



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. 2 jam 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 menunjukan kegiatan ...

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

11. Istirahatlah 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 menunjukan gerakan...

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

16. Dalam permainan tik ta toe kita harus ..

- 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