



SUMATIF TENGAH SEMESTER 2

Mata Pelajaran PJOK

I. Berilah tanda silang (x) pada salah satu huruf a, b atau c pada jawaban yang benar!

1. Berpindah tempat ke tempat yang lain harus ...
 - a. Berjalan
 - b. Makan
 - c. Minum
2. Untuk berjalan harus menggunakan anggota tubuh ...
 - a. Kepala
 - b. Kaki
 - c. Telinga
3. Dalam bermain sepak bola, kaki berfungsi untuk ...
 - a. Menyundul bola
 - b. Menendang bola
 - c. Menangkap bola
4. Menyundul bola menggunakan anggota tubuh ..
 - a. Lutut
 - b. Perut
 - c. Kepala
5. Untuk mengejar bola, harus menggunakan teknik ...
 - a. Berjalan
 - b. Berlari
 - c. Melompat

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

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

7. Lompat Tali tradisional biasanya menggunakan ...

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

8. Lompat tali berfungsi untuk melatih

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

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

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

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

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

11. Gerakan push up dilakukan dengan ...

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

12. Setelah olahraga sebaiknya langsung menjaga ...

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

13. Menjaga kebersihan sebagian dari ...

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

14. Bermain catur dilakukan oleh ... orang

- a. 1
- b. 2
- c. 3

15. Dalam permainan catur, pemain harus ...

- a. Berhadapan
- b. Menyamping
- c. Membelakangi

II. Isilah titik-titik di bawah ini dengan jawaban yang tepat!

- 1. Sebelum olahraga sebaiknya melakukan ...
- 2. Ketika berjalan, harus melangkahakan kaki secara ...
- 3. Ketika menambah kecepatan dalam berjalan disebut ...
- 4. Setelah selesai olahraga harus melakukan ...
- 5. Mencuci tangan harus dengan menggunakan ... dan ...

III. Uraikan jawaban dari pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan jelas!

1. Sebutkan 3 olahraga individu!
2. Sebutkan 3 manfaat pemanasan!
3. Sebutkan 3 manfaat pendinginan!

Kunci Jawaban

I. Pilihan Ganda

1. a 2. b 3. b
4. c 5. b 6. a
7. a 8. c 9. a
10. b 11. a 12. c
13. a 14. b 15. a

II. Isian

1. Pemanasan
2. Bergantian
3. Berlari
4. Pendinginan
5. Sabun, Air Mengalir

III. Uraian

1. Berlari, Senam Lantai, Lompat Tali
2. Memanaskan Suhu Tubuh, Mengurangi Risiko Cedera dan Memperkuat Mental
3. Mengembalikan Suhu Tubuh, Mengurangi Risiko Kram dan Relaksasi Otot