Soal UAS PJOK Kelas 3 SD Semester 1

Soal Pilihan Ganda UAS PJOK Kelas 3 SD

I. Berilah tanda silang (x) pada huruf a, b, c, atau d pada jawaban yang paling benar!

1. Gambar di bawah ini merupakan permainan yang sering kalian lakukan, gerakan tersebut dinamakan……



a. lompat jauh
b. lompat tinggi
c. lompat tali
d. lompat katak

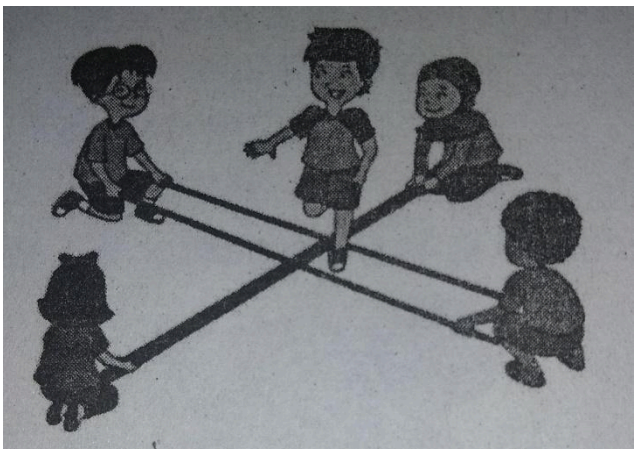
2. Saat berlari pandangan mata mengarah ke ….

a. depan
b. samping
c. atas
d. bawah

3. Gerakan lompat kardus, berguna untuk melatih otot….

a. perut
b. kaki
c. tangan
d. bahu

4. Perhatikan gambar di bawah ini!



Gambar di atas disebut permainan…..

a. lompat kelinci
b. gobak sodor
c. lompat jongkok
d. lompat bambu

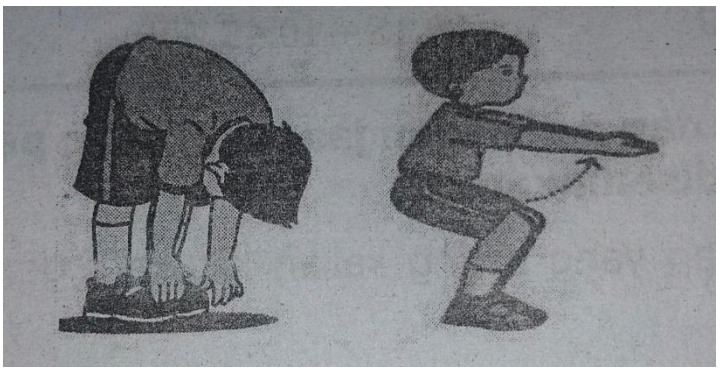
5. Lari pagi secara rutin, bermanfaat bagi… tubuh.

a. keindahan
b. kelentukan
c. kesehatan dan kebugaran
d. kelincahan gerak

6. Tina melakukan gerakan meliuk-liuk, mengayun, dan membungkuk di tempat. Yang dilakukan Tina adalah gerak dasar…

a. lokomotor
b. nonlokomotor
c. manipulatif
d. aerobik

7. Perhatikan gambar berikut!



Gerakan pada gambar di atas berguna untuk melatih… otot.

a. kekuatan
b. kelincahan
c. kelentukan
d. ketahanan

8. Yang termasuk gerak dasar nonlokomotor yaitu ….

a. melompat
b. menekuk lutut
c. berlari
d. melempar

9. Yuda melakukan gerak duduk selunjur dan mencium lutut. Gerakan yang dilakukan Yuda berguna untuk melatih otot….

a. perut
b. lengan
c. kaki
d. bahu

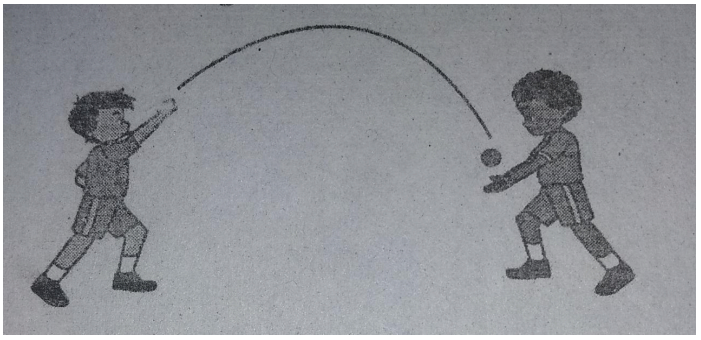
10. Rina melakukan gerakan berdiri pada satu kaki menirukan pesawat terbang. Gerakan yang dilakukan oleh Rina berguna untuk melatih ….

a. kecepatan
b. keindahan
c. keseimbangan
d. ketahanan

11. Rudi melakukan gerakan manipulatif dengan tangan pada saat bermain bola voli. Gerakan yang dilakukan rudi adalah….

a. memantulkan bola
b. memukul bola
c. menendang bola
d. memegang bola

12. Perhatikan gambar berikut ini!



Gambar di atas kedua temanmu sedang melakukan gerak….

a. melempar bola
b. menangkap bola
c. melempar dan menangkap bola
d. menghadang bola

13. Tuti bermain kasti dengan teman-temannya. Tuti melakukan gerak memukul bola. Gerakan yang dilakukan Tuti termasuk gerak dasar ….

a. lokomotor
b. nonlokomotor
c. nonmanipulatif
d. manipulatif

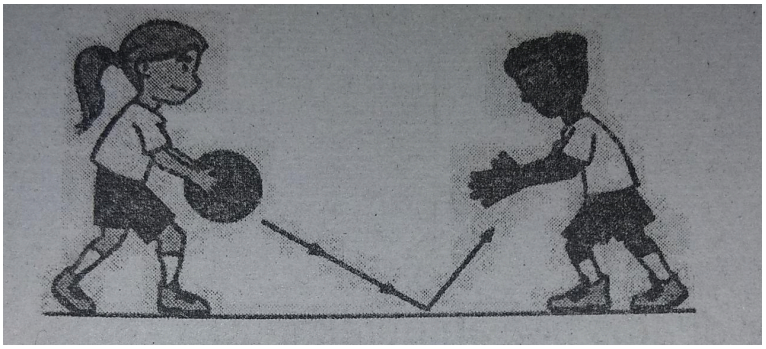
14. Perhatikan gambar di bawah ini!



Gambar di atas gerak dasar manipulatif dilakukan pada saat….

a. menekuk lutut
b. menendang bola
c. membungkuk
d. mengayun tangan

15. Perhatikan gambar di bawah ini!



Gambar di atas temanmu sedang berlatih bermain….

a. sepakbola
b. bola voli

c. melempar bola
d. basket

16. Untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh, kita harus melakukan aktivitas atau kegiatan secara ….

a. teratur
b. terus menerus
c. semangat
d. sesuka hati

17. Berolahraga dapat dilakukan di rumah pada waktu luang dengan mudah dan murah, misalnya ….

a. bermain sepakbola
b. bermain lompat tali
c. bersepeda
d. bermain kasti

18. Di sela-sela kegiatan kita perlu beristirahat. Manfaat istirahat bagi tubuh yaitu otot dan syaraf menjadi ….

a. kencang
b. tegang
c. pudar
d. Lemas dan normal

19. Perhatikan gambar di bawah ini!



Gambar di atas adalah makanan yang sangan bermanfaat bagi tubuh kita. Jenis dari makanan tersebut adalah…..

a. buah-buahan
b. lauk-pauk

c. karbohidrat
d. sayur-mayur

20. Makanan utama sehari-hari yang banyak mengandung karbohidrat adalah….

a. nasi
b. telur
c. buah-buahan
d. roti

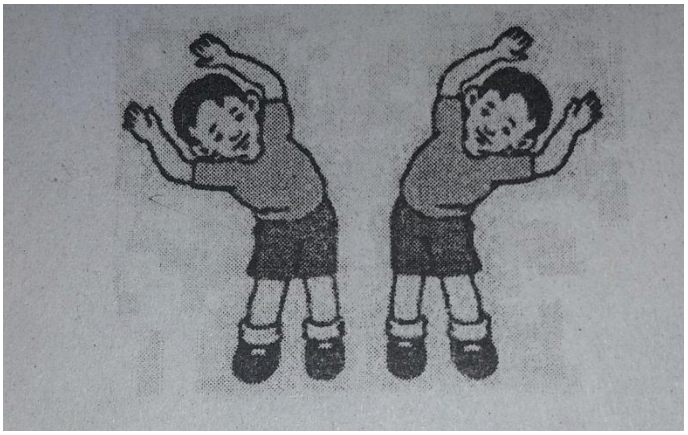
Soal Isian UAS PJOK Kelas 3 Semester 1

II. Isilah titik-titik di bawah ini dengan jawaban yang tepat!

21. Memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat yang lain dengan bertumpu satu kaki disebut gerakan….

22. Gerak dasar lokomotor yang sering kalian lakukan pada saat bermain sepak bola adalah gerakan ….

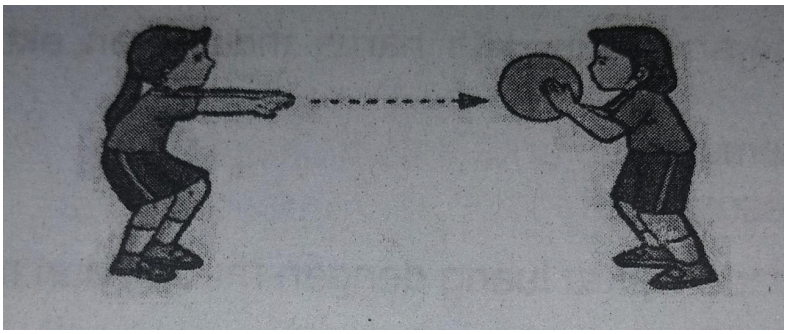
23. Perhatikan gambar!



Yang dilakukan temanmu pada gambar di atas adalah gerakan…..

24. Berdiri pada satu kaki adalah gerak nonlokomotor untuk melatih….

25. Perhatikan gambar!



Gerak dasar manipulatif yang dilakukan oleh kedua temanmu adalah gerakan… dan … bola.

26. Gerak manipulatif yang dilakukan dengan kaki pada permainan sepak bola adalah gerakan….

27. Bentuk istirahat paling sempurna yang dilakukan pada malam hari yaitu ….

28. Kegiatan yang dilakukan pada waktu luang, bertujuan untuk menghibur hati dan menyegarkan pikiran dinamakan

29. Agar terlindung dari bahaya, hendaknya kita memilih jajanan yang ….

30. Pada lagu "empat sehat lima jadi sempurna", yang dimaksud makanan/minuman penyempurna adalah ….

Soal Uraian UAS PJOK Kelas 3 SD

III. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan tepat!

31. Sebutkan 3 (tiga) macam gerakan berpindah tempat!

32. Sebutkan 3 (tiga) gerakan di tempat, yang bertujuan untuk melatih kelentukan otot!

33. Sebutkan jenis permainan dengan bola, yang salah satu cara bermainnya dengan gerakan memukul!

34. Sebutkan 3 (tiga) kegiatan positif sehari-hari untuk mengisi waktu luangmu!

35. Sebutkan jenis makanan yang memenuhi standar empat sehat lima sempurna!