



**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

**TES KENDALI MUTU (TKM)
SEMESTER GASAL TAHUN PELAJARAN 2021/2022**

Mata Pelajaran : Penjaskes Hari/Tanggal : Kamis/09 Desember 2021
Kelas : II (dua) Waktu : 07.00-08.00

Pilihlah jawaban yang benar pada huruf a, b, atau c, ketik pada kotak yang tersedia!

1. Tubuh yang bugar diperoleh dari ...
 - a. Tidur-tiduran
 - b. Malas-malasan
 - c. Latihan
2. Berdiri dengan satu kaki merupakan contoh latihan keseimbangan ...
 - a. Statis
 - b. Dinamis
 - c. Bergerak
3. Saat berjalan dengan ujung kaki, posisi tumit ...
 - a. Diputar
 - b. Diangkat
 - c. Ditarik
4. Ciri-ciri tubuh bugar, yaitu ...
 - a. Bersemangat
 - b. Malas
 - c. Lemas
5. Latihan keseimbangan yang dilakukan di tempat disebut ...
 - a. Keseimbangan dinamis
 - b. Keseimbangan statis
 - c. Keseimbangan bergerak
6. Sikap tangan saat melakukan sikap kapal terbang ialah ...
 - a. Lurus di samping badan
 - b. Lurus ke depan
 - c. Dientangkan
7. Palang tunggal digunakan untuk latihan ...
 - a. *Push up*
 - b. *Sit up*
 - c. *Pull up*
8. Sikap awal *push up*, ialah ...
 - a. Jongkok
 - b. Telentang
 - c. Tengkurap
9. Saat *push up*, tubuh diangkat dengan cara ...
 - a. Meluruskan lengan
 - b. Meluruskan kaki
 - c. Menekuk siku

10. *Push up* adalah bentuk latihan ...
- Keseimbangan
 - Kekuatan
 - Kelentukan

11.



Gerakan pada gambar di atas merupakan bentuk latihan ...

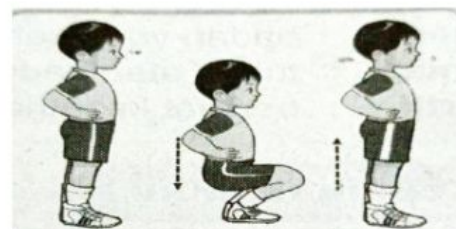
- Keseimbangan
 - Kekuatan
 - Kelentukan
12. Memiringkan dan menolehkan kepala merupakan bentuk latihan ...
- Kekuatan
 - Keseimbangan
 - Kelentukan
13. Sikap awal berjalan komodo ialah ...
- Tidur tengkurap
 - Jongkok
 - Berdiri tegak
14. Perhatikan gambar di bawah ini!



Arah pandangan saat melakukan gerakan tersebut ialah ...

- Ke bawah
- Ke depan
- Ke atas

15.



Tujuan gerakan pada gambar diatas ialah ...

- Melatih kekuatan otot lengan
- Melatih kekuatan otot tungkai
- Melatih keseimbangan tubuh

16. Berlari lebih ... daripada berjalan.
 - a. Lama
 - b. Cepat
 - c. Lambat
17. Waktu pemanasan yang benar ialah ...
 - a. Sebelum olahraga
 - b. Sesudah olahraga
 - c. Saat berolahraga
18. Saat memutar badan ke kanan dan kiri, posisi kedua tangan ...
 - a. Di bahu
 - b. Di pinggang
 - c. Direntangkan
19. Gerak nonlokomotor yang bermanfaat untuk melatih keseimbangan ialah ...
 - a. Menekuk lutut
 - b. Meliukkan tubuh
 - c. Mengayun lengan
20. Agar tubuh sehat, olahraga harus dilakukan dengan ...
 - a. Asal-asalan
 - b. Sembarangan
 - c. Cara yang benar
21. Senam lantai harus dilakukan dengan ...
 - a. Sembarangan
 - b. Hati-hati
 - c. Cepat
22. Sikap awal jalan gerobak ialah ...
 - a. Berdiri tegak
 - b. Berselonjor
 - c. Tengkurap

23.



- Tujuan gerakan tersebut ialah ...
- a. Melatih keseimbangan
 - b. Melatih kelentukan
 - c. Melatih kekuatan otot
24. Sikap awal gerakan melompat adalah ...
 - a. Tengkurap
 - b. Berdiri miring
 - c. Berdiri tegak
 25. Gerak ayunan dilakukan dengan ...
 - a. Tangan
 - b. Kaki
 - c. Kepala
 26. Berikut gerakan yang tidak memiliki gerak melayang, yaitu ...
 - a. Lompat kanguru
 - b. Loncat tali
 - c. Mengayun tangan ke atas bawah

27. Mendarat dilakukan menggunakan ...
- Dua tangan
 - Dua kaki
 - Satu kaki
28. Tangan atau kaki berjejak pada lantai. Gerakan tersebut disebut ...
- Bertumpu
 - Tolakan
 - Melayang
29. Jalan gerobak dilakukan secara ...
- Sendirian
 - Berpasangan
 - Kelompok
30. Bergantung dapat melatih kekuatan otot ...
- Lengan
 - Kaki
 - Perut
31. Saat melakukan gerakan melompat kardus, tolakan dilakukan dengan ...
- Satu kaki
 - Dua kaki
 - Dua tangan

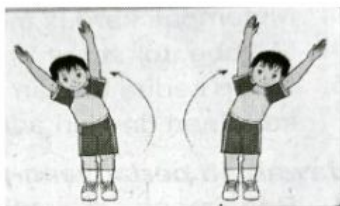
32.



Gerak dasar yang tidak terdapat dalam gerakan tersebut ialah ...

- Tolakan
 - Mendarat
 - Putaran
33. Sikap kaki saat loncat kanguru, yaitu ...
- Lutut sedikit ditekuk
 - Lutut diluruskan
 - Kedua kaki dibuka lebar
34. Posisi tangan saat meloncat di tempat adalah ...
- Di depan dada
 - Di samping badan
 - Di atas kepala
35. Sikap kaki saat mendarat ialah ...
- Lurus
 - Mengeper
 - Kaku

36.



Gerak nonlokomotor dalam gerakan tersebut diatas ialah ...

- a. Memutar tubuh
- b. Meliukkan tubuh
- c. Mengayun lengan

37.



Tujuan gerakan tersebut ialah ...

- a. Melatih keseimbangan statis
- b. Melatih keseimbangan dinamis
- c. Melatih kelenturan tubuh

38. Variasi latihan kekuatan otot lengan ialah ...

- a. *Pull up*
- b. Jongkok berdiri
- c. Sikap kapal terbang

39. Kesalahan saat mendarat, yaitu ...

- a. Dua kaki mendarat bersamaan
- b. Sikap kaki mengeper
- c. Mendarat dengan satu kaki

40. Saat melompat harus menjaga ...

- a. Kelentukan
- b. Keseimbangan
- c. Kecepatan

GOD BLESS