

13. Yang termasuk alat senam ritmik di bawah ini adalah
 A. gelang-gelang B. palang sejajar C. kuda Pelana D. simpai
14. Panu dan kadas disebabkan oleh....
 A. jamur C. bakteri
 B. nyamuk D. virus
15. Untuk memasuki garis finish antara lain dengan cara
 A. melompat ke garis finish C. melakukan jingkat ke garis finish
 B. mengayunkan ke dua tangan ke garis finish D. memasukkan salah satu togok ke garis finish
16. Untuk melatih kekuatan otot perut, kita dapat melakukan
 A. shit up C. back up
 B. pull up D. roll kip
17. Latihan inti dalam Senam Kesegaran Jasmani (SKJ) dilakukan setelah
 A. latihan pemanasan C. latihan pemanasan dan pendinginan
 B. latihan pendinginan D. latihan pendinginan dan Pemanasan
18. Pengambilan nafas gaya dada dilakukan setelah melakukan
 A. kedua tangan dibuka, kepala naik C. dua kaki dibuka, kaki naik
 B. satu tangan dibuka, kepala naik D. satu kaki dibuka, kepala naik
19. Narkoba dapat kita hindari dengan cara
 A. mendekati orang yang memakai narkoba C. berkumpul dengan sembarang orang
 B. mencoba untuk merokok D. melakukan olahraga dan kegiatan yang positif
20. Manfaat melakukan kegiatan out bond adalah
 A. senang-senang C. menghindari kejenuhan
 B. bergembira-ria D. hura-hura
21. Lari yang menempuh jarak 10 KM termasuk
 A. lari jarak pendek C. lari jarak sedang
 B. lari jarak jauh D. lari jarak menengah
22. Gerakan mendorong tembok adalah untuk melatih kekuatan otot
 A. tangan dan kepala C. tangan dan Kaki
 B. leher dan kaki D. perut dan paha
23. Latihan shit up dapat menguatkan otot
 A. lengan C. leher
 B. perut D. paha
24. Satu game dalam permainan tenis meja berjumlah
 A. 25 poin C. 15 poin
 B. 21 poin D. 11 poin
25. Jumlah pemain bola voli mini dalam satu regu adalah
 A. 3 orang C. 5 orang
 B. 4 orang D. 6 orang
26. Manfaat pemanasan sebelum melakukan olahraga adalah
 A. untuk melatih kecepatan C. untuk menghindari cedera disaat olahraga
 B. untuk melatih keseimbangan D. untuk melatih kekuatan
27. Latihan keseimbangan dapat dilakukan dengan cara
 A. berdiri dengan dua kaki C. berjalan dengan kaki dan tangan
 B. berdiri di atas bangku D. sikap kapal terbang
28. Berdiri dengan kedua tangan disebut
 A. hand stand C. roll kip
 B. kop stand D. merayap

29. Tarik menarik atau dorong-mendorong dapat melatih kekuatan otot
 A. tangan
 B. kaki
 C. leher
 D. perut
30. Senam yang dilakukan orang banyak disebut
 A. senam irama
 B. senam kesegaran jasmani
 C. senam massal
 D. senam si buyung
31. Simpai, tali, dan hola-hup adalah alat yang digunakan untuk senam
 A. aerobik
 B. ritmik
 C. ketangkasan
 D. prestasi
32. Narkoba kependekan dari
 A. narkotika dan obat-obatan terlarang
 B. narkotika dan bahayanya
 C. narkotika yang berbahaya
 D. narkotika yang sangat membahayakan
33. Cara menghindarkan diri dari narkoba adalah
 A. bergaul dengan pengedar narkoba
 B. mencarinya
 C. bergaul secara sehat
 D. bergaul dengan orang yang tidak benar atau preman
34. Narkoba dapat mengakibatkan
 A. kepintaran
 B. kesenangan
 C. kecanduan dan merusak kesehatan
 D. kepuasan
35. Jumlah nilai / score dalam satu game pada permainan bola voli mini berjumlah
 A. 11 poin
 B. 15 poin
 C. 21 poin
 D. 25 poin
36. PBVSI kependekan dari
 A. Perserikatan Bola Voli Seluruh Indonesia
 B. Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia
 C. Persatuan Bola Voli Serikat Indonesia
 D. Pertemuan Bola Voli Seluruh Indonesia
37. Alat yang digunakan untuk permainan bulu tangkis disebut
 A. bet
 B. Tongkat
 C. Pemukul
 D. raket
38. Pukulan keras, menukik dan mematikan dalam permainan bulu tangkis disebut
 A. Lop
 B. servise
 C. Smash
 D. drop shot
39. Peraturan permainan bulu tangkis dibuat oleh induk organisasi olahraga yaitu
 A. PBSI
 B. PBVSI
 C. PASI
 D. PSSI
40. Di bawah ini yang termasuk peralatan senam adalah
 A. raket
 B. simpai
 C. bet
 D. bola
41. Pengambilan nafas pada renang gaya punggung, Posisi kepala menghadap ke
 A. kanan
 B. kiri
 C. bawah
 D. atas
42. Gerakan meluncur Pada renang, posisi tangan dan kaki kita dalam keadaan
 A. kaki ditekuk tangan tangan lurus ke depan
 B. kaki lurus tangan ditekuk ke belakang
 C. kaki dan tangan lurus
 D. kaki dan tangan di tekuk
43. Nama lain renang gaya dada adalah
 A. gaya dolpin
 B. gaya katak
 C. gaya lumba-lumba
 D. gaya kupu-kupu
44. Alat pengancang tali yang ditancapkan ke tanah, pada perkemahan disebut
 A. tenda
 B. tambang
 C. tongkat
 D. pasak
45. Contoh kegiatan yang biasa dilakukan di alam terbuka adalah....
 A. berenang
 B. berkemah
 C. berbelanja
 D. bersepeda