

Ringkasan Materi Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

Pendidikan Jasmani · Practice Test · 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