



## **LATIHAN SOAL UAS PJOK**

**Kelas 3**

**A.Pilihlah jawaban yang paling tepat !**

1. Istirahat dapat...pikiran
  - a. menambah pikiran
  - b. menenangkan pikiran
  - c. mengosongkan pikiran
2. Berikut yang merupakan sikap tidur yang baik adalah...
  - a. tidur menggunakan seragam sekolah
  - b. tidur dengan kasur kotor
  - c. sebelum tidur dianjurkan sikat gigi dan berwudhu
3. Tidur yang cukup dapat mengakibatkan..
  - a. tubuh menjadi kuat
  - b. tubuh menjadi tinggi
  - c. tubuh menjadi lemas
4. Berikut di bawah ini yang termasuk ke dalam kelompok istirahat...
  - a. olahraga
  - b. lari pagi
  - c. duduk santai
5. Dengan menyegarkan diri,maka tubuh menjadi lebih...
  - a. kaku
  - b. lemas
  - c. tenang
6. Bentuk istirahat yang paling baik adalah...
  - a. jalan-jalan
  - b. nonton televisi
  - c. tidur
7. Tidur yang cukup adalah selama...jam dalam sehari
  - a. 1 jam
  - b. 2jam
  - c. 8 jam
8. Berikut yang termasuk cara memanfaatkan waktu luang yang benar adalah...
  - a. membaca buku,berolahraga
  - b. tidur sepanjang hari
  - c. bermain sepanjang hari
9. Mengisi waktu luang akan lebih menyenangkan jika dilakukan secara...
  - a. bersama sama
  - b.sendirian
  - c. kelompok besar

10.



Gambar di samping ini menunjukkan kegiatan ...

- a. Piknik bersama keluarga
- b. Berlatih karate
- c. berenang

11. Isitrahlah dengan melakukan hal-hal yang ...

- a.menguntungkan
- b. menghibur
- c. mengganggu

12. Gerak dasar melempar dan menangkap dilakukan dengan menggunakan alat

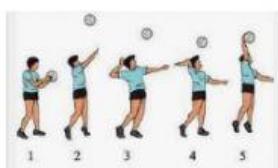
- a.Ban
- b. Bola
- c. Raket

13. Permainan olahraga yang menggunakan gerakan memantulkan bola adalah...

- a. engklek
- b. tik ta toe
- c. basket

14. Bola yang dapat di pantulkan adalah bola yang terbuat dari

- a. plastic
- b.kayu
- c.karet



15. Gambar di atas menunjukkan gerakan...

- a. menendang bola
- b. servis pada bola voli
- c.drible pada bola basket

16. Dalam permainan tik ta toe ..

- a. Kerja sama dengan tim
- b.memikirkan diri sendiri
- c. Tidak sportif

17. Dalam permainan bola basket terdapat berapa orang dalam 1 tim...

- a. 5
- b.3
- c. 8

18. Berapa jumlah ring basket dalam lapangan basket ...

- a.3
- b.2
- c.7

19. Dibawah ini yang bukan termasuk teknik permainan bola voli

- a.passing atas

b.pasing bawah  
c.Menendang bola

20. Dalam permainan bola voli ataupun bola basket kita perlu...dengan tim

- a. bermusuhan
- b.kerjasama
- c.berteman