



**PENILAIAN AKHIR TAHUN SEKOLAH DASAR  
TAHUN PELAJARAN 2020/2021**

**KURIKULUM 2013**

Mata Pelajaran : PJOK  
Kelas : 3 ( Tiga )

Hari/tanggal : Senin, 31 Mei 2021  
W a k t u : 09.30 – 10.30 ( 60 menit )

**PETUNJUK UMUM :**

1. Tulislah nama dan nomor pada sudut kanan atas pada lembar jawab!
  2. Bacalah tiap-tiap soal dengan sebaik-baiknya!
  3. Kerjakan lebih dahulu soal yang kau anggap paling mudah!
  4. Periksa kembali pekerjaan sebelum kau serahkan pada 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 disediakan!**
1. Berdiri menirukan burung bangau termasuk dalam gerak ....
    - a. kelincahan
    - b. keseimbangan
    - c. kekuatan
    - d. kecepatan
  2. Gerak menirukan pesawat terbang bertumpu pada ....
    - a. 1 kaki
    - b. 2 kaki
    - c. 1 tangan
    - d. 2 tangan
  3. Setelah melakukan aktivitas olahraga, badan akan terasa ....
    - a. sehat dan lelah
    - b. sehat dan capek
    - c. sehat dan segar
    - d. segar dan lelah
  4. Sikap awal gerakan berputar seperti tertiuip angin adalah ....
    - a. berdiri tegak kaki rapat
    - b. berdiri tegak kaki dibuka
    - c. berdiri tegak tangan di pinggang
    - d. berdiri tegak tangan direntangkan

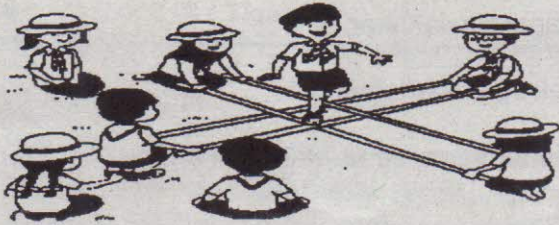


5. Salah satu alat dalam senam irama yang berbentuk lingkaran dan terbuat dari rotan disebut ....
  - a. tongkat berpita
  - b. bola
  - c. tempurung kelapa
  - d. simpai
6. Gerak menekuk dan mengayun dengan tongkat berpita termasuk dalam gerakan ....
  - a. senam lantai
  - b. senam ketangkasan
  - c. senam irama
  - d. senam artistik
7. Peganglah bola dengan tangan kanan, kemudian lakukan gerakan berjalan ....
  - a. 1 langkah
  - b. 2 langkah
  - c. 3 langkah
  - d. 4 langkah
8. Gerakan berjalan, meliuk dan mengayun mengikuti irama. Yang termasuk gerakan lokomotor adalah ....
  - a. berjalan
  - b. meliuk
  - c. mengayun
  - d. mengikuti irama
9. Saat berenang, harus memperhatikan ... diri dan orang lain.
  - a. kesehatan
  - b. kekuatan
  - c. keselamatan
  - d. kelincahan
10. Tahapan gerak dasar mengambang yang pertama kali harus dilakukan adalah ....
  - a. meloncat dari pinggir kolam
  - b. meluncur di kolam renang
  - c. berjalan di kolam renang
  - d. berdiri tegak di pinggir kolam
11. Meluncur adalah posisi tubuh saat berada di ... permukaan air.
  - a. atas
  - b. bawah
  - c. tengah
  - d. dasar



12. Gerakan meluncur di air harus lurus dan ....
- cepat
  - kuat
  - serasi
  - seimbang

13. Perhatikan gambar di bawah ini!



Nama permainan seperti ditunjukkan pada gambar di samping disebut ....

- lompat tongkat
- lompat tali
- lompat jauh
- lompat katak

14. Gerak membungkukkan badan termasuk latihan kelenturan otot ....
- leher
  - tangan
  - perut
  - pinggang
15. Sikap awal gerakan menirukan gerak pohon kelapa adalah ....
- berjalan
  - berdiri tegak
  - berdiri tangan di pinggang
  - berdiri tangan direntangkan

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

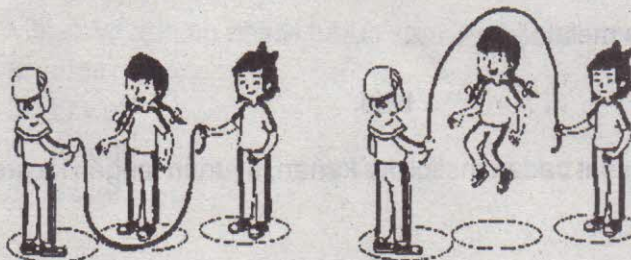
16. Berdiri tegak, rentangkan kedua tangan, angkat satu kakimu. Pernyataan tersebut adalah gerakan ....
17. Gerakan kelinci meloncat dilakukan ke arah ....
18. Berayun dan memutar di dahan pohon dapat melatih kekuatan ....
19. Sebelum melakukan gerakan meloncat, kita melakukan ....
20. Bermain lompat jauh, mendarat dengan ... kaki.
21. Gerak meliukkan badan dan mengayun tali, saat badan meliuk ke kanan, ayunan tangan ke arah ....
22. Menirukan gerakan kincir air dan kincir angin, saat membungkuk lutut tidak boleh ....
23. Senam irama adalah senam yang gerakannya diiringi ....
24. Aktivitas jasmani dilakukan untuk melatih tubuh menjadi kuat dan ....



25. Salah satu alat senam irama yang dipegang dengan dua tangan dan dapat menimbulkan bunyi adalah ....
26. Salah satu syarat untuk dapat berenang dengan baik, kita harus menguasai gerakan ....
27. Tempat yang aman untuk melakukan aktivitas di air adalah ....
28. Sebelum berenang agar tidak mengalami kram otot, kita melakukan ....
29. Kegiatan wisata dengan bermain air dan pasir, dapat kita lakukan di ....
30. Salah satu peraturan di kolam renang adalah tidak boleh berlarian di ....
31. Permainan arung jeram dilakukan dengan berdiri bersama-sama dan kaki tegak. Gerakan ini dapat melatih kekuatan ....
32. Nama lain permainan tradisional galasin adalah ....
33. Dalam permainan jala dan ikan, tugas pemain sebagai jala adalah ....
34. Saat bermain lompat tali, pemain mengangkat kedua kaki bersamaan saat posisi tali berada di .....
35. Bermain lompat tali selama 5 menit bermanfaat untuk melatih ... otot kaki.

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

36. Sebutkan 3 macam gerakan keseimbangan!
37. Sebutkan gerak dasar lokomotor dan non lokomotor yang ada dalam senam irama dengan menggunakan simpai!
38. Sebutkan 3 macam pelampung yang digunakan untuk belajar berenang!
39. Sebutkan 3 permainan tradisional Indonesia yang dimainkan dengan dua kelompok atau dua regu!
40. Perhatikan gambar di bawah ini!



Berdasar gambar di atas, jelaskan cara melakukan permainan lompat tali!