

1. Tujuan utama latihan **interval training** adalah....
 - A. Meningkatkan kelentukan
 - B. Meningkatkan kecepatan reaksi
 - C. Meningkatkan daya tahan jantung-paru
 - D. Meningkatkan kekuatan otot
 - E. Meningkatkan keseimbangan

2. Latihan **push-up** bertujuan melatih kekuatan otot....
 - A. Perut
 - B. Punggung
 - C. Lengan dan dada
 - D. Paha
 - E. Betis

3. Prinsip **specificity** dalam latihan berarti....
 - A. Intensitas latihan harus tinggi
 - B. Latihan dilakukan sesuai tujuan
 - C. Latihan dilakukan lama
 - D. Latihan harus rutin setiap hari
 - E. Latihan tidak boleh bervariasi

4. Latihan **flexibility** berfungsi untuk....
 - A. Meningkatkan power
 - B. Meningkatkan kelentukan sendi
 - C. Menambah massa otot
 - D. Meningkatkan kecepatan lari
 - E. Mengurangi koordinasi

5. Komponen kebugaran jasmani yang dominan pada atlet karate adalah....
 - A. Daya tahan
 - B. Kekuatan
 - C. Kelincahan
 - D. Kecepatan
 - E. Semua benar

6. Teknik dasar untuk menerima bola rendah dalam voli adalah....
 - A. Passing atas
 - B. Smash
 - C. Servis
 - D. Passing bawah
 - E. Blocking

7. Pemain yang bertugas dalam pertahanan dan menggunakan kostum berbeda adalah....
 - A. Spiker
 - B. Smasher
 - C. Libero
 - D. Tosser
 - E. Defender

8. Tinggi net bola voli putri adalah....
 - A. 2,20 m
 - B. 2,24 m
 - C. 2,30 m
 - D. 2,43 m
 - E. 2,50 m

9. Teknik menghalau smash lawan disebut....
 - A. Digging
 - B. Blocking
 - C. Tossing
 - D. Receiving
 - E. Serving

10. Kesalahan menyentuh net saat permainan berlangsung disebut....
 - A. Double foul
 - B. Netting
 - C. Holding
 - D. Foul ball
 - E. Service fault

11. Teknik menendang untuk jarak jauh dilakukan dengan....
 - A. Kaki bagian dalam
 - B. Punggung kaki (instep)
 - C. Tumit
 - D. Kaki bagian luar
 - E. Telapak kaki

12. Jumlah pemain inti dalam permainan sepak bola adalah....
 - A. 9
 - B. 10
 - C. 11
 - D. 12
 - E. 15

13. Lemparan ke dalam diberikan ketika bola keluar melalui....
 - A. Samping lapangan
 - B. Gawang

- C. Sudut lapangan
 - D. Kotak penalti
 - E. Daerah tengah
14. Teknik **heading** dalam sepak bola dilakukan menggunakan....
- A. Kepala bagian belakang
 - B. Kening/dahi
 - C. Pipi
 - D. Ubun-ubun
 - E. Hidung
15. Wasit utama dalam sepak bola disebut...
- A. Linesman
 - B. Referee
 - C. Coach
 - D. Captain
 - E. Umpire
16. Prinsip **ABC** dalam P3K adalah....
- A. Air, Breath, Care
 - B. Airway, Breathing, Circulation
 - C. Action, Body, Control
 - D. Alert, Bandage, Carry
 - E. Apply, Breath, Chest
17. Penanganan yang benar untuk cedera keseleo adalah....
- A. Dipijat kuat
 - B. Dipanaskan
 - C. Dibiarkan tanpa tindakan
 - D. RICE (Rest, Ice, Compression, Elevation)
 - E. Digantung
18. Saat korban tidak bernapas dan tidak sadar, tindakan pertama adalah....
- A. Menyiram air
 - B. Memanggil ambulans lalu memberikan CPR
 - C. Memberi minum
 - D. Memijat tubuh
 - E. Menepuk bahu terus-menerus
19. Pendarahan ringan dapat dihentikan dengan cara....
- A. Mengikat bagian atas luka
 - B. Menekan langsung pada luka
 - C. Menggantungkan tangan
 - D. Mengoleskan minyak

- E. Membersihkan dengan alkohol kuat
20. Bidai digunakan untuk....
- A. Mengobati penyakit kulit
 - B. Menghentikan pendarahan
 - C. Menopang tulang yang patah
 - D. Meningkatkan sirkulasi darah
 - E. Melemaskan otot
21. Fungsi utama karbohidrat bagi tubuh adalah....
- A. Sumber tenaga
 - B. Membangun jaringan tubuh
 - C. Mengatur metabolisme
 - D. Memperkuat tulang
 - E. Menambah darah
22. Kurangnya konsumsi air dapat menyebabkan....
- A. Hiperventilasi
 - B. Dehidrasi
 - C. Demam
 - D. Flu
 - E. Hipotermia
23. Vitamin yang berfungsi sebagai antioksidan adalah....
- A. Vitamin A
 - B. Vitamin B
 - C. Vitamin C
 - D. Vitamin D
 - E. Vitamin K
24. Aktivitas fisik yang termasuk intensitas **sedang** adalah....
- A. Lari cepat
 - B. Angkat beban
 - C. Jalan cepat
 - D. Bermain sepak bola kompetitif
 - E. Sprint 100 m
25. Overtraining terjadi ketika....
- A. Latihan terlalu ringan
 - B. Latihan jarang dilakukan
 - C. Latihan melebihi kemampuan tubuh hingga menyebabkan kelelahan berlebih
 - D. Latihan dilakukan hanya seminggu sekali
 - E. Latihan tanpa pendinginan

26. Start yang digunakan pada lomba lari jarak pendek adalah....
- A. Start tinggi
 - B. Start rendah
 - C. Start melayang
 - D. Start berdiri
 - E. Start jongkok
27. Teknik dasar yang paling penting dalam lompat jauh adalah....
- A. Awalan – tumpuan – melayang – mendarat
 - B. Lari – berhenti – melompat
 - C. Membungkuk – menolak – jatuh
 - D. Lari – melompat – berdiri
 - E. Melayang – menendang – mendarat
28. Gaya lompat jauh yang mendarat dengan kaki rapat adalah gaya....
- A. Jongkok
 - B. Menggantung
 - C. Berjalan di udara
 - D. Fosbury
 - E. Guling samping
29. Dalam lari estafet, alat yang digunakan untuk pergantian adalah....
- A. Bola kecil
 - B. Tongkat estafet
 - C. Pita
 - D. Bendera kecil
 - E. Karet gelang
30. Pergantian tongkat estafet harus dilakukan di dalam....
- A. Start dan finish
 - B. Free zone
 - C. Check mark zone
 - D. Zona pergantian
 - E. Garis tengah
31. Senam lantai yang dilakukan dengan gerakan memutar tubuh ke depan disebut....
- A. Back roll
 - B. Forward roll
 - C. Handstand
 - D. Bridge
 - E. Cartwheel
32. Alat yang digunakan untuk senam artistik putra adalah....
- A. Pita

- B. Simpai
 - C. Kuda-kuda lompat
 - D. Bola
 - E. Gada
33. Gerakan berdiri dengan tumpuan kedua tangan adalah....
- A. Headstand
 - B. Handstand
 - C. Bridge
 - D. Backward roll
 - E. Cartwheel
34. Salah satu tujuan senam ritmik adalah....
- A. Meningkatkan kekuatan maksimal
 - B. Mengembangkan keseimbangan dan irama
 - C. Menambah massa otot
 - D. Meningkatkan power
 - E. Mengurangi kelentukan
35. Gerakan melompat dan mendarat harus dilakukan dengan....
- A. Tumit terlebih dahulu
 - B. Ujung kaki dan lutut sedikit ditekuk
 - C. Telapak kaki rata
 - D. Lutut lurus
 - E. Bahu menegang
36. Teknik menangkis serangan lawan dalam pencak silat disebut....
- A. Tendangan
 - B. Elakan
 - C. Tangkisan
 - D. Pukulan
 - E. Bantingan
37. Sikap dasar dalam karate untuk memulai dan mengakhiri latihan adalah....
- A. Kiba-dachi
 - B. Zenkutsu-dachi
 - C. Kihon
 - D. Rei
 - E. Tsuki
38. Teknik menyerang menggunakan lutut dalam pencak silat disebut....
- A. Tendang
 - B. Pukul
 - C. Sikut

- D. Tangkis
- E. Dengkulan

39. Gerakan menghindari serangan dengan memindahkan posisi tubuh disebut....

- A. Tangkisan
- B. Elakan
- C. Serangan
- D. Kunciian
- E. Bantingan

40. Dalam taekwondo, teknik tendangan memutar disebut....

- A. Dollyo chagi
- B. Ap chagi
- C. Yeop chagi
- D. Tora chagi
- E. Dwi chagi