[Jawaban: A](#)

21. Senam yang dilakukan dengan iringan musik disebut senam...

- a. irama
- b. lantai
- c. ketangkasan

[Jawaban: A](#)

22. Yang bukan irama yang mengiringi gerak ritmik adalah...

- a. musik
- b. hitungan
- c. joget

[Jawaban: C](#)

23. Dalam bermain sepak bola, kaki berfungsi untuk ...

- a. Menyundul bola
- b. Menendang bola
- c. Menangkap bola

[Jawaban: B](#)

24. Menyundul bola menggunakan anggota tubuh ..

- a. Lutut
- b. Perut

c. Kepala

[Jawaban: C](#)

25. Untuk mengejar bola, harus menggunakan teknik ...

- a. Berjalan
- b. Berlari
- c. Melompat

[Jawaban: B](#)

26. Kegiatan yang harus dilakukan sebelum berolahraga...

- a. pemanasan
- b. pendinginan
- c. lompat-lompat

[Jawaban: A](#)

27. Tujuan peregangan sebelum melakukan senam irama...

- a. membuat tubuh santai
- b. membuat percaya diri
- c. melemaskan otot dan sendi

[Jawaban: C](#)

28. Alat yang digunakan ketika melakukan guling depan adalah...

- a. matras
- b. palang
- c. simpai

[Jawaban: A](#)

29. Siswa melakukan gerakan bergantung, siswa tersebut mengandalkan kekuatan otot...

- a. kaki
- b. lengan
- c. perut

[Jawaban: B](#)

30. Senam yang diiringi dengan musik disebut senam...

- a. irama
- b. lantai
- c. ketangkasan

[Jawaban: A](#)

31. Bagian tubuh mana yang melakukan gerakan mengayun adalah...

- a. kepala
- b. tangan
- c. leher

[Jawaban: B](#)

32. Anggota tubuh yang digunakan untuk menyundul bola...

- a. kepala
- b. kaki

c. lutut

[Jawaban: A](#)

33. Gerakan yang dilakukan ketika push up...

- a. Tiarap
- b. Jongkok
- c. Berbaring

[Jawaban: A](#)

34. Ketika mengejar bola harus menggunakan teknik...

- a. berjalan
- b. berlari
- c. melompat

[Jawaban: B](#)

35. Fungsi musik dalam melakukan senam irama yaitu...

- a. menambah semangat gerakan
- b. menambah gaya
- c. variasi gerakan

[Jawaban: A](#)

#### [SOAL ISIAN](#)

1. Sebutkan 2 manfaat melakukan senam irama !
2. Sebutkan 2 contoh gerak dasar lokomotor !
3. Sebutkan 2 iringan irama pada senam irama !
4. Sebutkan 3 anggota tubuh yang dapat digunakan untuk bermain sepak bola!
5. Sebutkan 3 gerakan untuk melatih kekuatan dan keseimbangan!

#### [KUNCI JAWABAN SOAL ISIAN](#)

1. Meningkatkan kebugaran, meningkatkan kesehatan, membakar lemak
2. Berjalan, berlari, lompat
3. Musik, hitungan, ketukan.
4. Kepala, dada, Kaki
5. Gaya Kapal Terbang, hand stand, berdiri dengan satu kaki

[..... SEMOGA BERMANFAAT .....](#)