SOAL SUMATIF AKHIR SEMESTER UPTD SDN WEBSITEEDUKASI.COM TAHUN PELAJARAN 20../20..

1			
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

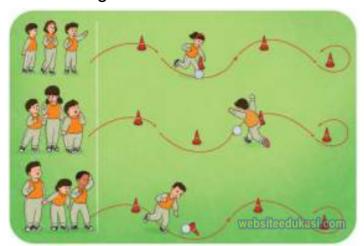
- a. Bola voli
- b. Bola basket
- c. Bola tangan
- 9. Melempar bola mendatar digunakan untuk
 - a. Mengoper bola
 - b. Membuang bola
 - c. Menangkap bola
- 10. Untuk bisa memenangkan pertandingan kasti, kita harus bisa
 - a. Mengalahkan lawan

- 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. Tengkuk
 - 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. В
- 3. Α
- 4. В
- 5. C
- 6. Α
- 7. В
- 8. C
- Α 9.
- 10. В
- 11. В
- 12. C
- 13. В
- 14. C
- 15. Α
- 16. В
- 17. В
- 18. C
- 19. Α
- 20. В

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