1. Posisi badan yang membuat pelari semakin cepat yaitu ...

a. Merunduk

b. Tegak

c. Membungkuk

d. Lurus

e. Condong kedepan

**Jawaban: e**

2. Lapangan atau tempat yang digunakan untuk lari dinamakan ...

a. Track and field

b. Track

c. Field

d. Arena

e. Gelanggang

**Jawaban: b**

3. Kejuaran atletik yang mempertandingkan 5 nomor perlombaan dinamakan ...

a. Panca lomba

b. Dasa lomba

c. Sapta lomba

d. Tri lomba

e. Multi lomba

**Jawaban: a**

4. Latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kecepatan lari yaitu ...

a. Lari jarak pendek

b. Lari akselerasi

c. Lari zig zag

d. Latihan dengan beban

e. Jogging

**Jawaban: a**

5. Ada sedikit perbedaan antara gerakan lari jarak menengah dan gerak lari cepat. Perbedaan itu ada pada ...

a. Pencatatan waktu

b. Cara kaki melangkah

c. Pengambilan napas

d. Cara kaki menapak

e. Cara memasuki finish

**Jawaban: d**

6. Start yang digunakan untuk lari jarak menengah adalah ...

a. Start Jongkok

b. Start Berdiri

c. Start melayang

d. medium start

e. short star

**Jawaban: b**

7. Start berdiri dinamakan juga dengan start ...

a. Long

b. Bunch

c. Standing

d. Flying

e. Medium

**Jawaban: c**

8. Berikut ini yang termasuk lari jarak menengah yaitu ...

a. 1500, 3000 dan 5000 meter

b. 100, 200 dan 400 meter

c. 400, 800 dan 1500 meter

d. 200, 400 dan 800 meter

e. 800, 1500 dan 3000 meter

**Jawaban: e**

9. Berasal dari mana kata atletik itu ...

a. Korea

b. Indonesia

c. Yunani

d. Arab

e. Jerman

**Jawaban: c**

10. Dibawah ini yang termasuk dari beberapa cabang olahraga atletik, yaitu ...

a. Renang, lari dan dayung

b. Lompat, lari dan tenis

c. Lompat, lari, dayung dan tolak peluru

d. Mendaki, lari dan loncat

e. Lompat, lari, lempar dan tolak

**Jawaban: e**

11. Induk organisasi untuk olahraga atletik di indonesia, yaitu ...

a. Organisasi atletik

b. PBVSI

c. PASI

d. PSBI

e. Persatuan atletik

**Jawaban: c**

12. Karakteristik olahraga atletik adalah gerakan dasar dari ...

a. Permainan bola

b. Permainan otot seperti balet

c. Aktivitas sehari-hari misalnya jalan

d. Melakukan aktivitas seperti memancing

e. Melatih daya tahan tubuh

**Jawaban: c**

13. Push-up merupakan jenis latihan untuk melatih kekuatan...

a. Otot lengan, bahu, dada

b. Otot kaki, perut, punggung

c. Otot punggung, tangan

d. Otot perut, dada

e. Otot bahu, kaki

**Jawaban : a**

14. Program latihan fisik harus direncanakan dengan baik dan sistematis serta ditujukan untuk ...

a. Meningkatkan pertumbuhan badan

b. Meningkatkan kerja otot diseluruh tubuh

c. Pencegahan terhadap wabah penyakit

d. Menanggulangi serangan penyakit

e. Meningkatkan kesegaran jasmani

**Jawaban : e**

15. Bentuk latihan kebugaran jasmani untuk meningkatkan kelincahan adalah ...

a. Up hill

b. Lari cepat

c. Down hill

d. Lari naik turun tangga

e. Shuttle run

**Jawaban : e**

16. Untuk meningkatkan daya tahan otot, bentuk latihan yang dapat digunakan yaitu ...

a. Lari naik turun bukit

b. Interval training

c. Circuit training

d. Weight training

e. Lari lintas alam

**Jawaban : d**

17. Bentuk latihan yang mengharuskan seseorang melakukan gerakan dengan cepat dan mengubah arah dengan tangkas tanpa kehilangan keseimbangan dinamakan latihan ……

a. Kelincahan

b. Daya tahan otot

c. Kecepatan

d. Daya ledak

e. Kekuatan

**Jawaban : a**

18. Bentuk latihan di bawah ini yang dapat mengencangkan otot lengan kecuali …..

a. Sit up

b. Pusp up

c. Angkat tubuh

d. angkat barbell

e. Tarik tambang

**Jawaban : a**

19. Berikut ini adalah unsur-unsur dari kebugaran jasmani, kecuali …..

a. Speed

b. Endurance

c. Power

d. Strength

e. Stretching

**Jawaban : e**

20. Perubahan yang disebabkan oleh latihan dalam berbagai organ tubuh disebut ……

a. Lama latihan

b. Derajat latihan

c. Metode latihan

d. Intensitas latihan

e. Efek latihan

**Jawaban : e**

21. Rentang waktu yang digunakan dalam suatu pemulihan setelah melakukan latihan dinamakan ...

a. Intensitas

b. Recocery

c. Performance

d. Competition

e. Frekuensi

**Jawaban : b**

22. Supaya dapat melakukan gerakan dengan waktu yang singkat, maka perlu dilatih kecepatannya. Latihan kecepatan dengan lari pelan lalu cepat dan sebaiknya dinamakan dengan...

a. lari akselerasi

b. interval training

c. downhill

d. suttle run

e. sit up

**Jawaban : a**

23. Kemampuan seseorang untuk mengubah arah dengan cepat disebut...

a. strenght

b. shuttle run

c. zig-zag

d. agility

e. squat thrust

**Jawaban : d**

24. Istilah lain tingkat kesegaran/kebugaran jasmani adalah

a. Cardio-Visiological Fitness

b. Fisiologycal Fitness

c. Physical Fitness

d. Fitness

e. Physical Endurance

**Jawaban : c**

25. Metode/bentuk latihan yang dapat digunakan untuk mengembangkan kelentukan antara lain …

a. Peregangan dinamis, statis dan pasif

b. Peregangan dinamis,lari jarak pendek

c. Peregangan pasif,lari jarak menengah

d. Peregangan statis,lari jarak jauh

e. Peregangan aktif,jogging

**Jawaban : a**

26. Mula-mula tidur terlungkup, kaki rapat dan kedua tangan berpasangan dibelakang kepala kemudian angkat badan dengan dada tidak menyentuh kelantai, merupakan latihan

a. Shuttle-run

b. Push-up

c. Sit-up

d. Back-lift

e. Squard-jump

**Jawaban : d**

27. Dalam susunan makanan yang sehat, terdapat tiga unsur, yaitu....

a. bahan makanan, cara mengolah, dan cara makan

b. survei gizi, penyuluhan gizi, dan perbaikan gizi

c. pemberi tenaga, pembangun tenaga, dan pengatur tenaga

d. kesehatan badan, peningkatan gizi, dan pemberi vitamin

e. penyuplai makanan, penyimpanan makanan, dan pembuangan

**Jawaban: c**

28. Unsur gizi dalam makanan sebagai pemberi tenaga adalah....

a. karbohidrat

b. mineral

c. air

d. vitamin

e. udara

**Jawaban: a**

29. Sesuai dengan fungsi zat gizi makanan harus mengandung....

a. zat tenaga dan pembangun

b. nilai gizi dan zat pengatur makanan

c. karbohidrat dan protein

d. zat tenaga, pembangun, dan pengatur

e. semua zat gizi dan vitamin yang bermanfaat

**Jawaban: d**

30. Unsur-unsur gizi sebagai pengatur pekerjaan jaringan-jaringan tubuh adalah....

a. vitamin dan mineral

b. air dan lemak

c. karbohidrat dan protein

d. vitamin dan lemak

e. mineral dan protein

**Jawaban: a**

31. Kekurangan makanan dan minuman akan mengakibatkan....

a. terserang penyakit maag

b. pertumbuhan tubuh terhambat

c. timbulnya berbagai penyakit

d. badan lemah dan tidak bergairah

e. pekerjaan sehari-hari akan terhambat

**Jawaban: d**

32. Serangkaian gerak senam aerobik yang dipilih secara sengaja dengan cara mengikuti irama musik sehingga akan menghasilkan gerakan di bawah ini, kecuali...

a. kontinuitas gerak

b. ketentuan ritmis

c. durasi tertentu

d. koordinasi gerak

e. kecepatan reaksi

**Jawaban**: e

33. Bentuk latihan senam aerobik dapat menimbulkan efisiensi kerja dari organ tubuh, yaitu...

a. jantung dan paru-paru

b. sistem pernapasan

c. sistem pencernaan

d. aliran darah di tubuh

e. oksigen dalam tubuh

**Jawaban: a**

34. Gerakan-gerakan dalam senam aerobik yang dilakukan secara cepat dan bertenaga merupakan bagian dari latihan....

a. inti

b. pendahuluan

c. pemanasan

d. penenangan

e. penutup

**Jawaban: a**

35. Gerakan senam yang pemanasan mempunyai ciri-ciri....

a. cepat dan berirama

b. sedang dan bergejolak

c. perlahan dan berirama

d. pelan dan semangat

e. lambat dan santai

**Jawaban: c**

36. Saat melakukan penenangan dalam gerakan senam, pengaturan napasnya adalah....

a. lambat

b. cepat

c. sedang

d. berdesis

e. teratur

**Jawaban: e**

37. Suatu latihan senam aerobik yang mempunyai tujuan untuk membentuk kondisi badan yang siap dalam melakukan gerak selanjutnya disebut....

a. peralihan

b. gerakan inti

c. penguluran

d. penenangan

e. pemanasan

**Jawaban: e**

38. Kerja gerak aktif dan pasif, baik secara umum maupun khusus, dalam mempersiapkan keadaan dan psikis tubuh secara optimal sebelum latihan aerobik dinamakan....

**Jawaban: b**

a. running up

b. warming up

c. jogging up

d. standing up

e. sprinting up

39. Pengaturan pernapasan dalam gerakan senam aerobik dapat dilakukan dengan cara...

a. dibuang perlahan lewat hidung

b. ditarik lewat mulut secara sedang

c. dikeluarkan pelan-pelang

d. ditarik lewat hidung, keluar lewat mulut

e. secara perlahan ditarik, dikeluarkan

**Jawaban: d**

40. Senam aerobik mempunyai urutan gerakan yang dimulai dari bagian kepala dan dilanjutkan dengan gerakan...

a. kaki

b. tangan

c. perut

d. pinggang

e. bahu

**Jawaban: e**