

Pilihlah jawaban a,b,c,d atau e yang merupakan pilihan jawaban yang paling tepat !

1. Dalam permainan sepakbola, Keterampilan gerak yang dilakukan dengan cara membawa bola menggunakan kaki, baik di daerah sendiri maupun di daerah lawan disebut....
 - a. Menyundul bola
 - b. Mengontrol bola
 - c. Shooting bola
 - d. Menggiring bola
 - e. Menendang bola
2. Yang tidak termasuk kesalahan-kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan gerak *passing* bawah adalah....
 - a. Kedua lengan kurang rapat
 - b. Lutut tidak ditekuk
 - c. Ayunan lengan dan meluruskan lutut tidak bersamaan
 - d. Sikap badan rileks
 - e. Tidak diikuti gerakan lanjutan
3. Kunci pertama yang harus dikuasai dalam lari jarak pendek adalah...
 - a. Kecepatan lari
 - b. Start/pertolakan
 - c. Panjang langkah kaki
 - d. Kecondongan badan
 - e. Koordinasi gerakan
4. Taktik Penyerang dalam permainan bulu tangkis biasanya akan dilakukan smash-samsh kelapangan lawan, *Jenis smash dalam permainan bulu tangkis yang efektif adalah*
 - a. Arah smash ke orang pertama
 - b. Arah smash ke orang Kedua
 - c. Arah smash diantara kedua pemain
 - d. Arah smash di daerah depan
 - e. Arah smash di daerah samping
5. Keistimewaan serang jarak jauh pada permainan tenis meja adalah....
 - a. Bola mudah dipukul
 - b. Dapat dipukul dengan keras
 - c. Lawan akan susah mengembalikannya
 - d. Hasil pukulan sangat bervariasi
 - e. Datangnya bola sudah tidak laju lagi
6. Cara untuk mempertahankan daerah sendiri, dapat mengembalikan shuttlecock ke daerah lawan melewati atas net dan tidak dapat dikembalikan oleh lawan pengertian dari
 - a. Menyerang
 - b. Bertahan
 - c. Strategi
 - d. Taktik
 - e. Strategi dan Taktik
7. Dalam olahraga Tujuan latihan pemanasan (*Warming up*) dalam aktivitas gerak ritmik, *kecuali...*
 - a. Meningkatkan denyut jantung
 - b. Mempersiapkan otot-otot dan persendian
 - c. Meningkatkan sirkulasi cairan tubuh
 - d. Menurunkan suhu tubuh
 - e. mempersiapkan diri secara psikologis
8. Tahapan yang baik untuk menciptakan hasil lompat tinggi yang maksimal, seorang atlet harus menguasai tahapan yang baik. Yang tidak termasuk tahapan-tahapan teknik lompat tinggi adalah....
 - a. Awalan/ancang-ancang
 - b. Tumpuan/tolakan
 - c. Melewati mistar
 - d. Menjaga keseimbangan
 - e. Mendarat
9. Gaya tolak peluru dengan awalan membelakangi sudut lemparan di namakan....
 - a. Gaya *Ortodoks*
 - b. Gaya *O'Brian*
 - c. Gaya *Straddle*
 - d. Gaya *Side arm*
 - e. Gaya *Baterfly*

10. Dalam perlombaan lempar lembing, apabila jatuhnya lembing di luar sektor lemparan, maka lemparan tersebut dinyatakan....
 - a. Lemparan yang sah
 - b. Lemparan yang tidak sah
 - c. Lemparan diulangi
 - d. Pelempar diberi peringatan
 - e. Pelempar diberi teguran
11. Kesalahan yang sering terjadi ketika memasukkan garis *finish* lari jarak menengah, kecuali....
 - a. Sikap badan kaki
 - b. Cara ayunan tangan/kaki yang kurang pase. Tidak diikuti gerakan lanjut
 - c. Kaki/badan rileks dan seimbang
 - d. Memperlambat kecepatan
12. Usaha penyerangan yang dilakukan dengan menggunakan tubuh bagian tangan dalam pencak silat disebut ...
 - a. Elakan
 - b. Tangkisan
 - c. Pukulan
 - d. Kuda-kuda
 - e. Hindaran
13. Sikap badan kaki, kaki kurang dibuka, posisi kaki kurang kuat, dan berat badan tidak ditumpu kaki depan. Hal ini merupakan kesalahan-kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan gerakan sikap kuda-kuda....
 - a. Belakang
 - b. Depan
 - c. Samping kiri
 - d. Tengah
 - e. Samping kanan
14. Yang tidak termasuk unsur-unsur yang diperlukan dalam senam irama adalah....
 - a. Kelentukan
 - b. Ketepatan
 - c. Kecepatan
 - d. Gerak koordinasi
 - e. Keseimbangan
15. Kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dinamakan....
 - a. Dayatahan
 - b. Kecepatan
 - c. Kelincahan
 - d. Kelentukan
 - e. Keseimbangan
16. Komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan, kecuali....
 - a. Kekuatan dan dayatahan otot
 - b. Komposisi tubuh
 - c. Dayatahan jantung, paru-paru, dan peredaran darah
 - d. Kelentukan sendi dan otot
 - e. Keterampilan motorik
17. Latihan *squat jump* bertujuan untuk melatih otot....
 - a. Punggung dan tungkai
 - b. Tungkai dan pinggul
 - c. Kaki dan punggung
 - d. Tungkai dan kaki
 - e. Kaki dan pinggul
18. Kemampuan seseorang mengarahkan/mengeluarkan tenaga sebanyak-banyaknya dalam waktu singkat disebut....
 - a. Kecepatan
 - b. Kekuatan
 - c. Daya ledak
 - d. Kelincahan
 - e. Dayatahan

19. Gambar di bawah ini menunjukkan latihan beban yang bertujuan untuk....



- | | |
|----------------------------|---|
| a. Memperkuat otot dada | d. Meningkatkan otot dada, bahu, punggung |
| b. Mengurangi otot tangan | e. Memperbesar otot bahu |
| c. Memperbesar otot tangan | |

20. Amatilah gambar latihan teknik bermain bola basket di bawah ini !



Teknik yang ditunjukkan pada gambar di atas adalah....

- | | |
|------------------|---------------|
| a. Chest pass | d. Dribbling |
| b. Side pass | e. Bound pass |
| c. Overhead pass | |

21. Teknik pukulan dengan tujuan untuk menerbangkan shuttlecock setinggi mungkin mengarah jauh ke belakang garis belakang lapangan adalah....

- | | |
|---------------------|------------------|
| a. Pukulan servis | d. Pukulan smash |
| b. Pukulan Lob | e. Pukulan Drive |
| c. Pukulan dropshot | |

22. Gerakan melompat dilanjutkan dengan jongkok di atas petilompat dan diakhiri dengan jongkok di lantai disebut....

- | | |
|--------------------|-----------------|
| a. Lompat kangkang | d. Lompatangkit |
| b. Lompat jongkok | e. Lompat jauh |
| c. Lompat harimau | |

23. Alat yang digunakan pada lompat kangkang dalam olahraga senam lantai adalah....

- | | |
|------------------|-----------------------|
| a. Lantai | d. Balok keseimbangan |
| b. Box lompat | e. Palang sejajar |
| c. Gelang-gelang | |

24. Bentuk-bentuk latihan ini menunjukkan untuk melatih....

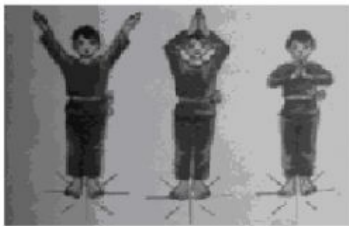


- | | |
|--------------------------------------|----------------------------------|
| a. Otot pinggang, pinggul, dan lutut | c. Otot persendian |
| b. Otot kaki dan pundak | e. Otot kaki, pinggul dan pundak |
| d. Otot-otot seluruh tubuh | |

25. Sikap badan yang benar ketika melakukan guling depan adalah....
- Badan ditegakkan
 - Badan diluruskan
 - Badan di bulatkan
 - Badan dimiringkan
 - Badan disilangkan
26. Pada Gambar ini menunjukkan sedang melakukan aktivitas latihan....



- Loncat hexagon
 - Loncat samping
 - Loncat indah
 - Lari zig-zag
 - Lari bolak-balik
27. Yang tidak termasuk sikap badan ketika melayang di udara dalam lompat jauh adalah....
- Sikap tengadah
 - Sikap menggantung
 - Sikap berjalan di udara
 - Sikap melenting
 - Sikap jongkok
28. Teknik berikut merupakan sikap dasar dalam beladiri pencak silat yang disebut....



- Sikap pasang
 - Sikap 1
 - Sikap hormat
 - Sikap berdoa
 - Sikap terhormat
29. Sikap lilin adalah sikap meluruskan badan dengan posisi....
- Kedua kaki dibuka selebar bahu
 - Kedua kaki rapat ke atas
 - Badan tegak di atas
 - Badan dan kaki lurus
 - Kedua lengan menopang pinggul
30. Posisi badan saat akan melakukan mengguling ke belakang yang benar adalah....
- Membelakang matras
 - Di samping matras
 - Di depan matras
 - Di sebelah kanan matras
 - Di sebelah kiri matras
31. Olahraga renang merupakan salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan dalam pesta olahraga, jenis – jenis gaya renang adalah sebagai berikut, kecuali
- Injak – injak air
 - Gaya dada
 - Gaya Punggung
 - Gaya bebas
 - Gaya Kupu - Kupu

32. Gerakan kaki renang gayapunggun harus dilakukan dengan....
- Lemas dan tidak kaku
 - Kuat dan tidak kaku
 - Lemas dan ditegangkan
 - Kuat dan ditegangkan
 - Tergantung pada kemampuan perenang
33. Zat atau obat yang berasal dari tanaman atau bukan tanaman, baik sintetis maupun semisintetis yang dapat menyebabkan penurunan atau perubahan kesadaran, hilangnya rasa, mengurangi sampai menghilangkan rasa nyeri, dan menimbulkan ketergantungan pengertian dari....
- Narkoba
 - Narkotika
 - Psikotropika
 - Obat berbahaya
 - Zat adiktif lainnya
34. Yang tidak termasuk cara menghindari penyalahgunaan narkoba adalah....
- Membiasakan diri berpolah hidup sehat
 - Menolak bujukan
 - Belajar dengan sungguh-sungguh
 - Melakukan tindakan yang tidak bermanfaat
 - Mengisi waktu luang yang positif
35. Proses interaksi yang dilakukan oleh individu dengan individu, atau individu dengan kelompok dengan normal baik tubuh, jiwa, dan kehidupan sosialnya pengertian dari....
- Pergaulan tidak sehat
 - Pergaulan sehat
 - Pergaulan bebas
 - Interaksi sosial
 - Pengendalian diri
36. Yang tidak termasuk penyebab pergaulan tidak sehat adalah....
- Kurangnya agama dan iman
 - Perubahan zaman
 - Kesenjangan
 - Memiliki sifat malu
 - Kurang control
37. Kebiasaan buruk yang dapat berpengaruh terhadap kesehatan, kecuali....
- Merokok atau hidup dengan perokok
 - Mengonsumsi alkohol
 - Memiliki teman dengan kebiasaan buruk
 - Waktu untuk tidur cukup
 - Malas berolahraga
38. AIDS merupakan gejala penyakit yang disebabkan oleh....
- Virus
 - Bakteri
 - Hubungan seksual
 - Hubungan kelamin
 - Suntikan bersama
39. Penyebaran Penyakit Menular Seksual (PMS) terjadi melalui darah segar, Sperma dan cairan tubuh lainnya, ada beberapa penyakit menular seksual, kecuali....
- Herpes
 - HIV/AIDS
 - Sifilis
 - TBC
 - Hepatitis B
40. Cara penularan Virus HIV/AIDS berikut ini, *Kecuali*....
- Hubungan kelamin
 - Transfusi darah
 - Ibu hamil yang ditularkan ke bayinya
 - Cairan tubuh
 - Melalui udara