



6. Anggota tubuh yang digunakan untuk memukul bola adalah.....

- a. Kaki
- b. Tangan
- c. Kepala
- d. Siku

7. Gerakan memutar lengan berfungsi untuk melatih otot.....

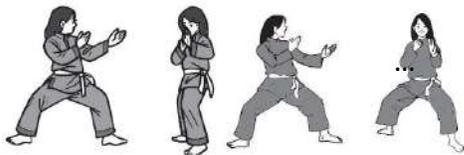
- a. Tangan
- b. Kaki
- c. Bahu

8. Gerakan yang dilakukan pada gambar adalah ....



- a. Menangkap bola
- b. Menggiring bola
- c. Melempar bola
- d. Mendorong bola

9.



Anggota badan yang digunakan ketika olahraga silat adalah

- a. Tangan dan bahu
- b. Kaki dan bahu
- c. Tangan dan kaki
- d. Kaki dan kepala

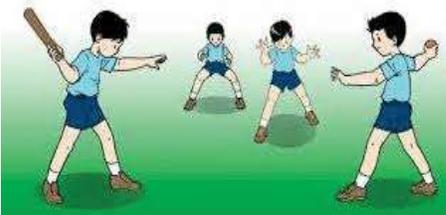
10.



Nama permainan disamping adalah.....

- a. Estafet bola
- b. Menangkap bola
- c. Estafet kelereng
- d. Melempar bola

11.



Nama permainan pada gambar adalah .....

- a. Volly
- b. Basket
- c. Kasti
- d. Rounders

12. Membungkuk, membalik, meliuk merupakan contoh gerak .....

- a. Relative
- b. lokomotor
- c. manipulative
- d. nonlokomotor

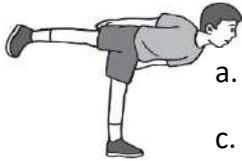
13. dengan melakukan push up, otot .....akan semakin kuat

- a. tangan dan kaki
- b. kaki
- c. Tangan
- d. Seluruh badan

14. Gerak manipulative adalah .....

- a. gerak yang dilakukan dari satu tempat ketempat lain
- b. gerakan yang dilakukan ditempat
- c. gerakan untuk bertindak melakukan sesuatu bentuk gerak dari anggota badannya secara lebih terampil
- d. gerak suatu benda sangat bergantung pada titik acuannya

15.



Gambar disamping menunjukkan gerakan ....

- a. Menelungkup
- b. Kapal terbang
- c. berjongkok
- d. Keseimbangan

16. Pada Gerakan lompat katak dilakukan dengan.....

- a. Satu Kaki
- b. Tangan
- c. Dua kaki
- d. Punggung

17. Gerakan lari dan menolak untuk melatih otot.....

- a. Kaki
- b. Badan
- c. Tangan
- d. Pinggang

18.



Gambar disamping adalah alat untuk bermain.....

- a. Kasti
- b. Volly
- c. Bulutangkis
- d. Tenis lantai

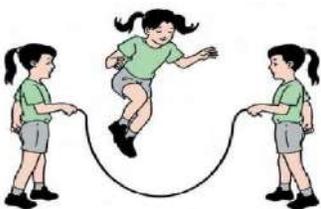
19. Gerakan Lari Zig Zag untuk melatih.....

- a. Kekuatan
- b. Keseimbangan
- c. Kelincahan
- d. Kebugaran

20. Buah Jeruk adalah buah yang mengandung vitamin.....

- a. Vitamin A
- b. Vitamin C
- c. Vitamin B
- d. Vitamin D

21.



Permainan disamping adalah permainan.....

- a. Lompat Tali
- b. Tapak Gunung
- c. Lompat Katak
- d. Sepak sekong

22. Untuk menjaga kebersihan rambut kita dengan cara.....

- a. Mandi
- b. Keramas
- c. Disiram
- d. Dibiarkan saja

23. Berolah raga membuat badan kita menjadi.....

- a. Sehat
- b. Lemas
- c. Capek
- d. Malas

24. Gerakan push up untuk melatih otot.....

- a. Tangan
- b. Pinggang
- c. Kaki
- d. Bahu

25. Tempat imunisasi anak di.....

- a. Balai Dusun
- b. Sekolahan
- c. Posyandu
- d. Puskesmas

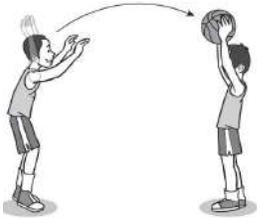
**II. Isilah titik titik dengan jawaban yang tepat !**

1. Sebutkan manfaat melakukan pemanasan sebelum olahraga!
2. Jelaskan arti keseimbangan statis!
- 3.



apa kegiatan yang dilakukan pada gambar?

4.



apa kegiatan yang dilakukan pada gambar?

5.



apa kegiatan yang dilakukan pada gambar?

**KUNCI JAWABAN**  
**PILIHAN GANDA**

1	D	6	C	11	B
2	B	7	A	12	D
3	C	8	D	13	A
4	A	9	C	14	C
5	B	10	A	15	D

#### ESSAY

1. Mencegah terjadinya cedera
  2. Mendapatkan aliran oksigen
  3. Mengurangi kelelahan
  4. Meningkatkan energi dan motivasi
  5. Meningkatkan kinerja berolahraga
2. keseimbangan yang dilakukan ketika gerakan statis yang lebih banyak diam dan sedikit bergerak
  3. menangkap bola
  4. melempar bola
  5. menendang bola