https://ainamulyana.blogspot.com/

LATIHAN US UAS USBN PENJAS SD / MI

1. Sampah jenis organik (dedaunan) dibuang ditempat sampah yang berwarna ....
   A. kuning
   B. hijau
   C. merah
   D. putih

2. Tempat sampah yang berwarna merah, untuk sampah yang berasal dari ....
   A. kertas
   B. dedaunan
   C. Koran bekas
   D. plastik

3. Sarang nyamuk dapat kita berantas dengan cara ....
   A. membiarkan air tergenang
   B. melakukan 3 M
   C. menaruh pakaian sembarang
   D. membiarkan air tesumbat

4. Bentuk lapangan rounders adalah ...
   A. segi tiga
   B. segi empat
   C. segi lima
   D. segi enam

5. Yang termasuk jenis permainan out bond adalah....
   A. bersepeda
   B. flaying fox
   C. berenang
   D. arung jeram

6. Penyakit demam berdarah disebabkan oleh ....
   A. nyamuk aedes aegypti
   B. nyamuk anopeles
   C. lalat
   D. kecoak

7. Kita melakukan pendinginan bertujuan untuk mengembalikan ....
   A. kondisi badan
   B. tenaga yang terkuras
   C. tubuh yang capek
   D. pegal dan linu

8. Latihan shit up bertujuan untuk ....
   A. melatih otot punggung
   B. melatih otot leher
   C. melatih otot perut

D. melatih otot pinggang

9. Pukulan yang keras, tajam dan mematikan dalam permainan bola voli disebut ....
   A. smash
   B. passing atas
   C. passing bawah
   D. servise

10. Panjang sisi lapangan roundesr, masing-masing berukuran ....
   A. 10 meter
   B. 15 meter
   C. 20 meter
   D. 25 meter

11. Di bawah ini yang termasuk alat senam ketangkasan adalah ....
   A. simpai
   B. hola-hup
   C. tali
   D. gelang-gelang

12. Latihan sirkuit bertujuan untuk ....
   A. perbaikan penyembuhan
   B. tubuh terasa sakit
   C. meningkatkan daya tahan tubuh
   D. badan menjadi cepat lelah

13. Yang termasuk alat senam ritmik di bawah ini adalah ....
   A. gelang-gelang
   B. palang sejajar
   C. kuda Pelana
   D. simpai

14. Panu dan kadas disebabkan oleh....
   A. jamur
   B. nyamuk
   C. bakteri
   D. virus

15. Untuk memasuki garis finish antara lain dengan cara ....
   A. melompat ke garis finish
   B. mengayunkan ke dua tangan ke garis finish
   C. melakukan jingkat ke garis finish
   D. memasukkan salah satu togok ke garis finish

16. Untuk melatih kekuatan otot perut, kita dapat melakukan ....
   A. shit up
   B. pull up
   C. back up
   D. roll kip

17. Latihan inti dalam Senam Kesegaran Jasmani (SKJ) dilakukan setelah ....

A. latihan pemanasan
B. latihan pendinginan
C. latihan pemanasan dan pendinginan
D. latihan pendinginan dan Pemanasan

18. Pengambilan nafas gaya dada dilakukan setelah melakukan ....
A. kedua tangan dibuka, kepala naik
B. satu tangan dibuka, kepala naik
C. dua kaki dibuka, kaki naik
D. satu kaki dibuka, kepala naik

19. Narkoba dapat kita hindari dengan cara ....
A. mendekati orang yang memakai narkoba
B. mencoba untuk merokok
C. berkumpul dengan sembarang orang
D. melakukan olahraga dan kegiatan yang positif

20. Manfaat melakukan kegiatan out bond adalah ....
A. senang-senang
B. bergembira-ria
C. menghindari kejenuhan
D. hura-hura

21. Lari yang menempuh jarak 10 KM termasuk ....
A. lari jarak pendek
B. lari jarak jauh
C. lari jarak sedang
D. lari jarak menengah

22. Gerakan mendorong tembok adalah untuk melatih kekuatan otot ....
A. tangan dan kepala
B. leher dan kaki
C. tangan dan Kaki
D. perut dan paha

23. Latihan shit up dapat menguatkan otot ....
A. lengan
B. perut
C. leher
D. paha

24. Satu game dalam permainan tenis meja berjumlah ....
A. 25 poin
B. 21 poin
C. 15 poin
D. 11 poin

25. Jumlah pemain bola voli mini dalam satu regu adalah ....

A. 3 orang

B. 4 orang
C. 5 orang
D. 6 orang

26. Manfaat pemanasan sebelum melakukan olahraga adalah ....
A. untuk melatih kecepatan
B. untuk melatih keseimbangan
C. untuk menghindari cidera disaat olahraga
D. untuk melatih kekuatan

27. Latihan keseimbangan dapat dilakukan dengan cara ....
A. berdiri dengan dua kaki
B. berdiri di atas bangku
C. berjalan dengan kaki dan tangan
D. sikap kapal terbang

28. Berdiri dengan kedua tangan disebut ....
A. hand stand
B. kop stand
C. roll kip
D. merayap

29. Tarik menarik atau dorong-mendorong dapat melatih kekuatan otot ....
A. tangan
B. kaki
C. leher
D. perut

30. Senam yang dilakukan orang banyak disebut ....
A. senam irama
B. senam kesegaran jasmani
C. senam massal
D. senam si buyung

31. Simpai, tali, dan hola-hup adalah alat yang digunakan untuk senam ....
A. aerobik
B. ritmik
C. ketangkasan
D. prestesi

32. Narkoba kependekan dari ....
A. narkotika dan obat-obatan terlarang
B. narkotika dan bahayanya
C. narkotika yang berbahaya
D. narkotika yang sangat membahayakan

33. Cara menghindarkan diri dari narkoba adalah ....
A. bergaul dengan pengedar narkoba

B. mencarinya

C. bergaul secara sehat

D. bergaul dengan orang yang tidak benar atau preman

34. Narkoba dapat mengakibatkan ....
A. kepintaran
B. kesenangan
C. kecanduan dan merusak kesehatan
D. kepuasan

35. Jumlah nilai / score dalam satu game pada permainan bola voli mini berjumlah ....
A. 11 poin
B. 15 poin
C. 21 poin
D. 25 poin

36. PBVSI kependekan dari ....
A. Perserikatan Bola Voli Seluruh Indonesia
B. Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia
C. Persatuan Bola Voli Serikat Indonesia
D. Pertemuan Bola Voli Seluruh Indonesia

37. Alat yang digunakan untuk permainan bulu tangkis disebut ....
A. bet
B. tongkat
C. pemukul
D. raket

38. Pukulan keras, menukik dan mematikan dalam permainan bulu tangkis disebut ....
A. Lop
B. servise
C. smash
D. drop shot

39. Peraturan permainan bulu tangkis dibuat oleh induk organisasri olagraga yaitu ....
A. PBSI
B. PBVSI
C. PASI
D. PSSI

40. Di bawah ini yang termasuk peralatan senam adalah ....
A. raket
B. simpai
C. bet
D. bola

41. Pengambilan nafas pada renang gaya punggung, Posisi kepala menghadap ke ….
A. kanan
B. kiri
C. bawah
D. atas

42. Gerakan meluncur Pada renang, posisi tangan dan kaki kita dalam keadaan ....

A. kaki ditekuk tangan tangan lurus ke depan

B. kaki lurus tangan ditekuk ke belakang

C. kaki dan tangan lurus

D. kaki dan tangan di tekuk

43. Nama lain renang gaya dada adalah ....
A. gaya dolpin
B. gaya katak
C. gaya lumba-lumba
D. gaya kupu-kupu

44. Alat pengencang tali yang ditancapkan ke tanah, pada perkemahan disebut ....
A. tenda
B. tambang
C. tongkat
D. pasak

45. Contoh kegiatan yang biasa dilakukan di alam terbuka adalah....
A. berenang
B. berkemah
C. berbelanja
D. bersepeda

46. Kegiatan penjelajahan berguna untuk ....
A. menambah pengalaman
B. mengisi watu luang
C. sesuai dengan tuntutan kurikulum
D. agar mendapat nilai yang baik

47. Manfaat kegiatan out bond adalah ....
A. bergembira-ria
B. bersenang-senang
C. bermalas-malasan
D. memupuk rasa percaya diri

48. Di bawah ini yang termasuk jenis narkoba adalah....
A. extasi
B. ektra jos
C. bodrex
D. rokok

49. Orang yang tidak menggunakan narkoba kelihatan ....
A. minder
B. percaya diri
C. bingung
D. kurang percaya diri

50. Pelecehan seksual dapat dihindari dengan cara ....
A. berpakaian seksi
B. berpakaian rapi dan sopan
C. berpakaian menor
D. berpakaian menarik perhatian

.