ULANGAN HARIAN 5

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
Kelas : 7 (tujuh)
Materi : Kebugaran Jasmani

Berikut ini adalah yang tidak termasuk manfaat dari kebugaran jasmani adalah...

a. Pertumbuhan b. Prestasi c. Pernapasan d. Gerak

ISIAN SINGKAT

Gerakan yang ditunjukkan pada gambar disebut _____

ISIAN PARAGRAF

Tuliskan pengertian dari kebugaran jasmani

DROP DOWN

Pilihlah nama gerakan sesuai yang ditunjukkan gambar

_____ _____ _____

CHECK BOX

Berikan tanda centang pada kotak untuk gerakan yang melatih kekuatan otot lengan

☐ **Push Up** ☐ **Back Up** ☐ **Sit Up** ☐ **Pull Up**

JOIN ARROW

Pasangkan nama gerakan berikut sesuai denga gambar disampingnya

Joging

Sit Up

Push Up

Sprint

DRAG and DROP

Pindahkan nama gerakan dengan sesuai gambar

Push Up **Sprint** **Joging**

WORD SEARCH

Carikan kata gerakan kebugaran jasmani yang terdapat dalam tabel berikut.

S	I	T	U	P	V	P	S
B	A	C	K	U	P	U	F
S	A	R	T	S	D	L	H
A	J	A	U	H	N	L	G
N	G	T	L	U	E	U	B
G	N	U	I	P	H	P	N
A	N	G	K	A	T	Y	N