



LATIHAN SOAL UAS PJOK

Kelas 1

A. Pilih jawaban yang paling benar !

1. Tujuan dari pemanasan adalah ...
a. Menyiapkan otot sebelum berolahraga
b. Memperindah gerakan
c. Mempercepat gerakan

2. Dibawah ini yang termasuk jenis olahraga adalah..
a. Makan b. Tidur c. Lompat Tali

3. Berikut ini yang termasuk gerak di tempat (non lokomotor) adalah ...
a. Jalan di tempat b. Berlari c. Jalan

4. Bagian tubuh berikut yang dapat di gerakan adalah...
a. Telinga b. Dagu c. Kaki

5. Gerakan mendorong yang baik dilakukan dengan menggunakan...
a. Tangan b. Dagu c. Kaki

6.  Gambar anak di samping sedang melakukan gerakan melempar bola ke arah..
a. bawah b. kanan c. atas

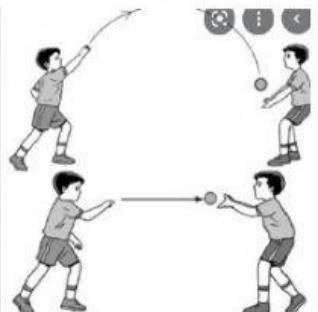
7.  Melempar bola ke sasaran

Tujuan dari gambar di atas adalah...

- a.Melempar jauh
- b. Melempar mengenai sasaran
- c.Melempar ke bawah

8. Anggota tubuh yg di gunakan untuk menangkap bola adalah

- a.Tangan
- b.Dagu
- c. Kaki

- 
9. Gambar di atas menunjukan anak laki-laki sedang melakukan ...

- a.jalan di tempat
- b.lempar tangkap bola
- c.berlari

10.Berikut olahraga manakah yang di lakukan tanpa menggunakan alat ...

- a.berlari
- b.bersepeda
- c.sepak bola

11.Berjalan satu arah adalah contoh gerakan...

- a.lokomotor
- b.non lokomotor
- c.Manipulatif

12.Gerakan lari lebih...daripada gerakan berjalan

- a.Cepat
- b.Lambat
- c.Indah

13.Bermain lompat tali dilakukan dengan cara ...

- a.berjalan
- b.Melompat
- c.merangkak

14.Permainan lompat tali menggunakan otot ...

- a.Perut
- b. Kaki
- c.Pinggang

15.Lompat tali adalah jenis permainan ...

- a.Tradisional
- b.Modern
- c. Baru

16. Kita harus merawat tubuh agar terhindar dari ...
a. Penyakit b. teman c. bahaya
17. Ananda semua kita harus mandi sebanyak berapa kali sehari ...
a. 4 kali b. 2 kali c. 1 kali
18. Alat yang di gunakan untuk membersihkan rambut adalah ..
a. sikat gigi b. sabun c. shampo
19. Sepatu dan sandal adalah alas kaki yang berguna untuk melindungi..
a. kaki b. tangan c. kepala
20. Setelah pakaian di cuci alangkah baiknya harus di ..
a. jemur b. dipakai c. disikat