

SUMATIF AKHIR SEMESTER II (SAS) KELAS I
SD NEGERI
KECAMATAN KABUPATEN
TAHUN PELAJARAN

Tanda Tangan Orang tua / wali	Hari / tanggal :, Mupel : PJOK Kelas : I (satu) Waktu : 09.30 – 10.30 Nama / No :	Nilai : Paraf Guru :
----------------------------------	--	-----------------------------

Kerjakan soal di bawah ini dengan benar !

I. Berilah tanda silang (x) pada salah satu jawaban yang paling benar!

- Senam yang diiringi musik disebut senam
A. irama B. lantai C. ketangkasan
- Sikap awal mengayunkan kaki dalam gerak berirama adalah
A. condong kedepan B. berdiri tegak C. membungkuk
- Senam irama harus rapi dan indah gerakannya harus
A. keras B. kompak C. sesukanya
- Memasukkan muka ke dalam air untuk melatih ...
A. kelincahan B. pendengaran C. pernapasan
- Latihan pertama pengenalan air saat belajar berenang adalah
A. Meluncur di dalam air
B. Mengapung di air
C. Berjalan di dalam air

- Gambar dibawah ini adalah gambar anak sedang melakukan



- permainan lempar bola
- Permainan merangkak di air
- Permainan menjiprat air ke muka

- Alat bantu saat berenang adalah
A. bola B. pelampung C. sepatu
- Jarak membaca yang baik antara buku dan mata adalah
A. 30 cm B. 20 cm C. 40 cm

- Gambar dibawah ini menunjukkan posisi duduk



- selonjor
- bersila
- bersimpuh

- Pada saat sikap istirahat, posisi kedua kaki yang benar adalah
A. dibuka B. ditutup C. dilipat
- Saat melangkah, ketika kaki kiri ke depan maka tangan kiri diayunkan ke
A. depan B. belakang C. samping
- Menjaga kebersihan harus dimulai sejak
A. tua B. dewasa C. kecil
- Gigi yang tidak pernah disikat bisa

- A. berlubang B. bersih C. putih
14. Pakaian yang kotor harus segera di
A. cuci B. buang C. setrika
15. Adi bermain Bola. Adi mengeluarkan banyak keringat.
Setelah bermain bola Adi tidak mandi dan berganti pakaian.
Pernyataan yang sesuai dengan keadaan Adi adalah
A. Tubuh Adi bau wangi
B. Adi menghemat air
C. Tubuh Adi akan gatal-gatal

II. Isilah titik-titik di bawah ini dengan jawaban yang benar!

1. Senam irama akan bermanfaat jika kita lakukan secara
2. Sikap awal saat melangkah ke depan adalah
3. Menyelam adalah gerakan menahan badan di air
4. Berjalan di air harus dilakukan di kolam yang
5. Setelah berenang kita harus
6. Duduk sambil menulis adalah contoh sikap tubuh dalam keadaan
7. Saat berjalan pandangan ke arah
8. Rambut, dahi, mata, dan hidung adalah anggota tubuh bagian
9. Kuku dibersihkan dengan cara
10. Mandi dalam sehari dilakukan sebanyak

III. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan tepat !

1. Sebutkan langkah pada senam irama !
Jawab :
.....
2. Sebutkan perlengkapan yang dipakai saat belajar berenang !
Jawab :
.....
3. Sebutkan 2 permainan yang dilakukan di air dangkal !
Jawab :
.....
4. Sebutkan 2 contoh sikap tubuh dalam keadaan diam !
Jawab :
.....
5. Sebutkan bagian tubuh yang tidak boleh disentuh orang lain !
Jawab :
.....

**KUNCI JAWABAN PJOK
KELAS 1 SEMESTER 2**

I.

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

II.

1. Teratur
2. Berdiri tegak
3. Dalam
4. Dangkal
5. Mandi
6. Diam
7. Depan
8. Atas
9. Dipotong
10. 2 kali

III

1. Langkah biasa
Langkah rapat
Langkah depan
Langkah keseimbangan
2. Baju renang, kaca mata renang, pelampung
3. Tepuk air
Merangkak di kolam
Saling menjiprat air ke muka
Berjalan di air, *dll (kebijakan guru)*
4. Duduk bersila
Duduk selanjor
Duduk bersimpuh
Sikap duduk membaca
Sikap duduk menulis, *dll (kebijakan guru)*
5. Mulut, dada, pantat, kemaluan.

TABEL PENILAIAN

PG betul x 1
Isian betul x 2
Uraian betul x 3

MUATAN	TP	NO SOAL			JUMLAH SOAL	SKOR MAKS
		PG Nilai 1	ISIAN Nilai 2	URAIAN Nilai 3		
PJOK	Bab. I	1, 2, 3	16, 17	26	6	10
	Bab. II	4, 5, 6, 7	18,19,20	27, 28	9	16
	Bab. III	8, 9, 10, 11	21, 22	29	7	11
	Bab. IV	12,13, 14, 15	23,24,25	30	8	13
NILAI = $\frac{\text{SkorPerolehan}}{\text{SkorMaksimal}} \times 100$						50