

Kunci Jawaban PJOK Kelas 8 Halaman 215 untuk Bahan Belajar

PJOK kelas 8 halaman 215 ini bermanfaat untuk bahan belajar di rumah. Dalam pelajaran ini siswa juga dibekali dengan kemampuan untuk memiliki kebugaran dan ketrampilan jasmani yang bermanfaat untuk kehidupan sehari-hari. Buku yang digunakan dalam latihan ini adalah yang ditulis oleh . Halaman 215 berada dalam bab V tentang Kebugaran Jasmani, yang merupakan materi semester 2. Baca juga: Tugas tentang penilaian spiritual dan sosial dalam aktivitas kebugaran jasmani berupa pengamatan pada diri sendiri atau berpasangan dengan teman sekelas. Siswa 8 diminta membuat tabel seperti yang dicontohkan dalam buku tersebut. Aktivitas yang diamati meliputi: kerja sama tanggung jawab menghargai teman disiplin toleransi berdoa sebelum dan sesudah kegiatan pembelajaran sikap berusaha secara maksimal dalam kegiatan pembelajaran. Siswa diminta memberikan skor untuk tiap aktivitas sebagai berikut: Sangat baik = 4 Baik = 4 Baik = 3 Cukup = 2 Kurang = 1 Dengan demikian, kunci jawaban PJOK Kelas 8 Halaman 215 untuk penilaian spiritual dan sosial ini tidak ada yang salah atau benar. Semua hasil pengamatan digunakan untuk perbaikan sikap bersama-sama. Pada bagian ini merupakan soal pilihan ganda. Dalam halaman 215 hanya ada satu soal. Jika jawaban benar mendapat skor = 1, jika salah mendapat skor = 0. Pertanyaan: Waktu yang dibutuhkan untuk latihan kebugaran jasmani bukan atlet adalah . Kunci jawaban: a Pembahasan: jawaban dari pertanyaan di atas ada di halaman 194, yang menyatakan bahwa volume latihan kesegaran jasmani, selain atlet, diperlukan waktu minimal 20 menit, tidak termasuk pemanasan atau pendinginan. Lengkapnya, frekuensi latihan kesegaran jasmani sebaiknya dilakukan minimal 3 kali seminggu. Namun latihan lebih sering, misalnya 4 atau 5 kali seminggu, akan lebih baik. Sedangkan untuk jenis latihan, disarankan memilih yang mudah dan murah, misalnya jalan kaki dan jogging. Kunci jawaban PJOK kelas 8 halaman 215 tidak sekedar evaluasi terhadap materi yang telah diberikan, tapi juga untuk menumbuhkan kesadaran siswa agar menjaga . Siswa diharapkan makin sering olahraga untuk mengurangi waktu duduk dan berbaring terlalu lama karena menyimak perangkat elektronik. (LUS)