

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 cedera 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 organisasi olahraga 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 waktu 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. ekstasi
 - B. ekstra 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