

DOKUMEN MADRASAH

SANGAT RAHASIA



Nama :

No :

KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KABUPATEN NGAWI
ASESMEN SUMATIF AKHIR TAHUN
MADRASAH IBTIDAIYAH
TAHUN PELAJARAN 2024/2025

Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan	Hari / Tanggal	:
Kelas	: III (TIGA)	Waktu	: 90 Menit

Berilah tanda silang (x) pada huruf a, b, atau c di depan jawab yang kamu anggap benar!

- Langkah ke samping disebut dengan
 - Zijpas
 - Balanspas
 - Bijtrekpas
 - Looppas
- Gerak langkah biasa dalam senam irama disebut dengan
 - Looppas
 - Balanspas
 - Bijtrekpas
 - Galoppas
- Sikap awal pada saat melakukan gerakan *balanspas* adalah
 - Berdiri tegak, tangan di atas
 - Berdiri tegak, kaki rapat
 - Berdiri tegak, kaki dibuka selebar bahu
 - Berdiri tegak dan kedua tangan di pinggang
- Arah menekuk lutut dapat dilakukan sesuai dengan kebutuhan gerakan berikut, **kecuali**
 - Menekuk lutut ke belakang
 - Menekuk lutut ke depan
 - Menekuk lutut ke samping
 - Menekuk lutut ke atas
- Pada hitungna keempat dalam gerak menjatuhkan tongkat di samping dan belakang, gerak ayunan tongkat apabila menggunakan tangan kanan menuju ke arah
 - Depan
 - Belakang
 - Kanan
 - Samping kiri

6. Gerak dasar mengayun badan dapat dilakukan dengan tongkat sebagai berikut, **kecuali**
 - a. Gerak mengayunkan tongkat ke depan dan ke belakang
 - b. Gerak mengayun tongkat di samping badan
 - c. Gerak menjatuhkan tongkat
 - d. Gerak memutar tongkat ke depan
7. Gerak mengayun tongkat menyilang terdiri dari ... hitungan.
 - a. Sepuluh
 - b. Delapan
 - c. Empat
 - d. Lima
8. Posisi awal gerakan memantul dan menyilang badan dengan menggunakan bola adalah
 - a. Kaki tertutup rapat
 - b. Kaki kanan ke depan
 - c. Kaki terbuka lebar
 - d. Kaki kiri ke depan
9. Hitungan pertama saat melakukan gerakan mengayun gada melingkar adalah
 - a. Mengayunkan gada membentuk lingkaran
 - b. Memindahkan gada ke tangan kiri
 - c. Melangkahkan kaki kiri ke kiri
 - d. Memindahkan gada ke tangan kanan
10. Saat melakukan gerakan mengayun belakang menggunakan simpai, gerakan terakhir yang dilakukan adalah
 - a. Lentingkan badan dan ayunkan simpai ke atas kepala sebelah kiri.
 - b. Ayunkan simpai ke depan dan ke belakang dengan tangan yang bergantian.
 - c. Bengkokkan kaki kanan sambil membungkuk dan ayunkan simpai ke belakang.
 - d. Angkat kaki kanan ke belakang disertai dengan tangan kiri mengangkat simpai ke atas.
11. **Perhatikan langkah-langkah berikut!**

- 1) Berdirilah dengan kaki kiri berada di depan, tangan di dalam, dan simpai di tangan sebelah kanan.
 - 2) Bengkokkan kaki kanan sambil membungkuk dan ayunkan simpai ke belakang. Ganti ke tangan kiri dan ayunkan ke depan. Lakukan berulang-ulang.

Langkah tersebut merupakan cara melakukan gerakan ... dengan menggunakan simpai.

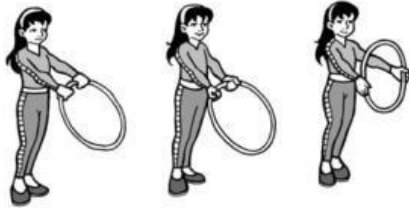
 - a. Mengayun depan
 - b. Ballet point
 - c. Mengayun belakang
 - d. Mengayun samping
12. Gerakan ritmik disesuaikan dengan
 - a. Langkah kaki
 - b. Irama pada musik
 - c. Gerakan senam
 - d. Gerakan tangan
13. Berikut yang **bukan** merupakan senam irama menggunakan alat adalah
 - a. Gada
 - b. Pita
 - c. Tongkat
 - d. Raket

14. Pendaratan dengan kedua kaki pada saat gerakan lompat katak dilakukan dengan cara
- Berdiri tegak
 - Mengeper
 - Menyilang
 - Jinjit
15. Mengayun dengan dua tangan dilakukan dengan menggerakkan kedua tangan ke depan tubuh, kemudian kedua tangan digerakkan dengan cara
- Menyilang di depan tubuh.
 - Turun ke bawah sampai menyentuh tanah.
 - Ditarik ke atas kepala.
 - Direntangkan ke samping tubuh.
16. Apabila ada aba-aba “Angin puting beliung” dalam gerakan menirukan pohon ditiup angin, maka kita harus
- Meliukkan badan ke kiri
 - Meliukkan badan ke kanan
 - Meliukkan badan ke segala arah
 - Meliukkan badan ke depan
17. Variasi pola gerak berayun dan berputar dapat dilakukan dengan meniru gerakan
- Katak loncat
 - Pohon ditiup angin
 - Kapal terbang
 - Belalai gajah
18. Budi datang terlambat ketika pelajaran olahraga berlangsung, dia melewatkan pemanasan dan langsung mengikuti olahraga dengan teman-temannya. Kemungkinan yang akan terjadi pada Budi adalah
- Mendapat nilai lebih dari guru
 - Meningkatkan resiko cedera
 - Memaksimalkan waktu olahraga
 - Mendapatkan hasil yang maksimal
19. Gerak keseimbangan membantu kita agar
- Memiliki kecepatan untuk bergerak
 - Memiliki daya tahan tubuh yang kuat
 - Membentuk masa otot
 - Badan tetap stabil dan terjaga
20. Posisi badan ketika melakukan sikap kapal terbang adalah
- Tengadah
 - Telentang
 - Serong kanan
 - Membungkuk ke depan
21. Sikap kapal terbang dilakukan untuk melatih
- Kekuatan
 - Kelincahan
 - Keseimbangan
 - Daya tahan
22. Latihan keseimbangan dengan sikap duduk dapat dilakukan dengan cara
- Kedua kaki diangkat membentuk huruf V.
 - Salah satu kaki diluruskan.
 - Kedua kaki diangkat ke atas dengan tangan sebagai tumpuan.

- d. Salah satu kaki diluruskan ke belakang.
23. Berikut ini gerakan jongkok yang dapat dilakukan untuk berlatih keseimbangan adalah
- Jongkok dengan salah satu kaki diangkat ke atas.
 - Jongkok dengan salah satu kaki yang lain lurus ke depan.
 - Jongkok dengan kedua kaki membentuk huruf V.
 - Jongkok dengan salah satu kaki diangkat ke samping.
24. Anggota tubuh yang digunakan sebagai tumpuan bawah adalah
- Kepala
 - Lengan
 - Tangan
 - Lutut
25. Membentuk tubuh seperti huruf L merupakan bagian dari gerakan tumpuan
- Depan
 - Belakang
 - Samping
 - Bawah
26. Gerakan tetap atau statis dengan menggunakan anggota tubuh yang berada di depan sebagai tumpuan disebut dengan
- Tumpuan depan
 - Tumpuan bawah
 - Gerakan keseimbangan
 - Ayunan kaki
27. Pada kegiatan olahraga, Andi ingin melatih keseimbangan tubuhnya. Maka dari itu, Andi harus berlatih
- Lompat tali
 - Lompat peti
 - Gerakan kupu-kupu terbang
 - Mempraktikkan sikap kapal terbang
28. Gerakan jongkok dapat dilakukan dengan tumpuan
- Kepala dan pantat
 - Lutut dan tangan
 - Salah satu kaki dan kedua tangan
 - Menggunakan kedua tangan dan kaki
29. Gerakan melompat dengan dua kaki ke depan dinamakan gerakan lompat
- Jauh
 - Tinggi
 - Katak
 - Harimau
30. Menirukan pohon ditiup angin merupakan gerakan kombinasi dari
- Mengayun dan berputar
 - Keseimbangan dan kecepatan
 - Tumpuan atas dan tumpuan bawah
 - Lompatan dan pendaratan
31. Bono sering melakukan gerakan merentangkan kedua tangannya ke depan dan mengayunkan tangan kanan ke belakang arah memutar diikuti dengan tangan kiri. Gerakan dominan yang dilakukan Bono termasuk ke dalam variasi pola gerak dominan

- a. Bertumpu
- b. Keseimbangan
- c. Berayun
- d. Melayang

32. Perhatikan gambar di bawah ini!



Alat yang digunakan dalam ilustrasi gambar diatas adalah

- a. Egrang
- b. Titian
- c. Simpai
- d. Tongkat berpita

33. Berikut merupakan alat yang dapat digunakan dalam gerakan senam berirama terutama pada kombinasi gerakan berjalan, meliuk, dan mengayun, **kecuali**

- a. Bola
- b. Lembing
- c. Tongkat
- d. Egrang

34. Posisi tubuh pada saat melakukan lompat memutar badan adalah

- a. Ketika di udara, posisi badan tetap tegak lurus.
- b. Ketika mendarat posisi tubuh tetap sama.
- c. Terdapat gerakan memutar badan ketika berada di udara.
- d. Posisi tubuh diluruskan.

35. Gerakan ritmik disesuaikan dengan

- a. Langkah kaki
- b. Irama pada musik
- c. Gerakan senam
- d. Gerakan tangan

36. Posisi awal yang tepat saat gerakan menggelundung ke samping dalam senam ritmik menggunakan bola adalah

- a. Jongkok kaki tertutup
- b. Jongkok kaki terbuka lebar
- c. Berdiri kaki tertutup
- d. Berdiri kaki terbuka lebar

37. Perhatikan gambar berikut!



Gambar di atas merupakan gerakan

- a. Gerak menekuk lutut
- b. Lompat memutar badan
- c. Langkah rapat
- d. Langkah keseimbangan

38. Gerak langkah biasa dalam senam irama disebut dengan

- a. Loppas
- b. Balanspas
- c. Bijtrekpas
- d. Galoppas

39. Aktivitas terapung di atas permukaan air disebut dengan

- a. Menyelam
- b. Berenang
- c. Mengambang
- d. Melayang

40. Seseorang sudah bisa dikatakan bisa melakukan gerakan mengambang di air apabila

- a. Posisi tubuh berada di bawah permukaan air.
- b. Hanya kepala yang ada di permukaan air.
- c. Posisi tubuh sejajar dengan permukaan air dan bisa melakukan pernapasan.
- d. Tubuh tenggelam ke dasar air.

41. Jika berlatih mengambang di kolam menggunakan tepi kolam, gerakan yang dilakukan adalah

- a. Menarik tubuh dengan gerakan tolakan maju mundur.
- b. Menurunkan dan menaikkan tubuh secara berkala.
- c. Melepaskan pegangan dan memegang kembali tepi kolam.
- d. Berjongkok ke dasar kolam.

42. Berikut ini yang **bukan** merupakan tata tertib saat berada di kolam renang adalah

- a. Menggunakan pakaian renang.
- b. Tidak mengotori kolam renang.
- c. Berenang sesuai kedalaman kolam.
- d. Segera melompat ke kolam.

43. Arti gambar dibawah ini adalah



- a. Dilarang berenang
- b. Area berenang
- c. Hati-hati air dalam
- d. Dilarang makan dan minum di kolam

44. Jika kita berada di kolam renang atau di pantai, maka kita harus

- a. Berenang sepuasnya
- b. Makan dan minum di kolam renang atau pantai
- c. Bermain gawai sambil berenang
- d. Menaati tata tertib yang ada

45. Gerakan keseimbangan dibagi menjadi dua, yaitu... .
- Individu dan kelompok
 - Sikap belalai gajah dan kapal terbang
 - Statis dan dinamis
 - Keseimbangan kaki dan tangan
46. Permainan yang menggunakan tarian dan nyanyian dengan gerakan melompat sesuai dengan irama buka tutup bambu adalah
- Engklek
 - Gobak sodor
 - Rangku alu
 - Lompat tali
47. Berikut merupakan gerakan keseimbangan dinamis adalah
- Sikap kapal terbang
 - Berjalan dengan egrang
 - Sikap belalai gajah
 - Sikap kupu-kupu
48. Posisi rotan ketika hendak melakukan gerakan memutar dalam permainan lenggang rotan adalah
- Di kepala
 - Samping pinggang
 - Lutut
 - Bahu
49. Pada permainan lompat bambu, jika pemegang bambu tidak kompak, kaki pelompat bisa
- Terkilir
 - Terluka
 - Terjatuh
 - Terjepit
50. Ciri-ciri gerakan berlari adalah
- Kedua tangan di atas kepala
 - Ada saat kedua kaki menapak tanah secara bersamaan
 - Melompat sesekali
 - Ada saat ketika kedua kaki tidak menapak tanah