



**PENILAIAN AKHIR SEMESTER SEKOLAH DASAR
TAHUN PELAJARAN 2021/2022**

KURIKULUM 2013

Mata Pelajaran : PJOK
Kelas : 1 (Satu)

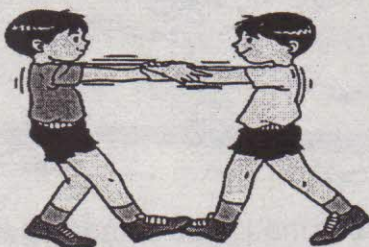
Hari/tanggal : Senin, 29 November 2021
W a k t u : 09.30 – 10.30 (60 Menit)

PETUNJUK UMUM :

1. Tulislah nama dan nomor pada sudut kanan atas pada lembar jawab!
2. Bacalah tiap-tiap soal dengan sebaik-baiknya!
3. Kerjakan lebih dahulu soal yang kau anggap paling mudah!
4. Periksa kembali pekerjaan sebelum kau serahkan pada Bapak/Ibu Guru!

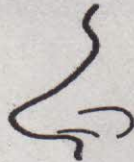
i. berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, atau c yang merupakan jawaban yang paling benar pada lembar jawab yang disediakan!

1. gerak melangkahakan kaki disebut
 - a. berjalan
 - b. berlari
 - c. merangkak
2. saat berlari posisi badan agak ke depan.
 - a. tegak
 - b. condong
 - c. membungkuk
3. ketika berlari pandangan lurus ke
 - a. depan
 - b. belakang
 - c. samping
4. sebelum berolahraga sebaiknya melakukan
 - a. istirahat
 - b. pemanasan
 - c. tidur
5. perhatikan gambar di bawah ini!



- anak di samping sedang melakukan gerakan
- a. mendorong
 - b. mengayun
 - c. tarik-menarik

6. gerak tarik-menarik melatih otot
 - a. kaki
 - b. perut
 - c. tangan
7. melempar bola dilakukan dengan menggunakan
 - a. kaki
 - b. tangan
 - c. kepala
8. dalam permainan kasti diperlukan keterampilan
 - a. menendang bola
 - b. memukul dan menangkap bola
 - c. menggiring bola
9. bagian tubuh yang digunakan untuk menendang bola adalah
 - a. kaki
 - b. tangan
 - c. kepala
10. ketika baris-berbaris sikap tubuh kita harus
 - a. miring
 - b. membungkuk
 - c. berdiri tegak
11. posisi berdiri tegak tangan di ... badan.
 - a. samping
 - b. belakang
 - c. atas
12. saat berdiri tegak pandangan ke arah
 - a. atas
 - b. depan
 - c. bawah
13. perhatikan gambar di bawah ini



bagian tubuh di samping berguna untuk

14. mata digunakan untuk
 - a. mendengar
 - b. melihat
 - c. mencium

- a. mendengar
- b. melihat
- c. mencium



15. kuku yang panjang sebaiknya di

- biarkan
- warnai
- potong

ii. isilah titik-titik di bawah ini dengan jawaban yang benar pada lembar jawaban yang telah tersedia!

16. berjalan adalah gerak melangkahkan

17. lompat engklek dilakukan menggunakan ... kaki.

18. gerak loncat katak, ketika mendarat menggunakan ... kaki.

19. pemanasan dilakukan agar tidak terjadi

20. perhatikan gambar di bawah ini!



anak tersebut sedang melakukan gerakan

21. latihan melempar bola menggunakan otot

22. menendang bola dilakukan dalam permainan

23. perhatikan gambar di bawah ini!



pada gambar di atas, edo sedang melakukan gerakan

24. pandangan mata saat menangkap bola tertuju pada

25. perhatikan gambar di bawah ini!



pada gambar di atas, beni sedang melakukan gerakan

26. gerak meniti balok titian bertujuan melatih
27. agar tidak terjatuh saat meniti balok titian, kita harus lakukan dengan
28. telinga digunakan untuk
29. dalam satu hari, kita mandi ... kali.
30. baju yang kotor harus segera di

iii. jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan jelas dan tepat pada lembar jawaban yang telah tersedia!

31. apa yang dimaksud dengan gerak lokomotor? jelaskan!
32. sebutkan 2 contoh gerak non lokomotor!
33. sebutkan 2 alat yang digunakan untuk bermain sepak bola!
34. sebutkan 2 bentuk latihan untuk melatih keseimbangan!
35. perhatikan gambar di bawah ini!



apa nama bagian tubuh pada gambar di atas? sebutkan!