

<b>NAMA SD</b> <b>PENILAIAN TENGAH SEMESTER</b> <b>TAHUN PELAJARAN</b>	Nama :
	No. Absen :
Mata Pelajaran : Tema 1 dan 2	Nilai :
Kelas : III (Tiga)	
Waktu : 90 menit	
Tanggal :	

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

1. Gerak meliukkan badan termasuk dalam gerak ...
  - a. Lokomotor
  - b. Nonlokomotor
  - c. Manipulative
  - d. Terpadu
2. Gerakan push up dapat memperkuat otot ...
  - a. leher
  - b. kaki
  - c. lengan
  - d. perut
3. Dalam permainan Kijang dan Rusa jika guru memanggil kijang maka ...
  - a. deret Kijang melompat ke depan sementara, deret Rusa melompat ke belakang
  - b. deret Rusa melompat ke depan sementara, deret Kijang melompat ke belakang
  - c. deret Kijang melompat ke depan sementara, deret Rusa melompat ke depan
  - d. deret Rusa melompat ke depan sementara, deret Kijang melompat ke depan
4. Dalam olah raga lompat tali berguna untuk ...
  - a. menguatkan otot – otot kaki dan tangan
  - b. mengencangkan otot – otot perut
  - c. menguatkan otot – otot punggung
  - d. melenturkan otot – otot paha
5. Saat turun melakukan lompat jauh kaki harus ...
  - a. Kedua kaki turun bersama
  - b. Turun menggunakan lutut
  - c. Turun satu yang kanan
  - d. Turun satu yang kiri
6. Saat turun melakukan lompat jauh kaki harus ...
  - a. Kedua kaki turun bersama
  - b. Turun menggunakan lutut
  - c. Turun satu yang kanan
  - d. Turun satu yang kiri
7. Gerakan meliuk badan ke samping merupakan latihan ...
  - a. Kelincahan
  - b. Kelenturan
  - c. Kekuatan
  - d. Keseimbangan
8. Dalam permainan Kijang dan Rusa jika guru memanggil kijang maka ...
  - a. deret Kijang melompat ke depan sementara, deret Rusa melompat ke belakang

- b. deret Rusa melompat ke depan sementara, deret Kijang melompat ke belakang
- c. deret Kijang melompat ke depan sementara, deret Rusa melompat ke depan

- d. deret Rusa melompat ke depan sementara, deret Kijang melompat ke depan
9. Kedua tangan turun naik gerakan seperti ini menirukan gerak ...
- a. Ikan berenang  
b. Kupu kupu terbang
- c. Katak melompat  
d. kepompong
10. Teknik lompat jauh terdiri atas ..
- a. Awalan mendarat  
b. Melayang mendarat
- c. Awalan tumpuan melayang mendarat  
d. Awalan tumpuan

**II. Isilah titik titik dengan jawaban yang tepat !**

1. Salah satu manfaat berlomba adu kecepatan berjalan merangkak dan berlari adalah ...
2. Lompat tali bermanfaat untuk ...
3. dalam permainan lompat bambu, jika seorang pemain akan bertugas melompat, maka 4 pemain bertugas ...
4. Sebutkan 3 manfaat dari permainan lompat bambu adalah ...
5. Setelah olahraga, sebaiknya kita melakukan ...

Jawaban pilihan ganda

1. B
2. D
3. A
4. A
5. A
6. A
7. B
8. A
9. B
10. C

Jawaban isi

1. Untuk pertumbuhan tulang dan otot.
2. Melatih otot
3. memegang buah batang bambu
4. Melatih konsentrasi, ketangkasan, dan kelincahan
5. pendinginan