

SOAL LATIHAN PENJAS KELAS 1

❖ rangkuman ❖

- ⊙ jalan adalah bergerak maju atau mundur
- ⊙ lari adalah berjalan dengan cepat
- ⊙ melompat adalah bergerak dengan mengangkat kaki
- ⊙ meloncat adalah lompat dengan kedua kaki
- ⊙ memutar adalah gerak dasar
- ⊙ mengayun adalah gerak ke depan dan ke belakang
- ⊙ melempar adalah melontarkan benda dengan tangan

evaluasi tertulis

berilah tanda silang (x) pada huruf a b atau c di depan jawaban yang tepat

- 1 ketika berjalan pandangan lurus ke
 - a samping
 - b depan
 - c belakang
- 2 saat berlari posisi badan condong ke
 - a atas
 - b depan
 - c belakang
- 3 melempar bola menggunakan
 - a kaki
 - b kepala
 - c tangan

- 4 memutar lengan ke depan siku harus
- a lurus
 - b ditekuk
 - c bebas
- 5 agar lemparan bola menjadi jauh harus dilempar dengan
- a kuat
 - b sekencang kencangnya
 - c biasa saja

❖ rangkuman ❖

- ⊙ anggota badan mulai dari kepala sampai kaki
- ⊙ berdiri harus benar
- ⊙ ada bermacam macam sikap berdiri
 - 1 berdiri tegak
 - 2 berdiri sikap istirahat
 - 3 berdiri sambil mengangkat kaki
- ⊙ berjalan harus benar
- ⊙ ada bermacam macam sikap berjalan
 - 1 berjalan di tempat
 - 2 berjalan santai
 - 3 berjalan dengan mengangkat paha

evaluasi tertulis

berilah tanda silang (x) pada huruf a b atau c di depan jawaban yang tepat

- 1 gambar berikut ini menunjukkan anak sedang



- a berdiri tegak
- b berdiri istirahat
- c berdiri santai

- 2 bagian tubuh paling atas adalah

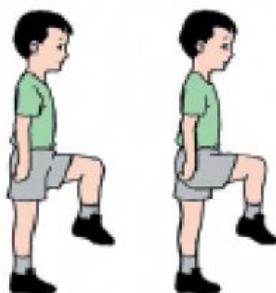
- a kepala
- b tangan
- c kaki

- 3 gambar berikut ini adalah



- a anak berjalan membungkuk
- b anak berjalan tegak
- c anak berdiri siap

- 4 gambar berikut ini adalah



- a anak berjalan di tempat
- b anak berjalan tegak
- c anak berjalan bersama

- 5 saat berjalan pandangan ke

- a depan
- b samping
- c segala arah