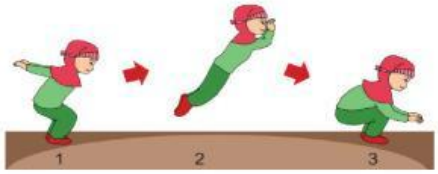
PEMERINTAH KABUPATEN SINJAI
UPTD SDN NO.190 CENNING
PENILAIAN TENGAH SEMESTER GENAP
TAHUN PELAJARAN 2023-2024

Mata pelajaran : *Penjaskes* *Nama* : ……..
Kelas : *III (tiga)*
Waktu : *60 Menit*

Berilah tanda silang pada jawaban yang benar di bawah ini !

1. Tahapan melakukan gerakan melompat pada gambar di bawah ini adalah ….



a. menolak, mendarat
b. melayang, mendarat
c. menolak, melayang, mendarat
d. menolak, mendarat, melayang

2. Gambar di bawah menunjukkan gerakan yang melatih keseimbangan badan, namanya adalah gerakan ....



a. meluruskan kaki
b. merentangkan tangan
c. membungkukkan badan
d. menirukan pesawat terbang

3. **Perhatikan gambar di bawah ini !**



Berdasarkan gambar di samping, Anto sedang melakukan gerakan ….

a. melayang
b. melompat
c. bergantung
d. melompat dan melayang

4. Perhatikan gambar berikut!



Pada gambar di atas,Wati sedang melakukan gerakan …

a. Melompat
b. Bergelantungan
c. Berlari dan melayang
d. gerak ritmik atau berirama

LIVEWORKSHEETS

5. Perhatikan gambar berikut!



Alat yang digunakan pada gerak ritmik atau gerak berirama pada gambar di samping adalah ....

a. simpai
b. kincir angin
c. simpai dan tali
d. tongkat dan pita

6. Perhatikan gambar berikut!



Saat berjalan di atas balok kecil, apa yang harus dilakukan agar tetap seimbang?

a. Melihat ke arah lain
b. Membuka mata lebar-lebar
c. Menutup mata dan berjalan
d. Menggunakan tangan untuk menyeimbangkan

7. Perhatikan gambar berikut!



Alat bantu apa yang biasanya digunakan saat melakukan senam lantai pada gambar diatas adalah . . .

a. Bola basket
b. Batang besi
c. Tikar atau matras
d. Tali skipping

8. Apa yang biasanya menjadi fokus utama dalam senam berirama?
   a. Kecepatan gerakan
   b. Iringan musik dan ritme
   c. Jumlah gerakan yang sulit
   d. Warna pakaian yang digunakan
9. Mengapa penting untuk melakukan senam berirama?
   a. Agar tubuh lebih lelah
   b. Hanya sebagai hiburan
   c. Untuk meningkatkan keseimbangan tubuh
   d. Untuk meningkatkan koordinasi gerak berlari

LIVEWORKSHEETS

10. Apa manfaat fisik yang dapat diperoleh dari aktivitas gerak berirama?
    a. Mengurangi kekuatan otot
    b. Menurunkan kelenturan tubuh
    c. Menurunkan kekompakan tubuh
    d. Meningkatkan daya tahan otot dan keseimbangan

Isilah pertanyaan di bawah ini dengan jawaban yang benar dan tepat !

11. Salah satu contoh gerakan untuk melatih keseimbangan tubuh adalah ....

    Jawab _____

12. Tujuan dari melakukan senam lantai adalah . .

    Jawab _____

13. Apakah manfaat melakukan aktivitas gerak berirama bagi tubuh. . .

    Jawab _____

14. Kegiatan bergerak yang dilakukan dengan mengikuti irama disebut. . .

    Jawab _____

15. Apa yang harus diperhatikan saat melakukan aktivitas gerak berirama . . .

    Jawab _____

SELAMAT BEKERJA

LIVEWORKSHEETS