

**Pendidikan Jasmani olahraga dan Kesehatan
SD SAQU Mutiara Bandung**

KISI-KISI UAS SEMESTER GANJIL
PJOK KELAS 1



**Simak Rangkuman
video pembelajaran berikut :**



**Mari kerjakan Latihan soal
di bawah ini ya 😊**

1. Berguling kanan dan kiri termasuk kelompok gerak?

A. Lokomotor

B. Non lokomotor

2. Senam lantai biasa dilakukan di atas

A. Rumput

B. Matras



3. Sikap akhir dalam Gerakan berguling kedepan adalah ?

A. Berdiri B. Jongkok pegang lutut

4. Berguling kedepan disebut dengan?

A. Roll depan B. Roll belakang

5. Roll depan adalah Gerakan mendorong badan ke arah?

**A. Depan
B. Belakang**



6. Alat bantu yang digunakan pada mata saat berenang disebut ?
A.Bola B.Kaca mata renang

7.Saat masuk kedalam kolam renang
Ananda masuk secara ?
A.Perlahan B.cepat-cepat

8.Pelampung digunakan Ananda dalam kegiatan ?
A.Lari B.Renang



9. Dalam melakukan Gerakan berdiri di air
sebaiknya dilakukan didalam kolam yang ?
A.Dangkal B.Dalam

10. Dalam melakukan Gerakan berdiri ditepi kolam
harus dilakukan secara ?
A.Hati-hati B.Ceroboh



**11.dibawah ini alat yang digunakan
dalam kegiatan berenang adalah ?
A. Raket B. Pelampung**

**12.Ban dan pelampung adalah alat bantu
Ananda untuk aktivitas ?
A.Lari B.Renang**

**13.Saat dikolam renang kita perlu menjaga
kebersihan supaya tetap merasa ?
A.Sakit B.Nyaman**



**14. Sebelum melakukan kegiatan berenang
Ananda sebaiknya melakukan kegiatan ?
A.Pemanasan B.Pendinginan**

**15. Dalam kegiatan renang Ananda harus
menggunakan pakaian ?
A.Renang B.Sekolah**