PEMERINTAH KABUPATEN SINJAI
DINAS PENDIDIKAN
KKG PJOK SINJAI BARAT
Sekertariat : SDN No 87 Manipi, Tassililu Kec. Sinjai Barat Kode Pos 92653

ULANGAN SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2022/2023

Mata pelajaran : Penjaskes
Kelas/Semester : III (Tiga)/ II
Waktu : 90 Menit

Nama : …….

A. PILIHAN GANDA
Untuk soal nomor 1-3, pilihlah salah satu jawaban yang paling benar

Bacalah teks di bawah ini untuk menjawab soal nomor 1-4!

GERAK IRAMA

Gerak berirama terdiri atas berbagai gerak langkah kaki dan ayunan lengan. Gerak ini membutuhkan kelenturan, keseimbangan, keluwesan, dan ketepatan dengan irama atau ketukan. Gerak berirama adalah rangkaian gerak mengikuti irama,nada, atau ketukan. Gerak berirama juga disebut gerak ritmik. Saat melakukan gerak berirama, kamu harus mengikuti irama dan/atau ketukan

1. Senam Irama adalah senam yang diiringi . . . .

   A. motor C. sepeda

   B. musik D. mobil

2. Senam yang di iringi musik,dilakukan dengan irama dan ketukan yang mengiringi gerakan. Itu di sebut ....

   A. ritmik C. lantai

   B. massal D. joget

3. Senam irama melatih ....

   A. kelincahan C. mata

   B. hidung D. mulut

4. Rangkaian gerak yang membutuhkan kelenturan, keseimbangan, keluwesan, dan ketepatan dengan irama atau ketukan adalah . . . .

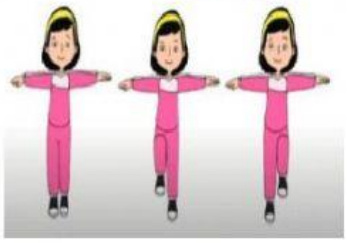
   A. ayunan lengan C. mata

   B. hidung D. mulut

LIVEWORKSHEETS

Perhatikan teks dan gambar di bawah ini untuk menjawab soal nomor 5 dan 6 !

5. Berdiri tegak, kedua tangan direntangkan, tekuk kaki kanan ke depan.



Gerakan tersebut merupakan gerakan menirukan . . . .

A. lompat katak
C. kapal terbang
B. burung bangau
D. jalan bebek

6. Dari gambar di atas, gerak bertumpu dengan satu kaki dapat melatih . . . .

A. kekuatan
C. kelenturan
B. keseimbangan
D. kecepatan

7. Kita dapat melakukan gerakan bergantung di palang dengan kuat jika menggunakan kekuatan . . .

A. kaki
C. leher
B. perut
D. tangan

8. Perhatikan gambar di bawah ini!

Rangkaian gerakan lompat jauh yang benar berdasarkan gambar di atas adalah . . . .

A. Melangkah, tolakan, melayang, dan mendarat

B. Tolakan, melayang, melangkah, dan mendarat

C. Melayang, tolakan, mendarat, dan melangkah

D. Melangkah, tolakan, mendarat, dan melayang

LIVEWORKSHEETS

B. MENJODOHKAN

Untuk soal nomor 9-10, pasangkanlah pernyataan di lajur kiri dengan keterangan yang tepat dilajur kanan !

9. Perhatikan gambar di bawah ini!

(1) (2) (3)

Berdasarkan gambar di atas, pasangkanlah nomor dengan nama alat bantu mengambang dalam renang !

Gambar	
1	●
2	●
3	●

	nama alat bantu mengambang dalam renang
●	Papan Luncur
●	Rompi Renang
●	Ban Lengan

10. Perhatikan gambar di bawah ini!

(1) (2) (3)

Berdasarkan gambar di atas, pasangkanlah nomor dengan nama teknik meluncur dalam renang !

Gambar	
1	●
2	●
3	●

	nama teknik meluncur dalam renang
●	Saat meluncur, tubuh bergerak lurus ke depan. Biarkan sampai ia berhenti melaju
●	Tolakkan kaki yang menempel pada dinding kolam sampai tubuh terdorong ke depan
●	Berdiri di dekat dinding kolam dengan sikap membelakangi dinding kolam

LIVEWORKSHEETS

11. Perhatikan teks di bawah ini!

Sebagian besar Bumi terdiri atas air. Oleh karena itu, kita harus bersahabat dengan air. Air dapat menjadi kawan maupun lawan. Kita perlu memperhatikan keselamatan diri saat berada di dalam air. Saat berada di kolam renang kita harus memahami berbagai tanda bahaya. Tanda bahaya menyampaikan pesan agar kita berhati-hati. Berikut tanda-tanda aturan di kolam renang yang perlu diketahui yaitu Tanda kedalaman air, Dilarang mendorong, Dilarang terjun di kolam dangkal, Dilarang berenang sendiri dan, Dilarang berjalan di tepi kolam renang

Berdasarkan teks di atas, pasangkanlah tanda bahaya dengan nama tanda bahaya dalam menjaga keselamatan diri/orang lain dalam aktivitas air !

Gambar	
	•
	•
	•

nama teknik meluncur dalam renang	
•	Dilarang terjun di kolam dangkal
•	Dilarang berenang sendiri
•	Dilarang mendorong

C. ISIAN

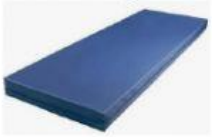
Untuk nomor 12-15 Isilah titik-titik di bawah ini dengan kata yang tepat!

12. Perhatikan gambar di bawah ini!

Latihan keseimbangan yang di lakukan oleh anak tersebut dengan posisi . . . .

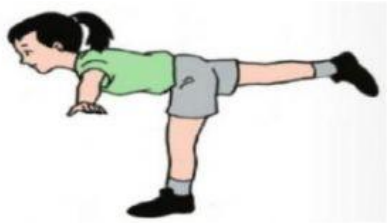
LIVEWORKSHEETS

13. Perhatikan gambar di bawah ini!



Berdasarkan gambar di atas, gambar tersebut merupakan alat yang digunakan untuk . . . .

Perhatikan gambar di bawah ini untuk menjawab soal nomor 14 dan 15!



14. Berdasarkan gambar sikap kapal terbang di atas, tumpuan yang di gunakan dalam gerakan menirukan pesawat terbang adalah . . . .

15. Pada saat melakukan sikap kapal terbang, ketika kaki kiri menapak di tanah maka kaki kanan di . . . .

"Selamat Mengerjakan "

LIVEWORKSHEETS