NAMA :

KELAS :

SOAL PILIHAN GANDA PJOK

MATERI: PENINGKATAN AKTIFITAS KEBUGARAN TERKAIT KESEHATAN DAN KETERAMPILAN

1. Latihan kebugaran jasmani berguna untuk meningkatkan

2. Kemampuan fisik seseorang dalam melakukan aktifitas sehari hari ditentukan oleh

3. Kemampuan tubuh penyesuaian terhadap kebebasan fisik darinkerja yang dilakukan sehari hari tanpa menimbulkan kelelahan berlebih disebut

4. Seseorang yang memiliki tingkat jasmani yang baik akan terhindar dari kemungkinan

5. Kemampuan oto untuk melakukan sesuatu ketahanan akibat suatu ketahanan akibat suatu beban dinamakan

6. Kemampuan untuk melakukan prtpindahan tempat dari satu ketempat lain dalam waktu sesingkat singkatnnya disebut

7. Kemampuan otot untuk melakukan tugas gerak membebani otot dalam waktu yang cukup lama dinamakan

8. Kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas gerak dalam waktu yang relative lama dinamakan

9. Kemampuan seseorang untuk menggerakkan anggota badan pada suatu persendian dengan semaksimal mungkin disebut

10. Yang merupakan latihan untuk kekuatan otot adalah

LIVEWORKSHEETS

SOAL BENAR SALAH

Beri tanda B pada kotak di samping jika pernyataan tersebut benar, da tanda S jika pernyataan tersebut salah.

1. Push up termasuk latihan kekuatan otot ☐
2. Lari zig zag termasuk latihan daya tahan ☐
3. Suttle run termasuk latihan kelincahan ☐
4. Bersepeda termasuk latihan kekuatan daya tahan jantung ☐
5. Sit up termasuk latihan kelenturan ☐

SOAL MENJODOHKAN



1. Latihan daya tahan jantung

LIVEWORKSHEETS

2. Latihan kekuatan otot



3. Latihan kelenturan



4. Latihan daya tahan otot



5. Latihan kelincahan



LIVEWORKSHEETS