YAYASAN INDONESIA JUARA

SD JUARA SURABAYA

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

			Nilai	Paraf Guru	Paraf Orang Tua
Hari / Tanggal	:	Kamis, 2 Desember 2021			
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 ....

LIVEWORKSHEETS

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... .
    A. B. C.
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

LIVEWORKSHEETS

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 ... .
    A.
    B.
    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 permaianan 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

LIVEWORKSHEETS

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 ....

LIVEWORKSHEETS