

## **PEMBELAJARAN OLAHRAGA KELAS 2 SD**

Nama :

Kelas :

No Absen :

1. Apa manfaat olahraga bagi tubuh kita?

- A) Membuat tubuh kita sakit
- B) Membuat tubuh kita lemah
- C) Membuat tubuh kita sehat dan kuat
- D) Membuat tubuh kita Lelah

2. Apa yang harus kita lakukan sebelum melakukan olahraga?

- A) Makan banyak makanan
- B) Minum banyak air
- C) Pemanasan
- D) Tidur siang

3. Apa jenis olahraga yang dapat meningkatkan kekuatan otot?

- A) Berlari
- B) Berenang
- C) Mengangkat beban
- D) Bermain sepak bola

4. Apa yang harus kita lakukan setelah melakukan olahraga?

- A) Makan banyak makanan
- B) Minum banyak air
- C) Pendinginan

D) Tidur siang

5. Apa manfaat berlari bagi tubuh kita?

- A) Membuat tubuh kita lemah
- B) Membuat tubuh kita sakit
- C) Meningkatkan kekuatan jantung dan paru-paru
- D) Mengurangi kemampuan akademik