PJOK
SMK MUSAGA



EKO TRI UTOMO, S,PD



LIVEWORKSHEETS

PJOK KELAS X

Pilihlah jawaban yang paling tepat!

1. Pada pertandingan sepak bola, seorang pelatih mempunyai taktik dan strategi sendiri. Untuk menjalan taktik dan strategi juga dapat dilakukan slah satunya dengan menerapkan formasi permainan pada timnya. Contoh pada pertandingan timnas Indonesia coah 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 servise 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

LIVEWORKSHEETS

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

LIVEWORKSHEETS

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

LIVEWORKSHEETS

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

JAWABAN

28 nama lain dari service yang dilakaukan dengan cara melompat adlah… .

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

LIVEWORKSHEETS