

NAMA SD PENILAIAN AKHIR SEMESTER TAHUN PELAJARAN 2019/2020	Nama :
	No. Absen :
Mata Pelajaran : PJOK	Nilai :
Kelas : 1 (Satu)	
Waktu : 90 menit	
Tanggal :	

I. Berikan tanda silang (x) pada jawaban yang benar !



1.

Cara melakukan gerakan bertumpu pada tangan seperti gambar diatas ialah, *kecuali...*

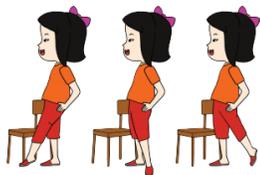
- a. Berdiri dihadapan teman
- b. Tidur terlentang
- c. Pertemuan telapak tangan
- d. Berdiri tegak, kaki kanan berda di depan



2.

Salah satu cara melakukan gerak bergantung pada palang besi ialah...

- a. Carilah palang besi yang kukuh dan kuat
- b. Menggunakan tali
- c. Menggunakan baju olahraga
- d. Memilih tempat yang luas



3.

Pada gambar diatas alat yang digunakan untuk gerakan bertumpu pada...

- a. Kursi
 - b. Palang besi
 - c. Meja
 - d. Lantai
4. Cara melakukan gerak keseimbangan berjalan dibalok titian ialah...

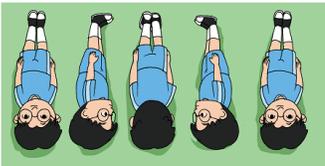
- a. Duduk diatas balok titian
- b. Berdiri tegak disamping balok titian
- c. Jongkok disamping balok titian
- d. Berdiri tegak lalu naik ke balok titian dengan tangan direntangkan ke samping



5.

Leni sedang melakukan gerak keseimbangan dengan sikap...

- a. Berjalan di balok titian
- b. Bergantung di palang besi
- c. Kapal terbang
- d. Berdiri satu kaki



6.

Udin sedang melakukan gerakan...

- a. Guling depan
- b. Guling samping
- c. Guling belakang
- d. Guling ke kanan dan ke kiri



7.

Gambar diatas menunjukkan gerakan guling....

- a. Jongkok
- b. Depan
- c. Belakang
- d. Berdiri

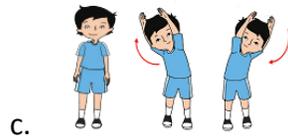
8. Perhatikan pernyataan berikut:

- a. Tangan kanan dan kiri di samping
- b. Ayunkan tangan kanan ke depan, tangan kiri ke belakang

Dari pernyataan diatas gambar di bawah ini yang sesuai adalah...



a.



9. Gerakan squat jump terdiri atas....gerakan

- 1
- 2
- 3
- 4

10. Gerak mengejar ayam terdiri dari bertolak, melayang, dan....

- Jongkok
- Terbang
- Berdiri
- Mendarat

11. Sikap awal saat melakukan gerakan berjalan ialah...

- Berdiri tegak dan pandangan ke arah depan
- Jongkok
- Berdiri tegak kaki kanan ke depan
- Berdiri tegak dan kaki diluruskan

12. Perhatikan pernyataan berikut!

- Lakukan ayunan kaki lebih tinggi
 - Badan sedikit dicondongkan ke depan
 - Gerakan kaki dipercepat dari gerak berjalan
- Urutan yang benar ialah...

- (1),(2),(3)
- (3),(2),(1)
- (2),(1),(3)
- (3),(2),(1)

13. Posisi awal saat melakukan gerakan loncat katak ialah...

- Berdiri tegak
- Tidur terlentang
- Jongkok
- Bersimpuh



14.

Gambar diatas ialah menirukan gerakan hewan...

- a. Kucing
- b. Katak
- c. Kambing
- d. Ularnaga



15.

Gambar diatas adalah menirukan gerakan pohon...

- a. Bambu
- b. Jambu
- c. Beringin
- d. Kelapa

16. Tujuan melakukan gerakan meliuk adalah...

- a. Melenturkan tubuh
- b. Olahraga
- c. Membuat badan sehat
- d. Menjaga kesehatan

17. Perhatikan gambar dibawah ini!



Yang dilakukan Edo didalam kolam ialah....

- a. Berdiri
- b. Bermain air
- c. Berjalan
- d. Menyelam

18. Saat melakukan aktivitas air, kita harus menggunakan baju khusus, yaitu....

- a. Baju tidur
- b. Baju seragam
- c. Baju olahraga
- d. Baju renang

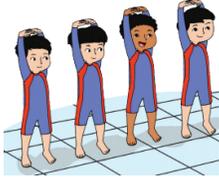
19. Perhatikan gambar di bawah ini!



Alat yang digunakan untuk melakukan aktivitas seperti gambar diatas adalah....

- a. Bola
- b. Tali
- c. Batu
- d. Kelereng

20. Perhatikan gambar dibawah ini!



Yang dilakukan sesuai gambar diatas ialah...

- a. Berdiri tegak
- b. Mengangkat tangan
- c. Pemanasan
- d. Berdiri ditepi kolam

II. Essay

Jawablah pertanyaan berikut dengan tepat!



Bagaimana cara melakukan gerakan bergantung dengan tangan sesuai gambar diatas?



Jelaskan cara melakukan gerakan seperti gambar diatas!



Bagaimana melakukan gerakan keseimbangan seperti gambar di atas?



4. Bagaimana cara melakukan gerakan mengayun seperti gambar diatas?
5. Bagaimanakah cara melakukan gerakan squat jump?



6. Sebutkan 3 rangkaian gerak mengejar ayam!
7. Sebutkan langkah awal melakukan gerak tanaman posisi duduk!
8. Sebutkan tahapan gerakan meliuk!



9. Jelaskan prosedur keselamatan dalam aktivitas air sesuai gambar diatas!



10. Bagaimana cara menjaga keselamatan dalam aktivitas air seperti gambar diatas?

Kunci Jawaban

I. Pilihan Ganda

1.	B	11.	A
2.	A	12.	C
3.	A	13.	C
4.	D	14.	B
5.	C	15.	D
6.	D	16.	A
7.	B	17.	A

8.	A	18.	D
9.	C	19.	A
10.	D	20.	C

II. Essay

1. Carilah palang yang kukuh dan kuat
Gunakan kekuatan tangan untuk bergantung
Lakukan dengan hati-hati
2. Angkat kaki kanan ke belakang
Rentangkan tangan dan membungkukkan
Jaga keseimbangan sebanyak 8 kali hitungan
Lakukan dengan bergantian dengan kaki kiri
3. Berdiri sikap menyamping arah gerakan
Kedua kaki dibuka sedikit lebar
Kedua tangan lurus keatas
Pandangan kedepan
Jatuhkan badan ke samping kiri
Letakkan telapak tangan kiri kesamping kiri
Hitunglah 1 sampai 20
Lakukan gerakan mengarah sebaliknya dengan hitungan yang sama
4. Kedua tangan menjulu ke atas
Ayunkan ke kiri
Kembali ke posisi semula
Kembali ke posisi awal
5. Lakukan jongkok
Angkat tubuh atau melompat setinggi-tingginya
Saat mendarat lakukan dengan jari kaki terlebih dahulu lalu siap melakukan jongkok lagi
Lakukan berulang
6. Bertolak, melayang diudara, mendarat
7. Posisi duduk
Badan membungkuk sampai lantai
Tangan didepan muka
8. Sikap awal badan berdiri tegak
Rentangkan kedua tangan ke depan
Mulailah memutar badan kearah:
Bawah(membungkukkan badan)
Kiri bawah
Kesamping kaki
Keatas(melentingkan badan)
Kanan atas
Kiri atas

9. Tidak banyak bercanda saat bermain di air
Aturlah waktu bermain secukupnya
Jangan bermain terlalu lama
10. Berdiri dua-dua berjajar kesamping
Berdiri sambil berpegangan tangan
Teman yang berdiri disisi kolam renang memegang pinggir kolam