



PENILAIAN TENGAH SEMESTER GENAP MADRASAH IBTIDAIYAH AN-NOOR

KARANGASRI NGAWI



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

SOAL PJOK KELAS 1

Pilihlah salah satu jawaban yang benar dan tepat !

1. Hal yang harus dilakukan sebelum berolahraga adalah
 - A. duduk
 - B. pemanasan
 - C. istirahat
2. Pada gerakan menirukan pesawat terbang badan condong ke
 - A. depan
 - B. samping
 - C. belakang
3. Gerakan menggantung dapat menguatkan otot
 - A. perut
 - B. kaki
 - C. lengan
4. Gerakan olahraga yang dapat melatih kekuatan adalah
 - A. siku
 - B. lengan dan kaki
 - C. kaki dan leher
5. Gerak bertumpu melatih
 - A. keseimbangan
 - B. kecepatan
 - C. keluwesan
6. Tahap awal melakukan gerakan keseimbangan adalah
 - A. merebahkan tubuh
 - B. melompat
 - C. berdiri tegak
7. Berlatih akan gagal bila posisi badan
 - A. terjatuh
 - B. stabil

- C. tetap
8. Gerak pesawat terbang dapat melatih otot . . .
- A. kaki
 - B. tangan
 - C. kepala
9. Contoh gerak senam lantai yaitu . . .
- A. berlari
 - B. guling depan
 - C. menekuk kaki
10. Posisi tangan saat guling depan berada di . . .
- A. samping
 - B. belakang
 - C. depan
11. Alat yang di gunakan sebagai alas olahraga adalah . . .
- A. karpet
 - B. kasur
 - C. matras
12. Gerak pertama saat melompat adalah . . .
- A. mendarat
 - B. melayang
 - C. bertolak
13. Olahraga lompat tali membutuhkan alat berupa . . .
- A. raket
 - B. bola
 - C. tali karet
14. Sikap kepala saat melakukan guling depan adalah . . .
- A. menggeleng
 - B. menunduk
 - C. menengadah
15. Posisi badan pada saat melakukan gerakan *squat jump* berada di . . . kepala
- A. samping
 - B. depan
 - C. belakang