

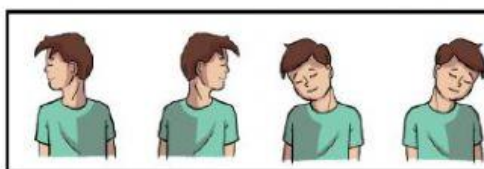


penilaian akhir tahun (pat)
sdlb tunarungu
tahun pelajaran 2020/2021

mata pelajaran : pjok **nama :**
hari, tanggal : kamis, 17 juni 2021 **kelas : 3b**
waktu : 90 menit **nilai :**

berilah tanda silang (x) pada huruf a, b atau c yang merupakan jawaban benar dilembar jawab !

1.



berikut adalah gambar latihan gerakan pemanasan persendian....

- a. leher
- b. bahu
- c. pinggang

2. gerakan berlari berbelok-belok adalah

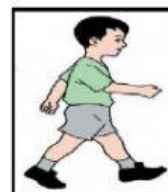
a.



b.



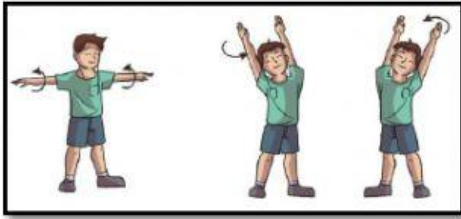
c.



3. sebelum berlari kita harus melakukan pemanasan
novi berlari tanpa pemanasan maka novi bisa

- a. sehat
- b. cedera
- c. jatuh

4.



latihan gerakan inti berikut adalah gerakan

- a. mengayun
- b. memutar
- c. berdiri-membungkuk

5. gerakan menekuk lutut ditunjukkan dengan

a.



b.



c.



6. anak-anak kelas 3b sedang olah raga

- a. renang
- b. baris
- c. senam



7. setelah bangun tidur, haikal melakukan gerakan kaki ditunjukkan....

a.



b.



c.



8. keluarga nazwa bekerjasama

- a. mengotori rumah
- b. membersihkan rumah
- c. membersihkan halaman rumah



9. ban pelampung menjaga tubuh kita agar tetap

- a. tenggelam
- b. terapung
- c. tegak



10. setelah berolahraga, kita perlu istirahat cukup agar badan
- tidak kepanasan
 - tidak sakit
 - tubuh kembali segar
11. agar tubuh sehat kita harus
- makan yang banyak
 - makan makanan bergizi
 - makan makanan manis
12. ruang kelas harus memiliki ventilasi agar
- ruangan terlihat indah
 - ruangan menjadi luas
 - udara segar dapat masuk
13. latihan keseimbangan yang dilakukan dengan dua kaki adalah

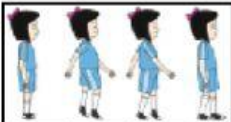


14. nabila melompat melewati ban bekas.
pendaratan yang dilakukan nabila menggunakan
- kaki kanan
 - kaki kiri
 - kedua kaki bersamaan



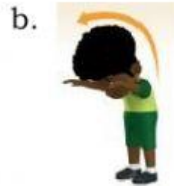
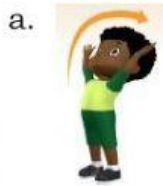
15. 

- gerakan pada gambar dilakukan dengan cara
- meliukan badan ke kanan dan ke kiri
 - meiukan badan ke depan dan belakang
 - memutar badan ke depan dan belakang

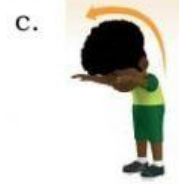
16. 

- gerakan kaki yang dilakukan nazwa adalah
- kaki melangkah lebar ke depan
 - kaki melangkah pendek ke depan
 - kaki melangkah jinjit

17. chin-chin bermain menirukan gerak rumput tertiup angin.
jika ada angin tertiup dari belakang, maka gerakannya adalah



18. rizky berlatih menirukan gerakan rumput tertiup angin.
jika angin tertiup ke arah kiri, maka gerakannya adalah



latihan pada gambar dilakukan dengan gerak dasar

- a. lari
- b. lompat
- c. loncat



latihan pada gambar dilakukan dengan cara

- a. menekuk di air
- b. jongkok di air
- c. membungkuk di air



anak pada gambar di atas sedang melakukan gerakan ...

- a. meloncat dalam air
- b. mengapung
- c. menyelam

22.



salah satu manfaat permainan pada gambar adalah

- a. melatih kelincahan tubuh
- b. melatih kecepatan tubuh saat bergerak
- c. melatih kekuatan tubuh

23. hal yang tidak boleh dilakukan saat berada di kolam adalah

- a. memakai baju pelampung saat di kolam
- b. berenang di kolam yang dangkal
- c. berlari-lari di pinggir kolam

24.



permainan menjala ikan seperti pada gambar dilakukan secara

- a. perorangan
- b. berpasangan
- c. berkelompok

25. gerakan mengayun lengan di air ditunjukkan pada gambar

a.



b.



c.

