



**PENILAIAN TENGAH SEMESTER GENAP**  
**MADRASAH IBTIDAIYAH AN-NOOR**  
**KARANGASRI NGAWI**



Jalan Sukowati no. 40 karagasri Ngawi Email :misannoorkaragasri0012@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 tangan pada saat melakukan gerakan *squat jump* berada di ... kepala
- A. samping
- B. depan
- C. belakang