

TUGAS PENILAIAN

PESERTA DIDIK

Tugas Individu

Ketiklah jawaban yang benar sesuai dengan urutan angkanya: ketiklah jawaban yang benar di benar dengan mengacu pada A,B,C,D.

1. Kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan yang berarti disebut . . .
 - a. kebugaran jasmani
 - b. ketahanan tubuh
 - c. daya tahan tubuh
 - d. kekuatan tubuh

2. Latihan kebugaran jasmani berguna untuk meningkatkan . . .
 - a. daya tahan tubuh
 - b. kelenturan persendian
 - c. kekuatan otot
 - d. daya tahan, kelenturan, kecepatan, kekuatan, kelincahan

3. Kemampuan fisik seseorang dalam melaksanakan tugas sehari-hari ditentukan oleh . . .
 - a. tingkat kesehatan seseorang
 - b. kemampuan dalam melakukan aktivitas
 - c. derajat kebugaran jasmani
 - d. volume daya tahan yang tinggi

4. Seseorang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik akan terhindar dari kemungkinan . . .
 - a. ketegangan otot
 - b. cedera olahraga
 - c. pingsan akibat olahraga
 - d. gangguan Kesehatan

5. Untuk meningkatkan kekuatan, kelenturan dan daya tahan, seseorang harus berlatih selama . . .
 - a. 4 – 6 minggu
 - b. 5 – 7 minggu
 - c. 6 – 8 minggu
 - d. 8 – 10 minggu

6. Kemampuan otot untuk melakukan suatu ketahanan akibat suatu beban dinamakan

- a. kekuatan
- b. daya tahan
- c. kelenturan
- d. kelincahan

7. Kemampuan untuk melakukan perpindahan tempat dari satu tempat ke tempat yang lainnya dalam waktu yang sesingkat-singkatnya dinamakan . . .

- a. daya tahan
- b. kecepatan
- c. kelenturan
- d. kelincahan

8. Kemampuan otot-otot untuk melakukan tugas gerak yang membebani otot dalam waktu yang cukup lama dinamakan

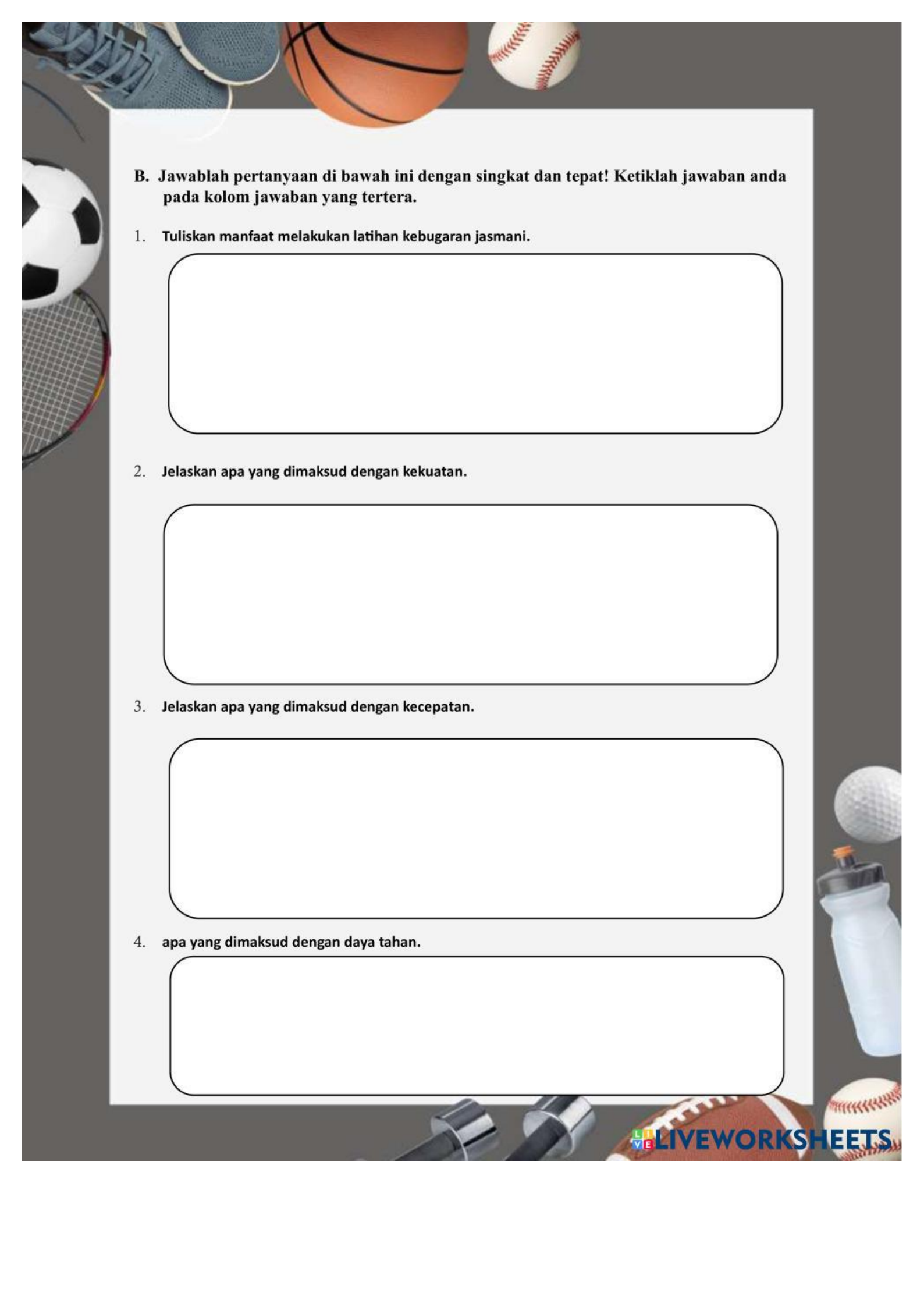
- a. Kecepatan
- b. kelenturan
- c. daya tahan otot
- d. kelincahan

9. Kemampuan seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu yang relatif lama dinamakan . .

- a. kecepatan
- b. kelenturan
- c. daya tahan otot
- d. daya tahan paru-paru/kardiovaskuler

10. Kemampuan seseorang untuk menggerakkan anggota badan pada luas gerak tertentu pada suatu persendian dinamakan

- a. kecepatan
- b. kelenturan
- c. daya tahan otot
- d. kelincahan



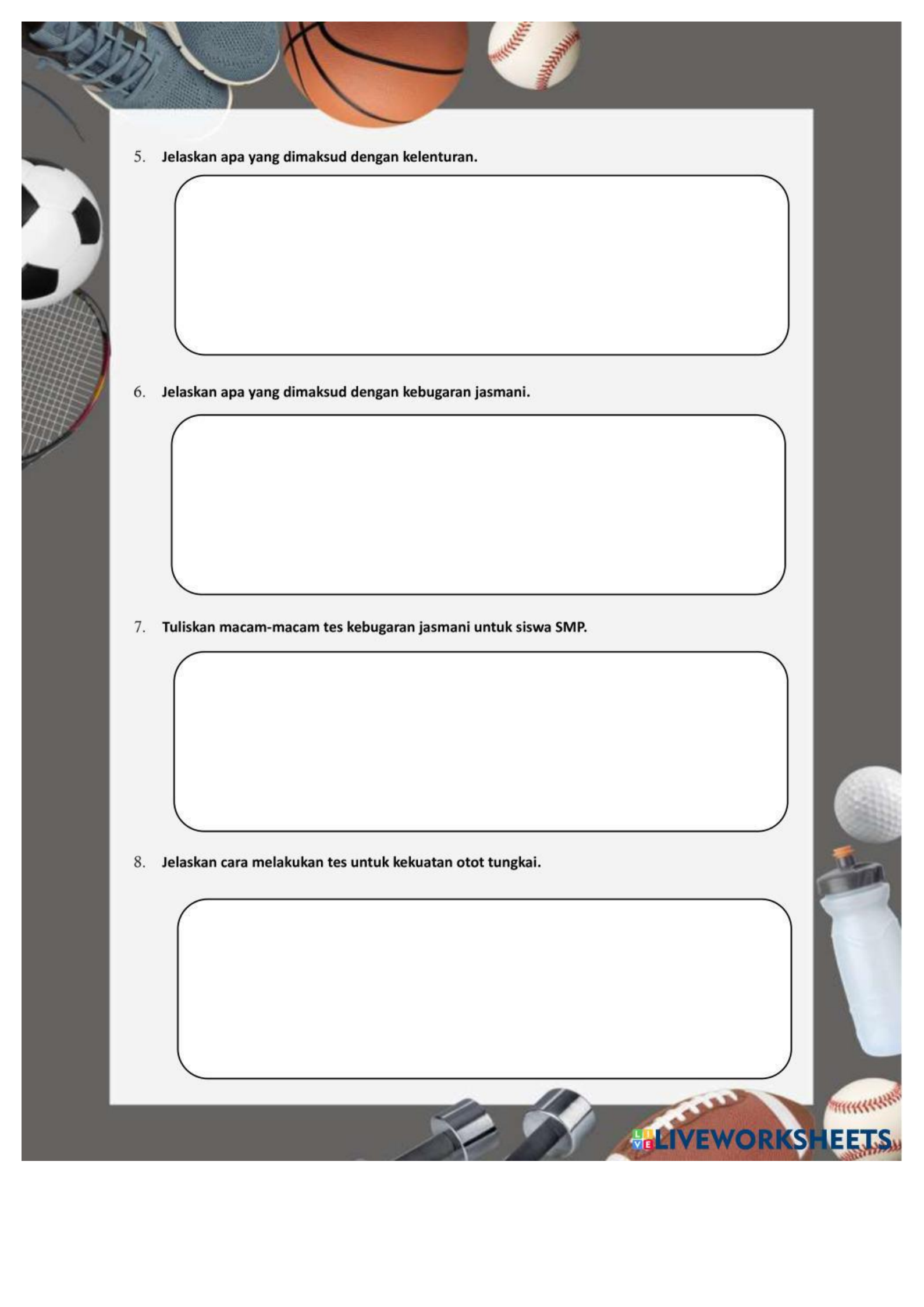
B. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat! Ketiklah jawaban anda pada kolom jawaban yang tertera.

1. Tuliskan manfaat melakukan latihan kebugaran jasmani.

2. Jelaskan apa yang dimaksud dengan kekuatan.

3. Jelaskan apa yang dimaksud dengan kecepatan.

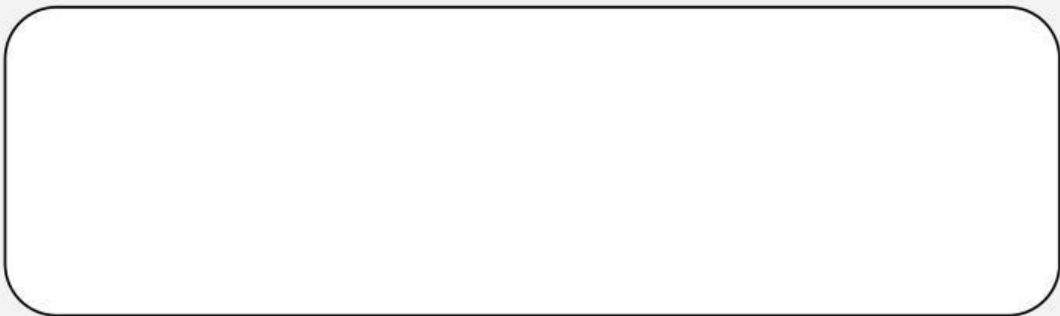
4. apa yang dimaksud dengan daya tahan.



5. Jelaskan apa yang dimaksud dengan kelenturan.



6. Jelaskan apa yang dimaksud dengan kebugaran jasmani.

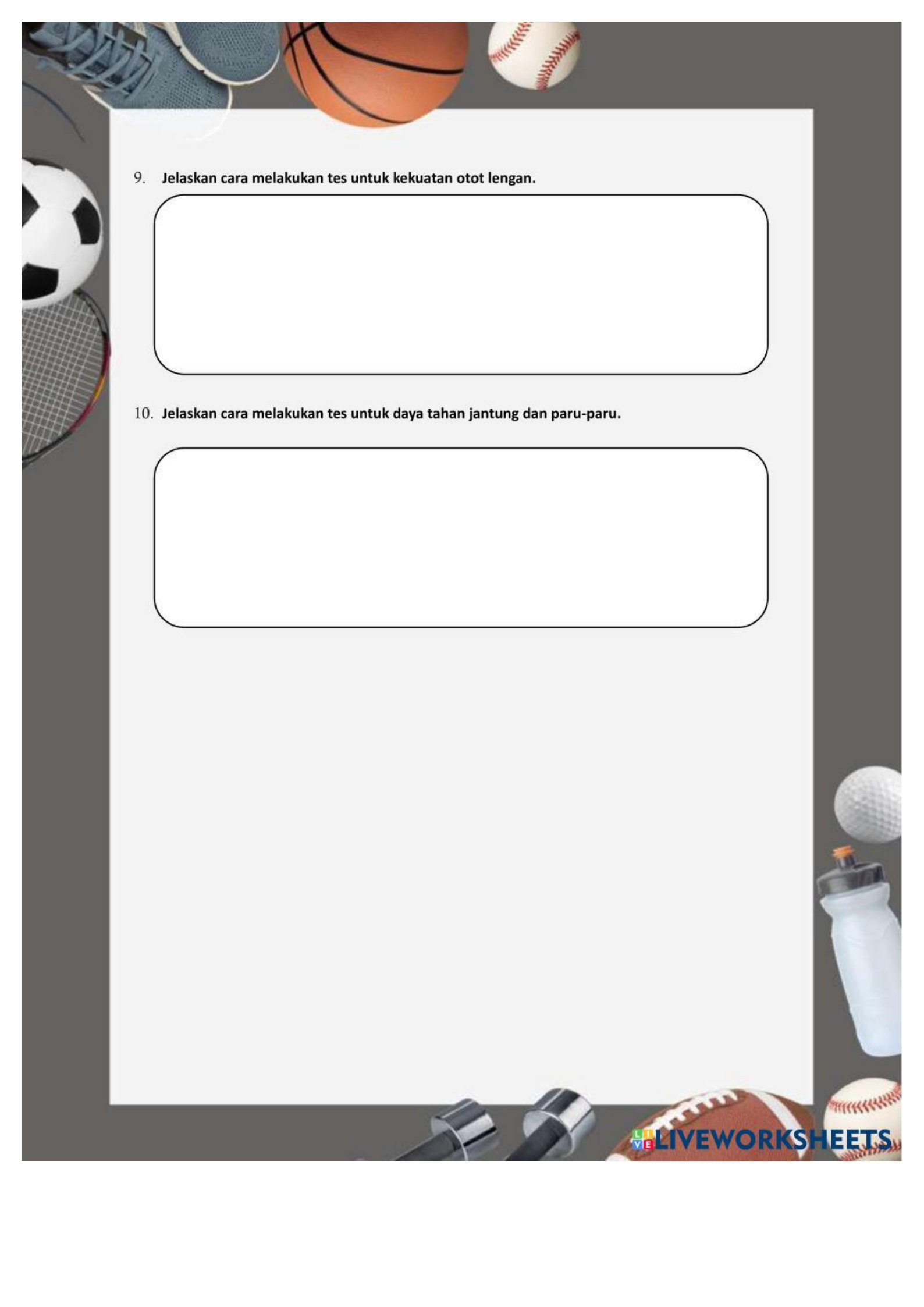


7. Tuliskan macam-macam tes kebugaran jasmani untuk siswa SMP.



8. Jelaskan cara melakukan tes untuk kekuatan otot tungkai.



- 
9. Jelaskan cara melakukan tes untuk kekuatan otot lengan.

10. Jelaskan cara melakukan tes untuk daya tahan jantung dan paru-paru.