YAYASAN INDONESIA JUARA

SD JUARA SURABAYA

Jl. Tambak Medoakan Ayu XIV No. 07, Rungkut, Surabaya

NPSN : 69984653

			Nilai	Paraf Guru	Paraf Orang Tua
Hari / Tanggal	:	Kamis, 3 Desember 2020			
Waktu	:	Pukul 10.00-11.00WIB			
Mata Pelajaran	:	Pend. Jasmani, Olah Raga, dan Kesehatan			
Nama Siswa	:	_____			
Kelas	:	2 (dua)			

PENILAIAN AKHIR SEMESTER GASAL TP. 2021/2022

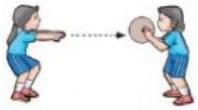
3. 1 Memahami Gerak Dasar Lokomotor dan non lokomotor Sesuai dengan Konsep

1. Dalam permainan kasti terdapat gerakan . . . dan . . .
   a. Memukul dan menendanh
   b. Melempar dan memukul
   c. Melempar dan menendang
   d. Memukul dan menendang
2. Gerakan melempar bola merupakan contoh gerakan ... .
   a. Lokomotor
   b. Keseimbangan
   c. Nonlokomotor
   d. kecepatan
3. Permainan kucng-kucingan menggunakan . . . untuk dioper kepada teman yang lain.
   a. Bola sepak
   b. Bola kasti
   c. Bola basket
   d. Bola bekel
4. Menendang bola dilakukan dengan posisi awal ....
   a. berdiri
   b. duduk
   c. jongkok
   d. tidur terlentang
5. Adi akan menendang bola. Saat mendekati bola, Adi ... kaki untuk menendang bola.
   a. menekuk
   b. menyilangkan
   c. mengayunkan
   d. meluruskan

6. salah satu contoh gerakan lokomotor adalah ... .
7. Gerakan yang dilakukan anak tersebut adalah ....
8. Gerakan yang dilakukan anak tersebut adalah ....

3. 3 Memahami Variasi Gerak Dasar Manipulatif Sesuai dengan Konsep

9. Perhatikan gambar tersebut!
   Anak pada gambar tersebut melakukan variasi gerak ... bola.
   a. menangkap
   b. memukul
   c. melempar
   d. menendang
10. Anak pada gambar tersebut melempar bola ke arah ....
    a. bawah
    b. atas
    c. samping
    d. belakang



11. Anak pada gambar tersebut melakukan variasi gerak melempar bola secara ....
    a. mandiri
    b. acak
    c. berpasangan
    d. berkelompok
12. Anak tersebut melempar dengan menggunakan ....
    a. dua tangan
    b. satu tangan
    c. dua kaki
    d. satu kaki
13. Bagian tubuh yang digunakan untuk memegang bola adalah ....
    a. tangan
    b. kepala
    c. kaki
    d. punggung

LIVEWORKSHEETS

14. Arah pandangan saat melakukan gerak lempar berpasangan adalah ....

15. Thariq melakukan gerak menangkap bola mendatar. Posisi kedua telapak tangan Thariq ...

16. Abdul akan melalukan gerak menendang bola. Sebelum menendang bola, kaki Abdul ditarik ke arah ....

17. Kiki melakukan gerakan menggiring bola. Pandangan saat menggiring bola sebaiknya mengarah ke arah ....

3.4 Memahami prosedur bergerak secara seimbang, lentur, dan kuat

18. Keseimbangan statis artinya keseimbangan tubuh dalam posisi ... .
    a. Berjalan c. Diam
    b. Berlari d. Melompat

19. Keseimbangan statis dapat dilakukan dalam posisi berdiri, duduk dan ... .
    a. Berbaring c. Menggantung
    b. Berlari d. Melompat

20. Nabila berbaring di lantai. Kemudian dia mengangkat kedua kaki dan kepala ke atas. Nabila sedang melatih ....
    a. keseimbangan c. kelenturan
    b. kekuatan kaki d. Kekuatan tangan

21. Fatih melakukan gerakan memutar badan. Gerak yang dilakukan Fatih dapat digunakan untuk melatih ... badan.
    a. keseimbangan c. kelenturan
    b. kekuatan kaki d. Kekuatan tangan

22. sikap disamping menirukan gerakan seperti ... .
    a. huruf T c. kapal terbang
    b. kapal d. sepeda

23. bermain mengoper bola kebelakang dapat melatih . . . tubuh.

24. Dinda melakukan gerak memutar kepala. Pandangan Dinda mengikuti arah ....

25. Sebutkan 2 gerakan yang bisa dilakukan untuk melatih kelenturan tubuh!

    _____

26. Sebutkan posisi tangan dan kaki anak pada gambar tersebut!

    _____

27. Sebutkan posisi tangan dan kaki anak pada gambar tersebut!

    _____

28. Sebelum melakukan aktivitas olah raga, sebaiknya kita melakukan ... .
    a. Pemanasan c. Pendinginan
    b. Tidur d. makan

29. Manfaat melakukan gerakan pemanasan adalah ... .
    a. Menguatkan otot c. Membesarkan otot
    b. Melenturkan otot d. Mengecilkan otot

30. Berikut ini yang merupakan gerakan pemanasan adalah ... .
    a. Lompat katak c. Loncat tegak
    b. Angguk kepala sesuai aba-aba d. Berdiri diam

31. Setelah melakukan olah raga sebaiknya kita melakukan ... .
    a. Peregangan c. Pemanasan
    b. Pendinginan d. Pendataan

32. Berikut yang bukan manfaat melakukan pendinginan adalah ... .
    a. Menormalkan tekana darah

LIVEWORKSHEETS

b. Mengurangi resiko kram

c. Membantu menurangi kelelahan otot

d. Membuat otot kaku

33. Saat melakukan gerakan memutar kepala, kita sedang melenturkan otot . . . .

34. Tuliskan 2 manfaat melakukan pemanasan!

35. Tuliskan 2 gerakan pemanasan!

LIVEWORKSHEETS