



## 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!**

- Berikut yang bukan merupakan latihan keseimbangan statis adalah ...
  - Sikap belalai gajah
  - Sikap kapal terbang
  - Berdiri dengan satu kaki diangkat
  - setengah-setengah
- Gerakan keseimbangan dibagi menjadi dua, yaitu ...
  - Individu dan kelompok
  - Sikap belalai gajah dan kapal terbang
  - Statis dan dinamis
  - Keseimbangan kaki dan tangan
- Latihan keseimbangan yang dilakukan dengan berdiri di tempat atau diam tanpa berpindah tempat disebut dengan latihan keseimbangan ...
  - Statis
  - Dinamis
  - Kombinasi
  - Kelompok
- Posisi badan pada saat melakukan gerakan kapan terbang adalah ...
  - Tegak lurus
  - Condong ke depan
  - Condong ke belakang
  - 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                      C. 3
  - B. 2                      D. 4
7. Egrang biasanya terbuat dari...
- A. Besi                  C. Bambu
  - B. Plastik              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              C. Aceh
  - B. NTT                    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 ...
- A. Posisi tubuh berada di bawah permukaan air
  - B. Hanya kepala yang ada di permukaan air
  - C. Posisi tubuh sejajar dengan permukaan air dan bisa melakukan pernapasan
  - D. Tubuh tenggelam ke dasar air
17. Jika berlatih mengambang di kolam menggunakan tepi kolam, gerakan yang dilakukan adalah...
- A. Menarik tubuh dengan gerakan tolakan maju mundur
  - B. Menurunkan dan menaikkan tubuh secara berkala
  - C. Melepaskan pegangan dan memegang kembali tepi kolam
  - D. Berjongkok ke dasar kolam
18. Berikut yang **bukan** merupakan tata tertib saat berada di kolam renang adalah ...
- A. Menggunakan pakaian renang
  - B. Tidak mengotori kolam renang
  - C. Berenang sesuai kedalaman kolam
  - D. Segera melompat ke kolam
19. Jika kita berada di kolam renang atau di pantai ,maka kita harus...
- A. Berenang sepuasnya
  - B. makan dan minum di kolam renang atau pantai
  - C. bermain gawai sambil berenang
  - D. menaati tata tertib yang ada

20. Posisi rotan ketika hendak melakukan gerakan memutar dalam permainan lenggang rotan adalah ...
- A. Dikepala
  - B. Samping pinggang
  - C. Lutut
  - D. Bahu