

1. Gerakan berguling ke depan disebut juga dengan ...
 - A. Berguling lenting
 - B. Roll depan
 - C. Roll belakang
 - D. Lompat jongkok
2. Gerakan awalan dalam lompat jauh bertujuan untuk ...
 - A. Mempercepat lari
 - B. Memberi kekuatan saat tolakan
 - C. Menambah kecepatan dan kekuatan tolakan
 - D. Membuat lompatan menjadi tinggi
3. Posisi badan saat mendarat dalam lompat jauh adalah ...
 - A. Berdiri tegak
 - B. Duduk
 - C. Jongkok dan lutut ditekuk
 - D. Berbaring
4. Permainan sepak bola dimainkan oleh ... orang dalam satu tim.
 - A. 9
 - B. 10
 - C. 11
 - D. 12
5. Teknik dasar dalam permainan bola voli adalah ...
 - A. Servis, passing, smash
 - B. Servis, dribbling, shooting
 - C. Menendang, melempar, menggiring
 - D. Menangkap, melempar, menendang
6. Gerakan menggiring bola dalam permainan sepak bola disebut ...
 - A. Shooting
 - B. Passing
 - C. Dribbling
 - D. Servis

7. Menangkap bola dalam permainan bola basket dilakukan dengan menggunakan ...
 - A. Kaki
 - B. Kepala
 - C. Tangan
 - D. Lutut
8. Istilah lain untuk melakukan smash dalam bola voli adalah ...
 - A. Service
 - B. Passing
 - C. Spike
 - D. Block
9. Saat melakukan servis bawah dalam voli, tangan yang memukul bola harus ...
 - A. Kaku dan kuat
 - B. Santai dan lemas
 - C. Membungkuk
 - D. Memukul bola dari atas
10. Gaya dada adalah salah satu teknik dalam olahraga ...
 - A. Renang
 - B. Lompat jauh
 - C. Lari sprint
 - D. Bola basket
11. Gerakan mengayuh tangan dan kaki dalam renang gaya dada dilakukan secara ...
 - A. Bergantian
 - B. Bersamaan
 - C. Tidak teratur
 - D. Berputar-putar
12. Manfaat pemanasan sebelum olahraga adalah ...
 - A. Membuat tubuh cepat lelah
 - B. Mengurangi risiko cedera
 - C. Membuat tubuh kaku
 - D. Mengurangi konsentrasi

13. Berikut ini yang termasuk permainan tradisional adalah ...
- A. Sepak bola
 - B. Bola basket
 - C. Lompat tali
 - D. Bola voli
14. Dalam permainan kasti, alat pemukul terbuat dari ...
- A. Plastik
 - B. Besi
 - C. Kayu
 - D. Kertas
- : C
15. Pola gerak lokomotor adalah gerakan yang berpindah tempat, contohnya ...
- A. Berdiri
 - B. Duduk
 - C. Berlari
 - D. Mengayun tangan
16. Gerakan push-up berguna untuk melatih kekuatan otot ...
- A. Kaki
 - B. Lengan
 - C. Leher
 - D. Pinggang
17. Alat yang digunakan untuk permainan rounders adalah ...
- A. Bola, bet, dan tiang
 - B. Bola, raket, dan net
 - C. Bola, sarung tangan, dan helm
 - D. Bola, tongkat, dan jaring
18. Saat bermain sepak bola, Andi melihat kawannya lemah dalam menggiring bola. Sikap terbaik yang harus Andi lakukan adalah ...
- A. Membiarkannya belajar sendiri
 - B. Menertawakan di depan teman-teman
 - C. Memberikan motivasi dan mengajarkan teknik dribbling
 - D. Mengganti posisi temannya tanpa izin

19. Dalam permainan bola voli, mengapa kerja sama antar pemain sangat penting untuk memenangkan pertandingan?
- A. Agar semua pemain mendapatkan giliran memukul bola
 - B. Supaya permainan menjadi lebih lama
 - C. Untuk memperkuat pertahanan dan serangan tim
 - D. Agar semua pemain bisa beristirahat
20. Mengapa pemanasan penting dilakukan sebelum melakukan aktivitas olahraga berat seperti lari cepat?
- A. Untuk membuat tubuh lelah lebih dulu
 - B. Agar tubuh cepat dingin
 - C. Untuk meningkatkan risiko cedera
 - D. Untuk menyiapkan tubuh dan mengurangi risiko cedera
21. Jika dalam pertandingan bola basket teman satu tim sering egois dan tidak mau mengoper bola, apa yang sebaiknya kamu lakukan?
- A. Memarahinya di depan umum
 - B. Menghentikan pertandingan
 - C. Mengajak berdiskusi agar lebih kompak
 - D. Membiarkannya karena itu bukan urusanmu
22. Ketika melakukan lompat jauh, Sinta hanya fokus pada lari cepat tetapi tidak memperhatikan tolakan. Akibatnya, hasil lompatannya kurang maksimal. Apa yang harus Sinta perbaiki agar lompatannya lebih jauh?
- A. Mempercepat larinya lagi
 - B. Fokus pada kekuatan tolakan saat melompat
 - C. Berlari lebih santai sebelum melompat
 - D. Meloncat sebelum papan tolakan
23. Pada saat bermain kasti, bola dilempar terlalu tinggi dan sulit ditangkap. Sebaiknya, bagaimana cara melempar bola agar temanmu bisa menangkap dengan mudah?
- A. Lempar dengan kuat ke atas
 - B. Lempar dengan arah datar dan tepat sasaran
 - C. Lempar sekeras-kerasnya ke lawan
 - D. Lempar perlahan ke tanah

24. Dalam permainan tradisional seperti gobak sodor, kenapa koordinasi antar pemain sangat penting?
- A. Agar pemain bebas bergerak sendiri
 - B. Supaya satu orang bisa bermain untuk semua
 - C. Agar strategi pertahanan dan serangan berhasil
 - D. Agar permainan cepat selesai
25. 8. Saat berenang gaya dada, kaki tidak bergerak dengan benar sehingga kecepatan renangmu lambat. Solusi terbaik untuk memperbaiki gaya renangmu adalah ...
- A. Menambah gerakan tangan saja
 - B. Memperbaiki teknik tendangan kaki dan gerakan tangan bersamaan
 - C. Diam saja di air
 - D. Berenang dengan kepala masuk semua ke dalam air
26. Jika kamu mengalami cedera kecil saat bermain, seperti terkilir, tindakan pertama yang harus dilakukan adalah ...
- A. Dipijat keras-keras
 - B. Dipaksa tetap bergerak
 - C. Diistirahatkan dan dikompres dingin
 - D. Dibiarkan saja sambil main lagi
27. Dalam lari estafet, kenapa teknik memberi dan menerima tongkat harus dilatih dengan baik?
- A. Supaya tongkat bisa dilempar lebih jauh
 - B. Agar perpindahan tongkat cepat dan tidak jatuh
 - C. Agar pemain pertama bisa berlari sendiri
 - D. Agar semua pemain bisa beristirahat
28. Atletik disebut juga dengan induk dari segala cabang olahraga karena ...
- A. Banyak perlombaan internasional
 - B. Gerakannya dasar dalam aktivitas fisik manusia
 - C. Hanya dimainkan oleh orang dewasa
 - D. Tidak membutuhkan Latihan
29. Berikut ini yang termasuk cabang olahraga atletik adalah ...
- A. Sepak bola
 - B. Lari cepat
 - C. Bola voli
 - D. Tennis meja

30. Lari jarak pendek disebut juga dengan lari ...
- A. Sprint
 - B. Maraton
 - C. Estafet
 - D. Halang rintang
31. Teknik awalan dalam lari jarak pendek dilakukan dengan posisi ...
- A. Berdiri tegak
 - B. Jongkok
 - C. Duduk
 - D. Berbaring
32. Pada lompat jauh, tolakan dilakukan dengan ...
- A. Kedua kaki bersamaan
 - B. Satu kaki terkuat
 - C. Kedua tangan
 - D. Kedua lutut
33. Saat mendarat dalam lompat jauh, sebaiknya posisi kaki ...
- A. Lurus ke belakang
 - B. Diluruskan ke depan dan lutut ditekuk
 - C. Diangkat ke atas
 - D. Diayunkan ke samping
34. Dalam lomba estafet, alat yang digunakan untuk diberikan dari satu pelari ke pelari lain adalah ...
- A. Bola
 - B. Batang estafet (tongkat)
 - C. Tali
 - D. Tiang
35. Gaya berjalan dan berlari dalam atletik termasuk dalam nomor ...
- A. Lompatan
 - B. Lemparan
 - C. Lari
 - D. Jalan cepat

36. Teknik dasar dalam lempar lembing adalah ...
- A. Melempar bola kecil
 - B. Mendorong alat dengan tangan
 - C. Melempar lembing sejauh mungkin
 - D. Menendang lembing ke udara
37. Tujuan melakukan start jongkok pada lari jarak pendek adalah untuk ...
- A. Mengurangi kecepatan
 - B. Mempercepat lari di awal
 - C. Membuat pelari diam di tempat
 - D. Memperlambat lawan
38. Permainan kasti menggunakan alat berupa ...
- A. Bola besar
 - B. Bola kecil dan pemukul
 - C. Bola basket
 - D. Raket
39. Dalam permainan rounders, jumlah regu dalam satu pertandingan adalah ...
- A. Dua regu
 - B. Tiga regu
 - C. Empat regu
 - D. Lima regu
40. Dalam permainan kasti, jika bola dipukul jauh, maka pemukul harus ...
- A. Diam di tempat
 - B. Lari menuju base
 - C. Membiarkan bola
 - D. Berhenti bermain
41. Dalam permainan tenis meja, pukulan pertama dinamakan ...
- A. Smash
 - B. Service
 - C. Blocking
 - D. Drive

42. Permainan bulu tangkis dilakukan di lapangan berbentuk ...
- A. Segitiga
 - B. Persegi panjang
 - C. Lingkaran
 - D. Oval
43. Alat yang digunakan dalam permainan bulu tangkis adalah ...
- A. Raket dan bola basket
 - B. Bet dan bola
 - C. Raket dan kok (shuttlecock)
 - D. Bola kecil dan pemukul kayu
44. Tujuan utama dari permainan rounders adalah ...
- A. Memukul bola sekeras-kerasnya
 - B. Memasukkan bola ke gawang
 - C. Mengelilingi base dan mencetak angka
 - D. Menangkap bola dengan tangan
45. Pukulan keras dalam tenis meja disebut ...
- A. Service
 - B. Smash
 - C. Block
 - D. Chop
46. Cara mencegah penyalahgunaan narkoba adalah ...
- A. Mengikuti teman yang memakai narkoba
 - B. Menjauhi lingkungan yang buruk
 - C. Membeli obat-obatan tanpa resep
 - D. Mencoba-coba narkoba sedikit saja
47. Alkohol termasuk jenis zat adiktif yang dapat menyebabkan ...
- A. Semangat belajar
 - B. Kerusakan hati
 - C. Kebugaran tubuh
 - D. Kecerdasan meningkat

48. Alkohol termasuk jenis zat adiktif yang dapat menyebabkan ...
- A. Semangat belajar
 - B. Kerusakan hati
 - C. Kebugaran tubuh
 - D. Kecerdasan meningkat
49. Bahaya utama menggunakan narkoba bagi kesehatan tubuh adalah ...
- A. Membuat tubuh semakin kuat
 - B. Menyebabkan kerusakan organ tubuh
 - C. Membuat tidur lebih nyenyak
 - D. Menyembuhkan penyakit
50. Zat adiktif yang dapat merusak fungsi otak disebut ...
- A. Air mineral
 - B. Gula pasir
 - C. Obat-obatan terlarang
 - D. Sayur-mayur