



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 !

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

7. Gerakan meliukkan badan melatih otot
- a. leher
 - b. pinggang
 - c. tangan
 - d. kaki
8. Memutar, mengayun, dan meliukkan badan termasuk gerakan
- a. lokomotor
 - b. non lokomotor
 - c. manipulatif
 - d. renang
9. Olahraga yang dilakukan beregu dapat melatih
- a. kedisiplinan
 - b. kekompakan
 - c. kekuatan
 - d. kelenturan
10. Sikap awal sebelum melakukan gerakan meliuk adalah
- a. berdiri tegak
 - b. membungkuk
 - c. memutar badan
 - d. merentangkan tangan
11. Gerakan meliukkan badan dapat melatih
- a. kesehatan
 - b. kekompakan
 - c. kekuatan
 - d. kelenturan
12. Melatih otot bahu dapat dilakukan dengan
- a. tarik - menarik tangan
 - b. naik turun tangga
 - c. menggendong teman
 - d. melompati balok
13. Pandangan mata saat melakukan gerakan saling mendorong adalah ke
- a. belakang
 - b. depan
 - c. samping
 - d. atas
14. Gerakan mengayun lengan dilakukan dengan posisi
- a. berdiri
 - b. duduk
 - c. jongkok
 - d. tiduran
15. Latihan jalan berkelok - kelok berarti harus berjalanan berkelok - kelok balok - balok.
- a. di tengah
 - b. di atas
 - c. di bawah
 - d. di samping
16. Gerak memainkan benda disebut gerak
- a. lokomotor
 - b. non lokomotor

(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 |
|---------------------|---------------------------|

- c. keseimbangan
d. kekuatan
33. Lompatan memutar, posisi badan
a. ditekuk
b. ditolakan
c. diputar
d. diluruskan
34. Berikut ini yang termasuk latihan keseimbangan adalah
a. berguling ke depan
b. berjalan di atas balok kayu
c. lompat tali
d. guling belakang
35. Gerakan berdiri dengan satu kaki berpasangan berguna untuk melatih
a. keseimbangan
b. kekuatan
c. menangis
d. bertanya kepada guru
36. Berguling ke depan supaya aman dapat menggunakan
a. terpal
b. guling
c. bantal
d. matras
37. Berjalan kemudian berlari sejauh – jauhnya dan mendarat dengan kedua kaki, merupakan latihan dasar untuk cabang olahraga
a. renang
b. lompat jauh
c. jalan cepat
d. tolak peluru
38. Dalam latihan lompat jauh pada saat mendarat menggunakan kaki.
a. satu
b. dua
c. bergantian
d. melenting
39. Jalan sambal bergandengan tangan bermanfaat untuk melatih
a. keterampilan dan kekuatan
b. keterampilan dan kerja sama
c. kekuatan dan kelincahan
d. keterampilan dan kelincahan
40. Manfaat jalan berkelok – kelok adalah untuk melatih kekuatan otot
a. kaki
b. kepala
c. tangan
d. badan
41. Salah satu dampak bagi tubuh yang jarang bergerak atau berolahraga adalah
a. sehat
b. bugar
c. daya tahan tubuh kuat
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