

SOAL SUMATIF AKHIR SEMESTER 1
UPTD SDN Pohonilmu.com
TAHUN PELAJARAN 20../20..

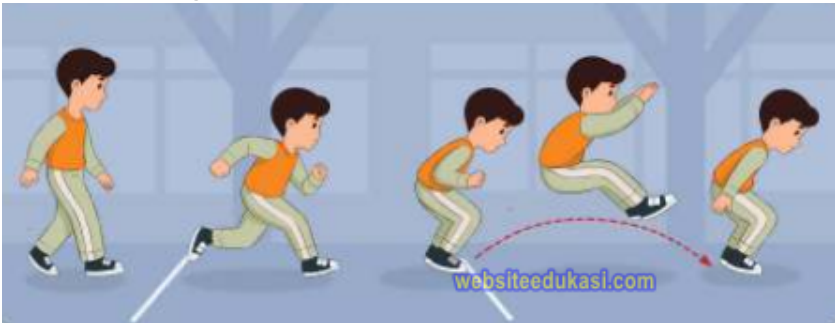


Mata Pelajaran : PJOK	Nama :
Kelas : II (Dua)	Hari/Tanggal :
Semester : Ganjil	Nilai :

A. Berilah tanda silang (x) huruf a, b, atau c pada jawaban yang paling benar!

- 1. Gerak lokomotor adalah ...
 - a. Tidak ada gerakan
 - b. Gerak tetap di tempat
 - c. Gerak berpindah tempat

2. Perhatikan gambar berikut ini!



Gerakan pada gambar diatas untuk melatih

- a. Kecepatan lari
 - b. Kekuatan otot kaki
 - c. Keseimbangan
3. Contoh gerakan lokomotor adalah ...
- a. Berlari
 - b. Diam di tempat
 - c. Lompat ditempat
4. Perhatikan gambar berikut ini!



Kegiatan pada gambar diatas dapat melatih

- a. Kekuatan
 - b. Kecepatan, kekuatan dan konsentrasi
 - c. Daya tahan
5. Contoh gerakan non-lokomotor adalah ...
- a. Berjalan

- b. Berlari
- c. Lompat ke atas

6. Perhatikan gambar berikut ini!



Meliukkan badan dengan lengan ke atas dapat melatih ...

- a. Kelenturan otot
- b. Keseimbangan
- c. Daya tahan

7. Perhatikan gambar berikut ini!



Gerakan menekuk lutut ke belakang dapat melatih

- a. Daya tahan
- b. Keseimbangan
- c. Kelenturan otot

8. Perhatikan gambar berikut ini!



Apa nama permainan pada gambar diatas

- a. Bola voli
- b. Bola basket
- c. Bola tangan

9. Melempar bola mendatar digunakan untuk

- a. Mengoper bola
- b. Membuang bola
- c. Menangkap bola

10. Untuk bisa memenangkan pertandingan kasti, kita harus bisa

- a. Mengalahkan lawan

- b. Kerja sama tim
- c. Berlari cepat

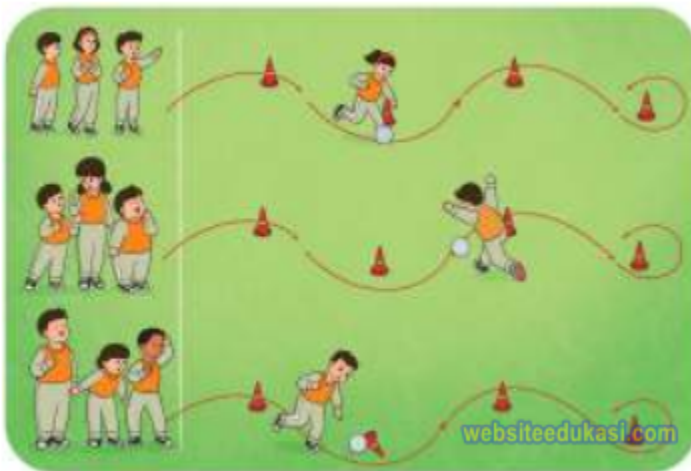
11. Sepak bola masuk kedalam permainan ...
- a. Bola kecil
 - b. Bola besar
 - c. Bola takraw

12. Perhatikan gambar berikut ini!



Gerakan pada gambar bertujuan untuk

- a. Menggiring bola
 - b. Menendang bola
 - c. Menahan bola
13. Salah satu teknik dasar sepak bola adalah
- a. Memukul bola
 - b. Menggiring bola
 - c. Merebut bola
14. Perhatikan gambar berikut ini!



Gerakan menggiring bola pada gambar untuk melatih ...

- a. kecepatan
 - b. kekuatan
 - c. kelincahan
15. Jumlah pemain sepak bola dalam satu regu adalah
- a. 11 orang
 - b. 12 orang
 - c. 13 orang

16. Senam lantai biasanya mengguna alas yaitu
 - a. Karept
 - b. Matras
 - c. Kasur
17. Saat guling depan bagian tubuh yang pertama mengenai matras adalah
 - a. Kepala
 - b. Tenguk
 - c. Punggung
18. Sikap badan yang benar ketika melakukan roll depan adalah
 - a. Badan diluruskan
 - b. Badan ditegakkan
 - c. Badan dibulatkan
19. Permulaan saat akan melakukan guling belakang adalah
 - a. Membelakangi matras
 - b. Didepan matras
 - c. Disamping matras
20. Guling depan dan belakang adalah kelompok dari senam
 - a. Senam irama
 - b. Senam lantai
 - c. Senam aerobik

B. Jawablah pertanyaan dibawah ini dengan benar!

1. Gerakan lokomotor adalah gerakan ...
2. Sebutkan 2 (dua) gerakan lokomotor!
3. Menggerakkan leher adalah gerakan ...
4. Meniru gerakan burung bangau dapat melatih ...
5. Salah satu teknik permainan kasti adalah ..
6. Alat pemukul permaian kasti terbuat dari ...
7. Sebutkan alat-alat yang digunakan dalam permaian bola kasti!
8. Sebutkan 3 (tiga) teknik menendang!
9. Melempar bola adalah gerakan ...
10. Posisi badan akhir saat gerakan guling depan adalah ...

KUNCI JAWABAN

A. Pilihan Ganda

1. C
2. B
3. A
4. B
5. C
6. A
7. B
8. C
9. A
10. B
11. B
12. C
13. B
14. C
15. A
16. B
17. B
18. C
19. A
20. B

B. Isian

1. Gerakan berpindah tempat
2. Berjalan dan berlari
3. Nonlokomotor
4. Keseimbangan
5. Memukul dan menangkap bola
6. Kayu
7. Bola, pemukul, tiang
8. Kaki bagian dalam, luar dan punggung kaki
9. Manipulatif
10. Jongkok