

I. Berilah tanda silang (x) huruf a/b/c pada jawaban yang benar...

1. Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk...
 - a. hanya bermain saja
 - b. melakukan aktivitas sehari-hari tanpa merasa lelah
 - c. tidur dengan nyenyak
 - d. makan banyak
2. Komponen kebugaran jasmani yang penting adalah...
 - a. kekuatan, daya tahan, dan kelenturan
 - b. hanya kecepatan
 - c. hanya berat badan
 - d. seberapa banyak bisa berlari
3. Untuk meningkatkan daya tahan kardiovaskular, kita dapat melakukan...
 - a. duduk santai
 - b. lari, bersepeda, atau berenang
 - c. tidur siang
 - d. main handphone
4. Latihan kekuatan otot dapat dilakukan dengan...
 - a. duduk-dudukan saja
 - b. push-up, sit-up, atau angkat beban ringan
 - c. menonton televisi
 - d. makan yang banyak
5. Kelenturan tubuh adalah kemampuan untuk...
 - a. berlari cepat
 - b. menggerakkan sendi dengan jangkauan penuh
 - c. melompat tinggi
 - d. mengangkat beban

6. Untuk meningkatkan kelenturan, kita dapat melakukan...
 - a. stretching atau peregangan
 - b. hanya makan makanan bergizi
 - c. tidur lebih lama
 - d. mengangkat beban
7. Frekuensi olahraga yang disarankan untuk anak usia 5-17 tahun adalah...
 - a. sekali seminggu
 - b. minimal 60 menit setiap hari atau 3-5 kali seminggu
 - c. hanya saat ada pelajaran olahraga
 - d. setahun sekali
8. Manfaat kebugaran jasmani yang utama adalah...
 - a. hanya untuk terlihat cantik
 - b. meningkatkan kesehatan, stamina, dan mencegah penyakit
 - c. menambah berat badan
 - d. menurunkan berat badan saja
9. Pemanasan sebelum olahraga dilakukan selama...
 - a. 1-2 menit saja
 - b. 5-10 menit
 - c. 30 menit
 - d. 60 menit
10. Pendinginan (cool down) setelah olahraga penting untuk...
 - a. menghemat waktu
 - b. memulihkan detak jantung dan otot secara bertahap
 - c. tidak perlu dilakukan
 - d. menunda waktu istirahat

11. Makanan yang baik untuk mendukung kebugaran jasmani adalah...
 - a. makanan cepat saji dan minuman manis
 - b. makanan bergizi seperti sayur, buah, protein, dan karbohidrat kompleks
 - c. hanya makan nasi putih saja
 - d. teh dan kopi
12. Istirahat yang cukup penting untuk kebugaran jasmani karena...
 - a. membuat badan lebih malas
 - b. memulihkan energi dan memperbaiki otot setelah latihan
 - c. tidak ada hubungannya dengan kebugaran
 - d. membuat tubuh tidak fit
13. Aktifitas berikut yang dapat menjaga kebugaran tubuh adalah
 - a. bersepeda ke sekolah
 - b. bermain game di telepon genggam
 - c. menonton televisi seharian
 - d. bermain bola seharian penuh
14. Makanan yang harus dikonsumsi dalam jumlah sedikit adalah
 - a. telur
 - b. buah
 - c. minuman manis
 - d. daging
15. Berikut ini yang dapat terjadi karena makan dengan pola yang tidak seimbang adalah
 - a. berat badan ideal
 - b. tubuh menjadi sehat
 - c. obesitas
 - d. otot menjadi kuat

Petunjuk : pilihlah jawaban yang paling benar,kalian dapat memilih lebih dari satu jawaban yang benar untuk setiap soal

16. Gerakan-gerakan berikut yang termasuk latihan kekuatan otot adalah...
 - a. push-up
 - b. sit-up
 - c. lari cepat
 - d. angkat beban ringan
17. Manfaat melakukan latihan kebugaran secara teratur adalah...
 - a. meningkatkan daya tahan tubuh
 - b. membuat tubuh lebih mudah sakit
 - c. meningkatkan kekuatan otot
 - d. mengurangi risiko penyakit jantung
18. Hal-hal yang perlu diperhatikan sebelum melakukan latihan kebugaran adalah...
 - a. memakai pakaian olahraga yang nyaman
 - b. melakukan pemanasan 5-10 menit
 - c. langsung melakukan latihan berat tanpa pemanasan
 - d. memilih tempat yang aman
19. Gerakan-gerakan berikut yang dapat meningkatkan kelenturan adalah...
 - a. stretching / peregangan
 - b. yoga
 - c. sprint 100 meter
 - d. senam ritmik
20. Hal-hal yang benar tentang pendinginan setelah olahraga adalah...
 - a. dilakukan selama 5-10 menit
 - b. dapat dilakukan dengan berjalan santai
 - c. dapat dilakukan dengan stretching ringan
 - d. tidak perlu dilakukan

Petunjuk : simak pernyataan di bawah ini, dan tentukan salah / benar pernyataan tersebut...

- 1) Rokok adalah produk olahan tembakau yang digulung dengan kertas atau daun, yang dibakar untuk dihisap dan dinikmati asapnya.

No	pernyataan	benar	salah
1	Rokok mengandung zat berbahaya seperti nikotin dan tar yang dapat merusak paru-paru.		
2	Merokok hanya membahayakan perokok saja, bukan orang di sekitarnya.		
3	Asap rokok dari orang lain (asap pasif) juga berbahaya bagi kesehatan kita.		

- 2) Terdapat banyak bahaya yang diakibatkan rokok bagi tubuh kita.

NO	pernyataan	benar	salah
1	Rokok dapat menyebabkan penyakit kanker paru-paru.		
2	Rokok tidak memiliki hubungan dengan penyakit jantung.		
3	Perokok pasif (orang yang menghirup asap rokok orang lain) tidak akan mengalami penyakit.		

- 3) NAPZA adalah narkotika, psikotropika, dan zat adiktif.

NO	pernyataan	benar	salah
1	NAPZA hanya berbahaya bagi orang dewasa, bukan untuk anak-anak.		
2	Narkotika adalah zat yang dapat menyebabkan ketergantungan dan perubahan perilaku.		
3	Semua jenis NAPZA adalah legal dan aman digunakan.		

- 4) Penyalahgunaan NAPZA adalah penggunaan obat-obatan golongan narkotika, psikotropika, dan zat adiktif yang tidak sesuai dengan fungsinya.

NO	Pernyataan	Benar	Salah
1	Penggunaan NAPZA dapat merusak otak dan sistem saraf.		
2	NAPZA tidak memiliki dampak negatif terhadap kesehatan fisik dan mental.		
3	Obat-obatan terlarang seperti ganja, kokain, dan heroin termasuk dalam kategori NAPZA		

- 5) Penyalahgunaan NAPZA berdampak bagi Kesehatan, baik Kesehatan jasmani maupun rohani.

No	Pernyataan	benar	Salah
1	Penyalahgunaan NAPZA hanya menyebabkan masalah mental, bukan fisik.		
2	NAPZA dapat meningkatkan tekanan darah dan mempercepat detak jantung secara berbahaya.		
3	Dampak penyalahgunaan NAPZA bersifat permanen dan sulit untuk dipulihkan sepenuhnya.		

Isilah titik-titik di bawah ini dengan jawaban yang benar...

1. Minuman beralkohol merupakan minuman yang mengandung bahan kimia....
2. Bahan kimia dalam alkohol bisa mempengaruhi system saraf sehingga jika seseorang meminumnya dapat menyebabkan....
3. Ketika dikonsumsi, alkohol akan terserap ke dalam aliran darah, kemudian terkumpul di organ....
4. Jika diminum terus-menerus dalam jangka Panjang, minum minuman keras dapat menyebabkan berbagai penyakit, salah satunya....
5. Selain penyakit fisik, mengkonsumsi minuman beralkohol juga bisa menyebabkan penyakit....

Jawablah pertanyaan – pertanyaan di bawah ini..

- I. Zat apa saja yang terkandung dalam rokok?
- II. Apa dampak merokok bagi tubuh kita?
- III. Selain berdampak pada Kesehatan tubuh, minum minuman beralkohol juga akan berdampak pada perilaku atau kehidupan social. Jelaskan maksudnya!
- IV. Berilah tiga contoh agar tidak terpengaruh NAPZA!
- V. Menurutmu, kebiasaan tidak sehat apa yang masih banyak dilakukan orang-orang di sekitarmu?