



PENILAIAN TENGAH SEMESTER GENAP
MADRASAH IBTIDAIYAH AN-NOOR
KARANGASRI NGAWI



Jalan Sukowati no. 40 karagasri Ngawi Email :misannoorkaragasri0012@gmail.com

SOAL PJOK KELAS 1

Pilihlah salah satu jawaban yang benar dan tepat !

1. Hal yang harus dilakukan sebelum berolahraga adalah
 - A. duduk
 - B. pemanasan
 - C. istirahat
2. Pada gerakan menirukan pesawat terbang badan condong ke
 - A. depan
 - B. samping
 - C. belakang
3. Gerakan menggantung dapat menguatkan otot
 - A. perut
 - B. kaki
 - C. lengan
4. Gerakan olahraga yang dapat melatih kekuatan adalah
 - A. siku
 - B. lengan dan kaki
 - C. kaki dan leher
5. Gerak bertumpu melatih
 - A. keseimbangan
 - B. kecepatan
 - C. keluwesan
6. Tahap awal melakukan gerakan keseimbangan adalah
 - A. merebahkan tubuh
 - B. melompat
 - C. berdiri tegak
7. Berlatih akan gagal bila posisi badan
 - A. terjatuh
 - B. stabil

- C. tetap
8. Gerak pesawat terbang dapat melatih otot
- A. kaki
- B. tangan
- C. kepala
9. Contoh gerak senam lantai yaitu
- A. berlari
- B. guling depan
- C. menekuk kaki
10. Posisi tangan saat guling depan berada di
- A. samping
- B. belakang
- C. depan
11. Alat yang di gunakan sebagai alas olahraga adalah
- A. karpet
- B. kasur
- C. matras
12. Gerak pertama saat melompat adalah
- A. mendarat
- B. melayang
- C. bertolak
13. Olahraga lompat tali membutuhkan alat berupa
- A. raket
- B. bola
- C. tali karet
14. Sikap kepala saat melakukan guling depan adalah
- A. menggeleng
- B. menunduk
- C. menengadah
15. Posisi badan pada saat melakukan gerakan *squat jump* berada di ... kepala
- A. samping
- B. depan
- C. belakang