

SOAL POSTEST

Pilihlah jawaban yang tepat dengan cara menekan tombol A, B, C, atau D pada pilihan jawaban yang tersedia !

1. Perhatikan pernyataan berikut:
 1. Denyut jantung terjadi karena darah mengalir melewati jantung.
 2. Frekuensi denyut jantung adalah jumlah denyut jantung tiap menit.
 3. Denyut jantung menunjukkan tingkat kebugaran seseorang.

Pernyataan yang benar adalah... .

 - A. 1 dan 2
 - B. 1 dan 3
 - C. 2 dan 3
 - D. 1, 2, dan 3
2. Perhatikan pernyataan berikut:
 1. Untuk mengetahui kesehatan jantung seseorang
 2. Untuk mendiagnosa tpenyakit yang diderita seseorang
 3. Untuk mengetahui kemajuan efisiensi latihan yang dilakukan oleh atlet
 4. Untuk mengetahui besarnya tekanan darah seseorang

Tujuan menghitung denyut yang benar adalah pernyataan... .

 - A. 1 dan 4
 - B. 2 dan 4
 - C. 1, 2, dan 3
 - D. 1, 2, 3, dan 4
3. Perhatikan data berikut!
 1. Belakang lutut
 2. Ketiak
 3. Leher
 4. Pergelangan tangan
 5. Perut
 6. Kepala

Bagian tubuh yang dapat diraba untuk menghitung frekuensi denyut jantung adalah... .

 - A. 1, 2, dan 3
 - B. 1, 3, dan 4
 - C. 2, 3, dan 5
 - D. 3, 5, dan 6
4. Perhatikan data berikut:
 1. Aktivitas tubuh
 2. Jenis kelamin
 3. Golongan darah
 4. Umur
 5. Suhu tubuh
 6. Tinggi badan

Dari data di atas yang termasuk faktor-faktor yang mempengaruhi frekuensi denyut jantung adalah...

- A. 1, 2, dan 3
 - B. 1, 3, dan 4
 - C. 2, 4, dan 5
 - D. 3, 5, dan 6
5. Pada saat seorang siswa sedang demam, maka frekuensi denyut jantung yang terukur akan meningkat dibandingkan ketika siswa tersebut tidak demam. Peningkatan frekuensi denyut jantung ini terjadi karena... .
- A. Aktivitas siswa tersebut menjadi semakin banyak
 - B. Aktivitas siswa tersebut menjadi semakin sedikit
 - C. Metabolisme tubuh siswa tersebut meningkat
 - D. Metabolisme tubuh siswa tersebut menurun
6. Perhatikan data berikut:
- 1. Bayi
 - 2. Anak-anak
 - 3. Remaja
 - 4. Dewasa
 - 5. Manula

Kelompok umur yang memiliki frekuensi denyut jantung yang paling besar dan paling kecil adalah... .

- A. 1 dan 2
 - B. 1 dan 5
 - C. 2 dan 4
 - D. 4 dan 5
7. Andi dan Budi memiliki sama-sama berumur 13 tahun. Berat badan Andi 35 Kg, sedangkan berat badan Budi 50 Kg. Pernyataan yang benar mengenai frekuensi denyut jantung keduanya jika mereka sedang berjalan bersama menuju ke sekolah adalah... .
- A. Frekuensi denyut jantung Andi lebih tinggi dari pada frekuensi denyut jantung Budi.
 - B. Frekuensi denyut jantung Budi lebih tinggi dari pada frekuensi denyut jantung Andi.
 - C. Frekuensi denyut jantung Budi sama dengan frekuensi denyut jantung Andi karena keduanya berjalan bersama.
 - D. Frekuensi denyut jantung tidak ada hubungannya dengan umur dan berat badan keduanya.
8. Berikut beberapa aktivitas yang dilakukan oleh seorang siswa.
- 1. Berlari kecil
 - 2. Senam aerobik
 - 3. Membaca buku sambil duduk tenang
 - 4. Berjalan santai

Dari aktivitas di atas yang memiliki frekuensi denyut jantung yang paling tinggi adalah... .

- A. 1
- B. 2
- C. 3
- D. 4

9. Perhatikan tabel berikut!

SISWA	Kegiatan Berlari kecil	
	5 menit	10 menit
Laki-laki	90 denyut/menit	100 denyut/menit
perempuan	110 denyut/menit	120 denyut/menit

Dari tabel di atas, pernyataan yang benar mengenai pengaruh durasi suatu aktivitas tubuh terhadap frekuensi denyut jantung adalah... .

- A. semakin lama aktivitas tubuh semakin besar frekuensi denyut jantung karena kebutuhan energinya semakin besar.
- B. semakin lama aktivitas tubuh semakin kecil frekuensi denyut jantung karena kebutuhan energinya semakin kecil.
- C. lama aktivitas tubuh tidak berpengaruh terhadap frekuensi denyut jantung karena kebutuhan energinya sama.
- D. lama aktivitas tubuh tidak ada hubungannya dengan frekuensi denyut jantung.

10. Perhatikan tabel berikut!

SISWA	Kegiatan Berlari kecil	
	5 menit	10 menit
Laki-laki	90 denyut/menit	100 denyut/menit
perempuan	110 denyut/menit	120 denyut/menit

Pernyataan yang benar tentang pengaruh jenis kelamin terhadap frekuensi denyut jantung adalah... .

- A. Frekuensi denyut jantung perempuan lebih tinggi daripada frekuensi denyut jantung laki-laki karena ukuran jantung perempuan lebih kecil.
- B. Frekuensi denyut jantung perempuan lebih tinggi daripada frekuensi denyut jantung laki-laki karena ukuran jantung perempuan lebih besar.
- C. Frekuensi denyut jantung perempuan lebih rendah daripada frekuensi denyut jantung laki-laki karena ukuran jantung perempuan lebih kecil.
- D. Frekuensi denyut jantung perempuan lebih rendah daripada frekuensi denyut jantung laki-laki karena ukuran jantung perempuan lebih besar.

