

Penilaian Pengetahuan

Tugas Individu

Petunjuk Pengisian

Jawablah pertanyaan dibawah ini dengan cara memilih atau mengklik pada huruf a, b, c, atau d yang merupakan jawaban paling benar!

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 relative 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