

# Pengetahuan Olahraga dan Kesehatan Remaja

Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan · Practice Test · 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