

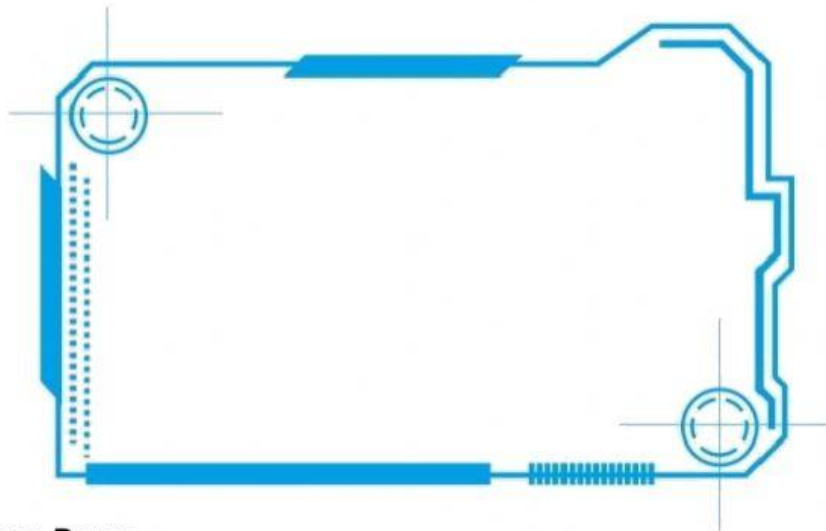
MATERI DAN LATIHAN SOAL

Satuan pendidikan : MIN 1 Berau
Kelas / semester : V/I
Mapel : PJOK
Tahun Pelajaran : 2021/2022
Materi : Aktivitas Kebugaran Jasmani

Nama

Kelas :

A. Simak Video Berikut!



B. Drop Down

Pilih salah satu jawaban yang paling benar!

Daya tahan jantung sangat penting bagi kondisi tubuh seseorang. Salah satu factor yang mempengaruhi daya tahan jantung ialah

Daya tahan jantung seorang kakek berbeda dengan daya tahan jantung pemuda. Faktor yang memengaruhi daya tahan jantung ialah

Ciri orang yang memiliki kebugaran jasmani baik adalah

C. Pilihan Ganda

Pilih salah satu jawaban yang paling benar!

Latihan daya tahan jantung yang asal-asalan dapat mengakibatkan

- ☒ cedera
- ☐ badan segar
- ☐ sehat
- ☐ tubuh terasa ringan

Berikut yang **bukan** termasuk latihan daya tahan jantung adalah

- ☒ lari jarak jauh
- ☐ latihan sirkuit
- ☐ memancing
- ☐ bersepeda

Beni ingin memiliki daya tahan jantung yang baik. Untuk mewujudkan keinginannya, Beni berlatih

- ☒ melempar bola
- ☐ meregangkan otot
- ☐ melenturkan tubuh
- ☐ Lari jogging

Tubuh dikatakan bugar jika

- ☒ kuat dan besar
- ☐ kuat dan segar
- ☐ sehat dan segar
- ☐ sehat dan besar

- D. Berilah tanda centang pada kotak jawaban berikut!
(Jawaban lebih dari satu)

Faktor-faktor yang mempengaruhi daya tahan jantung adalah

☐ genetik

☐ umur

☐ jenis kelamin

☐ sikap optimis

☐ daya konsentrasi

☐ aktivitas fisik

- E. Menjodohkan dengan garis

Tariklah garis dari huruf A, B, C, D atau E ke arah gambar pasangannya!



A. Lari memindahkan bola



B. Lari keliling lapangan



C. Permainan rekasi



D. Lompat Tali

F. Drag and Drop

Pindahkan/tarik kotak berikut sesuai dengan istilah dalam kebugaran jasmani

Daya Tahan

Kelincahan

Kecepatan

Kekuatan

Keseimbangan

Kelenturan

Flexibility

speed

agility

balance

endurance

strength

G. Word Search

Cari kata : Joging, Fartlek, Bersepeda, Lari

R	A	S	T	R	P	N	G	T	F
N	B	E	R	S	E	P	E	D	A
Z	X	J	V	B	D	N	M	Y	R
S	I	O	P	S	U	D	F	A	T
P	H	G	K	L	R	U	J	G	L
E	Q	I	E	L	A	R	I	Z	E
T	B	N	L	A	N	C	E	L	K
D	A	G	D	F	C	G	H	I	J
Y	C	Q	B	N	E	E	F	T	Y
H	N	A	E	B	S	F	K	Y	S

SELAMAT MENGERJAKAN, SEMOGA SUKSES!!!