

LATIHAN PENILAIAN AKHIR SEMESTER GASAL
KELAS II
PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN, DAN OLAH RAGA

=====

1. Saat berlari, arah pandangan mata tertuju ke arah
 - a. Samping
 - b. Atas
 - c. Lurus ke depan
2. Lari beranting dilakukan secara
 - a. Perorangan
 - b. Berpasangan
 - c. Beregu
3. Pasa lari beranting, pelari urutan pertama membawa
 - a. Tongkat
 - b. Bola
 - c. Bilah bambu
4. Posisi badan saat berjalan adalah ...
 - a. Berdiri tegak
 - b. Membungkuk
 - c. Mendongak
5. Gerakan nonlokomotor dilakukan supaya otot lebih
 - a. Keras
 - b. Kencang
 - c. Lentur
6. Gerak memutar badan dilakukan untuk melatih otot
 - a. Tungkai
 - b. Pinggang
 - c. Leher
7. Gerak memutar badan dilakukan sambil
 - a. Berdiri
 - b. Jongkok
 - c. Berbaring
8. Gerakan menekuk, mengayun, dan memutar termasuk gerak
 - a. Lokomotor
 - b. Dasar
 - c. Non Lokomotor
9. Contoh gerak lokomotor adalah
 - a. Mengayun
 - b. Menekuk
 - c. Melompat
10. Gerak lompat ke depan dengan tolakan satu kaki menggunakan tumpuan
 - a. Satu kaki
 - b. Dua kaki
 - c. Dua tangan
11. Gerakan dengan memainkan benda disebut gerak ...

- a. Lokomotor
 - b. Manipulatif
 - c. Non Lokomotor
12. Gerakan lempar tangkap bola dilakukan secara ...
- a. Berpasangan
 - b. Berkelompok
 - c. Mandiri
13. Saat menangkap bola bawah, posisi tubuh hendaknya
- a. Tegap
 - b. Membungkuk
 - c. Berbaring
14. Dalam permainan lempar tangkap bola beregu, kelompok yang menjatuhkan bola dianggap
- a. Pemenang
 - b. Kalah
 - c. Imbang
15. Menolak dengan kedua kaki dan mendarat dengan dua kaki disebut ...
- a. Tangkas
 - b. Loncat
 - c. Jalan
16. Nama alat yang digunakan pada lompat kangkang adalah
- a. Peti lompat
 - b. Ban
 - c. Papan titian
17. Tumpuan pada gerakan lompat kangkang adalah
- a. Kedua tangan
 - b. Kedua kaki
 - c. Pinggang
18. Gerakan guling belakang dominan menggunakan sebagai alas.
- a. Bau
 - b. Matras
 - c. Peti lompat
19. Alat yang digunakan sebagai sasaran diam dalam gerakan melempar bola ke sasaran diam adalah
- a. Sepeda yang dikayuh
 - b. Kardus di atas meja
 - c. Tali yang digerakkan
20. Berikut yang bukan termasuk gerak manipulatif adalah ...
- a. Menendang
 - b. Menangkap
 - c. Berguling
21. Sikap awal melempar dan menangkap bola sambil bergerak adalah berdiri Dengan teman.
22. Saat melompati peti menggunakan Kaki.
23. Gerakan melompat dan meloncat bermanfaat untuk menguatkan otot
24. Mengayunkan lengan kemudian melepas bola dari pegangan disebut

25. Gerak berpindah tempat disebut gerak
26. Jelaskan pengertian gerak nonlokomotor

KUNCI JAWABAN

1. C
2. C
3. C
4. A
5. C
6. B
7. A
8. C
9. C
10. A
11. B
12. A
13. B
14. B
15. B
16. A
17. A
18. B
19. B
20. C
21. Berhadapan
22. Dua
23. Kaki
24. Melempar bola
25. Lokomotor
- 26.