



PENILAIAN AKHIR SEMESTER 1

SEKOLAH DASAR

CENTRALPENDIDIKAN.COM

Tahun Pelajaran 20../20..

Nama	:	No absen	:
Hari / Tanggal	:	Waktu	: 07.30 - 09.30
Kelas	: I (Satu)	Mapel	: PJOK

I. Pilihlah salah satu jawaban yang paling tepat dengan menghitamkan bulatan (●) pada huruf a, b, c, atau d pada lembar jawab yang tersedia!

1. gambar berikut ini adalah
- anak berjalan membungkuk
 - anak berjalan tegak
 - anak berdiri siap



2. Agar gerak berjalan seirama, ketika tangan kanan diayun kedepan, maka kaki yang bergerak kedepan bersamaan adalah
- Kaki kiri
 - Kaki kanan
 - Kedua kaki
3. Sikap Badan ketika berjalan harus
- Miring
 - Tegap
 - Bungkuk
4. Lari berbelok – belok, membuat tubuh kaki menjadi
- Lincih
 - Sakit
 - Lambat
5. Sikap berdiri istirahat ditunjukkan dengan gambar

a



b



c

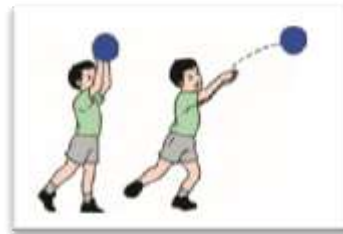


6. saat berlari posisi badan condong ke
- atas
 - depan
 - belakang



7. Pada gambar disamping, siswa bola menggunakan

- a Kepala
- b dua tangan
- c satu tangan



melempar

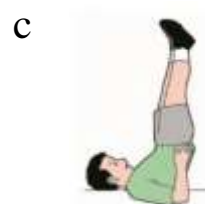
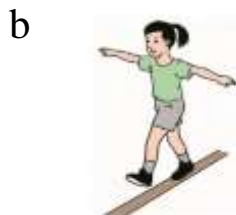
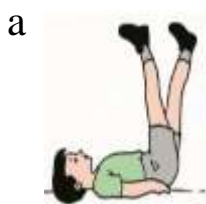
8. Agar lemparan bola menjadi jauh harus dilempar dengan

- a kuat
- b sekencang kencangnya
- c biasa saja

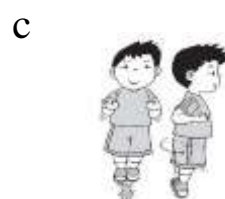
9. Contoh gerakan yang dilakukan sambil diam ditempat adalah ...

- a. Berjalan miring
- b. Berlari ke depan
- c. Mengayun Lengan

10. Gerak keseimbangan berpindah tempat ditunjukkan dengan gambar ...



11. Permainan Tradisional lompat tali atau lompat karet ditunjukkan dengan gambar



12. Ketika mengayun tali dalam permainan lompat tali, anggota tubuh yang digunakan adalah ...

- a. Tangan
- b. Leher
- c. Kaki

13. Lulu sedang melakukan sikap duduk

- a. Duduk bersimpuh
- b. Duduk bersila
- c. Duduk Selonjor



14. Seperti pada gambar disamping, sikap tangan ketika berjalan adalah

- a. Di ayun bergantian ke depan dan belakang
- b. Diayun bergantian ke kiri dan kanan
- c. diam saja



15. gerakan tangan bila menirukan ditiup angin adalah

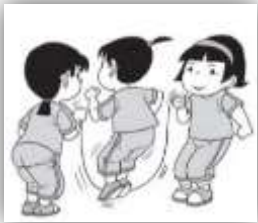


pohon

- a. memegang lutut
- b. ditekuk ke belakang
- c. Diayun-ayunkan

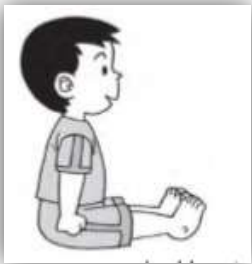
II. Isilah Titik-titik dibawah ini dengan benar !

16. Gerakan melompat dilakukan dengan menggunakan tumpuan ...
17. Anggota badan yang berguna untuk menangkap bola adalah ...
18. Sikap tangan ketika berlari adalah secara bergantian.
19. Nama permainan yang ditunjukkan gambar adalah.....



pada

20. Irwan sedang melakukan sikap duduk ...



21. Leli sedang melakukan sikap duduk
22. Sikap duduk yang benar saat belajar adalah
23. Katak bergerak dengan

24. Nama permainan yang ditunjukkan gambar adalah



pada

25. Gerak menendang bola menggunakan

III. Jawablah pertanyaan dibawah ini

26. Sebutkan 5 nama anggota tubuh kamu !

.....

.....

.....

.....

.....

27. Bagaimana sikap kaki ketika sedang melakukan sikap berdiri istirahat ?

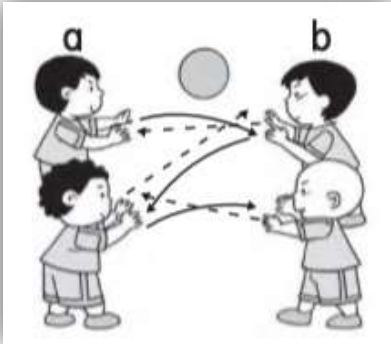
.....

28. sebutkan 2 contoh sikap tubuh berdiri

.....

.....

29. Apa yang sedang mereka peragakan ?



30. Sebutkan 2 sikap duduk yang kamu ketahui !

.....

.....

KUNCI JAWABAN

I. PILIHAN GANDA

1	C	6	B	11	A
2	A	7	B	12	A
3	B	8	A	13	B
4	A	9	C	14	A
5	C	10	B	15	C

II. ISIAN

- 16. Kaki
- 17. tangan
- 18. Diayun
- 19. Lompat tali atau lompat karet
- 20. Duduk Selonjor
- 21. Duduk bersimpuh
- 22. Duduk Tegap
- 23. Melompat
- 24. Permainan engklek
- 25. Kaki

III. JAWABLAH

- 26. Tangan, kaki, Kepala, Leher, Telinga, hidung (Kebijakan Guru)
- 27. Dibuka
- 28. Berdiri tegap, berdiri istirahat (kebijakan guru)
- 29. Lempar tangkap bola
- 30. Duduk bersila, duduk selonjor, duduk bersimpuh

BOBOT NILAI

- I. 1 X 15 soal = 15
- II. 1 X 10 soal = 10
- III. 3 X 5 soal = 15

JUMLAH = 40 : 4 = 10