



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. Berdiri 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
- A. guling ke samping
 - B. lari di tempat
 - C. melompat
8. Lari berbeda dengan berjalan pada saat berlari langkah kaki lebih
- A. pelan
 - B. diam
 - C. lebar
9. Hewan berikut yang dapat ditiru gerakanya
- A. cicak
 - B. kanguru
 - C. gajah
10. Berenang termasuk jenis olahraga
- A. darat
 - B. udara
 - C. air

11. Alat pada gambar dapat digunakan untuk



- A. bermain ayunan
 - B. berlatih renang
 - C. berlatih menari
12. Beraktivitas di air tidak boleh bercanda untuk menjaga . . .
- A. keselamatan
 - B. ketertiban
 - C. ketenangan
13. Berjalan di air sebaiknya memilih kolam yang
- A. dangkal
 - B. luas
 - C. dalam
14. Dalam belajar berenang, kita juga berlatihterlebih dahulu
- A. melompat
 - B. berlari
 - C. pernafasan

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

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