

Bab 9

Aktivitas Kebugaran Jasmani

Penilaian Sumatif

A. Berilah tanda silang (X) huruf a, b, c, d, atau e pada jawaban yang paling benar!

1. Dapat membangun kekuatan dan daya tahan otot seperti kekuatan tulang dan persendian, juga mendukung penampilan baik dalam olahraga maupun nonolahraga adalah ... latihan kebugaran jasmani.
 a. manfaat d. prinsip
 b. hakikat e. tujuan
 c. bentuk
2. Kemampuan otot melakukan kontraksi untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan disebut
 a. kelentukan d. kecepatan
 b. keseimbangan e. keluwesan
 c. kekuatan
3. Bentuk latihan yang mengharuskan seseorang melakukan gerakan dengan cepat dan mengubah arah dengan tangkas tanpa kehilangan keseimbangan disebut latihan **HOTS**
 a. daya tahan otot
 b. daya ledak
 c. kecepatan
 d. kekuatan
 e. kelincahan
4. Bentuk latihan di bawah ini yang dapat mengencangkan otot perut adalah
 a. *push up*
 b. *squat thrus*
 c. *fartlek*
 d. *half squat*
 e. *sit up*
5. Perubahan yang disebabkan oleh latihan dalam berbagai organ tubuh disebut
 a. derajat latihan b. efek latihan
 b. intensitas latihan c. lama latihan
 c. metode latihan
6. Program latihan fisik harus direncanakan dengan baik dan sistematis serta ditujukan untuk
 a. meningkatkan pertumbuhan badan
 b. meningkatkan kerja otot di seluruh tubuh
 c. pencegahan terhadap wabah penyakit
 d. menanggulangi serangan penyakit
 e. meningkatkan kebugaran jasmani

7. Bentuk latihan yang mengharuskan seseorang melakukan gerakan dengan cepat dan mengubah arah dengan tangkas tanpa kehilangan keseimbangan dinamakan latihan **HOTS**
- (a) kelincahan (d) daya ledak
 (b) daya tahan otot (e) kekuatan
 (c) kecepatan
8. Kemampuan persendian beserta otot di sekitarnya dalam melakukan gerakan secara maksimal tanpa menimbulkan gangguan pada bagian-bagian tersebut adalah pengertian **HOTS**
- (a) kelincahan (d) kecepatan
 (b) kekuatan (e) kelenturan
 (c) koordinasi
9. Latihan daya tahan otot melibatkan kemampuan otot untuk berkontraksi dalam
- (a) waktu yang singkat
 (b) beberapa waktu tanpa mengalami kelelahan
 (c) kecepatan tinggi
 (d) berat beban maksimal
 (e) waktu yang sangat lama
10. Latihan yang melibatkan berdiri pada satu kaki secara bergantian untuk meningkatkan keseimbangan disebut
- (a) kekuatan (d) koordinasi
 (b) kecepatan (e) keseimbangan
 (c) kelincahan
11. Latihan yang melibatkan koordinasi mata, tangan, dan kaki, seperti melempar dan menangkap bola serta menendang bola, merupakan latihan untuk **HOTS**
- (a) kecepatan (b) koordinasi
 (b) kelincahan (c) keterampilan
 (c) keseimbangan
12. Latihan kekuatan otot bertujuan untuk meningkatkan kemampuan
- (a) fleksibilitas
 (b) kecepatan
 (c) daya tahan jantung-paru
 (d) kemampuan otot berkontraksi
 (e) kelincahan
13. Bentuk latihan kelincahan dalam kebugaran jasmani melibatkan **HOTS**
- (a) peregangan otot secara perlahan
 (b) peningkatan massa otot
 (c) gerakan dengan waktu yang relatif singkat
 (d) latihan isotonik, isometrik, dan isokinetik
 (e) mengubah posisi dan arah secara cepat sesuai situasi
14. Untuk mengukur komposisi tubuh, dapat melakukan tes
- (a) *sit up*
 (b) *push up*
 (c) IMT
 (d) *sit and reach*
 (e) lari 12 menit

B. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan benar!

1. Apa yang dimaksud kebugaran jasmani?
 2. Melatih daya tahan jantung-paru dapat melakukan latihan aktivitas kebugaran jasmani. Jelaskan yang dimaksud daya tahan jantung-paru dan berikan contoh latihan yang dapat meningkatkan daya tahan jantung-paru! **HOTS**
 3. Bagaimana latihan naik turun tangga atau bangku dapat membantu meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru?
 4. Mengapa lari jarak jauh sebaiknya dilakukan di tempat dengan udara yang bersih?
 5. Jelaskan mengenai latihan kelenturan statis dan dinamis!

Bab 10

Penyakit Menular Seksual (PMS)

Penilaian Sumatif

A. Berilah tanda silang (X) huruf a, b, c, d, atau e pada jawaban yang paling benar!

1. Berikut ini yang termasuk penyakit menular seksual adalah
 a. diabetes
 b. kanker
 c. tumor
 d. batuk
 e. HIV/AIDS
2. PMS jenis yang disebabkan oleh bakteri *Chlamydia trachomatis* dan dapat menyebabkan gangguan kesuburan adalah
 a. sifilis b. klamidia
 b. denovanson c. hepatitis B
 c. chancroid
3. Sumber penularan penyakit menular seksual selain dari hubungan seksual melalui
 a. udara
 b. kontak kulit ke kulit
 c. makanan
 d. minuman
 e. berenang di kolam renang umum
4. Contoh penyakit yang termasuk dalam kategori PMS nonklasik adalah
 a. sifilis
 b. hepatitis B
 c. klamidia
 d. HIV/AIDS
 e. gonore (kencing nanah)
5. Faktor yang dapat memperburuk penyebaran penyakit menular seksual (PMS) adalah
 a. ekonomi b. faktor sosial
 b. lingkungan c. faktor genetik
 c. pendidikan
6. Antibiotik digunakan untuk mengobati berbagai penyakit menular seksual yang disebabkan oleh infeksi bakteri, seperti *gonorea*, *chlamydia*, dan sifilis. Antibiotik harus tetap dikonsumsi, walaupun gejala yang dirasakan telah membaik. Hal ini dilakukan untuk **HOTS**
 a. menyembuhkan penderita PMS
 b. mengurangi penularan PMS
 c. memberikan rasa tenang kepada penderitanya
 d. mengobati PMS sampai tuntas
 e. mencegah infeksi kembali terjadi

7. Jenis obat yang digunakan untuk mengobati herpes genital, salah satu penyakit menular seksual (PMS) adalah
- (a.) antibiotik
(b.) antijamur
(c.) antivirus
(d.) steroid
(e.) analgesik
8. Potensi komplikasi jangka panjang dari penyakit menular seksual seperti HIV/ AIDS adalah
- (a.) peningkatan sistem kekebalan tubuh
(b.) penurunan risiko infeksi lainnya
(c.) penyembuhan spontan
(d.) penurunan sistem kekebalan tubuh
(e.) kehilangan rasa lapar
9. Salah satu konsekuensi jika norma-norma agama yang mengatur perilaku seksual tidak diikuti adalah
- (a.) peningkatan kesetiaan dalam hubungan seksual
(b.) penurunan risiko penyebaran penyakit menular seksual
(c.) penurunan risiko komplikasi jangka panjang
(d.) penurunan risiko perilaku seksual berisiko tinggi
(e.) peningkatan risiko penyebaran penyakit menular seksual
10. Penyakit menular seksual yang disebabkan oleh jamur dan umumnya menyebabkan ruam merah dan rasa gatal di sekitar alat kelamin dan paha bagian dalam adalah... **HOTS**
- (a.) sifilis
(b.) HIV
(c.) tinea cruris
(d.) denovanosis
(e.) hepatitis B
11. Langkah yang dapat diambil untuk melindungi diri dari penyakit menular seksual HIV dan AIDS sesuai dengan pola perilaku hidup sehat adalah **HOTS**
- (a.) minum alkohol secara berlebihan
(b.) berbagi jarum suntik dengan orang lain
(c.) melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala
(d.) menghindari pendidikan seksual yang baik
(e.) menghindari kontak dengan luka terbuka atau lendir orang lain
12. Berikut ini langkah tepat yang dapat diambil untuk melindungi diri dari penyakit menular seksual HIV dan AIDS adalah
- (a.) berbagi jarum suntik dengan orang lain
(b.) meningkatkan konsumsi alkohol
(c.) melakukan hubungan seksual dengan banyak pasangan secara bergantian
(d.) rutin melakukan pemeriksaan kesehatan dan skrining HIV
(e.) tidak membersihkan diri setelah berhubungan seksual

B. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan benar!

1. Jelaskan pengertian penyakit menular seksual (PMS)!

2. Apa perbedaan antara PMS klasik dan PMS nonklasik?
 3. Terdapat beberapa langkah yang dapat diambil seseorang untuk melindungi diri sendiri dari penyakit menular seksual, terutama HIV dan AIDS, sesuai dengan pola perilaku hidup sehat. Jelaskan mengenai langkah-langkah tersebut! **HOTS**
 4. Bagaimana pengobatan penyakit menular seksual dilakukan?
 5. Jelaskan yang dimaksud dengan HIV dan AIDS!

Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan benar!

1. Bagaimana terjadinya penularan penyakit menular seksual (PMS)?
Jawab:

Penularan dapat terjadi melalui darah, sperma, atau cairan tubuh lainnya. Beberapa PMS juga dapat menyebar melalui kontak kulit ke kulit. Penggunaan jarum suntik yang dipakai secara berulang oleh beberapa orang juga dapat menjadi sumber penularan.

2. Apa saja faktor-faktor yang dapat memengaruhi penyebaran penyakit menular seksual?
Jawab:

Beberapa faktor yang dapat memengaruhi penyebaran penyakit menular seksual (PMS) termasuk perilaku seksual yang tidak bertanggung jawab, mobilitas penduduk yang tinggi, penyalahgunaan obat-obatan, praktik prostitusi, kurangnya pemahaman norma agama yang mengatur perilaku seksual, dan kebebasan individu dalam memilih pasangan seksual. Faktor medis seperti penggunaan antibiotik yang berlebihan juga dapat memengaruhi penyebaran PMS.

3. Bagaimana HIV berkembang menjadi AIDS?

Jawab:

HIV berkembang menjadi AIDS karena HIV merusak dan merusak sistem kekebalan tubuh manusia secara bertahap. Ketika jumlah sel CD4 dalam tubuh turun drastis dan sistem kekebalan tubuh tidak lagi mampu melawan infeksi dengan efektif, individu tersebut akan dianggap menderita AIDS.

4. Beberapa jenis penyakit menular seksual yang disebabkan oleh virus. Sebutkan contoh PMS dan cara penularannya serta gejalanya! **HOTS**

Jawab:

Ada beberapa jenis PMS yang disebabkan oleh virus, seperti herpes genital, hepatitis B, HIV/AIDS, kutil kelamin, dan lain-lain. Penularan dapat terjadi melalui kontak dengan lesi atau cairan yang terinfeksi, baik melalui hubungan seksual, transfusi darah, atau kontak langsung dengan cairan darah. Gejalanya dapat bervariasi, termasuk munculnya benjolan, luka, rasa gatal, nyeri saat buang air kecil, keluarnya cairan, demam, dan pembengkakan kelenjar getah bening.

5. Jelaskan beberapa langkah yang dapat diambil untuk melindungi orang lain dari penyakit menular seksual HIV dan AIDS!

Jawab:

Ada beberapa langkah yang dapat diambil untuk melindungi orang lain dari penyakit menular seksual HIV dan AIDS.

a. Hindari Berbagi Jarum Suntik atau Peralatan Tato/Piercing

Pastikan untuk tidak berbagi peralatan ini untuk menghindari penularan HIV atau AIDS melalui darah.

b. Edukasi Mengenai PMS

Sosialisasikan informasi tentang penyakit menular seksual kepada teman-teman, keluarga, dan anggota masyarakat.

c. Mendukung Akses Layanan Kesehatan Seksual

Bantu orang-orang di sekitar Anda mengakses tes dan perawatan penyakit menular seksual dengan mudah.

d. Mendukung Orang yang Terinfeksi

Berikan dukungan emosional dan fisik kepada orang yang terinfeksi, termasuk mengikuti perawatan yang direkomendasikan oleh tenaga medis.

e. Keterlibatan Masyarakat

Melibatkan masyarakat secara aktif dalam upaya pencegahan PMS, termasuk kampanye penyuluhan dan pendirian pusat-pusat layanan kesehatan seksual.

yang tidak terbatas pada daerah kelamin dan dapat menyebar ke bagian tubuh lain melalui hubungan seksual. Contoh PMS nonklasik termasuk herpes genital dan HIV/AIDS.

3. Terdapat beberapa langkah yang dapat diambil seseorang untuk melindungi diri sendiri dari penyakit menular seksual, terutama HIV dan AIDS, sesuai dengan pola perilaku hidup sehat. Jelaskan mengenai langkah-langkah tersebut! **HOTS**

Jawab:

Langkah yang dapat diambil untuk melindungi diri dari penyakit menular seksual HIV dan AIDS sebagai berikut.

a. **Pendidikan Seksual yang Baik**

Penting untuk memahami risiko dan cara-cara mencegah penyakit menular seksual HIV dan AIDS melalui pendidikan seksual yang akurat.

b. **Edukasi Diri**

Tingkatkan pemahaman tentang HIV dan AIDS, metode pencegahan, dan gejala yang harus diwaspadai.

c. **Lakukan Pemeriksaan Kesehatan secara Berkala**

Pemeriksaan rutin dan skrining HIV dapat membantu mendeteksi dan mengobati infeksi secara dini.

d. **Hindari Berbagi Jarum Suntik**

Jika menggunakan jarum suntik untuk alasan medis, pastikan untuk tidak berbagi jarum dengan orang lain.

e. **Hindari Alkohol dan Narkoba**

Penggunaan alkohol dan narkoba dapat memengaruhi pengambilan keputusan dan meningkatkan risiko perilaku seksual berisiko.

4. Bagaimana pengobatan penyakit menular seksual dilakukan?

Jawab:

Pengobatan penyakit menular seksual disesuaikan dengan penyebab infeksi. Pengobatan biasanya melibatkan pemberian antibiotik untuk PMS yang disebabkan oleh bakteri seperti gonore, chlamydia, dan sifilis. Obat antivirus digunakan untuk PMS yang disebabkan oleh virus seperti herpes genital dan HIV/AIDS. PMS yang disebabkan oleh jamur dapat diobati dengan krim atau tablet antijamur. Pengobatan yang tepat dan tepat waktu sangat penting untuk menghindari komplikasi dan penyebaran infeksi.

5. Jelaskan yang dimaksud dengan HIV dan AIDS!

Jawab:

HIV (*Human Immunodeficiency Virus*) adalah jenis virus yang menyerang dan merusak sistem kekebalan tubuh manusia, terutama sel CD4 atau sel T, yang berperan dalam melawan infeksi. HIV adalah virus yang menyebabkan AIDS (*Acquired Immune Deficiency Syndrome*). AIDS adalah tahap akhir dari infeksi HIV di mana sistem kekebalan tubuh sangat lemah dan menyebabkan rentan terhadap berbagai infeksi dan penyakit. Dengan kata lain, HIV adalah virus yang menyebabkan AIDS.

seks anal adalah denovarosis.

B. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan benar!

1. Jelaskan pengertian penyakit menular seksual (PMS)!

Jawab:

Penyakit menular seksual (PMS) adalah penyakit infeksi yang dapat ditularkan melalui berbagai jenis kontak seksual, termasuk seks vaginal, oral, dan anal.

2. Apa perbedaan antara PMS klasik dan PMS nonklasik?

Jawab:

PMS klasik menyerang daerah kelamin pada pria dan wanita dan menyebabkan gejala pada organ kelamin, seperti luka atau kemerahan pada daerah kelamin, keluarnya cairan dari alat kelamin, dan rasa tidak nyaman saat buang air kecil. Contoh PMS klasik termasuk gonore dan sifilis. PMS nonklasik adalah penyakit menular seksual

- B. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan benar!

 1. Apa yang dimaksud kebugaran jasmani?
Jawab:
Kebugaran jasmani mengacu pada kemampuan fisik seseorang dalam menjalankan aktivitas sehari-hari tanpa merasa terlalu lelah dan tetap memiliki energi yang mencukupi.
 2. Melatih daya tahan jantung-paru dapat melakukan latihan aktivitas kebugaran jasmani. Jelaskan yang dimaksud daya tahan jantung-paru dan berikan contoh latihan yang dapat meningkatkan daya tahan jantung-paru! **HOTS**
Jawab:
Daya tahan jantung paru-paru adalah kemampuan sistem jantung, paru-paru, dan pembuluh darah untuk berfungsi secara efisien selama periode waktu yang panjang. Salah satu contoh latihan untuk meningkatkan daya tahan jantung paru-paru adalah lari fartlek. Latihan ini melibatkan kombinasi berbagai bentuk lari seperti lari lambat, cepat, berkelok-kelok, dan loncat. Ini membantu mengembangkan kemampuan jantung-paru untuk bekerja dalam berbagai intensitas.
 3. Bagaimana latihan naik turun tangga atau bangku dapat membantu meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru?
Jawab:
Latihan yang membantu melatih dan memperkuat sistem kardiorespirasi, termasuk jantung dan paru-paru, dengan memanfaatkan gerakan naik-turun tangga atau bangku.
 4. Mengapa lari jarak jauh sebaiknya dilakukan di tempat dengan udara yang bersih?
Jawab:
Melakukan lari jarak jauh dapat meningkatkan kapasitas paru-paru dan daya tahan jantung. Melakukan aktivitas ini di tempat dengan udara yang bersih membantu menghindari risiko polusi udara. Lari jarak jauh di jalan raya sebaiknya dilakukan pada pagi hari ketika udara masih segar, mengurangi risiko terkena polusi udara.
 5. Jelaskan mengenai latihan kelenturan statis dan dinamis!
Jawab:
Kelenturan statis melibatkan mempertahankan posisi tertentu selama beberapa detik dengan merasa ketegangan pada otot yang diregangkan. Kelenturan dinamis melibatkan gerakan otot dan persendian melalui rentang gerak yang penuh.