DOKUMEN MADRASAH		Nama :
SANGAT RAHASIA		No :

KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KABUPATEN NGAWI
PENILAIAN AKHIR SEMESTER GANJIL MADRASAH IBTIDAIYAH
TAHUN PELAJARAN 2024/2025

Mata Pelajaran	:	PJOK (Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan)	Hari / Tanggal	:
Kelas	:	III (Tiga)	Waktu	:

I. Pilihlah satu jawaban yang benar!

1. Gerakan tubuh yang dilakukan untuk berpindah tempat disebut gerakan . . .
   A. Manipulatif
   B. Nonmanipulatif
   C. Lokomotor
   D. Nonlokomotor
2. Permainan adu kecepatan berjalan dan merangkak dimulai dari garis . . .
   A. Tengah
   B. Pembatas
   C. Start
   D. Finish
3. Buyung datang terlambat saat pelajaran olahraga. Kemudian, ia segera mengikuti permainan berlari dan merangkak bersama dengan temannya. Tiba-tiba buyung merasa kakinya kram. Hal tersebut karena . . .
   A. Belum sarapan
   B. Berlali terlalu cepat
   C. Memaksakan diri untuk berlari
   D. Tidak melakukan pemanasan terlebih dahulu
4. Gerak jalan dan lari merupakan contoh gerak lokomotor. Perbedaan gerak dasar jalan dan lari terletak pada tingkat .. . .
   A. Kekuatan
   B. Ketangkasan
   C. Ketahanan
   D. Kecepatan
5. Gerak dasar lokomotor dapat dilakukan dengan melakukan gerakan berikut, kecuali . . .
   A. Lompat
   B. Membungkuk
   C. Lari
   D. Jalan
6. Wulan berlari berputar mengelilingi lapangan olahraga. Dia sangat bersemangat sehingga ia berlari dengan cepat. Tanpa sadar, Wulan mengayunkan lengan setinggi dada. Hal tersebut dapat membuat Wulan . . .
   A. Sulit bernafas
   B. Menjadi kuat berlari
   C. Tidak merasa lelah
   D. Mepercepat langkah

LIVEWORKSHEETS

7. Gerakan melompat dapat menguatkan . . .
   A. Kaki
   B. Tangan
   C. Punggung
   D. Pinggul
8. Saat melompat, . . . dijadikan sebagai tumpuan.
   A. Tangan
   B. Pundak
   C. Kaki
   D. Pinggul
9. Dalam permainan kijang dan rusa, saat guru memanggil kijang, maka barisan kelompok kijang, . . . kedepan.
   A. Berlari
   B. Berjalan
   C. Melompat
   D. Merangkak
10. Lari pelan-pelan pada batas yang telah ditentukan kemudian lompat keatas setinggi-tinggiya merupakan kombinasi gerak dasar . . .
   A. Jalan dan lari
   B. Lari dan lompat
   C. Lari dan lempar
   D. Jalan, lari, lompat
11. Gerak tubuh yang tidak menyebabkan perpindahan tempat tubuh disebut . . .
   A. Lokomotor
   B. Nonlokomotor
   C. Manipulatif
   D. Olahraga
12. Kombinasi gerak dasar meliukkan badan dan memutar tubuh bertujuan untuk . . . otot.
   A. Menguatkan
   B. Mengecangkan
   C. Melenturkan
   D. Melemaskan
13. Posisi awal pada saat memutar lengan dan meliukkan badan, posisi tubuh harus . . .
   A. Condong
   B. Menunduk
   C. Tegap
   D. Menengadah
14. Perhatikan contoh permainan berikut!
   1). Lempar tanggkap
   2). Tarik tambang
   3). Egrang
   4). Lompat tali
   Permainan berikut yang menggunakan kombinasi gerak nonlokomotor meliukkan badan dan memutar tubuh ditunjukkan nomer . . .
   A. 1
   B. 2
   C. 3
   D. 4
15. Suatu gerakan tangan yang dilakukan dengan menggunakan tenaga untuk menjauhkan obyek atau orang disebut . . .
   A. Mendorong
   B. Menekan
   C. Menarik
   D. Melempar
16. Saat guru menyatakan ''jaring'' maka siswa di lingkaran luar maju . . . tangan, memperkecil lingkaran menyerupai jaring untuk menangkap ikan.
   A. Menarik
   B. Melepaskan
   C. Menekuk
   D. Mendorong
17. Dalam permainan jaring ikan, terdapat kombinasi gerak . . .
   A. Menarik dan memutar
   B. Mendorong dan menekuk
   C. Memutar dan menekuk
   D. Mendorong dan menarik

LIVEWORKSHEETS

18. Posisi tangan saat melakukan gerakan meliuk . . .
    A. Direntangkan kesamping kanan
    B. Direntangkan kesamping kiri
    C. Direntangkan kebawah
    D. Direntangkan keatas
19. Posisi tangan dalam tehnik gerak memutar . . .
    A. Direntangkan kesamping
    B. Direntangkan kesamping kiri
    C. Direntangkan kebawah
    D. Direntangkan keatas
20. Buyung bermain hulahop bersama teman-temannya. Setelah selesai barmain, Buyung duduk jongkok. Tak lama kemudian, kaki Buyung kram. Hal tersebut karena . . .
    A. Tidak melakukan pendinginan
    B. Penyakit bawaan
    C. Salah langkah dalam permainan
    D. Kekurangan cairan tubuh
21. Saat berjalan kedepan maka pandangan harus ke . . .
    A. Samping kiri
    B. Samping kanan
    C. Belakang
    D. Depan
22. Gerakan melangkahkan kaki yang dilakukan dengan kecepatan tinggi disebut . . .
    A. Melompat
    B. Meliukkan kaki
    C. Berjalan
    D. Berlari
23. Gerakan memindahkan tubuh dengan cara mengangkat satu atau dua kaki keatas kemudian mendarat dengan kaki sebagai tumpuan disebut . . .
    A. Berjalan
    B. Berlari
    C. Melompat
    D. Merangkak
24. Permainan kijang dan rusa mengkombinasikan gerak . . .
    A. Berjalan dan berlari
    B. Berjalan dan lompat
    C. Lari dan lompat
    D. Lari dan menekuk
25. Salah satu permaianan gerak lokomotor adalah permainan merah, kuning, dan hijau. Kombinasi gerak lokomotor pada permainan merah, kuning, dan hijau adalah . . .
    A. Lari dan menekuk
    B. Meliuk dan menekuk
    C. Jalan dan lari
    D. Jalan dan lompat

LIVEWORKSHEETS