



**YAYASAN INDONESIA JUARA**  
**SD JUARA SURABAYA**

Jl. Tambak Medoakan Ayu XIV No. 07, Rungkut, Surabaya  
NPSN : 69984653

Hari / Tanggal	: Kamis, 2 Desember 2021	Nilai	Paraf Guru	Paraf Orang Tua
Waktu	: 10.00-11.00 WIB			
Mata Pelajaran	: PJOK			
Nama Siswa	: _____			
Kelas	: I (satu)			

**PENILAIAN AKHIR SEMESTER GASAL TP. 2021/2022**

**Jawablah Soal-soal Berikut ini dengan Jawaban yang Paling Benar!**

**3.1 Memahami gerak dasar lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional**

1. Gerak berpindah tempat disebut gerak ... .  
A. lokomotor  
B. non lokomotor  
C. mendorong

2. Contoh gerakan lokomotor adalah ... .  
A. menekuk kepala  
B. berlari  
C. merentangkan tangan



3. Kedua anak itu melakukan gerakan ... .  
A. tarik menarik  
B. mendorong  
C. senam



4. Beno dan Beni melakukan gerakan mendorong berpasangan. Mereka berdiri ... .  
A. berhadapan  
B. membelakangi  
C. membungkuk
5. Ketika mendorong, tubuh condong ke ... .  
A. belakang  
B. samping  
C. depan
6. Ketika menarik, tubuh condong ke ... .
7. Contoh gerakan lokomotor adalah ....



8. Gerakan mendorong pada gambar dilakukan oleh . . . orang.

9. Contoh gerakan nonlokomotor pada gambar adalah menekuk . . .



### 3.4 Memahami menjaga sikap tubuh (duduk, membaca, berdiri, jalan), dan bergerak secara lentur serta seimbang dalam rangka pembentukan tubuh melalui permainan sederhana dan atau tradisional

10. Cara duduk yang benar adalah ... .

- A. bersandar
- B. menekuk punggung
- C. punggung tegak

11. Posisi duduk yang benar ditunjukkan oleh gambar... .



12. Agar tubuh seimbang, kita harus berdiri dengan ....

13. Kita harus menjaga jarak mata saat membaca agar ....

14. Manfaat melakukan pemanasan adalah agar ... .

### 3.5 Memahami berbagai gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai

15. Berjalan jinjit adalah jalan dengan ...

- A. tangan
- B. tumit
- C. ujung kaki

16. Saat lompat, mata harus ....

- A. dipejamkan
- B. dibuka
- C. ditutup

17. Bola dari atas disebut juga ....

- A. bola datar
- B. bola menggelinding

PAS 01/PJOK/2021-2022/Furri Kurnia Aditama, S.Pd

- C. bola melambung
- 18. Gerakan mencium lutut, posisi kaki adalah ....
- 19. Gerakan mengayun kaki dapat melatih otot ....

**3.6 Memahami gerak dasar lokomotor dan nonlokomotor sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama**

- 20. Aku sebuah alat olah raga. Bentukku bulat, aku bisa memantul. Aku adalah ... .
  - A. raket
  - B. bola
  - C. jaring
- 21. Gerakan pemanasan dilakukan . . . olah raga.
  - A. sebelum
  - B. sesudah
  - C. sebelum dan sesudah
- 22. Contoh gerakan pemanasan adalah ... .



- C.
- 23. Gambar di bawah menunjukkan kegiatan olah raga ... .
  - A. renang
  - B. kasti
  - C. sepak bola
- 24. Sepak bola sebaiknya dilakukan di ... .
  - A. rumah
  - B. lapangan
  - C. jalan
- 25. Saat menangkap bola menggunakan . . . tangan.
  - A. satu
  - B. dua
  - C. sebelah

- 26. Gerakan yang dilakukan dalam permainan sepak bola adalah ... bola.
- 27. Bermain lempar tangkap bola dilakukan ... anak/orang.
- 28. Posisi badan saat menangkap bola adalah ... .

**3.8 Memahami bagian-bagian tubuh, bagian tubuh yang boleh dan tidak boleh disentuh orang lain, cara menjaga kebersihannya, dan kebersihan pakaian**

- 29. Bagian tubuh sensitif yang tidak boleh disentuh orang lain adalah ....
  - A. rambut
  - B. tangan
  - C. kemaluan
- 30. Bagian tubuh sensitif bagian belakang yang tidak boleh disentuh orang lain adalah ....
  - A. pantat
  - B. kuku

- C. jari
31. Dada, pantat, mulut, dan kemaluan tidak boleh disentuh orang lain karena ....
- A. termasuk daerah sensitif
  - B. kotor
  - C. jorok
32. Bagian belakang tubuh yang tidak boleh disentuh orang lain adalah ....
33. Untuk menjaga kesehatan, kita harus makan makanan yang halal dan ... .
34. Cara menjaga kebersihan kuku adalah dengan ... .
35. Kita harus menjaga kebersihan tubuh pemberian Allah adalah dengan ....