

DOKUMEN MADRASAH

SANGAT RAHASIA



NAMA :

NOMOR UJIAN :

ASESMEN SUMATIF AKHIR SEMESTER GANJIL

MI HIDAYATUL MUBTADIIN DEMPEL

TAHUN PELAJARAN 2023/2024

Mata Pelajaran : PJOK	Hari /Tanggal : Sabtu,30 Maret 2024
Kelas : 3 (Tiga)	Waktu : 90 menit

I. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, atau c pada lembar jawaban yang benar!

- Anggota tubuh yang digunakan sebagai tumpuan bawah adalah...
 - Kepala
 - Tangan
 - Lengan
 - Lutut
- Berikut ini Gerakan jongkok yang dapat dilakukan untuk berlatih keseimbangan adalah...
 - Jongkok dengan salah satu kaki diangkat ke atas
 - Jongkok dengan salah satu kaki yang lain lurus ke depan
 - Jongkok dengan kedua kaki membentuk huruf V
 - Jongkok dengan salah satu kaki diangkat ke samping
- Latihan keseimbangan dengan sikap duduk dapat dilakukan dengan cara...
 - Kedua kaki diangkat membentuk huruf V
 - Salah satu kaki diluruskan
 - Kedua kaki diangkat ke atas dengan tangan sebagai tumpuan
 - Salah satu kaki diluruskan ke belakang
- Posisi badan Ketika melakukan sikap kapal terbang adalah...
 - Tengadah
 - Telentang

- C. Serong kanan
 - D. Membungkuk ke depan
5. Gerak keseimbangan membantu kita agar ...
- A. Memiliki kecepatan untuk bergerak
 - B. Memiliki daya tahan tubuh yang kuat
 - C. Membentuk masa otot
 - D. Badan tetap stabil dan terjaga
6. 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 ke segala arah
 - D. Meliukkan badan ke depan
7. Berikut yang **bukan** merupakan senam irama menggunakan alat adalah...
- A. Gada
 - B. Pita
 - C. Tongkat
 - D. Raket
8. Pendaratan dengan kedua kaki pada saat Gerakan lompat katak dilakukan dengan cara...
- A. Berdiri tegak
 - B. Mengeper
 - C. Menyilang
 - D. Jinjit
9. Gerakan ritmik disesuaikan dengan ...
- A. Langkah kaki
 - B. Irama pada musik
 - C. Gerakan senam

D. Gerakan tangan

10. Rafar datang terlambat ketika pelajaran olahraga berlangsung, dia melewati pemanasan dan langsung mengikuti olahraga dengan teman-temannya. Kemungkinan yang akan terjadi pada rafar adalah...
- A. Mendapatkan nilai lebih dari guru
 - B. Meningkatkan resiko cedera
 - C. Memaksimalkan waktu olahraga
 - D. Mendapatkan hasil yang maksimal
11. Posisi badan saat akan meluncur adalah...
- A. Telentang di atas permukaan air
 - B. Menghadap ke samping kanan/kiri
 - C. Telungkup menghadap dasar kolam
 - D. Dibungkukkan sejajar dengan permukaan air
12. Variasi pola gerak berayun dan berputar dapat dilakukan dengan meniru gerakan...
- A. Katak loncat
 - B. Pohon ditiup angin
 - C. Kapal terbang
 - D. Belalai gajah
13. Hitungan pertama saat melakukan Gerakan mengayun gada melingkar adalah...
- A. Mengayunkan gada membentuk lingkaran
 - B. Memindahkan gada ke tangan kiri
 - C. Melangkahkan kaki kiri ke kiri
 - D. Memindahkan gada ke tangan kanan
14. Posisi awal Gerakan memantul dan menyilang badan dengan menggunakan bola adalah...
- A. Kaki tertutup rapat
 - B. Kaki kanan ke depan

- C. Kaki terbuka lebar
- D. Kaki kiri ke depan
15. Langkah ke samping disebut dengan...
 - A. Zijpas
 - B. Looppas
 - C. Balanspas
 - D. Bijetrekpas
16. Gerak Langkah biasa dalam senam irama disebut dengan...
 - A. Looppas
 - B. Balanspas
 - C. Bijtrekpas
 - D. Galoppas
17. Gerak Langkah rapat dalam senam irama dapat melatih...
 - A. Betis
 - B. Pergelangan tangan
 - C. Pergelangan kaki
 - D. Paha
18. Gerakan yang penting dalam gerak lengan adalah...
 - A. Mendayung
 - B. Berputar
 - C. Memukul
 - D. Menendang
19. Salah satu manfaat senam irama adalah...
 - A. Menambah berat badan
 - B. Meningkatkan nafsu makan
 - C. Meningkatkan kerja jantung
 - D. Menurunkan suhu tubuh
20. Cara berenang yang benar saat di dalam air, kedua mata harus...
 - A. Dipejamkan rapat-rapat
 - B. Dikedipkan secara cepat
 - C. Dibuka sedikit saja
 - D. Dibuka lebar-lebar

