



PEMERINTAH KABUPATEN SINJAI
UPTD SDN NO.190 CENNING
PENILAIAN TENGAH SEMESTER GENAP
TAHUN PELAJARAN 2023-2024

Mata pelajaran : Penjaskes
Kelas : III (tiga)
Waktu : 60 Menit

Nama :

Berilah tanda silang pada jawaban yang benar di bawah ini !

1. Tahapan melakukan gerakan melompat pada gambar di bawah ini adalah



- a. menolak, mendarat
- b. melayang, mendarat
- c. menolak, melayang, mendarat
- d. menolak, mendarat, melayang

2. Gambar di bawah menunjukkan gerakan yang melatih keseimbangan badan, namanya adalah gerakan



- a. meluruskan kaki
- b. merentangkan tangan
- c. membungkukkan badan
- d. menirukan pesawat terbang

3. Perhatikan gambar di bawah ini !



Berdasarkan gambar di samping, Anto sedang melakukan gerakan

- a. melayang
- b. melompat
- c. bergantung
- d. melompat dan melayang

4. Perhatikan gambar berikut!



Pada gambar di atas, Wati sedang melakukan gerakan ...

- a. Melompat
- b. Bergelantungan
- c. Berlari dan melayang
- d. gerak ritmik atau berirama

5. Perhatikan gambar berikut!



Alat yang digunakan pada gerak ritmik atau gerak berirama pada gambar di samping adalah

- a. simpai
- b. kincir angin
- c. simpai dan tali
- d. tongkat dan pita

6. Perhatikan gambar berikut!



Saat berjalan di atas balok kecil, apa yang harus dilakukan agar tetap seimbang?

- a. Melihat ke arah lain
- b. Membuka mata lebar-lebar
- c. Menutup mata dan berjalan
- d. Menggunakan tangan untuk menyeimbangkan

7. Perhatikan gambar berikut!



Alat bantu apa yang biasanya digunakan saat melakukan senam lantai pada gambar diatas adalah . . .

- a. Bola basket
 - b. Batang besi
 - c. Tikar atau matras
 - d. Tali skipping
8. Apa yang biasanya menjadi fokus utama dalam senam berirama?
- a. Kecepatan gerakan
 - b. Iringan musik dan ritme
 - c. Jumlah gerakan yang sulit
 - d. Warna pakaian yang digunakan
9. Mengapa penting untuk melakukan senam berirama?
- a. Agar tubuh lebih lelah
 - b. Hanya sebagai hiburan
 - c. Untuk meningkatkan keseimbangan tubuh
 - d. Untuk meningkatkan koordinasi gerak berlari

10. Apa manfaat fisik yang dapat diperoleh dari aktivitas gerak berirama?
- a. Mengurangi kekuatan otot
 - b. Menurunkan kelenturan tubuh
 - c. Menurunkan kekompakan tubuh
 - d. Meningkatkan daya tahan otot dan keseimbangan

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

11. Salah satu contoh gerakan untuk melatih keseimbangan tubuh adalah

Jawab _____

12. Tujuan dari melakukan senam lantai adalah . .

Jawab _____

13. Apakah manfaat melakukan aktivitas gerak berirama bagi tubuh. . .

Jawab _____

14. Kegiatan bergerak yang dilakukan dengan mengikuti irama disebut. . .

Jawab _____

15. Apa yang harus diperhatikan saat melakukan aktivitas gerak berirama . . .

Jawab _____

SELAMAT BEKERJA