

Ringkasan Materi Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

Pendidikan Jasmani · Answer Key · 20 Questions

1. Apa bentuk lintasan lari jarak pendek?

- A) Oval**
- B) Lurus
- C) Lingkaran
- D) Segitiga

2. Bagaimana posisi jari saat melakukan start lari jarak pendek?

- A) Mengepal
- B) Membentuk huruf V terbalik**
- C) Terbuka lebar
- D) Menempel tanah

3. Apa kunci utama memenangkan lari jarak pendek?

- A) Kekuatan otot
- B) Ketepatan start**
- C) Sepatu lari
- D) Pernapasan

4. Berapa ukuran matras standar untuk senam lantai?

- A) 10x10 m
- B) 12x12 m**
- C) 15x15 m
- D) 8x8 m

5. Apa nama gaya tolak peluru yang membelakangi arah tolakan?

- A) Gaya O'Brien**
- B) Gaya Ortodoks
- C) Gaya Menyamping
- D) Gaya Berputar

6. Apa tujuan utama pemanasan sebelum senam?

- A) Membentuk otot
- B) Menghindari cedera**
- C) Mempercepat gerakan
- D) Menambah berat badan

7. Apa irama yang menggunakan birama 3/4?

- A) Mars
- B) Walz**
- C) Cha-cha-cha
- D) Jazz

8. Apa posisi tubuh saat melakukan renang gaya dada?

- A) Telentang
- B) Miring
- C) Telungkup**
- D) Duduk

9. Apa nama gerakan lanjutan setelah telapak tangan dirapatkan di bawah dada pada renang?

- A) Start
- B) Recovery**
- C) Meluncur
- D) Finishing

10. Apa yang dimaksud dengan pergaulan sehat?

- A) Interaksi tanpa batas
- B) Interaksi yang mendukung kesehatan fisik dan mental**
- C) Pergaulan bebas
- D) Pergaulan tertutup

11. Apa dampak negatif dari pergaulan tidak sehat bagi prestasi siswa?

- A) Meningkatkan
- B) Menurun**
- C) Tetap
- D) Sangat baik

12. Apa alat utama dalam senam lantai?

- A) Peti lompat
- B) Matras**
- C) Bola
- D) Papan tolak

13. Berapa sudut tolakan yang ideal dalam lompat jauh?

- A) 30 derajat
- B) 45 derajat**
- C) 60 derajat
- D) 90 derajat

14. Apa arti dari kontinuitas gerak dalam senam ritmik?

A) Gerakan berhenti

B) Gerakan berkelanjutan

C) Gerakan cepat

D) Gerakan lambat

15. Apa tujuan pendinginan setelah olahraga?

A) Menstabilkan suhu tubuh

B) Menambah beban

C) Membakar lemak

D) Membangun otot

16. Apa sebutan untuk sikap berdiri dengan kedua tangan di bawah dan kaki di atas?

A) Roll depan

B) Handstand

C) Baling-baling

D) Guling lenting

17. Apa penyakit berbahaya akibat pergaulan tidak sehat?

A) Flu

B) HIV

C) Sakit gigi

D) Demam

18. Apa tujuan dari gerakan meluncur dalam renang?

A) Memperoleh awalan sejauh mungkin

B) Istirahat

C) Bernapas

D) Menambah kecepatan tangan

19. Apa sikap jari kelingking saat memegang peluru bagi orang berjari kecil?

A) Di atas peluru

B) Di depan peluru

C) Di belakang peluru

D) Tidak menyentuh

20. Apa yang harus dilakukan saat menghadapi masalah dalam pergaulan?

A) Menyendiri

B) Bercerita kepada orang tua

C) Melarikan diri

D) Marah