

LEMBAR SOAL

Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/Semester : I / Genap
Hari dan Tanggal :
Waktu :

Petunjuk Umum :

1. Perhatikan dan ikuti petunjuk pengisian Lembar Jawaban yang disediakan;
2. Periksa dan bacalah soal-soal sebelum Anda menjawab;
3. Laporkan kepada pengawas kalau terdapat tulisan yang kurang jelas, rusak, atau jumlah soal kurang;
4. Dahulukan mengerjakan soal-soal yang Anda anggap mudah;
5. Pilihlah salah satu jawaban yang benar dengan menghitamkan bulatan jawaban;
6. Apabila Anda ingin memperbaiki/mengganti jawaban, bersihkan jawaban semula dengan penghapus sampai bersih, kemudian hitamkan bulatan jawaban yang menurut Anda benar;
7. Periksa seluruh jawaban Anda sebelum diserahkan kepada pengawas.

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

1. Gerakan saling mendorong dengan teman dilakukan dengan sikap badan saling
 - a. membelakangi
 - b. berhadapan
 - c. berjajar

2. Perhatikan gambar di bawah ini!



Pada gambar di atas, anak berayun melewati

- a. ranting pohon
 - b. batang bamboo
 - c. palang besi
3. Gerakan senam lantai sebaiknya dilakukan di atas
 - a. matras
 - b. lantai
 - c. tanah
 4. Gerak mengayunkan kaki melatih kekuatan otot
 - a. kaki
 - b. tangan
 - c. leher
 5. Perhatikan gambar di bawah ini!



Gerak yang dilakukan seorang anak seperti pada gambar di samping disebut

- a. berjalan
 - b. berlari
 - c. melompat
6. Saat melakukan gerakan berjalan, pandangan mata ke arah....
 - a. atas
 - b. belakang
 - c. depan
 7. Pada saat berlari, posisi badan agak condong ke arah
 - a. belakang
 - b. depan

c. samping

8. Pada saat berenang sebaiknya kita menggunakan pakaian
- a. bermain
 - b. renang
 - c. tidur

9. Perhatikan gambar di bawah ini!



Gerakan yang dilakukan anak seperti pada gambar di samping disebut

- a. berdiri di air
- b. bermain di air
- c. berenang di air

10. Perhatikan gambar berikut!



Pada gambar di atas, anak-anak sedang berlatih ... di kolam renang.

- a. menyelam
- b. meluncur
- c. berjalan

II. Isilah titik-titik di bawah ini dengan Jawaban yang benar pada lembar Jawaban yang telah tersedia!

11. Perhatikan gambar di bawah ini!



Gerakan saling mendorong seperti ditunjukkan pada gambar di samping bertumpu pada....

12. Gerakan saling mendorong dengan teman dilakukan oleh...anak.

13. Perhatikan gambar di bawah ini!



Alat yang digunakan untuk melakukan latihan seperti pada gambar di samping disebut...

14. Sikap kapal terbang bertumpu pada...kaki.

15. Sikap kapal terbang bermanfaat untuk melatih...

16. Perhatikan gambar di bawah ini!



Gambar di samping, anak sedang melakukan...

17. Perhatikan gambar di bawah ini!



Sikap awal gerakan seperti pada gambar di samping, kedua lengan diluruskan ke

- 18. Gerak squat jump terdiri dari tolakan, melayang, dan
- 19. Bermain lompat tali bermanfaat untuk melatih kekuatan otot
- 20. Perhatikan gambar di bawah ini!



Gerak seperti ditunjukkan pada gambar di samping disebut

- 21. Perhatikan gambar di bawah ini!



Anak pada gambar di atas sedang melakukan gerakan

- 22. Ketika berlari, kaki dilangkahkan dengan
- 23. Sikap awal melakukan gerakan loncat katak adalah
- 24. Perhatikan gambar di bawah ini!



Pandangan mata ketika melakukan gerakan seperti pada gambar di atas adalah ke arah...

- 25. Gerak meliukkan tubuh ke berbagai arah bermanfaat untuk melatih ... tubuh.
- 26. Sebelum masuk ke kolam renang sebaik nya kita melakukan
- 27. Latihan berenang sebaiknya dilakukan dikolam yang
- 28. Renang termasuk jenis aktivitas olahraga yang dilakukan di
- 29. Dalam melakukan aktivitas air, kita harus ... agar keselamatan terjaga.
- 30. Alat bantu yang digunakan untuk mencegah agar tubuh tidak tenggelam ketika berenang disebut

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

- 31. Sebutkan 2 contoh gerakan untuk melatih keseimbangan!
- 32. Sebutkan 3 rangkaian gerakan squat jump!
- 33. Sebutkan 2 contoh gerakan berpindah tempat!
- 34. Sebutkan 2 contoh aktivitas air yang dapat kamu lakukan di kolam renang!
- 35. Sebutkan 2 alat yang biasanya digunakan ketika berenang!

*** Selamat Mengerjakan ***

KUNCI JAWABAN

I. PILIHAN GANDA

No.	Jawaban
-----	---------

1	B
2	C
3	A
4	A
5	A
6	C
7	B
8	B
9	A
10	C

II. **ISIAN SINGKAT**

- 11. Kedua kaki
- 12. Dua
- 13. Papan titian
- 14. Kedua
- 15. Keseimbangan
- 16. Rol depan
- 17. Samping kanan dan kiri
- 18. Mendarat
- 19. Kaki
- 20. Melayang
- 21. Berlari
- 22. Cepat
- 23. Berdiri
- 24. Atas
- 25. Kelenturan
- 26. Pemanasan
- 27. Dangkal
- 28. Air
- 29. Hati-hati
- 30. Pelampung

III. **URAIAN**

- 31. Berdiri dengan satu kaki. Sikap kapal terbang.
- 32. Berdiri, tolakan, mendarat.
- 33. Berjalan, berlari, melompat.
- 34. Berlajan, berenang.
- 35. Pelampung, baju renang.