
**PENILAIAN TENGAH SEMESTER GANJIL MATA PELAJARAN PJOK
TAHUN PELAJARAN 2022/2023**

Nama : _____

NIS : _____

Hari /Tgl :

Kelas : III (Tiga)

Waktu : 90 Menit

❖ **Berilah tanda silang (x) pada huruf a, b, atau c di depan jawaban yang tepat!**

1. Gerak lokomotor adalah
 - a. gerak di tempat
 - b. gerak berpindah tempat
 - c. gerak yang membawa alat

2. Berjalan dan berlari termasuk gerak
 - a. lokomotor
 - b. nonlokomotor
 - c. manipulatif

3. Melompat dan berguling termasuk gerak
 - a. lokomotor
 - b. nonlokomotor
 - c. manipulatif

4. Sebelum melakukan kegiatan, sebaiknya kita agar selama melakukan kegiatan kita mendapatkan perlindungan dari Tuhan Yang Maha Esa.
 - a. berdoa
 - b. pemanasan
 - c. pendinginan

5. Sebelum melakukan kegiatan, sebaiknya kita melakukan agar suhu tubuh meningkat dan otot-otot tidak kaku.
 - a. berdoa
 - b. pemanasan
 - c. pendinginan

6. Setelah selesai berolahraga, sebaiknya kita melakukan agar kondisi tubuh kembali keadaan semula.
 - a. berdoa
 - b. pemanasan
 - c. pendinginan

7. Permainan menginjak garis merupakan permainan yang mengombinasikan gerakan
 - a. berjalan dan berari
 - b. melompat dan berlari
 - c. berlari dan mengguling

8. Pada waktu berjalan mundur, pandanganmu sebaiknya diarahkan ke arah
 - a. depan
 - b. belakang
 - c. samping

9. Permainan selusupan merupakan kombinasi dari gerak dasar lokomotor
 - a. berlari dan melompat
 - b. berjalan dan merangkak
 - c. merangkak dan melompat

10. Permainan kejar-kejaran merupakan kombinasi dari gerak dasar lokomotor
 - a. berjalan, berlari melompat dan merayap
 - b. merangkak, melompat, berlari, dan berjalan
 - c. berjalan, merangkak, melompat, dan meloncat

11. Dalam permainan menirukan gerak jarum jam, arah putaran badan selalu
 - a. Berputar ke arah kiri
 - b. Berputar ke arah kanan
 - c. Bebas berputar ke mana saja

12. Pada permainan Estafet tali, panjang tali adalah
 - a. 1 meter
 - b. 2 meter
 - c. 3 meter

13. Pada permainan Estafet tali, kedua tangan harus lurus pada waktu memegang tali karena bertujuan untuk...
 - a. Penguluran otot tangan
 - b. Supaya tali tidak putus
 - c. Supaya tali tidak jatuh

14. Merentangkan tali ke samping badan dapat bertujuan untuk penguluran otot...
 - a. Paha
 - b. Pinggang dan perut
 - c. Betis

15. Gerakan meniru pohon tertiuip angin bertujuan untuk penguluran otot...
 - a. Punggung dan pinggang
 - b. Punggung dan betis
 - c. Perut dan paha

16. *Hula Hoop* yang digunakan untuk bermain biasanya terbuat dari..
 - a. Rotan
 - b. Kayu
 - c. Besi

17. Memutar hula hoop biasanya dilakukan di...
 - a. Pinggang
 - b. Lengan
 - c. Leher

18. Bermain Hula Hoop di pinggang dapat melatih kekuatan otot...
 - a. Punggung
 - b. Perut
 - c. Kaki

19. Pada permainan Estafet tali, pada saat memutar tubuh ke samping melatih kelenturan otot...
 - a. Kaki
 - b. Pinggang
 - c. Punggung

20. Pada permainan Menirukan Gerakan Angin, jika guru mengatakan “angin ribut” gerakan putaran tangan ke arah...
 - a. Kiri
 - b. Kanan
 - c. Semua arah

*** SELAMAT BEKERJA ***

KUNCI JAWABAN

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