



SUMATIF TENGAH SEMESTER GENAP
TAHUN PELAJARAN 2025/2026

Mata Pelajaran : PJOK

Hari/Tanggal : Minggu, Februari 2026

Kelas / Semester : II / Genap

Waktu : 08.00 s.d 09.30 WIB

I. Pilihlah salah satu jawaban yang paling tepat pada pilihan A, B, dan C di bawah ini!

A. PILIHAN GANDA

1. Gerak berirama adalah aktivitas gerak yang diiringi oleh...
 - a. Musik
 - b. Sorakan
 - c. Angin
2. Gerakan melangkah dalam gerak berirama bertumpu pada kaki secara...
 - a. Bersamaan
 - b. Bergantian
 - c. Melompat
3. Siti melakukan gerakan mengayunkan kedua lengannya ke depan dan ke belakang secara teratur mengikuti hitungan. Gerakan Siti berfokus pada sendi...
 - a. Lutut
 - b. Pergelangan
 - c. Bahu
4. Salah satu contoh irama pengiring gerak selain musik adalah...
 - a. Kedipan
 - b. Tatapan
 - c. Ketukan
5. Sikap awal yang benar saat melakukan gerak berirama adalah berdiri...
 - a. Tegak
 - b. Membungkuk
 - c. Miring
6. Saat musik mulai melambat, gerakan kaki dan tangan Edo juga ikut melambat. Tindakan Edo menunjukkan adanya...
 - a. Kekuatan
 - b. Keselarasan
 - c. Kecepatan
7. Gerak berirama yang dilakukan secara berkelompok membutuhkan...
 - a. Kekuatan
 - b. Kekompakan
 - c. Kecepatan
8. Gerakan menekuk lutut dalam senam irama disebut juga gerakan...
 - a. Mengeper
 - b. Melenting
 - c. Meloncat
9. Sebelum melakukan aktivitas air, kita wajib melakukan...
 - a. Makan
 - b. Pemanasan
 - c. Tidur
10. Budi merasa takut saat pertama kali masuk ke kolam renang. Guru menyarankan Budi berjalan di pinggir kolam yang dangkal terlebih dahulu. Hal ini bertujuan untuk...
 - a. Adaptasi
 - b. Lomba
 - c. Melompat
11. Kolam yang digunakan untuk anak-anak yang belum bisa berenang adalah kolam...
 - a. Dalam
 - b. Luas
 - c. Dangkal
12. Alat bantu untuk belajar mengapung di air adalah...
 - a. Kacamata
 - b. Topi
 - c. Pelampung
13. Menghirup napas saat berenang dilakukan melalui...
 - a. Hidung
 - b. Mulut
 - c. Telinga
14. Lani membuang napas di dalam air sehingga muncul gelembung-gelembung udara. Teknik ini disebut...
 - a. Meluncur
 - b. Mengambil-napas
 - c. Membuang-napas
15. Gerakan tungkai di dalam air berfungsi sebagai...

- a. Pengatur-napas
 - b. Pendorong
 - c. Penyeimbang
16. Saat melakukan gerakan meluncur, posisi tubuh harus...
- a. Tegak
 - b. Sejajar
 - c. Melengkung
17. Dino berlari-lari di pinggir kolam renang yang licin. Tindakan Dino dapat menyebabkan...
- a. Terpeleset
 - b. Sehat
 - c. Kuat
18. Mengambil napas pada aktivitas air dilakukan saat posisi kepala berada di...
- a. Dalam-air
 - b. Atas-permukaan
 - c. Dasar-kolam
19. Membersihkan diri setelah berenang bertujuan untuk menghilangkan...
- a. Kaporit
 - b. Haus
 - c. Lelah

20. Pandangan mata saat melakukan gerakan meluncur menghadap ke...
- a. Depan
 - b. Bawah
 - c. Samping

B. ISIAN SINGKAT!

21. Gerak berirama mengutamakan kesesuaian antara gerak dan
22. Ayunan lengan dalam senam irama melatih kelenturan otot
23. Hitungan yang biasa digunakan dalam senam irama adalah satu sampai
24. Sebelum berenang, kita harus mengenakan pakaian
25. Aktivitas berjalan di dalam air bertujuan untuk pengenalan
26. Untuk melindungi mata dari air kolam yang perih, kita menggunakan
27. Gerakan kaki saat belajar berenang dilakukan dengan cara
28. Setelah selesai beraktivitas di air, kita harus segera agar tubuh bersih.
29. Bermain di kolam renang harus di bawah pengawasan orang
30. Gerakan meluncur diawali dengan tolakan kaki pada

KUNCI JAWABAN

A. JAWABAN PILIHAN GANDA

JWB	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
A	√				√			√		√							√		√						
B		√				√	√		√				√		√	√		√		√					
C			√	√							√	√		√											

B. JAWABAN ISIAN SINGKAT

21. Irama / Musik
22. Bahu / Lengan
23. Delapan
24. Renang
25. Air
26. Kacamata Renang
27. Menendang / Mencambuk
28. Bilas / Mandi
29. Dewasa / Guru
30. Dinding / Lantai

C. JAWABAN URAIAN

- 31.
- 32.
- 33.
- 34.
- 35.



**LEMBAR JAWABAN SISWA
SUMATIF TENGAH SEMESTER GENAP
TAHUN PELAJARAN 2025/2026**

SATUAN PENDIDIKAN :
NAMA PESERTA DIDIK :
NO. PESERTA :
KELAS :
MATA PELAJARAN :
HARI/TANGGAL :

A. PILIHAN GANDA!

NO	A	B	C	D	
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					
12.					
13.					
14.					
15.					
16.					
17.					
18.					
19.					
20.					

B. ISIAN SINGKAT!

21.
22.
23.
24.
25.
26.
27.
28.
29.
30.

D. URAIAN!

31.

32.

33.

34.

35.