

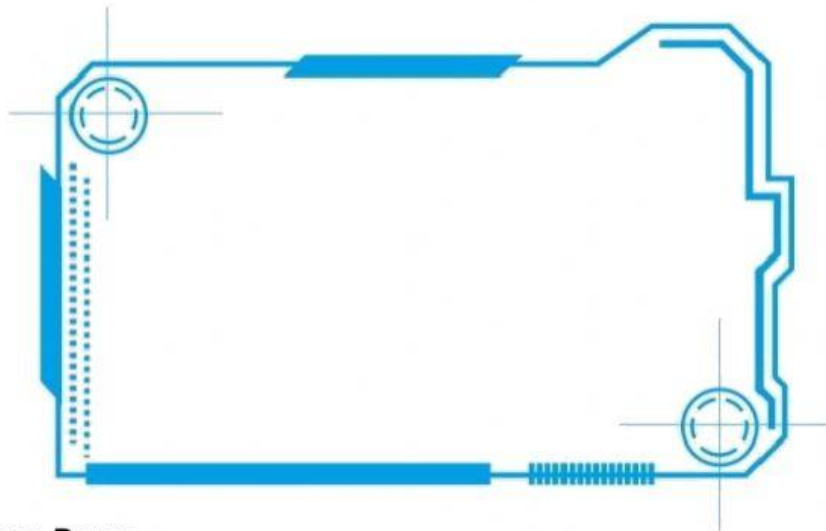
MATERI DAN LATIHAN SOAL

Satuan pendidikan : MIN 1 Berau
Kelas / semester : IV/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!

Kondisi tubuh yang sehat dan segar disebut

Orang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani rendah akan mudah merasa

Kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas dalam jangka waktu lama tanpa mengalami kelelahan selama aktivitas adalah

C. Pilihan Ganda

Pilih salah satu jawaban yang paling benar!

Melatih kebugaran tubuh akan mendapatkan hasil yang sangat baik dan maksimal bila dilakukan secara

- ☐ bebas
- ☐ rutin
- ☐ cepat
- ☐ berlama-lama

Berikut **bukan** komponen kebugaran jasmani adalah

- ☐ daya tahan
- ☐ kelincahan
- ☐ kesiapan
- ☐ kecepatan

Posisi awal saat latihan sit up adalah

- ☐ telentang
- ☐ telungkup
- ☐ berdiri
- ☐ jongkok

Ketika push up posisi badan

- ☐ telentang
- ☐ berdiri
- ☐ duduk
- ☐ telungkup

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

Manfaat kebugaran jasmani adalah

☐ meningkatkan fungsi jantung

☐ meningkatkan daya tahan tubuh

☐ meningkatkan stamina

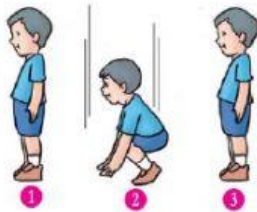
☐ mudah terserang penyakit

☐ mudah lelah

☐ mempertahankan kondisi tubuh

- E. Menjodohkan dengan garis

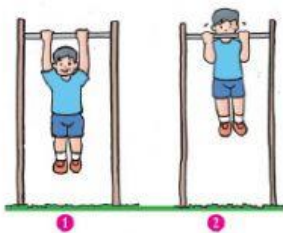
Tariklah garis dari huruf A, B, C, atau D ke arah gambar pasangannya!



A. Back Up



C. Lari bolak balik



B. Jongkok berdiri



D. Pull Up



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

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!!!