



**YAYASAN KARYA BAKTI CABANG YOGYAKARTA
SEKOLAH DASAR KARITAS
TERAKREDITASI B**

NSS : 101040213030 NPSN : 20401524 NSB : 001191630627809

Alamat : Nandan, Sariharjo, Ngaglik, Sleman 55581. Telp. (0274) 624923

**PENILAIAN TENGAH SEMESTER
SEMESTER GASAL TAHUN PELAJARAN 2020/2021**

Mata Pelajaran : Penjaskes

Hari/Tanggal : Rabu/15 September 2021

Kelas : II (dua)

Waktu : 08.00 – 09.00 WIB

Pilihlah jawaban A, B, C dan D yang di anggap paling benar !

1. Termasuk gerak lokomotor adalah ...
 - a. Mengayun kaki
 - b. Menendang bola
 - c. Berlari

2. Biasanya pemanasan dilakukan dengan gerak ...
 - a. Locomotor
 - b. Nonlokomotor
 - c. Manipulatif

- 3.



Gerak lokomotor dalam permainan tersebut ialah ...

- a. Berjalan
- b. Melompat

c. Menekuk lutut

4. Menekuk kaki termasuk gerak ...

- a. Berjalan
- b. Melompat
- c. Menekuk lutut

5.



Aktivitas tersebut termasuk variasi gerak ...

- a. Manipulatif
- b. Nonlokomotor
- c. Locomotor

6. Berikut bukan gerak manipulatif dalam permainan kasti, yaitu ...

- a. Menggiring bola
- b. Melempar bola
- c. Memukul bola

7. Contoh gerak manipulatif menggunakan tangan, yaitu ...

- a. Memukul bola
- b. Menggiring bola
- c. Menyundul bola

8. Saat menekuk lutut ke depan, lutut dipegang dengan ...
- a. Tangan kanan
 - b. Tangan kiri
 - c. Dua tangan
9. Contoh permainan yang mengandung gerak mengayun lengan ialah ...
- a. Menirukan jam dinding
 - b. Engklek
 - c. Bentengan
10. Menggiring bola dilakukan dengan ...
- a. Tangan
 - b. Kaki
 - c. Kepala
11. Badan dibungkukkan saat melakukan ayunan ...
- a. Ke bawah
 - b. Menirukan kincir angin
 - c. Renang gaya bebas
- 12.



Pada permainan tersebut, gerak melompat dilakukan saat ...

- a. Tali menyentuh tanah
- b. Tali setinggi pinggang
- c. Tali setinggi bahu

13. Gerak dasar yang dapat menguatkan otot kaki adalah ...

- a. Berjalan
- b. Menekuk lutut
- c. Mengayun kaki

14. Saat lari cepat, kedua tangan diayun dengan ...

- a. Lembut
- b. Cepat
- c. Pelan

15. Jalan menggunakan ujung jari kaki di sebut ...

- a. Jalan jongkok
- b. Jalan jinjit
- c. Jalan lenggang

16. Lari cepat dilakukan dengan langkah ...

- a. Pendek
- b. Rapat
- c. Panjang

17. Memutar kepala dapat melatih kelenturan otot ...

- a. Kaki

- b. Leher
 - c. Tangan
18. Sikap awal kedua lengan pada gerakan memutar tangan ialah ...
- a. Lurus ke depan
 - b. Lurus ke samping sejajar bahu
 - c. Ditekuk di depan dada
19. Lempar tangkap bola secara berpasangan dapat melatih ...
- a. Kemandirian
 - b. Kekuatan
 - c. Kerja sama
20. Memantulkan bola ke lantai termasuk variasi gerak dasar ...
- a. Menggiring bola
 - b. Menendang bola
 - c. Melempar dan menangkap bola

God Bless You