YAYASAN ISLAM BABUSSALAM
MADRASAH IBTIDAIYAH AR RISALAH NGAWI
Jl. A. Yani Dadapan Klitik Kec. Geneng Kab. Ngawi 63271
NSM : 111235210110; NPSN : 69963418; e-mail : miarrisalahngw@gmail.com

SUMATIF AKHIR SEMESTER GANJIL

TAHUN PELAJARAN 2024/2025

Hari / Tanggal	**:**	**Nama**	**:** _____
Mata Pelajaran	**: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan**	**No peserta**	**:** _____
Alokasi Waktu	**: 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
   b. 4
   c. 5
   d. 6

LIVEWORKSHEETS

7. Gerakan melikukkan 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 berjalanan berkelok - kelok . . . . balok - balok.

a. di tengah
c. di bawah
b. di atas
d. di samping

16. Gerak memainkan benda disebut gerak . . . .

a. lokomotor
b. non lokomotor

LIVEWORKSHEETS

c. manipulatif
d. lokomotif

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

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

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

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

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

22. Latihan yang biasa digunakan untuk mengakhiri latihan adalah . . . .
    a. pemanasan
    b. peregangan
    c. inti
    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

LIVEWORKSHEETS

(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
c. melompat memutar ke depan
b. melompat memutar
d. lompat ke samping

32. Melompati tali merupakan jenis latihan senam ketangkasan . . . .

a. menggunakan alat
b. tidak menggunakan alat

LIVEWORKSHEETS

c. keseimbangan
d. kekuatan

33. Lompatan memutar, posisi badan . . . .

a. ditekuk
c. diputar
b. ditolakan
d. diluruskan

34. Berikut ini yang termasuk latihan keseimbangan adalah . . . .

a. berguling ke depan
c. lompat tali
b. berjalan di atas balok kayu
d. guling belakang

35. Gerakan berdiri dengan satu kaki berpasangan berguna untuk melatih . . . .

a. keseimbangan
c. menangis
b. kekuatan
d. bertanya kepada guru

36. Berguling ke depan supaya aman dapat menggunakan . . . .

a. terpal
c. bantal
b. guling
d. matras

37. Berjalan kemudian berlari sejauh – jauhnya dan mendarat dengan kedua kaki, merupakan latihan dasar untuk cabang olahraga . . . .

a. renang
c. jalan cepat
b. lompat jauh
d. tolak peluru

38. Dalam latihan lompat jauh pada saat mendarat menggunakan . . . . kaki.

a. satu
c. bergantian
b. dua
d. melenting

39. Jalan sambal bergandengan tangan bermanfaat untuk melatih . . . .

a. keterampilan dan kekuatan
c. kekuatan dan kelincahan
b. keterampilan dan kerja sama
d. keterampilan dan kelincahan

40. Manfaat jalan berkelok – kelok adalah untuk melatih kekuatan otot . . . .

a. kaki
c. tangan
b. kepala
d. badan

41. Salah satu dampak bagi tubuh yang jarang bergerak atau berolahraga adalah . . . .

a. sehat
c. daya tahan tubuh kuat
b. bugar
d. mudah terserang sakit

LIVEWORKSHEETS

42. Olahraga dan gerak badan harus dilakukan secara . . . .

a. terus menerus
c. rutin
b. teratur
d. maksimal

43. Sikap akhir berguling ke depan, yaitu dengan posisi . . . .

a. tidur
c. berdiri
b. telungkup
d. jongkok sempurna

44. Berikut ini yang termasuk dasar permainan sepak bola adalah . . . .

a. smash
c. memukul bola
b. servis
d. menendang bola

45. Langkah awal saat menggiring bola, yaitu berdiri menyamping di . . . .

a. garis finish
c. luar garis start
b. garis start
d. luar garis finish

46. Saat berjalan, tangan harus diayunkan secara . . . .

a. bersamaan
c. kompak
b. bergantian
d. seirama

47. Aba – aba lari jarak pendek yaitu . . . .

a. bersedia – siap – ya !
c. bersedia – siap – mulai !
b. bersedia – ya !
d. bersedia – siap – go !

48. Irfan melakukan gerak menekuk lutut lalu berlari belok – belok sambil membawa bola. Gerakan yang dilakukan Irfan termasuk dalam gerak . . . .

a. lokomotor
c. manipulatif
b. non lokomotor
d. kombinasi

49. Jalan dengan egrang termasuk senam ketangkasan . . . .

a. menggunakan alat
c. keseimbangan
b. tidak menggunakan alat
d. kekuatan

50. Menggiring bola dalam permainan basket dilakukan dengan cara memantul – mantulkannya ke . . . .

a. atas
c. kanan
b. bawah
d. kiri

LIVEWORKSHEETS