



**DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UPTD SDN TUTORILMU.ID**

**PENILAIAN AKHIR SEMESTER 1
TAHUN PELAJARAN 20../20..**

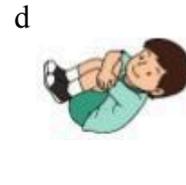
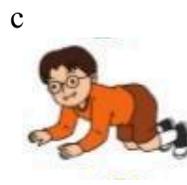
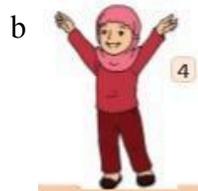
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olah Raga dan Kesehatan
Kelas / Semester : III / I
Hari / Tanggal :
Waktu :
Nama / No. Absen :

Petunjuk Umum

1. Berdoalah terlebih dahulu sebelum mengerjakan soal!
2. Isikan identitas kamu di sudut kanan atas!
3. Bacalah setiap soal dengan teliti!
4. Kerjakan dulu soal yang kamu anggap paling mudah!
5. Periksa kembali pekerjaan kamu sebelum diserahkan ke gurumu!

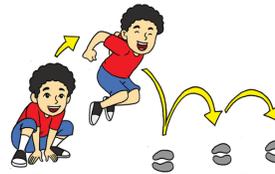
I. Berilah tanda silang (X) pada salah satu huruf a, b, c, atau d pada jawaban yang paling Tepat !

1. Gerak menirukan sayap kupu-kupu terbang ditunjukkan dengan gambar



2. Menirukan gerakan seperti gambar dibawah, dapat meningkatkan kekuatan otot

- a. Kepala c. Pinggang
b. Bahu d. Kaki



3. Mengayun kedua lengan ke depan dan ke belakang secara bergantian, disertai dengan gerakan menekuk lutut, disebut gerakan . . .

- a. Gerakan Kesegaran

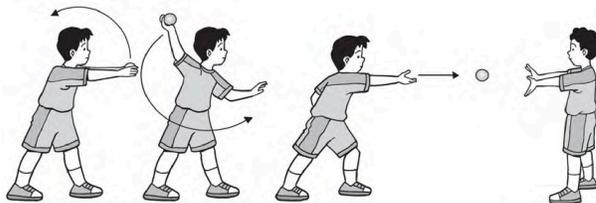
- b. Gerakan Ritmik
 - c. Gerakan Ketangkasan
 - d. Gerakan Berubah Arah
4. Senam yang diiringi dengan irama disebut
- a. Senam Massal
 - b. Senam Irama
 - c. Senam lantai
 - d. Senam Ketangkasan

5. Kegunaan yang paling utama dari pakaian adalah
- a. Melindungi Tubuh dari Hawa dingin dan panas
 - b. untuk dijemur
 - c. untuk bergaya
 - d. Untuk disimpan dilemari

6. sikap atau gerakan pada gambar disamping adalah gerakan menirukan kapal terbang, yang berguna untuk melatih
- a. Kekuatan Tangan
 - b. Daya Tahan Tubuh
 - c. Keseimbangan Tubuh
 - d. Kelincahan Tubuh



7. Gerakan melempar bola, seperti yang ditunjukkan pada gambar disamping, disebut dengan gerakan
- a. Gerak Lokomotor
 - b. Gerak Manipulatif
 - c. Gerak Non Lokomotor
 - d. Gerak Non Manipulatif



8. Jika melakukan olahraga lari maka otot kaki akan
- a. tegang
 - b. sakit
 - c. kuat
 - d. kram
9. Olahraga berikut yang menggunakan gerak memukul dengan tongkat, melempar dan menangkap bola adalah
- a. Basket
 - b. Pingpong
 - c. Kasti
 - d. Tenis
10. Permainan tradisional berikut yang menggunakan gerak berjalan dan berlari adalah....
- a. Bentengan
 - b. Congklak
 - c. engklek
 - d. Dagongan
11. Banyak cara yang dapat dilakukan untuk beristirahat dan memulihkan tenaga, namun yang paling utama adalah dengan ...

- a. Bermain sepanjang hari
- b. Tidur siang setelah aktifitas
- c. Makan yang banyak
- d. Berolahraga

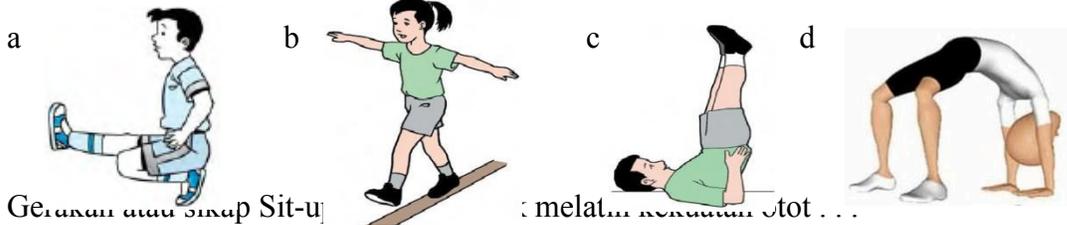
12. Waktu tidur yang ideal untuk anak – anak adalah jam

- a. 5 Jam
- b. 8 Jam
- c. 7 Jam
- d. 10 Jam

13. Kebiasaan kurang baik yang dilakukan sebelum, selama dan sesudah tidur adalah....

- a. sikat gigi sebelum tidur
- b. Berdo'a Sebelum tidur
- c. membereskan tempat tidur setelah tidur
- d. memakai sepatu ketika tidur

14. Gerakan atau sikap untuk melatih kekuatan otot kaki, ditunjukkan dengan gambar



15. Gerakan atau sikap Sit-up

- a. otot kaki
- b. otot perut

c. melatih kekuatan otot ...

- c. Otot Punggung
- d. Otot Leher

16. Gerakan berikut yang termasuk gerak non Lokomotor adalah....

- a. Mengayun tangan
- b. Berlari
- c. Memukul Bola
- d. Berjalan

17. Melatih keseimbangan berdiri dapat dilakukan dengan sikap membentuk ...

- a. Kapal laut
- b. Kapal layar
- c. Kapal Selam
- d. Pesawat Terbang

18. Posisi tiarap dengan posisi tangan lurus kedua tangan dan kaki bertumpu pada tanah, kemudian perlahan kedua tangan di tekuk tetapi badan tidak menyentuh tanah, gerakan ini disebut ...

- a. Sit up
- b. Push up
- c. Pull up
- d. Back up

19. Posisi tubuh tengkurap/tiarap, kemudian bagian kepala sampe pinggang diangkat berulang-ulang, sedangkan bagian kaki dan paha masih menempel pada lantai disebut dengan gerakan . . .

- a. Sit up
- b. Push up
- c. Pull up
- d. Back up

20. Gerakan membungkukan badan berfungsi untuk otot

- a. Pinggang
- b. Leher
- c. Paha
- d. Kaki

21. Permainan tradisional yang membutuhkan keserasian gerakan contohnya adalah

- a. balap bakiak
- b. benteng
- c. Gobak Sodor
- d. Engklek

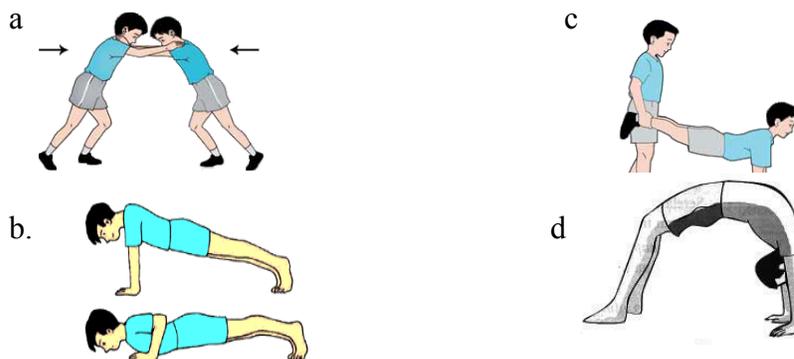
22. Untuk melatih kekuata otot bahu bisa melalui latihan

- a. tarik menarik tangan
- b. naik turun tangga
- c. menggendong teman
- d. gerakan bangun duduk

23. Permainan tradisional yang membutuhkan kelincahan untuk memainkannya adalah

- a. dagongan
- b. lompat tali
- c. Engklek
- d. gobak sodor

24. Gerakan yang berguna untuk melatih kelentukan tubuh, ditunjukkan dengan gambar



25. Pada gambar disamping merupakan gerakan untuk melatih otot . . .

- a. Pinggang
- b. Kaki
- c. Tangan
- d. Leher



latihan

II. Isilah titik-titik dibawah ini dengan jawaban yang benar !

26. Sebelum melakukan olahraga, hendaknya kita melakukan latihan . . .

27. Nama olahraga pada
disamping adalah



gambar

28. Sikap atau gerakan menirukan kelinci, dapat melatih kekuatan otot . . .

29. Berjalan pada bilah bambu berguna untuk melatih . . .

30. Waktu tidur yang baik untuk anak-anak adalah dimulai pada pukul

31. Lamanya waktu tidur yang baik sebaiknya jam

32. Berdiri dengan satu kaki bertujuan melatih

33. Gerakan Push-up berguna untuk melatih kekuatan otot

34. Permainan tradisonal dagongan berguna untuk melatih kekuatan otot

35. Permainan lari bolak-balik memindahkan kelereng, berguna untuk melatih

III. Jawablah Pertanyaan Dibawah ini dengan singkat dan Jelas !

36. Sebutkan 3 macam olahraga permainan bola besar !

37. Jelaskan cara melakukan sikap kapal terbang!

38. Apa saja cara yang dapat dilakukan untuk istirahat?

39. Sebutkan 3 macam permainan tradisional !

40. Sebutkan Fungsi dari Pakaian !

KUNCI JAWABAN

I. PILIHAN GANDA

- | | | |
|-------|-------|-------|
| 1. B | 11. B | 21. A |
| 2. D | 12. B | 22. C |
| 3. B | 13. D | 23. C |
| 4. B | 14. A | 24. D |
| 5. A | 15. B | 25. A |
| 6. C | 16. A | |
| 7. B | 17. D | |
| 8. C | 18. B | |
| 9. C | 19. D | |
| 10. A | 20. A | |

II. ISIAN

- 26 Pemanasan
.
27 Bola basket
.
28 Kaki
.
29 Keseimbangan
.
30 21.00 (Sembilan) malam
.
31 8 Jam
.
32 Keseimbangan
.
33 Tangan
.
34 Tangan dan kaki
.
35 Kecepatan
.

III. URAIAN

- 36 Bola Voli, Sepak Bola, Bola Basket
.
37 Berdiri satu kaki, tangan direntangkan ke samping , badan condong ke depan.
.
38 Tidur, rekreasi, serta bersantai.
.
39 Bentengan, dagongan, hadang (gobak Sodor), engklek
.
40 Melindungi tubuh dari sengatan matahari dan udara dingin.
.

Pedoman penilaian

1. Romawi I betul x 1 = 30
2. Romawi II betul x 2 = 30
3. Romawi III betul x 3 = 15

$$\text{Rumus} = \frac{\text{Skor perolehan}}{\text{Skor maksimal}} \times 100 = \text{NA}$$