



Latihan Akhir Bab

A. Pilihlah jawaban yang tepat.

1. Berikut yang *bukan* merupakan sikap tubuh diam adalah

a.



c.



b.



2. Perhatikan gambar berikut.



Gerakan pada gambar termasuk sikap tubuh

- a. diam
- b. berdiri
- c. bergerak

3. Sikap duduk yang benar adalah

a.



c.



b.



4. Sikap tubuh berdiri adalah

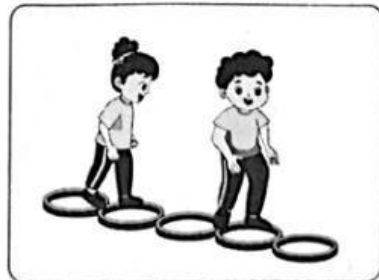
a.



c.



b.

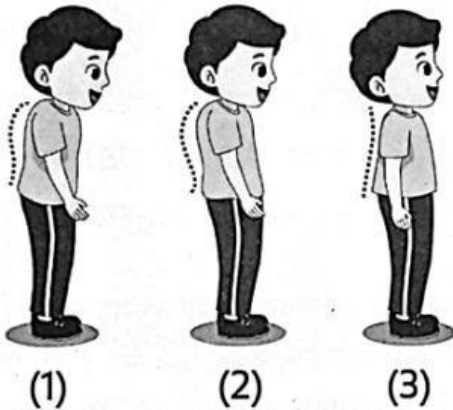


5. Perhatikan gambar di samping. Pandangan mata saat melakukan kegiatan tersebut adalah



- a. ke atas
- b. ke depan
- c. ke samping

6. Perhatikan ketiga gambar berikut.



Sikap tubuh berdiri yang tepat ditunjukkan oleh nomor

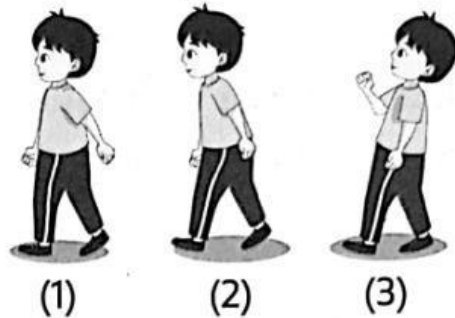
- a. (1)
- b. (2)
- c. (3)

7. Perhatikan gambar di samping. Gerakan pada gambar termasuk sikap tubuh



- a. diam
- b. berdiri
- c. bergerak

8. Perhatikan gambar berikut.



Sikap tubuh saat berjalan yang benar ditunjukkan oleh nomor

- a. (1)
- b. (2)
- c. (3)

9. Perhatikan gambar berikut.



Gerakan berjalan seperti pada gambar dilakukan menggunakan

- a. tumit
- b. ujung jari
- c. telapak kaki

10. Posisi tangan saat berjalan langkah tegak yang benar adalah

- a. di samping badan
- b. diayun bergantian ke depan
- c. ditekuk di samping pinggang

B. Isilah dengan jawaban yang tepat.

1. Sikap tubuh diam berarti tidak . . . tempat.
2. Duduk bersila termasuk sikap tubuh
3. Perhatikan gambar berikut.



Posisi badan yang benar saat duduk seperti pada gambar adalah

4. Perhatikan gambar berikut.



Sikap tubuh seperti pada gambar termasuk sikap tubuh

5. Perhatikan gambar berikut.



Posisi kaki saat melakukan gerakan seperti pada gambar adalah

C. Kerjakan soal-soal berikut.

1. Perhatikan gambar berikut.



Apa perbedaan gambar A dan B?

2. Tulislah tiga contoh sikap tubuh diam.

4. Apa syarat berjalan langkah tegap?

3. Tulislah dua contoh sikap tubuh bergerak.

5. Perhatikan gambar di samping.

Apa sikap tubuh yang dilakukan oleh anak pada gambar?



Soal Model AKM

Bacalah teks berikut dengan saksama.

Pengukuran Kebugaran Jasmani Pada Anak Sekolah Dasar

Anak SD perlu menjaga kebugaran jasmani.

Hal tersebut penting untuk menjaga kesehatan siswa.

Tubuh yang bugar juga mendukung prestasi siswa.

Siswa yang bugar, tidak mudah lelah.

Siswa dapat mengerjakan tugas dengan baik.

Siswa juga dapat mengikuti pelajaran.

Ada banyak cara pengukuran kebugaran jasmani.

Misalnya, pengukuran tensi dan denyut nadi.

Pengukuran juga dapat dilakukan dengan lari 1 km.



Diolah dari berbagai sumber dengan penyesuaian.