



PEMERINTAHAN KOTA PALEMBANG
DINAS PENDIDIKAN
SEKOLAH DASAR NEGERI 236 PALEMBANG
KECAMATAN PLAJU KOTA PALEMBANG
Alamat: Jln Kapt. Robani Kadir Kel. Talang Putri Kec. Plaju Palembang

Nama :
Kelas :
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

A. PILIHAN GANDA

Berilah tanda silang (x) pada huruf a, b, c, dan d untuk jawaban yang paling benar!

1. Permainan bola voli dimainkan oleh orang dalam satu regu
 - A. 3
 - B. 5
 - C. 6
 - D. 11
2. Dalam permainan sepak bola, bagian tubuh yang tidak boleh digunakan untuk menyentuh bola adalah
 - A. Kaki
 - B. Kepala
 - C. Dada
 - D. Tangan

3.



Perhatikan gambar diatas, gambar diatas menunjukkan gerakan

- A. Kayang
- B. Sikap lilin
- C. Roll depan

- D. head stand
4. Ciri Utama dari dari senam irama adalah.....
- A. Gerakan cepat dan keras
 - B. Gerakan kaku dan keras
 - C. Gerakan yang berirama dan lentur
 - D. Gerakan yang tidak beraturan
5. Berikut ini yang merupakan ciri-ciri dari kebugaran jasmani yang baik adalah, kecuali
- A. memiliki kemampuan aktifitas fisik yang sangat baik
 - B. memiliki kekuatan dan daya tahan tubuh yang baik
 - C. memiliki kelenturan yang baik
 - D. Mudah terasa lelah dalam melakukan aktivitas
6. Sikap awal sebelum melakukan senam irama adalah
- A. Berdiri tegak dan rileks
 - B. Duduk diam
 - C. Tidur terlentang
 - D. Jongkok diam

B. PILIHAN GANDA KOMPLEK

Berilah tanda centang (☑) Pada Jawaban yang kamu anggap benar!

7.



Yang kalian ketahui tentang gambar diatas

- Permainan bola besar
- Memakai net
- Dimainkan oleh 11 orang per team

- Dimainkan dalam 2 babak
8. Tujuan utama dalam bermain sepak bola adalah.....
- Memasukkan bola ke gawang lawan
 - Mencegah lawan mencetak gol
 - Menendang bola keluar lapangan
 - Mencetak poin sebanyak mungkin
9. Berikut ini manfaat bermain bola besar bagi tubuh, yaitu
- Melatih kerjasama
 - Melatih kekuatan dan daya tahan
 - Membuat malas bergerak
 - Meningkatkan kebugaran jasmani
10. Dalam permainan bola futsal, kerjasama team ditunjukkan dengan cara
- Saling menyalahkan saat kalah
 - Saling mengoper bola
 - Menjag posisi masing-masing
 - Menyerang tanpa strategi
11. Hal yang harus diperhatikan saat dalam pertandingan agar tidak cidera adalah
- Menggunakan alat pelindung
 - Tidak melakukan pemanasan
 - Bermain sesuai aturan
 - Saling tabrak saat bermain
12. Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki cadangan energi untuk melakukan kegiatan lainnya. Berikut ini beberapa pernyataan terkait unsur kebugaran jasmani adalah ?...

- Kemampuan otot untuk melakukan kerja dalam waktu lama tanpa kelelahan yang berarti
- Kemampuan tubuh untuk bergerak secara cepat dari satu tempat ke tempat lain
- Kemampuan sendi untuk bergerak secara maksimal
- Kemampuan tubuh untuk menyesuaikan diri dengan beban kerja yang diberikan tanpa mengalami kelelahan berlebihan

13. Unsur-unsur kebugaran jasmani sangat berkaitan dengan aktifitas fisik. Perhatikan pernyataan berikut :

- Kecepatan (Speed)
- Kekuatan otot (muscular strength)
- Kelenturan (Flexibility)
- Kecerdasan (intelligence)

14. Berikut ini dapat meningkatkan kebugaran jasmani adalah ?

- Berenang secara rutin
- Tidur selama 10 jam setiap malam
- Mengikuti latihan interval
- Mengikuti senam pagi di sekolah

15. Manfaat dari menjaga kebugaran jasmani adalah ?....

- Mengurangi resiko penyakit jantung
- Meningkatkan semangat belajar
- Menurunkan produktivitas belajar
- Menjaga kesehatan mental

16. Perhatikan pernyataan berikut tentang gerakan senam lantai :

- Geraka guling kedepan dilakukan dengan menundukkan
- Sikap lilin dilakukan dengan mengangkat kedua kaki lurus ke atas dan menopang pinggang dengan kedua tangan
- Gerakan meroda dilakukan dengan arah putaran ke depan
- Guling ke belakang diawali dengan duduk dan tangan di samping telinga

17. Manfaat melakukan senam lantai bagi siswa antara lain ?....

- Meningkatkan kelincahan
- Melatih kekuatan otot dan keseimbangan
- Membuat tubuh cepat lelah
- Membantu pertumbuhan tubuh

18. Yang merupakan persiapan penting sebelum melakukan senam lantai adalah

- Pemanasan untuk menghindari cedera
- Melatih pernapasan terlebih dahulu
- Menyusun matras agar aman
- Langsung melakukan gerakan inti

19.



Perhatikan gambar diatas, dalam gerakan roll belakang hal yang harus kita perhatikan adalah ?....

- Tangan menolak matras saat punggung menyentuh matras
- Kepala di tundukkan ke depan
- Kaki dijulurkan ke depan dengan keras
- Gerakan dilakukan secara perlahan dan hati-hati

20. Tujuan melakukan senam lantai di antaranya adalah ?....

- Menambah kekuatan dan keseimbangan tubuh
- Menjadi lebih percaya diri dalam bergerak
- Menghindari aktivitas fisik yang berat
- Membentuk sikap tubuh yang baik

21. Gerakan yang termasuk ke dalam senam lantai adalah

- Lompat jauh
- Guling depan
- Sikap lilin
- meroda

22. Sikap lilin memiliki beberapa manfaat, seperti :

- Melatih keseimbangan
- Meningkatkan kelenturan otot kaki dan pinggang
- Membantu memperlancar peredaran darah
- Melatih kecepatan berlari

23. Renang adalah salah satu cabang olahraga air yang memiliki banyak manfaat, berikut ini pernyataan tentang renang adalah ?....

- Menguatkan otot tubuh
- Melatih pernapasan
- Menambah berat badan secara drastis
- Menjaga kesehatan jantung dan paru-paru

24. Yang termasuk perlengkapan keselamatan saat belajar renang adalah ?....

- Kacamata renang
- Pelampung
- Topi renang
- Sarung tangan

