



## SUMATIF AKHIR SEMESTER GANJIL

TAHUN PELAJARAN 2024/2025

<b>Hari / Tanggal</b>	:	<b>Nama</b>	:
<b>Mata Pelajaran</b>	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan	<b>No peserta</b>	:
<b>Alokasi Waktu</b>	: 60 Menit	<b>Kelas</b>	: 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

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 c. di bawah  
b. di atas d. di samping
16. Gerak memainkan benda disebut gerak . . . .
- a. lokomotor b. non lokomotor

- c. manipulatif 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. peregangan 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) c. (2), (3), dan (4)  
b. (1), (2), dan (3) d. (1), (3), dan (4)

24. Perhatikan olahraga berikut !

(2) *Senam lantai*

(3) *Sepak bola*

(4) *Engkel gunung*

Olahraga yang termasuk permainan ditunjukkan oleh nomor . . . .

- a. (1), (2), dan (3)
- b. (1), (2), dan (4)
- c. (2), (3), dan (4)
- d. (1), (3), dan (4)

25. Lemparan yang baik adalah lemparan yang . . . .

- a. jauh sekali
- b. tinggi sekali
- c. sulit sekali
- d. tepat pada sasaran

26. Bola kecil dipakai dalam permainan . . . .

- a. sepak bola
- b. basket
- c. kasti
- d. voli

27. Permainan sepak bola menggunakan bola berukuran . . . .

- a. kecil
- b. sedang
- c. besar
- d. sangat besar

28. Pemain dalam setiap regu sepak bola berjumlah . . . . orang

- a. 5
- b. 7
- c. 10
- d. 11

29. Teknik memantulkan bola dapat digunakan dalam olahraga . . . .

- a. basket
- b. voli
- c. bulu tangkis
- d. sepak bola

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

- a. dipegang
- b. dilempar
- c. dipantulkan
- 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. Melompati tali merupakan jenis latihan senam ketangkasan . . . .

- a. menggunakan alat
- b. tidak menggunakan alat

- 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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- a. bersedia – siap – ya !
- b. bersedia – ya !
- c. bersedia – siap – mulai !
- 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
- b. non lokomotor
- c. manipulatif
- d. kombinasi

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

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

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

mantulkannya ke . . . .

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