

Nama :

No. Absen :



PEMERINTAH KABUPATEN GUNUNGKIDUL
DINAS PENDIDIKAN
SD NEGERI NGABEAN PONJONG

ꦱꦢꦤꦺꦒꦼꦫꦤ꧀ꦥꦺꦤꦗꦺꦤ꧀ꦥꦺꦤꦗꦺꦤ꧀ꦠꦤꦤꦶꦪꦏꦶꦢꦸꦭ

Alamat : Ngabean Kidul, Karangasem, Ponjong, Gunungkidul, D.I Yogyakarta
Kode Pos 55892 Telepon :- E-mail:sdnngabeanponjong@gmail.com

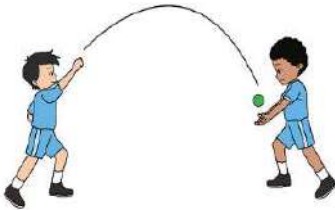
ASESMEN AKHIR SEMESTER GANJIL
TAHUN PELAJARAN 2022/2023

Mata Pelajaran : Penjas Orkes
Kelas : III (Tiga)

Hari, Tanggal : Jum;at, 9 Desember 2022
Waktu : 07.30 – 09.00 WIB

I. Berikan tanda silang (x) pada jawaban yang benar !

1.



Gambar dibawah ini memperagakan

- a. Menangkap Bola
b. Melempar Bola
c. Melempar dan Menangkap
d. Menghadang Bola

2.



Gambar dibawah ini berlatih ...

- a. Tendangan Pinalti
b. Tendangan Bebas
c. Tendangan Pojok
d. Tendangan Penjaga Gawang

3. Dalam pertandingan sepak bola, pelanggaran hans ball adalah

- a. bola terkena kepala
b. bola terkena perut
c. bola terkena tangan
d. bola terkena paha

4. Sepak Bola merupakan cabang olahraga

- a. Senam
b. Atletik
c. Beladiri
d. Permainan

5. Gabungan gerak yang satu dengan yang lain disebut

- a. Kombinasi gerak
b. Paduan gerak
c. Mengumpulkan Gerak
d. Gerak Campuran

6. Bentuk istirahat yang paling baik adalah....

- a. Bercerita
b. Lari
c. Tidur
d. Bergurau

7. Waktu beristirahat, otot-otot menjadi ...
- Lemas dan normal
 - Kejang-kejang
 - Tegang
 - Terganggu
8. Cara untuk mengisi waktu luang di rumah yang dapat membuatmu sehat adalah
- menyiram tanaman
 - bermain sepeda
 - berdiskusi dengan teman-teman
 - mengerjakan soal tugas sekolah
9. di bawah ini permainan yang menggunakan banyak gerakan adalah ...
- bermain catur
 - bermain monopoli
 - bermain bola voli
 - bermain tapak gunung
10. Cara memilih makanan yang baik adalah, memilih makanan yang mengandung karbohidrat, contoh gambar makanan yang mengandung karbohidrat adalah ...
- Roti
 - Daging
 - Telur
 - Susu
11. dibawah ini adalah termasuk contoh memilih...



- Memilih makanan yang baik
- Memilih buah buahan yang baik
- Memilih sayuran yang baik
- Memilih buah dan makanan yang baik

12. Salah satu makanan tidak sehat adalah makanan ...

- Digoreng dengan minyak yang sudah keruh
- Mengandung protein
- Mengandung karbohidrat
- Mengandung vitamin

- 13.



Gambar disamping menunjukkan aktifitas.....

- Renang
- Polo Air
- Menyelam
- Selancar

14. Garis pertama yang di gunakan untuk memulai berlari adalah.....

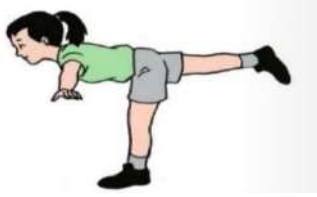
- lintasan
- finish
- Lines
- start

15. Pada saat akan menangkap bola posisi kedua tangan adalah.....

- mengepal
- terpisah
- Diatas
- menyatu terbuka

16. Gambar dibawah ini adalah Gerakan untuk melatih.....

- a. Kekuatan kaki
- b. Kekuatan Tangan
- c. Keseimbangan
- d. Kekuatan Tubuh



17. Tapak Gunung adalah salah satu permainan.....

- a. Tradisional
- b. Nasional
- c. Internasional
- d. Olahraga

18. Yang termasuk gerak teknik dasar dalam permainan bola voli adalah.....

- a. Jalan
- b. Servis
- c. Lari
- d. Lompat

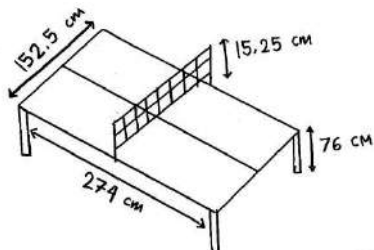
19. Gerakan turun naik anak tangga adalah bentuk latihan peningkatan kekuatan.....

- a. Otot Punggung
- b. Otot Pinggang
- c. Otot Kaki
- d. Otot Punggung

20. Gerakan lari kemudian melompat berarti mendarat dengan

- a. 1 tangan
- b. 2 tangan
- c. 1 kaki
- d. 2 Kaki

21.



Gambar lapangan disamping adalah untuk permainan.....

- a. Volly
- b. Tenis Meja
- c. Basket
- d. Tenis Lantai

22. Gerakan berpindah tempat merupakan Gerakan.....

- a. Lokomotor
- b. Manipulatif
- c. Non Lokomotor
- d. Berjalan

23. Berikut ini adalah Teknik melempar bola kasti, kecuali.....

- a. Melambung
- b. Mendatar
- c. Menyusur tanah
- d. Lurus

24. Pengadil pertandingan disebut juga.....

- | | |
|-------------|------------|
| a. Wasit | c. Striker |
| b. Linesmen | d. Kiper |

25. Makan makanan sembarangan dapat menyebabkan.....

- | | |
|-----------------|----------------|
| a. Sakit Kepala | c. Sakit Perut |
| b. Influenza | d. Penyakit |

II. Isilah titik titik dengan jawaban yang tepat !

1. Kelompok pemenang pada permainan bola tangan adalah kelompok yang ...
2. Gambar dibawah ini berlatih ...



3. Sebutkan 3 olahraga yang terdapat driblling ...
4. Membawa bola dengan kakimu menuju gawang disebut ...
5. Gambar dibawah ini adalah termasuk menggiring bola dengan ...



KUNCI JAWABAN

Jawaban pilihan ganda

1. C
2. B
3. C
4. B
5. A
6. B
7. C

8. A

9. C

10. A

Jawaban isi

1. memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dengan melempar
2. Memantulkan bola sambil berjalan
3.
 1. Sepak bola
 2. Bola basket
 3. Bola voli
4. Menggiring bola
5. dengan kaki bagian dalam