

Nama Siswa:

**Ujian Akhir Semester Genap PENJAS**  
**Kelas 3a, SD Swasta Agia Sophia**

1. Gerakan meniru kapal terbang sangat membutuhkan....  
a. Kekuatan tangan      b. Keseimbangan      c. Kepintaran      d. Percaya diri
  
2. Langkah pertama untuk melakukan gerakan kapal terbang adalah....  
a. Berdiri dengan tegak      c. Rentangkan kedua tangan  
b. Bertumpu dengan kaki kanan terlebih dahulu      d. Membungkukkan badan ke depan.
  
3. Posisi tangan pada gerakan meniru kapal terbang adalah.....  
a. Di dada      b. Di atas kepala      c. Di pinggang      d. direntangkan
  
4. Mengapa perlu untuk mengatur barisan saat berolah raga?  
a. Agar kegiatan menjadi lebih bosan.      c. Agar kegiatan lebih lama  
b. Agar pak guru senang saja      d. Agar setiap orang memiliki ruangan yang cukup untuk bergerak
  
5. Nama gerakan di bawah ini adalah.....  
  
a. Gerakan kapal terbang      c. Gerakan gerobak dorong  
b. Gerakan meniru bangau      d. Gerakan pohon tertutup angin
  
6. Bagian tubuh yang dilatih saat melakukan gerakan berayun dan berputar pada dahan pohon adalah....  
a. Punggung dan tangan      b. Tangan dan kaki      c. Leher dan bahu      d. perut dan kaki
  
7. Kegiatan jasmani bertujuan untuk....  
a. Menjadikan hidup lebih tidak bersemangat      c. Menjaga kebugaran tubuh.  
b. Menyenangkan perasaan hati      d. Membuat tubuh menjadi lemas
  
8. Sebelum melakukan gerakan senam irama, hal yang harus dilakukan terlebih dahulu adalah.....  
a. Mengerjakan tugas      b. Melakukan pemanasan      c. Makan sampai kenyang      d. Minu air.
  
9. Contoh gerakan tubuh yang menyehatkan adalah....  
a. Senam irama      b. Tidur      c. Membungkuk      d. duduk
  
10. Gabungan dari berbagai gerakan seperti gerakan berjalan, menekuk, dan mengayun disebut sebagai....  
a. Gerakan beragam      b. Gerakan biasa      c. Gerakan tunggal      d. Gerakan kombinasi
  
11. Yang harus dilakukan setelah selesai melakukan latihan adalah.....  
a. Minum es      b. Gerakan inti      c. Pendinginan      d. Pemanasan
  
12. Senam ritmik disebut juga sebagai senam.....  
a. Irama      b. ketangkasan      c. Lantai      d. Kelincahan
  
13. Senam ritmik adalah senam yang gerakannya.....  
a. Dilakukan hanya sendiri      c. Dilakukan hanya dengan alat  
b. Dilakukan di atas lantai      d. Diiringi oleh irama atau musik
  
14. Berikut ini adalah gerakan yang termasuk pada senam ritmik, kecuali....  
a. Melompat sambil mengayunkan lengan ke kiri dan ke kanan      c. Gerakan diam di tempat  
b. Gerakan memutar badan      d. Gerakan kombinasi
  
15. Aktivitas yang dilakukan untuk melatih tubuh menjadi kuat dan sehat disebut aktivitas....  
a. Jasmani      b. Keseimbangan      c. Ketabahan      d. Kesabaran

