

1 Dalam setiap permainan beregu, telah ditetapkan jumlah pemain sesuai dengan persatuan setiap cabang olah raga. Berapakah jumlah pemain dalam permainan sepak bola

- A 6
- B 9
- C 11
- D 15

2 Bagian kaki yang digunakan untuk menendang bola sesuai gambar dibawah ialah



- A kaki bagian dalam
- B punggung kaki
- C telapak kaki
- D ujung kaki

3 Sikap awalan yang tepat saat akan melakukan pull up adalah

- A berdiri di bawah palang tunggal dengan kedua lengan lurus ke atas
- B angkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan
- C berdiri di bawah palang tunggal dengan kedua lengan lurus ke bawah
- D badan diturunkan

4 Latihan Push Up bermanfaat untuk melatih otot

- A paha
- B perut
- C lengan
- D kaki

5 Pada sikap kayang, bagian tubuh yang menjadi pusat tumpuan adalah

- A perut
- B pundak
- C dahi
- D kedua kaki dan tangan

6 Di bawah ini yang termasuk senam lantai adalah

- A lompat jauh
- B lompat tinggi
- C lari karung
- D berguling ke depan

7 Sebelum berlatih senam lantai, sebaiknya kita melakukan ... terlebih dahulu.

- A pendinginan
- B pemanasan
- C makan
- D minum

8 Di bawah ini yang bukan termasuk senam lantai adalah

- A kayang
- B berguling ke depan
- C gerakan meroda
- D lari karung

9 Teknik lemparan Chest Pass adalah dengan cara ... setinggi dada.

- A memantulkan bola
- B mendorong bola
- C memukul bola
- D menembak bola



1 Teknik pada gambar pada di samping, merupakan teknik dasar

0

- A Dribble
- B Shooting
- C Passing
- D Throwing

1 Pasing bola voli yang dilakukan dengan bola berada di atas kepala disebut

1

- A pasing bawah
- B pasing kaki
- C pasing dada
- D pasing atas

1 Nama permainan pada gambar di bawah ini adalah

2



- A melempar kayu
- B melempar batu
- C melempar bola
- D melempar roket

1 Urutan pelaksanaan lompat jauh yang benar adalah

3

- A tolakan-lari-melayang-mendarat
- B mendarat-lari-melayang-tolakan
- C melayang-mendarat-lari-menolak
- D lari-menolak-melayang-mendarat

1 Teknik Start lari cepat 100m, menggunakan Start

4

- A melayang
- B berdiri
- C berjalan
- D jongkok

1 Cabang olahraga di bawah ini, yang termasuk cabang Atletik adalah

5

- A sepak bola
- B bulutangkis
- C Lari 100m
- D bola basket

1 Dalam berlatih senam ketangkasan, memerlukan sikap

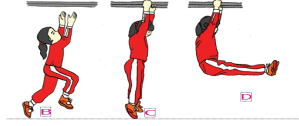
6

- A hati-hati
- B ceroboh

- C takut
- D malas

1 Gerakan pada gambar di bawah ini merupakan gerak kombinasi

7



- A meloncat dan mengayun
- B berlari dan menggantung
- C berlari dan melompat
- D berjalan dan menggantung

1 Di bawah ini merupakan alat yang digunakan dalam senam ketangkasan dengan alat, yaitu

8

- A bak lompat
- B balok lompat
- C bak pasir
- D bak mandi

1 Berikut ini yang termasuk penyakit menular adalah

9

- A darah tinggi
- B stroke
- C diabetes
- D influenza

2 Merokok dapat menyebabkan penyakit, salah satunya adalah

0

- A mag
- B kanker paru-paru
- C diabetes
- D Influenza

2 Didalam permainan rounders ada beberapa alat yang digunakan, dibawah ini adalah peralatan yang sering digunakan dalam bermain rounders

1

- A tongkat pemukul, bola, glove, sepatu rounders
- B bola, sepatu rounders, net, raket
- C sepatu rounders, bed, bola, tongkat pemukul
- D net, tongkat pemukul, sepatu rounders, bola

2 Lapangan Rounders berbentuk ... dengan panjang tiap sisi 15 cm.

2

- A segi enam
- B segi tiga
- C segi lima
- D segi empat

2 "Setiap pelari harus berlari di luar garis lapangan. Setia base (tiang hinggap) hanya boleh digunakan untuk berdiri oleh satu orang saja. Pelari tidak boleh mendahului pelari yang ada di depannya". pernyataan diatas adalah salah satu peraturan dalam permainan

3

- A kasti
- B base ball
- C rounders
- D badminton

2 Bet, pingpong, net, dan meja/ lapangan adalah peralatan lengkap yang digunakan untuk permainan

4

- A badminton
- B tenis meja
- C voly
- D tenis lapangan

2 Induk dari cabang tenis meja dunia adalah
5

- A ITTF
- B PERBASI
- C PBSI
- D PTMSI

2 dibawah ini adalah teknik dasar dari salah satu cabor yang paling digemari :

6 1. cara memegang raket2. pukulan3.gerakan kaki4.sikap dan posisi badan5.serviceteknik diatas adalah teknik dasar dalam permainan

- A bola voly
- B tenis meja
- C tenis lapangan
- D bulu tangkis

2 bola yang digunakan dalam permainan bulu tangkis disebut
7

- A pingpong
- B bola tenis
- C suttlecocks
- D bola kasti

2 Salah satu senam lantai yang dilakukan dengan cara meniru bentuk lilin disebut
8

- A kayang
- B berguling ke depan
- C sikap lilin
- D salto

2 Saat berguling ke depan, anggota badan yang berfungsi untuk menopang badan adalah
9

- A kepala
- B bahu
- C tangan
- D Kaki

3 Gambar di dibawah merupakan gerakan
0



- A sikap lilin
- B berguling ke belakang
- C meroda
- D kayang

3 Gambar di dibawah merupakan gerakan
1



- A berguling ke depan
- B guling lenting
- C kayang

D meroda

3 Dalam berlatih Senam Lantai, jika tidak berhati-hati, maka akan

2

- A aman
- B nyaman
- C cedera
- D tenang

3 Untuk menjaga keselamatan diri dan orang lain saat berlatih senam lantai maka harus

3

- A berlatih dengan semangat
- B berlatih dengan malas
- C berlatih dengan hati-hati
- D berlatih dengan ceroboh

3 Tahapan-tahapan senam irama yang benar adalah sebagai berikut

4

- A pemanasan-peralihan-inti-peralihan-pendinginan
- B pemanasan-inti-peralihan-peralihan-pendinginan
- C pendinginan-peralihan-inti-peralihan-pemanasan
- D pemanasan-peralihan-pendinginan-peralihan-inti

3 Senam irama termasuk aktivitas

5

- A ketangkasan
- B ritmik

- C akuatik
- D air

3 Di bawah ini adalah contoh senam irama, yaitu

6

- A kayang
- B hand stand
- C sikap lilin
- D SKJ

3 Gerakan senam irama merupakan gabungan gerak

7

- A ayunan dan pukulan
- B ayunan dan tendangan
- C ayunan dan langkah
- D ayunan dan berguling

3 Mengenakan celana dalam berbahan katun bertujuan untuk

8

- A menjaga kelembapan di sekitar alat reproduksi
- B menghindari luka di sekitar alat reproduksi
- C menghindari iritasi alat reproduksi
- D menjaga fungsi alat reproduksi

3 Mengeringkan alat Reproduksi dapat menggunakan

9

- A kain lap
- B handuk kering
- C sapu tangan
- D baju kaos

4 Tindakan yang harus dilakukan saat membersihkan alat reproduksi adalah

0

- A mencuci dan mengeringkannya
- B cukup mencucinya
- C cukup mengeringkannya
- D mencuci tanpa mengeringkannya

No .	Jawaban	No .	Jawaban	No .	Jawaban	No .	Jawaban
1	C	11	D	21	A	31	B
2	B	12	D	22	C	32	C
3	A	13	D	23	C	33	C
4	C	14	D	24	B	34	A
5	D	15	C	25	A	35	B
6	D	16	A	26	D	36	D
7	B	17	A	27	C	37	C
8	D	18	B	28	C	38	A
9	B	19	D	29	D	39	B
10	A	20	B	30	B	40	A

Kunci jawaban pjok