

- I. Berilah tanda silang (x) pada huruf a ,b, c, atau d pada jawaban yang kamu anggap paling baner!
1. Sebelum melakukan gerak berirama, kita disarankan melakukan peregangan terlebih dahulu dengan tujuan ...
A. melemaskan otot dan sendi
B. menguatkan tulang
C. keseimbangan gerakan
D. meningkatkan percaya diri
 2. Irama yang tidak digunakan pada senam langkah biasa adalah ...
A. 2/4
B. 4/4
C. 3/4
D. 5/4
 3. Posisi tubuh yang benar pada saat akan melakukan gerakan langkah ke depan adalah ...
A. berdiri tegak
B. berdiri istirahat
C. berdiri istirahat
D. bebas
 4. Manakah dari unsur berikut yang termasuk ke dalam unsur penilaian gerak berirama ...
A. irama
B. kekuatan tubuh
C. kontinuitas gerakan
D. berat tubuh
 5. Unsur yang harus diberi tekanan pada gerak berirama adalah
A. kekuatan tubuh
B. koordinasi gerak
C. kelentukan tubuh
D. ketetapan gerak
 6. Gerak langkah kaki yang menggunakan irama 3/4 atau 4/4 adalah ...
A. balanspass
B. bijtrek pass
C. loop pass
D. cest pass
 7. Senam yang dilakukan dengan iringan musik disebut ...
A. senam ritmik
B. senam ketangkasan
C. senam musik
D. senam lantai
 8. Ketetapan dengan irama, kontinuitas, keluwesan, fleksibilitas, keseimbangan, dan kelentukan merupakan bagian dari gerak berirama yang dikategorikan sebagai ...
A. faktor-faktor
B. kelebihan
C. manfaat
D. unsur-unsur
 9. Gerak langkah rapat dalam senam irama dapat melatih otot ...
A. kaki
B. tangan
C. pundak
D. perut

10. Gerakan meluncur dalam renang dilakukan dengan dorongan ...
 - A. satu tangan
 - B. dua kaki
 - C. dua tangan
 - D. satu kaki
11. Pada saat berenang, gerakan pertama yang dilakukan untuk memulai berenang adalah ...
 - A. meluncur
 - B. mengambil napas
 - C. gerakan tangan
 - D. gerakan kaki
12. Sebelum melakukan aktivitas pengenalan air, kita disarankan melakukan ...
 - A. berenang
 - B. pendinginan
 - C. pemanasan
 - D. istirahat
13. Bentuk gerakan kaki pada saat berenang gaya bebas adalah ...
 - A. mendorong permukaan air bersamaan
 - B. menendang permukaan air bersamaan
 - C. naik turun secara bergantian memukul permukaan air
 - D. mendorong secara bergantian permukaan air
14. Bagaimana posisi kepala saat mengambil napas pada renang gaya bebas ...
 - A. berada di atas air
 - B. berada di dalam air
 - C. kepala di putar kesamping
 - D. berada di dalam air
15. Berikut ini manfaat berlatih renang secara teratur adalah ...
 - A. menyembuhkan penyakit
 - B. menghilangkan rasa malas
 - C. membesarkan tulang
 - D. meningkatkan kesehatan
16. Tahap pertama sebelum berolahraga di dalam air adalah berlatih ...
 - A. pernapasan
 - B. tenaga dalam
 - C. polo air
 - D. renang
17. Gaya kupu-kupu disebut juga dengan istilah ...
 - A. butterfly stroke
 - B. dragonfly stroke
 - C. freestyle
 - D. breast stroke
18. Dibawah ini yang bukan merupakan gaya dalam renang adalah ...
 - A. gaya kupu-kupu
 - B. gaya punggung
 - C. gaya dada
 - D. gaya ikan
19. Pengertian kekuatan dalam kebugaran jasmani adalah sesuatu kemampuan otot dalam ...
 - A. menahan beban
 - B. menghadapi tekanan
 - C. mengatasi kelelahan
 - D. menghadapi sebuah tegangan
20. Setelah melakukan aktivitas kebugaran jasmani, kita disarankan untuk melakukan agar otot-otot tubuh kita menjadi rileks.
 - A. pemanasan
 - B. pendinginan
 - C. makan yang banyak
 - D. tidur siang
21. Kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah dengan ...
 - A. cepat
 - B. teratur
 - C. diperlambat
 - D. lambat
22. Tujuan siswa melakukan aktivitas kebugaran jasmani untuk ...
 - A. menguatkan otot tubuh
 - B. melatih daya tahan
 - C. menjaga kesehatan tubuh
 - D. meningkatkan kecepatan

23. Kemampuan tubuh pada saat melakukan aktivitas dalam jangka waktu yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan berkepanjangan merupakan pengertian dari ...
A. kecepatan
B. kelincahan
C. kebugaran jasmani
D. kekuatan
24. Tes untuk mengukur kekuatan otot punggung adalah ...
A. push-up dan sit-up
B. squat thrust dan push-up
C. back lift, pull-up, dan chin-up
D. quat jump dan back-up
25. Salah satu bentuk latihan kekuatan otot, back lift memiliki tujuan melatih kekuatan otot ...
A. kepala
B. tangan
C. perut
D. punggung
26. Dimas sedang melakukan gerakan push up dengan tujuan melatih kekuatan otot ...
A. kaki
B. perut
C. tangan
D. kepala
27. Salah satu pernyataan yang benar terkait penyebaran penyakit menular ...
A. melalui udara
B. bertatapan mata
C. menyapa
D. melalui pesan suara
28. Salah satu aktivitas yang harus dihindari jika ingin hidup sehat adalah ...
A. merokok, dan mengkonsumsi minuman beralkohol
B. berolahraga secara rutin
C. menjaga kebersihan lingkungan
D. selalu mencuci pakaian yang kotor
29. Berikut ini yang bukan termasuk penyakit kulit menular adalah ...
A. cacar air
B. jerawat
C. kudis
D. panu
30. Penyakit yang disebabkan oleh penumpukan kolesterol di sekitar pembuluh darah adalah ...
A. diare
B. osteoporosis
C. hipertensi
D. serangan jantung
31. Diabetes disebabkan oleh ...
A. infeksi bakteri, virus, dan makanan
B. kelebihan kadar gula dalam darah
C. kolesterol yang menumpuk di pembuluh darah
D. pengeroposan tulang
32. Salah satu tata cara menjaga organ reproduksi adalah ...
A. selalu rajin membersihkan kamar setelah bangun tidur
B. menggunakan pakaian ketat
C. membuang sampah pada tempatnya
D. selalu membersihkan diri setelah buang air
33. Salah satu cara menjaga kesehatan alat reproduksi adalah menggunakan celana dalam yang ...
A. ketat
B. selalu baru
C. bahan karet
D. longgar dan nyaman
34. Setelah buang air besar maupun kecil, sebaiknya alat kelamin harus ...
A. dibersihkan dengan saputangan
B. dibersihkan dengan air yang bersih
C. dibersihkan dengan handuk
D. dibiarkan saja
35. Penyakit apa yang timbul akibat kebersihan alat reproduksi tidak terjaga...
A. saluran pencernaan
B. hipertensi
C. eksim
D. osteoporosis

- II. Isilah titik-titik di bawah ini dengan jawaban yang tepat !
- 36. Sebutkan salah satu unsur yang terkandung pada gerak berirama adalah.....
 - 37. Menurut pandanganmu apa manfaat dari melakukan gerakan senam berirama
 - 38. Dalam aktivitas pengenalan air, tahap pengenalan pertama yang harus dilakukan adalah melalui gerakan
 - 39. Sebutkan dua permainan air yang kamu ketahui
 - 40. Dalam olahraga renang terdapat empat gaya di dalamnya, sebutkan dua macam gaya dalam renang
 - 41. Gerakan push up melatih otot
 - 42. Sebutkan salah satu gerakan yang digunakan untuk melatih kekuatan otot perut
 - 43. Gerakan naik turun kursi merupakan latihan untuk melatih otot
 - 44. Dalam menjaga kebersihan organ reproduksi sebaiknya setelah buang air
 - 45. Sebutkan salah satu penyakit akibat tidak bisa menjaga kebersihan organ reproduksi
- III. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan benar !
- 46. Jelaskan menurut pandanganmu terkait kontinuitas gerakan!
 - 47. Sebutkan manfaat yang diraih apabila kita bermain lomba menggendong di atas air!
 - 48. Sebutkan 4 komponen dalam kebugaran jasmani!
 - 49. Jelaskan cara melakukan gerakan lompat tali individu untuk melatih kekuatan daya tahan tubuh!
 - 50. Sebutkan 3 manfaat yang diperoleh dari menjaga kebersihan organ reproduksi!

KUNCI JAWABAN

I. PILIHAN GANDA

1. A	11. A	21. A	30. D
2. D	12. C	22. C	31. B
3. A	13. C	23. C	32. D
4. C	14. C	24. C	33. D
5. C	15. D	25. D	34. B
6. C	16. A	26. C	35. C
7. A	17. A	27. A	
8. D	18. D	28. A	
9. A	19. A	29. B	
10. B	20. B		

II. ISIAN SINGKAT

- 36. Kelentukan, keseimbangan, keluwesan fleksibilitas, kontinuitas, ketepatan
- 37. Mencegah tulang keropos, otot lebih elastis dan kuat, meningkatkan jangkauan gerak tubuh
- 38. Kaki
- 39. Buaya air, meraih koin dalam kolam, menggendong di atas air, hijau-hitam, nelayan berburu ikan, menghindari bola racun, berlomba motor boat
- 40. Gaya bebas, haya dada, gaya punggung, gaya kupu-kupu
- 41. Lengan
- 42. Sit-up, crunch, plank
- 43. Kaki
- 44. Membersihkannya dengan air bersih
- 45. Infeksi saluran kencing, eksim, urethris

III. URAIAN

- 46. Merupakan rangkaian gerak yang tidak terputus
- 47. Melatih kekuatan otot tubuh siswa dan melatih kerja sama antar teman
- 48. Daya tahan, kekuatan, kelincahan, kecepatan, kelentukan, komposisi tubuh, koordinasi, keseimbangan, ketepatan, kecepatan reaksi
- 49. Jawaban :
 - 1) Sikap awal berdiri tegak, kedua tangan memegang kedua ujung tali, berdiri di antara tali
 - 2) Mulai putar tali dari belakang tubuh hingga atas kepala, kemudian ke depan, dan kebawah kaki.
 - 3) Ketika tali berada didepan kaki, lakukan gerakan meloncat, dan Lakukan gerakan secara berulang
- 50. a) Terhindar dari bau tidak sedap
b) Terhindar dari berbagai penyakit
c) Aktivitas harian menjadi nyaman