



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

Mata pelajaran : Penjaskes  
Kelas : III ( tiga )  
Waktu : 60 Menit

Nama : .....

**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

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

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