

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

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

- 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. Squat-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