YAYASAN KARYA BAKTI CABANG YOGYAKARTA
SEKOLAH DASAR KARITAS
TERAKREDITASI B

NSS : 101040213030 NPSN : 20401524 NSB : 001191630627809
Alamat : Nandan, Sariharjo, Ngaglik, Sleman 55581. Telp. (0274) 624923

PENILAIAN TENGAH SEMESTER
SEMESTER GASAL TAHUN PELAJARAN 2020/2021

Mata Pelajaran	**: Penjaskes**	**Hari/Tanggal**	**: Rabu/15 September 2021**
Kelas	**: I (satu)**	**Waktu**	**: 08.00 – 09.00 WIB**

Pilihlah jawaban A, B, C dan D yang di anggap paling benar !

1. Gavi melakukan jalan serong ke kanan. Posisi kedua tangan Gavi adalah …
   a. Lurus di samping badan
   b. Ditekuk di pinggang
   c. Diayun ke kanan ke kiri

2. Berjalan dan berlari melatih otot …
   a. Kaki
   b. Tangan
   c. Pinggang

3. Gerak lokomotor berarti …
   a. Lari di tempat
   b. Jalan di tempat
   c. Berpindah tempat

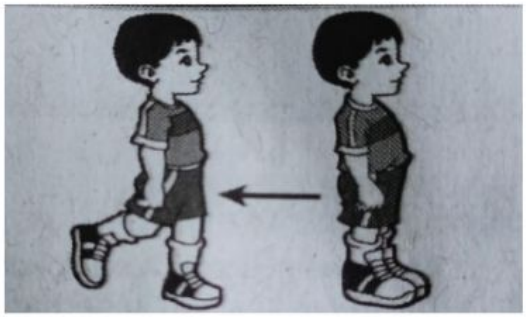
4. Jalan ke samping, posisi tangan …
   a. Diayun ke kanan
   b. Di depan dada
   c. Di samping badan

5. Lari berkelok-kelok dapat dilakukan sejauh …
   a. 2 meter
   b. 5 meter

LIVEWORKSHEETS

c. 10 meter

6.



Gerakan pada gambar diatas dilakukan dengan …

a. Jalan ke depan

b. Jalan ke belakang

c. Jalan di tempat

7. Lari adalah melangkahkan kaki dengan …

a. Cepat

b. Lambat

c. Santai

8. Lari berkelok-kelok membutuhkan …

a. Bola

b. Bendera

c. Palang

9. Posisi tangan saat diayun adalah …

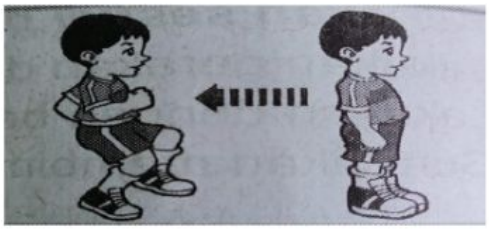
a. Diluruskan

b. Dirapatkan

c. Ditekuk

LIVEWORKSHEETS

10.



Pada gambar tersebut diatas merupakan gerakan …

a. Lari di tempat

b. Lari ke depan

c. Lari ke belakang

11. Memutar lengan ke depan, siku harus …

a. Rapat

b. Ditekuk

c. Lurus

12. Firda sedang melakukan gerakan. Firda menolakkan satu kaki. Kemudian Firda menggerakkan badan ke depan. Lengan di samping badan. Firda sedang melakukan gerak …

a. Jalan ke depan

b. Melompat ke depan

c. Meloncat ke depan

13. Saat mendarat lutut harus mengeper. Mengeper berfungsi untuk …

a. Menghindari cedera

b. Menahan loncatan

c. Memperjauh loncatan

14. Sikap awal loncat setinggi-tingginya adalah …

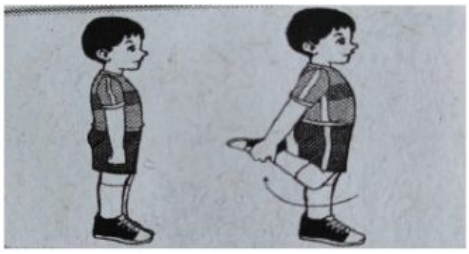
a. Sikap jongkok

b. Berdiri satu kaki

c. Berdiri tegak

LIVEWORKSHEETS

15.



Pada gambar tersebut diatas adalah gerakan …

a. Menekuk lengan

b. Menekuk lutut ke depan

c. Menekuk lutut ke belakang

16.

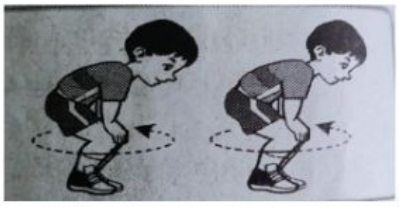
Alant sedang melakukan gerak memutar …

a. Kepala

b. Leher

c. Bahu

17.



Pada gambar diatas adalah gerakan …

a. Memutar lutut

b. Memutar kaki

c. Memutar paha

LIVEWORKSHEETS

18. Gerak jongkok kedua tangan …

a. Lurus ke depan

b. Lurus di samping

c. Di pinggang

19.

Gambar tersebut diatas adalah gerakan …

a. Mengayun lengan ke depan belakang

b. Mengayun lengan ke atas bawah

c. Mengayun lengan ke kanan kiri

20.

Contoh gambar di atas adalah anak sedang mengayunkan …

a. Kepala

b. Lengan

c. Kaki

Lord Jesus Bless

LIVEWORKSHEETS