

PJOK

SMK MUSAGA



EKO TRI UTOMO, S,PD



PJOK KELAS X

Pilihlah jawaban yang paling tepat!

- 1 Pada pertandingan sepak bola, seorang pelatih mempunyai taktik dan strategi sendiri. Untuk menjalankan taktik dan strategi juga dapat dilakukan salah satunya dengan menerapkan formasi permainan pada timnya. Contoh pada pertandingan timnas Indonesia coach STY sering menggunakan formasi 4-3-2-1. Dari Formasi itu berapa jumlah pemain belakangnya... .

JAWABAN

- 2 Induk Organisasi Sepak bola di tingkat internasional/ dunia adalah... .

JAWABAN

- 3 Induk Organisasi Bola voli di tingkat internasional/ dunia adalah... .

JAWABAN

- 4 Berapakah jarak garis serang pada lapangan bola voli... .

JAWABAN

- 5 pemain bola voli yang diperbolehkan melakukan service berposisi... .

JAWABAN

- 6 urutan pada aba-aba start jongkok adalah... .

JAWABAN

- 7 istilah asing dari lempar lembing adalah... .

JAWABAN

- 8 Untuk melatih kelincahan (agility) dapat dilakukan dengan cara....

JAWABAN

9

Untuk melatih kekuatan (strenght) otot lengan dapat dilakukan dengan cara....

JAWABAN

10

Berikut hal-hal yang bukan mempengaruhi kesehatan pribadi adalah... .

JAWABAN

11

jumlah pemain sepak bola, yang berjumlah.... Pemain.

JAWABAN

12

Istilah asing dari sundulan adalah... .

JAWABAN

13

Menghentikan bola pada sepka bola, apabila bola lambung tinggi, menggunakan... .

JAWABAN

14

Kata atletik dari sejarahnya berasal dari kata Athlon yang berarti Kontes. Kata Athlon sendiri berasal dari Bahasa... .

JAWABAN

15

Berikut adalah cabang olahraga atletik di nomor lempar yang biasa di lombakan adalah.... .

JAWABAN

16

Berikut adalah cabang olahraga atletik di nomor lompat yang biasa di lombakan adalah.... .

JAWABAN

17

Pada lari jarak pendek itu sendiri pada perlombaan menempuh jarak.... .

JAWABAN

18

Pada lari jarak pendek itu sendiri pada perlombaan menempuh jarak... .

JAWABAN

19

Menurut pengertian kebugaran yang sebenarnya, seseorang dikatakan bugar, jika dapat melakukan pekerjaan sehari-hari secara... .

JAWABAN

20

Untuk melatih kekuatan (strenght) otot perut dapat dilakukan dengan cara....

JAWABAN

21

berat badan berlebihan yang dinamakan... .

JAWABAN

22

Berapa berat lembing untuk putra... .

JAWABAN

23

berapakah panjang lembing untuk putra... .

JAWABAN

24

ada berapa cara memegang lembing... .

JAWABAN

25

istilah asing dari lempar lembing adalah... .

JAWABAN

26

apakah induk organisasi atletik indonesia... .

JAWABAN

27 Teknik dasar tersebut yang dilakukan oleh setter/ set-upper adalah... .

JAWABAN

28 nama lain dari service yang dilakukan dengan cara melompat adalah... .

JAWABAN

29 Berikut hal-hal yang bukan mempengaruhi kesehatan pribadi adalah... .

JAWABAN

30 Induk organisasi untuk cabang olahraga atletik dunia/ internasional adalah... .

JAWABAN

31 Dalam permainan bola voli, melakukan gerakan memukul bola dengan keras di atas net adalah gerakan... .

JAWABAN

32 bentuk latihan untuk meningkatkan kecepatan yaitu... .

JAWABAN

33 berikut yang kegiatan dilakukan dalam keseharian yang berkaitan dengan kekuatan otot lengan adalah... .

JAWABAN

34 berikut yang kegiatan dilakukan dalam keseharian yang memerlukan kelentukan adalah... .

JAWABAN

35 Apakah induk organisasi Sepak bola di Asia... .

JAWABAN