



**PENILAIAN TENGAH SEMESTER II SEKOLAH DASAR  
TAHUN PELAJARAN 2020 / 2021**

Mata Pelajaran : PJOK  
Kelas : I (Satu)

Hari, tanggal : Senin, 1 Maret 2021  
Waktu : 09.30 - 10.30 (60 menit)

**Petunjuk Umum :**

1. Tulislah nama dan nomor pada lembar jawab!
2. Bacalah tiap-tiap soal dengan sebaik-baiknya!
3. Kerjakan lebih dahulu soal yang kamu anggap paling mudah!
4. Periksa kembali pekerjaanmu sebelum kamu serahkan kepada bapak/ibu guru!

**I. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, atau c yang merupakan jawaban yang paling benar pada lembar jawab yang telah disediakan!**

1. Gerakan saling mendorong dengan teman bermanfaat untuk melatih kekuatan otot ....
  - a. tangan
  - b. kaki
  - c. perut

2. Perhatikan gambar di bawah ini!



Gerak yang dilakukan anak pada gambar di atas disebut ....

- a. mendorong
  - b. bertumpu
  - c. bergantung
3. Perhatikan gambar di bawah ini!



Pada gambar di atas, anak tersebut bertumpu pada ....

- a. meja
- b. kursi
- c. lantai

4. Gerak bergantung melatih kekuatan otot ....
- tangan
  - kaki
  - perut

5. Berjalan di balok titian untuk melatih ....
- kelincahan
  - keseimbangan
  - kekuatan

6. Gerak berguling dilakukan di atas ....
- lantai
  - tanah
  - matras

7. Perhatikan gambar di bawah ini!



Gambar di atas anak sedang melakukan gerakan ....

- berjalan
  - berguling ke depan
  - berlari
8. Gerakan berayun dapat kita tiru dari ....
- gerak pohon tertiuip angin
  - gerak mendorong meja
  - gerak menggeser kursi
9. Perhatikan gambar di bawah ini!



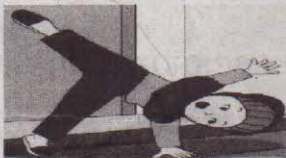
Gambar di atas, anak sedang mengayunkan ....

- kaki
- tangan
- kepala

10. Gerakan *squat jump* diawali dengan sikap ....
- berdiri
  - duduk
  - jongkok

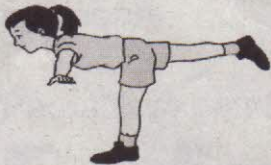
**II. Isilah titik-titik di bawah ini dengan jawaban yang singkat dan tepat pada lembar jawab yang telah disediakan!**

11. Gerak sikap menirukan pesawat terbang bermanfaat untuk melatih ....
12. Pemanasan sebelum aktivitas olah raga berguna untuk menghindari ....
13. Perhatikan gambar di bawah ini!



Pada gambar di atas melatih kekuatan dengan bertumpu pada ....

14. Perhatikan gambar di bawah ini!



Gambar tersebut, anak sedang menirukan gerakan ....

15. Menirukan gerak pesawat terbang posisi kedua lengan harus ....
16. Perhatikan gambar di bawah ini!



Permainan seperti pada gambar tersebut disebut ....

17. Gerak menirukan ayam meloncat, terdiri dari gerakan menolak, melayang, dan ....
18. Setelah melakukan lompatan sebaiknya mendarat dengan menggunakan ....

19. Perhatikan gambar di bawah ini!



Melakukan aktivitas gerak seperti ditunjukkan pada gambar tersebut bermanfaat untuk melatih otot ....

20. Setelah berolahraga tubuh akan terasa ....

**III. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan jelas dan tepat pada lembar jawab yang telah disediakan!**

21. Sebutkan manfaat gerakan bergantung!

22. Sebutkan 2 contoh gerakan untuk melatih keseimbangan!

23. Jelaskan manfaat melakukan pemanasan sebelum aktivitas olah raga!

24. Sebutkan 2 contoh gerakan berguling!

25. Sebutkan gerakan ayam meloncat yang dapat kamu contoh!

*~Selamat Mengerjakan~*