

## 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. Lokomotor
  - 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.

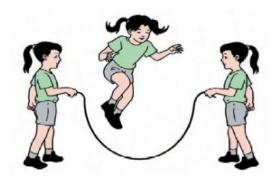


Aktivitas tersebut termasuk variasi gerak ...

- a. Manipulatif
- b. Nonlokomotor
- c. Lokomotor
- 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

