

SD Negeri 2 Tiuh Toho

Nama :

Kelas :

1. Salah satu lomba lari yang dilakukan secara bergantian memegang tongkat adalah lari
 - a. Pendek
 - b. Estafet
 - c. Maraton
2. Tongkat estafet harus dipegang ...
 - a. Di garis finish
 - b. Di depan garis start
 - c. Di belakang garis start
3. Pelari yang bertugas membawa tongkat estafet dari garis start adalah pelari ...
 - a. Pertama
 - b. Kedua
 - c. Ketiga
4. Pemanasan dilakukan ... olahraga.
 - a. Saat
 - b. Sebelum
 - c. Sesudah
5. Olahraga sebaiknya dilakukan secara ...
 - a. Teratur
 - b. Terus menerus
 - c. Jarang
6. Berlari bolak-balik memindahkan benda dapat melatih ...
 - a. Daya tahan
 - b. Kelincahan
 - c. Kecepatan
7. Permainan lompat tali dapat melatih ...
 - a. Kelenturan
 - b. Kecepatan
 - c. Kekuatan
8. Bahan tali untuk melompat tali terbuat dari
 - a. Besi
 - b. Karet
 - c. Kayu
9. Permainan lompat tali melatih otot
 - a. Perut
 - b. Leher
 - c. Kaki
10. Saat berlari pandangan mata ke ...
 - a. Depan
 - b. Samping
 - c. Belakang
11. Gerak nonlokomotor adalah
 - a. Gerak yang dilakukan tanpa berpindah tempat
 - b. Gerak yang dilakukan dengan berpindah tempat
 - c. Gerak yang dilakukan secara spontan
12. Gerakan yang termasuk gerak nonlokomotor adalah ...
 - a. Melompat
 - b. Melangkah
 - c. Meliuk
13. Lama tidak beraktivitas akan membuat tubuh terasa ..
 - a. Kaku
 - b. Segar
 - c. Rileks
14. Olahraga lompat tali berguna menguatkan otot
 - a. Perut
 - b. Kaki
 - c. Punggung
15. Alat yang digunakan untuk lompat tali adalah
 - a. Rafia
 - b. Pita
 - c. Karet