DOKUMEN MADRASAH		Nama :
SANGAT RAHASIA		No :

KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KABUPATEN NGAWI
PENILAIAN AKHIR SEMESTER GANJIL MADRASAH IBTIDAIYAH
TAHUN PELAJARAN 2024/2025

Mata Pelajaran	:	PJOK (Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan)	Hari / Tanggal	:
Kelas	:	III (Tiga)	Waktu	:

I. Pilihlah satu jawaban yang benar!

1. Gerakan tubuh yang dilakukan untuk berpindah tempat disebut gerakan . . .
   A. Manipulatif
   B. Nonmanipulatif
   C. Lokomotor
   D. Nonlokomotor
2. Permainan adu kecepatan berjalan dan merangkak dimulai dari garis . . .
   A. Tengah
   B. Pembatas
   C. Start
   D. Finish
3. Buyung datang terlambat saat pelajaran olahraga. Kemudian, ia segera mengikuti permainan berlari dan merangkak bersama dengan temannya. Tiba-tiba buyung merasa kakinya kram. Hal tersebut karena . . .
   A. Belum sarapan
   B. Berlali terlalu cepat
   C. Memaksakan diri untuk berlari
   D. Tidak melakukan pemanasan terlebih dahulu
4. Gerak jalan dan lari merupakan contoh gerak lokomotor. Perbedaan gerak dasar jalan dan lari terletak pada tingkat .. . .
   A. Kekuatan
   B. Ketangkasan
   C. Ketahanan
   D. Kecepatan
5. Gerak dasar lokomotor dapat dilakukan dengan melakukan gerakan berikut, kecuali . . .
   A. Lompat
   B. Membungkuk
   C. Lari
   D. Jalan
6. Wulan berlari berputar mengelilingi lapangan olahraga. Dia sangat bersemangat sehingga ia berlari dengan cepat. Tanpa sadar, Wulan mengayunkan lengan setinggi dada. Hal tersebut dapat membuat Wulan . . .
   A. Sulit bernafas
   B. Menjadi kuat berlari
   C. Tidak merasa lelah
   D. Mepercepat langkah

LIVEWORKSHEETS

7. Gerakan melompat dapat menguatkan . . .
   A. Kaki
   B. Tangan
   C. Punggung
   D. Pinggul
8. Saat melompat, . . . dijadikan sebagai tumpuan.
   A. Tangan
   B. Pundak
   C. Kaki
   D. Pinggul
9. Dalam permainan kijang dan rusa, saat guru memanggil kijang, maka barisan kelompok kijang, . . . kedepan.
   A. Berlari
   B. Berjalan
   C. Melompat
   D. Merangkak
10. Lari pelan-pelan pada batas yang telah ditentukan kemudian lompat keatas setinggi-tinggiya merupakan kombinasi gerak dasar . . .
   A. Jalan dan lari
   B. Lari dan lompat
   C. Lari dan lempar
   D. Jalan, lari, lompat
11. Gerak tubuh yang tidak menyebabkan perpindahan tempat tubuh disebut . . .
   A. Lokomotor
   B. Nonlokomotor
   C. Manipulatif
   D. Olahraga
12. Kombinasi gerak dasar meliukkan badan dan memutar tubuh bertujuan untuk . . . otot.
   A. Menguatkan
   B. Mengecangkan
   C. Melenturkan
   D. Melemaskan
13. Posisi awal pada saat memutar lengan dan meliukkan badan, posisi tubuh harus . . .
   A. Condong
   B. Menunduk
   C. Tegap
   D. Menengadah
14. Perhatikan contoh permainan berikut!
   1). Lempar tanggkap
   2). Tarik tambang
   3). Egrang
   4). Lompat tali
   Permainan berikut yang menggunakan kombinasi gerak nonlokomotor meliukkan badan dan memutar tubuh ditunjukkan nomer . . .
   A. 1
   B. 2
   C. 3
   D. 4
15. Suatu gerakan tangan yang dilakukan dengan menggunakan tenaga untuk menjauhkan obyek atau orang disebut . . .
   A. Mendorong
   B. Menekan
   C. Menarik
   D. Melempar
16. Saat guru menyatakan ''jaring'' maka siswa di lingkaran luar maju . . . tangan, memperkecil lingkaran menyerupai jaring untuk menangkap ikan.
   A. Menarik
   B. Melepaskan
   C. Menekuk
   D. Mendorong
17. Dalam permainan jaring ikan, terdapat kombinasi gerak . . .
   A. Menarik dan memutar
   B. Mendorong dan menekuk
   C. Memutar dan menekuk
   D. Mendorong dan menarik

LIVEWORKSHEETS

18. Posisi tangan saat melakukan gerakan meliuk . . .
    A. Direntangkan kesamping kanan
    B. Direntangkan kesamping kiri
    C. Direntangkan kebawah
    D. Direntangkan keatas
19. Posisi tangan dalam tehnik gerak memutar . . .
    A. Direntangkan kesamping
    B. Direntangkan kesamping kiri
    C. Direntangkan kebawah
    D. Direntangkan keatas
20. Buyung bermain hulahop bersama teman-temannya. Setelah selesai barmain, Buyung duduk jongkok. Tak lama kemudian, kaki Buyung kram. Hal tersebut karena . . .
    A. Tidak melakukan pendinginan
    B. Penyakit bawaan
    C. Salah langkah dalam permainan
    D. Kekurangan cairan tubuh
21. Saat berjalan kedepan maka pandangan harus ke . . .
    A. Samping kiri
    B. Samping kanan
    C. Belakang
    D. Depan
22. Gerakan melangkahkan kaki yang dilakukan dengan kecepatan tinggi disebut . . .
    A. Melompat
    B. Meliukkan kaki
    C. Berjalan
    D. Berlari
23. Gerakan memindahkan tubuh dengan cara mengangkat satu atau dua kaki keatas kemudian mendarat dengan kaki sebagai tumpuan disebut . . .
    A. Berjalan
    B. Berlari
    C. Melompat
    D. Merangkak
24. Permainan kijang dan rusa mengkombinasikan gerak . . .
    A. Berjalan dan berlari
    B. Berjalan dan lompat
    C. Lari dan lompat
    D. Lari dan menekuk
25. Salah satu permaianan gerak lokomotor adalah permainan merah, kuning, dan hijau. Kombinasi gerak lokomotor pada permainan merah, kuning, dan hijau adalah . . .
    A. Lari dan menekuk
    B. Meliuk dan menekuk
    C. Jalan dan lari
    D. Jalan dan lompat
26. Permainan lempar tangkap mengkombinasikan gerak nonlokomotor yaitu . . .
    A. Menarik dan menekuk
    B. Meliuk dan memutar
    C. Memutar dan menekuk
    D. Menarik dan mendorong
27. Permainan saling mendorong bermanfaat untuk melatih . . .
    A. Kelincahan
    B. Kekuatan
    C. Kelenturan
    D. Daya tahan
28. Gerakan tubuh yang dilakukan dengan menggunakan alat disebut gerak . . .
    A. Manipulatif
    B. Nonlokomotor
    C. Lokomotor
    D. Kombinasi
29. Gerak berlari dan menendang bola dalam permainan sepak bola merupakan contoh kombinasi gerak . . .
    A. Lokomotor dan manipulatif
    B. Nonlokomotor dan manipulatif
    C. Lokomotor dan nonlokomotor
    D. Nonlokomotor dan ritmik
30. Tehnik gerak dasar melempar bola dengan satu tangan dilakukan dengan melempar bola dari . . .
    A. Samping kepala
    B. Bawah kaki
    C. Atas kepala
    D. Depan dada

LIVEWORKSHEETS

31. Jika bola dipantulkan dengan cara memukul menggunakan telapak tangan, maka yang terjadi adalah . . .
    A. Bola akan memantul dengan sempurna
    B. Bola memantul terlalu tinggi
    C. Bola tidak dapat memantul
    D. Bola sulit dikendalikan
32. Gerakan memantulkan bola kelantai termasuk tehnik dasar permainan . . .
    A. Sepak bola
    B. Sepak takraw
    C. Bola volly
    D. Bola basket
33. Gerakan yang dilakukan dengan melambungkan bola ke udara dengan menggunakan kepala . . .
    A. Mengayun
    B. Melempar
    C. Menendang
    D. Menyundul
34. Gerakan menendang bola secara terputus-putus dan dilakukan secara perlahan-lahan . . .
    A. Menendang bola
    B. Mengumpan bola
    C. Menggiring bola
    D. Memantulkan bola
35. Saat ingin menendang bola kearah gawang, tehnik yang tepat adalah . . .
    A. Menendang dengan kaki bagian dalam
    B. Menendang dengan kaki bagian luar
    C. Menendang dengan punggung kaki
    D. Menendang dengan tepat sesaran
36. Buyung sedang bermain bola bersama dengan teman-temannya. Posisi Buyung berada didaerah permainan sendiri dan tidak ada lawan yang mengikuti. Buyung mendapatkan operan dari temannya yang jaraknya tidak terlalu jauh darinya. Tehnik menendang yang dilakukan oleh teman Buyung adalah . . .
    A. Menendang dengan kaki bagian luar
    B. Menendang dengan punggung kaki
    C. Menendang dengan kaki bagian dalam
    D. Menendang dengan tepat sasaran
37. Sikap tangan saat menggiring bola menggunakan kaki bagian luar adalan . . . .
    A. Tangan mengayun disamping badan
    B. Tangan rileks disamping badan
    C. Tangan didepan dada
    D. Tangan agak terentang
38. Menendang dan menggiring bola menggunakan kaki adalah merupakan salah satu tehnik dalam permainan . . .
    A. Bola volly
    B. Bola basket
    C. Sepak takrau
    D. Sepak bola
39. Bayu bekerja setiap hari dari pagi sampai sore. Sesampainya dirumah, Bayu masih harus mengurus hewan peiharaannya. Saat malam, biasanya bayu masih bekerja. Akhirnya Bayu jatuh sakit. Bayu sakit karena . . .
    A. Kurang fokus mengurus hewan peliharaan
    B. Kurang istirahat
    C. Kurang olahraga
    D. Kurang gizi
40. Ayah adalah seorang petani sukses. Ayah selalu fokus dan bersemangat saat bekerja. Ayah selalu memanfaatkan waktunya dengan baik. Hal ini menunjukkan bahwa . . .
    A. Ayah petani kaya raya
    B. Ayah adalah petani sayuran
    C. Ayah menjadi petani sukses karena pandai
    D. Ayah beristirahat dengan cukup sehingga fokus dan bersemangat ketika bekerja.

LIVEWORKSHEETS

41. Zat kapur atau kalsium yang terkandung didalam susu dan telur sangat diperlukan tubuh untuk . . .
    A. Mencegah kerusakan pada gigi
    B. Pembentukan otot dan pembuluh darah
    C. Membentuk sel-sel darah merah
    D. Pembentukan tulang dan gigi
42. Buah-buahan banyak mengandung . . .
    A. Vitamin
    B. Karbohidrat
    C. Lemak
    D. Mineral
43. Zat yang berfungsi sebagai salah satu pembentuk energi . . .
    A. Karbohidrat
    B. Lemak
    C. Protein
    D. Vitamin
44. Ketika pulang kerja, ayah membeli sejumlah makanan untuk makan malam. Ayah membeli sayur yang dibungkus plastik. Ayah membeli ayam goreng yang dibungkus dengan kemasan kertas. Ayah membeli nasi goreng yang dibungkus dengan sterofom. Tidak lupa, ayah juga membeli tahu bulat yang dibungus plastik. Berdasarkan hal tersebut, makanan yang dibungkus dengan kemasan makanan sehat adalah . . .
    A. Sayur yang dibungkus plastik
    B. Tahu bulat yang dibungkus plastik
    C. Ayam goreng yang dibungkus kemasan kertas
    D. Nasi goreng yang dibungkus dengan sterofom
45. Pada hari minggu, Dina dan teman-temannya sedang bermain sepeda. Dina dan teman-temannya melihat pedagang cilok didekat pembuangan sampah. Mereka membeli cilok tersebut. Sesampainya di rumah, Dina merasakan sakit perut. Hal tersebut terjadi karena . . .
    A. Dina belom sarapan
    B. Dina jajan sembaragan
    C. Dina lupa meminun obat dari dokter
    D. Dina kelelahan karena bersepeda
46. Ibu sedang berbelanja di pasar. Banyak jenis sayuran dan daging di pasar. Ibu juga membeli ikan kakap. Ibu memilih ikan yang matanya jernih dan insangnya merah. Hal ini dilakukan ibu ketika memilih ikan karena . . .
    A. Ibu ingin membeli bayak ikan
    B. Ibu ingin mendapatkan ikan yang segar
    C. Ibu ingin membeli ikan yang telah dimasak
    D. Ibu ingin mendapatkan ikan yang harganya murah
47. Wulan kini kelas 3 MI, tetapi pandangannya sudah buram. Wulan menggunakan kaca mata minus untuk membantu penglihatannya. Hal tersebut terjadi karena . . .
    A. Wulan kekurangan vitamin A
    B. Wulan terlalu banyak membaca buku
    C. Wulan kekurangan kalsium dan mineral
    D. Wulan menggunakan kaca mata untuk pamer
48. Hal-hal yang harus dihindari untuk menjaga tubuh agar tetap sehat adalah . . .
    A. Berolahraga
    B. Beristirahat cukup
    C. Makan buah dan sayur
    D. Jajan sembarangan

LIVEWORKSHEETS

49. Protein yang berasal dari tumbuhan disebut protein . . .
    A. Cadangan
    B. Tambahan
    C. Hewani
    D. Nabati
50. Berikut ini contoh bungkus makanan yang berasal dari alam . . .
    A. Plastik
    B. Seterofom
    C. Kaca
    D. Daun pisang

LIVEWORKSHEETS