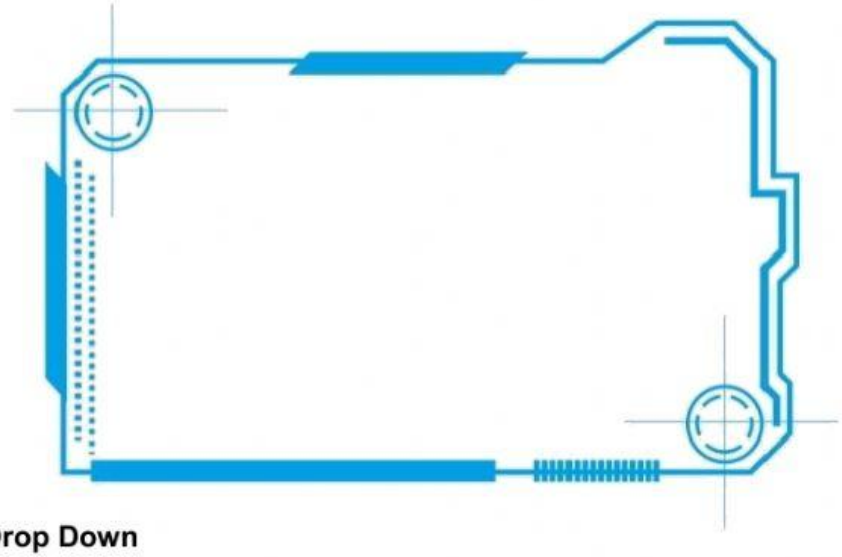
MATERI DAN LATIHAN S0AL

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 ....

LIVEWORKSHEETS

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 joging

Tubuh dikatakan bugar jika ....

- kuat dan besar
- kuat dan segar
- sehat dan segar
- sehat dan besar

LIVEWORKSHEETS

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

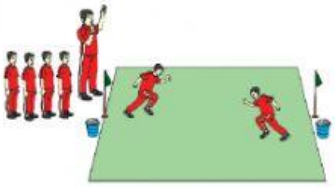
Faktor-faktor yang mempengaruhi daya tahan jantung adalah ....

- 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

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 : 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!!!

LIVEWORKSHEETS