

NAMA SD PENILAIAN TENGAH SEMESTER TAHUN PELAJARAN	Nama :
	No. Absen :
	Nilai :
Mata Pelajaran : PJOK	
Kelas : 2A	
Waktu : 90 menit	
Tanggal :	

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

1. Gerak lokomotor adalah

- | | |
|------------------|--------------------|
| a. gerak sedikit | c. gerak berpindah |
| b. gerak dasar | d. gerakan tangan |

2.



gambar disamping menunjukkan gerakan....

- | | |
|------------------|-----------------|
| a. Locomotor | b. Manipulative |
| c. Non lokomotor | d. Relative |

3. Sebelum melakukan kegiatan olahraga sebaiknya melakukan

- | | |
|------------------------|----------------|
| a. Lari kecil | b. Pendinginan |
| c. Mengonsumsi makanan | d. Pemanasan |

4.



Ketika menendang bola, anggota badan yang bergerak yaitu

- a. Kepala
- b. Kaki
- c. Bahu
- d. Tangan

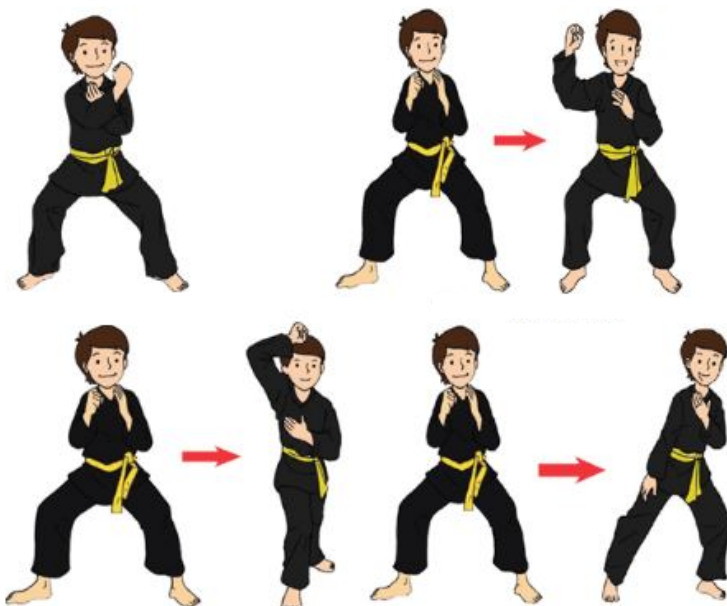
5.



gambar disamping menunjukkan anggota tubuh yang bergerak yaitu ...

- a. Kaki
 - b. Tangan
 - c. Kepala
 - d. Seluruh badan
6. **Pada permainan volley, anggota badan yang paling sering digunakan yaitu**
- a. Tangan
 - b. Seluruh badan
 - c. Kaki
 - d. Kepala
7. **gerakan yang dilakukan tanpa atau hanya sedikit sekali bergerak dari daerah tumpuannya merupakan pengertian dari gerak**
- a. lokomotor
 - b. manipulative
 - c. Nonlokomotor
 - d. Relative
8. **Pada permainan volley, anggota tubuh yang tidak boleh digunakan adalah ...**
- a. Kepala
 - b. tangan
 - c. seluruh badan
 - d. Kaki

9.



gambar berikut menunjukkan gerakan pada olahraga bela diri yaitu

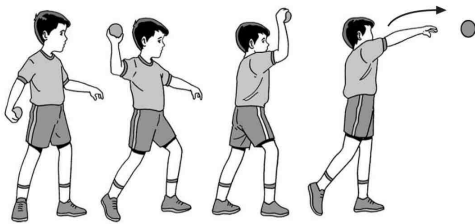
- a. Pencak silat
- b. Muay thai
- c. Taekwondo
- d. Karate

10. ***“Tikus dibantu oleh sekelompok makhluk lain yang berusaha untuk menyelamatkannya dari kejaran kucing”*** merupakan pengertian dari salah satu permainan tradisional yaitu

- a. Petak umpet
- b. Boi-boian
- c. Tikus dan kucing
- d. Gobak sodor

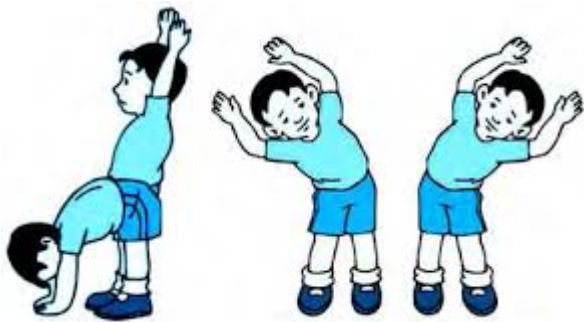
II. Isilah titik titik dengan jawaban yang tepat !

- 1. Gerak lokomotor adalah ...
- 2.



Gerakan diatas merupakan contoh gerak

- 3. Kegiatan yang harus dilakukan sebelum melakukan olahraga adalah
- 4.



Gerakan diatas merupakan contoh dari gerak

- 5. ***“latihan fisik yang merengangkan sekumpulan otot agar mendapatkan otot yang elastis dan nyaman yang biasanya dilakukan sebelum atau sesudah olahraga”*** merupakan pengertian dari
- 6. ***“Permainan ini bisa mengajarkan anak anak tentang kerja sama sesama anggota dan bisa melatih kecepatan fisik.”***

Kalimat diatas menunjukkan manfaat dari permainan tradisional yaitu

- 7.



Gerakan disamping merupakan contoh gerak

8. Sebutkan macam-macam gerakan lokomotor!
9. Sebutkan macam-macam gerakan nonlokomotor!
10. Ketika bermain simpai, anggota badan yang sangat berperan adalah ...

KUNCI JAWABAN

PILIHAN GANDA

1. **C**
2. **A**
3. **D**
4. **B**
5. **B**
6. **A**
7. **C**
8. **D**
9. **A**
10. **C**

ESSAY

1. **Gerak yang dilakukan dari satu tempat ketempat lain**
2. **Manipulative**
3. **Pemanasan atau peregangan otot**
4. **Nonlokomotor**
5. **Stretching**
6. **Boi-boian**
7. **Keseimbangan**
8. **Jalan, lari, lompat**
9. **Membungkuk, membalik, meliuk**
10. **Pinggul/pinggang**