Nama : Dhavit P

Kelas : X

PJOK

No.

Date:

I

1	C	11. B	21. B	31. B	41. A
2	C	12 D	22. A	32. B	42. B
3	B	13. B	23. C	33. B	43. A
4	C	14. B	24. A	34. A	44. B
5	A	15. C	25. B	35. B	45. B
6	A	16. A	26. C	36 B	
7	B	17 A	27. B	37 B	
8	C	18. B	28. A	38. B	
9	B	19. D	29. B	39. B	
10	B	20. B	30. B	40. B	

I

1 - kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh melakukan aktivitas sehari-hari tanpa cepat lelah dan masih memiliki energi untuk kegiatan lain.
- komponennya : kekuatan, daya tahan, kecepatan kelincahan, kordinasi.

2. Angkat beban → melatih kekuatan otot
lari cepat → meningkatkan kekuatan dan daya tahan jantung dan paru paru.

3. contoh cabang olahraga : sepak bola
teknik dasar : passing, dribling, shooting dan kontrol Bola.

SiDU

No.

Date:

4. - untuk menjaga pertumbuhan tubuh tetap baik
- meningkatkan daya tahan tubuh dan kebugaran

5. - pemanasan untuk mencegah cidera
- menggunakan perlengkapan olahraga yag tepat
- pendinginan setelah olahraga.