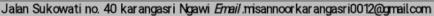


PENILAIAN TENGAH SEMESTER GENAP MADRASAH IBTI DAIYAH AN NOOR

KARANGASRI NGAWI



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
 - Pada geerakan menirukan pesawat terbang badan condong ke
 - a. Depan
 - b. Saming
 - c. Belakang
 - 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
 - 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. Cont oh 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. Oalahraga 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