

6. Gerakan yang dapat melatih kekuatan otot kaki adalah.....
- | | |
|--------------|---------------|
| a. Berlari | c. Duduk |
| b. Berbaring | d. Terlentang |
7. Berdiri dengan satu kaki untuk melatih.....
- | | |
|-----------------|---------------|
| a. Kelincahan | c. Kecerdasan |
| b. Keseimbangan | d. Kecepatan |
8. Senam yang diiringi music disebut senam.....
- | | |
|----------|----------|
| a. Joget | c. Musik |
| b. Sehat | d. Irama |

9.



Gerakan diatas dapat melatih kekuatan.....

- | | |
|----------------|------------------|
| a. Otot kaki | c. Otot Punggung |
| b. Otot Tangan | d. Otot leher |
10. Yang termasuk Gerakan keseimbangan adalah.....kecuali.
- | | |
|------------------------|-----------------------------|
| a. Sikap kapal terbang | c. Meniti balok |
| b. Tidur terlentang | d. Berdiri diatas satu kaki |

II. Isilah titik-titik dibawah ini dengan jawaban yang benar!

11. Menggantung dipalang dapat melatih kekuatan otot
12. Setelah kita melakukan aktifitas olahraga sebaiknya kita melakukan.....
13. Bgaimana car akita merawat baju yang sering kita pakai.....
14. Sebutkan contoh makanan yang tidak sehat
15. Sebutkan Gerakan yang dapat melatih keseimbangan