

Soal UTS Penjaskes kelas 2 SD/MI SEMESTER 1

PETUNJUK UMUM

1. Tulis namamu di sudut kanan atas
2. Bacalah setiap soal dengan teliti.
3. Kerjakan dulu soal yang kamu anggap mudah.
4. Periksa kembali pekerjaanmu sebelum diserahkan pada pengawas.

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

1. Alat bantu berjalan dengan bertumpu pada siku adalah
 - a. palang
 - b. tembok
 - c. meja
2. Peralatan latihan disiapkan ... melakukan latihan.
 - a. saat
 - b. sebelum
 - c. sesudah
3. Merambat di palang dilakukan untuk melatih
 - a. otot dada
 - b. otot bahu
 - c. otot kaki
4. Gerakan back up dilakukan untuk melatih
 - a. otot dada
 - b. otot punggung
 - c. otot kaki
5. Membungkukkan dan melentingkan badan berguna untuk melatih ... tubuh.
 - a. kekuatan
 - b. kesehatan
 - c. kelentukan
6. Berikut ini yang bukan merupakan arah untuk berputar saat melompat adalah
 - a. kiri
 - b. kanan
 - c. belakang
7. Alat yang digunakan untuk berlatih melompat pada pelajaran ini adalah
 - a. kayu
 - b. batu bata
 - c. besi
8. Sebelum melakukan gerakan berguling kamu harus melakukan ... dahulu.
 - a. pemanasan
 - b. pendinginan
 - c. gerakan inti
9. Gerakan berguling harus dilakukan dengan
 - a. cepat
 - b. hati hati
 - c. semaunya
10. Gerakan yang dilakukan dengan tidak hati hati akan mengakibatkan
 - a. cedera
 - b. penyakit
 - c. kehilangan
11. Senam ritmik dengan diiringi musik gerakannya harus ... dengan irama.

- a. sesuai
- b. berbeda
- c. berlawanan

12. Berikut ini nilai yang harus diperhatikan dalam melakukan senam ritmik secara berpasangan kecuali

- a. kerja sama
- b. disiplin
- c. keberanian

13. Saat melakukan senam ritmik berpasangan gerakan menganggukkan kepala dilakukan sebanyak ... kali.

- a. satu
- b. dua
- c. tiga

14. Jumlah anggota senam ritmik beregu adalah ... orang.

- a. empat
- b. lima
- c. enam

15. Gerakan berjalan melingkar dalam senam ritmik beregu dilakukan sebanyak ... putaran.

- a. satu
- b. dua
- c. tiga

16. Larangan bagi orang yang berkeringat habis berolahraga adalah...

- a. langsung mandi
- b. minum air putih
- c. beristirahat

17. Makanan yang sudah kedaluarsa atau sudah basi sangat berbahaya karena bisa menyebabkan tubuh...

- a. bertenaga
- b. berkeringat
- c. keracunan

18. Tanaman yang bisa dipakai untuk mengobati mimisan berikut ini adalah...

- a. jahe
- b. daun sirih
- c. daun beluntas

19. Olahraga berikut yang tidak memerlukan gawang adalah...

- a. basket
- b. futsal
- c. sepakbola

20. Meja, raket, bola kecil dan net adalah alat-alat yang diperlukan untuk bermain...

- a. kasti
- b. tenis meja
- c. basket

21. Tinju adalah olahraga beladiri. Jenis olahraga beladiri yang lain adalah..

- a. senam
- b. karate
- c. sepakbola

22. Olahraga yang membutuhkan kemampuan banyak berpikir di bawah ini adalah.....

- a. renang
- b. catur
- c. gulat

23. Latihan gerakan push-up posisi badan dalam keadaan...

- a. telentang
- b. berbaring
- c. telungkup

24. Olahraga di bawah ini yang tidak dilaksanakan di air adalah...
- balap motor
 - loncat indah
 - renang
25. Satu-satunya pemain yang boleh memegang bola pada sepak bola adalah...
- kiper
 - wasit
 - pelatih
26. Istilah hand, tendangan pojok dan lemparan ke dalam terdapat dalam olahraga...
- senam
 - bulutangkis
 - sepakbola
27. Latihan balap lari bertujuan untuk melatih...
- kecepatan
 - kekuatan
 - keseimbangan
28. Yang bukan termasuk latihan keseimbangan berikut ini adalah...
- push up
 - berdiri dengan satu kaki
 - berdiri sikap kapal terbang
29. Makanan bergizi yang terbuat dari kedelai adalah...
- tape
 - tempe
 - cilok
30. Gerakan roll depan (jungkir balik) banyak dilakukan dalam cabang olahraga....
- senam
 - basket
 - bulutangkis

B. Ayo kerjakan soal soal berikut ini dengan baik dan benar.

- Jelaskan cara melakukan gerakan melompat dan berputar.
- Ditentukan berdasarkan apakah jarak untuk melompati batu bata.
- Sebutkan latihan latihan yang berguna untuk kekuatan otot dada.
- Jelaskan cara melakukan gerakan berjalan dengan bertumpu pada sikut.
- Kesulitan apa yang kamu rasakan saat melakukan senam ritmik.akan berguling.