Soal Kebugaran Jasmani

1. Push-up merupakan jenis latihan untuk melatih kekuatan...
   a. Otot lengan, bahu, dada
   b. Otot kaki, perut, punggung
   c. Otot punggung, tangan
   d. Otot perut, dada
   e. Otot bahu, kaki

2. Program latihan fisik harus direncanakan dengan baik dan sistematis serta ditujukan untuk ...
   a. Meningkatkan pertumbuhan badan
   b. Meningkatkan kerja otot diseluruh tubuh
   c. Pencegahan terhadap wabah penyakit
   d. Menanggulangi serangan penyakit
   e. Meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem organ tubuh

3. Bentuk latihan kebugaran untuk meningkatkan kelincahan adalah ...
   a. Up hill
   b. Lari cepat
   c. Down hill
   d. Lari naik turun tangga
   e. Shuttle run

4. Untuk meningkatkan daya tahan otot, bentuk latihan yang dapat digunakan yaitu ...
   a. Lari naik turun bukit
   b. Interval training
   c. Circuit training
   d. Weight training
   e. Lari lintas alam

5. Bentuk latihan yang mengharuskan seseorang melakukan gerakan dengan cepat dan mengubah arah dengan tangkas tanpa kehilangan keseimbangan dinamakan latihan ……
   a. Kelincahan
   b. Daya tahan otot
   c. Kecepatan
   d. Daya ledak
   e. Kekuatan

LIVEWORKSHEETS

6. Seseorang tidak dapat mencapai kesegaran jasmani secara menyeluruh tanpa didasari oleh keadaan...
   a. Kelincahan yang baik
   b. Kesegaran jasmani yang baik
   c. Kecepatan yang tinggi
   d. Daya tahan yang optimal
   e. Fleksibilitas yang baik

7. Bentuk latihan di bawah ini yang dapat mengencangkan otot lengan kecuali .....
   a. Sit up
   b. Pusp up
   c. Angkat tubuh
   d. Squat thrus
   e. Tarik tambang

8. Berikut ini adalah unsur-unsur dari kebugaran jasmani, kecuali .....
   a. Speed
   b. Endurance
   c. Power
   d. Strength
   e. Stretching

9. Rentang waktu yang digunakan dalam suatu pemulihan setelah melakukan latihan dinamakan ...
   a. Intensitas
   b. Recocery
   c. Performance
   d. Competition
   e. Frekuensi

10. Kemampuan seseorang untuk mengubah arah dengan cepat disebut...
    a. strenght
    b. shuttle run
    c. zig-zag
    d. agility
    e. squat thrust

11. Seorang atlet lari bolak-balik dengan mnempuh jarak kurang lebih 5-10 meter. Latihan ini bertujuan untuk melatih...
    a. kelenturan

LIVEWORKSHEETS

b. kekuatan
c. ketepatan
d. kelincahan
e. ketahanan

12. Tujuan utama latihan kebugaran jasmani adalah ...
    a. mempertahankan dan menyelaraskan kondisi tubuh dalam kehidupan sehari-hari
    b. Meningkatkan daya tahan tubuh
    c. Meningkatkan kekuatan otot
    d. Meningkatkan kelentukan persendian
    e. Meningkatkan kecepatan

13. Salah satu bentuk latihan meningkatkan kekuatan otot tungkai adalah ...
    a. Shuttle-run
    b. Push-up
    c. Sit-up
    d. Back-lift
    e. Squat-jump

14. Mula-mula tidur terlungkup, kaki rapat dan kedua tangan berpasangan dibelakang kepala kemudian angkat badan dengan dada tidak menyentuh kelantai, merupakan latihan
    a. Shuttle-run
    b. Push-up
    c. Sit-up
    d. Back-lift
    e. Squard-jump

15. Seseorang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik akan terhindar dari kemungkinan....
    a. Gangguan kesehatan
    b. Ketegangan otot
    c. Pingsan akibat olahraga
    d. Kram saat olahraga
    e. Cidera saat olahraga

LIVEWORKSHEETS