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

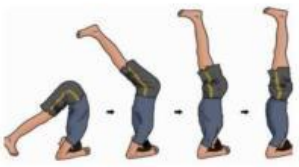
2. Dalam permainan sepak bola, bagian tubuh yang tidak boleh digunakan untuk menyentuh bola adalah .....

   A. Kaki

   B. Kepala

   C. Dada

   D. Tangan

3. 

   Perhatikan gambar diatas, gambar diatas menunjukkan gerakan

   A. Kayang

   B. Sikap lilin

   C. Roll depan

LIVEWORKSHEETS

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

LIVEWORKSHEETS

- Dimainkan dalam 2 babak

8. Tujuan utama dalam beramain 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 bergeraka
   - 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. Kebuagaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki cadangan energi untuk melakukan kegiatan lainnya. Beikut ini beberapa pernyataan terkait unsur kebugaran jasmani adalah ?...

LIVEWORKSHEETS

- 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 (inteligence)

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 denagn arah putaran ke depan
- Guling ke belakang diawali dengan duduk dan tangan di samping telinga

LIVEWORKSHEETS

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 cidera
- 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 ....

LIVEWORKSHEETS

- 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

LIVEWORKSHEETS

LIVEWORKSHEETS