TES UJI PEMAHAMAN

KEBUGARAN JASMANI

LIVEWORKSHEETS

NAMA :

KELAS :

NO ABSEN :

LIVEWORKSHEETS

A. Tes pilihan ganda

1. Apa yang dimaksud dengan "latihan daya tahan jantung"?

a. latihan untuk memperkuat otot jantung

b. latihan untuk meningkatkan fleksibilitas tubuh

c. latihan untuk meningkatkan kekuatan otot

d. latihan untuk meningkatkan daya tahan fisik

2. Manakah dari berikut yang bukan merupakan contoh latihan daya tahan jantung?

a. lari

b. bersepeda

c. berenang

d. angkat beban berat

3. Mengapa penting untuk melakukan latihan daya tahan jantung secara teratur?

a. untuk membuat tubuh lebih lentur

b. untuk mengurangi tekanan darah

c. untuk meningkatkan daya tahan fisik

d. untuk membuat otot menjadi lebih besar

4. Berapa lama waktu yang disarankan untuk melakukan latihan daya tahan jantung setiap minggunya?

a. 1 jam

b. 30 menit

c. 2 jam

d. 15 menit

5. Apa yang harus dilakukan sebelum dan sesudah melakukan latihan daya tahan jantung?

a. minum air putih

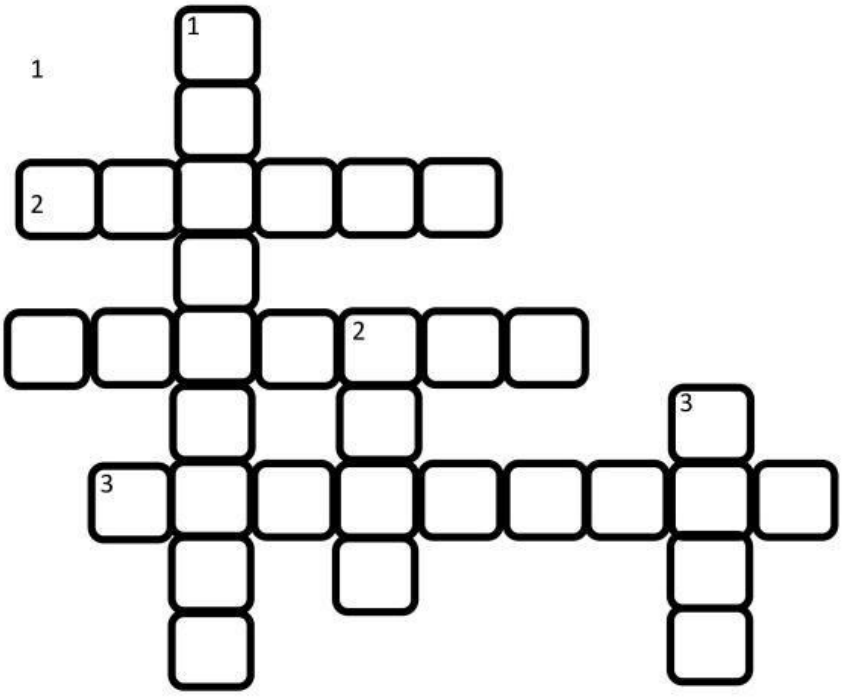
b. makan makanan berlemak

c. peregangan otot dan pemanasan

d. minum minuman berkafein

LIVEWORKSHEETS

B. Tes teka-teki silang



Mendatar

1. Salah satu bentuk aktivitas latihan daya tahan jantung adalah.....tali
2. Anggota tubuh yang berkaitan dengan latihan daya tahan
3. Apabila sudah mengalami kelelahan dalan beraktivitas sebaiknya kita...

Menurun

1. Agar tidak cidera kita harus melakukan...
2. Faktor daya tahan jantung...
3. Salah satu aktivitas latihan daya tahan jantung....cepat

LIVEWORKSHEETS

C. Tes tarik garis

LARI PELAN (JOGGING)

PUSH UP

LOMPAT TALI

LARI MEMINDAHKAN BOLA

KEBUGARAN JASMANI

MENCIUM LUTUT

LIVEWORKSHEETS