

Nama :
Mata Pelajaran :
Kelas/Semester :
Bentuk Soal : Pilihan Ganda, Pilihan Ganda Kompleks,
Menjodohkan, Isian Singkat, Urayan.
Kompetensi Keahlian :

SIMAK VIDEO BERIKUT :



1. Perhatikan gambar berikut!



Latihan yang ditunjukkan pada gambar tersebut adalah untuk melatih....

- a. Kekuatan otot perut
 - b. Daya tahan otot perut
 - c. Kekuatan otot punggung
 - d. Daya tahan otot paha
 - e. Kelenturan otot pinggang
2. Perhatikan gambar berikut ini!



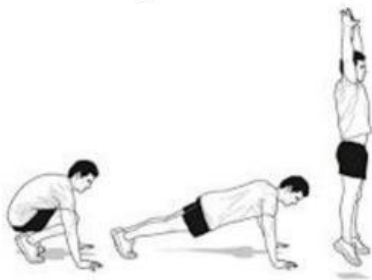
Komponen kebugaran yang dilatih dalam latihan tersebut adalah....

- a. Keseimbangan
- b. Kelincahan
- c. Reaksi
- d. Kelenturan
- e. Daya tahan

3. Berikut ini pernyataan-pernyataan yang berkaitan dengan macam gaya renang. Berikan tanda centang pada kolom benar atau salah untuk setiap pernyataan.

Pernyataan	benar	salah
Gaya bebas		
Gaya mundur		
Gaya kupu-kupu		
Gaya dada / gaya katak		
Gaya melambung		

4. Perhatikan gambar berikut!



Latihan yang ditunjukkan pada gambar tersebut dinamakan..... untuk melatih....

- Jumping jack untuk kekuatan otot perut
 - Squat jump untuk daya tahan otot perut
 - Squat thrust untuk kelenturan otot punggung dan tungkai
 - Squat thrust untuk daya tahan otot punggung
 - Jumping jack untuk kelenturan otot pinggang
5. Perhatikan gambar berikut



Teknik start lari jarak pendek ada 3. Sesuai urutan 1, 2, 3 gambar diatas, sebutkan nama dari jenis start jongkok....

- Bunch start, long start, medium start
- Long start, medium start, short start
- Medium start, long start, bunch start
- Long start, medium start, bunch start
- Short start, medium start, long start

6. Perhatikan table di bawah ini, dan jodohkanlah setiap pernyataan yang di anggap benar

Pekan seluruh cabang olahraga dunia adalah			1000 m
Jumlah pemain basket tiap regu adalah			strategi
Intermediate Run adalah balap lari jarak jauh			PRSI
Tendangan yang digunakan pemain untuk penalti adalah.			5
Upaya atau strategi tim yang digunakan dalam permainan untuk tujuan menang disebut			kaki bagian dalam
Induk organisasi renang di Indonesia adalah			OLIMPIADE

7. Perhatikan table di bawah ini, dan jodohkanlah setiap pernyataan yang di anggap benar

Induk organisasi bola basket di indonesia			PERKEMI
Induk organisasi bela diri kempo di indonesia			PASI
Induk organisasi atletik di indonesia			PRSI
Induk organisasi bola voli di indonesia			PERCASI
Induk organisasi catur di indonesia			PBVS
Induk organisasi renang di Indonesia adalah			PERBASI

8. Berikut yang tidak termasuk jenis-jenis olahraga bola kecil.

- a.batminton
- b.tenis
- c.kasti
- d.basket
- e. golf

9. FIVB di bentuk dinegera...

10. PBVS terbetuk pada tahun