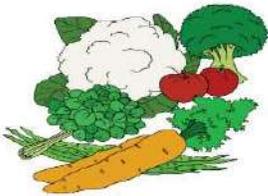


7. Waktu beristirahat, otot-otot menjadi ...
- Lemas dan normal
 - Kejang-kejang
 - Tegang
 - Terganggu
8. Cara untuk mengisi waktu luang di rumah yang dapat membuatmu sehat adalah
- menyiram tanaman
 - bermain sepeda
 - berdiskusi dengan teman-teman
 - mengerjakan soal tugas sekolah
9. di bawah ini permainan yang menggunakan banyak gerakan adalah ...
- bermain catur
 - bermain monopoli
 - bermain bola voli
 - bermain tapak gunung
10. Cara memilih makanan yang baik adalah, memilih makanan yang mengandung karbohidrat, contoh gambar makanan yang mengandung karbohidrat adalah ...
- Roti
 - Daging
 - Telur
 - Susu

11. dibawah ini adalah termasuk contoh memilih...



- Memilih makanan yang baik
- Memilih buah buahan yang baik
- Memilih sayuran yang baik
- Memilih buah dan makanan yang baik

12. Salah satu makanan tidak sehat adalah makanan ...

- Digoreng dengan minyak yang sudah keruh
- Mengandung protein
- Mengandung karbohidrat
- Mengandung vitamin

- 13.



Gambar disamping menunjukkan aktifitas.....

- Renang
- Polo Air
- Menyelam
- Selancar

14. Garis pertama yang di gunakan untuk memulai berlari adalah.....

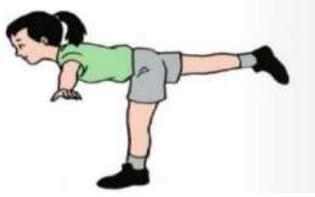
- lintasan
- finish
- Lines
- start

15. Pada saat akan menangkap bola posisi kedua tangan adalah.....

- mengepal
- terpisah
- Diatas
- menyatu terbuka

16. Gambar dibawah ini adalah Gerakan untuk melatih.....

- a. Kekuatan kaki
- b. Kekuatan Tangan
- c. Keseimbangan
- d. Kekuatan Tubuh



17. Tapak Gunung adalah salah satu permainan.....

- a. Tradisional
- b. Nasional
- c. Internasional
- d. Olahraga

18. Yang termasuk gerak teknik dasar dalam permainan bola voli adalah.....

- a. Jalan
- b. Servis
- c. Lari
- d. Lompat

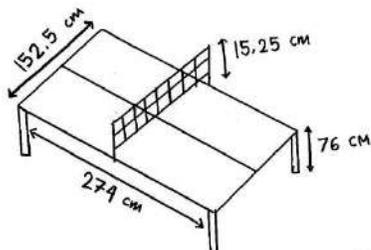
19. Gerakan turun naik anak tangga adalah bentuk latihan peningkatan kekuatan.....

- a. Otot Punggung
- b. Otot Pinggang
- c. Otot Kaki
- d. Otot Punggung

20. Gerakan lari kemudian melompat berarti mendarat dengan

- a. 1 tangan
- b. 2 tangan
- c. 1 kaki
- d. 2 Kaki

21.



Gambar lapangan disamping adalah untuk permainan.....

- a. Volly
- b. Tenis Meja
- c. Basket
- d. Tenis Lantai

22. Gerakan berpindah tempat merupakan Gerakan.....

- a. Lokomotor
- b. Manipulatif
- c. Non Lokomotor
- d. Berjalan

23. Berikut ini adalah Teknik melempar bola kasti, kecuali.....

- a. Melambung
- b. Mendatar
- c. Menyusur tanah
- d. Lurus

24. Pengadil pertandingan disebut juga.....

- | | |
|-------------|------------|
| a. Wasit | c. Striker |
| b. Linesmen | d. Kiper |

25. Makan makanan sembarangan dapat menyebabkan.....

- | | |
|-----------------|----------------|
| a. Sakit Kepala | c. Sakit Perut |
| b. Influenza | d. Penyakit |

II. Isilah titik titik dengan jawaban yang tepat !

1. Kelompok pemenang pada permainan bola tangan adalah kelompok yang ...
2. Gambar dibawah ini berlatih ...



3. Sebutkan 3 olahraga yang terdapat driblling ...
4. Membawa bola dengan kakimu menuju gawang disebut ...
5. Gambar dibawah ini adalah termasuk menggiring bola dengan ...



KUNCI JAWABAN

Jawaban pilihan ganda

1. C
2. B
3. C
4. B
5. A
6. B
7. C

8. A
9. C
10. A

Jawaban isi

1. memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dengan melempar
2. Memantulkan bola sambil berjalan
3.
 1. Sepak bola
 2. Bola basket
 3. Bola voli
4. Menggiring bola
5. dengan kaki bagian dalam