



YAYASAN INDONESIA JUARA SD JUARA SURABAYA

Jl. Tambak Medoakan Ayu XIV No. 07, Rungkut, Surabaya
NPSN : 69984653

Hari / Tanggal	: Selasa, 14 Desember 2021	Nilai	Paraf Guru	Paraf Orang Tua
Waktu	: Pukul 10.00-11.00 WIB			
Mata Pelajaran	: Pend. Jasmani, Olah Raga, dan Kesehatan			
Nama Siswa	: _____			
Kelas	: 2 (dua)			

Remidi Penilaian Akhir Semester Gasal 2021/2022

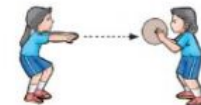
3.1 Memahami Gerak Dasar Lokomotor dan non lokomotor Sesuai dengan Konsep

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



3.3 Memahami Variasi Gerak Dasar Manipulatif Sesuai dengan Konsep

- Perhatikan gambar tersebut!
Anak pada gambar tersebut melakukan variasi gerak ... bola.
 - menangkap
 - menyundul
 - melempar
 - menendang
- Anak pada gambar tersebut melempar bola ke arah ...
 - bawah
 - atas
 - samping
 - belakang
- Anak pada gambar tersebut melakukan variasi gerak melempar bola secara ...
 - mandiri
 - acak
 - berpasangan
 - berkelompok
- Anak tersebut melempar dengan menggunakan ...
 - dua tangan
 - satu tangan
 - dua kaki
 - satu kaki
- Bagian tubuh yang digunakan untuk memegang bola adalah ...
 - tangan
 - kepala
 - kaki
 - punggung



3.4 Memahami prosedur bergerak secara seimbang, lentur, dan kuat

- Keseimbangan statis artinya keseimbangan tubuh dalam posisi ...
 - Berjalan
 - Berlari
 - Diam
 - Melompat

12. Keseimbangan statis dapat dilakukan dalam posisi berdiri, duduk dan
- Berbaring
 - Berlari
 - Menggantung
 - Melompat
13. Nabila berbaring di lantai. Kemudian dia mengangkat kedua kaki dan kepala ke atas. Nabila sedang melatih
- keseimbangan
 - kekuatan kaki
 - kelenturan
 - Kekuatan tangan
14. Fatih melakukan gerakan memutar badan. Gerak yang dilakukan Fatih dapat digunakan untuk melatih ... badan.
- keseimbangan
 - kekuatan kaki
 - kelenturan
 - Kekuatan tangan
15. sikap disamping menirukan gerakan seperti
- huruf T
 - kapal
 - kapal terbang
 - sepeda
16. Sebelum melakukan aktivitas olah raga, sebaiknya kita melakukan
- Pemanasan
 - Tidur
 - Pendinginan
 - makan
17. Manfaat melakukan gerakan pemanasan adalah
- Menguatkan otot
 - Melenturkan otot
 - Membesarkan otot
 - Mengecilkan otot
18. Berikut ini yang merupakan gerakan pemanasan adalah
- Lompat katak
 - Angguk kepala sesuai aba-aba
 - Loncat tegak
 - Berdiri diam
19. Setelah melakukan olah raga sebaiknya kita melakukan
- Peregangan
 - Pendinginan
 - Pemanasan
 - Pendataan
20. Berikut yang **bukan** manfaat melakukan pendinginan adalah
- Menormalkan tekanan darah
 - Mengurangi resiko kram
 - Membantu mengurangi kelelahan otot
 - Membuat otot kaku

