

I. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c atau d di depan jawaban yang tepat!

1. Permainan lompat tongkat dilakukan secara
 - a. sendiri
 - b. berpasangan
 - c. berkelompok
 - d. mandiri
2. Permainan lompat tongkat membutuhkan
 - a. kelenturan tubuh pemain tongkat
 - b. keberanian para pemain tongkat
 - c. kekompakan antarpemain tongkat dan pemain lompat tongkat
 - d. keringanan tongkat
3. Latihan keseimbangan sebaiknya dilakukan sebelum melakukan permainan
 - a. lompat tongkat
 - b. arung jeram
 - c. basket
 - d. tolak peluru
4. Latihan keseimbangan membuat tubuh menjadi
 - a. mudah sakit
 - b. kuat
 - c. lelah
 - d. gemuk
5. Contoh gerakan latihan keseimbangan adalah
 - a. berlari
 - b. melompat
 - c. mengangkat satu kaki
 - d. mengayun tangan

6. Permainan lompat tongkat dapat melatih
- keseimbangan pola makan
 - kelenturan tangan
 - kekuatan tongkat
 - kekompakan antarpemain
7. Salah satu manfaat dari permainan arung jeram adalah
- melatih kekuatan kaki
 - melatih daya ingat
 - meninggikan badan
 - mengurangi berat badan
8. Langkah awal permainan arung jeram adalah seluruh peserta duduk membentuk
- persegi
 - segi lima
 - segitiga
 - lingkaran

9. Perhatikan gambar berikut!



Gerakan pemanasan pada gambar di atas adalah

- menurunkan kaki
 - menaikkan kaki
 - mengayun kaki
 - menekuk lutut
10. Pada permainan arung jeram, tiap anggota kelompok dilatih untuk saling
- menjatuhkan
 - memahami karakter
 - kerja sama
 - mandiri

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

1. Lompat tongkat merupakan salah satu permainan yang ada dalam kegiatan
2. Permainan lompat tongkat melatih kekuatan ... dan melatih
3. Agar permainan lompat tongkat berjalan lancar, maka diperlukan ... antarpemain dalam memainkan tongkat.
4. Sebelum melakukan permainan lompat tongkat, sebaiknya siswa melakukan latihan keseimbangan
5. Permainan arung jeram bertujuan untuk melatih kekuatan