



DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
ASESMEN SUMATIF AKHIR SEMESTER 2 TINGKAT SD
TAHUN PELAJARAN 20../20..

LEMBAR SOAL KURIKULUM MERDEKA

Mata Pelajaran : PJOK
Hari/Tanggal :
Kelas : III (TIGA)
Waktu :

PETUNJUK UMUM :

1. Tulislah terlebih dahulu nama anda ditempat yang telah disediakan
2. Baca dengan teliti soal dibawah ini, sebelum anda menjawabnya
3. Tanyakan kepada guru anda bila terdapat soal yang kurang / tidak jelas
4. Teliti kembali pekerjaan anda sebelum diserahkan kepada guru anda

PETUNJUK KHUSUS :

I. Berilah tanda silang (x) pada huruf a, b, atau c pada jawaban yang kamu anggap paling baner!

1. Senam irama disebut juga dengan senam.....
A. Aerobik
B. Akrobatik
C. Ritmik
2. Gerak dengan irama lambat biasanya pada.....
A. Ayunan
B. Langkah
C. Lomatan
3. Kesenambungan atau kelangsungan gerakan tercipta dari rangkaian gerak olah tubuh yang disesuaikan dengan.....
A. Gerakan badan
B. Irama musik
C. Langkah kaki
4. Perhatikan gambar berikut ini!



Gerakan ada gambar diatas sedang....

- A. Berlari ditempat
 - B. Berlari
 - C. Melompat
5. Perhatikan langkah-langkah berikut ini!
 - a) Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak, kedua kaki dirapatkan.
 - b) Kedua lengan di samping badan.

- c) Ayunkan kedua lengan ke depan dan ke belakang setinggi bahu, sambil menekuk kedua lutut mengikuti irama lagu
- d) Hitungan 1, 3, 5, 7 ayunkan kedua lengan ke depan, hitungan 2, 4, 6, 8 ayunkan kedua lengan ke belakang.
- e) Lanjutkan gerakan seperti itu berkelanjutan dan berulang kali.
- f) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini sebanyak 4×8 hitungan.

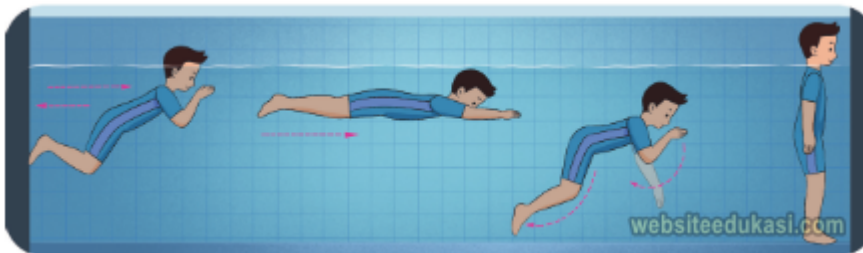
Langkah-langkah diatas adalah aktivitas pembelajaran gerakan.....

- A. mengayunkan kedua lengan ke belakang
 - B. mengayunkan kedua lengan ke samping
 - C. mengayunkan kedua lengan ke depan dan belakang
6. Suatu bentuk latihan dasar sebelum melakukan gaya renang adalah
- A. pengenalan air
 - B. gerakan lengan
 - C. gerakan kaki
7. Perhatikan gambar gerakan lengan pengenalan air.



Berdasarkan gambar di atas, gerakan lengan gaya dada yang diperagakan adalah gerakan

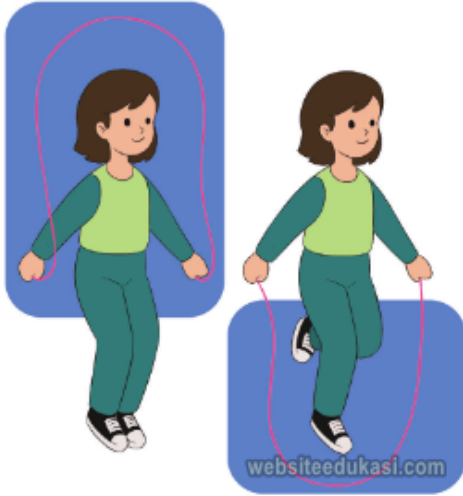
- A. berada di dalam air
 - B. berada di darat
 - C. dinding kolam
8. Perhatikan gambar gerakan berikut ini!



Berdasarkan gambar di atas, gerakan yang diperagakan adalah gerakan....

- A. lengan gaya dada
 - B. kaki
 - C. meluncur
9. Kemampuan seseorang melakukan berbagai aktivitas kehidupan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dinamakan....
- A. daya tahan tubuh
 - B. kebugaran jasmani
 - C. kekuatan tubuh
10. Kebugaran jasmani untuk melatih kekuatan otot perut dilakukan latihan....
- A. sit up
 - B. push up
 - C. pul up

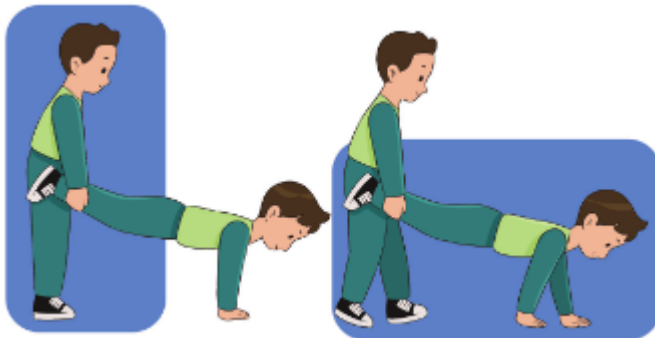
11. Perhatikan gambar gerakan berikut ini!



Gerakan diatas dapat meningkatkan kekuatan otot....

- A. lengan
- B. kaki
- C. tubuh bagian atas dan bawah

12. Perhatikan gambar latihan kebugaran jasmani berikut.



Berdasarkan gambar di atas, gerakan tersebut merupakan gerakan untuk meningkatkan daya tahan otot

- A. lengan
- B. bahu
- C. tungkai

13. Upaya seseorang untuk menjaga tubuh tetap sehat dinamakan

- A. pola hidup sehat
- B. pola hidup seimbang
- C. pola hidup berkecukupan

14. Susunan asupan sehari-hari yang jenis dan jumlah zat gizinya sesuai dengan kebutuhan tubuh dinamakan

- A. gizi yang baik
- B. gizi seimbang
- C. gizi yang sempurna

15. Manfaat olahraga yang teratur terhadap tubuh, kecuali....

- A. pertumbuhan dan perkembangan bagian-bagian badan akan baik
- B. badan mudah lelah
- C. memperbaiki peredaran darah

II. Tuliskan jawaban yang benar pada soal di bawah ini !

16. Apa yang disebut senam irama?

.....

.....

.....

17. Tuliskan 2 macam gaya renang!

.....

.....

.....

18. Apa yang disebut daya tahan otot!

.....

.....

.....

19. Tuliskan 2 aktivitas latihan kekuatan otot!

.....

.....

.....

20. Tuliskan 2 manfaat melakukan dan menerapkan pola hidup sehat!

.....

.....

.....

KUNCI JAWABAN

I. PILIHAN GANDA

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

II. URAIAN

1. Rangkaian gerakan senam yang dilakukan dengan rangkaian langkah kaki disertai ayunan lengan dan sikap badan dengan diiringi suatu irama atau musik
2. Bebas, dada, punggung, kupu-kupu
3. Kemampuan otot-otot untuk melakukan tugas gerak yang membebani otot dalam waktu yang cukup lama
4. a) mendorong bahu
b) sit up
c) push up
d) mengangkat kedua kaki dari sikap duduk
e) pul up
5. (a) Dapat tidur dengan nyenyak.
(b) Dapat belajar dengan baik.
(c) Berpikiran positif dan sehat.
(d) Memiliki penampilan yang sehat.
(e) Lebih percaya diri.
(f) Terhindar dari penyakit.