

**NAMA :**  
**KELAS :**  
**NO ABSEN :**  
**PENDALAMAN MATERI KEBUGARAN JASMANI**



**NILAI**

**Jawablah pertanyaan berikut dengan jawaban yang tepat!**

1. Sebutkan pengertian kebugaran jasmani!

.....  
 .....

2. Sebutkan pengertian SKJ dan manfaatnya!

.....  
 .....


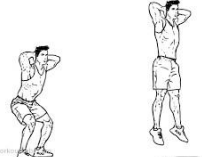
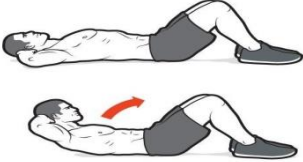
3. Sebutkan pengertian dari gerak peralihan dalam SKJ!

.....  
 .....

4. Sebutkan 5 komponen kebugaran jasmani!

.....  
 .....

5. Lengkapi tabel berikut ini!

GAMBAR	NAMA GERAKAN	MANFAAT
		
		
		

6. Sebutkan contoh gerakan untuk melatih kebugaran jasmani berikut ini!

- Daya tahan →
- Kekuatan →
- Kelincahan →
- Kecepatan →

7. Tuliskan rumus untuk menghitung indeks massa tubuh!

8. Adik memiliki tinggi badan 100cm dan berat badan 22kg.  
 Hitung IMT adik dan tulis kategori IMT adik