

DOKUMEN MADRASAH

SANGAT RAHASIA



NAMA :

NOMOR UJIAN :

ASESMEN SUMATIF AKHIR SEMESTER GENAP**MI HIDAYATUL MUBTADIIN DEMPEL****TAHUN PELAJARAN 2024/2025**

Mata Pelajaran : PJOK	Hari /Tanggal :Kamis , 6 Juni 2024
Kelas : 3 (Tiga)	Waktu : 90 menit

I. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, atau c pada lembar jawaban yang benar!

1. Berikut yang bukan merupakan latihan keseimbangan statis adalah ...
 - A. Sikap belalai gajah
 - B. Sikap kapal terbang
 - C. Berdiri dengan satu kaki diangkat
 - D.setengah-setengah

2. Gerakan keseimbangan dibagi menjadi dua,yaitu...
 - A. Individu dan kelompok
 - B. Sikap belalai gajah dan kapal terbang
 - C. Statis dan dinamis
 - D. Keseimbangan kaki dan tangan

3. Latihan keseimbangan yang dilakukan dengan berdiri di tempat atau diam tanpa berpindah tempat disebut dengan latihan keseimbangan ...
 - A. Statis
 - B. Dinamis
 - C. Kombinasi
 - D. Kelompok

4. Posisi badan pada saat melakukan gerakan kapan terbang adalah...
 - A. Tegak lurus
 - B. Condong ke depan
 - C. Condong ke belakang
 - D. Condong ke samping

5. Gerakan keseimbangan dengan menirukan kepala gajah yang memiliki belalai disebut dengan ...
 - A. Sikap belalai gajah
 - B. Sikap kapal terbang
 - C. Sikap kupu-kupu
 - D. Keseimbangan dengan egrang
6. Permainan lompat tali dimainkan minimal...orang
 - A. 1
 - B. 2
 - C. 3
 - D. 4
7. Egrang biasanya terbuat dari...
 - A. Besi
 - B. Plastik
 - C. Bambu
 - D. Kardus
8. Peralatan atau alat yang dipakai pada saat melakukan permainan balap karung adalah ...
 - A. Karung terigu
 - B. Kardus
 - C. Kelereng
 - D. Egrang
9. Permainan lenggang rotan berasal dari daerah...
 - A. Lampung
 - B. NTT
 - C. Aceh
 - D. Manado

10. Permainan tradisional berikut ini yang dapat melatih kelentukan pinggang adalah ...

- A. Lompat tali
- C. Balap karung
- B. Egrang
- D. Lenggangrotan

11. Gerakan ritmik disesuaikan dengan ...

- A. Langkah kaki
- B. Irama dan musik
- C. Gerakan senam
- D. Gerakan tangan

12. Posisi awal yang tepat saat gerakan menggelundung ke samping dalam senam ritmik menggunakan bola adalah...

- A. Jongkok kaki tertutup
- B. Jongkok kaki terbuka lebar
- C. Berdiri kaki tertutup
- D. Berdiri kaki terbuka lebar

13. Gerak langkah biasa dalam senam irama disebut dengan...

- A. Loppas
- C. Bijtrekpas
- B. Balanspas
- D. Galoppas

14. Aktivitas terapung di atas permukaan air disebut dengan ...

- A. Menyelam
- C. Mengambang
- B. Berenang
- D. Melayang

15. Posisi tubuh pada saat melakukan lompat memutar badan adalah...

- A. Ketika di udara, posisi badan tetap tegak lurus
- B. Ketika mendarat posisi tubuh tetap sama
- C. Terdapat gerakan memutar badan ketika berada di udara
- D. Posisi tubuh diluruskan

16. Seseorang sudah bisa dikatakan bisa melakukan gerakan mengambang di air apabila ...
- Posisi tubuh berada di bawah permukaan air
 - Hanya kepala yang ada di permukaan air
 - Posisi tubuh sejajar dengan permukaan air dan bisa melakukan pernapasan
 - Tubuh tenggelam ke dasar air
17. Jika berlatih mengambang di kolam menggunakan tepi kolam, gerakan yang dilakukan adalah...
- Menarik tubuh dengan gerakan tolakan maju mundur
 - Menurunkan dan menaikkan tubuh secara berkala
 - Melepaskan pegangan dan memegang kembali tepi kolam
 - Berjongkok ke dasar kolam
18. Berikut yang **bukan** merupakan tata tertib saat berada di kolam renang adalah ...
- Menggunakan pakaian renang
 - Tidak mengotori kolam renang
 - Berenang sesuai kedalam kolam
 - Segera melompat ke kolam
19. Jika kita berada di kolam renang atau di pantai ,maka kita harus...
- Berenang sepantasnya
 - makan dan minum di kolam renang atau pantai
 - bermain gawai sambil berenang
 - menaati tata tertib yang ada

20. Posisi rotan ketika hendak melakukan gerakan memutar dalam permainan lenggang rotan adalah ...

- A. Dikepala
- C. Lutut
- B. Samping pinggang
- D. Bahu