**Soal UTS Penjaskes kelas 3 SD/MI**

[**55+ Contoh Soal UTS Penjaskes kelas 3 SD/MI dan Kunci Jawaban**](https://www.bospedia.com/2019/07/soal.uts.pjok.kelas.iii.sd.mi.ganjil.2020.2021.2022.html)- Bagi Adik adik dimana saja berada yang ingin sekali mempelajari[**Soal UTS Penjaskes kelas 3 SD/MI**](https://www.bospedia.com/2019/07/soal.uts.pjok.kelas.iii.sd.mi.ganjil.2020.2021.2022.html) ini, adik adik bisa menguduh materi ini di bospedia dalam bentuk file doc. Berikut ini adalah rincian [**Soal UTS Penjaskes kelas 3 SD/MI**](https://www.bospedia.com/2019/07/soal.uts.pjok.kelas.iii.sd.mi.ganjil.2020.2021.2022.html).. SELAMAT MENGUNDUH YAA...

Berikut bospedia memberikan [**Soal UTS Penjaskes kelas 3 SD/MI**](https://www.bospedia.com/2019/07/soal.uts.pjok.kelas.iii.sd.mi.ganjil.2020.2021.2022.html)

**PETUNJUK UMUM**

1. Tulis namamu di sudut kanan atas

2. Bacalah setiap soal dengan teliti.

3. Kerjakan dulu soal yang kamu anggap mudah.

4. Periksa kembali pekerjaanmu sebelum diserahkan pada pengawas.

**A. Berilah tanda silang (x) didepan huruf a,b atau c didepan jawaban yang benar !**

1. Gerakan berpindah tempat merupakan gerakan ....

a. Lokomotor

b. Nonlokomotor

c. Manipulatif

d. Berirama

2. Mengayun dan membungkukkan badan termasuk gerak ....

a. Lokomotor

b. Nonlokomotor

c. Manipulatif

d. Berirama

3. Gerak memainkan benda disebut gerak ....

a. Lokomotor

b. Nonlokomor

c. Manipulatif

d. Berirama

4. Pada saat melempar bola kecil, pandangan mata di arahkan ke …

a. Samping kanan

b. Samping kiri

c. Depan

d. Belakang

5. Berikut ini adalah cara melempar bola, kecuali …

a. Mendatar

b. Meloncat

c. Menyusur tanah

d. Melambung

6. Pada saat memutar tangan, posisi kedua kaki harus …

a. Di buka

b. Dirapatkan

c. Ke depan

d. Ke belakang

7. Posisi tiarap dengan posisi tangan lurus kedua tangan dan kaki bertumpu pada tanah, kemudian perlahan kedua tangan di tekuk tetapi badan tidak menyentuh tanah, gerakan ini disebut …

a. Sit up

b. Push up

c. Pull up

d. Back up

8. Berlari bolak balik memindahkan bola kecil dapat melatih …

a. Kelenturan

b. Peregangan

c. Kelentukan

d. Daya tahan

9. Gerakan push up dapat melatih kekuatan otot …

a. Kepala

b. Leher

c. Perut

d. Tangan

10. Gerakan naik turun tangga dapan melatih kekuatan otot …

a. Kaki

b. Kepala

c. Pinggang

d. Tangan

11. Melatih keseimbangan berdiri dapat dilakukan dengan sikap membentuk …

a. Kapal laut

b. Kapal layar

c. Kapal selam

d. Pesawat terbang

12. Sikap awal berguling ke depan adalah …

a. Miring

b. Jongkok

c. Terlentang

d. Tengkurap

13. Melatih keseimbangan berjalan dapat dilakukan dengan cara …

a. Berjalan mengikuti garis

b. Berjalan cepat

c. Berjalan ke depan

d. Berjalan pelan-pelan

14. Guling ke depan dan ke belakang termasuk senam …

a. Keseimbangan

b. Kelenturan

c. Ketangkasan

d. Kesegaran

15. Senam irama disebut juga …

a. Senam kebugaran jasmani

b. Senam pagi hari

c. Senam ritmik

d. Senam sehat

16. Mengayun  kedua lengan ke depan dan ke belakang bergantian disertai dengan gerakan menekuk lutut disebut gerakan …

a. Gerakan ketangkasan

b. Gerakan keseimbangan

c. Gerakan kesegaran

d. Gerakan ritmik

17. Menjaga kebersihan pakaian dengan cara …

a. Dijemur

b. Dicuci

c. Digantung

d. Dibiarkan

18. Berikut ini adalah kegunaan pakaian, kecuali …

a. Untuk dijemur

b. Menutup tubuh

c. Melindungi tubuh dari hawa dingin dan panas

d. Mencegah masuknya penyakit ke dalam tubuh

19. Waktu tidur dalam 1 hari sebanyak …

a. 5 jam

b. 6 jam

c. 7 jam

d. 8 jam

20. Sebelum kita tidur sebaiknya …

a. Gosok gigi

b. Mandi

c. Makan

d. Langsung tidur

21. Pemanasan Sangat Penting Dilakukan Sebelum ...

A. Istirahat

B. Mandi

C. Olahraga

D. Makan

22. Saat Berlari Pandangan Mata Harus Kearah...

A. Depan

B. Samping

C. Belakang

D. Atas

23. Dalam Melakukan Gerakan Lari Bergandengan Dibutuhkan...

A. Keramaian

B. Selisih Pendapat

C. Kesabaran Dan Kerjasama

D. Kerjasama Dan Kekompakan

24. Menendang Bola Dilakukan Dalam Olahraga...

A. Bola Voly

B. Bola Basket

C. Tenis Meja

D. Sepak Bola

25. Melompat Dengan Media Bak Pasir Yaitu...

A. Jalan Jauh

B. Lompat Jauh

C. Langkah Jauh

D. Lompat Katak

26. Gerakan Mengayun Dapat Memperkuat Otot Bagian....

A. Paha

B. Bahu

C. Leher

D. Pinggang

27. Keterampilan Tubuh Bagian.....Yang Dibutuhkan Dalam Melempar Dan Menangkap Bola.

A. Kaki

B. Tangan

C. Paha

D. Kepala

28. Pada Waktu Melakukan Gerakan Mengayun Lengan, Terasa Pegal Pada Otot Bagian...

A. Leher

B. Perut

C. Bahu

D. Paha

29. Pada Waktu Menangkap Bola Posisi Jari-Jari Kita...

A. Merapat

B. Terbuka

C. Diam Saja

D. Menggenggam

30. Berat Badan Bertumpu Pada.........Saat Kita Melakukan Gerakan Push-Up

A. Kepala

B. Kedua Kaki

C. Kedua Lutut

D. Kedua Telapak Tangan

31. Posisi Awal Latihan Sit-Up Yaitu...

A. Tengkurap

B. Berdiri Tegak

C. Latihan Jogging

D. Tidur Terlentang

32. Latihan Pull-Up Dibutuhkan Kekuatan Otot...

A. Bahu

B. Paha

C. Leher

D. Perut

33. Membuat Berbagai Gerakan Menarik Membutuhkan....

A. Kelincahan

B. Mental Siswa

C. Kecerdasan

D. Kesegaran Jasmani

34. Dibawah Merupakan Latihan Kekuatan Otot Paha, Kecuali...

A. Lari Ditempat

B. Lompat-Lompat

C. Meliukkan Badan

D. Naik Turun Tangga

35. Aspek Yang Dilatih Dalam Olahraga Jalan Jarak Jauh...

A. Stamina

B. Kecepatan

C. Keakuratan

D. Keseimbangan

36. Ketika Kita Beristirahat, Otot-Otot Menjadi ...

A. Tegang

B. Terganggu

C. Kejang-Kejang

D. Lemas Dan Normal

37. Jika Tubuh Kurang Istirahat Dapat Mengakibatkan...

A. Tetap Sehat

B. Tetap Bugar

C. Mudah Sakit

D. Badan Jadi Gemuk

38. Sepulang Sekolah Sebaiknya Kita...

A. Bekerja Terus

B. Bermain Terus

C. Berolahraga Terus

D. Istirahat Sebentar

39. Jika Kita Berolahraga Terus Menerus Tanpa Istirahat, Tubuh Akan...

A. Segar

B. Sehat

C. Kuat

D. Sakit

40. Bentuk Istirahat Yang Paling Baik Adalah...

A. Lari pagi

B. Membaca

C. Bersantai

D. Tidur

**II. Tuliskan perintah mengerjakan soal isian singkat disini!**

1. Gerak memindahkan benda disebut gerak ....

2. Menendang bola yang benar menggunakan ....

3. Menangkap bola yang benar menggunakan .... tangan.

4. Gerakan push up merupakan latihan .…

5. Jalan dan lari termasuk gerakan ….

6. Berjalan di atas balok kayu dapat melatih ….

7. Alas yang digunakan untuk melakukan gerakan berguling adalah ….

8. Gerakan yang diiringi irama musik atau tanpa musik disebut senam ….

9. Kegunaan pakaian adalah untuk menutup ….

10. Setelah melakukan aktivitas seharian sebaiknya kita ….

**III. Tuliskan perintah mengerjakan soal uraian disini!**

1. Apakah yang dimaksud dengan gerakan nonlokomotor?

2. Apa manfaat dari push up?

3. Sebutkan jenis-jenis senam ketangkasan!

4. Apakah yang dimaksud dengan senam ritmik?

5. Sebutkan cara-cara menjaga kebersihan pakaian!

Demikianlah informasi yang bisa kami sampaikan, mudah-mudahan dengan adanya **[55+ Contoh Soal UTS Penjaskes kelas 3 SD/MI dan Kunci Jawaban](https://www.bospedia.com/2019/07/soal.uts.pjok.kelas.iii.sd.mi.ganjil.2020.2021.2022.html" \t "_blank)** ini para siswa akan lebih semangat lagi dalam belajar demi meraih prestasi yang lebih baik. Selamat belajar!!