DOKUMEN MADRASAH		Nama :
SANGAT RAHASIA		No :

PENILAIAN TENGAH SEMESTER GENAP

MI HIDAYATUL MUBTADIIN DEMPEL

TAHUN PELAJARAN 2022/2023

Mata Pelajaran : PJOK	Hari / Tanggal :
Kelas : III (Tiga)	Waktu :

A. Isilah jawaban yang benar dengan huruf A, B, C atau D pada kotak jawab yang tersedia!

1. Kemampuan untuk mempertahankan posisi tubuh ketika ditempatkan di berbagai posisi maupun gerakan disebut dengan ...
   a. Kelentukan c. keseimbangan
   b. Kekuatan d. kecepatan
2. Budi berlatih untuk meningkatkan otot tangan dan lengannya dengan baik. Maka dari itu, budi lebih berfokus pada latian gerak dominan ...
   a. Keseimbangan c. berputar
   b. Tumpuan d. tolakan
3. Gerakan jongkok dapat dilakukan dengan tumpuan ...
   a. Kepala dan pantat c. salah satu kaki dan kedua tangan
   b. Lutut dan tangan d. mengunakan kedua tangan dan kaki
4. Posisi diam yang dilakukan dengan menggunakan tangan dan lengan adalah pengertian dari gerak dominan ...
   a. Tumpuan c. berayun
   b. Jongko d. berputar
5. Sikap kapal terbang dilakukan untuk melatih ,,,
   a. Kekuatan c. keseimbangan
   b. Kelincahan d. daya tahan
6. Berikut ini yang bukan merupakan aba-aba dalammeniru gerakan angin adalah angin...
   a. Ke kiri c. sepoi-sepoi
   b. Ke kanan d. puting beliung
7. Pendaratan dengan kedua kaki pada saat gerakan lompat katak dilakukan dengan cara ...
   a. Berdiri tegak c. menyilang
   b. Mengeper d. jinjit
8. Gerakan keseimbangan yang dilakukan dengan meniru bentuk pesawat terbang disebut dengan ...
   a. Lompat katak c. kupu-kupu terbang
   b. Egrang d. sikap kapal terbang
9. Posisi kakipada saat melakukan gerakan keseimbangan jongkok dengan satu kaki adalah ...
   a. Diangkat keatas c. diluruskan keatas

LIVEWORKSHEETS

b. Ditekuk kebelakang d. diluruskan ke belakang

10. Gerakan lompat peti pada saat mendarat dilakukan dengan ...
    a. Kedia kaki c. satu kaki kedepan
    b. Kedua tangan d. satu kaki kebelakang
11. Apabila aba-aba "Angin puting beliaung" dalam gerakan menirukan pohon ditiup angin, maka harus meliukkan badan ke ...
    a. Kiri c. segala arah
    b. Kanan d. depan
12. Pada kegiatan olahraga, Andy ingin melatih tubuhnya untuk meningkatkan kekuatan lompatannya dengan baik. Maka dari itu, Andy harus berlatih ...
    a. Egrang c. gerakan kupu-kupu terbang
    b. Lompat peti d. menirukan pohon bergerak
13. Gerakan ritmik disesuaikan dengan ...
    a. Langkah kaki c. gerakan senam
    b. Irama pada musik d. gerakan tangan
14. Kesalahan yang menyebabkan gerakan senam irama terlihat tidak bagus adalah tidak ...
    a. Percaya diri c. sarapan
    b. Lembing d. cakram
15. Gerakan pada hitungan kesatu, saat melakukan gerakan melangkah dan mengayun gada adalah ...
    a. Berdiri kaki selebar bahu c. langkahkan kaki kanan ke depan
    b. Langkahkan kaki kiri ke depan d. merentangkan tangan kekanan dan kiri
16. Posisi awal yang tepat saat gerakan menggelundung ke samping dalam senam ritmik menggunakan bola adalah ...
    a. Jongkok kaki tertutup c.berdiri kaki tertutup
    b. Jongkok kaki terbuka lebar d. berdiri kaki terbuka lebar
17. Gerak mengayun tongkat menyilang terdiri dari ... hitungan ,
    a. Sepuluh c. empat
    b. Delapan d. lima
18. Pendaratan sebaiknya dilakukan dengan mengunakan ... ketika melakukan gerakan lompat memutar badan .
    a. Kaki kanan c. kaki terkuat
    b. Kaki kiri d. kedua kaki
19. Gera mengayun tongkat disamping badab dilakukan denga ... kali hitungan
    a. 8 c. 3
    b. 4 d. 10
20. Arah menekuk lutut dapat dilkukan sesuai dengan kebutuhan gerakan berikut, kecuali ...
    a. Menekuk lutut ke belakang c. menekuk lutut ke samping
    b. Menekuk lutut ke depan d. menekuk lutut ke atas
21. Langkah ke samping di sebut dengan ...
    a. Zijpas c. bijtrekpas
    b. Balanspas d. looppas
22. Gerak langkah biasa dalam senam irama disebut dengan ...
    a. Looppas c. bijtrekpas
    b. Balanspas d. galoppas
23. Anggota tubuh yang digunakan sebagai tumpuan bawah adalah ...
    a. Kepala c. tangan
    b. Lengan d. lutut
24. Sikap kapal terbang dilakukan untuk melatih ...

LIVEWORKSHEETS

a. Kekuatan
b. Kelincahan
c. keseimbangan
d. daya tahan

25. Posisi badan ketika melakukan sikap kapal terbang adalah ...
    a. Tengadah
    b. Telentang
    c. serong kanan
    d. membungkuk ke depan
26. Pendaratan dengan kedua kaki pada saat gerakan lompat katak dilakukan dengan cara ...
    a. Berdiri tegak
    b. Megeper
    c. menyilang
    d. jinjit
27. Apabila ada aba-aba "Angin puting beliung" dalam gerakan menirukan pohon ditiup angin, maka kita harus ...
    a. Meliukkan badan ke kiri
    b. Meliukkan badan ke kanan
    c. meliukkan badan kesegala arah
    d. meliukkan badan ke depan
28. Gerak mengayun tongkat menyilang terdiri dari ... hitungan .
    a. Sepuluh
    b. Delapan
    c. kanan
    d. lima
29. Gerak langkah biasa dalam senam irama di sebut dengan ...
    a. Looppas
    b. Balanspas
    c.bijtrekpas
    d. galoppas
30. Langkah ke samping disebut dengan ...
    a. Zijpas
    b. Balanspas
    c. bujtrekpas
    d. looppas

LIVEWORKSHEETS