



PEMERINTAH KABUPATEN BOJONEGORO  
DINAS PENDIDIKAN  
**DASAR NEGERI BAURENO III NO.175**  
Alamat : Jln A Yani No.175 Baureno Kode Pos 62192  
**KECAMATAN BAURENO**

<b>Mata Pelajaran</b> : P J O K	<b>Nama</b> : .....
<b>Hari / Tanggal</b> :	<b>Nomor</b> : .....
<b>Kelas / Semester</b> : I / GANJIL	<b>Nilai</b> : .....
<b>Waktu</b> : 09.00 – 10.30	

**I. Isilah titik titik dibawah ini dengan jawaban yang benar !**

**KD 3.1 (NO. 1 s/d 5)**

1. Gerak lokomotor adalah gerak berpindah tempat, macam-macam gerak lokomotor adalah berjalan, berlari dan .....

- a. melompat    b. meliuk    c. mengayun

2. Amati gambar di samping, Bagaimanakah sikap badan saat berjalan ke depan? .....

- a. miring    b. tegap    c. bungkuk



3. Gambar di samping adalah gambar seseorang sedang berjalan, agar gerak berjalan seirama, ketika tangan kanan diayun kedepan, maka kaki yang bergerak ke depan bersamaan adalah .....

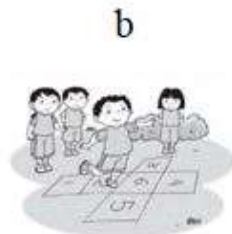
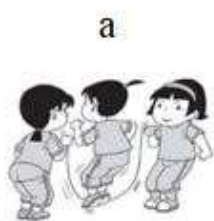
- a. kaki kiri    b. kaki kanan    c. kedua kaki

4. Amati gambar di samping, ketika berlari posisi badan condong ke .....

- a. atas    b. depan    c. belakang



5. Permainan tradisional lompat tali atau lompat karet ditunjukkan dengan gambar ....



**KD 3.2 (NO. 6 s/d 10)**

6. Gerak non lokomotor adalah gerak tidak berpindah tempat, macam-macam gerak

Non lokomotor adalah memutar, mengayun dan .....

- a. berlari
- b. melompat
- c. meliuk



7. Gambar di samping adalah seseorang sedang meliukkan badan ke samping, tujuan dari latihan tersebut adalah untuk melatih .....

- a. Kelenturan
- b. kekuatan
- c. kelincahan

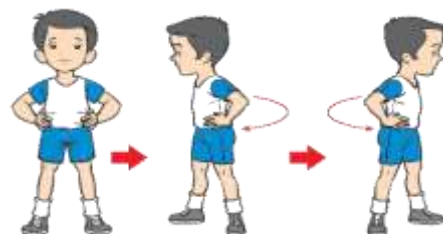
8. Amati gambar di samping, agar bisa mencium lutut dengan baik dan menghasilkan kelenturan tubuh yang maksimal maka posisi kaki sebaiknya .....

- a. Lurus
- b. ditekuk
- c. diangkat

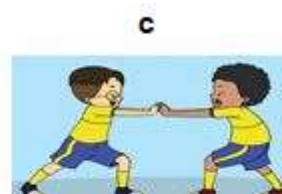
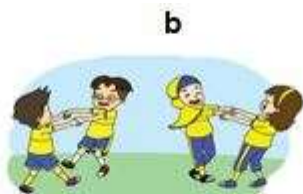


9. Gambar di samping adalah gambar gerakan non lokomotor, anak tersebut sedang melakukan gerakan .....

- a. Melompat ke samping kiri dan kanan
- b. Memutar badan ke kiri dan ke kanan
- c. Jongkok dan berdiri



10. Gambar di bawah ini yang menunjukkan permainan tarik menarik adalah ....



**KD 3.3 (NO. 11 s/d 15)**

11. Gambar di samping adalah seorang anak sedang .....



- a. Menendang bola
- b. Memukul bola
- c. Melempar bola

12.



Memantulkan bola merupakan jenis permainan ....

- a. sepak bola
- b. bola voli
- c. bola basket

13. Melambungkan dan menangkap bola seperti  
Pada gambar di samping menggunakan ....

- a. Tangan
- b. kepala
- c. kaki



14. Perhatikan gambar di samping siswa sedang  
melempar bola ke .....

- a. Sasaran kaleng
- b. Sasaran tembok
- c. Sasaran teman



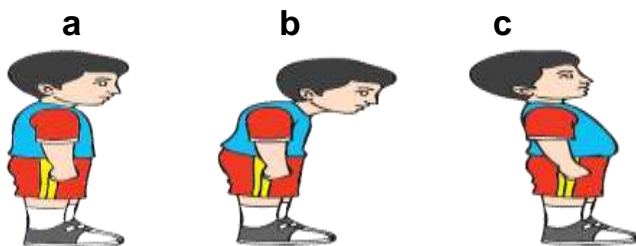
15. Gerakan memukul seperti pada gambar  
di samping bertujuan untuk melatih  
ketrampilan olahraga .....

- a. Bola voli
- b. bola basket
- c. sepak bola



**KD 3.4 (NO. 16 s/d 20)**

16. Sikap berdiri yang baik ditunjukkan oleh gambar.....



17. Gambar di bawah ini yang menunjukkan sikap duduk yang salah adalah ....



18. Gambar di samping adalah seseorang sedang mempraktikkan gerakan .....

- a. Menggantung
- b. Mendorong
- c. Menarik



19. Amati gambar di samping, sikap tidur terlentang

Posisi badan menghadap ke .....

- a. depan
- b. bawah
- c. atas



20. Amati gambar di samping, saat berjalan langkah tegap

Ayunan tangan sebaiknya .....

- a. biasa
- b. di tekuk
- c. lurus sampai setinggi bahu



Ω Ω Ω Ω Selamat mengerjakan semoga sukses Ω Ω Ω Ω

## **Kunci jawaban kelas I**

### **I. Jawaban**

1. a. melompat
2. b. tegap
3. a. kaki kiri
4. b. depan
5. a
6. c. meliuk
7. a. kelenturan
8. a. lurus
9. b. memutar badan ke kiri dan ke kanan
10. b
11. a. menendang bola
12. c. bola basket
13. a. tangan
14. a. sasaran kaleng
15. a. bola voli
16. a
17. b
18. a menggantung
19. c atas
20. c lurus setinggi bahu