

DOKUMEN MADRASAH

SANGAT RAHASIA



Nama :

No :

**KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KABUPATEN NGAWI
PENILAIAN AKHIR SEMESTER GANJIL MADRASAH IBTIDAIYAH
TAHUN PELAJARAN 2024/2025**

Mata Pelajaran	: PJOK (Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan)	Hari / Tanggal	:
Kelas	: III (Tiga)	Waktu	:

I. Pilihlah satu jawaban yang benar!

- Gerakan tubuh yang dilakukan untuk berpindah tempat disebut gerakan ...
 - Manipulatif
 - Nonmanipulatif
 - Lokomotor
 - Nonlokomotor
- Permainan adu kecepatan berjalan dan merangkak dimulai dari garis ...
 - Tengah
 - Pembatas
 - Start
 - Finish
- Buyung datang terlambat saat pelajaran olahraga. Kemudian, ia segera mengikuti permainan berlari dan merangkak bersama dengan temannya. Tiba-tiba buyung merasa kakinya kram. Hal tersebut karena ...
 - Belum sarapan
 - Berlari terlalu cepat
 - Memaksakan diri untuk berlari
 - Tidak melakukan pemanasan terlebih dahulu
- Gerak jalan dan lari merupakan contoh gerak lokomotor. Perbedaan gerak dasar jalan dan lari terletak pada tingkat ...
 - Kekuatan
 - Ketangkasan
 - Ketahanan
 - Kecepatan
- Gerak dasar lokomotor dapat dilakukan dengan melakukan gerakan berikut, kecuali ...
 - Lompat
 - Membungkuk
 - Lari
 - Jalan
- Wulan berlari berputar mengelilingi lapangan olahraga. Dia sangat bersemangat sehingga ia berlari dengan cepat. Tanpa sadar, Wulan mengayunkan lengan setinggi dada. Hal tersebut dapat membuat Wulan ...
 - Sulit bernafas
 - Menjadi kuat berlari
 - Tidak merasa lelah
 - Mepercepat langkah

7. Gerakan melompat dapat menguatkan . . .
 - A. Kaki
 - B. Tangan
 - C. Punggung
 - D. Pinggul
8. Saat melompat, . . . dijadikan sebagai tumpuan.
 - A. Tangan
 - B. Pundak
 - C. Kaki
 - D. Pinggul
9. Dalam permainan kijing dan rusa, saat guru memanggil kijing, maka barisan kelompok kijing, . . . kedepan.
 - A. Berlari
 - B. Berjalan
 - C. Melompat
 - D. Merangkak
10. Lari pelan-pelan pada batas yang telah ditentukan kemudian lompat keatas setinggi-tinggiya merupakan kombinasi gerak dasar . . .
 - A. Jalan dan lari
 - B. Lari dan lompat
 - C. Lari dan lempar
 - D. Jalan, lari, lompat
11. Gerak tubuh yang tidak menyebabkan perpindahan tempat tubuh disebut . . .
 - A. Lokomotor
 - B. Nonlokomotor
 - C. Manipulatif
 - D. Olahraga
12. Kombinasi gerak dasar meliukkan badan dan memutar tubuh bertujuan untuk . . . otot.
 - A. Menguatkan
 - B. Mengecangkan
 - C. Melenturkan
 - D. Melemaskan
13. Posisi awal pada saat memutar lengan dan meliukkan badan, posisi tubuh harus . . .
 - A. Condong
 - B. Menunduk
 - C. Tegap
 - D. Menengadah
14. Perhatikan contoh permainan berikut!
 - 1). Lempar tangkap
 - 2). Tarik tambang
 - 3). Egrang
 - 4). Lompat tali
 Permainan berikut yang menggunakan kombinasi gerak nonlokomotor meliukkan badan dan memutar tubuh ditunjukkan nomer . . .
 - A. 1
 - B. 2
 - C. 3
 - D. 4
15. Suatu gerakan tangan yang dilakukan dengan menggunakan tenaga untuk menjauhkan obyek atau orang disebut . . .
 - A. Mendorong
 - B. Menekan
 - C. Menarik
 - D. Melempar
16. Saat guru menyatakan “jaring” maka siswa di lingkaran luar maju . . . tangan, memperkecil lingkaran menyerupai jaring untuk menangkap ikan.
 - A. Menarik
 - B. Melepaskan
 - C. Menekuk
 - D. Mendorong
17. Dalam permainan jaring ikan, terdapat kombinasi gerak . . .
 - A. Menarik dan memutar
 - B. Mendorong dan menekuk
 - C. Memutar dan menekuk
 - D. Mendorong dan menarik

18. Posisi tangan saat melakukan gerakan meliuk . . .
- A. Direntangkan kesamping kanan
 - B. Direntangkan kesamping kiri
 - C. Direntangkan kebawah
 - D. Direntangkan keatas
19. Posisi tangan dalam tehnik gerak memutar . . .
- A. Direntangkan kesamping
 - B. Direntangkan kesamping kiri
 - C. Direntangkan kebawah
 - D. Direntangkan keatas
20. Buyung bermain hulahop bersama teman-temannya. Setelah selesai barmain, Buyung duduk jongkok. Tak lama kemudian, kaki Buyung kram. Hal tersebut karena . . .
- A. Tidak melakukan pendinginan
 - B. Penyakit bawaan
 - C. Salah langkah dalam permainan
 - D. Kekurangan cairan tubuh
21. Saat berjalan kedepan maka pandangan harus ke . . .
- A. Samping kiri
 - B. Samping kanan
 - C. Belakang
 - D. Depan
22. Gerakan melangkahkan kaki yang dilakukan dengan kecepatan tinggi disebut . . .
- A. Melompat
 - B. Meliukkan kaki
 - C. Berjalan
 - D. Berlari
23. Gerakan memindahkan tubuh dengan cara mengangkat satu atau dua kaki keatas kemudian mendarat dengan kaki sebagai tumpuan disebut . . .
- A. Berjalan
 - B. Berlari
 - C. Melompat
 - D. Merangkak
24. Permainan kijang dan rusa mengkombinasikan gerak . . .
- A. Berjalan dan berlari
 - B. Berjalan dan lompat
 - C. Lari dan lompat
 - D. Lari dan menekuk
25. Salah satu permainan gerak lokomotor adalah permainan merah, kuning, dan hijau. Kombinasi gerak lokomotor pada permainan merah, kuning, dan hijau adalah . . .
- A. Lari dan menekuk
 - B. Meliuk dan menekuk
 - C. Jalan dan lari
 - D. Jalan dan lompat