

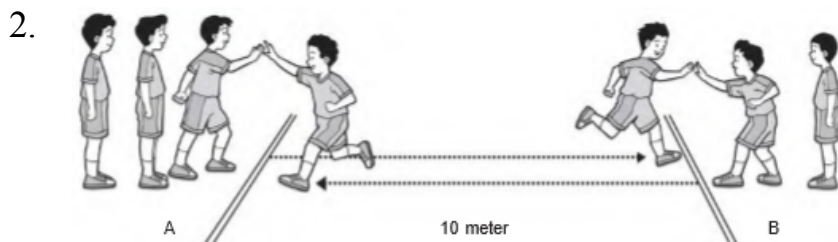
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olah Raga dan Kesehatan
Kelas / Semester : II / I
Hari / Tanggal :
Waktu :
Nama / No.Absen :

Petunjuk Umum

1. Berdoalah terlebih dahulu sebelum mengerjakan soal!
2. Isikan identitas kamu di sudut kanan atas!
3. Bacalah setiap soal dengan teliti!
4. Kerjakan dulu soal yang kamu anggap paling mudah!
5. Periksalah kembali pekerjaan kamu sebelum diserahkan ke gurumu!

I. Berilah tanda silang (X) pada salah satu huruf a, b, atau c pada jawaban yang paling Tepat !

1. Contoh gerak non lokomotor adalah
a. Menggerakan leher b. Lompat kedepan c. lari pelan



Pada gambar diatas, adit dan teman-temaan sedang melakukan latihan ...

- a. Latihan gerak Manipulatif
 - b. Latihan gerak non Locomotor
 - c. Latihan gerak Locomotor
3. Ketika Berjalan, sikap tangan yang benar adalah

- a. Diayun bergantian disamping badan
- b. diayun ke depan dan kebelakang bersamaan
- c. diatas kepala

4. Berikut adalah yang tidak termasuk kedalam permainan untuk melatih gerak dasar lari....
- Lari berbelok-belok
 - Lari bolak balik
 - Lari marathon
5. Gerakan memutar kepala bertujuan untuk melatih kelenturan
- otot lengan
 - otot leher
 - otot pinggang

6. Pada gambar disamping, budi sedang latihan jalan ditempat, budi sedang memperagakan latihan ...
- Latihan gerak Manipulatif
 - Latihan gerak Lokomotor
 - Latihan gerak non Lokomotor



7. Gambar berikut ini menunjukkan ayu sedang
- berdiri tegak
 - berdiri istirahat
 - Berdiri Hormat Bendera

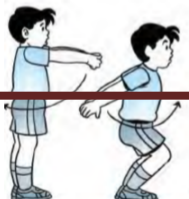


8. Permainan Benteng-Bentengan biasanya dilakukan secara ...
- Berkelompok
 - Sendiri
 - Sendiri dan kelompok
9. Gerakan memutar kepala bertujuan untuk melatih kelenturan
- otot lengan
 - otot leher
 - otot pinggang

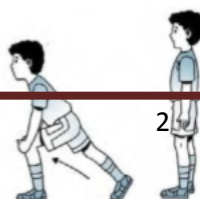


10. Gambar dibawah menunjukkan latihan kelenturan Pinggang

a.



b.

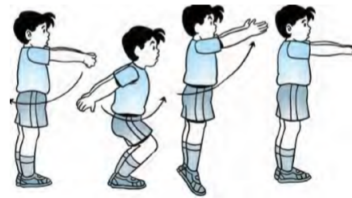


c.



11. Pada gambar dibawah, adi sedang latihan

- a. Sendi Lengan
- b. Sendi Leher
- c. Sendi Pinggang



melakukan

12. Lomba Balap egrang adalah permainan tradisional yang dilakukan secara

- a. Sendiri
- b. Kelompok
- c. Sendiri dan Kelompok

13. Lomba Bakiak memerlukan supaya Bisa menang.

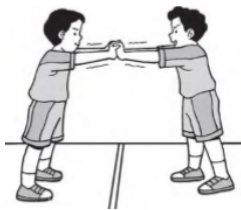
- a. kemandirian
- b. kekompakan
- c. Kemenangan

14. Pada gambar diatas, Wowo dan edi sedang melakukan lempar tangkap bola kecil, mereka sedang melakukan latihan

- a. Latihan gerak non Lokomotor
- b. Latihan gerak Lokomotor
- c. Latihan gerak Manipulatif

15. Dibawah ini adalah yang termasuk kedalam gerak manipulatif ...

a



b



c



Isilah Titik – titik dibawah ini dengan benar !

16. Berjalan adalah melangkahakan kaki secara

17. Gerak dasar sambil berpindah tempat disebut dengan gerak

18. Gerak dasar sambil berdiam ditempat disebut dengan...

19.



Arman sedang latihan menendang bola ke gawang, menendang bola termasuk kedalam latihan gerak

20. Bakiak adalah sandal panjang yang terbuat dari ...

21. Permainan tradisional lompat tali atau karet, sangat berguna untuk melatih kekuatan otot . . .

22. Melempar dan menangkap bola dilakukan dengan . . .

23. Jenis olahraga yang teknik dasar utamanya menendang bola besar adalah . . .

24. Jenis olahraga yang cara menggiring bolanya dengan cara dipantul-pantulkan ke lantai adalah . . .

25. Gerak dasar Lokomotor adalah . . .

II. Jawablah pertanyaan dibawah ini dengan benar !

26. Sebutkan 2 jenis latihan gerak dasar lokomotor !

.....
.....

27. Sebutkan 2 jenis latihan Gerak dasar NonLokomotor !

.....
.....

28. Sebutkan 2 jenis latihan gerak dasar manipulatif !

.....
.....

29. Sebutkan 2 bagian tubuh yang bisa ditekuk !

.....
.....

30. Mengapa kita perlu berolahraga ?

.....
.....

KUNCI JAWABAN
PENILAIAN AKHIR SEMESTER 1
KELAS 2

I. PILIHAN GANDA

1	A	6	C	11	A
2	C	7	B	12	A
3	A	8	A	13	B
4	C	9	B	14	C
5	B	10	C	15	B

II. ISIAN

16. Secara bergantian
17. Gerak Lokomotor
18. Gerak non lokomotor
19. Gerak Manipulatif
20. Kayu
21. Kaki
22. Tangan
23. Sepak bola
24. Bola basket
25. Gerak sambil berpindah tempat

III. JAWABLAH

26. Lari, Jalan, Lompat kedepan (Kebijakan Guru)
27. Mengayun lengan, memutar pinggang, jalan ditempat, memutar kepala (Kebijakan guru)
28. Melempar bola, menangkap bola, menendang bola, memantul-mantulkan bola (kebijakan guru)
29. Lutut, sikut, leher, pergelangan kaki (kebijakan guru)
30. Agar badan menjadi lebih sehat (kebijakan guru)

BOBOT NILAI

- I. 1 X 15 soal = 15
 - II. 1 X 10 soal = 10
 - III. 3 X 5 soal = 15
-

31. JUMLAH = 40 : 4 = 10

Kampusmadrasah.com