



KUIS PJOK KELAS 3 SD SAQU MATERI Kombinasi gerak DASAR Lokomotor dalam Permainan

PJOK

1.	Lari, Lempar, Loncat, Jalan, Lompat, Berguling, Merayap Termasuk kedalam gerakan berpindah tempat yang biasa di sebut dengan			
	A. LOKOMOTOR	B. NON LOKOMOTOR	C. MANIPULATIF	A. NON MANIPULATIF
2.	Sebelum melakukan kegiatan olahraga, sebaiknya kita melakukan kegiatan... supaya suhu tubuh meningkat dan otot-otot tubuh tidak kaku			
	A. BERDOA	B. BERDIAM DIRI	C. PEMANASAN	D. PENDINGINAN
3.	Saat melakukan kegiatan berjalan, anggota tubuh yang perlu di ayun secara bergantian adalah ..			
	A. KAKI	B. KEPALA	C. TANGAN	D. PERUT
4.	Jika tidak pernah melakukan kegiatan olahraga maka tubuh akan terserang ...			
	A. KECEMASAN	B. RASA BAHAGIA	C. KESEHATAN	D. PENYAKIT
5.	Permainan menginjak garis merupakan permainan yang mengobinasikan gerakan...			
	A. BERJALAN DAN BERLARI	B. BERLARI DAN MERANGKAK	C. MELOMPAT BERLARI	D. BERLARI DAN MELOMPAT
6.	Saat melakukan gerakan berjalan merangkak, sebaiknya pandangan mata kita mengarah ke ...			
	A. BAWAH	B. DEPAN	C. KANAN	D. KIRI
7.	Mana di bawah ini yang menunjukan gerakan permainan dengan kombinasi gerakan berlari dan melompat ...			
	A. 	B. 	C. 	D. 
8.	Gerakan hewan berikut yang dapat ditirukan dengan cara melompat adalah..			
	A. KUCING	B. SAPI	C. KAMBING	D. KANGURU
9.	Olahraga itu harus dilakukan secara ..			
	A. JARANG	B. TERATUR	C. KADANG-KADANG	D. BERAT
10.	 Permainan Selusupan Permainan selusupan seperti di gambar ini menunjukan kombinasi gerakan			
	A. BERJALAN DAN BERLARI	B. BERLARI DAN MERANGKAK	C. MELOMPAT BERLARI	D. BERLARI DAN MELOMPAT