Nama Siswa:

Ujian Akhir Semester Genap PENJAS
Kelas 3a, SD Swasta Agia Sophia

1. Gerakan meniru kapal terbang sangat membutuhkan....
   a. Kekuatan tangan b. Keseimbangan c. Kepintaran d. Percaya diri

2. Langkah pertama untuk melakukan gerakan kapal terbang adalah....
   a. Berdiri dengan tegak
   b. Bertumpu dengan kaki kanan terlebih dahulu
   c. Rentangkan kedua tangan
   d. Membungkukkan badan ke depan.

3. Posisi tangan pada gerakan meniru kapal terbang adalah.....
   a. Di dada b. Di atas kepala c. Di pinggang d. direntangkan

4. Mengapa perlu untuk mengatur barisan saat berolah raga?
   a. Agar kegiatan menjadi menjadi lebih bosan.
   b. Agar pak guru senang saja
   c. Agar kegiatan lebih lama
   d. Agar setiap orang memiliki ruangan yang cukup untuk bergerak

5. Nama gerakan di bawah ini adalah.....

   a. Gerakan kapal terbang
   b. Gerakan meniru bangau
   c. Gerakan gerobak dorong
   d. Gerakan pohon tertiup angin

6. Bagian tubuh yang dilatih saat melakukan gerakan berayun dan berputar pada dahan pohon adalah....
   a. Punggung dan tangan b. Tangan dan kaki c. Leher dan bahu d. perut dan kaki

7. Kegiatan jasmani bertujuan untuk.....
   a. Menjadikan hidup lebih tidak bersemangat
   b. Menyenangkan perasaan hati
   c. Menjaga kebugaran tubuh.
   d. Membuat tubuh menjadi lemas

8. Sebelum melakukan gerakan senam irama, hal yang harus dilakukan terlebih dahulu adalah.....
   a. Mengerjakan tugas b. Melakukan pemanasan c. Makan sampai kenyang d. Minu air.

9. Contoh gerakan tubuh yang menyehatkan adalah....
   a. Senam irama b. Tidur c. Membungkuk d. duduk

10. Gabungan dari berbagai gerakan seperti gerakan berjalan, menekuk, dan mengayun disebut sebagai.....
    a. Gerakan beragam b. Gerakan biasa c. Gerakan tunggal d. Gerakan kombinasi

11. Yang harus dilakukan setelah selesai melakukan latihan adalah.....
    a. Minim es b. Gerakan inti c. Pendinginan d. Pemanasan

12. Senam ritmik disebut juga sebagai senam.....
    a. Irama b. ketangkasan c. Lantai d. Kelincahan

13. Senam ritmik adalah senam yang gerakannya.....
    a. Dilakukan hanya sendiri
    b. Dilakukan di atas lantai
    c. Dilakukan hanya dengan alat
    d. Diiringi oleh irama atau musik

14. Berikut ini adalah gerakan yang termasuk pada senam ritmik, kecuali....
    a. Melompat sambil mengayunkan lengan ke kiri dan ke kanan
    b. Gerakan memutar badan
    c. Gerakan diam di tempat
    d. Gerakan kombinasi

15. Aktivitas yang dilakukan untuk melatih tubuh menjadi kuat dan sehat disebut aktivitas....
    a. Jasmani b. Keseimbangan c. Ketabahan d. Kesabaran

LIVEWORKSHEETS

16. Gerakan dasar dalam kegiatan berenang adalah....

a. Gerakan kaki b. Bernapas c. Mengambang d. Menyelam

17. Alat bantu untuk menjaga tubuh tetap mengambang saat berenang adalah.....

a. Tepi kolam b. Pelampung c. Baju renang d. Dasar kolam

18. Mengambang saat berenang artinya adalah....

a. Tubuh berada di dalam air
b. Tubuh berada di dasar kolam
c. Tidak ada bagian tubuh yang berada di luar air
d. Tubuh berada di atas air

19. Berikut ini adalah latihan yang perlu diperhatikan dalam latiha renang, kecuali.....

a. Gerakan Latihan bertahan di air
b. Berjalan di dalam air
c. Penyesuaian dengan air
d. Latihan bernapas

20. Berikut ini adalah hal-hal yang dilakukan dalam "Penyesuaian dengan air", kecuali.....

a. Rendam tubuh sampai leher
b. duduk di bagian dasar kolam
c. Berdiri dan hirup udara sedalam-dalamnya
d. Lakukan lompatan kecil menggunakan kedua kaki yang rapat

21. Berikut ini adalah upaya menjaga keselamatan diri saat beraktivitas di air, kecuali.....

a. Lakukan pemanasan untuk mencegah cidera
b. Tidak menggunakan pelampung
c. Berlatih berenang di kolam renang yang dangkal
d. Tidak berenang sendiri dan pastikan ada yang mengawasi

22. Tujuan dilakukannya pemanasan sebelum berenang adalah.....

a. Agar berkeringat dan cepat lelah
b. Agar dapat bermain di kolam renang lebih lama
c. Membuat kondisi tubuh menjadi kaku
d. Untuk mencegah cidera

23. Pakaian yang dikenanakan saat berenang adalah.....

a. Pakaian bebas yang longgar
b. Pakaian yang menyerap keringat
c. Pakaian renang
d. Pakaian olah raga

24. Tempat untuk melakukan latihan meluncur dan mengambang adalah di .....

a. Kolam dangkal
b. Kolam yang luas dan dalam
c. Kolam dalam
d. Sungau yang deras

25. Tujuan dikenakannya pelampung saat latihan berenang adalah.....

a. Agar lebih bebas
b. Agar dapat menyelam ke dasar kolam
c. Agar lebih aman
d. Agar diperbolehkan berenang

LIVEWORKSHEETS