



## PENILAIAN TENGAH SEMESTER II SEKOLAH DASAR TAHUN PELAJARAN 2020 / 2021

Mata Pelajaran : PJOK  
Kelas : III (Tiga)

Hari, tanggal : Senin, 1 Maret 2021  
Waktu : 09.30 - 10.30 (60 menit)

### Petunjuk Umum :

1. Tulislah nama dan nomor pada lembar jawab!
  2. Bacalah tiap-tiap soal dengan sebaik-baiknya!
  3. Kerjakan lebih dahulu soal yang kamu anggap paling mudah!
  4. Periksa kembali pekerjaanmu sebelum kamu serahkan kepada bapak/ibu guru!
- I. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d yang merupakan jawaban yang paling benar pada lembar jawab yang telah disediakan!**
1. Sikap permulaan gerak menirukan burung bangau adalah ....
    - a. berdiri tegak
    - b. berdiri membungkuk
    - c. jalan di tempat
    - d. berlari
  2. Gerak menirukan pesawat terbang agar seimbang, maka kedua lengan harus di ....
    - a. tekuk
    - b. rentangkan
    - c. angkat
    - d. ayunkan
  3. Mengangkat salah satu kaki lurus ke depan sambil mempertahankan posisi badan agar tidak jatuh. Gerakan ini dapat melatih ....
    - a. kekuatan
    - b. kelincahan
    - c. keseimbangan
    - d. kecepatan
  4. Gerakan berputar seperti tertiuip angin, sikap badan harus seimbang agar ....
    - a. kuat
    - b. cepat
    - c. tidak berdiri
    - d. tidak jatuh

5. Sikap saat mendarat dalam menirukan gerak kelinci meloncat adalah ....
- berdiri tegak
  - merentangkan tangan
  - meluruskan kaki
  - menekuk kaki
6. Gerak mengayun pada dahan pohon dapat melatih kekuatan otot ....
- kepala
  - badan
  - tangan
  - kaki
7. Pada saat gerakan meloncat, dilakukan dengan tumpuan ....
- satu kaki
  - dua kaki
  - satu tangan
  - dua tangan
8. Salah satu gerakan non lokomotor dalam senam irama adalah ....
- mengayun
  - melompat
  - berjalan
  - berlari
9. Cara menggunakan tongkat berpita saat melakukan senam irama adalah ....
- diputar
  - diayunkan
  - dilempar
  - ditahan
10. Senam irama merupakan contoh gerak tubuh yang ....
- menyenangkan
  - menyehatkan
  - menguatkan
  - melelahkan

11. Perhatikan gambar!



Gambar di samping termasuk dalam gerakan ....

- memutar badan
- membungkukkan badan
- meliukkan badan
- mengayunkan badan

12. Gerak berjalan sambil meliuk dan mengayun tali, yang termasuk dalam gerak dasar lokomotor adalah ....
  - a. berjalan
  - b. meliuk
  - c. mengayun lengan
  - d. mengayun tali
  
13. Sikap awal saat melakukan gerak menirukan kincir angin dan kincir air adalah ....
  - a. tangan di pinggang
  - b. kepala tegak
  - c. melangkah
  - d. berdiri tegak
  
14. Senam irama disebut juga dengan senam ....
  - a. lantai
  - b. alat
  - c. ketangkasan
  - d. ritmik
  
15. Kesehatan tubuh dijaga dengan melakukan aktivitas ....
  - a. jasmani
  - b. rohani
  - c. rekreasi
  - d. berdoa

**II. Isilah titik-titik di bawah ini dengan jawaban yang singkat dan tepat pada lembar jawab yang telah disediakan!**

16. Pada saat menirukan gerak menirukan burung bangau, bertumpu pada ... kaki.
17. Merentangkan kedua lengan saat menirukan pesawat terbang berguna untuk ... agar tidak jatuh.
18. Sikap awal menirukan gerak kelinci meloncat adalah ....
19. Gerakan berayun dan memutar di dahan pohon bermanfaat untuk melatih kekuatan otot ....
20. Tumpuan saat gerakan lompat jauh adalah dengan kaki yang ....
21. Simpai adalah alat yang digunakan dalam senam irama yang terbuat dari ....
22. Gerak mengayunkan bola dilakukan dengan tangan ....
23. Meliukkan badan termasuk gerak dasar ....

24. Menirukan gerak kincir air dan kincir angin, kedua tangan memegang bola diletakkan di depan ....
25. Melakukan aktivitas jasmani secara teratur bermanfaat untuk menjaga ....

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

26. Bagaimanakah cara melakukan gerak menirukan pesawat terbang? Jelaskan!
27. Perhatikan gambar!



Berdasar gambar di atas, jelaskan cara melakukan gerak menirukan kelinci melompat!

28. Sebutkan 3 tahapan gerak lompat jauh setelah gerakan awalan atau melangkah!
29. Sebutkan 3 gerak dasar non lokomotor yang ada dalam senam irama selain memutar badan!
30. Sebutkan 3 alat yang digunakan untuk senam irama yang berbentuk bulat dan lingkaran!

**~Selamat Mengerjakan~**