



**PENILAIAN AKHIR SEMESTER SEKOLAH DASAR
TAHUN PELAJARAN 2020/2021**

KURIKULUM 2013

Mata Pelajaran : PJOK
Kelas : 1 (Satu)

Hari/tanggal : Senin, 30 Nopember 2020
W a k t u : 09.30 – 10.30 (60 Menit)

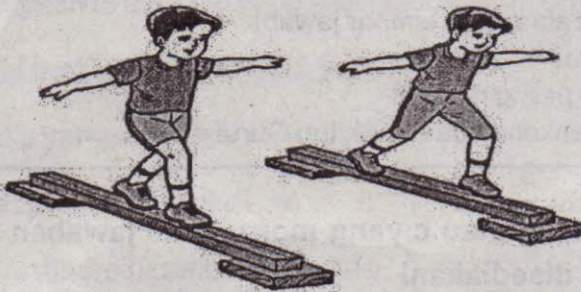
PETUNJUK UMUM :

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. berjalan adalah gerakan melangkah ke
 - a. kepala
 - b. tangan
 - c. kaki
2. saat berjalan lurus, kaki melangkah ke
 - a. belakang
 - b. depan
 - c. samping
3. pemanasan dilakukan sebelum
 - a. makan
 - b. berolahraga
 - c. tidur
4. simpai biasanya berbentuk
 - a. lingkaran
 - b. persegi
 - c. segi tiga
5. latihan melempar bola menguatkan otot
 - a. kaki
 - b. tangan
 - c. perut

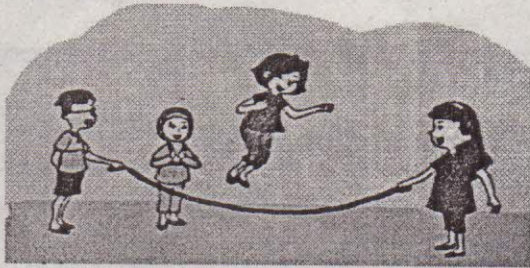
6. jumlah pemain kasti dalam 1 regu adalah
- 10
 - 11
 - 12
7. saat baris-berbaris sikap tubuh kita
- berdiri tegak
 - membungkuk
 - miring
8. perhatikan gambar!



- anak di atas sedang melakukan
- meniti balok
 - lompat tali
 - egrang
9. telinga digunakan untuk
- melihat
 - mencium
 - mendengar
10. mandi sebaiknya dilakukan ... kali dalam satu hari.
- 2 kali
 - 3 kali
 - 4 kali

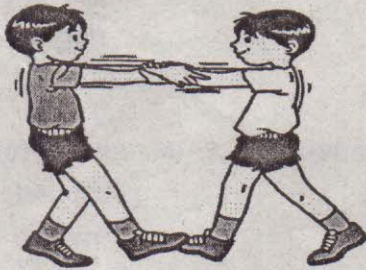
II. isilah titik-titik di bawah ini dengan jawaban yang benar pada lembar jawaban yang telah tersedia!

11. saat berlari posisi badan
12. gerakan lompat katak untuk melatih kekuatan otot
13. perhatikan gambar!



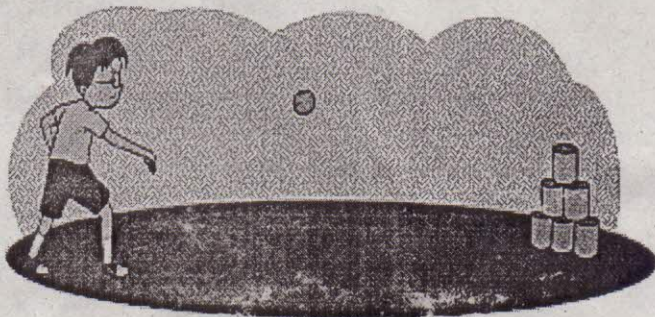
anak pada gambar tersebut di atas sedang bermain

14. gerakan engklek bertumpu dengan ... kaki.
15. sebelum berolahraga sebaiknya kita melakukan
16. perhatikan gambar!



anak pada gambar tersebut di atas sedang melakukan gerakan

17. gerak tarik menarik dengan teman dilakukan secara
18. gerakan saling mendorong melatih kekuatan otot
19. perhatikan gambar!



pada gambar di atas, edo melakukan gerakan melempar bola ke

20. olahraga yang menggunakan gerakan menendang bola adalah
21. bagian tubuh yang digunakan untuk menendang bola adalah
22. menangkap bola menggunakan
23. berdiri tegak membuat tulang menjadi
24. berjalan meniti balok titian untuk melatih
25. permainan meniti balok harus dilakukan dengan
26. berjalan di atas tali yang direntangkan di tanah berguna untuk melatih
27. kita berbicara menggunakan
28. baju yang kotor harus segera
29. kebersihan pangkal
30. gigi dibersihkan dengan cara

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

31. sebutkan 2 contoh gerak berpindah tempat!
32. sebutkan 2 manfaat rajin berolahraga!
33. sebutkan 2 alat untuk bermain kasti!
34. sebutkan 2 contoh gerakan / permainan untuk melatih keseimbangan!
35. sebutkan 2 anggota tubuh yang ada di kepala!