



**YAYASAN KARYA BAKTI CABANG YOGYAKARTA
SEKOLAH DASAR KARITAS
TERAKREDITASI B**

NSS : 101040213030 NPSN : 20401524 NSB : 001191630627809
Alamat : Nandan, Sariharjo, Ngaglik, Sleman 55581. Telp. (0274) 624923

**TES KENDALI MUTU (TKM)
SEMESTER GASAL TAHUN PELAJARAN 2021/2022**

Mata Pelajaran	: Penjaskes	Hari/Tanggal	: Kamis/09 Desember 2021
Kelas	: III (tiga)	Waktu	: 07.00-08.00

Pilihlah jawaban yang benar pada huruf a, b, c, atau d, ketik pada kotak yang tersedia!

1. Agar aktivitas dapat dilakukan dengan maksimal, harus memiliki tubuh yang ...
 - a. Bugar
 - b. Lemas
 - c. Sakit
 - d. Besar
2. Latihan kelenturan otot kaki dilakukan secara ...
 - a. Sendirian
 - b. Berpasangan
 - c. Berkelompok
 - d. Bebas
3. Otot lengan dan bahu dapat dilatih dengan permainan ...
 - a. Jalan gerobak
 - b. Lompat tali
 - c. Menggendong teman
 - d. Mendorong bahu
4. Perhatikan latihan berikut!
 1. Loncat tali
 2. Loncat tepuk
 3. Lari bolak-balik
 4. Lari jelajah sekolah

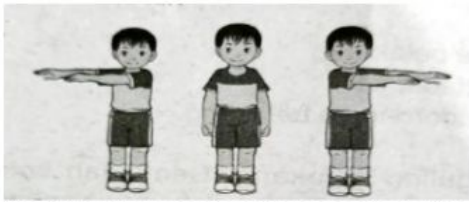
Latihan peningkatan daya tahan tanpa menggunakan alat bantu ditunjukkan oleh ...

- a. 1 dan 3
 - b. 2 dan 3
 - c. 2 dan 4
 - d. 3 dan 4
5. Arya ingin memiliki daya tahan jantung yang baik. Untuk mewujudkan keinginannya, Arya berlatih ...
 - a. Melempar bola
 - b. Meregangkan otot
 - c. Melenturkan tubuh
 - d. Joging
 6. Kamu mampu berlari dalam waktu lama. Hal ini menunjukkan bahwa kamu memiliki ... yang prima.
 - a. Kekuatan
 - b. Kecepatan

- c. Kelenturan
 - d. Daya tahan
7. Kemampuan otot untuk melakukan aktivitas dalam waktu tertentu disebut ...
- a. Daya tahan
 - b. Kelelahan
 - c. Kekuatan
 - d. Olahraga
8. Permainan mendorong bahu dilakukan secara ...
- a. Sendirian
 - b. Berpasangan
 - c. Berkelompok
 - d. Bebas
9. Berikut bukan bentuk latihan daya tahan adalah ...
- a. Loncat tali
 - b. Joging
 - c. Jalan gerobak
 - d. Loncat tepuk
10. Meliukkan badan adalah bentuk latihan kelenturan otot ...
- a. Lengan
 - b. Pinggang
 - c. Bahu
 - d. Punggung
11. Daya tahan otot kaki dapat dilatih dengan latihan ...
- a. Jalan gerobak
 - b. Meliukkan badan
 - c. Loncat tali
 - d. Tarik tambang
12. Permainan mengoper bola berguna untuk melatih ...
- a. Kekuatan
 - b. Kelincahan
 - c. Daya tahan
 - d. Kelenturan
13. Berikut bukan bentuk latihan kekuatan ialah ...
- a. Loncat tali
 - b. Permainan mendorong bahu
 - c. Permainan jalan gerobak
 - d. Permainan menggendong teman
14. Kemampuan tubuh untuk menghadapi suatu tahanan disebut ...
- a. Kebugaran
 - b. Kesehatan
 - c. Kekuatan
 - d. Daya tahan
15. Permainan mendorong bahu merupakan bentuk latihan kekuatan yang bertujuan melatih kekuatan otot ...
- a. Kaki
 - b. Punggung
 - c. Leher
 - d. Bahu
16. Contoh gerak lokomotor adalah ...
- a. Berlari
 - b. Mengayun lengan

- c. Menangkap bola
- d. Melempar bola
- 17. Gerak meloncat menggunakan ... sebagai tumpuan.
 - a. Dua kaki
 - b. Satu kaki
 - c. Kaki kanan
 - d. Kaki kiri
- 18. Latihan yang dapat menguatkan otot kaki ialah ...
 - a. Gerak lari cepat
 - b. Gerak mengayun lengan
 - c. Gerak melempar bola
 - d. Gerak membungkukkan badan

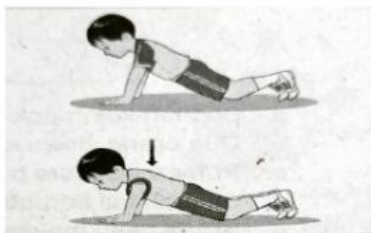
19.



- Gerak nonlokomotor dalam gambar diatas adalah ...
- a. Lengan di samping badan
 - b. Pandangan ke depan
 - c. Mengayun lengan
 - d. Berdiri tegak
- 20. Sikap kedua tangan saat melakukan gerak mengayun kedua lengan ke depan dan belakang ialah ...
 - a. Lurus ke atas
 - b. Lurus ke depan
 - c. Lurus di samping badan
 - d. Dientangkan ke samping
 - 21. Berikut variasi gerak lokomotor pada senam lantai yang tidak tepat, yaitu ...
 - a. Melompat
 - b. Mengayun
 - c. Bergantung
 - d. Meloncat
 - 22. Alat bantu untuk melakukan senam lantai adalah ...
 - a. Helm
 - b. Tikar
 - c. Matras
 - d. Sarung tangan
 - 23. Pendaratan lompat kangkang dilakukan dengan ...
 - a. Kedua tangan
 - b. Tangan terkuat
 - c. Kedua kaki
 - d. Kaki terkuat
 - 24. Bagian tubuh yang dijadikan tumpuan saat melakukan gerakan meroda adalah ...
 - a. Kedua tangan
 - b. Kaki
 - c. Pundak
 - d. Punggung

25. Bagian tubuh yang pertama kali mengenal matras saat melakukan gerakan guling ke depan ialah ...
 - a. Tengkuk
 - b. Punggung
 - c. Pinggang
 - d. Panggul bagian belakang
26. Dalam gerakan mengayun pada palang tunggal terdapat gerak dominan ...
 - a. Melompat
 - b. Mendarat
 - c. Putaran
 - d. Mengayun
27. Rangkaian gerak lokomotor, bertumpu, bergantung, mengayun, dan mendarat dapat ditemukan dalam gerak menggantung pada palang sejajar. Gerakan ini membutuhkan kekuatan tangan untuk ...
 - a. Meloncati palang sejajar
 - b. Meloncat dengan baik
 - c. Menjaga keseimbangan tubuh ketika melayang
 - d. Mempertahankan tubuh dalam posisi menggantung
28. Persamaan antara senam lantai dan senam ketangkasan adalah ...
 - a. Dilakukan di atas lantai
 - b. Tidak menggunakan alat
 - c. Sulit untuk dilakukan
 - d. Memiliki banyak resiko
29. Posisi tangan saat melakukan gerak berjalan di atas balok titian ialah ...
 - a. Lurus ke depan
 - b. Lurus ke atas
 - c. Lurus di samping badan
 - d. Dientangkan ke samping
30. Berikut yang bukan unsur dalam senam lantai ialah ...
 - a. Kekuatan
 - b. Kecepatan
 - c. Keseimbangan
 - d. Daya tahan

31. Perhatikan gambar di bawah ini!



Gambar di atas menunjukkan gerakan ...

- a. Berjalan dengan satu kaki
 - b. Berjalan komodo
 - c. *Push up* dengan tumpuan tangan dan lutut
 - d. *Sit up* dengan tumpuan tangan dan lutut
32. Selain melatih keseimbangan, berdiri dengan satu kaki dapat melatih kekuatan ...
 - a. Otot lengan
 - b. Otot kaki
 - c. Otot pinggul
 - d. Otot bahu

33. Sikap awal gerakan guling ke depan ialah ...
- Berdiri menghadap matras
 - Berdiri membelakangi matras
 - Jongkok menghadap matras
 - Jongkok membelakangi matras
34. Awalan untuk gerakan lompat kangkang ialah ...
- Berjalan biasa
 - Berjalan cepat
 - Berlari pelan, kemudian menambah kecepatan
 - Melompat-lompat
35. Gerakan mengangkat tubuh di palang melatih otot ...
- Lengan
 - Perut
 - Punggung
 - Kaki
36. Alat yang digunakan untuk melakukan lompat jongkok ialah ...
- Matras
 - Balok tumpuan
 - Tali
 - Palang besi
37. Berikut yang termasuk latihan kelenturan ialah ...
- Meliukkan badan
 - Menggendong teman
 - Mendorong bahu
 - Lompat tali
38. Ciri-ciri seseorang yang memiliki daya tahan jantung dan paru-paru yang baik, yaitu ...
- Cepat bergerak
 - Tidak mudah lelah
 - Lincih berpindah tempat
 - Keseimbangan yang baik
39. Sikap awal gerakan meroda ialah ...
- Jongkok menghadap matras
 - Jongkok membelakangi matras
 - Berdiri dengan kedua kaki rapat
 - Berdiri dengan kaki dibuka selebar bahu
40. Gerakan meroda dilakukan dengan arah putaran ...
- Ke depan
 - Ke samping
 - Ke belakang
 - Ke arah bebas

GOD BLESS