PENILAIAN HARIAN 2
SEMESTER 1

MATA PELAJARAN : PJOK

MATERI : Kebugaran jasmani, P3K

NAMA SISWA :

KELAS : IX (SEMBILAN)

HARI/TANGGAL :

Pernyataan *Benar* atau *Salah* !

Bacalah pernyataan dibawah ini dengan teliti ! Jawab <u>BENAR</u>, Jika menurutmu pernyataan tersebut benar, dan jawab <u>SALAH</u>, jika menurutmu pernyataan tersebut salah !

NO	PERNYATAAN	JAWABAN	
		BENAR	SALAH
1	Joging merupakan olah raga yang paling baik untuk meningkatkan daya tahan paru-paru dan jantung		
2	Posisi terbaik untuk korban dalam keadaan shock adalah duduk		
3	Waktu istirahat yang ideal untuk seorang pelajar adalah 12 jam		
4	*Speed play* merupakan bentuk latihan yang sangat baik untuk meningkatkan daya tahan		
5	Kemampuan seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu yang relatif lama disebut *agility*		
6	Mematikan aliran listrik merupakan cara Pertolongan pertama yang diberikan kepada korban sengatan listrik		
7	*Kebugaran jasmani* adalah kesanggupan atau kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian terhadap aktivitas fisik sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti		

LIVEWORKSHEETS

8	Istilah lain untuk keseimbangan adalah *endurance*		
9	Latihan kecepatan lari turun bukit disebut juga *down hill running*		
10	*Weight training* adalah metode latihan lari lambat kemudian di selingi cepat		
11	Memberikan perasaan ketenangan kepada korban, mencegah atau mencegah rasa takut dan gelisah, dan mengurangi bahaya yang lebih besar merupakan sifat dari pertolongan pertama pada kecelakan (P3K)		
12	Bentuk latihan yang mengharuskan seseorang melakukan gerakan dengan cepat dan mengubah arah dengan tangkas tanpa kehilangan keseimbangan dinamakan latihan *kecepatan*		
13	Latihan fisik dapat memberikan hasil yang baik jika dilakukan secara *teratur dan sistematis*		
14	Semakin tinggi derajat kebugaran jasmani yang dimiliki seseorang, maka Semakin rendah pula kemampuan kerja fisiknya		
15	*Cegah dan atasi shock* termasuk tindakan yang harus dilakukan dalam memberikan pertolongan pertama		

Selamat mengerjakan !!!

LIVEWORKSHEETS