LKPD _ Remidi PHB
Bola Voli_Lompat Jangkit_PMS

SMA N 9 SEMARANG

+ 62 812 2520 8662

christiananewhope@gmail.com

Materi

Bola Voli
Posisi pemain• Tugas pemain • Strategi bertahan - menyerang

Lompat Jangkit
Awalan• Tumpuan • Saat Melayang dan Mendarat

PMS
Penyebab• Dampak • Cara Menghindari

Instruksi

Dikerjakan dengan ***menuliskan jawaban yang dipilih menggunakan huruf besar***, lalu, silakan laporkan nilai melalui WAG Kelas PJOK yang sudah di share sebelumnya. SS hasil nilai dan upload di teams kelas lewat saluran Umum / General.

Pelaksanaan pengerjaan

Sesuai waktu yang sudah di sampaikan melalui WAG Kelas PJOK

Nama :	Kelas / No. Presens :
Hari/Tanggal :	Waktu :

LIVEWORKSHEETS

1. Permainan bola voli dimainkan oelh dua tim yang masing-masing terdiri dari enam orang. Mereka mempunyai tugas masing-masing di setiap posisinya. Ke enam pemain tersebut memiliki peran berbeda baik untuk melindungi wilayah permainan maupun mencetak angka. Pemain bola voli yang bertugas menutup daerah kosong di sekitar bendungan/*block* adalah …
   A. server
   B. blocker
   C. smasher
   D. cover
   E. tosser/set upper

2. Teknik dasar bola voli terdiri dari empat gerakan, yaitu servis, passing, spike, dan block. Semuanya perlu dikuasai oleh pemain sehingga bisa melakukan serangan maupun pertahanan dengan baik dan memenagkan pertandingan. Usaha seorang pemain bola voli dengan menggunakan teknik tertentu yang tujuannya untuk mengoperkan bola yang dimainkan kepada teman seregunya, dinamakan …
   A. service
   B. passing
   C. smash
   D. block
   E. spike

3. Dengan menguasai pola menyerang dan bertahan dengan baik, kita setidaknya sudah memiliki sebuah strategi dalam tim yang nantinya para pemain dalam satu tim tidak merasa kebingungan terkait tindakan atau sikap yang harus di lakukan saat pertandingan berlangsung. Selain itu, dengan memiliki pola menyerang dan bertahan dengan baik dalam permainan bola voli, kita juga bisa untuk mengimbangi atau bahkan menguasai jalannya pertandingan bila kita juga sudah bisa mendikte pola permainan yang diterapkan pihak lawan.Tujuan bendungan/block 3 orang adalah …
   A. mempersempit ruang gerak smash
   B. menghentikan serangan
   C. mempersempit gerak lawan
   D. menghadang lawan
   E. mengurangi laju serangan

4. Gerakan melakukan block atau blocking dalam permainan bola voli bertujuan untuk menahan smash dari lawan. Block paling banyak dilakukan oleh 3 orang, yang berada di garis depan dekat net yang berposisi di nomor 2, 3, dan 4. Strategi over block dalam permainan bola voli artinya bola …
   A. lolos dari block
   B. mati karena block
   C. mengenai dari block
   D. kena block
   E. mengenai net

LIVEWORKSHEETS

5. Strategi bertahan dalam permainan bola voli adalah pemain bertahan dalam keadaan pasif menerima serangan lawan, dengan harapan adanya kesalahan dari regu penyerang. Strategi bertahan harus memiliki prinsip bahwa dengan bertahan regunya akan dapat menyerang kembali regu lawan. Berikut yang *tidak* termasuk tahapan melakukan pertahanan dalam permainan bola voli adalah ...
   A. posisi permulaan
   B. tahap ancang-ancang
   C. menerima bola
   D. follow through
   E. landing

6. **Perhatikan pernyataan di bawah ini !**
   1. Perkenaan bola pada ujung jari tangan
   2. Gerakan tangan disesuaikan dengan keras atau lemahnya bola
   3. Saat perkenaan, ikuti gerakan bola, kemudian dorong hingga bola melambung
   4. Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu, kedua lutut agak ditekuk, dan kedua tangan berada diatas depan dahi
   5. Jari-jari kedua tangan diregangkan
   6. Badan agak condong ke depan, pandangan ke arah datangnya bola

   Berdasarkan pernyataan di atas, urutan cara melakukan passing atas yang benar adalah ...
   A. 4, 6, 5, 1, 3, 2
   B. 4, 6, 5, 3, 1, 2
   C. 4, 6, 3, 5, 1, 2
   D. 4, 6, 5, 1, 2, 3
   E. 4, 6, 1, 2, 5, 3

7. Dalam permainan bola voli, sebuah tim akan memperoleh 1 poin ketika berhasil menjatuhkan bola dilapangan lawan. Tim yang melakukan penyerangan memiliki peluang lebih besar untuk memperoleh poin. Salah satu teknik yang digunakan untuk memperoleh poin adalah dengan memukul bola dari belakang garis akhir lapangan dengan cara melambungkan bola hingga tinggi di atas kepala kemudian dipukul menggunakan telapak tangan, hingga bola hasil pukulannya dapat menyeberang ke lapangan lawan. Dari ilustrasi di atas, teknik yang dilakukan pleh pemain bola voli adalah ...
   A. service atas
   B. service bawah
   C. passing atas
   D. passing bawah
   E. blocking

8. **Perhatikan dan cermati gambar di bawah ini** !

LIVEWORKSHEETS

Teknik gerakan melompat di depan net yang dilakukan oleh satu atau dua pemain atau lebih di depan net dengan menjulurkan kedua tangan dengan tujuan menghadang serangan lawan berupa smash seperti yang tersaji pada gambar di atas adalah teknik bola voli yang disebut ...

A. smash
B. passing atas
C. passing bawah
D. blocking
E. set up ball

9. Perhatikan dan cermati gambar dibawah ini !

Teknik bermain bola voli yang ditampilkan dalam gambar merupakan teknik smash yang memerlukan latihan koordinasi awalan, lompatan, timing memukul, dan perkenaan bola yang tepat serta posisi mendarat sehingga arah dan laju bola hasil smash efektif untuk mematikan lawan. Arah dan laju bola smash seharusnya ...

A. tidak keras yang penting masuk lapangan lawan
B. keras dan melambung tinggi dari hadangan block lawan
C. keras dan mendatar lurus di atas net memantulkan block
D. keras dan jatuhkan di sisi luar lapangan memantul block
E. keras dan menukik tajam di dalam daerah permainan lawan

10. Dalam permainan bola voli yang menggunakan pola serangan dengan system penyerangan 4 Sm – 2 Su memiliki keuntungan yaitu serangan dapat dilakukan setiap saat walaupun pemain melakukan rotasi (putaran), hal seperti itu dapat berjalan bila penempatan posisi pemain tepat, pada system ini posisi penyerang utama Sm1 dan Sm2 yang mempunyai kemampuan dan kekuatan smash hampir seimbang posisinya harus ...

A. berdampingan
B. bersisian
C. bersilangan
D. sejajar
E. depan belakang

LIVEWORKSHEETS

11. Perhatikan dan cermati gambar dibawah ini !

Bila kita cermati gambar di atas tujuan tim yang melakukan blocking dengan 3 (tiga) orang pemain sekaligus adalah ...

A. menghadang smash dari lawan agar bola memantul dan masuk kembali ke daerah lapangan lawan
B. memperluas bidang block sehingga ruang smash lawan menjadi sempit dan mudah di gagalkan
C. menggagalkan serangan dari lawan dan memperoleh point dengan memantulkan bola smash
D. mempersulit lawan untuk melakukan serangan dengan smash sehingga lawan tidak jadi smash
E. mempersulit lawan saat melakukan smash sehingga bola smash tidak dapat menghasilkan point

12. Dalam sebuah tim bola voli saat memainkan strategi dengan pola penyerangan yang bervariasi, tugas pemain yang berfungsi sebagai pengatur alur serangan tim sekaligus pemberi umpan bola matang kepada penyerang sangat vital perannya. Tugas pemain bola voli yang mengatur serangan dan memberikan umpan kepada penyerang adalah pemain dengan posisi sebagai ...
A. set upper
B. smasher
C. libero
D. universal
E. blocker

13. Setiap pemain bola voli memiliki tugas dan peran sesuai pola dan strategi yang dimainkan oleh tim. Pemain yang berada di depan garis serang tentunya tidak hanya berperan sebagai penyerang (smasher) saat tim menguasai bola tetapi juga harus mampu berperan sebagai pertahanan pertama (blocker) saat tim di serang. Sedangkan pemain dengan tugas khusus membantu pertahanan di daerah belakang, menerima setiap smash lawan dengan pertahanan passing adalah tugas pemain dengan posisi sebagai ...
A. smasher
B. set upper
C. universal
D. libero
E. blocker

14. Permainan bola voli adalah salah satu cabang olahraga yang dimainkan oleh dua grup yang saling berlawanan. Cara bermainnya dengan mem-volley bola di atas net yang tujuannya dapat

LIVEWORKSHEETS

menjatuhkan bola ke dalam petak lapangan lawan. Isyarat bola voli masuk yang dilakukan wasit dalam permainan bola voli adalah ...

A. tangan wasit menunjuk ke lantai
B. tangan wasit memegang net
C. telapak tangan wasit ke depan kepala seperti isyarat stop dan digoyangkan
D. tidak diberikan isyarat
E. tangan ke atas

15. Lompat Jangkit adalah suatu lompatan yang terdiri dari sebuah jingkat (*hop*), sebuah langkah (*step*), dan sebuah lompatan (*jump*) yang dilakukan secara berurutan dan terpadu. Adapun rangkaian urutan geraknya secara lengkap dimulai dari awalan, kemudian jingkat, melangkah, dan diakhiri dengan melompat seperti pada lompat jauh. Berikut ini hal-hal yang harus dihindari dalam lompat jangkit, ***kecuali*** ...

A. mendarat dengan tumit
B. badan condong terlalu jauh ke depan
C. mendarat dengan seluruh telapak kaki
D. mendarat dengan kaki lurus
E. gerakan tidak seimbang

16. Lompat Jangkit adalah salah satu nomor dari cabang olahraga atletik. Tujuan utamanya adalah melompat sejauh-jauhnya. Berikut ini unsur yang diperlukan dalam lompat jangkit, ***kecuali*** ...

A. daya tahan
B. kecepatan
C. kecepatan sprint
D. kelenturan
E. kekuatan

17. Bukan sekadar melompat, melakukan *triple jump* butuh teknik yang tepat. Ada lima fase yang perlu dilakukan oleh setiap atlet. Setiap fasenya harus dilakukan secara benar untuk kesempurnaan lompatannya. Fungsi kedua tangan pada saat melakukan gerakan lompat jangkit adalah ...

A. kekuatan
B. keseimbangan
C. kecepatan
D. kelenturan otot lengan
E. ketajaman

18. Memantul adalah tahapan dimana kaki melakukan lompatan di balok tumpu untuk mengangkat tubuh ke atas dan melayang di udara sebelum nanti mendarat. Gerakan ini memerlukan kecepatan , kekuatan dan konsentrasi agar kaki tidak melewati batas balok tumpu. Posisi tubuh pada fase memantul atau *hop* adalah ...

A. condong ke depan
B. condong ke belakang
C. tegak lurus
D. miring ke sisi kiri
E. miring ke sisi kanan

LIVEWORKSHEETS

19. Dalam fase pendaratan, karena dilakukan dalam kecepatan penuh, risiko cedera akan sangat tinggi. Untuk itu, perlu mendarat dengan dua kaki untuk menurunkan risiko cedera. Usahakan juga untuk menjaga keseimbangan saat pendaratan supaya tidak terjatuh ke belakang. Jika tubuh terjatuh ke belakang, titik jatuh itulah yang akan dihitung oleh panitia pertandingan. Berikut ini adalah hal-hal yang harus diperhatikan ketika mendarat di bak pasir, ***kecuali*** ...
    A. kedua kaki dibawa ke depan lurus
    B. badan dibungkukkan ke depan
    C. kedua kaki mengeper
    D. tangan diayunkan ke belakang
    E. berat badan dibawa ke belakang

20. Dalam melakukan awalan lompat jangkit, tubuh harus rileks dan fokus. Waktu berlari, atlet pun perlu melebarkan langkah untuk mempersiapkan kaki nantinya Kecepatan lari awalan semakin dipercepat sampai ...
    A. saat bertolak
    B. papan tolakan
    C. satu langkah terakhir
    D. dua langkah terakhir
    E. tiga langkah terakhir

21. Gerakan lompat jangkit memproyeksikan pusat gaya berat tubuh si pelompat di udara ke arah depan dengan melalui tiga tahapan lompatan atau tumpuan yaitu hop-step-jump. Gerakan pada lompat jangkit merupakan perpaduan antara ...
    A. konsentrasi dan keseimbangan
    B. kelenturan dan kelincahan
    C. daya tahan dan ketepatan
    D. kecepatan dan kekuatan
    E. ketrampilan dan daya tahan

22. Fase ketiga dalam lompat jangkit adalah jingkat dengan menggunakan kaki terkuat sebagai tolakannya. Dalam melakukan hop, harus menginjak tanda batas lompatan atau sebelum garis batasnya. Namun, tidak dibenarnkan jika kaki melewati batas tolakan. Untuk menghasilkan tumpuan kaki yang tepat di atas papan tumpu seorang atlet lompat jangkit harus melakukan awalan dengan langkah ...
    A. berubah-ubah
    B. panjang
    C. pendek
    D. zig-zag
    E. konsisten/tetap

23. Pada perlombaan atletik nomor lomba lompat jangkit dengan melakukan gerak rangkaian lompat (jingkat, langkah, lompat), dilanjutkan sikap badan di udara hingga mendarat. Yang menjadi dasar penentuan pemenang lompat jangkit dalah capaian jarak atau lompatan terjauh, untuk mengukur jauhnya lompatan dalam lompat jangkit adalah ...
    A. tempat bekas kaki mendarat ditarik hingga posisi tumpuan terakhir
    B. bekas jatuh anggota tubuh yang terjauh dari tumpuan dari tumpuan pertama
    C. bekas jatuh anggota tubuh yang terdekat dengan batas awal tumpuan
    D. tempat mendarat anggota tubuh yang terdekat dengan batas lompatan akhir

LIVEWORKSHEETS

E. tempat jatuh kaki atau anggota tubuh dalam bak pasir dengan batas bak pasir

24. Gerakan lompat jangkit diawali gerakan berlari, tumpuan, jingkat, melangkah, dan melompat di ikuti saat melayang di udara dan di akhiri teknik mendarat. Yang membedakan teknik lompat jangkit dengan lompat jauh adalah ...
    A. tumpuan lompat jauh hanya lompat, di lompat jangkit jingkat, langkah dan lompat
    B. tumpuan lompat jauh satu kaki terkuat, di lompat jangkit berganti kaki karena langkah dan lompat
    C. lompat jauh boleh menolak dengan dua kaki, lompat jangkit satu kaki bergantian jingkat, langkah dan lompat
    D. lompat jangkit tumpuannya jauh yaitu 11 meter, lompat jauh tumpuannya dekat yaitu 1 meter
    E. lompat jauh ada tiga gaya badan saat di udara, lompat jangkit hanya satu gaya saja

25. Istilah lompat jangkit mungkin terdengar asing untuk sebagian orang. Istilah lain dari olahraga ini adalah *triple jump* dan sudah diperlombakan di pagelaran internasional seperti Olimpiade. Peraturan yang berlaku dalam olahraga ini mirip dengan lompat jauh karena memiliki dasar yang sama. Penentuan juara lomba dari olahraga lompat jangkit pun sama, mencari atlet dengan lompatan terjauh. Tentunya, ada beberapa teknik yang harus dilakukan dengan benar. Berikut ini terdiri atas tiga urutan gerak lompat jangkit, ***kecuali*** ...
    A. berjingkat
    B. melangkah
    C. melompat
    D. berjalan
    E. jump

26. Kaki penolak harus mendarat dengan aktif dan siap menendang, tolakan ke depan dan ke atas, dilakukan panjang dan datar menggunakan kaki yang sama adalah tolakan pada waktu...
    A. berjingkat
    B. melangkah
    C. berjalan
    D. melompat
    E. menolak

27. Secara umum penularan penyakit kelamin ditularkan melalui ...
    A. Sentuhan kulit
    B. Udara
    C. Jarum suntik
    D. Bakteri/virus
    E. Hubungan seksual

28. Penyakit menular seksual atau biasa dikenal dengan infeksi menular seksual merupakan infeksi yang umumnya ditularkan melalui hubungan seksual yang tidak aman. Penyebarannya pun bisa melalui darah, sperma, atau cairan tubuh lainnya. Selain itu, penyebarannya bisa melalui pemakaian jarum suntik secara berulang atau bergantian.
    Yang tidak termasuk penyakit menular seksual adalah ...
    A. sifilis
    B. herpes

LIVEWORKSHEETS

C. gonore
D. influenza
E. HIV

29. Sexually Transmitted Disease (STDS) atau infeksi menular seksual adalah berbagai infeksi yang dapat menular dari satu orang ke orang lain melalui kontak seksual atau infeksi yang disebabkan oleh bakteri, virus, parasite atau jamuir yang penularannya terutama melalui hubungan seksual. Diantara berbagai penyakit kelamin yang paling berbahaya adalah ...
    A. gonore
    B. HIV
    C. chancroid
    D. donovanosis
    E. klamidia

30. Herpes simplex (HSV) adalah penyebab penyakit herpes genital atau herpes kelamin. Penyebaran HSV paling sering terjadi melalui hubungan seksual. Selain itu, herpes genital dari ibu hamil juga dapat ditularkan kepada bayi yang dikandungnya. Herpes Simplex merupakan salah satu kuman penyakit yang disebabkan oleh ...
    A. sifilis
    B. gonore
    C. hepatitis
    D. virus herpes
    E. HIV

31. Apabila seorang remaja terjerumus dalam pergaulan tidak sehat yang mengarah pada perilaku seks bebas maka resiko terbesar yang mungkin terjadi adalah terjangkit salah satu jenis Penyakit Menular Seksual (PMS) yang akan sangat merugikan dirinya, karena apabila terjangkit PMS dan tidak segera tertangani akan mempengaruhi membahayakan fungsi organ dalam penderitanya, organ dalam yang dimaksud adalah ...
    A. pencernaan
    B. gerak tubuh
    C. pernafasan
    D. fungsi organ jantung
    E. reproduksi

32. Setelah kita ketahui bersama bahwa penyakit HIV/AIDS dapat menular dan menyebar tidak hanya melalui hubungan seks semata tetapi ada beberapa cara lain yang dapat menjadi medium penularan penyakit tersebut, oleh karena itu kita harus dapat mengkategorikan dan mengelompokkan orang dengan resiko tinggi tertular penyakit HIV/AIDS seperti data dibawah ini :
    1. Dokter spesialis bedah
    2. Perawat RS
    3. Perokok dan peminum alcohol secara bersama
    4. Pengguna drug dengan jarum suntik secara bergantian
    5. Wanita pekerja seks komersial (PSK)
    6. Pria dengan kebiasaan berganti pasangan seks
    7. Orang yang rutin melakukan donor darah
    8. Orang yang punya kebiasaan mentato tubuh permanen

LIVEWORKSHEETS