

# CONTOH SOAL KEBUGARAN JASMANI PILIHAN GANDA

## A. Kerjakan soal pilihan ganda berikut.

1. Bentuk latihan kebugaran jasmani yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kecepatan yaitu berlari..
  - a. 50-200 m
  - b. 2400-3000 m
  - c. 1200-2400 m
  - d. 3000-5000 m
2. Rentang waktu/ masa dalam suatu pemulihan setelah melakukan latihan dinamakan ...
  - a. Frekuensi
  - b. Competition
  - c. Recocery
  - d. Performance
3. Salah satu emampuan untuk menggerakkan persendian serta otot pada seluruh dengan ruang geraknya dinamakan ....
  - a. Kekuatan
  - b. Kelincahan
  - c. Kelenturan
  - d. Kecepatan
4. Kemampuan menggerakkan tubuh secara berirama sehingga otot-otot terenggang dan terulur dinamakan peregangan ....
  - a. Ballistic
  - b. Statis
  - c. Dinamis
  - d. Kinetis
5. Kebutuhan kebugaran jasmani masing-maasing orang tidak sama, kebutuhan tersebut tergantung pada ....
  - a. Aktivitas yang dilakukan
  - b. Kondisi tubuh
  - c. Berat ringannya badan
  - d. Usia seseorang
6. Waktu latihan yang dibutuhkan untuk menjaga kebugaran jasmani minimal seminggu dilakukan sebanyak ...
  - a. 4 kali
  - b. 2 kali
  - c. 1 kali
  - d. 3 kali
7. Di bawah yang bukan merupakan unsur-unsur dari kebugaran jasmani adalah ...
  - a. Stretching
  - b. Strength
  - c. Endurance
  - d. Power

## CONTOH SOAL KEBUGARAN JASMANI PILIHAN GANDA

8. Seseorang akan mempunyai kelentukan, kekuatan, dan daya tahan, secara intensif berlatih selama ... minggu
  - a. 7-9
  - b. 5-7
  - c. 4-6
  - d. 6-8
9. Seseorang yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik akan terhindar dari risiko ....
  - a. Gangguan kesehatan
  - b. Kram saat olahraga
  - c. Ketegangan otot
  - d. Cidera saat olahraga
10. Awalnya tidur telungkup, lalu kaki rapat dan kedua tangan berpasangan dibelakang kepala kemudian angkat badan dengan dada tidak menyentuh ke lantai. Gerakan tersebut merupakan latihan ....
  - a. Squad-jump
  - b. Back-up
  - c. Push-up
  - d. Sit-up
11. Squat thrust adalah salah satu bentuk latihan .....
  - a. Kelenturan
  - b. Koordinasi
  - c. Daya ledak
  - d. Keseimbangan
12. Lari naik turun bukit termasuk dalam latihan untuk meningkatkan...
  - a. Kekuatan
  - b. Kelincahan
  - c. Daya tahan
  - d. Kecepatan
13. Meloncat ke samping (side jump) adalah salah satu latihan untuk meningkatkan...
  - a. Kekuatan
  - b. Kelincahan
  - c. Daya ledak
  - d. Kecepatan
14. Landasan latihan circuit training adalah melakukan suatu jumlah latihan dalam waktu ...
  - a. Sesingkat-singkatnya
  - b. Sebesar-besarnya
  - c. Selama-lamanya
  - d. Seefisien mungkin
15. Salah satu bentuk latihan kombinasi untuk meningkatkan kebugaran jasmani yaitu....
  - a. Squard-jump
  - b. Interval training
  - c. Circuit training
  - d. Shuttle-run

# CONTOH SOAL KEBUGARAN JASMANI PILIHAN GANDA

## B. Jawaban soal pilihan ganda.

1. A
2. C
3. C
4. C
5. A
6. D
7. A
8. B
9. A
10. B
11. C
12. C
13. C
14. A
15. C