



Kisi Kisi UAS PJOK KELAS 1

1. Kuku yang panjang harus segera...
A.Dibiarkan B.Dipotong C.Dicabut
2. Apabila kita sakit segera berobat ke...
A.Dokter B.Polisi C.Ustadzah
3. Kebersihan adalah pangkal..
A.Kesehatan B.Kepandaian C.Kekayaan
4. Saat berdiri tegak tangan berada di...
A.Pinggang B.Dada C.Samping badan
5. Posisi badan saat berjalan adalah...
A.Miring B.Bungkuk C.Tegak
6. Olahraga membuat badan menjadi...
A.Sehat B.Gemuk C.Lemas
7. Gerakan pesawat terbang dapat melatih...
A.Keseimbangan B.Kekuatan C.Kelemasan
8. Sikap Kapa terbang kedua tangan...
A.Dilipat B.Ditekuk C.Direntangkan
9. Berdiri dengan satu kaki pandangan ke arah...
A.Bawah B.Atas C.Depan
10. Lempar tangkap sebaiknya dilakukan di..
A.Sawah B.Lapangan C.Jalan
11. Berolahraga sebaiknya di lakukan di...
A. Dalam kelas B. Lapangan C.Halaman kelas
12. Berjalan termasuk gerak...
A.Lokomotor B. Nonlokomotor C.Manipulatif
13. Contoh gerakan lokomototr adalah gerakan...
A.Melompat B.Menekuk C.Mengayun
14. Pada waktu kita berlari sebaiknya pandangan harus ke ..
A.Depan B. Bawah C.Samping
15. Sebelum dan sesudah makan kita harus mencuci...
A.Tangan B. Kaki C.Bahu

16. Sebelum berolahraga kita melakukan
A. Pemanasan B. Istirahat
17. Orang yang suka berolahraga badanya akan selalu
A. Sakit B. Sehat
18. Melompat dan meloncat menguatkan otot
A. Perut B. Kaki
19. Berlari di pagi hari membuat badan menjadi.
A. Kuat B. Lemas
20. Lari pagi membuat otot kaki menjadi.
A. Lemas B. Kuat
21. Lari dipagi hari dilakukan karena udara pagi masih...
A. Segar B. Bau
22. Permainan lompat tali, tali di pegang... orang
A. 5 Orang B. 2 Orang
23. Alat yang digunakan dalam permainan lompat tali...
A. Tali B. Tongkat
24. Gerakan memutar lengan bertujuan melatih otot...
A. Tangan B. Perut
25. Gerakan utama dalam lompat tali adalah..
A. Lari B. Lompat