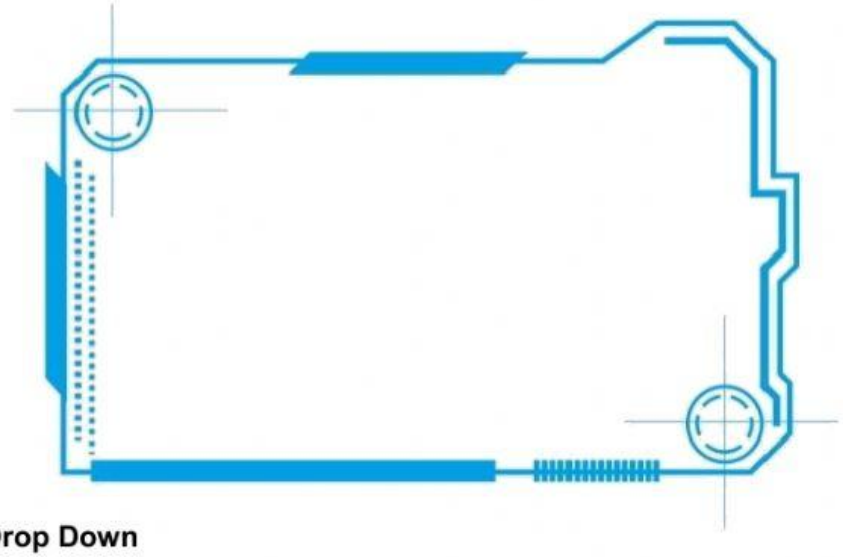
MATERI DAN LATIHAN S0AL

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

Nama

Kelas

A. Simak Video 1 Berikut!



B. Drop Down

Pilih salah satu jawaban yang paling benar!

Kemampuan mengubah posisi tubuh pada bagian tertentu disebut ....

Yoga melakukan lari joging di lapangan. Aktivitas fisik yang dilakukan Yoga untuk mengukur ....

Derajat kebugaran fisik seseorang dipengaruhi oleh latihan ....

LIVEWORKSHEETS

C. Pilihan Ganda

Pilih salah satu jawaban yang paling benar!

Dodo melakukan *push up* selama 60 detik. Gerakan yang dilakukan Dodo bertujuan melatih kekuatan otot . . . .

- lengan
- perut
- dada
- punggung

Yuni dan Rita melakukan lari berkelok-kelok. Yuni dan Rita berusaha menjadi yang tercepat. Aktivitas yang dilakukan Yuni dan Rita merupakan latihan untuk meningkatkan ....

- kelincahan
- kecepatan
- kelenturan
- kekuatan

Gerakan sit up bermanfaat untuk meningkatkan kekuatan otot ....

- lengan
- punggung
- kaki
- perut

Posisi tubuh saat melakukan gerakan push up adalah ....

- telentang
- tengkurap
- berdiri tegak
- jongkok

LIVEWORKSHEETS

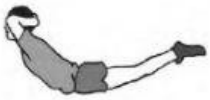
D. Berilah tanda centang pada kotak jawaban berikut!
(Jawaban lebih dari satu)

Faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani adalah ....

- ☐ Kebiasaan hidup sehat
- ☐ usia
- ☐ jenis kelamin
- ☐ sikap optimis
- ☐ daya konsentrasi
- ☐ latihan jasmani

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

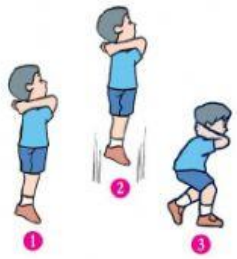












A. Half Squat Jump

B. Back Up

C. Push Up

D. Lompat Tali

LIVEWORKSHEETS

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 : speed, agility, strength, balance, endurance

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

SELAMAT MENGERJAKAN, SEMOGA SUKSES!!!

LIVEWORKSHEETS