



PEMERINTAH KABUPATEN SINJAI
DINAS PENDIDIKAN
KECAMATAN SINJAI UTARA
SD NEGERI NO. 190 CENNING



Alamat : Cenning Kel.Lamatti Rilau Kec.Sinjai Utar Kab.Sinjai Email: 40304707.sd190@gmail.com ☎92613

PENILAIAN TENGAH SEMESTER (PTS)
ASESEMENT KOMPETENSI MINIMUM (AKM)
TAHUN PELAJARAN 2023 / 2024

Mata pelajaran : Penjaskes Nama :
Kelas : III(TIGA)
Waktu : 60 Menit

Berilah tanda silang pada jawaban yang benar di bawah ini !

1. Contoh gerakan lokomotor . . .
A. Lari B. Mengayun kaki C. Membungkuk
2. Dalam permainan berlari dan melompat termasuk gerakan . . .
A. Nonlokomotor B. Locomotor C. Manipulatif
3. Dalam permainan lompat melewati rintangan, rintangan tidak boleh ...
A. Diangkat B. Diputar C. Disentuh
4. Gerakan melompat berguna untuk . . .
A. Memperkuat otot perut C. Mengencangkan otot tangan
B. Memperkuat otot kaki D. Melenturkan otot pinggang
5. Gerakan membungkukkan badan kedepan merupakan latihan . . .
A. Kelincahan C. Kekuatan
B. Kelenturan D. Keseimbangan

Isilah pertanyaan di bawah ini dengan jawaban yang benar dan tepat !

6. Gerakan membungkukkan badan melatih pelepasan otot

Jawab

7. Posisi awal melakukan gerakan berdiri dengan satu kaki adalah . . .

Jawab

8. Gerak menangkap bola disebut dengan pola gerak . . .

Jawab

9. Bola yang lemparannya berbentuk lurus disebut lemparan bola . . .

Jawab

10. Salah satu gerak manipulative dalam permainan sepak bola adalah . . .

Jawab

SELAMAT BEKERJA