

Sumatif Pelajaran 7

A. Pilihan Ganda

Berilah tanda silang (X) pada salah satu jawaban yang benar.

1. Salah satu bentuk latihan kebugaran jasmani adalah
 - a. latihan kekuatan otot
 - b. latihan gerak manipulatif
 - c. latihan bermain
2. Latihan memindahkan kelereng ke mangkuk dengan menekuk dan meluruskan lengan untuk melatih kekuatan otot
 - a. perut
 - b. lengan
 - c. kaki
3. Latihan menirukan burung terbang dengan menekuk dan meluruskan lutut digunakan untuk melatih kekuatan otot
 - a. perut
 - b. lengan
 - c. kaki
4. Latihan melemparkan bola dari posisi berbaring ke duduk untuk melatih kekuatan otot
 - a. perut
 - b. lengan
 - c. kaki
5. Salah satu contoh latihan kekuatan otot lengan adalah
 - a. *sit-up*
 - b. *push-up*
 - c. *squat*
6. Daya tahan otot digunakan untuk menahan beban dalam waktu yang
 - a. sebentar
 - b. beberapa detik
 - c. lama
7. Latihan daya tahan otot yang dilakukan di tempat adalah
 - a. tarik menarik tali
 - b. plank
 - c. berjalan merangkak
8. Latihan daya tahan otot dengan cara tarik-menarik tali untuk melatih daya otot
 - a. lengan
 - b. kaki
 - c. perut
9. Saat melakukan latihan plank, maka dilakukan selama
 - a. 15 detik
 - b. 30 detik
 - c. selama mungkin
10. Kebugaran jasmani yang baik ditandai dengan tidak mudah merasa
 - a. kuat
 - b. senang
 - c. lelah