



SUMATIF AKHIR SEMESTER GANJIL

TAHUN PELAJARAN 2024/2025

Hari / Tanggal	:	Nama	:
Mata Pelajaran	:	Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan	
Alokasi Waktu	:	No peserta	:
	60 Menit	Kelas	:
			III (Tiga)

I. Berilah tanda silang (x) pada a b c atau d pada jawaban yang tepat !

1. Hal yang diperlukan dalam permainan beregu adalah
 - a. kekompakan
 - b. kerja individu
 - c. kerja paksa
 - d. kerja mandiri
 2. Permainan diciptakan tidak hanya untuk menyenangkan hati tetapi harus membuat kita
 - a. capek
 - b. sehat
 - c. sakit
 - d. sedih
 3. Manfaat melompat berkali - kali adalah
 - a. melatih kelincahan tubuh
 - b. menguatkan otot perut
 - c. membuat tubuh menjadi gemuk
 - d. menguatkan otot tangan
 4. Berikut yang termasuk gerak lokomotor adalah
 - a. mendorong
 - b. menekuk
 - c. melompat
 - d. diam
 5. Alat yang digunakan saat melakukan kegiatan berjalan dan berlari berlomba masuk ke lingkaran rotan atau simpai adalah
 - a. matras
 - b. kardus
 - c. simpai
 - d. tali rafia
 6. Jumlah anggota setiap kelompok saat melakukan gerak berlari membawa simpai menuju patok adalah

- a. 3 c. 5
b. 4 d. 6

7. Gerakan melukukkan badan melatih otot
a. leher c. tangan
b. pinggang d. kaki

8. Memutar, mengayun, dan meliukkan badan termasuk gerakan
a. lokomotor c. manipulatif
b. non lokomotor d. renang

9. Olahraga yang dilakukan beregu dapat melatih
a. kedisiplinan c. kekuatan
b. kekompakan d. kelenturan

10. Sikap awal sebelum melakukan gerakan meliuk adalah
a. berdiri tegak c. memutar badan
b. membungkuk d. merentangkan tangan

11. Gerakan meliukkan badan dapat melatih
a. kesehatan c. kekuatan
b. kekompakan d. kelenturan

12. Melatih otot bahu dapat dilakukan dengan
a. tarik - menarik tangan c. menggendong teman
b. naik turun tangga d. melompati balok

13. Pandangan mata saat melakukan gerakan saling mendorong adalah ke
a. belakang c. samping
b. depan d. atas

14. Gerakan mengayun lengan dilakukan dengan posisi
a. berdiri c. jongkok
b. duduk d. tiduran

15. Latihan jalan berkelok - kelok berarti harus berjalan berkelok - kelok balok - balok.
a. di tengah b. di atas

- c. di bawah d. di samping

16. Gerak memainkan benda disebut gerak
a. lokomotor c. manipulatif
b. non lokomotor d. lokomotif

17. Nomor yang merupakan dasar semua gerakan olah raga adalah
a. lempar bola c. lari
b. atletik d. jalan

18. Cabang olah raga yang memerlukan kekuatan, kecepatan, dan kelincahan adalah
a. berlari c. sepak bola
b. berenang d. basket

19. Lari sambal tos dengan teman bertujuan menumbuhkan
a. kerja sama c. permusuhan
b. perpecahan d. kebencian

20. Selain telapak kaki, bagian kaki yang dapat digunakan untuk mengentikan bola adalah
a. dada c. tumit
b. kepala d. kaki bagian dalam

21. Saat menangkap bola, gerakan yang tidak boleh dilakukan adalah
a. tangan dibuka c. berlari dengan tangan dibuka
b. tangan ditutup d. berjalan dengan tangan ditutup

22. Latihan yang biasa digunakan untuk mengakhiri latihan adalah
a. pemanasan c. inti
b. perangangan d. pendinginan

23. Perhatikan posisi kaki berikut!

- (1) Kaki bagian dalam
 - (2) Kaki bagian luar
 - (3) Punggung kaki
 - (4) Tumit

Posisi kaki yang digunakan untuk menendang ditunjukkan oleh nomor

- a (1), (2), dan (4) b (1), (2), dan (3)

c. (2), (3), dan (4)

d. (1), (3), dan (4)

24. Perhatikan olahraga berikut !

(1) Lompat tali beregu

(2) Senam lantai

(3) Sepak bola

(4) Engkel gunung

Olahraga yang termasuk permainan ditunjukkan oleh nomor

a. (1), (2), dan (3)

c. (2), (3), dan (4)

b. (1), (2), dan (4)

d. (1), (3), dan (4)

25. Lemparan yang baik adalah lemparan yang

a. jauh sekali

c. sulit sekali

b. tinggi sekali

d. tepat pada sasaran

26. Bola kecil dipakai dalam permainan

a. sepak bola

c. kasti

b. basket

d. voli

27. Permainan sepak bola menggunakan bola berukuran

a. kecil

c. besar

b. sedang

d. sangat besar

28. Pemain dalam setiap regu sepak bola berjumlah orang

a. 5

c. 10

b. 7

d. 11

29. Teknik memantulkan bola dapat digunakan dalam olahraga

a. basket

c. bulu tangkis

b. voli

d. sepak bola

30. Saat menggiring bola dalam permainan sepak bola, selama berjalan bola harus terus

a. dipegang

c. dipantulkan

b. dilempar

d. ditendang

31. Gerakan senam menggunakan alat dapat dilakukan dengan latihan

a. berlari zig - zag

b. melompat memutar

- c. melompat memutar ke depan d. lompat ke samping

32. Melompat tali merupakan jenis latihan senam ketangkasan
a. menggunakan alat c. keseimbangan
b. tidak menggunakan alat d. kekuatan

33. Lompatan memutar, posisi badan
a. ditekuk c. diputar
b. ditolakan d. diluruskan

34. Pernyataan di bawah ini yang menunjukkan bentuk penyalahgunaan kebebasan dalam kegiatan belajar di kelas adalah
a. menyimak penjelasan guru dengan baik
b. menyampaikan pendapat saat berlangsung diskusi kelas
c. bertanya kepada guru saat diberi kesempatan
d. berdiskusi dengan teman sepesta saat guru menerangkan pelajaran

35. Saat mengalami kesulitan dalam memahami materi pelajaran di sekolah, kita diwajibkan untuk
a. bersikap masa bodoh c. menangis
b. marah - marah d. bertanya kepada guru

36. Berikut ini yang *tidak* termasuk aturan di sekolah pada pagi hari adalah
a. datang di sekolah sebelum bel berbunyi
b. melaksanakan piket bagi yang mendapat giliran
c. berbaris dengan rapi sebelum masuk kelas
d. menutup kegiatan belajar dengan do'a bersama

37. Kewajiban paling utama yang bagi seorang siswa adalah
a. belajar dengan giat dan tekun
b. bekerja keras membantu orang tua
c. bermain dengan gembira
d. suka bermalas - malasan

38. Kegiatan untuk mengawali dan mengakhiri belajar di kelas yang sesuai dengan aturan sekolah adalah

- a. berdo'a c. bernyanyi
b. bermain d. bercanda

39. Teman - temanmu sekelas telah sepakat untuk melakukan iuran setiap bulan. Pada waktu kesepakatan itu dibuat kamu tidak masuk sekolah. Sikapmu yang baik dalam menanggapi peristiwa tersebut adalah

a. menolaknya dengan alasan tidak tahu
b. marah - marah dan melapor kepada guru
c. tetap membayar iuran sesuai kesepakatan
d. meminta kesepakatan untuk diulangi lagi

40. Hari libur dapat kita manfaatkan untuk melaksanakan kewajiban kita di rumah yaitu,

a. mengajak orang tua pergi berwisata
b. membantu orang tua membersihkan rumah
c. meminta izin kepada orang tua bermain dengan teman
d. menyuruh orang tua memasak masakan lezat

41. Kewajiban siswa yang mendapat giliran piket kelas adalah

a. datang lebih awal dan bermain
b. datang lebih awal dan sarapan di kantin
c. datang lebih awal dan melapor penjaga
d. datang lebih awal dan membersihkan kelas

42. Kita wajib bersikap sopan kepada teman. Memiliki sikap sopan kepada teman akan membawa manfaat diri kita sendiri, yakni

a. dijauhi teman c. dijadikan ketua kelas
b. mempunyai banyak teman d. dijauhi teman

43. Tatkala teman satu meja sedang serius mendengarkan penjelasan materi dari guru, sikap kita sebaiknya

a. menawarkan makanan kecil
b. mengajaknya bermain
c. meninggalkannya keluar kelas
d. ikut memperhatikan dengan seksama

44. Seorang temanmu sering terlambat masuk sekolah karena selalu bangun kesiangan.

Sebagai seorang teman yang baik, saranmu bagi teman tersebut agar tidak sering melanggar aturan sekolah adalah

- a. sebaiknya tidur di kelas saja agar bisa dibangunkan teman regu piket
- b. memasang alarm di kamar atau minta dibangunkan orang tua
- c. meminta kebijaksanaan guru agar bisa datang siang
- d. sebaiknya tidak usah tidur pada malam hari

45. Menjaga kebersihan rumah dan kerapihan rumah menjadi kewajiban semua anggota

keluarga. Cara menjaga kebersihan rumah yang mudah dilakukan adalah

- a. menyerahkan sepenuhnya kepada pembantu
- b. memberi sanksi kepada anggota keluarga yang tidak menjaga kebersihan
- c. membiasakan diri untuk membuang sampah pada tempatnya
- d. menyapu dan mengepel rumah setiap hari

46. Kewajiban yang harus dilakukan seorang siswa saat mengikuti ujian sekolah adalah

- a. mengerjakan soal secara jujur sesuai kemampuan
- b. bertanya kepada teman jawaban yang benar
- c. meminta izin kepada guru membuka buku
- d. mendiskusikan jawaban soal bersama teman

47. Manfaat kepatuhan terhadap peraturan bagi diri sendiri adalah

- a. merasa tenang dan berani dalam membela teman
- b. merasa tenang dalam melakukan perbuatan tertentu
- c. adanya ketenangan karena mendapat perlindungan
- d. adanya ketenangan karena merasa benar

48. Disiplin tidak hanya diterapkan di sekolah saja, tetapi juga dilingkungan rumah dan

masyarakat. Salah satu contoh bentuk disiplin di rumah adalah

- a. belajar mengerjakan tugas yang diberikan guru
- b. rajin membantu orang tua
- c. mengikuti kegiatan kerja bakti
- d. membantu adik jika disuruh ibu

49. Bentuk kewajiban para siswa terhadap perbedaan keyakinan yang terjadi di lingkungan sekolah

- a. mengabaikan
- b. melarang
- c. menghormati
- d. menyamakan

50. Menghormati hak - hak orang lain merupakan salah satu bentuk pengamalan Sila Kelima Pancasila. Contoh perilaku sehari - hari di lingkungan sekolah yang mencerminkan pengamalan Sila tersebut adalah

- a. menyelesaikan tugas yang diberikan guru secara tepat waktu
- b. mengikuti setiap kegiatan yang diselenggarakan pihak sekolah
- c. membentuk kelompok belajar bersama teman - teman yang disenangi
- d. memberikan kesempatan yang sama kepada setiap siswa untuk menyampaikan pendapat dalam diskusi kelas