

12. Dalam permainan sepak bola, pemain yang bertugas menjaga gawang disebut
a. bek
b. gelandang
c. penyerang
d. kiper
13. Teknik dasar mengoper bola dalam sepak bola menggunakan
a. kepala
b. tangan
c. kaki bagian dalam
d. bahu
14. Tujuan utama menggiring bola dalam permainan sepak bola adalah
a. menahan bola
b. membawa bola melewati lawan
c. mengoper bola
d. menembak bola
15. Dalam permainan bola basket, nilai satu kali lemparan bebas adalah
a. 1 poin
b. 2 poin
c. 3 poin
d. 4 poin
16. Teknik dasar melempar bola dari atas kepala dalam bola basket disebut
a. chest pass
b. bounce pass
c. overhead pass
d. underhand pass
17. Gerakan memutar badan dengan salah satu kaki sebagai tumpuan dalam bola basket disebut
a. dribbling
b. shooting
c. pivot
d. passing
18. Dalam permainan bola voli, servis dilakukan dari
a. dalam lapangan
b. luar garis belakang lapangan
c. samping lapangan
d. depan net
19. Teknik dasar menerima servis dalam bola voli disebut
a. smash
b. passing bawah
c. blocking
d. spike
20. Gerakan serangan yang dilakukan dengan melompat dan memukul bola keras ke arah lapangan lawan dalam bola voli disebut
a. servis
b. passing
c. spike
d. blocking
21. Induk organisasi bulu tangkis tingkat internasional adalah
a. PBSI
b. BWF
c. FIBA
d. FIFA

22. Pukulan servis yang dilakukan dengan cara memukul kok dari bawah disebut servis
a. pendek
b. panjang
c. mendatar
d. menyilang

23. Gerakan melangkahkan kaki ke samping untuk menjangkau kok dalam bulu tangkis disebut
a. jump smash
b. side step
c. backhand
d. forehand

24. Start yang digunakan dalam lari jarak menengah adalah start
a. berdiri
b. jongkok
c. melayang
d. panjang

25. Nomor lari 100 meter termasuk dalam kategori lari
a. jarak jauh
b. jarak pendek
c. jarak menengah
d. maraton

26. Tujuan utama melakukan pemanasan sebelum berolahraga adalah
a. agar cepat lelah
b. mempersiapkan otot agar tidak cedera
c. agar cepat berkeringat
d. agar terlihat keren

27. Setelah berolahraga, sebaiknya melakukan
a. langsung tidur
b. pendinginan
c. makan banyak
d. minum es

28. Salah satu manfaat melakukan aktivitas fisik secara teratur adalah
a. mudah sakit
b. meningkatkan daya tahan tubuh
c. menjadi malas
d. berat badan bertambah

29. Sikap tubuh yang benar saat berjalan adalah
a. membungkuk
b. tegak
c. condong ke belakang
d. melihat ke bawah

30. Contoh aktivitas fisik yang dapat dilakukan di rumah adalah
a. bermain sepak bola
b. senam aerobik
c. berenang
d. bermain basket

31. Penyakit yang disebabkan oleh kekurangan vitamin D adalah
a. sariawan
b. rakhitis
c. anemia
d. beri-beri

32. Makanan yang mengandung banyak karbohidrat adalah
a. daging c. nasi
b. telur d. sayuran

33. Fungsi utama protein bagi tubuh adalah
- sumber energi utama
 - pembangun dan perbaikan jaringan tubuh
 - melarutkan vitamin
 - menjaga keseimbangan cairan tubuh
34. Kekurangan cairan dalam tubuh dapat menyebabkan
- obesitas
 - dehidrasi
 - diabetes
 - hipertensi
35. Istirahat yang paling baik untuk memulihkan kondisi tubuh adalah
- membaca buku
 - menonton televisi
 - tidur
 - bermain game
36. Salah satu contoh perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah adalah
- membuang sampah sembarangan
 - mencoret-coret tembok
 - mencuci tangan sebelum makan
 - tidak masuk sekolah saat sakit
37. Penyakit menular yang disebabkan oleh virus adalah
- tifus
 - influenza
 - diare
 - disentri
38. Cara penularan penyakit demam berdarah adalah melalui gigitan nyamuk
- Anopheles
 - Aedes Aegypti
 - Culex
 - Mansonia
39. Upaya pencegahan penyakit menular salah satunya adalah
- tidak berolahraga
 - makan tidak teratur
 - menjaga kebersihan lingkungan
 - begadang setiap malam
40. Pertolongan pertama pada luka memar adalah
- diurut
 - dikompres dingin
 - dibiarkan saja
 - diolesi minyak panas
41. Berikut ini yang bukan merupakan contoh perilaku hidup bersih dan sehat di lingkungan sekolah adalah
- Mencuci tangan sebelum dan sesudah makan
 - Membuang sampah pada tempatnya
 - Mencoret-coret tembok kelas
 - Menggunakan toilet dengan bersih
42. Mengonsumsi makanan yang bergizi seimbang penting untuk
- Menambah berat badan secara cepat
 - Menjaga kesehatan dan pertumbuhan tubuh
 - Membuat tubuh menjadi lemas
 - Meningkatkan risiko penyakit menular

43. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur memiliki manfaat bagi kesehatan, salah satunya adalah
- Meningkatkan risiko terkena penyakit jantung
 - Membuat tidur menjadi tidak nyenyak
 - Memperkuat otot dan tulang
 - Menurunkan nafsu makan
44. Istirahat yang cukup sangat penting bagi tubuh karena
- Membuat tubuh menjadi lebih aktif
 - Memberikan waktu bagi tubuh untuk memulihkan diri
 - Meningkatkan konsentrasi saat beraktivitas
 - Membuat lebih mudah bergaul
45. Salah satu cara menjaga kebersihan diri adalah
- Jarang mandi agar hemat air
 - Memakai pakaian yang sama setiap hari
 - Menggosok gigi secara teratur
 - Tidak memotong kuku agar terlihat panjang
46. Minuman yang sebaiknya dibatasi konsumsinya karena kandungan gulanya yang tinggi adalah
- Air putih
 - Susu rendah lemak
 - Minuman bersoda
 - Jus buah tanpa tambahan gula
47. Kebiasaan merokok sangat berbahaya bagi kesehatan terutama bagi
- Tulang dan otot
 - Paru-paru dan jantung
 - Sistem pencernaan
 - Kulit dan rambut
48. Berikut ini adalah cara menjaga kebersihan lingkungan rumah, kecuali
- Menyapu dan mengepel lantai secara rutin
 - Membuang sampah di sungai
 - Membersihkan kamar mandi dan toilet
 - Menata barang-barang agar rapi
49. Pola makan yang sehat sebaiknya mengandung
- Banyak makanan cepat saji
 - Hanya mengonsumsi satu jenis makanan
 - Karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral yang seimbang
 - Sedikit serat agar mudah dicerna
50. Tindakan yang tepat untuk mencegah penularan penyakit di sekolah adalah
- Berbagi makanan dan minuman dengan teman
 - Tidak menggunakan peralatan pribadi milik orang lain
 - Berinteraksi dekat dengan teman yang sedang sakit
 - Tidak mencuci tangan setelah beraktivitas