



TRYOUT
PPQ SMPIT PERMATA SURABAYA
TAHUN PELAJARAN 2023-2024

Mata Pelajaran : PJOK	Nilai
Kelas : 9	
Hari/Tanggal :	
Nama Siswa :	Paraf

- Pada suatu aktivitas pembelajaran PJOK di sekolah, siswa diminta melakukan gerakan sebagai berikut. Saat bola datang, bola didorong dengan jari-jari tangan dan perkenaannya melalui ruas pertama dan kedua dari jari-jari telunjuk sampai kelingking sedangkan ibu jari hanya pada ruas pertama saja teknik ini merupakan gerakan....
A. Service
B. Smash
C. Passing bawah
D. Passing atas
- Tim Bola voli Sakura berhadapan dengan tim bola voli Eagle. Permainan sangat imbang dan menarik untuk disaksikan, permainan saling menyerang. Ketika tim Sakura melakukan smash dan mampu diterima libero tim Eagle dan menyebabkan bola melambung ke arah net, tanpa menunggu pemain tim eagle langsung menyambar bola tersebut kemudian wasit meniup peluit dan skor untuk tim Sakura. Apasajakah kemungkinan yang terjadi sehingga menyebabkan wasit memutuskan poin untuk tim Sakura? (diperbolehkan memilih lebih dari satu jawaban)
A. Tidak berhasil menyambar bola pemain
B. Dihalangi pemain tim Eagle
C. Bola belum melewati net
D. Pemain tim Eagle menyentuh net
- Perhatikan tabel berikut !

No	Gerakan
1	Melangkahkan paling sedikit 2 langkah dengan langkah terakhir lebar
2	Memukul bola dengan telapak tangan pada bagian atas bola bersamaan dengan pergelangan tangan diaktifkan
3	Menolak dengan kedua kaki keatas dibantu dengan ayunan ke dua lengan ke depan atas
4	Mendarat dengan kedua ujung telapak kaki
5	Kedua lutut mengeper

Tentukan urutan tahapan geraknya melakukan smash bolavoli

- 1 – 2 – 3 – 4 – 5
- 1 – 5 – 4 – 3 – 2
- 1 – 5 – 3 – 4 – 2
- 1 – 3 – 2 – 4 – 5

4.



Dalam pertandingan bola voli Pro Liga di Bandung tahun 2022 seorang pemain yang melakukan Service tehnik gerakan yang dilakukan baik dengan cara Floating maupun Jump Service merupakan serangan pertama dalam permainan bolavoli. Perhatikan langkah - langkah melakukan service atas sebagai berikut:

1. Service dilakukan dari belakang garis akhir/belakang
2. Badan tegap dan kaki kiri di depan
3. Bola dilambungkan lebih dari atas kepala
4. Pukul bola dengan sekuatnya telapak tangan dikepal
5. Pukul bola dengan sekuatnya telapak tangan dibuka

yang bukan termasuk langkah - langkah service atas adalah

- A. 1 B. 2 C. 4 D. 5

5. Permainan bola voli adalah salah satu olahraga yang paling populer di dunia. Permainan bola voli dimainkan secara beregu dan terdapat dua regu yang saling berhadapan dalam setiap pertandingan. Permainan bola voli adalah permainan yang identik dengan permainan bola tangan. Permainan bola voli dapat dimainkan di lapangan indoor maupun outdoor.

Dalam permainan bola voli, setiap regu terdiri dari 6 pemain yang berada di lapangan dan beberapa pemain cadangan. Dalam permainan bola voli, lama waktu setiap babak ditentukan oleh perolehan poin. Tim yang mendapatkan poin 25 dengan selisih minimal 2 poin dari lawan dinyatakan sebagai pemenang. Apabila kedua tim mendapatkan nilai sama yakni 24-24, hal tersebut dinamakan yus. Apabila terjadi yus, maka pertandingan tetap dilanjutkan hingga salah satu tim unggul dengan selisih poin.

6. Bulutangkis merupakan permainan yang sangat dikenal oleh masyarakat Indonesia dimana jenis olahraga ini tergolong dalam olahraga bola kecil. Bulutangkis biasa dimainkan oleh 2 orang yang saling berlawanan (1 Vs 1) untuk nomor *Single* dan 4 orang (2 Vs 2) untuk *Double*.

Dalam permainan bulutangkis terdapat beragam jenis pukulan, pukulan dimana pemain bulutangkis melompat tinggi lalu memukul *Shuttlecock* dengan sekuat tenaga ke arah bidang permainan lawan atau biasa dikenal dengan pukulan *Smash* bertujuan untuk

- A. Membuat lawan emosi agar *disscualification*
- B. Mematikan pergerakan lawan dan memperoleh poin
- C. Menghentikan lawan agar segera menyerah
- D. Menipu lawan agar terkecoh

7. Dalam permainan bulu tangkis terdapat beberapa gerak spesifik pukulan yang harus dikuasai antara lain pukulan forehand yang biasanya dilakukan dekat dengan garis belakang permainan untuk mengarahkan bola ke titik terjauh garis permainan lawan, pukulan drop shot digunakan untuk mengarahkan bola sedekat mungkin ke arah net lawan, pukulan netting dilakukan dengan jarak pendek dan diarahkan sedekat mungkin ke net lawan, pukulan lob dilakukan

dengan melambungkan *shuttlecock* menuju wilayah belakang lawan, pukulan drive biasanya dilakukan di nomor ganda untuk mengembalikan serangan dari lawan, dan pukulan smash merupakan pukulan menukik tajam dan cepat. Pukulan yang dilakukan seperti pukulan smash disebut

- A. Pukulan forehand
- B. pukulan dropshot
- C. pukulan lob
- D. pukulan smash

8. Perhatikan tabel berikut !

No	Keterampilan Variasi dan kombinasi
1	Backhand, top spin, flick serve
2	Backhand, forehand, flick serve
3	Forehand, top spin, slice serve
4	Forehand, flick shoot, slice serve

Berdasarkan tabel di atas keterampilan variasi dan kombinasi yang terdapat pada permainan bulutangkis ditunjukkan dengan tabel pada nomor...

- A. 4
- B. 3
- C. 2
- D. 1

9. Perhatikan gambar berikut!



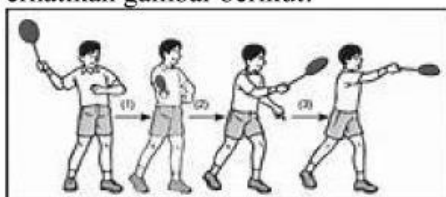
Pada pertandingan tunggal putra, saat pemain melakukan servis dari sisi nomor 8 dan shuttlecock jatuh di nomor 4, maka kemungkinan keputusan untuk kejadian tersebut yang tepat adalah...

(diperbolehkan memilih lebih dari satu jawaban)

- Poin diberikan untuk pihak yang melakukan servis
- Poin diberikan untuk pihak penerima servis
- Bola dikatakan masuk oleh umpire

■ Bola dikatakan keluar oleh umpire

10. Perhatikan gambar berikut!



Gambar tersebut menunjukkan rangkaian gerakan servis, adapun jenis pegangan yang dilakukan adalah pegangan forehand grip. Tentukan benar atau salah narasi yang ada di atas!

- A. Benar
- B. Salah

11. Perhatikan tahapan gerak berikut ini !

1. posisi menyamping arah tolakan.
2. peluru diletakan di atas bahu serta menempel di bawah telinga.
3. lutut kaki kanan ditekuk sementara kaki kiri mengarah lurus ke depan.
4. ketika melempar kaki kiri bergeser secara cepat ke depan, sembari badan berputar ke kiri sesuai arah tolakan.
5. peluru ditolakan dengan sudut 45 derajat. pelepasan peluru yang benar dari pegangan tangan saat melakukan tolak peluru adalah saat peluru berada pada titik terjatuh dari beban dan lengan lurus.
6. kaki kanan diangkat sedikit bersamaan dengan tolakan. kaki kiri kemudian berpindah lurus ke arah belakang.

Dari tahapan gerakan diatas merupakan salah satu gaya tolak peluru yaitu gaya. . .

- A. Gaya Ortodok's
- B. Gaya Obrien
- C. Gaya Spin
- D. Gaya Glide

12. Perhatikan gambar berikut !



Dari gambar di atas dapat kita simpulkan bahwa gambar tersebut merupakan variasi dan kombinasi gerak spesifik lompat jauh gaya....

- A. Berjalan di udara
- B. Menggantungkan
- C. jongkok
- D. Ortodok

13. Perhatikan table di bawah!

No	Keterampilan
1	Berlari makin lama makin cepat

2	Berlari sambil menolak keatas melewati kardus.
3	Menumpu pada garis lurus
4	Mendarat diatas pasir dengan dua kaki

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa keterampilan variasi dan kombinasi tersebut terdapat pada atletik nomor

14. Dalam melakukan gerakan lompat jauh ada beberapa teknik yang harus dikuasai, salah satunya yaitu teknik awalan berupa gerakan berlari. Berikut ini cara melakukan rangkaian gerakan berlari yang tepat pada awalan lompat jauh diantaranya
 - A. Kaki langkah panjang, tangan diayunkan secara penuh, dengan kecepatan yang tetap
 - B. kaki langkah panjang, tangan diayunkan secara penuh, dengan kecepatan yang dipercepat
 - C. kaki langkah panjang, tangan diayunkan secara penuh, dengan kecepatan yang diperlambat
 - D. kaki langkah panjang, tangan diayunkan secara penuh, kecepatan disesuaikan arah angin
15. Dalam suatu perlombaan atletik nomor lari jarak pendek 100 meter putra, pelari yang berada dilintasan 3 melakukan pelanggaran yaitu pelari melakukan gerakan berlari terlebih dahulu sebelum diberikan aba aba, maka keputusan paling tepat yang diambil oleh juri adalah dengan memberikan kartu merah dan di didkualifikasi. Dari pernyataan di atastentukanlah benar atau salah pernyataan tersebut!
 - A. Benar
 - B. Salah
16. Lari cepat ialah lari yang diperlombakan dengan cara berlari secepat-cepatnya (sprint) yang dilaksanakan di dalam lintasan lari menempuh jarak 100 m, 200 m dan 400 m. Lari cepat dapat dilakukan baik oleh pelari putra maupun putri. Oleh sebab itu, cara melakukan start yang baik harus benar-benar diperhatikan dan dipelajari serta dilatih secermat mungkin. Salah satunya dilakukan dengan cara sebagai berikut. 1) Sikap jongkok rileks. 2) Lutut kaki kanan menempel di tanah. 3) Kedua tangan menempel di atas garis start dengan membentuk huruf 'v' terbalik.
 Dari prosedur Gerakan start lari jarak pendek diatas termasuk start
 - A. Long start
 - B. Medium start
 - C. Short start
 - D. Start melayang
17. Perhatikan gambar berikut!



Gerak dasar pencak silat adalah suatu gerak terencana, terarah, terkoordinasi, dan terkendali yang mempunyai empat aspek sebagai satu kesatuan, yaitu aspek mental spiritual, aspek bela diri, aspek olahraga, dan aspek seni budaya. Dengan demikian, pencak silat

merupakan cabang olahraga yang cukup lengkap untuk dipelajari karena memiliki empat aspek yang merupakan satu kesatuan utuh dan tidak dapat dipisah-pisahkan.

Pada gambar diatas seorang atlet pencak silat berpakaian warna hitam melakukan tangkisan luar dengan rangkaian gerakan sebagai berikut

1. Sikap kuda-kuda depan
2. Kedua tangan bersiap di depan.
3. Tarik salah satu tangan dari dari bawah ke atas sehingga kepala terlindungi dari serangan.
4. Posisi tubuh seimbang.

Tentukanlah benar atau salah rangkaian gerakan tangkisan tersebut.

- Benar
- Salah

18. Perhatikan Gambar Berikut ini !



Kuda-kuda adalah teknik yang memperlihatkan sikap kedua kaki dalam keadaan statis. Sikap kuda-kuda berfungsi untuk mempersiapkan diri, khususnya keseimbangan badan, dalam segala kondisi. Kuda-kuda juga digunakan sebagai latihan dasar pencak silat memperkuat otot-otot kaki. Kegunaan dari gerakan kuda-kuda dalam pencak silat di antaranya ialah untuk mempertahankan posisi tubuh seorang pemain pencak silat sendiri baik ketika dia hendak menyerang maupun ketika dia hendak menangkis serangan lawan. Kuda-kuda juga bisa menjadi dasar titik tolak serangan si pemain.

Berdasarkan ilustrasi gambar di atas merupakan gerak spesifik kuda kuda dalam seni bela diri pencak silat yaitu kuda-kuda

19. Dalam sebuah pertandingan pencak silat Atlet A. melakukan pukulan melingkar dengan gerakan sebagai berikut menggerakkan tangan secara melingkar, Pukulan ini dilakukan dengan lintasan pukulan dari arah samping luar tubuh menuju ke arah dalam tubuh pesilat. Supaya hasil pukulan bagus, maka harus didukung dengan pergerakan bahu dan pinggang yang searah dengan pukulan.

Atlet B melakukan tangkisan luar dengan dengan gerakan sebagai berikut Sikap kuda-kuda tengah. Kedua tangan bersiap di depan. Tarik salah satu tangan dari dalam depan ke luar sejajar bahu Posisi tubuh seimbang.

Tentukan benar atau salah tangkisan yang dilakukan atlet B untuk menangkis pukulan dari atlet A

- Benar
- Salah

20. 1. Peganglah palang tunggal dengan kedua tangan.
2. Angkatlah tubuh ke atas dengan menggunakan kekuatan tangan.
3. Tubuh diangkat hingga palang tunggal sejajar dengan dada dan tahanlah selama beberapa detik.
4. Kemudian turunkan kembali tubuh.
5. Lakukan gerakan ini berulang sesuai kemampuan.
Otot bagian mana yang bisa dilatih dengan gerakan di atas
(jawaban bisa lebih dari satu)
A. Lengan
B. Kaki
C. Bahu
D. Leher

21. Perhatikan gambar berikut!



Salah satu jenis gerakan latihan olahraga yang mudah dan dilakukan oleh banyak orang adalah pull up. Latihan pull up bermanfaat untuk membentuk otot bagian atas lebih cepat. Sebagai contoh bagian tubuh yang dilatih saat melakukan pull up adalah kedua lengan tangan, menjadi lebih kuat dan kekar. Gerakan latihan pull up ini banyak dipilih oleh kaum adam, karena manfaat bagi tubuh sangat terlihat.

Pengertian pull up sendiri ialah salah satu olahraga calisthenic, yaitu olahraga yang menggunakan berat badan sendiri sebagai beban latihan.

Berdasarkan gambar di atas jelaskan prosedur pelaksanaan gerakannya!

Soal 22 s/d 24 Jodohkan pernyataan dengan pilihan jawaban yang tepat!

22. kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak bebas tubuh terhadap sasaran tertentu. Seperti bentuk latihan memanah, bowling, ataupun basket. Di mana olahraga tersebut membutuhkan konsentrasi yang baik untuk mendapatkan poin tepat pada sasaran.
23. Kemampuan seseorang dalam mengendalikan tubuh ketika bergerak sehingga dapat bertahan dengan baik dan benar. Berkaitan dengan kontrol tubuh saat bergerak serta posisi yang memerlukan kekuatan untuk bertahan. Seperti berdiri dengan satu kaki jinjit ataupun senam tertentu. Mampu bertahan selama 1 menit.
24. kemampuan tubuh untuk bertindak dan menanggapi rangsangan tertentu yang tertangkap oleh indra. Termasuk komponen kebugaran jasmani yang dapat meningkatkan kemampuan tubuh terhadap

A. Kecepatan

B. Keseimbangan

C. Reaksi

D. Ketepatan

E. Daya ledak

F. kombinasi

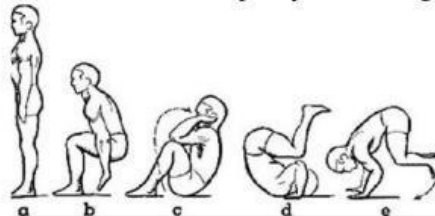
rangsangan tertentu dalam latihan fisik. Misalnya saja seperti olahraga tangkap bola.

25. Dalam pembelajaran senam lantai seorang siswa akan melakukan tahapan gerak sebagai berikut : Mengambil awalan gerakan meloncat dan berguling, tubuh menyamping matras dan berputar, membelakangi matras dan berguling. Dari tahapan gerakan tersebut dapat disimpulkan bahwa rangkaian gerakan yang dilakukan siswa secara berturut – turut adalah

26. Dalam suatu ujian praktek di sekolah, Budi melakukan tahapan gerak sebagai berikut :Mengambil awalan jongkok menghadap matras dan berguling ke depan, kemudian diakhiri dengan tidur telentang kaki rapat diangkat lurus keatas dengan tangan menopang pinggang. Prosedural dari narasi di atas menunjukkan teknik gerakan dalam senam lantai janis (diperbolehkan menjawab lebih dari satu jawaban)

- A. Roll depan
- B. round off
- C. Sikap lilin
- D. Meroda

Soal 27 s/d 28 Jodohkan pernyataan dengan pilihan jawaban yang tepat!



Perhatikan tabel gerak senam lantai berikut!

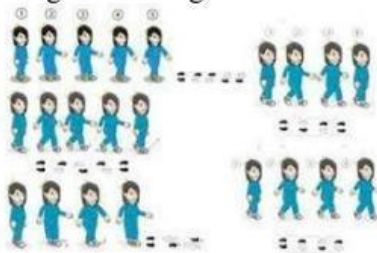
No. soal	Rangkaian gerakan
27	Siswa diawali dengan berdiri, lalu berjongkok dengan tangan menjulur ke depan dan dibuka selebar bahu
	Setelah berdiri lalu berjongkok dengan tangan menjalur ke depan
	Kemudian tangan dibuka selebar bahu
	Gerakan terakhir gulingkan badan ke depan
No. soal	Rangkaian gerakan
28	Siswa diawali posisi tubuh yang bertumpu pada kedua tangan dan kaki
	Kemudian dengan punggung membentuk busur dengan posisi abdomen menghadap ke langit-langit
	Pandangan ke belakang
	Tahan beberapa detik dan turunkan pelan-pelan

Jenis Gerakan
A. Handstand
B. Guling Depan
C. Kayang

Jodohkanlah rangkaian gerakan di atas dengan jenis gerakannya!

29. Berdasarkan gambar rangkaian guling belakang di atas, posisi tangan dan Siswa agar bisa melakukan tolakan dengan baik adalah....
- Kedua telapak tangan terbuka dan berada dekat di samping telinga menyentuh matras, dan melakukan tolakan dengan kedua tangan.
 - Kedua telapak tangan terbuka dan berada di atas kepala menyentuh matras, dan melakukan tolakan dengan kedua tangan.
 - Kedua telapak tangan terterbuka dan berada dekat di samping telinga menyentuh matras, dan melakukan tolakan dengan ksalah satu tangan terkuat
 - Kedua telapak tangan tertutup dan berada di atas kepala menyentuh matras, dan melakukan tolakan dengan ksalah satu tangan terkuat
30. Dalam pelaksanaan praktik senam lantai kita harus mengawali terlebih dahulu dengan pemanasan agar tidak terjadi cidera. Karena setiap gerakan senam lantai membutuhkan kelenturan atau flexibility. Pada saat melaksanakan gerakan kayang dalam senam lantai kita harus memperhatikan tumpuan gerakan. Kayang sendiri biasa dilakukan dengan awalan posisi (diperbolehkan menjawab lebih dari satu jawaban)
- Tidur terlentang
 - Tidur tengkurap
 - Berdiri kemudian merebahkan badan ke belakang
 - Berdiri kemudian merebahkan badan ke depan

31. Perhatikan gambar Langkah kaki berikut

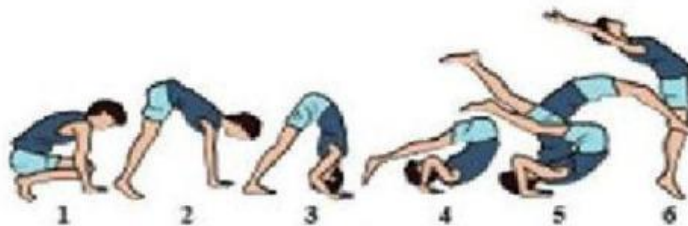


- Gerakan by trek pas merupakan gerak langkah kaki rapat dalam senam irama. Gerakan ini bisa dilakukan dengan cara
- Badan berdiri tegak dan arahkan pandangan mata fokus ke arah depan,kaki kiri dilangkahkan ke depan. Pada saat yang bersamaan, pindahkan berat badan ke depan.
 - Kedua kaki dilangkahkan ke depan
 - Bagian ke dua telapak kaki diletakkan dalam posisi rapat atau berdekatan
 - Pemindahan berat badan.
32. Gerakan senam aerobik terdiri dari langkah kaki dan ayunan lengan. Salah satu gerak ayunan dalam senam aerobik adalah bicep curl yang berguna untuk melatih kekuatan otot lengan. Perhatikan gambar gerakan bicep curl, dan jelaskan prosedur gerakan!



33. Perhatikan gambar berikut!

Gambar di bawah merupakan salah satu gerakan senam lantai yaitu guling lenting. Dalam melakukan gerakan ini harus melakukan pemanasan terlebih dahulu karena bisa mengakibatkan cedera otot. Gerakan ini bisa digunakan untuk melatih kekuatan otot lengan, kelenturan, serta keseimbangan tubuh. Pada saat bergerak diperlukan konsentrasi dan koordinasi tangan beserta kaki dengan baik. Berdasar gambar tersebut maka arah gerak lecutan kedua kaki yang benar saat guling lenting adalah



34. Pergaulan merupakan proses interaksi yang dilakukan oleh individu dengan individu atau kelompok. Pergaulan mempunyai pengaruh yang besar dalam pembentukan kepribadian seorang individu. Pergaulan yang ia lakukan itu akan mencerminkan kepribadiannya, baik pergaulan yang positif maupun pergaulan yang negatif. Pergaulan yang positif dapat berupa kerja sama antar individu atau kelompok untuk melakukan hal-hal yang positif. Sedangkan pergaulan yang negatif itu lebih mengarah ke pergaulan bebas.

Pergaulan bebas itulah yang harus dihindari, terutama bagi remaja yang masih mencari jati dirinya. Karena apabila tidak bisa dihindari akan membawa dampak yang buruk dalam berbagai aspek kehidupannya, khususnya dalam hal kesehatan dan pendidikannya. Salah satu contoh dari pergaulan bebas yang mempunyai dampak yang sangat berbahaya adalah penyalahgunaan narkoba, dimana hal ini bisa menyebabkan penggunaanya kecanduan bahkan mengalami gangguan kesehatan, diantaranya: halusinasi, terjangkit penyakit menular, over dosis, gangguan sistem saraf dan jantung, serta kematian. Pergaulan bebas juga sangat berpengaruh pada pendidikan. Nilai akademik menurun, sulit berkonsentrasi dalam belajar bahkan terpaksa keluar dari sekolah adalah salah satu dampak pergaulan bebas dalam bidang pendidikan. Berdasarkan gambaran tersebut maka sebisa mungkin pergaulan bebas harus dihindari dengan berbagai langkah yang bisa ditempuh, diantaranya yang paling efektif adalah

- A. Membatasi diri dari teman-teman dan kelompok yang tidak kita suka
- B. Beristirahat secara teratur dan mengonsumsi makanan yang bergizi
- C. Berpikir optimis dan melakukan kegiatan positif di waktu luang
- D. Memperbanyak aktivitas di dalam rumah setelah pulang dari sekolah

35. Ridwan merupakan salah satu pemain bola basket yang bertanding di kejuaraan pelajar kota Surabaya. Pada saat pertandingan Ridwan sedang melakukan gerakan menggiring bola dengan dipantulkan ke lantai kemudian Ridwan mengoper bola setinggi dada ke rekan satu timnya, setelah itu rekan satu tim Ridwan mengoper kembali kepada Ridwan dengan lemparan yang dipantulkan ke lantai. Sebutkan gerakan variasi kombinasi yang dilakukan Ridwan dengan rekan satu timnya....

36. Pada saat praktikum pelajaran prakarya Bu Yati memerintahkan para siswa untuk praktik memasak bahan olahan hasil samping. Galih dan Ratno bersama-sama memasak olahan ceker ayam, tiba-tiba minyak di penggorengan yang sedang panas tumpah mengenai tangan Ratno. Dengan sigap Galih mengambil air kran kemudian menyiramkannya ke tangan Ratno. Dari kejadian diatas tindakan pertolongan pertama yang dilakukan oleh Galih termasuk cara yang...
- A. Benar
 - B. Salah
37. Dalam sebuah surat kabar, diberitakan kasus obesitas semakin meningkat. Berdasarkan data Riskesdas terbaru pada tahun 2018 diperoleh 21,8 persen masyarakat mengalami obesitas. jika hal ini terus dibiarkan maka bisa diprediksi obesitas di Indonesia akan mengalami kenaikan yang signifikan sebanyak 40 persen. banyak cara yang bisa dilakukan untuk menekan angka kenaikan obesitas tersebut. Salah satunya dengan melakukan aktivitas olahraga. Aktivitas fisik yang paling sering digunakan dan kita jumpai untuk mengatasi masalah di atas adalah...
- A. senam lantai
 - B. senam irama
 - C. pencak silat
 - D. berenang
38. Terjadi sebuah Insiden kecelakaan yang bermula ketika korban yang diduga dalam kondisi mengantuk saat mengendarai sepeda motor matic nya melaju kencang dari arah jalan Kenjeran menuju jalan Jembatan Suramadu. Tiba-tiba saja membanting kemudi kendaraannya ke kiri jalan ketika terkejut melihat kendaraan mobil didepannya tengah berputar dari arah berlawanan. Korban yang berusaha menghindari kecelakaan dengan kendaraan lain itu justru malah menghantam pagar jembatan sisi bahu jalan. Kerasnya benturan tersebut sempat membuat tubuh korban terpental beberapa meter dari lokasi hingga dirinya seketika terkapar dengan luka parah. Dari analisis kejadian di atas apa yang seharusnya dilakukan supaya tidak terjadi kecelakaan tersebut?
- A. Beristirahat sejenak kemudian melanjutkan perjalanan tanpa tergesa-gesa
 - B. Tetap melaju kencang karena ada urusan penting yang harus diselesaikan
 - C. Kurangi kecepatan saat berkendara kemudian melaju dengan kecepatan tinggi
 - D. Beristirahat sejenak kemudian melanjutkan perjalanan dengan menambah kecepatan

39. Komponen-komponen dalam makanan yang melakukan fungsi penting dalam tubuh manusia, diperlukan dalam jumlah tertentu dan seimbang. Jika zat makanan tidak tersedia dalam jumlah yang cukup, maka akan mengakibatkan gangguan kesehatan. Makanan yang penting bagi tubuh diantaranya wortel, tomat, dan semangka. buah-buahan yang tersebut dalam narasi tersebut kira-kira mengandung Dari makanan-makanan tersebut mengandung ..
40. Obesitas merupakan peningkatan total lemak tubuh, yaitu apabila ditemukan kelebihan berat badan $>20\%$ pada pria dan $>25\%$ pada wanita karena lemak. Overweight atau obesitas menurut WHO didefinisikan sebagai akumulasi abnormal atau berlebihan daripada lemak yang memicu resiko penyakit. Pemicu Obesitas juga diakibatkan kurang bergerak dan tanpa diimbangi dengan aktivitas fisik. Sebutkan 2 aktivitas fisik sehari-hari yang bisa kita lakukan untuk mencegah agar tubuh kita terhindar dari obesitas...