

PJOK SMK MUSAGA

REMIDI ASTS GASAL



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 menengah 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 dan panjang lembing untuk putra... .

JAWABAN

23

berapakah berat dan panjang lembing untuk putr1... .

JAWABAN

24

ada berapa cara memegang lembing dan sebutkan... .

JAWABAN

25

istilah asing dari lempar lembing adalah... .

JAWABAN

26

apakah induk organisasi atletik indonesia dankepanjangannya... .

JAWABAN

27

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

JAWABAN

28

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

JAWABAN

29

3 contoh kegiatan yang 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

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

JAWABAN

34

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

JAWABAN

35

Apakah induk organisasi Sepak bola di Asia dan singkatannya... .

JAWABAN