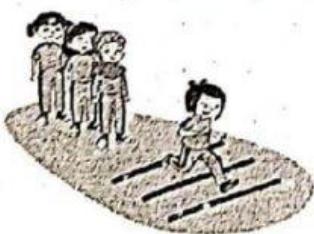


I. Silanglah (x) huruf a, b, atau c di depan jawaban yang benar!

1. Gerak berpindah tempat dengan melangkah ke samping disebut
 - a. berjalan ke depan
 - b. berjalan ke belakang
 - c. berjalan ke samping
2. Berjalan ke depan dengan cara melangkahkan kaki ke
 - a. samping
 - b. depan
 - c. belakang
3. Berikut adalah macam-macam lari, kecuali
 - a. lari panjang
 - b. lari pendek
 - c. lari terburu-buru
4. Posisi badan saat berlari ialah
 - a. condong ke samping
 - b. agak membungkuk ke depan
 - c. condong ke belakang
5. Posisi tangan saat lari pendek adalah di
 - a. atas kepala
 - b. atas paha
 - c. samping badan
6. Tujuan dari pemanasan adalah
 - a. untuk bergaya
 - b. untuk menghindari cedera otot
 - c. sebagai pelengkap
- 7.



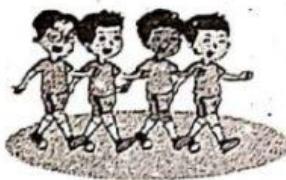
Gambar di atas merupakan gerakan

- a. lari melewati bilah bambu
- b. melompat bilah bambu
- c. berjalan di atas bambu
8. Alat yang digunakan pada soal nomor 7 adalah
 - a. tali
 - b. bambu
 - c. penggaris
9. Saat melompat posisi tangan berada di
 - a. atas kepala
 - b. samping badan
 - c. depan dada
10. Melompat adalah gerakan mendorong tubuh dengan menolakkan ... ke tanah.
 - a. kepala
 - b. leher
 - c. kaki
11. Gerak melompat membuat kaki menjadi
 - a. kuat
 - b. besar
 - c. kecil
12. Melompat ke depan dilakukan secara
 - a. beregu
 - b. berpasangan
 - c. sendiri
- 13.



Budi melakukan gerakan

- a. melompat ke depan
 - b. melompat di tempat
 - c. melompat ke samping
14. Sikap awal saat akan melompat di tempat adalah
- a. miring
 - b. tegak
 - c. jinjit
- 15.



Budi dan teman-temannya melakukan gerakan

- a. lari berpasangan
- b. lari kelompok
- c. jalan berkelompok dengan rapi

II. Isilah titik-titik di bawah ini dengan jawaban yang tepat!

1. Posisi badan ketika berjalan yaitu
2. Berjalan mundur yaitu dengan melangkahkan kaki ke belakang secara
3. Berjalan menyamping dilakukan dengan melangkahkan kaki ke
4. Saat berlari, tangan bergerak ke
5. Saat berlari, anggota tubuh yang digunakan untuk melangkah adalah
6. Permainan atau perlombaan harus dilakukan dengan
7. Menolakkan kaki adalah gerakan dalam latihan
8. Pada gerakan melompat tolakan dilakukan dengan
9. Lutut sedikit ditekuk saat mendarat bertujuan untuk
10. Melompat dengan satu kaki dilakukan untuk melatih kekuatan otot