

1. Induk organisasi sepak bola di Indonesia adalah
 - a. PBSI
 - b. PERBASI
 - c. PSSI
 - d. PRSI
2. Gerakan dasar dalam permainan bola basket adalah
 - a. servis
 - b. smash
 - c. dribbling
 - d. passing bawah
3. Jumlah pemain dalam satu tim bola voli adalah
 - a. 5 orang
 - b. 6 orang
 - c. 7 orang
 - d. 11 orang
4. Start yang digunakan dalam lari jarak pendek adalah start
 - a. berdiri
 - b. melayang
 - c. jongkok
 - d. panjang
5. Gerakan memukul bola dalam permainan bulu tangkis disebut
 - a. menendang
 - b. smash
 - c. melempar
 - d. menyundul
6. Salah satu unsur kebugaran jasmani adalah
 - a. kelincahan
 - b. ketangkasan
 - c. kekuatan
 - d. semua benar
7. Latihan push-up bertujuan untuk melatih kekuatan otot
 - a. kaki
 - b. dada dan lengan
 - c. perut
 - d. punggung
8. Gerakan sit-up bertujuan untuk melatih kekuatan otot
 - a. kaki
 - b. dada
 - c. perut
 - d. lengan
9. Lari jarak jauh termasuk dalam kategori latihan
 - a. kekuatan
 - b. daya tahan
 - c. kecepatan
 - d. kelincahan
10. Sikap awal yang benar saat melakukan gerakan guling depan adalah
 - a. berdiri tegak
 - b. jongkok
 - c. duduk
 - d. tidur terlentang
11. Gerakan melompat dengan satu kaki dan mendarat dengan kedua kaki disebut
 - a. hop
 - b. step
 - c. lompat jauh
 - d. lompat tinggi

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
- pendek
 - panjang
 - mendatar
 - menyilang
23. Gerakan melangkahkan kaki ke samping untuk menjangkau kok dalam bulu tangkis disebut
- jump smash
 - side step
 - backhand
 - forehand
24. Start yang digunakan dalam lari jarak menengah adalah start
- berdiri
 - jongkok
 - melayang
 - panjang
25. Nomor lari 100 meter termasuk dalam kategori lari
- jarak jauh
 - jarak pendek
 - jarak menengah
 - maraton
26. Tujuan utama melakukan pemanasan sebelum berolahraga adalah
- agar cepat lelah
 - mempersiapkan otot agar tidak cedera
 - agar cepat berkeringat
 - agar terlihat keren
27. Setelah berolahraga, sebaiknya melakukan
- langsung tidur
 - pendinginan
 - makan banyak
 - minum es
28. Salah satu manfaat melakukan aktivitas fisik secara teratur adalah
- mudah sakit
 - meningkatkan daya tahan tubuh
 - menjadi malas
 - berat badan bertambah
29. Sikap tubuh yang benar saat berjalan adalah
- membungkuk
 - tegak
 - condong ke belakang
 - melihat ke bawah
30. Contoh aktivitas fisik yang dapat dilakukan di rumah adalah
- bermain sepak bola
 - senam aerobik
 - berenang
 - bermain basket
31. Penyakit yang disebabkan oleh kekurangan vitamin D adalah
- sariawan
 - rakhitis
 - anemia
 - beri-beri
32. Makanan yang mengandung banyak karbohidrat adalah
- | | |
|-----------|------------|
| a. daging | c. nasi |
| b. telur | d. sayuran |

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