



PENILAIAN AKHIR TAHUN (PAT)

TAHUN AJARAN 2020 / 2021

MADRASAH IBTIDAIYAH AN-NOOR

KARANGASRI NGAWI



Jalan Sukowati no. 40 karangasri Ngawi Email : misannoorkarangasri0012@gmail.com

SOAL PJOK KELAS 1

Berilah tanda silang (x) pada huruf A, B atau C jawaban yang benar !

1. Ketika berjalan pandangan lurus kedepan. . . .
 - A. depan
 - B. belakang
 - C. samping
2. Berolahraga membuat badan menjadi
 - A. capek
 - B. lemas
 - C. sehat
3. Bediri dengan satu kaki termasuk gerak
 - A. ketangkasan
 - B. keseimbangan
 - C. kekuatan
4. Sikap berdiri yang baik adalah
 - A. pandangan ke bawah
 - B. kepala menunduk
 - C. kepala tegak
5. Berjalan dengan cepat disebut
 - A. lompat
 - B. lari
 - C. jalan
6. Gambar dibawah ini termasuk gerak keseimbangan

 - A. berpindah tempat
 - B. melompat
 - C. ditempat

7. Gerakan senam lantai adalah
- guling ke samping
 - lari di tempat
 - melompat
8. Lari berbeda dengan berjalan pada saat berlari langkah kaki lebih
- pesan
 - diam
 - lebar
9. Hewan berikut yang dapat ditiru geraknya
- cicak
 - kanguru
 - gajah
10. Berenang termasuk jenis olahraga
- darat
 - udara
 - air
11. Alat pada gambar dapat digunakan untuk
- 
- bermain ayunan
 - berlatih renang
 - berlatih menari
12. Beraktivitas di air tidak boleh bercanda untuk menjaga
- keselamatan
 - ketertiban
 - ketenangan
13. Berjalan di air sebaiknya memilih kolam yang
- dangkal
 - luas
 - dalam
14. Dalam belajar berenang, kita juga berlatih . . . terlebih dahulu
- melompat
 - berlari
 - pernafasan

15. Permainan yang dapat dilakukan di kolam renang yaitu . . .

- A. lempar tangkap bola
- B. lomba lari
- C. bermain layang – layang