





PEMERINTAH PROVINSI DAERAH KHUSUS IBUKOTA JAKARTA

**SDN RAGUNAN 12**

Jln. Jabir Rt. 05/07 Ragunan – Pasar Minggu Telp. 021 78831314

NOMOR STATISTIK SEKOLAH : 101 016 304 149

---

**PENILAIAN TENGAH SEMESTER GENAP  
TAHUN PELAJARAN 2020/2021  
BELAJAR DARI RUMAH**

**TEMA : 5-6**

**KELAS : 3A**

**I. Soal Pilihan Ganda kd 3.5**

1. Perhatikan gambar berikut!



Gerak dasar bertumpu pada gambar tersebut disebut ....

- berdiri satu kaki tekuk sila
  - berdiri satu kaki ditekuk ke depan
  - berdiri satu kaki lurus ke samping
  - berdiri satu kaki lurus ke depan
2. Gerakan berdiri satu kaki ditekuk ke depan dilakukan dengan menirukan sikap ....
- pesawat terbang
  - burung bangau berdiri
  - burung terbang
  - lilin
3. Perhatikan pernyataan berikut!
- Posisi kaki yang diangkat ditekuk sila.
  - Pertahankan sikap ini selama beberapa detik.
  - Berdiri tegak dengan pandangan lurus ke depan.
  - Angkat kaki hingga ke pangkal paha.
  - Angkat satu kaki dengan dipegang menggunakan dua tangan.

Urutan gerakan yang benar untuk latihan bertumpu dan keseimbangan berdiri satu kaki tekuk sila yaitu....

- 3-4-5-1-2
- 3-2-4-5-1



- b. 3-5-4-1-2      d. 2-4-3-1-5
4. Bergerak menirukan awan tertiuip angin dibagi menjadi ... gerakan.
- satu
  - dua
  - tiga
  - empat
5. Dalam gerak menirukan awan tertiuip angin, irama gerakan saat berputar dilakukan secara ....
- cepat
  - sangat cepat
  - perlahan
  - sangat pelan
6. Ale melakukan gerak menirukan awan tertiuip angin. Saat melakukan gerakan pertama, kaki diangkat setinggi ....
- pangkal paha
  - betis
  - pinggang
  - dada
7. Saat melakukan gerakan kelinci meloncat, kita meloncat ke depan dengan kedua kaki sebagai tumpuan dan mendarat dengan posisi ....
- kaki kanan di depan
  - kaki kiri di depan
  - kedua kaki bersamaan
  - kedua kaki berjinjit
8. Posisi kedua tangan saat mengambil ancang-ancang untuk melakukan kegiatan kelinci meloncat adalah....
- diayunkan ke depan
  - diayunkan ke belakang
  - diayunkan ke kiri
  - diayunkan ke kanan
9. Posisi awal badan saat melakukan gerakan kelinci meloncat adalah ....
- berdiri tegak
  - condong ke depan
  - condong ke belakang
  - tegak ke samping
10. Berikut yang *bukan* termasuk manfaat senam ketangkasan adalah ....
- untuk kebugaran tubuh
  - otot tubuh menjadi kencang



- c. menjadikan bentuk tubuh indah
- d. membuat lelah

**Kd 3.6**

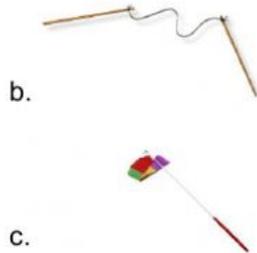
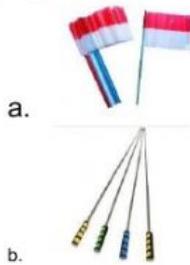
**11. Perhatikan gambar berikut!**



Alat yang digunakan untuk melakukan olahraga sesuai dengan gambar ialah...

- a. Tali
- b. Simpai
- c. Lingkaran besi
- d. Bola

12. Tongkat berpita digunakan untuk melakukan olahraga, berikut ini gambar tongkat berpita yang tepat adalah...



**13. Perhatikan gambar berikut!**

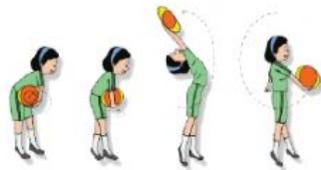


Benda yang digunakan untuk melakukan gerakan diatas ialah...

- a. Pita
- b. Bola
- c. Balon
- d. Simpai

**14. Perhatikan gambar berikut!**





Cara melakukan gerakan diatas ialah...

- a. Meliukkan badan
  - b. Mengayunkan bola
  - c. Memegang bola dengan tangan kanan sambil melentingkan badan
  - d. Gerak berjalan 2 langkah
15. Berikut merupakan kegiatan yang *bukan* membuat tubuh sehat..
- a. Berolahraga
  - b. Istirahat secara teratur
  - c. makan makanan bergizi
  - d. Tidur larut malam

16.  Bahan yang digunakan untuk membuat seperti gambar dibawah ialah...

- a. Bambu dan karet
- b. Tongkat berpita
- c. Bambu dan kayu
- d. Kayu dan pengikat

17. **Perhatikan gambar berikut!**



Alat bantu yang digunakan untuk melakukan gerakan diatas ialah...

- a. Bola
- b. Tongkat
- c. Ban
- d. Buah

18. **Perhatikan gambar berikut!**



Gerakan yang sedang dilakukan seperti gambar diatas ialah...

- a. Berdiri tegak sikap sempurna
- b. Berdiri tegak tangan memegang tempurung kelapa
- c. Melompatlah ke kiri dan ke kanan sambil menepukkan tempurung kelapa
- d. Berdiri tegak dan 1 kaki diangkat ke atas

19. **Perhatikan gambar berikut ini!**



melakukan...

Sebelum melakukan senam irama hendaknya

- a. Pendinginan
- b. Pemanasan
- c. Memakai baju senam



- d. Sarapan
20. Setelah melakukan olahraga hendaknya melakukan...
- a. Pendinginan
  - b. Pemanasan
  - c. Memakai baju senam
  - d. Sarapan

**II. Soal Isian kd 3.5**

1. Pandangan saat melakukan latihan keseimbangan adalah ....
2. Untuk menjaga keseimbangan saat melakukan gerakan berdiri satu kaki lurus ke depan, posisi kedua tangan . . . . di samping badan.
3. Ale akan melakukan gerakan meniru kapal terbang. Kedua tangan Ale direntangkan hingga setinggi ....
4. Jika kita melakukan gerak menirukan awan tertiuip angin dengan kaki kanan sebagai tumpuan, kaki kiri diangkat setinggi ....
5. Posisi kedua tangan saat kita melakukan gerakan ke 3 pada gerak menirukan awan tertiuip angin adalah....

**Kd 3.6**

6. Pandangan pada sikap awal gerak berirama adalah ke...
7. Senam yang di iringi musik atau lagu disebut...
8. Gerakan Berguling ke depan di sebut juga gerakan...
9. Senam yang gerakannya di lakukan sesuai ketukan adalah senam...
10. Nama lain dari senam ritmik adalah...

**III. Essay**

11. Perhatikan gambar berikut!



Disebut apakah gerakan pada gambar tersebut? Jelaskan cara melakukan gerakan tersebut!

12. Sebutkan macam-macam gerak dasar bertumpu!
13. Jelaskan yang dimaksud dengan gerak keseimbangan!
14. Perhatikan gambar!



Bagaimana cara melakukan gerakan seperti gambar diatas?

15. Bagaimana cara melakukan gerakan kombinasi gerak berjalan, menekuk, dan mengayun menggunakan tongkat berpita?