

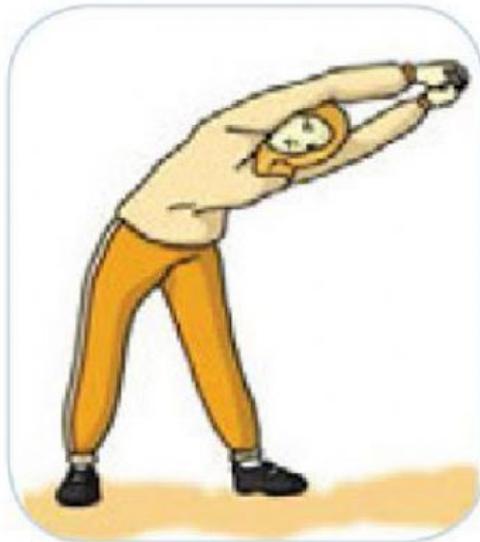
SOAL UJIAN MID SEMESTER 1 PJOK KELAS 3

1. Gerakan memutar badan berfungsi melatih
 - a. kekuatan
 - b. kelenturan
 - c. kecepatan
 - d. ketahanan

2. Berikut ini merupakan sikap awal memutar badan adalah
 - a. duduk
 - b. berdiri
 - c. jongkok
 - d. tiduran

3. Contoh gerakan melatih kelenturan adalah
 - a. berlari
 - b. melompat
 - c. meliukkan badan
 - d. mendorong tembok

- 4.



- Gerakan seperti pada gambar dilakukan dengan
- a. cepat
 - b. sangat lambat
 - c. rileks
 - d. tergesa gesa
-
5. Berikut ini merupakan sikap awal meliukkan badan adalah
 - a. duduk
 - b. berdiri
 - c. Jongkok
 - d. tiduran

6. Permainan lompat tali melatih
- kekuatan
 - kelincahan dan koordinasi
 - kecepatan
 - kelenturan
7. Bahan tali yang untuk lompat tali terbuat dari
- karet
 - benang
 - besi
 - kayu
8. Lompat tali perorangan menggunakan kombinasi memutar tangan dan
- berlari
 - melompat
 - menunduk
 - meliukkan badan
9. Posisi awal melompat tali perorangan adalah
- duduk
 - jongkok
 - berdiri
 - menunduk
- 10.



- Permainan seperti pada gambar dapat melatih kekuatan otot
- perut
 - kaki
 - tangan
 - leher
11. Gerak tanpa berpindah tempat disebut
- lokomotor
 - manipulatif
 - nonlokomotor
 - permainan

12. Gerakan yang termasuk gerak nonlokomotor adalah
- berlari
 - berjalan
 - melompat
 - meliukkan badan
13. Anggota tubuh yang digunakan untuk melakukan gerakan mengayun adalah
- tangan
 - leher
 - kepala
 - perut
14. Permainan meniru teman dilakukan secara
- sendiri
 - bersama-sama
 - berdua
 - berpasangan
15. Mendorong pundak teman pada permainan mendorong menggunakan anggota tubuh
- kaki
 - kepala
 - tangan
 - betis
16. Gerak dasar pada gerak nonlokomotor adalah
- berjalan
 - berlari
 - melompat
 - mengayun
17. Latihan mendorong bermanfaat untuk melatih kekuatan
- kaki
 - tangan
 - punggung
 - betis
18. Gerak dengan berpindah tempat disebut
- lokomotif
 - lokomotor
 - nonlokomotor
 - senam irama
19. Permainan hulahop termasuk gerak dasar nonlokomotor, yaitu
- memutar
 - membungkuk
 - melompat
 - menendang

20. Posisi kedua kaki pada saat mengayunkan tangan adalah
- dibuka
 - dirapatkan
 - ke depan
 - ke belakang
21. Arah pandangan saat berjalan ke belakang adalah
- ke depan
 - ke samping
 - ke belakang
 - ke bawah
22. Arah pandangan saat berlari ke depan adalah
- ke depan
 - ke samping
 - ke belakang
 - ke bawah
23. Ketentuan yang dinilai saat melakukan suatu perlombaan adu berjalan dan merangkak adalah
- ketepatan
 - kecepatan
 - kekuatan
 - ketahanan
24. Posisi kaki kanan pada latihan mendorong tembok adalah
- di belakang
 - di depan
 - dibuka
 - dirapatkan
25. Gerakan melompat dapat melatih kekuatan
- tangan
 - perut
 - kaki
 - bahu
26. Manfaat gerakan kelenturan adalah untuk
- melenturkan otot
 - menguatkan otot
 - memperbesar otot
 - mengecilkan otot
27. Sikap awal memutar badan adalah
- berdiri tegak
 - jongkok
 - berdiri membungkuk
 - duduk tegak

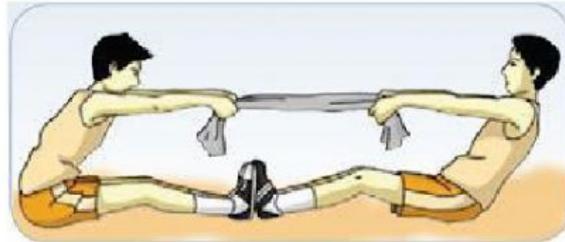
28. Berikut ini bukan gerakan yang banyak dilakukan pada permainan tapak gunung adalah

- a. melompat
- b. memutar
- c. menekuk
- d. jongkok

29. Gerakan mendorong melatih

- a. kekuatan tangan
- b. kecepatan tangan
- c. ketepatan tangan
- d. kelenturan tangan

30.



Gambar di atas merupakan gerakan saling

- a. mendorong
- b. menarik
- c. melompat
- d. melempar