

5. Induk organisasi sepak bola di Indonesia adalah
 - A. PBSI
 - B. PSSI
 - C. PERBASI
 - D. PASI

6. Mengoper bola kepada teman dalam sepak bola disebut
 - A. shooting
 - B. passing
 - C. heading
 - D. dribbling

7. Gerakan menggiring bola disebut juga
 - A. heading
 - B. passing
 - C. dribbling
 - D. servis

8. Bola basket dimainkan oleh regu.
 - A. 3 orang
 - B. 4 orang
 - C. 5 orang
 - D. 6 orang

9. Memantulkan bola ke lantai dalam basket disebut
 - A. passing
 - B. shooting
 - C. dribbling
 - D. smash

10. Bola voli dimainkan menggunakan
 - A. kaki
 - B. kepala
 - C. tangan
 - D. tongkat

11. Pukulan pertama untuk memulai permainan voli disebut
 - A. passing
 - B. servis
 - C. smash
 - D. blocking

12. Senam yang dilakukan mengikuti irama musik disebut senam
 - A. lantai
 - B. ritmik
 - C. aerobik
 - D. ketangkasan

13. Gerakan berguling ke depan disebut
 - A. kayang
 - B. handstand
 - C. guling depan
 - D. sikap lilin

14. Sikap awal sebelum melakukan olahraga sebaiknya
 - A. bercanda
 - B. serius dan fokus
 - C. makan banyak
 - D. bermain sendiri

15. Alat untuk melindungi kepala saat bersepeda adalah
 - A. topi
 - B. helm
 - C. masker
 - D. sarung tangan

16. Olahraga dapat membuat tubuh menjadi
 - A. sakit
 - B. lemah
 - C. sehat dan bugar
 - D. mengantuk

17. Gerakan meloncat termasuk gerak dasar
 - A. lokomotor
 - B. manipulatif
 - C. nonlokomotor
 - D. pendinginan

18. Pendinginan dilakukan setelah olahraga agar
 - A. tubuh rileks
 - B. cepat haus
 - C. tubuh kaku
 - D. mudah lelah

19. Permainan kasti menggunakan alat berupa
- A. raket
 - B. tongkat
 - C. pemukul dan bola
 - D. tali
20. Melempar dan menangkap bola termasuk gerak
- A. manipulatif
 - B. lokomotor
 - C. nonlokomotor
 - D. keseimbangan
21. Sikap sportivitas harus diterapkan saat
- A. bertanding
 - B. tidur
 - C. makan
 - D. belajar saja
22. Contoh makanan sehat adalah
- A. buah dan sayur
 - B. permen
 - C. keripik
 - D. minuman bersoda
23. Minum air putih yang cukup bermanfaat untuk
- A. kesehatan tubuh
 - B. membuat malas
 - C. membuat sakit
 - D. mengurangi tenaga
24. Permainan bulu tangkis menggunakan
- A. bola
 - B. kok dan raket
 - C. tongkat
 - D. tali
25. Servis dalam bulu tangkis dilakukan untuk
- A. mengakhiri permainan
 - B. memulai permainan
 - C. mengganti pemain
 - D. menghitung skor

26. Sikap tubuh yang benar saat berjalan adalah
- A. membungkuk
 - B. tegak
 - C. miring
 - D. menunduk terus
27. Berlari dapat melatih kekuatan
- A. kaki
 - B. tangan
 - C. mata
 - D. telinga
28. Permainan tradisional yang menggunakan engklek melatih
- A. keseimbangan
 - B. membaca
 - C. berhitung
 - D. menggambar
29. Kebersihan tubuh perlu dijaga agar
- A. mudah sakit
 - B. sehat dan nyaman
 - C. cepat lelah
 - D. tubuh kotor
30. Sebelum makan sebaiknya mencuci
- A. kaki
 - B. tangan
 - C. rambut
 - D. wajah
31. Gerakan push up bermanfaat melatih kekuatan otot
- A. kaki
 - B. tangan
 - C. mata
 - D. leher
32. Saat bermain harus mematuhi
- A. aturan permainan
 - B. kemauan sendiri
 - C. perintah teman
 - D. keinginan lawan

33. Gerakan meregangkan tubuh disebut
- A. pendinginan
 - B. peregangan
 - C. lompatan
 - D. permainan
34. Sikap yang baik saat kalah dalam pertandingan adalah
- A. marah
 - B. menangis
 - C. menerima dengan sportif
 - D. menyalahkan teman
35. Latihan fisik yang dilakukan secara rutin membuat tubuh
- A. lemah
 - B. mudah sakit
 - C. kuat dan sehat
 - D. cepat lelah
36. Permainan yang membutuhkan kerja sama tim adalah
- A. sepak bola
 - B. catur
 - C. lompat tali sendiri
 - D. membaca
37. Gerakan menekuk badan ke samping termasuk gerak
- A. lokomotor
 - B. manipulatif
 - C. nonlokomotor
 - D. berjalan
38. Alat yang digunakan dalam permainan tenis meja adalah
- A. raket dan kok
 - B. bet dan bola kecil
 - C. bola besar
 - D. tongkat
39. Tidur yang cukup penting untuk menjaga
- A. kesehatan tubuh
 - B. rasa malas
 - C. rasa lapar
 - D. kantuk saat belajar

40. Sikap disiplin dalam olahraga ditunjukkan dengan
- A. datang tepat waktu
 - B. bermain curang
 - C. malas latihan
 - D. mengganggu teman