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	:	Selasa, 14 Desember 2021			
Waktu	:	Pukul 10.00-11.00WIB			
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



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

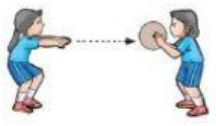
3. 3 Memahami Variasi Gerak Dasar Manipulatif Sesuai dengan Konsep



6. Perhatikan gambar tersebut!
   Anak pada gambar tersebut melakukan variasi gerak ... bola.
   a. menangkap
   b. menyundul
   c. melempar
   d. menendang



7. Anak pada gambar tersebut melempar bola ke arah ....
   a. bawah
   b. atas
   c. samping
   d. belakang



8. Anak pada gambar tersebut melakukan variasi gerak melempar bola secara ....
   a. mandiri
   b. acak
   c. berpasangan
   d. berkelompok

9. Anak tersebut melempar dengan menggunakan ....
   a. dua tangan
   b. satu tangan
   c. dua kaki
   d. satu kaki

10. Bagian tubuh yang digunakan untuk memegang bola adalah ....
    a. tangan
    b. kepala
    c. kaki
    d. punggung

3.4 Memahami prosedur bergerak secara seimbang, lentur, dan kuat

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

LIVEWORKSHEETS

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

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

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



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



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

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

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

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

20. Berikut yang **bukan** manfaat melakukan pendinginan adalah ... .
    a. Menormalkan tekanan darah
    b. Mengurangi resiko kram
    c. Membantu menurangi kelelahan otot
    d. Membuat otot kaku

LIVEWORKSHEETS