



**PENILAIAN TENGAH SEMESTER I SEKOLAH DASAR
TAHUN PELAJARAN 2020 / 2021**

Muatan Pelajaran : PJOK
Kelas : III (Tiga)

Hari, tanggal : Senin, 28 September 2020
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. Gerak berjalan ke samping kanan termasuk dalam gerak dasar
 - a. kombinasi
 - b. manipulatif
 - c. non lokomotor
 - d. lokomotor
2. Permainan kuda-kudaan dilakukan dengan cara
 - a. menggandeng teman
 - b. mendorong teman
 - c. menggendong teman
 - d. menarik teman
3. Permainan adu kecepatan dilakukan dengan beberapa gerakan, yaitu berjalan, merangkak, dan
 - a. melompat
 - b. berlari
 - c. berguling
 - d. meloncat
4. Permainan yang dimulai dengan dua kelompok yang berdiri saling berhadapan dinamakan permainan
 - a. kijang dan rusa
 - b. kuda-kudaan
 - c. lompat tali
 - d. tapak gunung
5. Gerakan melompat pada permainan lompat tali bermanfaat untuk melatih kekuatan
 - a. otot kaki
 - b. otot tangan
 - c. otot perut
 - d. otot punggung

6. Posisi badan menirukan tahapan daur hidup kupu-kupu pada saat menjadi telur adalah
 - a. merangkak
 - b. tidur terlentang
 - c. berdiri tangan mengepal
 - d. berdiri tangan terbuka
7. Bermain lompat bambu memerlukan ... agar saat bermain tidak membahayakan pemain dan pemegang bambu.
 - a. kekuatan
 - b. kecepatan
 - c. kerja sama
 - d. kejujuran
8. Awalan atau ancang-ancang dengan berlari pada saat akan melompat dilakukan untuk mendapatkan hasil lompatan
 - a. sekuat-kuatnya
 - b. secepat-cepatnya
 - c. setinggi-tingginya
 - d. sejauh-jauhnya
9. Gerakan memutar dan meliukkan badan termasuk gerak dasar
 - a. lokomotor
 - b. non lokomotor
 - c. manipulatif
 - d. kombinasi
10. Sikap awal saat akan melakukan gerakan memutar lengan dan meliukkan badan adalah
 - a. rentangkan tangan
 - b. membungkuk
 - c. berdiri tegak
 - d. berjalan
11. Setelah bermain lompat tali dengan teman, sebaiknya kita melakukan
 - a. pendinginan
 - b. pemanasan
 - c. peregangan
 - d. permainan
12. Perhatikan gambar!



- Pada gambar di samping, Edo sedang melakukan gerakan
- a. memutar kepala
 - b. memutar lengan
 - c. memutar pinggang
 - d. memutar kaki

13. Tapak gunung adalah permainan yang dilakukan dengan cara
 - a. berjalan
 - b. berlari
 - c. merangkak
 - d. melompat
14. Kegiatan mendorong dan menarik bersama teman, pilihlah teman pasangan yang
 - a. lebih besar
 - b. lebih kecil
 - c. seimbang
 - d. seumuran
15. Permainan menjaring ikan dilakukan secara
 - a. sendirian
 - b. berdua
 - c. berhadapan
 - d. berkelompok

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

16. Berjalan ke arah samping kiri, kaki yang dilangkahkan dahulu adalah kaki
17. Permainan kuda-kudaan dapat membantu memperkuat tangan dan
18. Garis awal saat memulai permainan adu kecepatan disebut garis
19. Tahapan gerak menirukan daur hidup kupu-kupu yaitu gerak telur, gerak ulat, gerak ... dan gerak kupu-kupu.
20. Kita dapat melakukan lompatan sejauh-jauhnya dengan cara mengambil awalan
21. Gerakan memutar badan termasuk gerak dasar
22. Cara binatang kelinci dan katak bergerak adalah dengan
23. Sebelum bermain lompat tali, kita melakukan
24. Perhatikan gambar!



Permainan yang dilakukan oleh anak-anak pada gambar di atas disebut

25. Gerakan mendorong dan menarik dapat melatih kekuatan otot

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

26. Sebutkan 3 arah gerak dasar lokomotor berlari!
27. Sebutkan 3 permainan yang menggunakan gerakan melompat!
28. Perhatikan gambar!



Berdasarkan gambar di atas, sebutkan 3 gerak dasar non lokomotor yang dilakukan oleh Edo!

29. Jelaskan cara melakukan permainan lompat tali bersama temanmu!
30. Sebutkan 3 sikap terpuji saat melakukan permainan menjala ikan!

~Selamat Mengerjakan!~