

Download



[Kunci Jawaban Semester 1 Lks Progresif Kls 9](#)

**SOAL UJIAN TENGAH SEMESTER
PENJASKES KELAS VIII
SEMESTER GENAP**

❖ PILIH JAWABAN YANG PALING BENAR

- Kemampuan otot-otot untuk melakukan tugas gerak yang membebani otot dalam waktu yang lama disebut....
 - Kekuatan otot
 - Daya tahan otot
 - Kemampuan otot
 - Kekakuan otot
- Kemampuan seseorang untuk dapat melakukan gerak dengan ruang gerak seluas luasnya dalam persendian disebut...
 - Kecepatan/speed
 - Kelentukan/lentur/flexibility
 - Kekuatan/strength
 - Kelincahan/agility
- Berikut contoh latihan keseimbangan (balance), kecuali...
 - Berdiri dengan satu kaki
 - Sikap blin
 - Berjalan diudara
 - Berdiri dengan menggunakan tangan sebagai sandaran tubuh
- Kebugaran jasmani diperlukan seseorang untuk dapat, kecuali.....
 - Meningkatkan kinerja
 - Membentuk tubuh yang kuat
 - Meningkatkan taraf hidup
 - Menunjukkan performa yang kurang baik
- Sikap lutut/kaki yang benar saat melakukan push up adalah....
 - Menempel pada tanah
 - Mengangkat dari tanah
 - Memutar pada tanah
 - Lurus diatas matras
- Berikut merupakan etika /aturan ketika berlatih renang, kecuali...
 - Memakai pakaian renang yang sesuai
 - Selalu mengikuti instruksi pelatih/guru
 - Berenang sambil ketawa-ketiwi sesama teman
 - Melakukan pemanasan terlebih dahulu
- Teknik mengambil napas pada renang gaya dada dilakukan pada saat kepala berada...
 - Didalam air
 - Dipermukaan air
 - Ketika kaki ditolakkan
 - Ketika tangan mengayun
- Posisi badan yang benar saat berenang gaya bebas adalah...
 - telungkup
 - miring
 - membulat
 - telentang
- Renang gaya dada juga disebut gaya...
 - Kuda jantan
 - katak
 - kupu-kupu
 - punggung
- Induk dari organisasi renang Indonesia adalah...
 - PSSI
 - PARSI
 - PRSI
 - IPSI
- latihan renang sebaiknya dilakukan di...
 - danau
 - laut

[Kunci Jawaban Semester 1 Lks Progresif Kls 9](#)

Download



