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 : PJOK

A. PILIHAN GANDA

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

A. PILIHAN GANDA BIASA (8 SOAL)

Pilihlah satu jawaban yang paling benar!

1. Latihan *push-up* bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot...

   a. Perut

   b. Kaki

   c. Lengan dan dada

   d. Punggung

2. Kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berlebih disebut...

   a. Kekuatan

   b. Kebugaran jasmani

   c. Kelenturan

   d. Kecepatan

LIVEWORKSHEETS

3. Posisi awal saat melakukan guling depan adalah...

   a. Berdiri tegak atau jongkok

   b. Telentang

   c. Miring ke kanan

   d. Berdiri membelakangi matras

4. Gerakan mendarat yang benar pada senam lantai menggunakan...

   a. Satu kaki

   b. Punggung

   c. Kedua kaki dengan lutut mengeper

   d. Kedua tangan

5. Posisi wajah saat melakukan renang gaya punggung adalah...

   a. Menghadap ke bawah air

   b. Menghadap ke atas (langit-langit)

   c. Menghadap ke samping kiri

   d. Terbenam di dalam air

6. Gerakan kaki pada renang gaya punggung bersumber pada...

   a. Lutut

   b. Pergelangan kaki

   c. Pangkal paha

   d. Pinggang

7. Salah satu cara menjaga kebersihan alat reproduksi adalah dengan mengganti celana dalam minimal...

   a. Seminggu sekali

   b. Dua kali sehari

   c. Tiga hari sekali

   d. Jika sudah kotor sekali

LIVEWORKSHEETS

8. Penyakit yang dapat menular melalui gigitan nyamuk Aedes Aegypti adalah...

   a. Influenza

   b. Demam Berdarah

   c. Maag

   d. Sariawan

B. PILIHAN GANDA KOMPLEK

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

9. Mana saja yang merupakan bentuk latihan daya tahan jantung dan paru?

   [ ] Lari maraton

   [ ] Angkat beban berat

   [ ] Bersepeda jarak jauh

   [ ] Lari cepat 10 meter

10. Unsur-unsur yang diukur dalam tes kebugaran jasmani adalah...

    [ ] Kecepatan

    [ ] Kelenturan

    [ ] Tinggi badan

    [ ] Kekuatan otot

11. Manfaat memiliki tubuh yang bugar adalah...

    [ ] Tidak mudah terserang penyakit

    [ ] Mudah merasa lelah saat belajar

    [ ] Semangat dalam beraktivitas

    [ ] Meningkatkan konsentrasi

12. Contoh latihan untuk melatih kelenturan tubuh adalah...

    [ ] Kayang

    [ ] Mencium lutut

    [ ] *Pull-up*

    [ ] *Sit-up*

LIVEWORKSHEETS

13. Gerakan dominan dalam senam lantai meliputi...

[ ] Bertumpu

[ ] Berayun

[ ] Menyelam

[ ] Keseimbangan

14. Alat yang digunakan dalam senam lantai tanpa alat adalah...

[ ] Matras

[ ] Meja lompat

[ ] Lantai yang rata

[ ] Galah

15. Sebelum melakukan senam lantai, kita wajib melakukan pemanasan agar...

[ ] Suhu tubuh naik

[ ] Mencegah cedera/kram

[ ] Tubuh menjadi kaku

[ ] Otot lebih siap bergerak

16. Hal-hal yang harus diperhatikan saat guling depan adalah...

[ ] Dagu menempel di dada

[ ] Tengkuk menyentuh matras terlebih dahulu

[ ] Kepala bagian atas menyentuh matras

[ ] Kedua tangan menumpu kuat

17. Saat melakukan renang gaya punggung, posisi badan harus...

[ ] Sejajar dengan permukaan air (*streamline*)

[ ] Tegak lurus dengan air

[ ] Telentang

[ ] Melengkung ke bawah

LIVEWORKSHEETS

18. Gerakan lengan pada renang gaya punggung terdiri dari fase...

[ ] Fase menarik

[ ] Fase mendorong

[ ] Fase istirahat (recovery)

[ ] Fase melompat

19. Manfaat berenang bagi kesehatan tubuh adalah...

[ ] Melatih pernapasan

[ ] Menguatkan seluruh otot tubuh

[ ] Membuat tubuh menjadi berat

[ ] Menghilangkan stres

20. Perlengkapan keselamatan saat belajar berenang bagi pemula adalah...

[ ] Papan luncur

[ ] Pelampung ban

[ ] Sepatu bola

[ ] Kacamata renang

21. Cara menjaga kebersihan pakaian dalam adalah...

[ ] Menggunakan bahan yang menyerap keringat (katun)

[ ] Tidak berbagi pakaian dalam dengan orang lain

[ ] Mencuci hanya jika sudah bau

[ ] Menjemur pakaian hingga benar-benar kering

22. Gejala penyakit menular seksual yang perlu diwaspadai adalah...

[ ] Gatal-gatal di area sensitif

[ ] Muncul luka atau bintik

[ ] Nafsu makan meningkat

[ ] Nyeri saat buang air kecil

LIVEWORKSHEETS

23. Akibat jika jarang menjaga kebersihan alat reproduksi adalah...

[ ] Timbul jamur dan bakteri

[ ] Bau tidak sedap

[ ] Tubuh menjadi lebih kuat

[ ] Risiko infeksi saluran kemih

24. Pola hidup sehat harian dapat dilakukan dengan...

[ ] Makan sayur dan buah

[ ] Tidur cukup 8 jam

[ ] Begadang setiap malam

[ ] Olahraga teratur

25. Jenis-jenis penyakit tidak menular adalah...

[ ] Diabetes (kencing manis)

[ ] Hipertensi (darah tinggi)

[ ] Flu burung

[ ] Penyakit jantung

26. Upaya mencegah penyakit demam berdarah (3M Plus) meliputi...

[ ] Menguras tempat penampungan air

[ ] Menutup rapat wadah air

[ ] Membuang sampah sembarangan

[ ] Mengubur/mendaur ulang barang bekas

27. Aktivitas fisik yang baik dilakukan setiap hari selama...

[ ] 5 menit saja

[ ] 30 - 60 menit

[ ] Sambil bermain yang aktif

[ ] Hanya saat pelajaran PJOK

LIVEWORKSHEETS

28. Makanan bergizi seimbang harus mengandung...

[ ] Karbohidrat

[ ] Protein

[ ] Lemak berlebih

[ ] Vitamin dan mineral

29. Sikap saat melakukan keseimbangan satu kaki adalah...

[ ] Pandangan lurus ke depan

[ ] Kedua tangan direntangkan

[ ] Kaki tumpu harus kuat

[ ] Mata terpejam rapat

30. Kesalahan saat guling belakang biasanya karena...

[ ] Tolakan tangan kurang kuat

[ ] Posisi badan tidak membulat

[ ] Dagu menempel di dada

[ ] Tumpuan tangan tidak seimbang

31. Yang termasuk gerakan lokomotor dalam senam lantai adalah...

[ ] Berjalan di atas balok titian

[ ] Berlari kecil

[ ] Berguling

[ ] Diam di tempat (sikap lilin)

32. Koordinasi dalam renang gaya punggung melibatkan...

[ ] Gerakan kaki yang konstan

[ ] Putaran lengan yang bergantian

[ ] Cara bernapas yang rileks

[ ] Menutup mata di dalam air

LIVEWORKSHEETS