



**PENILAIAN AKHIR SEMESTER SEKOLAH DASAR  
TAHUN PELAJARAN 2021/2022**

**KURIKULUM 2013**

Mata Pelajaran : PJOK

Hari/tanggal : Senin, 29 November 2021

Kelas : 3 ( Tiga )

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. Berjalan ke kanan, langkahkan kaki ke arah kanan lalu lanjutkan dengan menutup kaki kiri ke arah ....
    - a. kanan
    - b. kiri
    - c. depan
    - d. belakang
  2. Gendonglah temanmu yang beratnya seimbang. Gerakan tersebut terdapat pada permainan ....
    - a. lompat tali
    - b. kijang dan rusa
    - c. kuda-kudaan
    - d. menjala ikan
  3. Berjalan, merangkak dan berlari dalam permainan adu kecepatan merupakan gerakan ....
    - a. di tempat
    - b. berpindah tempat
    - c. bolak-balik
    - d. berbelok-belok
  4. Dalam permainan kijang dan rusa, kelompok yang selalu benar mengikuti instruksi adalah ....
    - a. yang kalah
    - b. pengganti
    - c. pelaku
    - d. pemenang
  5. Gerakan melompat dalam permainan lompat tali dilakukan dengan ....
    - a. satu tangan
    - b. dua tangan
    - c. satu kaki
    - d. dua kaki

6. Kombinasi gerakan memutar dan meliukkan badan. Sikap awal berdiri tegak, kepalkan kedua tangan dan letakkan di ....
- kepala
  - dada
  - pinggang
  - perut

7. Gerakan meliukkan badan ke samping kanan dan kiri bermanfaat untuk melatih ....
- kelincahan
  - kelenturan
  - kekuatan
  - kecepatan

8. Perhatikan gambar di bawah ini!



Berdasarkan gambar di samping, gerakan yang dilakukan Beni adalah ....

- melompat
- berjalan
- berlari
- merangkak

9. Edo sedang melakukan gerakan memutar badan. Sikap badan Edo adalah ....
- berdiri kaki ditekuk
  - berdiri kaki diangkat
  - berdiri kaki ditutup
  - berdiri kaki dibuka

10. Nama lain dari permainan tapak gunung adalah ....
- sundamanda
  - gobak sodor
  - lompat bambu
  - bakiak

11. Gerakan melempar dan menangkap bola termasuk gerak dasar ....
- kombinasi
  - manipulatif
  - non lokomotor
  - lokomotor

12. Permainan bola tangan dilakukan oleh ....
- 4 kelompok
  - 3 kelompok
  - 2 kelompok
  - 1 kelompok

13. Gerakan mendorong bola ke bawah lalu kembali ke tangan kita disebut gerakan ....
- memantulkan bola
  - melempar bola
  - menangkap bola
  - menendang bola

14. Dalam permainan memindahkan bola, bola dipindahkan dari satu titik ke titik lainnya sambil ....
    - a. merangkak
    - b. berjalan
    - c. berlari
    - d. melompat
  15. Gerakan menendang bola ke arah gawang terdapat pada permainan ....
    - a. kasti
    - b. bola basket
    - c. bola voli
    - d. sepakbola
  16. Manfaat dari tidur siang adalah dapat menghilangkan rasa ....
    - a. lelah
    - b. lapar
    - c. haus
    - d. kenyang
  17. Pada saat tubuh merasa lelah setelah beraktivitas, maka kita perlu ....
    - a. makan
    - b. minum
    - c. istirahat
    - d. olahraga
  18. Bermain dengan teman saat jam istirahat merupakan kegiatan di waktu luang yang dilakukan di ....
    - a. rumah
    - b. sekolah
    - c. jalan
    - d. tempat ibadah
  19. Makanan yang bergizi membuat anak memiliki tubuh yang ....
    - a. sakit
    - b. lemas
    - c. sehat
    - d. lentur
  20. Cara memilih sayuran yang baik untuk kesehatan adalah yang ....
    - a. segar
    - b. layu
    - c. busuk
    - d. berulat
- II. Isilah titik-titik di bawah ini dengan jawaban yang benar pada lembar jawaban yang telah tersedia
21. Permainan kijang dan rusa, apabila deret kijang dipanggil, maka deret kijang melompat ke ....
  22. Posisi badan tidur telentang sambil mendekap kaki dan badan adalah gerak menirukan tahapan daur hidup kupu-kupu pada gerak ....

23. Seorang pemain bertugas melompat, empat pemain lainnya bertugas memegang bambu. Permainan yang dilakukan tersebut adalah ....
24. Awalan berlari saat akan melompat dilakukan agar mendapatkan hasil lompatan ....
25. Badan berdiri tegak, rentangkan kedua tangan ke atas. Liukkan badan ke samping kanan dan ....
26. Setelah melakukan gerakan melompat, kita mendarat dengan kaki depan dan lutut ....
27. Gerakan mendorong dan menarik dengan teman dapat melatih kekuatan otot ....
28. Permainan yang dilakukan dengan cara guru menyebutkan kata "jaring" dan "ikan" adalah ....
29. Gerakan melempar bola dilakukan dengan ... tangan.
30. Permainan sepakbola dimainkan oleh 11 orang. Satu orang bertugas menjaga gawang disebut ....
31. Perhatikan gambar di bawah ini!

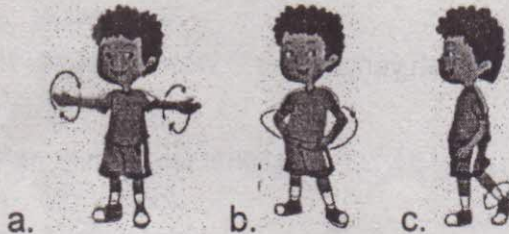


Berdasarkan gambar di samping, gerakan menggiring bola dilakukan dengan kaki bagian ....

32. Menggiring bola termasuk gerak dasar ....
33. Menonton televisi adalah salah satu kegiatan mengisi waktu luang di ....
34. Anak-anak dianjurkan untuk banyak makan sayuran karena baik untuk ... tubuh.
35. Makanan yang kotor dihindangi lalat akan menimbulkan banyak ....

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

36. Sebutkan 3 permainan tradisional yang dilakukan dengan gerakan melompat!
37. Perhatikan gambar di bawah ini!



Berdasarkan gambar tersebut, jelaskan dengan urutan gerakan yang dilakukan Edo!

38. Sebutkan 3 gerak manipulatif yang ada dalam permainan sepakbola!
39. Sebutkan 3 manfaat tidur siang!
40. Sebutkan 3 zat gizi yang terkandung dalam makanan sehat!