DEWAN PENGURUS DAERAH (DPD)
FORUM KOMUNIKASI PUSAT KEGIATAN BELAJAR MASYARAKAT
KABUPATEN BANYUMAS
Sekertariat : Jl. KS.Tubun Gg Penettu II No. 29 Bantarsoka-Purwokerto Barat

ASESMEN SUMATIF AKHIR TAHUN (ASAT)
PENDIDIKAN KESETARAAN PAKET C
TAHUN PELAJARAN 2025/2026

Mata Pelajaran	:	PJOK
Kelas	:	XI (Sebelas)
Hari, Tanggal	:	Rabu,3 Juni 2026
Waktu	:	Pukul 13.00-14.30 WIB

PETUNJUK UMUM

1. Berdoalah sebelum mengerjakan soal.
2. Tulislah terlebih dahulu nomor dan identitas Anda pada lembar jawab yang tersedia.
3. Bacalah setiap nomor dengan teliti sebelum mengerjakan.
4. Kerjakanlah semua nomor dengan teliti pada lembar jawab sesuai dengan petunjuk.
5. Periksalah pekerjaan Anda sebelum diserahkan kepada Pengawas Ruang

Pilihlah satu jawaban yang paling tepat dengan memberi tanda silang (X) pada satu huruf jawaban A, B, C, D, atau E pada lembar jawaban!

1. Pak Budi sering harus memindahkan barang dengan cepat menghindari berbagai rintangan di gudang tempatnya bekerja. Latihan kebugaran jasmani apa yang paling tepat untuk meningkatkan kemampuan Pak Budi tersebut?
   A. Lari bolak-balik (shuttle run)
   B. Angkat beban berat (weightlifting)
   C. Joging jarak jauh
   D. Senam peregangan statis
   E. Lari cepat lintasan lurus (sprint)

2. Untuk mengukur daya ledak otot tungkai saat melompat mengambil barang di rak tinggi, sebuah tes kebugaran fungsional perlu dilakukan. Manakah dari tes berikut yang paling sesuai untuk mengukur kemampuan tersebut?
   A. Lari 12 menit
   B. Push up 1 menit
   C. Loncat tegak (vertical jump)
   D. Sit and reach
   E. Lari zig-zag

3. Saat mengajarkan gerakan guling depan (forward roll) kepada keponakannya, Mas Anton menekankan posisi tubuh yang aman untuk menghindari cedera leher. Bagian tubuh manakah yang harus pertama kali menyentuh matras setelah kedua telapak tangan bertumpu?
   A. Dahi kepala
   B. Tengkuk leher
   C. Punggung bagian bawah
   D. Ubun-ubun kepala
   E. Bahu sebelah kanan

4. 
   Ibu Rina mencoba gerakan berdiri dengan tangan (handstand) untuk melatih keseimbangan tubuh bagian atas, namun ia sering langsung terjatuh ke depan sebelum kakinya lurus. Kesalahan teknik apa yang kemungkinan besar menyebabkan Ibu Rina tidak dapat menahan keseimbangannya?
   A. Jari-jari tangan direnggangkan terlalu lebar di matras
   B. Pandangan mata fokus melihat ke arah jari kaki
   C. Kedua siku tangan ditekuk saat mulai menahan beban tubuh
   D. Kaki diayunkan ke atas secara perlahan satu per satu
   E. Jarak tumpuan kedua tangan diletakkan selebar bahu

Dipindai dengan CamScanner

5. Pak Joko ingin melenturkan otot punggung dan perutnya setelah seharian duduk bekerja di kantor dengan melakukan gerakan melentingkan badan ke belakang. Gerakan senam lantai apa yang sedang dipraktikkan oleh Pak Joko tersebut?
   A. Sikap lilin
   B. Guling belakang (back roll)
   C. Kayang
   D. Meroda (cartwheel)
   E. Berdiri dengan kepala (headstand)

6. Sebelum melakukan senam irama bersama kelompok ibu-ibu PKK, Bu Siti selalu memandu gerakan peregangan persendian dengan tempo musik yang lambat. Tahapan apa dalam sistematika senam irama yang sedang dipandu oleh Bu Siti?
   A. Pemanasan (warm up)
   B. Gerakan inti aerobik
   C. Pendinginan (cooling down)
   D. Transisi antar gerakan
   E. Pengukuran detak jantung maksimal

7. Dalam kegiatan senam aerobik tingkat desa, keselarasan antara gerak langkah kaki dan ayunan lengan yang mengikuti ketukan musik menjadi fokus utama. Unsur apakah yang paling menentukan keberhasilan koordinasi gerakan dalam senam irama tersebut?
   A. Kecepatan gerakan tangan
   B. Kekuatan daya ledak otot kaki
   C. Ketepatan dengan irama atau ritme musik
   D. Kelenturan tubuh secara maksimal
   E. Daya tahan kapasitas paru-paru

8. Kelompok pemuda karang taruna sedang menyusun koreografi senam pagi harian yang aman untuk para lansia di lingkungannya. Sistematika latihan seperti apa yang paling tepat untuk diterapkan dalam senam komunitas tersebut?
   A. Menggunakan tempo musik cepat dari awal hingga akhir
   B. Menyusun gerakan inti yang banyak mengandung unsur lompatan
   C. Diawali pemanasan, dilanjutkan gerakan inti benturan rendah (low impact), lalu pendinginan
   D. Fokus pada pembentukan otot perut dan lengan secara intensif
   E. Langsung masuk ke fase pendinginan sesaat setelah gerakan peregangan statis

9. Saat berolahraga di kolam renang umum, Andi menggunakan gaya yang mengharuskan kedua tangannya mengayun bergantian ke depan secara terus-menerus dengan wajah menghadap ke permukaan air. Gaya renang apakah yang sedang dipraktikkan oleh Andi untuk melatih kebugarannya?
   A. Gaya dada (breaststroke)
   B. Gaya punggung (backstroke)
   C. Gaya bebas (freestyle)
   D. Gaya kupu-kupu (butterfly stroke)
   E. Gaya anjing (dog paddle)

10. Pak Rudi sedang melatih teknik pernapasan saat berenang gaya dada agar dirinya tidak mudah kehabisan napas ketika berenang menyeberangi kolam. Kapan waktu yang paling tepat bagi Pak Rudi untuk menghirup udara saat melakukan gaya dada?
   A. Saat kedua tangan lurus meluncur ke depan
   B. Saat kedua tangan ditarik ke arah dada dan bahu naik ke atas permukaan air
   C. Saat kedua lutut ditekuk menarik tumit mendekati pinggul
   D. Saat wajah berada sepenuhnya menunduk di bawah permukaan air
   E. Saat melakukan tolakan kaki pertama dari dinding pinggir kolam

11. Siska sering kali menabrak pembatas kolam saat mempraktikkan renang gaya punggung karena posisinya yang menghadap ke atas membuatnya tidak bisa melihat dinding di depan. Cara praktis apa yang paling efektif diterapkan untuk mencegah masalah yang dialami Siska tersebut?
   A. Menghitung jumlah rata-rata kayuhan tangan dari titik awal hingga mencapai ujung kolam
   B. Berenang sambil sesekali memutar tubuh ke posisi tengkurap untuk melihat ke depan
   C. Menggunakan kacamata renang khusus yang dilengkapi dengan fitur kaca spion
   D. Mengganti dengan gaya bebas setiap kali merasa sudah mendekati ujung kolam
   E. Mempercepat kayuhan tangan agar segera menyentuh dinding kolam tanpa ragu

Dipindai dengan CamScanner

12. Dalam sebuah penyuluhan kesehatan warga di balai desa, petugas medis menjelaskan berbagai mitos dan fakta mengenai cara penularan virus HIV. Dari berbagai aktivitas keseharian berikut, manakah yang secara medis terbukti dapat menularkan virus HIV/AIDS?
A. Menggunakan fasilitas toilet umum yang sama dengan penderita
B. Berbagi penggunaan jarum suntik yang tidak steril secara bergantian
C. Berenang bersama penderita di kolam renang umum
D. Berpelukan atau berjabat tangan erat dengan penderita
E. Tergigit oleh nyamuk yang sebelumnya menghisap darah penderita

13. Sebagai asisten perawat di puskesmas, Suster Rini selalu menerapkan prosedur keselamatan ketat saat membalut pasien yang mengalami luka pendarahan terbuka. Tindakan pencegahan HIV/AIDS manakah yang merupakan penerapan langsung dari Standar Operasional Prosedur (SOP) keselamatan medis tersebut?
A. Menghindari segala jenis kontak fisik secara langsung dengan semua pasien
B. Selalu memakai sarung tangan medis saat menangani darah atau cairan tubuh
C. Menolak merawat pasien yang telah diketahui positif mengidap HIV
D. Memberikan suntikan antibiotik pencegah kepada semua pasien sebelum ditangani
E. Menggunakan masker ganda saat mewawancarai keluhan medis pasien

14. Sebuah komunitas pekerja mengadakan acara donor darah sukarela, namun pihak palang merah menolak calon pendonor yang baru saja membuat tato di tubuhnya dalam kurun waktu 6 bulan terakhir. Mengapa riwayat pembuatan tato dalam waktu dekat menjadi alasan kuat penolakan calon pendonor darah terkait risiko penularan HIV?
A. Tinta bahan kimia pada tato dapat merusak struktur sel darah merah secara permanen
B. Pembuatan tato menyebabkan sistem imun pendonor menurun drastis hingga darah tidak layak
C. Penggunaan jarum tato yang tidak steril berisiko menularkan virus HIV langsung ke aliran darah
D. Proses penindikan kulit menyebabkan darah kehilangan kemampuan pembekuan secara normal
E. Individu bertato memiliki kadar oksigen darah yang terlalu rendah untuk didonorkan

15. Beberapa warga di sebuah perkampungan mengetahui bahwa ada salah satu tetangganya yang mengidap HIV positif, sehingga sebagian dari mereka mulai menjauhi dan mengucilkan keluarga tersebut. Sebagai warga dewasa yang teredukasi, langkah paling tepat apa yang harus dilakukan untuk menyikapi situasi sosial tersebut?
A. Mendukung pengisolasian tetangga tersebut agar virus tidak cepat menyebar ke anak-anak
B. Melaporkan tetangga tersebut kepada pengurus RW agar segera dipindahkan ke luar wilayah
C. Tetap berinteraksi secara normal dan suportif karena HIV tidak menular melalui kontak sosial
D. Menyarankan tetangga tersebut untuk mengurung diri dan tidak pernah keluar rumah sama sekali
E. Menyemprotkan cairan disinfektan kimia di sekitar rumah tetangga tersebut setiap hari

16. Seorang pekerja bangunan harus mampu berpindah dari satu titik ke titik lain dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan di area proyek yang sempit. Manakah komponen kebugaran jasmani yang paling dominan dibutuhkan dalam situasi tersebut?
A. Daya tahan jantung paru
B. Kekuatan otot lengan
C. Kelincahan (agility)
D. Kelenturan sendi
E. Kecepatan lari jarak pendek

17. Latihan sirkuit (circuit training) sering diterapkan untuk meningkatkan efisiensi waktu dalam berlatih berbagai komponen fisik sekaligus. Apa tujuan utama dari pemberian waktu istirahat yang singkat di antara setiap pos latihan dalam sistem ini?
A. Mencegah terjadinya cedera otot yang parah
B. Menjaga denyut nadi tetap berada pada zona latihan
C. Memberikan waktu untuk minum sebanyak-banyaknya
D. Memungkinkan otot untuk melakukan pemulihan total
E. Mengurangi produksi keringat selama berolahraga

18. Perhatikan ilustrasi berikut!
Saat melakukan gerakan guling depan, seorang siswa menumpukan kepala terlalu kuat ke matras dan posisi badan tidak membulat. Akibatnya, gerakan menjadi sulit dilakukan dengan sempurna.
Analisis yang tepat terhadap kesalahan gerakan tersebut adalah ....
A. Posisi tangan terlalu lurus saat menyentuh matras
B. Tumpuan gerakan seharusnya menggunakan lutut

Dipindai dengan CamScanner

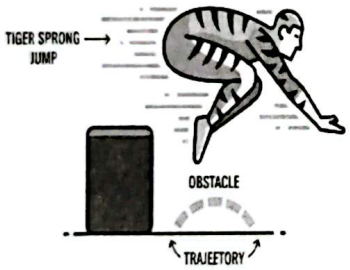
C. Badan kurang dibulatkan sehingga gerakan guling tidak maksimal
D. Kaki harus dibuka lebar agar tubuh mudah berputar
E. Gerakan dilakukan tanpa awalan jongkok

19. 

Gerakan handstand merupakan teknik dasar senam lantai yang mengandalkan kekuatan serta keseimbangan statis. Apa faktor utama yang menentukan keberhasilan posisi tubuh yang tegak lurus saat melakukan handstand?
A. Menahan napas selama mungkin
B. Posisi jari tangan yang dirapatkan dan lemas
C. Penempatan tumpuan berat badan pada telapak tangan
D. Menekuk kedua siku saat kaki berada di atas
E. Menutup mata agar lebih konsentrasi

20. Aktivitas gerak berirama melibatkan koordinasi antara gerakan tubuh dengan ketukan musik yang mengiringinya. Mengapa tahap pemanasan (warming up) dalam senam irama harus dilakukan dengan gerakan yang lambat dan meningkat secara bertahap?
A. Agar peserta senam tidak cepat merasa haus
B. Untuk menyesuaikan gerakan dengan lirik lagu
C. Menyiapkan otot dan meningkatkan suhu tubuh secara aman
D. Mempersingkat durasi latihan inti agar lebih efisien
E. Mengurangi jumlah kalori yang terbakar di awal

21. Setelah melakukan gerakan inti yang intens pada senam aerobik, seseorang tidak disarankan untuk langsung duduk atau diam seketika. Apa risiko utama jika tahapan pendinginan (cooling down) diabaikan setelah latihan fisik intensitas tinggi?
A. Terjadi penumpukan lemak di area perut
B. Darah akan mengumpul di kaki (blood pooling)
C. Meningkatnya nafsu makan secara drastis
D. Tekanan darah akan naik secara permanen
E. Berat badan akan naik secara mendadak

22. 

Loncat harimau (tiger sprong) memiliki risiko cedera tinggi jika dilakukan tanpa teknik yang benar terutama pada saat mendarat. Apa fungsi utama dari ayunan lengan yang kuat sebelum melakukan tolakan pada loncat harimau?
A. Memberikan gaya dorong ke depan dan ke atas
B. Menjaga agar tubuh tidak terlalu jauh melompat
C. Mengurangi rasa takut saat akan melompat
D. Menyeimbangkan posisi kepala saat melayang
E. Memperlambat gerakan agar pendaratan lebih halus

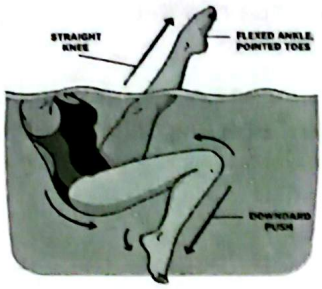
23. Dalam sistematika latihan gerak berirama, seringkali ditemukan variasi langkah kaki (step) dan ayunan lengan (arm swing). Unsur apa yang paling penting agar gerakan tersebut terlihat harmonis dan efektif secara fungsional?
A. Kecepatan musik yang sangat tinggi
B. Pakaian yang berwarna mencolok
C. Kontinuitas (kesinambungan) gerakan
D. Kekakuan pada otot tangan dan kaki
E. Jumlah anggota kelompok yang banyak



24. 

Berenang gaya dada (breaststroke) sering dianggap sebagai gaya yang paling santai namun membutuhkan koordinasi pernapasan yang presisi. Kapan waktu yang paling tepat untuk mengambil napas pada renang gaya dada?
A. Saat kedua kaki melakukan tendangan ke belakang
B. Ketika kepala berada di bawah permukaan air
C. Saat kedua tangan menekan air ke bawah dan dagu terangkat
D. Pada saat tubuh dalam posisi meluncur lurus (streamline)
E. Ketika tangan menjulur jauh ke depan

Dipindai dengan CamScanner

25. 

Seorang perenang pemula sering mengalami kelelahan yang sangat cepat pada gaya bebas karena gerakan kaki yang tidak efisien. Bagaimana seharusnya gerakan kaki yang benar pada gaya bebas untuk meminimalisir hambatan?

A. Menggerakkan kaki mulai dari pangkal paha dengan lutut rileks
B. Menekuk lutut sedalam mungkin agar tendangan kuat
C. Mengayunkan kaki hanya pada bagian pergelangan saja
D. Membuka lebar kedua kaki ke samping saat menendang
E. Menahan posisi kaki agar tetap kaku di permukaan air

26. Kram otot merupakan kendala yang sering terjadi di dalam air dan dapat membahayakan keselamatan perenang. Tindakan pertama apa yang paling tepat dilakukan jika Anda mengalami kram pada otot betis saat berada di kolam yang dalam?
A. Menyelam ke dasar kolam untuk beristirahat
B. Berusaha tenang, mengapung, dan menarik ujung jari kaki ke arah tubuh
C. Berteriak sekencang mungkin sambil memukul-mukul air
D. Melakukan gerakan renang secepat mungkin menuju tepian
E. Membiarkan kaki tetap kaku agar rasa sakit hilang sendiri

27. Virus HIV (Human Immunodeficiency Virus) menyerang sistem kekebalan tubuh manusia secara bertahap. Sel tubuh bagian manakah yang secara spesifik diserang oleh virus HIV sehingga tubuh kehilangan kemampuan melawan penyakit?
A. Sel darah merah (Eritrosit)
B. Keping darah (Trombosit)
C. Sel darah putih (Limfosit T/CD_4)
D. Sel saraf di sumsum tulang belakang
E. Sel plasma dalam cairan empedu

28. Pencegahan penularan HIV dapat dilakukan dengan menerapkan prinsip perilaku yang aman dalam kehidupan sehari-hari. Manakah dari tindakan berikut yang merupakan langkah pencegahan primer paling efektif dalam menghindari penularan HIV melalui kontak darah?
A. Menghindari berjabat tangan dengan penderita
B. Memastikan penggunaan jarum suntik yang steril dan baru
C. Mengonsumsi vitamin untuk meningkatkan imun tubuh
D. Tidak menggunakan toilet yang sama dengan orang lain
E. Menjauhi lingkungan tempat tinggal ODHA

29. Stigma negatif terhadap pengidap HIV/AIDS seringkali muncul karena kurangnya pemahaman tentang cara penularannya. Manakah pernyataan di bawah ini yang merupakan fakta medis mengenai penularan HIV?
A. HIV dapat menular melalui keringat saat berolahraga bersama
B. Berbagi alat makan dengan ODHA berisiko menularkan virus
C. Virus HIV tidak menular melalui sentuhan kulit atau pelukan
D. Nyamuk dapat menularkan HIV setelah menggigit penderita
E. Menggunakan kolam renang yang sama dapat menyebarkan HIV

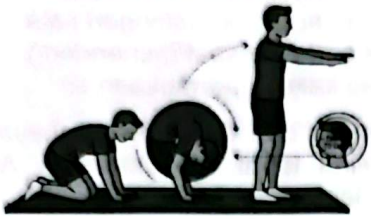
30. Penanganan HIV saat ini telah mengalami kemajuan dengan adanya terapi ARV (Antiretroviral). Apa fungsi utama dari pengobatan ARV bagi pengidap HIV?
A. Membunuh seluruh virus HIV di dalam tubuh secara total
B. Menghilangkan status HIV menjadi negatif selamanya
C. Menekan pertumbuhan virus agar daya tahan tubuh terjaga
D. Mengganti sistem kekebalan tubuh yang telah rusak
E. Sebagai vaksin agar tidak tertular penyakit lain

31. Seorang siswa ingin meningkatkan kebugaran jasmaninya karena mudah lelah saat mengikuti kegiatan olahraga di sekolah. Ia memiliki waktu latihan tiga kali dalam seminggu dan ingin menyusun latihan yang tepat untuk meningkatkan daya tahan tubuh.
Program latihan yang paling tepat dirancang siswa tersebut adalah ....
A. Latihan angkat beban berat setiap hari tanpa istirahat
B. Latihan lari jarak pendek dengan intensitas maksimal satu kali sebulan
C. Latihan jogging, bersepeda, dan senam aerobik secara teratur tiga kali seminggu

Dipindai dengan CamScanner

D. Latihan push-up dan sit-up selama lima menit sekali dalam dua minggu
E. Latihan sprint terus-menerus tanpa pemanasan dan pendinginan

32. Pada gerakan guling depan (forward roll), posisi dagu yang menempel ke dada merupakan kunci keselamatan untuk menghindari cedera pada bagian leher. Apa fungsi teknis utama dari posisi kepala yang menunduk tersebut saat menyentuh matras?



A. Mempercepat putaran badan
B. Mengurangi beban pada lengan
C. Memastikan tengkuk adalah bagian pertama yang menyentuh matras
D. Menjaga agar mata tetap tertutup
E. Mengatur ritme pernapasan

33. Dalam sesi senam aerobik, instruktur menekankan pentingnya melakukan gerakan pendinginan setelah intensitas tinggi untuk membantu transisi denyut jantung kembali normal. Apa risiko kesehatan yang paling diwaspadai jika seorang peserta dewasa langsung berhenti total dan duduk setelah latihan intens tanpa pendinginan?
A. Meningkatnya kadar gula darah
B. Penumpukan darah di ekstremitas bawah (blood pooling) yang menyebabkan pusing
C. Pertumbuhan massa otot yang terhambat
D. Penurunan nafsu makan secara drastis
E. Meningkatnya risiko dehidrasi

34. 

Gerakan handstand menuntut stabilitas tinggi pada tubuh bagian atas untuk menopang seluruh berat badan dalam posisi terbalik. Komponen kebugaran jasmani apa yang paling dominan digunakan untuk mempertahankan posisi handstand selama beberapa detik?
A. Kelincahan dan kecepatan gerak
B. Kekuatan otot lengan dan keseimbangan statis
C. Daya tahan jantung dan paru-paru
D. Kelenturan sendi pergelangan kaki
E. Ketepatan dalam melakukan tolakan

35. Saat melakukan gerak berirama, keselarasan antara tempo musik dengan ayunan lengan dan langkah kaki sangat menentukan kualitas gerakan. Jika musik pengiring memiliki tempo yang semakin cepat (fast beat), maka penyesuaian yang harus dilakukan peserta adalah...
A. Memperlebar jangkauan langkah kaki
B. Mengurangi frekuensi gerakan tangan
C. Meningkatkan intensitas dan kecepatan langkah kaki sesuai irama
D. Menghentikan gerakan sementara untuk mengatur napas
E. Menutup mata untuk lebih menghayati musik

36. Seorang siswa mengalami kesulitan dalam menjaga keseimbangan saat mengapung di air. Ia cenderung panik dan napasnya tidak teratur. Strategi latihan yang paling tepat untuk mengatasi masalah tersebut adalah ...
A. Memperbanyak latihan menyelam di air dalam
B. Melatih kekuatan tangan dengan berenang cepat
C. Melakukan latihan pernapasan dan relaksasi tubuh secara bertahap di air dangkal
D. Menghindari latihan mengapung dan fokus pada gaya bebas
E. Langsung berlatih di kolam yang lebih dalam agar cepat terbiasa

37. Stigma negatif terhadap penderita HIV/AIDS seringkali muncul karena kurangnya pemahaman tentang cara penularan virus tersebut di lingkungan masyarakat. Manakah dari tindakan berikut yang secara medis dipastikan TIDAK akan menularkan virus HIV?
A. Menggunakan jarum suntik yang sudah dipakai orang lain
B. Melakukan hubungan seksual tanpa pengaman
C. Berbagi alat makan, bersalaman, atau berpelukan
D. Ibu hamil yang positif HIV kepada janinnya
E. Menerima transfusi darah yang belum diuji klinis

Dipindai dengan CamScanner

38. Seorang pekerja bangunan perlu mengangkat beban berat secara berulang dari lantai ke tempat yang lebih tinggi setiap harinya. Tes pengukuran kebugaran yang paling relevan untuk mengevaluasi daya tahan otot (muscle endurance) bagian atas bagi pekerja tersebut adalah...
A. Tes lari 100 meter
B. Tes kelenturan (sit and reach)
C. Tes push up atau pull up selama 1 menit
D. Tes komposisi lemak tubuh
E. Tes pendengaran dan penglihatan

39. Prinsip pencegahan HIV/AIDS yang dikenal dengan 'Faithful' dalam konsep A-B-C-D-E sangat ditekankan bagi pasangan yang sudah menikah untuk memutus rantai penularan. Apa implementasi nyata dari prinsip 'Faithful' tersebut?
A. Mengonsumsi obat-obatan pencegah secara rutin
B. Saling setia dan tidak berganti-ganti pasangan seksual
C. Menjauhi penderita HIV/AIDS secara total
D. Tidak melakukan hubungan seksual sama sekali
E. Melakukan pemeriksaan darah setiap satu minggu sekali

40. Perhatikan dua teknik latihan berikut:
(1) Mengapung dengan tubuh rileks dan napas teratur
(2) Mengapung dengan tubuh tegang dan napas ditahan...
Jika dilihat dari prinsip keseimbangan tubuh dan efisiensi energi di dalam air, simpulan yang paling logis mengenai kedua metode tersebut adalah ...
A. Metode (1) kurang efektif karena tidak melibatkan kerja otot secara maksimal
B. Metode (2) lebih efektif karena tubuh yang tegang meningkatkan daya apung
C. Metode (1) lebih mendukung kestabilan tubuh dan penggunaan energi yang efisien saat mengapung
D. Metode (2) lebih baik karena menahan napas membuat tubuh lebih ringan di air
E. Kedua metode memberikan hasil yang sama dalam latihan mengapung

II. ISIAN SINGKAT

1. Pak Joko sedang mempersiapkan diri mengikuti tes fisik untuk pendaftaran petugas keamanan. Ia melakukan lari secara konstan selama 12 menit untuk mengukur daya tahan jantung dan paru-parunya. Tes kebugaran jasmani dengan cara lari 12 menit ini secara umum dikenal di dunia olahraga maupun militer dengan sebutan tes ....

2. Dalam mempraktikkan gerakan guling ke depan (forward roll) secara mandiri di atas matras, aspek keselamatan sangat diutamakan agar terhindar dari cedera leher yang fatal. Saat kepala ditundukkan dan dagu ditarik menyentuh dada, bagian tubuh yang pertama kali harus menyentuh matras setelah kedua telapak tangan adalah ....

3. Bagi warga belajar dewasa yang baru belajar berenang untuk tujuan keselamatan diri (survival), terdapat satu gaya renang yang paling direkomendasikan dan mudah dipelajari karena pernapasan dapat dilakukan dengan leluasa di atas air serta gerakannya meniru hewan air. Gaya renang tersebut adalah gaya ....

4. Saat mengikuti senam aerobik massal di balai desa, instruktur mengatur tempo musik dari cepat menjadi bertahap sangat lambat pada 10 menit terakhir kegiatan. Secara fisiologis, tahapan dalam sistematika senam berirama ini bertujuan untuk menurunkan dan mengembalikan denyut nadi serta suhu tubuh ke kondisi normal, yang disebut dengan fase ....

5. Sebagai orang dewasa yang sadar akan kesehatan masyarakat, kita perlu meluruskan pemahaman keliru tentang penularan HIV/AIDS. Selain melalui kontak darah, jarum suntik bekas, dan hubungan seksual tanpa pengaman, virus HIV juga dapat ditularkan secara vertikal dari ibu yang positif HIV kepada bayinya secara langsung melalui perantara cairan ....

Dipindai dengan CamScanner