

UPTD SDN PENILAIAN TENGAH SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 20../20..		Nama :
		No. Absen :
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan	Nilai :
Kelas	: II	
Waktu	: 90 menit	
Tanggal	:	

I. Berikan tanda silang (x) pada jawaban yang benar !

1. Berdiri dengan kepala merupakan salah satu contoh gerak

- | | |
|---------------|-------------|
| a. Bergantung | b. Bertumpu |
| c. Melayang | d. Mendarat |

2. Gambar di bawah ini menunjukkan gerak bertumpu menggunakan ...



- | | |
|--------------------|----------------------|
| a. Kepala dan kaki | b. Tangan dan kaki |
| c. Kepala dan siku | d. Tangan dan kepala |

3. Gambar di bawah ini menunjukkan gerak bergantung pada



- | | |
|-------------------|------------------|
| a. Ring tunggal | b. Ring double |
| c. Palang tunggal | d. Palang double |

4. Gambar di bawah ini menunjukkan gerak bergantung pada

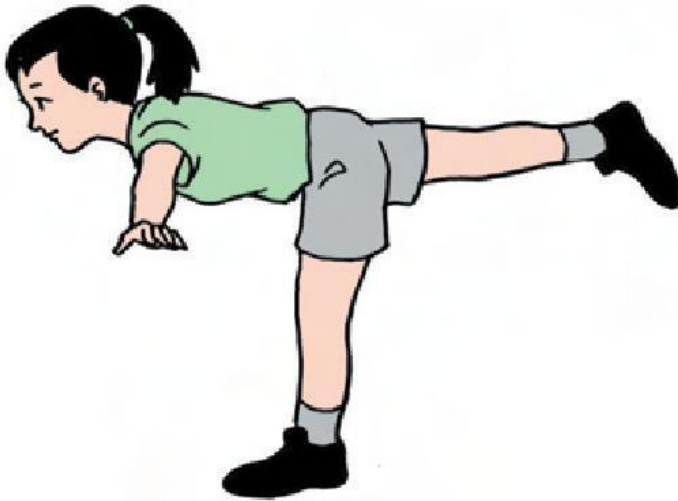


- | | |
|----------------|-----------------|
| a. Ring double | b. Ring tunggal |
|----------------|-----------------|

c. Palang double

d. Palang tunggal

5. Gambar di bawah ini menunjukkan gerak keseimbangan yaitu



a. Berdiri dengan satu kaki lalu jongkok

b. Berdiri dengan satu kaki membentuk hurup T

c. Sikap kapal terbang

d. Berdiri dengan satu kaki

6. Gambar di bawah ini menunjukkan gerak keseimbangan yaitu



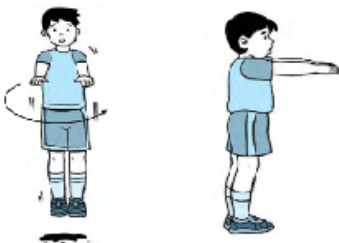
a. Berdiri dengan salah satu kaki membentuk huruf T

b. Berdiri dengan salah satu kaki lalu jongkok

c. Berdiri dengan satu kaki

d. Sikap kapal terbang

7. Gambar di bawah ini merupakan gerak berputar yaitu ... derajat



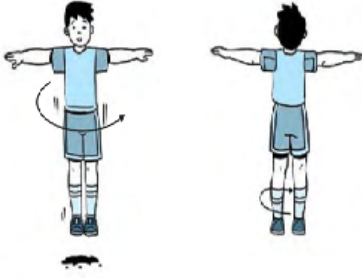
a. 90°

b. 180°

c. 270°

d. 360°

8. Gambar di bawah ini merupakan gerak berputar yaitu Derajat



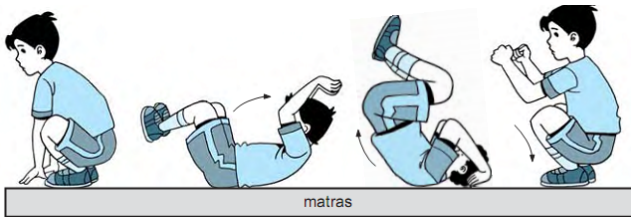
- a. 270°
- b. 360°
- c. 90°
- d. 180°

9. Gambar di bawah ini menunjukkan gerak



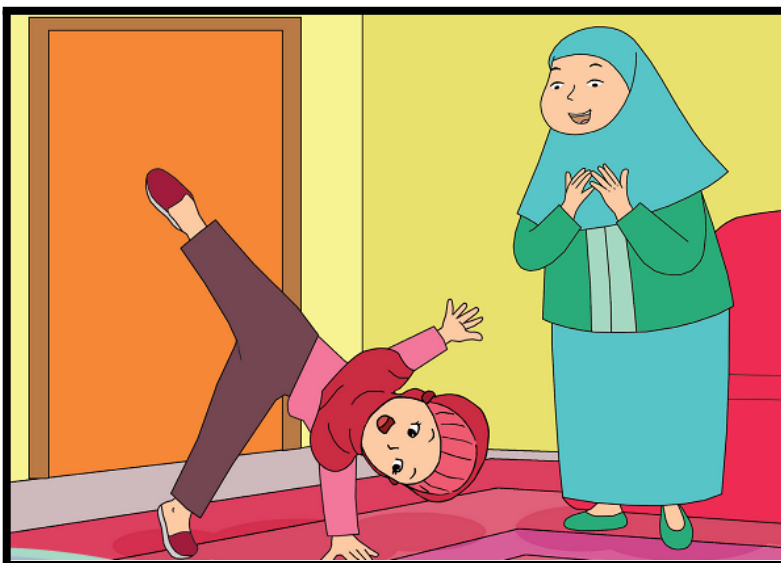
- a. Berguling ke depan
- b. Berguling ke belakang
- c. Berguling ke samping kanan
- d. Berguling ke samping kiri

10. Gambar di bawah ini menunjukkan gerak



- a. Berguling ke samping kiri
- b. Berguling ke samping kanan
- c. Berguling ke belakang
- d. Berguling ke depan

11. Gerak di bawah ini merupakan contoh gerak

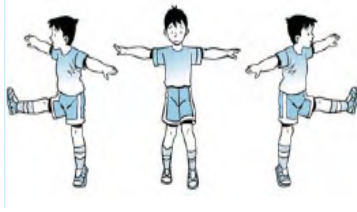


- a. Berayun
- b. Keseimbangan

c. Melayang

d. Bertumpu

12. Gerak di bawah ini merupakan contoh gerak



a. Melayang

b. Bertumpu

c. Berayun

d. Keseimbangan

13. Gerak di bawah ini merupakan contoh gerak



a. Bertumpu

b. Mendarat

c. Melayang

d. Mengayun

14. Berjalan di atas papan titian merupakan contoh gerak ...

a. Keseimbangan

b. Mendarat

c. Melayang

d. Tolakan

15. Gambar di bawah ini menunjukkan gerak



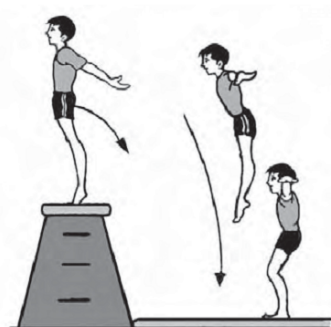
a. Melayang ke belakang

b. Mendarat ke belakang

c. Melayang ke depan

d. Mendarat ke depan

16. Gambar di bawah ini merupakan gerak

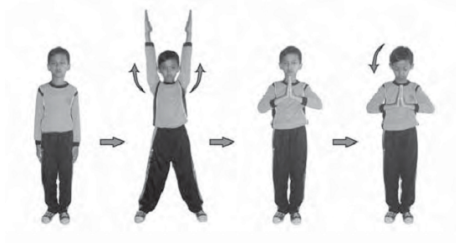


a. Melayang ke belakang

b. Mendarat ke belakang

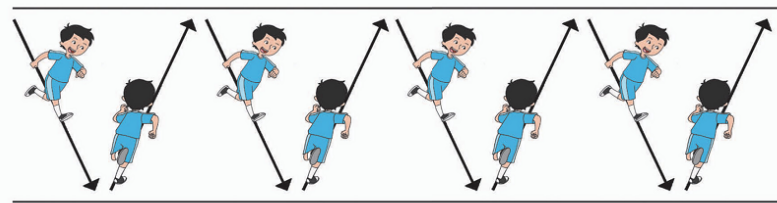
- c. Melayang ke depan d. Mendarat ke depan

17. Gambar di bawah ini merupakan gerak



- a. Aktifitas senam lantai b. Aktifitas senam akrobatik
c. Aktifitas senam aerobik d. Aktifitas senam berirama

18. Gambar di bawah ini menunjukkan pola gerak berlari ...



- a. Zig-zag b. Melingkar
c. Segitiga d. Persegi

19. Gambar di bawah ini menunjukkan gerak



- a. Berlari b. Melompat
c. Berjalan d. Melayang

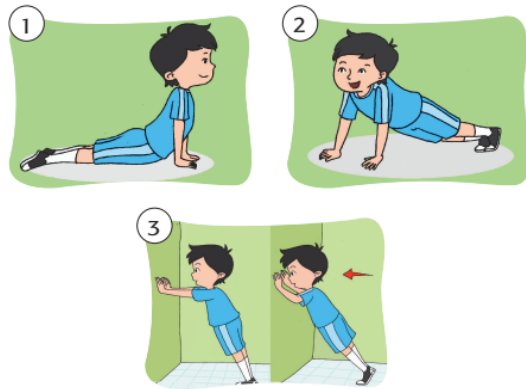
20. Gambar di bawah ini merupakan gerak



- a. Menekuk ke depan b. Menekuk ke belakang
c. Menekuk ke samping d. Menekuk ke atas

II. Isilah titik titik dengan jawaban yang tepat !

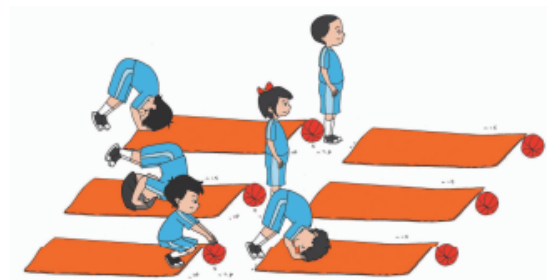
1. Tuliskan langkah untuk “jongkok bertumpu pada tangan dengan tubuh diangkat”!
2. Gambar di bawah ini menunjukkan gerak apa?



3. Apa manfaat dari gerak yang dilakukan pada gambar di bawah ini?



4. Apa nama gerakan di bawah ini?



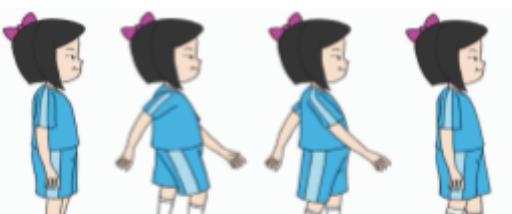
5. Apa nama gerakan di bawah ini?



6. Apa nama gerakan di bawah ini?

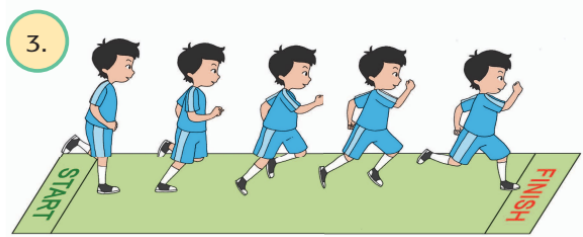


7. Perhatikan Gambar!

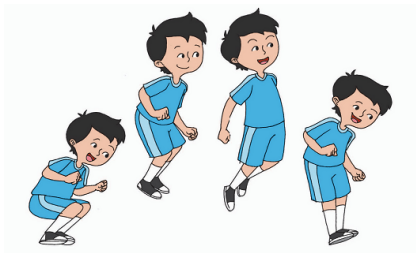


Apa yang ditunjukkan oleh gambar di atas?

8. Bagaimana cara anak-anak di pada gambar berpindah tempat?



9. Gerak apa yang ada dalam gambar di bawah ini?



10. Gerak apa yang ada dalam gambar di bawah ini?



KUNCI JAWABAN

PILIHAN GANDA

1	B	6	B	11	B	16	B
2	D	7	A	12	D	17	D
3	C	8	D	13	C	18	A
4	A	9	A	14	A	19	B
5	C	10	C	15	D	20	C

Essay

- Posisi awal, dengan kedua tangan diletakkan di lantai di depannya.
 - Dengan bertumpu pada kedua tangan, tubuh dan kaki diangkat.
 - Gerakan ini dilakukan selama 2×8 hitungan atau lebih lama
- bertumpu
- menjaga keseimbangan

4. **berputar**
5. **meloncat ke depan**
6. **melayang**
7. **melangkah biasa**
8. **belari**
9. **variasi gerak melompat**
10. **meliukkan tubuh ke samping kanan dan kiri**