

UPTD SDN PENILAIAN TENGAH SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 20../20..	Nama :
	No. Absen :
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas : III Waktu : 90 menit Tanggal :	Nilai :

I. Berikan tanda silang (x) pada jawaban yang benar !

1. Sikap permulaan menirukan burung bangau adalah...
 - a. Berdiri tegak, kedua tangan terentang
 - b. Angkat kaki kiri kebelakang
 - c. Angkat kaki kanan ke belakang
 - d. Berdiri selama 5-8 hitungan
2. Saat melakukan gerakan kapal terbang, posisi tangan harus...
 - a. Direntangkan
 - b. Ditekuk
 - c. Dihimpit
 - d. Lurus ke depan

3. Perhatikan gambar berikut!



Saat melakukan gerakan disamping, kaki harus diputar ke arah...

4. Perhatikan gambar berikut!
- a. Samping
 - b. Depan
 - c. Kanan
 - d. Kiri



Posisi tangan sesuai gambar disamping ialah...

5. Perhatikan gambar dibawah ini!
- a. Ke depan
 - b. Ke samping
 - c. Ke atas
 - d. Ke bawah



Cara melakukan gerakan diatas ialah...

- a. Tubuh didorong kedepan dan badan membungkuk
- b. Berdirilah tegak. Ayunkan tangan ke belakang
- c. Meloncatlah ke depan dan mendarat dengan baik
- d. Tubuh dalam posisi tegak, tangan direntangkan

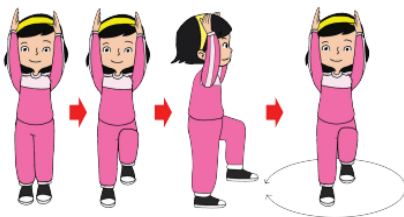
6. Perhatikan gambar berikut ini!



Berdasarkan gambar mereka sedang melakukan gerakan

- a. bergelantung
 - b. jongkok
 - c. terlentang
 - d. melompat
7. Sebelum melakukan gerakan melompat hendaknya melakukan...
- a. Pendinginan
 - b. Mandi
 - c. Pemanasan
 - d. Menggunakan pakaian olahraga
8. Saat melakukan gerak melayang dalam gerakan melompat posisi badan berada di...
- a. Di bawah
 - b. Di samping badan
 - c. Di atas tanah
 - d. Di atas matras

9. Perhatikan gambar!



Gambar diatas sedang melakukan gerakan yang ke...

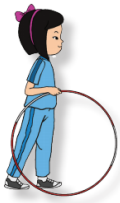
- a. Ke satu
 - b. Ke dua
 - c. Ke tiga
 - d. Ke empat
10. Perhatikan gambar!



Posisi tangan saat melakukan gerakan diatas ialah...

- a. Di depan
- b. Di belakang
- c. Di samping kanan
- d. Di samping kiri

11. Perhatikan gambar berikut!



Alat yang digunakan untuk melakukan olahraga sesuai dengan gambar ialah...

- a. Tali
- b. Simpai
- c. Lingkaran besi
- d. Bola

12. Tongkat berpita digunakan untuk melakukan olahraga, berikut ini gambar tongkat berpita yang tepat adalah...



a.



b.



c.



d.

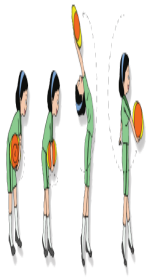
13. Perhatikan gambar berikut!



Benda yang digunakan untuk melakukan gerakan diatas ialah...

- a. Pita
- b. Bola
- c. Balon
- d. Simpai

14. Perhatikan gambar berikut!



Cara melakukan gerakan diatas ialah...

- a. Meliukkan badan
- b. Mengayunkan bola
- c. Memegang bola dengan tangan kanan
- d. Gerak berjalan 2 langkah

15. Perhatikan gambar berikut!



Posisi badan sesuai gambar ialah...

- a. Melayang di udara
- b. Mendarat di tanah
- c. Sikap tolakan
- d. Sikap berdiri

16. Bahan yang digunakan untuk membuat seperti gambar dibawah ialah...



- a. Bambu dan karet
- b. Bambu dan tali
- c. Bambu dan kayu
- d. Kayu dan pengikat

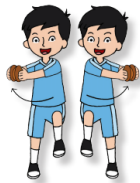
17. Perhatikan gambar berikut!



Alat bantu yang digunakan untuk melakukan gerakan diatas ialah...

- a. Bola
- b. Balon
- c. Ban
- d. Buah

18. Perhatikan gambar berikut!



Gerakan yang sedang dilakukan seperti gambar diatas ialah...

- Berdiri tegak sikap sempurna
- Berdiri tegak tangan memegang tempurung kelapa
- Melompatlah ke kiri dan ke kanan sambil menepukkan tempurung kelapa
- Berdiri tegak dan 1 kaki diangkat ke atas

19. Perhatikan gambar berikut ini!



Sebelum melakukan senam irama hendaknya melakukan...

- | | |
|-----------------------|--------------|
| a. Pendinginan | b. Pemanasan |
| c. Memakai baju senam | d. Sarapan |

20. Perhatikan gambar berikut!



Gambar diatas memperagakan gerakan melompat, langkah ke...

- | | |
|------|------|
| a. 4 | b. 3 |
| c. 2 | d. 1 |

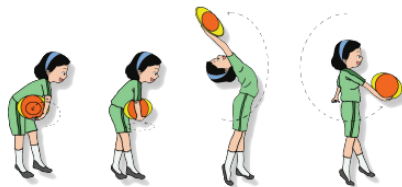
II. Isilah titik titik dengan jawaban yang tepat !

- Bagaimana cara melakukan gerakan sikap kapal terbang?
- Bagaimana cara melakukan gerakan dibawah ini?



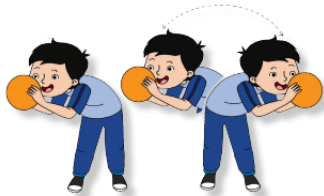
3. Sebutkan cara melakukan gerakan mengayun!
4. Sebutkan langkah untuk melakukan gerakan lompat jauh!
5. Bagaimana cara melakukan gerakan burung bangau? Jelaskan!
6. Bagaimana cara melakukan gerakan kombinasi gerak berjalan, menekuk, dan mengayun menggunakan tongkat berpita?

7. Perhatikan gambar berikut!

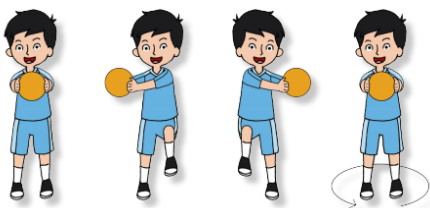


Bagaimana cara melakukan gerakan seperti gambar diatas?

8. Bagaimana cara melakukan gerakan seperti gambar dibawah?



9. Bagaimana cara melakukan gerakan seperti gambar dibawah?



10. Sebutkan langkah melakukan gerakan mendarat!

KUNCI JAWABAN

I. PILIHAN GANDA

1	A	6	A	11	B	16	B
2	A	7	C	12	D	17	A
3	D	8	C	13	B	18	C
4	C	9	B	14	A	19	B
5	B	10	A	15	A	20	D

II. Essay

1. Berdirilah dengan tegap.
Rentangkan kedua tangan.
Bertumpu dengan kaki kanan terlebih dahulu.
Membungkuklah ke depan. Bersamaan dengan itu, kaki kiri diangkat lurus ke belakang.
Lakukan dan pertahankan hingga hitungan kelima.
Lakukan dengan kaki yang berbeda.
2. Tangan direntangkan. Kaki kanan diangkat ke samping kira-kira setinggi betis.
Lakukan gerakan ini hingga hitungan kedelapan. Turunkan kaki kanan.
Sekarang angkat kaki kiri setinggi betis. Tangan tetap direntangkan. Lakukan gerakan ini hingga hitungan kedelapan. Turunkan kaki kiri.
3. Langkah :
 - a. Berdiri tegap
 - b. Rentangkan kedua tangan ke atas
 - c. Genggamlah dahan kayu pohon dengan kuat
 - d. Berayunlah ke depan dan ke belakang sebanyak 4 ayunan
 - e. Lalu, melompatlah sambil melepaskan genggaman
 - f. Lakukan gerakan memutar setengah lingkaran
 - g. Kemudian, mendarat dengan sempurna
4. Langkah :

- a. Melangkah menuju area tolakan
 - b. Melakukan gerakan menolak dengan bertumpu pada satu kaki
 - c. Bertumpu pada kaki yang lebih kuat
 - d. Melakukan gerakan melayang
 - e. Kaki tumpuan lurus ke belakang, Kaki yang bukan tumpuan ditekuk ke depan
 - f. Pada posisi di udara, Kedua kaki dirapatkan dan ditekuk ke depan dan Kedua tangan ditekuk ke atas
 - g. Sikap mendarat, Kedua kaki dan tangan lurus ke depan
5. Langkah :
- a. Kedua kaki Udin mendarat di atas matras, dan Kedua telapak tangan menumpu di atas matras
 - b. Berdiri tegak, kedua tangan terentang
 - c. Tekuklah kaki kiri dan pertahankan kaki tumpu
 - d. Pertahankan sikap ini selama 5-8 hitungan
 - e. Kemudian, ganti kaki yang sebaliknya. Pertahankan sikap ini selama 5-8 hitungan
6. Langkah-langkah :
- a. Lakukan gerakan berjalan, diawali dengan kaki kiri melangkah ke depan.
 - b. Lalu tangan kanan mengayunkan tongkat pita ke depan.
 - c. Kemudian kaki kanan melangkah ke depan. Tongkat pita diayunkan ke belakang seiring langkah berjalan.
 - d. Setelah itu kedua kaki rapat berdiri.
 - e. Setelah itu kedua lutut ditekuk, simpai diayunkan ke atas.
 - f. Kemudian tongkat pita diayunkan ke belakang lutut diluruskan kembali.
 - g. Badan tegap kembali.
7. Langkah-langkah :
- a. Peganglah bola dengan tangan kanan.
 - b. Kemudian, lakukan gerakan berjalan 2 langkah.
Selanjutnya, lakukan gerakan meliukkan badan sambil mengayunkan bola.
8. Langkah-langkah :
- a. Berdiri tegak kedua kaki dibuka selebar bahu
 - b. Kedua tangan memegang bola diletakkan di depan dada
 - c. Pandangan ke arah depan bawah
 - d. Bungkukkan badan ke depan
 - e. Kedua tangan memegang bola dan tetap diletakkan di depan dada
 - f. Saat membungkuk, lutut tidak boleh ditekuk
 - g. Putar badan dari kiri ke kanan
 - h. Setelah selesai berputar, bergeser 1 langkah ke kiri
 - i. Lakukan kembali dengan memutar badan dari kanan ke kiri
 - j. Setelah selesai berputar, bergeser 1 langkah ke kanan
9. Langkah-langkah :
- a. Berdiri tegap sambil memegang bola. Letakkan bola tepat di depan dada
 - b. Gerakan pertama melompat ke sebelah kiri. Angkat kaki kiri sambil mengayunkan tangan dan badan ke kanan
 - c. Gerakan kedua melompat ke sebelah kanan. Angkat kaki kanan sambil mengayunkan tangan dan badan ke kiri
 - d. Gerakan ketiga melompat ke sebelah kiri. Angkat kaki kiri sambil mengayunkan tangan dan badan ke kanan
 - e. Gerakan keempat putar badan menghadap ke belakang
10. Langkah-langkah :
- a) Kaki mendarat di atas matras
 - b) Kedua telapak tangan menumpu di atas matras