



PENILAIAN TENGAH SEMESTER GENAP
MADRASAH IBTIDAIYAH AN-NOOR
KARANGASRI NGAWI



Jalan Sukowati no. 40 karangasri Ngawi Email: misannoorkarangasri0012@gmail.com

SOAL PJOK KELAS 1

I. 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 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

