

# CONTOH SOAL KEBUGARAN JASMANI ESSAY

## A. Kerjakan soal essay berikut.

1. Jelaskan pengertian kebugaran jasmani!
2. Sebutkan faktor-faktor yang mempengaruhi kecepatan!
3. Sebutkan latihan yang dapat dilakukan untuk melatih kekuatan tubuh!
4. Jelaskan pengertian daya tahan!
5. Sebutkan manfaat dari melakukan gerakan/latihan kebugaran jasmani!

## B. Jawaban soal essay.

1. Kebugaran jasmani adalah kemampuan dan daya tahan fisik atau tubuh seseorang dalam melakukan berbagai aktifitas kehidupan sehari-hari, tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Istilah kebugaran jasmani memiliki pengertian yang tidak berbeda dari aspek fisik dalam total fitness atau yang dikenal sebagai physical fitness.
2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecepatan : Keturunan, Kemampuan menahan tahanan luar, Waktu reaksi, Konsentrasi dan kemauan, Teknik, Elastisitas otot.
3. Adapun latihan yang dapat dilakukan untuk melatih kekuatan tubuh, antara lain : Angkat beban : melatih kekuatan otot lengan, Squat jump : melatih kekuatan tungkai dan otot perut, Sit up : melatih kekuatan otot perut, Push up : melatih kekuatan otot lengan, Back up : melatih kekuatan otot perut.
4. Daya tahan merupakan kemampuan seseorang menggerakkan seluruh tubuhnya dalam waktu yang cukup lama dan tempo yang berbeda (antara sedang dan cepat) secara efektif dan efisien serta tanpa merasakan sakit dan lelah yang berarti.
5. Manfaat dari melakukan gerakan/latihan kebugaran jasmani, yaitu sebagai berikut : meningkatkan sirkulasi darah dan sistem kerja jantung, menurunkan tekanan darah tinggi, meningkatkan stamina dan kekuatan tubuh, mempunyai kemampuan pemulihan organ tubuh secara tepat, mengurangi resiko kelebihan berat badan atau obesitas, mempunyai respon tubuh yang cepat dan tepat, mencegah penyakit jantung.