

Nama : .....

No. Absen : .....



**PEMERINTAH KABUPATEN GUNUNGKIDUL  
DINAS PENDIDIKAN  
SD NEGERI NGABEAN PONJONG**

ꦠꦺꦤ꧀ꦒꦸꦤ꧀ꦏꦶꦢꦸꦭꦶꦁꦏꦺꦧꦺꦤꦥꦺꦤꦗꦺꦤ꧀

Alamat : Ngabean Kidul, Karangasem, Ponjong, Gunungkidul, D.I Yogyakarta  
Kode Pos 55892 Telepon :- E-mail:sdngabeanponjong@gmail.com

**ASESMEN AKHIR SEMESTER GANJIL  
TAHUN PELAJARAN 2022/2023**

Mata Pelajaran : Penjas Orkes

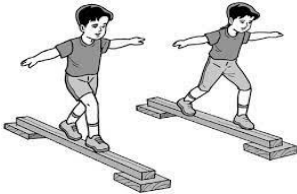
Hari, Tanggal : Jum;at, 9 Desember 2022

Kelas : I (Satu)

Waktu : 07.00 – 09.00 WIB

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

1. Gambar disamping menunjukkan jalan ..... diatas papan



- a. Jinjit  
b. Lurus

- c. Cepat  
d. Berbelok

2. Cara menjaga kebersihan kuku adalah.....

- a. Mengeroknya  
b. Membilasnya

- c. Mendinginkan saja  
d. memotongnya

3. Menendang bola dengan bagian tubuh.....

- a. Tangan  
b. Kepala

- c. Dada  
d. Kaki

4.



Gambar disamping menunjukkan gerakan menekuk ....

- a. Siku  
b. Jari tangan

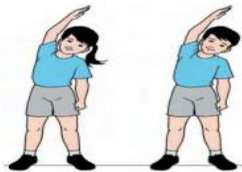
- c. Lutut  
d. Badan

5. Kupu-kupu bergerak menggunakan.....

- a. Menggunakan kaki  
c. Menggunakan kepala

- b. Menggunakan tangan  
d. Menggunakan sayap

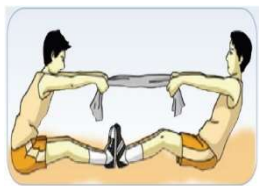
6.



Gerakan yang ditunjukkan oleh gambar disamping adalah gerakan.....Badan

- a. Meliukkan
- b. Menekuk
- c. Menggerakkan
- d. Memutar

7. Gerakan yang terjadi pada gambar adalah .....

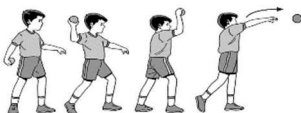


- a. Mendorong
- b. Menekuk
- c. Menarik
- d. Meliuk

8. Lari Zig-zag untuk melatih.....

- a. Kekuatan
- b. Ketangkasan
- c. Kelincahan
- d. Kebugaran

9.



Gerakan yang ditunjukkan dalam gambar adalah ....

- a. Melempar
- b. Mendorong
- c. Menarik
- d. Memukul

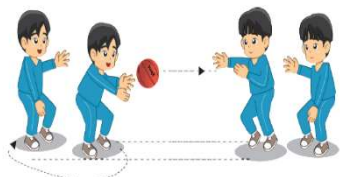
10.



Gambar diatas menunjukkan gerakan .... bola

- a. Menarik
- b. Melempar
- c. Memukul
- d. Menendang

11.



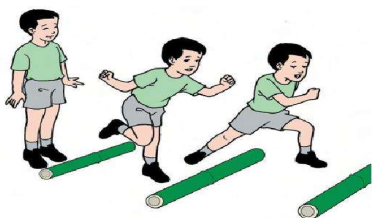
Gerakan yang ditunjukkan pada gambar adalah ... bola

- a. Melempar
- b. Memukul
- c. Menangkap
- d. Menendang

12. Ketika bermain egrang, kita harus berjalan .....

- a. Mundur
- b. Lurus
- c. Berbelok ke depan
- d. Berbelok ke kanan

13.



Gerakan yang ditunjukkan pada gambar adalah .... lurus melompati batang kayu dengan cepat

- a. Melompat
- b. Berjalan
- c. Berlari
- d. Berdiam diri

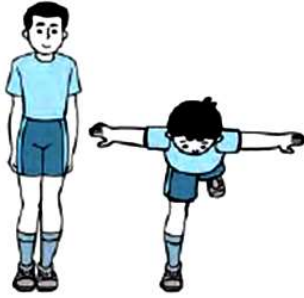
14. Permainan lompat tali mengutamakan gerakan ....

- a. Berlari
- b. Memukul
- c. Menendang
- d. Melompat

15. Dibawah ini yang bukan merupakan permainan yang mengandung gerakan melompat yaitu ...

- a. Bola bekel
- b. Lompat tali
- c. Engklek
- d. Balap karung

16.



Gambar disamping adalah Gerakan untuk melatih.....

- a. Kekuatan
- b. Kelincahan
- c. Keseimbangan
- d. Gaya tubuh

17. Berolahraga secara teratur membuat badan kita menjadi.....

- a. Sehat
- b. Sakit
- c. Kuat
- d. Lemas

18. Saat berlari posisi badan condong ke.....

- a. Atas
- b. Samping
- c. Bawah
- d. Depan

19. Agar lemparan bola jauh kita lempar dengan.....

- a. Kuat
- b. Pelan
- c. Santai
- d. Menyusur tanah

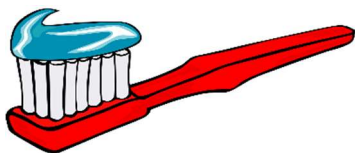
20. Adik diimunisasi supaya.....

- a. Sakit
- b. Cepat Gemuk
- c. Sehat
- d. Bugar

21. Mandi pagi membuat badan kita menjadi.....

- a. Kuat
- b. Kusam
- c. Sehat
- d. Lemas

22.



Gambar disamping adalah untuk.....

- a. Mandi
- b. Bermain
- c. Gosok gigi
- d. Cuci tangan

23. Membuang sampah sebaiknya di.....

- a. Tempat sampah
- b. Kantin sekolah
- c. Halaman Sekolah
- d. Selokan

24. Agar sempurna makanan empat sehat ditambah dengan.....

- a. Susu
- b. Lauk pauk
- c. Buah
- d. Tempe

25. Kita bernafas menggunakan.....

- a. Mata
- b. Hidung
- c. Telinga
- d. Mulut

## KUNCI JAWABAN

### PILIHAN GANDA

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

### Essay

1. Gerobak dorong
2. Mulut, dada, kemaluan, pantat
3.
  1. Jangan sikat gigi terlalu keras
  2. Sikat gigi sebelum tidur
  3. Gunakan pasta gigi berfluorida
  4. Jangan merokok
  5. Minum lebih banyak air
  6. Batasi konsumsi makanan yang manis dan asam
  7. Makan makanan yang bergizi
4. Berdiri diatas papan titian dengan satu kaki
5.
  1. Mulailah dengan berdiri tegak dengan posisi tegap seraya kedua tangan memegang ujung tali.
  2. Tempatkan tali di belakang tubuh kita, posisi ini disebut juga sebagai posisi awalan.
  3. Ayunkan tali ke depan dan melompatlah, tali yang diayunkan dijadikan sebagai rintangan lompatan.
  4. Lakukan dengan tanpa menginjak tali tersebut, lakukan hingga mencapai kurang lebih 20 lompatan (jumlah lompatan tergantung kemampuan masing-masing).

5. Hentikan putaran tali dan lompatan jika sudah merasa cukup lelah, istirahatlah sejenak sebelum melanjutkan lompatan lagi.
6. Balap karung
7. Gerakan meliukkan tubuh dengan menggunakan tongkat kayu
8. Gerakan menarik tanpa berpindah tempat
9. Gerakan mendorong tanpa berpindah
10. Gerakan mendorong dengan berpindah
11. Melempar bola
12. Menendang bola
13. Menangkap bola
14. Memantulkan bola
15. Memantulkan dan menangkap bola
16. Berjalan lurus satu arah
17. Berlari lurus satu arah
18. Melompat (lompat tali)
19. Permainan engklek
20. Satu kaki