

NAMA : KELAS : 3 PENDALAMAN MATERI PAS PJOK MATERI : KEBUGARAN JASMANI & SENAM LANTAI	 SD Muhammadiyah 1 Alternatif Kota Magelang	NILAI
--	--	--------------

Jawablah pertanyaan berikut dengan memberi tanda silang (x) pada jawaban A, B, C atau D yang kalian anggap benar!

1. Persatuan Senam Indonesia merupakan induk organisasi senam yang ada di Indonesia, dan biasa dikenal dengan istilah
 A. PERSENI B. PERSANI C. PERSANIN D. PERSENIN
2. Urutan senam lantai yang benar adalah
 A. pemanasan, pendinginan, inti
 B. inti, pemanasan, pendinginan
 C. pemanasan, inti, pendinginan
 D. inti, pendinginan, pemanasan
3. Tujuan berdoa sebelum berolahraga adalah
 A. menambah kekuatan dalam berolahraga
 B. menghindari cedera
 C. mendapatkan perlindungan dari Allah SWT sebelum berolahraga
 D. mengembalikan suhu tubuh supaya normal kembali
4. Alas yang digunakan dalam senam lantai terbuat dari
 A. kardus B. gabus C. plastik D. busa
5. Gerak meloncat ke dalam lingkaran bertumpu pada
 A. kaki kanan C. satu kaki yang paling kuat
 B. kaki kiri D. kedua kaki
6. Urutan gerak meloncat dari ketinggian adalah
 A. persiapan, meloncat, melayang, mendarat
 B. mendarat, persiapan, meloncat, melayang
 C. persiapan, mendarat, meloncat, melayang
 D. persiapan, melayang, mendarat, meloncat
7. Nama lain senam lantai adalah senam
 A. artistik B. artistik C. aristik D. artitik
8. Pada permainan adu jangkrik, kita harus menjaga
 A. kelincahan B. kecepatan C. keseimbangan D. keberhasilan
9. Matras digunakan sebagai alas dalam senam lantai, yang berfungsi untuk
 A. tempat istirahat jika lelah
 B. menambah keindahan
 C. meminimalisir benturan pada tubuh
 D. variasi
10. Permainan meloncat ke depan, pandangan diarahkan ke
 A. samping B. depan C. depan D. belakang
11. Posisi kaki ketika mendarat setelah melakukan meloncat dari ketinggian adalah
 A. jongkok C. kedua kaki sedikit ditekuk
 B. tegak lurus D.. salah satu kaki ditekuk

12. Permainan berikut berfungsi untuk

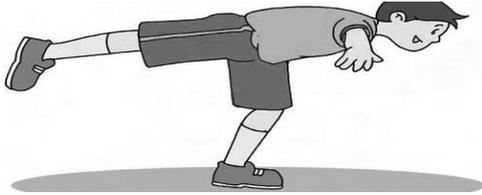


- A. memperkuat otot kaki
- B. menguatkan otot perut
- C. menguatkan otot lengan
- D. menambah kelincahan

13. Salah satu cara menjaga tubuh agar tubuh tetap sehat adalah

- A. makan makanan yang mahal
- B. berolahraga sampai lelah
- C. makan banyak
- D. olahraga teratur

14. Gambar berikut bermanfaat untuk melatih



- A. kekuatan otot punggung
- B. keseimbangan tubuh
- C. kelenturan otot kaki
- D. kekuatan otot tangan

15. Nama permainan padagambar berikut adalah



- A. melompat ke depan
- B. meloncat ke depan
- C. meloncat jauh
- D. meloncat ke dalam lingkaran

Isilah titik-titik berikut dengan jawaban yang paling tepat!

16. *Mensana in corpore sano* artinya

17. Permainan gerobak dorong paling sedikit dilakukan oleh ... anak.

18. Gerak meloncat dilakukan dengan tumpuan ... kaki, sedangkan gerak melompat dilakukan dengan bertumpu pada

19. Permainan terobos lompat membutuhkan alat

20. Pada permainan menjala ikan, dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok ... dan

21. Lari joging adalah salah satu latihan daya tahan yang biasanya dilakukan sejauh ... meter.

22. Isilah tabel berikut ini dengan benar!

GAMBAR	NAMA GERAKAN	MANFAAT

23. Dalam permainan adu jangkrik, pemain dianggap kalah jika

24. Gerakan meloncat ke depan dilakukan sebanyak ... kali loncatan.

25. Nama permainan berikut adalah

