

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

15. Lamanya waktu latihan untuk menjaga kebugaran jasmani minimal seminggu dilakukan sebanyak ... kali.

- a. 1
- b. 2
- c. 3
- d. 4
- e. 5

**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!