



**PENILAIAN AKHIR TAHUN (PAT)**  
**TAHUN AJARAN 2020 / 2021**  
**MADRASAH IBTIDAIYAH AN-NOOR**  
**KARANGASRI NGAWI**



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

**SOAL PJOK KELAS 1**

**Berilah tanda silang ( x ) pada huruf A, B atau C jawaban yang benar !**

1. Ketika berjalan pandangan lurus kedepan. . . .
  - A. depan
  - B. belakang
  - C. samping
2. Berolahraga membuat badan menjadi . . . .
  - A. capek
  - B. lemas
  - C. sehat
3. Berdiri dengan satu kaki termasuk gerak . . . .
  - A. ketangkasan
  - B. keseimbangan
  - C. kekuatan
4. Sikap berdiri yang baik adalah . . . .
  - A. pandangan ke bawah
  - B. kepala menunduk
  - C. kepala tegak
5. Berjalan dengan cepat disebut . . . .
  - A. lompat
  - B. lari
  - C. jalan
6. Gambar dibawah ini termasuk gerak keseimbangan . . . .



- A. berpindah tempat
- B. melompat
- C. ditempat

7. Gerakan senam lantai adalah . . . .
- A. guling ke samping
  - B. lari di tempat
  - C. melompat
8. Lari berbeda dengan berjalan pada saat berlari langkah kaki lebih . . . .
- A. pelan
  - B. diam
  - C. lebar
9. Hewan berikut yang dapat ditiru gerakanya . . . .
- A. cicak
  - B. kanguru
  - C. gajah
10. Berenang termasuk jenis olahraga . . . .
- A. darat
  - B. udara
  - C. air

11. Alat pada gambar dapat digunakan untuk . . . .



- A. bermain ayunan
  - B. berlatih renang
  - C. berlatih menari
12. Beraktivitas di air tidak boleh bercanda untuk menjaga . . .
- A. keselamatan
  - B. ketertiban
  - C. ketenangan
13. Berjalan di air sebaiknya memilih kolam yang . . . .
- A. dangkal
  - B. luas
  - C. dalam
14. Dalam belajar berenang, kita juga berlatih . . . .terlebih dahulu
- A. melompat
  - B. berlari
  - C. pernafasan

15. Permainan yang dapat dilakukan di kolam renang yaitu . . .

- A. lempar tangkap bola
- B. lomba lari
- C. bermain layang – layang