



ULANGAN BERSAMA SEMESTER 1
MI MODERN BANI ADAM BOYOLALI
TAHUN PEMBELAJARAN 2020/2021

Nama Mata Pelajaran : PJOK Nama : _____
Kelas : I (Satu) No. Absen : _____

I. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, atau c di depan pilihan jawaban

1. Sebelum olah raga sebaiknya melakukan
a. pembukaan b. pembelajaran c. pemanasan

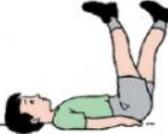
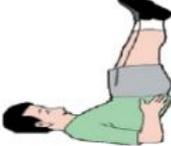
2. Gerak tidak berpindah tempat disebut gerak
a. lokomotor b. non lokomotor c. pelan

3. Contoh gerak tidak berpindah tempat adalah
a. berlari b. berdiri c. merangkak

4. Contoh gerak lokomotor adalah
a. duduk b. berdiri c. berjalan

5.  Gerak mencium lutut seperti gambar di samping, posisi badan
a. lari
b. berdiri
c. duduk

6.  Gambar di samping menunjukkan gerak keseimbangan
a. Berdiri satu kaki
b. kapal terbang
c. kapal mendarat

7. Sikap lilin ditunjukkan gambar
a.  b.  c. 

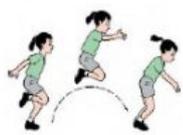
8.  Berjalan meniti garis untuk melatih
a. kekuatan
b. keseimbangan
c. kelenturan

9. Berjalan meniti garis lurus, sebaiknya kedua tangan
- ditekuk
 - lurus ke depan
 - lurus ke samping

10.  gambar di samping menunjukkan berjalan dengan mata
- dibuka
 - dipegang
 - ditutup

II. Isilah titik-titik di bawah ini dengan jawaban yang tepat

- Manfaat pemanasan sebelum olah raga untuk mencegah cedera
- Gerak berpindah tempat disebut gerak

3.  Gambar di samping menunjukkan gerak berpindah tempat dengan cara

4.  Agar tidak jatuh, kaki diangkat secara

5.  Berjalan dengan mata tertutup dapat melatih

bergantian

melompat

otot

lokomotor

keseimbangan

Materi PTS 1

- a. Gerak Non Lokomotor
- b. Gerak lokomotor
- c. Gerak Pemanasan sebelum olah raga
- d. Gerak keseimbangan di tempat
- e. Gerak keseimbangan berpindah tempat

Kunci Jawaban

Pilihan Ganda (Skor 10)

1. C
2. B
3. B
4. C
5. C
6. B
7. C
8. B
9. C
10. C

Isian (Skor 10)

1. Otot
2. Locomotor
3. Melompat
4. Bergantian
5. Keseimbangan

Nilai Akhir :

$$\left[\frac{(\text{Romawi I Betul} \times 1) + (\text{Romawi II Betul} \times 2)}{2} \right] \times 10$$