

**Pendidikan Jasmani olahraga dan Kesehatan
SD SAQU Mutiara Bandung**

KISI-KISI UAS SEMESTER GANJIL
PJOK KELAS 3



**Simak Rangkuman
video pembelajaran berikut :**



**Mari kerjakan Latihan soal
di bawah ini ya 😊**

1. Senam ritmik merupakan senam yang mengikuti?

- A. Ketukan dan alat music**
- B. Ketukan,music,hitungan**

2. Makanan 4 sehat 5 sempurna merupakan ciri makanan yang ?

- A.Berlebihan**
- B.cukup**

3.alat dibawah ini yang digunakan dalam senam ritmik adalah ?

A.bola B.Raket

4.Roti dan nasi termasuk kelompok makanan ?

A.Karbohidrat B.Lemak

5.Ciri senam ritmik adalah ?

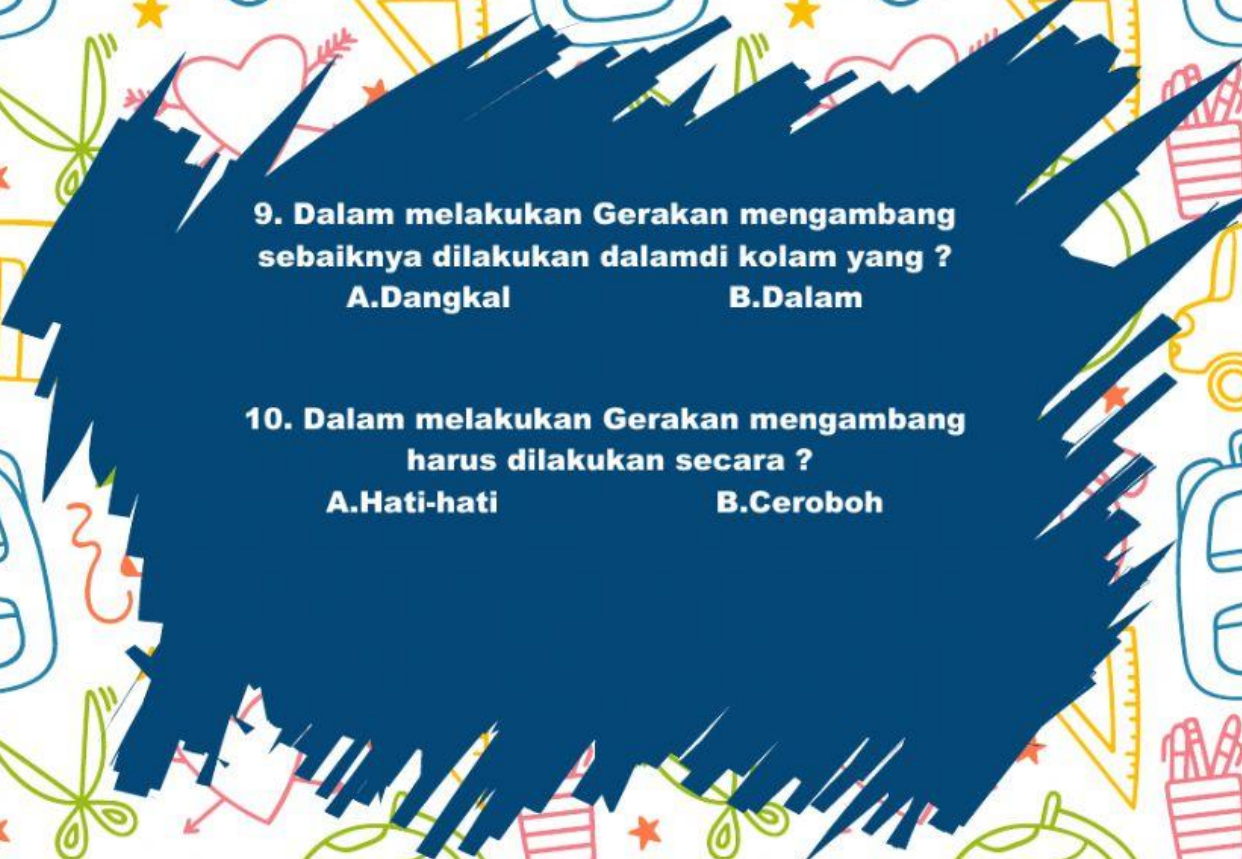
A.senam yang mengikuti irama

B.Senam yang tidak mengikuti irama

6. Nama lain hollahop adalah ?
A.Simpai B.Raket

7.Dalam Gerakan mengayun dan menangkap pada senam ritmik termasuk kelompok gerak ?
A.Lokomotor B.Non lokomotor

8.Keju merupakan kelompok jenis makanan ?
A.Vitamin B.Lemak



9. Dalam melakukan Gerakan mengambang
sebaiknya dilakukan dalam di kolam yang ?
A. Dangkal B. Dalam

10. Dalam melakukan Gerakan mengambang
harus dilakukan secara ?
A. Hati-hati B. Ceroboh



11. Berapakah jumlah jenis pelampung yang Ananda ketahui ?

A. 5

B. 4

12. Anggota tubuh manakah yang digunakan dalam gerakan meluncur ?

A. Perut

B. Kaki

13. Alat apa yang digunakan Ananda dalam belajar Gerakan mengapung ?

A. Raket

B. Pelampung



**14. Sebelum melakukan kegiatan berenang
Ananda sebaiknya melakukan kegiatan ?
A.Pemanasan B.Pendiginan**

**15. Dalam kegiatan renang Ananda harus
menggunakan pakaian ?
A.Renang B.Sekolah**