

Pengetahuan Olahraga dan Kesehatan Remaja

Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan · Answer Key · 23 Questions

1. Berikut yang bukan gerak dasar dalam cabang olahraga atletik ialah...

- A) Lari
- B) Lompat
- C) Lempar
- D) Tangkap**

2. Lari jarak pendek dilakukan di lintasan berbentuk...

- A) Lurus
- B) Oval**
- C) Lingkaran
- D) Zig-zag

3. Sikap jari-jari tangan pada saat melakukan start lari jarak pendek adalah ibu jari dan jari lainnya membentuk huruf...

- A) V
- B) U
- C) V terbalik**
- D) L

4. Kunci pertama yang harus dikuasai pelari agar dapat memenangkan lomba lari jarak pendek adalah...

- A) Kecepatan
- B) Daya tahan
- C) Ketepatan start**
- D) Teknik pernapasan

5. Lari jarak pendek dilakukan dengan start...

- A) Melayang
- B) Berdiri
- C) Jongkok**
- D) Kaki diangkat

6. Posisi tubuh pelari saat berlari dalam perlombaan lari cepat jarak pendek adalah...

- A) Tegak lurus
- B) Condong ke depan**
- C) Membungkuk
- D) Meliuk ke belakang

7. Berikut bukan keterampilan gerak lompat jauh adalah...

- A) Awalan
- B) Tolakan
- C) Gaya berjalan di udara
- D) Cara memutar badan**

8. Teknik lompat jauh yang bertujuan mendapatkan kecepatan maksimal untuk daya dorong secara horizontal ialah...

- A) Pendaratan
- B) Awalan**
- C) Tolakan
- D) Ayunan tangan

9. Dalam teknik lompatan diperlukan kekuatan tungkai ketika melakukan tolakan yang biasa disebut...

- A) Daya tahan otot
- B) Daya lenting otot
- C) Daya ledak otot**
- D) Daya pukul otot

10. Gaya baru pada tolak peluru disebut juga dengan gaya...

- A) O'brien**
- B) Gaya menyamping
- C) Gaya membelakangi
- D) Gaya memutar

11. Gerak badan dengan gerakan tertentu, seperti menggeliat, menggerakkan, dan meregangkan anggota badan disebut...

- A) Senam**
- B) Peregangan
- C) Pemanasan
- D) Pendinginan

12. Alat utama untuk melakukan senam lantai ialah...

- A) Trampolin
- B) Matras**
- C) Kuda-kuda
- D) Bola

13. Tujuan melakukan pemanasan sebelum senam ialah untuk...

- A) Meningkatkan detak jantung
- B) Menghindari cedera**
- C) Meningkatkan kelenturan
- D) Mempersiapkan otot

14. Berikut bukan unsur gerakan senam lantai yaitu...

- A) Tumpuan
- B) Gerak putaran
- C) Gerak ayunan
- D) Berlari**

15. Gerakan senam lantai yang dilakukan dengan alat ialah...

- A) Guling depan
- B) Handstand
- C) Lompat guling depan**
- D) Kayang

16. Posisi tangan pada awal gerakan guling depan adalah...

- A) Di pinggang
- B) Di samping badan
- C) Menempel matras**
- D) Di atas kepala

17. Gerakan baling-baling berlangsung ke depan dalam garis lurus ketika setiap bagian tubuh ditumpukan ke...

- A) Lantai
- B) Bangku
- C) Tembolok
- D) Tembok**

18. Setelah melakukan senam lantai sebaiknya melakukan pendinginan. Tujuan pendinginan adalah...

- A) Meningkatkan suhu tubuh
- B) Menstabilkan suhu tubuh**
- C) Meningkatkan denyut jantung
- D) Mempersiapkan otot

19. Gerakan senam ritmik harus dilakukan secara berkelanjutan. Hal tersebut merupakan salah satu unsur senam ritmis yaitu...

- A) Fleksibilitas
- B) Kontinuitas gerak**
- C) Keseimbangan
- D) Kekuatan

20. Senam irama mengutamakan keterpaduan antara gerakan dan...

- A) Kecepatan
- B) Kekuatan
- C) Irama**
- D) Ruang

21. Mars merupakan iringan tari yang bertempo...

- A) Lambat
- B) Sedang
- C) Cepat**
- D) Bervariasi

22. Irama waltz menggunakan birama...

- A) 2/4
- B) 3/4**
- C) 4/4
- D) 6/8

23. Gerak dasar yang paling banyak dilakukan dalam aktivitas senam ritmik ialah...

- A) Melompat
- B) Melompat
- C) Melangkah**
- D) Berputar