YAYASAN INDONESIA JUARA
SD JUARA SURABAYA

Jl. Tambak Medoakan Ayu XIV No. 07, Rungkut, Surabaya
NPSN : 69984653

			Nilai	Paraf Guru	Paraf Orang Tua
Hari / Tanggal	:	Kamis, 18–03 - 2021			
Waktu	:	08.30 – 09.30			
Mata Pelajaran	:	PJOK			
NamaSiswa	:				
Kelas	:	3 (Tiga)			

PENILAIAN TENGAH SEMESTER GENAP TP. 2020/2021

3.5 Memahami kombinasi berbagai pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor,tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai.

I. Pilihlah Jawaban yang tepat!

1. Sikap permulaan menirukan burung bangau adalah…
   a. Berdiri tegak, kedua tangan terentang.
   b. Angkat kaki kiri kebelakang
   c. Angkat kaki kanan ke belakang
   d. Berdiri selama 5-8 hitungan

2. Saat melakukan gerakan kapal terbang, posisi tangan harus…
   a. Direntangkan
   b. Ditekuk
   c. Dihimpit
   d. Luruskan ke depan

3. **Perhatikan gambar berikut!**

   Saat melakukan gerakan disamping, kaki harus diputar ke arah…
   a. Samping
   b. Depan
   c. Kanan
   d. Kiri

4. **Perhatikan gambar berikut!**

   Posisi tangan sesuai gambar disamping ialah…
   a. Ke depan
   b. Ke samping
   c. Ke atas
   d. Ke bawah

5. **Perhatikan gambar dibawah ini!**

   Cara melakukan gerakan diatas ialah…
   a. Tubuh didorong kedepan dan badan membungkuk
   b. Berdirilah tegak. Ayunkan tangan ke belakang
   c. Meloncatlah ke depan dan mendarat dengan baik
   d. Tubuh dalam posisi tegak, tangan direntangkan

6. **Perhatikan gambar berikut ini!**

   Berdasarkan gambar mereka sedang melakukan gerak bergelantung di…
   a. Pohon
   b. Palang besi
   c. Pintu
   d. Tiang

7. Sebelum melakukan gerakan melompat hendaknya melakukan…
   a. Pendinginan
   b. Mandi
   c. Pemanasan
   d. Memakai baju olahraga

LIVEWORKSHEETS

8. Saat melakukan gerak melayang dalam gerakan melompat posisi badan berada di…
   a. Di bawah
   b. Disamping badan
   c. Diatas tanah
   d. Diatas mantras

II. Isilah dengan Jawaban yang tepat

1. Lisa melakukan kombinasi gerak tolakan, bergantung, melayang, dan mendarat. Saat bergantung di palang Lisa menggunakan kedua tangan dan memegang palang dengan kuat. Posisi kedua kaki lisa menggantung dan … ke bawah
2. Nami melakukan kombinasi gerak tolakan, berayun, melayang, dan mendarat. Kombinasi gerak yang dilakukan Nami termasuk kombinasi gerak dalam aktivitas … lantai.
3. Dika berjalan menuju palang, kemudian , Dika melakukan tolakan satu kaki ke … diikuti ayunan kedua tangan dari belakang ke atas untuk meraih palang.
4. Arah pandangan saat posisi mendarat adalah ke… .
5. Robin melakukan kombinasi gerak tolakan, berayun, melayang, dan mendarat. Saat melakukan tolakan, pandangan diarahkan ke … .

III. Kerjakan soal-soal berikut!

1. Bagaimana cara melakukan gerakan sikap kapal terbang?
2. Bagaimana cara melakukan gerakan dibawah ini?

3. Sebutkan cara melakukan gerakan mengayun!
4. Sebutkan langkah untuk melakukan gerakan lompat jauh!

3.6 Memahami penggunaan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor dan manipulatif sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan music dalam aktivitas gerak berirama.

1. **Perhatikan gambar berikut!**

Alat yang digunakan untuk melakukan olahraga sesuai dengan gambar ialah…
   a. Tali
   b. Simpai
   c. Lingkaran besi
   d. Bola

2. Tongkat berpita digunakan untuk melakukan olahraga, berikut ini gambar tongkat berpita yang tepat adalah…

a. Sumber: https://www.belanjamurah.web.id

b. Sumber: https://jualbeli.mysenaraiharga.org

c. Sumber: http://indonesian-store.resmart.info

d. Sumber: https://shopee.co.id

3. **Perhatikan gambar berikut!**

Benda yang digunakan untuk melakukan gerakan diatas ialah…
   a. Pita
   b. Bola
   c. Balon
   d. Simpai

4. **Perhatikan gambar berikut!**

LIVEWORKSHEETS

Cara melakukan gerakan diatas ialah…

a. Meliukkan badan
b. Mengayunkan bola
c. Memegang bola dengan tangan kanan
d. Gerak berjalan 2 langkah

5. Bahan yang digunakan untuk membuat seperti gambar dibawah ialah…

a. Bambu dan karet
b. Bambu dan tali
c. Bambu dan kayu
d. Kayu dan pengikat

6. **Perhatikan gambar berikut!**

Alat bantu yang digunakan untuk melakukan gerakan diatas ialah…

a. Bola
b. Ban
c. Balon
d. Buah

7. **Perhatikan gambar berikut!**

Gerakan yang sedang dilakukan seperti gambar diatas ialah…

a. Berdiri tegak sikap sempurna
b. Berdiri tegak tangan memegang tempurung kelapa
c. Melompatlah ke kiri dan ke kanan sambil menepukkan tempurung kelapa
d. Berdiri tegak dan 1 kaki diangkat ke atas

8. **Perhatikan gambar berikut ini!**

Sebelum melakukan senam irama hendaknya melakukan…

a. Pendinginan
b. Pemanasan
c. Memakai baju senam
d. Sarapan

B. Isilah dengan jawaban yang tepat!

1. Posisi kaki anak pada gambar saat melayang adalah… .
2. Anak pada gambar melakukan gerak melompat ke … .

Gambar berikut untuk menjawab soal nomor 3 dan 4

3. Anak pada gambar melakukan kombinasi gerak berjalan dan … dalam senam irama.
4. Gerak yang dilakukan anak pada gambar dapat dilakukan dengan menggunakan … .
5. Posisi kaki saat melakukan gerak pada hitungan 4 adalah … .

III. Kerjakan Soal-soal berikut!

1. Bagaimana cara melakukan gerakan kombinasi gerak berjalan, menekuk, dan mengayun menggunakan tongkat berpita?
2. Perhatikan gambar!

Bagaimana cara melakukan gerakan seperti gambar diatas?

3. Bagaimana cara melakukan gerakan seperti gambar dibawah?

4. Bagaimana cara melakukan gerakan seperti gambar dibawah?

LIVEWORKSHEETS

LIVEWORKSHEETS