1. Perlombaan renang pertama kali dilaksanakan di
2. Roma
3. London
4. Bandung
5. Tokyo

Jawaban B London

1. Gaya Renang yang pertama kali dilombakan ialah
2. Gaya bebas
3. Gaya punggung
4. Gaya dada
5. Gaya kupu kupu

Jawaban C Dada

1. Gaya renang yang tidak terikat dengan teknik teknik dasar tertentu ialah gaya
2. Bebas
3. Dada
4. Punggung
5. Kupu kupu

Jawaban : a bebas

1. Back Crawl Stroke merupakan nama lain dari gaya
2. Dada
3. Bebas
4. Punggung
5. Kupu kupu

Jawaban : B bebas

1. Gaya renang yang paling mudah dipelajari adalah
2. Gaya punggung dan dada
3. Gaya bebas dan punggung
4. Gaya dada dan kupu kupu
5. Gaya bebas dan dada

Jawaban : d

1. Gaya dada disebut juga gaya
2. Kupu kupu
3. Lumba lumba
4. Katak
5. Anjing

Jawaban : c

1. Berikut yang bukan merupakan manfaat berenang adalah
2. Sarana penyembuhan penyakit
3. Menjaga kesehatan
4. Memperbaiki postur tubuh
5. Meningkatkan berat badan

Jawaban : D

1. Gaya renang yang paling membuat tubuh paling cepat melaju ketika berada didalam air adalah
2. Gaya punggung
3. Gaya bebas
4. Gaya dada
5. Gaya kupu kupu

Jawaban : D

1. Pada renang gaya dada, bagian tubuh yang dijadikan pendorong tubuh ialah
2. Kepala
3. Lengan
4. Tungkai
5. Lengan dan kaki

Jawaban : D

1. Sikap awal kedua lengan saat melakukan gerakan lengan renang gaya dada ialah
2. Lurus kedepan
3. Lurus disamping badan
4. Direntangkan
5. Ditekuk didepan badan

Jawaban : A

1. Olahraga yang melibatkan penggunaan busur dan anak panah disebut:
   1. Panahan
   2. Lari jarak pendek
   3. Bola voli
   4. Renang

Jawaban: a

1. Pemain sepak bola yang bertugas menjaga gawang disebut:
   1. Bek
   2. Penyerang
   3. Penjaga gawang
   4. Gelandang

Jawaban: c

1. Gaya berenang yang menggunakan gerakan kedua tangan bersamaan dengan kaki bergerak seperti katak adalah:
   1. Gaya dada
   2. Gaya bebas
   3. Gaya punggung
   4. Gaya kupu-kupu

Jawaban: a

1. Cabang olahraga yang menggunakan kok dan raket adalah:
   1. Tenis
   2. Bulu tangkis
   3. Golf
   4. Baseball

Jawaban: b

1. Kondisi tubuh yang memiliki kekuatan dan daya tahan yang optimal disebut:
   1. Kesehatan mental
   2. Kebugaran fisik
   3. Keseimbangan tubuh
   4. Kualitas tidur

Jawaban: b

1. Sikap yang menunjukkan kejujuran, sportivitas, dan menghormati aturan dalam olahraga adalah:
   1. Fair play
   2. Teknik dasar
   3. Kekuatan
   4. Kreativitas

Jawaban: a

1. Senam irama mudah dikenali karena memiliki beberapa ciri sebagai berikut, kecuali.....
   1. Gerakannya selalu berpasangan
   2. Diiringi musik atau nyanyian
   3. Melibatkan banyak peserta
   4. Gerakannya mudah diikuti

Jawaban: a

1. Pada permainan bulu tangkis, pukulan yang dilakukan dengan raket pada posisi di atas kepala disebut:
   1. Smash
   2. Servis
   3. Operan
   4. Lob

Jawaban: a

1. Manfaat dari melakukan peregangan sebelum olahraga adalah:
   1. Meningkatkan kekuatan mental
   2. Mengurangi risiko cedera
   3. Mempercepat pemulihan Gigi
   4. Meningkatkan daya tahan jantung

Jawaban: b

1. Vitamin A merupakan Vitamin yang bagus untuk meingkatkan kesehatan.........
   1. Gigi
   2. Mata
   3. Telinga
   4. Hidung

Jawaban: b

1. Berikut termasuk gerak senam lantai, kecuali.....
   1. Loncat Samping
   2. Guling depan
   3. Kayang
   4. Loncat Harimau

Jawaban: a

1. Salah satu manfaat dari olahraga renang adalah:
   1. Meningkatkan fleksibilitas otot
   2. Mengurangi risiko kecelakaan
   3. Meningkatkan kekuatan tulang
   4. Meningkatkan kesehatan mental

Jawaban: a

1. Pada permainan sepak bola, berapa jumlah pemain dalam satu tim yang bermain saat pertandingan resmi?
   1. 9
   2. 10
   3. 11
   4. 12

Jawaban: c

1. Gaya berenang yang membutuhkan gerakan tangan yang melingkar seperti sayap dan kaki bergerak seperti ikan adalah:
   1. Gaya bebas
   2. Gaya punggung
   3. Gaya dada
   4. Gaya kupu-kupu

Jawaban: d

1. Olahraga yang menggunakan bola besar dan lapangan berbentuk segi empat disebut:
   1. Bola basket
   2. Badminton
   3. Bola kasti
   4. Bola tenis

Jawaban: a

1. Pada permainan bola voli, berapa jumlah pemain dalam satu tim yang bermain saat pertandingan resmi?
   1. 5
   2. 6
   3. 7
   4. 8

Jawaban: b

1. Salah satu manfaat dari olahraga renang adalah:
   1. Meningkatkan kekuatan gigi
   2. Meningkatkan keseimbangan tubuh
   3. Meningkatkan kekuatan tulang
   4. Meningkatkan kecepatan reaksi

Jawaban: b

1. Berikut ini yang bukan merupakan pola hidup sehat adalah
   1. Menjaga asupan konsumsi makanan
   2. Mengkonsumsi Buah buahan dan sayuran
   3. Minum Air Putih yang cukup
   4. Bermain Game hingga larut malam

Jawaban: d

1. Berikut yang bukan merupakan Variasi Gerak langkah dalam senam berirama adalah
   1. Langkah Tegap
   2. Langkah Biasa
   3. Langkah Depan
   4. Langkah Rapat

Jawaban: a

1. Pada permainan bulu tangkis, berapa jumlah poin maksimal dalam satu game?
   1. 11
   2. 15
   3. 21
   4. 25

Jawaban: c

1. Pada permainan bola basket, berapa jumlah pemain dalam satu tim yang bermain saat pertandingan resmi?
   1. 4
   2. 5
   3. 6
   4. 7

Jawaban: b

1. Posisi tubuh pada renang gaya dada adalah . . .  
   A. Lurus di atas permukaan air  
   B. Lurus di bawah permukaan air  
   C. Dimiringkan diatas permukaan air  
   D. Dimiringkan di bawah permukaan air

Jawaban : a

1. Teknik gerakan kaki yang benar pada renang gaya dada adalah ...  
   A. Kedua kaki digerakan bergantian dengan cara dipukulkan  
   B. Kedua kaki digerakan bersamaan dengan cara dipukulkan  
   C. Kedua kaki digerakan bersamaan dengan cara ditendang kebelakang  
   D. Kedua kaki digerakan bergantian dengan cara ditendang kebelakang  
   jawaban : c
2. Untuk mengatasi kekurangan cairan tubuh dari serangan udara panas saat melakukan perkemahan adalah . . .  
   A. Minum yang cukup  
   B. Makan yang cukup  
   C. Tidur yang cukup  
   D. Melakukan gerakan yang cukup  
   jawaban : a
3. Unsur zat makanan yang mengandung sumber tenaga adalah . . .  
   A. Permen, Mineral dan Air  
   B. Karbohidrat, Lemak dan Protein  
   C. Mineral, Zat Besi dan Air  
   D. Mineral, Vitamin dan Kacang  
   jawaban : b
4. Kekurangan vitamin C dapat mengakibatkan ...  
   A. Mata rabun  
   B. Penyakit kulit  
   C. Sariawan  
   D. Tulang keropos  
   jawaban : c
5. Saat mengalami sariawan salah satu vitamin yang bisa membantu mempercepat penyembuhannya adalah
6. Vitamin Z
7. Vitamin D
8. Vitamin C
9. Vitamin A

Jawaban : C

1. Vitamin C bisa diperoleh dari berbagai makanan yang termasuk sumber vitamin C adalah
2. Jeruk
3. Pentol
4. Sosis
5. Wortel

Jawaban : A

1. Bahan makanan yang merupakan sumber karbohidrat adalah . . .  
   A. Nasi, Jagung dan Umbi  
   B. Susu, umbi dan Gulali  
   C. Jeruk, pisang dan wortel  
   D. Tahu, umbi dan wortel

Jawaban : a

1. Wortel menjadi salah satu sumber vitamin.....
2. Vitamin D
3. Vitamin E
4. Vitamin R
5. Vitamin A

Jawaban D