



YAYASAN INDONESIA JUARA
SD JUARA SURABAYA

Jl. Tambak Medoakan Ayu XIV No. 07, Rungkut, Surabaya
NPSN : 69984653

Hari / Tanggal	: Kamis, 2 Desember 2021	Nilai	Paraf Guru	Paraf Orang Tua
Waktu	: 10.00-11.00 WIB			
Mata Pelajaran	: PJOK			
Nama Siswa	: _____			
Kelas	: I (satu)			

PENILAIAN AKHIR SEMESTER GASAL TP. 2021/2022

Jawablah Soal-soal Berikut ini dengan Jawaban yang Paling Benar!

3.1 Memahami gerak dasar lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional

- Gerak berpindah tempat disebut gerak
A. lokomotor
B. non lokomotor
C. mendorong

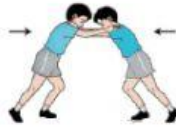
- Contoh gerakan lokomotor adalah
A. menekuk kepala
B. berlari
C. merentangkan tangan



- Kedua anak itu melakukan gerakan
A. tarik menarik
B. mendorong
C. senam



- Beno dan Beni melakukan gerakan mendorong berpasangan. Mereka berdiri
A. berhadapan
B. membelakangi
C. membungkuk
- Ketika mendorong, tubuh condong ke
A. belakang
B. samping
C. depan
- Ketika menarik, tubuh condong ke
- Contoh gerakan lokomotor adalah



8. Gerakan mendorong pada gambar dilakukan oleh . . . orang.

9. Contoh gerakan nonlokomotor pada gambar adalah menekuk . . .



3.4 Memahami menjaga sikap tubuh (duduk, membaca, berdiri, jalan), dan bergerak secara lentur serta seimbang dalam rangka pembentukan tubuh melalui permainan sederhana dan atau tradisional

10. Cara duduk yang benar adalah

- A. bersandar
- B. menekuk punggung
- C. punggung tegak

11. Posisi duduk yang benar ditunjukkan oleh gambar... .



12. Agar tubuh seimbang, kita harus berdiri dengan

13. Kita harus menjaga jarak mata saat membaca agar

14. Manfaat melakukan pemanasan adalah agar

3.5 Memahami berbagai gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai

15. Berjalan jinjit adalah jalan dengan ...

- A. tangan
- B. tumit
- C. ujung kaki

16. Saat lompat, mata harus

- A. dipejamkan
- B. dibuka
- C. ditutup

17. Bola dari atas disebut juga

- A. bola datar
- B. bola menggelinding

- C. bola melambung
18. Gerakan mencium lutut, posisi kaki adalah
19. Gerakan mengayun kaki dapat melatih otot

3.6 Memahami gerak dasar lokomotor dan nonlokomotor sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama

20. Aku sebuah alat olah raga. Bentukku bulat, aku bisa memantul. Aku adalah

A. raket
B. bola
C. jaring

21. Gerakan pemanasan dilakukan
olah raga.

A. sebelum
B. sesudah
C. sebelum dan sesudah

22. Contoh gerakan pemanasan adalah



23. Gambar di bawah menunjukkan kegiatan olah raga

A. renang
B. kasti
C. sepak bola

24. Sepak bola sebaiknya dilakukan di

A. rumah
B. lapangan
C. jalan

25. Saat menangkap bola menggunakan tangan.

A. satu
B. dua
C. sebelah

26. Gerakan yang dilakukan dalam permainan sepak bola adalah
bola.

27. Bermain lempar tangkap bola dilakukan anak/orang.

28. Posisi badan saat menangkap bola adalah

3.8 Memahami bagian-bagian tubuh, bagian tubuh yang boleh dan tidak boleh disentuh orang lain, cara menjaga kebersihannya, dan kebersihan pakaian

29. Bagian tubuh sensitif yang tidak boleh disentuh orang lain adalah

A. rambut
B. tangan
C. kemaluan

30. Bagian tubuh sensitif bagian belakang yang tidak boleh disentuh orang lain adalah

A. pantat
B. kuku

- C. jari
31. Dada, pantat, mulut, dan kemaluan tidak boleh disentuh orang lain karena
- A. termasuk daerah sensitif
 - B. kotor
 - C. jorok
32. Bagian belakang tubuh yang tidak boleh disentuh orang lain adalah
33. Untuk menjaga kesehatan, kita harus makan makanan yang halal dan
34. Cara menjaga kebersihan kuku adalah dengan
35. Kita harus menjaga kebersihan tubuh pemberian Allah adalah dengan