

Penilaian Tengah Semester

Kelas : 2

Semester : 2

Jawaban Soal Pilihan Ganda

1. Jawaban : c
Pembahasan : Latihan bergantung dilakukan dengan menggunakan palang.
Agar dapat bergantung dengan baik, kedua tangan kita kuatkan memegang palang.
2. Jawaban : b
Pembahasan : Matras digunakan sebagai alat untuk latihan guling depan.
3. Jawaban : c
Pembahasan : Kita dapat melakukan gerakan guling depan dari awalan jongkok ataupun berdiri.
4. Jawaban : c
Pembahasan : Latihan bertumpu dapat dilakukan dengan kedua kaki lurus dan rapat ke belakang. Kedua kaki menempel pada lantai.
5. Jawaban : c
Pembahasan : Latihan berkelompok dilakukan meninimal oleh tiga orang.
6. Jawaban : b
Pembahasan : Gerakan pada gambar adalah berdiri jinjit dengan satu kaki.
Kaki yang menjadi tumpuan adalah ujung kaki. sedangkan bagian tumit kita angkat ke atas.
7. Jawaban : b
Pembahasan : Gerakan bergantung dilakukan dengan kedua tangan memegang palang besi. sehingga badan dapat bergantung tanpa menyentuh lantai atau tanah.
8. Jawaban : c
Pembahasan : Gambar c adalah gerak langkah ke depan yang dilakukan secara berpasangan.

9. Jawaban : c
Pembahasan : Gerakan bergantung dapat dilakukan dengan kedua kaki ditekuk ke belakang. Posisi tangan tetap lurus memegang palang besi.
10. Jawaban : c
Pembahasan : Berlari dan mendarat di dalam ban bekas dilakukan dengan salah satu kaki mendarat bergantian di dalam ban bekas.
11. Jawaban : b
Pembahasan : Gambar "b" adalah latihan bergantung dengan kedua kaki ditekuk ke samping sambil menggapit palang besi.
12. Jawaban : b
Pembahasan : Palang besi adalah alat yang biasa digunakan untuk latihan bergantung.
13. Jawaban : b
Pembahasan : Gerakan bergantung dapat dilakukan dengan kedua kaki ditekuk ke depan.
14. Jawaban : c
Pembahasan : Gambar "C" adalah gerakan mengayun dua lengan ke depan dan belakang.
15. Jawaban : c
Pembahasan : Gambar c dilakukand engan tumpuan kedua telapak tangan dan seluruh bagian kaki menempel di lantai.
16. Jawaban : b
Pembahasan : Gerak dasar pada latihan di gambar adalah lompat melewati rintangan simpai. Gerakan melompat dilakukan dengan tumpuan satu kaki dan mendarat dengan kedua kaki bersamaan.
17. Jawaban : b
Pembahasan : Gerak melayang adalah gerak badan saat berada di udara.
18. Jawaban : b

- Pembahasan : Latihan pada gambar dilakukan dengan cara bergantung sambil kedua kaki diluruskan ke depan.
19. Jawaban : b
Pembahasan : Gerak melayang dilakukan saat badan meloncat melewati tali. Saat melewati tali badan melayang dengan kedua kaki tidak menyentuh tanah.
20. Jawaban : c
Pembahasan : Gambar "c" adalah gerakan bergantung dengan kedua kaki ditekuk ke depan.
21. Jawaban : a
Pembahasan : Gambar "a" adalah gerakan bertumpu yang dilakukan dengan kedua telapak tangan dan kedua ujung kaki.
22. Jawaban : b
Pembahasan : Guling depan dilakukan di atas matras.
Cara melakukannya dengan jongkok di atas matras.
Kedua telapak tangan menempel di matras.
23. Jawaban : b
Pembahasan : Latihan pada gambar dilakukan dengan variasi gerakan guling depan dan meloncat.
24. Jawaban : c
Pembahasan : Gerakan bertumpu dengan kedua tangan dan ujung kakia dilakukan dengan posisi badan telungkup.
25. Jawaban : b
Pembahasan : Gerakan mengayun lengan dapat dilakukan dengan ke dua lengan di ayun ke depan belakang. Lengan diayun ke depan hingga setinggi bahu lalu diayun kembali ke belakang.
26. Jawaban : a
Pembahasan : Gerak lokomotor adalah gerak yang dilakukan berpindah tempat contohnya berjalan.
27. Jawaban : b
Pembahasan : Gerakan menirukan rumput tertiuip angin dilakukan dengan meliukan badan ke kanan dan ke kiri.

28. Jawaban : c
Pembahasan : Berdiri menekuk kaki ke depan dilakukan dengan posisi badan tegak dan pandangan ke depan.
29. Jawaban : c
Pembahasan : Gerakan meliuk badan ke belakang dilakukan dengan berdiri tegak.
Kedua tangan diluruskan ke atas.
badan meliuk ke belakang, membentuk busur.
30. Jawaban : c
Pembahasan : Meloncat ke kanan dilakukan dengan pandangan tetap ke arah depan. Kita meloncat sambil mengikuti hitungan.
31. Jawaban : c
Pembahasan : Langkah tunggal ke samping kanan merupakan gerak berirama yang dilakukan dengan melangkahkan kaki kanan ke kanan. Kemudian kaki kiri merapat ke kaki kanan.
32. Jawaban : c
Pembahasan : Gerak berirama mengutamakan keserasian dalam gerakannya. Sehingga gerakan yang dilakukan terlihat indah dan serasi dengan irama pengiringnya.
33. Jawaban : b
Pembahasan : Gerakan meliuk ke kanan dilakukan dengan berdiri tegak. Kedua tangan lurus ke atas. Badan diliuk ke arah kanan.
34. Jawaban : b
Pembahasan : Berdiri dengan satu kaki dilakukan dengan berdiri tegak. Satu kaki menjadi tumpuan dan kaki satunya ditekuk ke belakang. kedua tangan direntangkan untuk menjaga keseimbangan.
35. Jawaban : c
Pembahasan : Latihan gerak melangkah beregu dilakukan minimal oleh 3 orang. Kita membutuhkan kekompakan dan kerjasama yang baik saat bergerak.
36. Jawaban : b

Pembahasan : Gerakan langkah tunggal pada gambar dilakukan secara berpasangan oleh dua orang.

37. Jawaban : a

Pembahasan : Gambar a adalah gerakan berdri yang dilakukan dengan satu kaki ke samping.

38. Jawaban : b

Pembahasan : Gambar "b" adalah gerakan meliuk yang dilakukan ke arah depan dan belakang.

39. Jawaban : c

Pembahasan : Gambar "c" adalah gerakan meliukan badan ke arah kanan dan kiri.

40. Jawaban : b

Pembahasan : Irama yang digunakan dalam gerak berirama dapat berupa musik, tepukan, nyanyian, ketukan, atau hitungan.

41. Jawaban : b

Pembahasan : Gerakan melangkah dapat dilakukan sambil mengayun lengan. Kedua lengan di ayun ke depan belakang bergantian hingga setinggi bahu.

42. Jawaban : c

Pembahasan : Latihan berdiri dengan satu kaki dapat dilakukanj dengan menekuk satu kakinya ke samping.

43. Jawaban : b

Pembahasan : Latihan berpasangan dilakukan oleh dua orang secara bersama-sama.

44. Jawaban : b

Pembahasan : Gerakan meliukan badan dapat dilakukan ke arah depan dan belakang.

45. Jawaban : b

Pembahasan : Gerak ritmik secara beregu dilakukan secara bersama-sama. Sehingga dapat melatih kekompakan dan kerja sama dalam satu regunya.

46. Jawaban : c

- Pembahasan : Gerakan lari dapat dilakukan dengan arah zig-zag ke kanan dan kiri.
47. Jawaban : b
Pembahasan : Gerakan lompat dilakukan dengan tumpuan salah satu kaki yang terkuat untuk menolak.
48. Jawaban : a
Pembahasan : Jika angin berhembus ke kiri maka gerakan badan dilakukan dengan badan meliuk ke kiri.
49. Jawaban : b
Pembahasan : Gambar pilihan b adalah gambar gerak berirama beregu. Gerak berirama beregu membutuhkan kekompakan yang baik.
Agar gerakannya terlihat indah dan menarik.
50. Jawaban : b
Pembahasan : Gerak melompat dilakukan dengan posisi badan tegak dan pandangan ke depan.

Jawaban Soal Isian

1. Jawaban : keseimbangan
Pembahasan : sudah jelas
2. Jawaban : dua
Pembahasan : Latihan berpasangan selalu dilakukan oleh dua orang.
3. Jawaban : dua
Pembahasan : sudah jelas
4. Jawaban : kaki
Pembahasan : sudah jelas
5. Jawaban : bersamaan
Pembahasan : sudah jelas
6. Jawaban : lutut
Pembahasan : Lari mengangkat paha dilakukan dengan lutut diangkat ke

atas bergantian hingga setinggi paha.

7. Jawaban : kaki

Pembahasan :

8. Jawaban : keseimbangan

Pembahasan : sudah jelas

9. Jawaban : tegak

Pembahasan : sudah jelas

10. Jawaban : berpasangan

Pembahasan : sudah jelas

Jawaban Soal Essay/Uraian

1. Jawaban : Latihan bertumpu dengan kedua tangan dan ujung kaki dilakukan dengan cara.

- diawali dengan sikap bertelungkup.
- Kedua kaki rapat dan diluruskan ke belakang.
- Kedua tangan ditekuk berada di samping dada.
- Kedua telapak tangan menempel pada lantai
- Posisi badan dari perut hingga kaki diangkat ke atas.
- Bagian perut hingga kaki tidak menempel di lantai.
- Kedua telapak tangan dan ujung kaki sebagai tumpuan.
- Kita tahan posisi tersebut untuk beberapa saat.

Pembahasan :

2. Jawaban : Sikap awal gerakan bertumpu pada gambar dilakukan dengan berbaring telungkup. Kedua telapak tangan dan kedua ujung kaki dijadikan tumpuan. Kedua siku ditekuk sehingga badan rata. Pandangan mata menghadap ke arah depan.

Pembahasan :

3. Jawaban : Sikap kapal terbang dilakukan dengan cara.

- Gerakan diawali dengan berdiri tegak
- Perlahan-lahan kita bungkukkan badan ke depan.

- Salah kaki yang lain diluruskan ke arah belakang.
- Salah satu kaki menjadi tumpuan
- Kedua tangan direntangkan ke samping badan.

Pembahasan :

4. Jawaban : Sikap awal berdiri tegak.
Kedua tangan lurus di samping badan.
Pandangan mata lurus ke arah depan.

Pembahasan :

5. Jawaban : Gerakan meliukan badan ke kanan dan kiri bermanfaat untuk melatih kelenturan otot pinggang.

Pembahasan :