

1. Yang termasuk gerak dasar bertumpu adalah ...
 - a. Melayang
 - b. Berguling
 - c. HeadStand
 - d. Bergantung
2. Sikap awal bergantung pada palang tunggal, jarak kedua tangan selebar bahu, posisi telapak tangan menghadap ke arah kepala, kedua lengan lurus. Sikap tersebut merupakan gerak dasar ...
 - a. Bergantung
 - b. Bertumpu
 - c. Melayang
 - d. Keseimbangan
3. Latihan sikap mempertahankan posisi tubuh selama beberapa detik merupakan sikap gerak dasar ...
 - a. Melayang
 - b. Mendarat
 - c. Berguling
 - d. Keseimbangan
4. Latihan berguling ke depan termasuk dalam gerak dasar ...
 - a. Berguling
 - b. Berpindah
 - c. Mendarat
 - d. Keseimbangan
5. Contoh gerak dasar tolakan adalah ...
 - a. HeadStand
 - b. Melayang
 - c. Berguling
 - d. Loncat Kangkang
6. Melakukan gerakan meloncat dan berputar merupakan gerak dasar ...
 - a. Loncat kangkang
 - b. Melayang
 - c. Berguling
 - d. Putaran
7. Pengertian senam irama SKJ adalah ...
 - a. Rangkaian senam yang diiringi musik untuk menjaga kesehatan tubuh
 - b. Rangkaian senam yang diiringi musik untuk melakukan lompatan
 - c. Rangkaian gerak berguling ke belakang
 - d. Rangkaian gerak untuk mempertahankan keseimbangan
8. Sikap awal pemanasan yang pertama adalah ...
 - a. Tundukkan kepala (sikap berdoa).
 - b. Tegakkan kepala dan turunkan tangan di samping badan.
 - c. Ayunkan tangan dari samping badan hingga lurus ke atas, telapak tangan menghadap ke dalam.
 - d. Rapatkan kedua telapak tangan sambil turun hingga di depan dada.
9. Tahapan pertama gerakan inti senam irama adalah ...
 - a. Melakukan seluruh gerakan dari inti 1-5
 - b. Melakukan gerakan inti diawali dan diakhiri dengan gerakan peralihan
 - c. Melakukan gerakan inti dengan berayun
 - d. Melakukan gerak berguling ke depan dan ke belakang

10. Sikap doa pada gerakan pendinginan adalah ...
- a. Berdiri tegak tangan lurus ke bawah di samping badan, jari-jari rapat, kedua tumit kaki rapat, pandangan lurus ke depan
 - b. Duduk bersila tangan lurus ke bawah di samping badan, pandangan lurus ke depan
 - c. Duduk bersila tangan lurus ke bawah di samping badan, jari-jari rapat, pandangan kebawah
 - d. Berdiri tegak tangan lurus ke depan di samping badan, pandangan lurus ke bawah
11. Sikap badan telungkup dan mendatar pada permukaan air adalah gerak dasar renang ...
- a. Renang gaya punggung
 - b. Renang gaya bebas
 - c. Renang gaya katak
 - d. Renang gaya dada
12. Fungsi gerakan kaki dirapatkan sampai telapak kaki kiri dan kanan pada renang gaya dada adalah ...
- a. Menambah daya dorong saat berenang
 - b. Mempermudah gerakan saat meluncur
 - c. Mempercantik gerakan renang
 - d. Mempermudah gerakan bernapas
13. Sikap awal gerakan tangan pada renang gaya dada ialah ...
- a. Tarik tangan selebar bahu dan selebihnya Tarik kebawah
 - b. Tarik tangan kesamping kiri dan kanan
 - c. kedua tangan lurus di atas kepala yaitu kedua telapak tangan saling bertemu dan menempel
 - d. kedua tangan lurus di depan kepala
14. Gerakkan tangan dan kaki dilakukan bergantian, kepala mendongak ke atas sambil mengambil napas ketika gerakan tangan ke samping kiri dan kanan adalah gerakan ..
- a. Renang gaya punggung
 - b. Renang gaya dada kombinasi tangan kaki dan napas
 - c. Renang gaya bebas
 - d. Renang gaya katak
15. Cara mencegah penyakit menular melalui kulit adalah ...
- a. memelihara kesehatan binatang peliharaan dan membersihkan kotorannya
 - b. menghindari untuk bersentuhan langsung dengan penderita.
 - c. jangan melakukan hubungan seks sembarangan dan setia pada satu pasangan.
 - d. menjaga imunitas tubuh agar tetap optimal
16. Salah satu cara mencegah penyakit tekanan darah tinggi adalah ...
- a. Berhenti merokok
 - b. Mengurangi asupan gula
 - c. Makan yang banyak
 - d. Menambah berat badan

17. Salah satu penyakit akibat merokok adalah ...

- | | |
|-----------------------|-----------|
| a. Flu | c. Herpes |
| b. Penyakit paru-paru | d. HIV |

18. Akibat yang timbul akibat minuman beralkohol adalah ...

- a. Munculnya herpes
- b. Flu
- c. Perut menjadi kembung
- d. Kehilangan keseimbangan tubuh

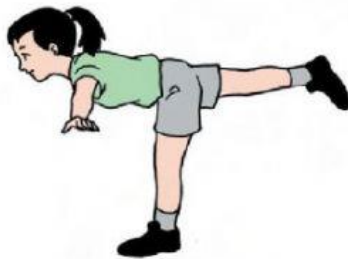
19. Yang dimaksud narkotika adalah ...

- a. psikoaktif melalui pengaruh selektif pada susunan saraf pusat yang menyebabkan perubahan pada aktivitas mental dan perilaku penggunanya
- b. bahan / zat yang dapat mempengaruhi kondisi kejiwaan / psikologi seseorang (pikiran, perasaan dan perilaku) serta dapat menimbulkan ketergantungan fisik dan psikologi
- c. Zat yang dipakai sebagai pengganti morfin atau kokain yang bekerja mengganggu sistem syaraf pusat
- d. meningkatkan aktifitas zat-zat racun yang terdapat pada hati dan zat-zat yang dapat menimbulkan kanker,

20. yang dimaksud dengan psikotropika adalah ...

- a. psikoaktif melalui pengaruh selektif pada susunan saraf pusat yang menyebabkan perubahan pada aktivitas mental dan perilaku penggunanya
- b. bahan / zat yang dapat mempengaruhi kondisi kejiwaan / psikologi seseorang (pikiran, perasaan dan perilaku) serta dapat menimbulkan ketergantungan fisik dan psikologi
- c. Zat yang dipakai sebagai pengganti morfin atau kokain yang bekerja mengganggu sistem syaraf pusat
- d. meningkatkan aktifitas zat-zat racun yang terdapat pada hati dan zat-zat yang dapat menimbulkan kanker,

21. PERHATIKAN GAMBAR DI BAWAH INI



Gambar diatas merupakan sikap gerak dasar ...

- | | |
|------------------------|------------------|
| a. Pesawat terbang | c. Sikap lilin |
| b. Pohon tertiup angin | d. Burung dadali |

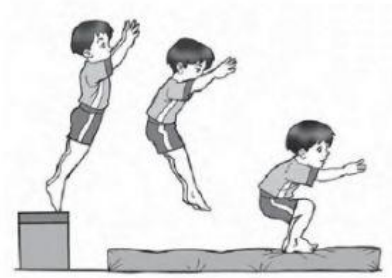
22. Perhatikan gambar dibawah ini!



Gambar di atas merupakan sikap gerak dasar ...

- | | |
|------------------------|--------------------------|
| a. Pesawat terbang | c. Sikap lilin |
| b. Pohon tertiup angin | d. meloncat dan berputar |

23. Perhatikan gambar dibawah ini!



gambar di samping merupakan sikap gerak dasar ...

- | | |
|----------------------|------------------|
| a. Pesawat terbang | c. Sikap lilin |
| b. Meloncat mendarat | d. Burung dadali |

24. setelah melakukan gerakan pemanasan selanjutnya disusul dengan gerakan apa...

- | | |
|----------------------|--------------------------|
| a. Gerakan inti | c. Gerakan sia-sia |
| b. Gerakan pelepasan | d. Gerakan gotong royong |

25. Yang termasuk kedalam makanan 4 sehat 5 sempurna adalah

- | | |
|--------------|-----------|
| a. Mendoan | c. Susu |
| b. Hamburger | d. Sereal |