LKPD _ PJOK

Latihan Soal_2 PAS Gasal

SMA N 9 SEMARANG

+ 62 812 2520 8662

christiananewhope@gmail.com

Materi

Lompat Jangkit
Senam Irama
PMS
Bola Voli
Lari Estafet
Bola Basket

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 Presensi :

LIVEWORKSHEETS

1. Menurut ketentuan pelompat jangkit harus melakukan tiga kali menumpu, dimulai dengan gerakan hop (jingkat) dilanjutkan step (melangkah), dan di akhiri dengan gerakan jump atau lompat. Apabila pelompat tidak melakukan sesuai urutan ini maka lompatan dianggap gagal, hal – hal berikut adalah penyebab diskualifikasi dalam Lompat jangkit, kecuali ...
   A. tumpuan pertama mendarat dengan berbeda
   B. melakukan tumpuan dengan 2 kaki
   C. pendaratan diluar bak pasir dengan kaki yang lain
   D. tumpuan pertama sebelum papan tolakan
   E. setelah mendarat berbalik menuju arah awalan
2. 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. Petugas yang bertugas menentukan pelanggaran sekaligus sanksi untuk setiap peserta di dalam perlombaan adalah....
   A. wasit 1
   B. juri Pengukur
   C. juri Pencatat
   D. wasit 2
   E. juri hakim
3. 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 awalan lompat jangkit, *kecuali* ...
   A. badan relax
   B. mata fokus pada papa tolak
   C. berlari jogging sepanjang *track*
   D. kecepatan lari bertahap
   E. gerakan badan tidak kaku
4. Lompat Jangkit adalah salah satu nomor dari cabang olahraga atletik yang dipertandingkan dalam olimpiade. Tujuan utamanya adalah melompat sejauh-jauhnya, dengan memindahkan tubuh dari satu titik ke titik lainnya dengan 3 kali tumpuan, yang dimulai dari berlari atau awalan, tumpuan dengan hop-step-jump, saat melayang dan di akhiri dengan pendaratan. Berikut ini unsur yang diperlukan dalam melakukan teknik *hop* dalam lompat jangkit adalah ...
   A. daya ledak
   B. kecepatan
   C. kecepatan sprint
   D. kelenturan
   E. kekuatan
5. Melompat adalah gerakan yang sering kita lakukan setiap hari, baik itu melompat untuk mendapat jarak sejauh-jauhnya ataupun melompat untuk mendapat jarak setinggi-tingginya. Agar gerakan melompat menjadi efektif, efisien dan bermanfaat dibutuhkan koordinasi yang baik. Untuk melakukan melakukan *triple jump* atau Lompat tiga atau lebih dikenal dengan Lompat jangkit, butuh teknik yang tepat. Ada lima fase yang perlu dilakukan oleh setiap atlet. Setiap fasenya harus dilakukan secara benar dan saling terkoordinasi dengan baik untuk kesempurnaan lompatannya. Fungsi kedua tangan pada saat melakukan gerakan *jump* dalam lompat jangkit adalah ...
   A. menjaga keseimbangan
   B. pengayun kekuatan
   C. daya dorong ke atas
   D. kelenturan otot lengan
   E. ketajaman

LIVEWORKSHEETS

6. Penyebaran penyakit HIV/AIDS pada awal mulanya sangat tinggi karena kurangnya pengetahuan akan bahaya penyakit tersebut, salah satu alas an mengapa penyakit HIV/AIDS dianggap sebagai penyakit berbahaya karena penderita penyakit ini akhirnya meninggal, alasan lain mengapa HIV/AIDS dianggap berbahaya adalah ...
   A. menularnya melalui virus yang sulit dideteksi
   B. munculnya tanda penyakit tersebut cukup lama
   C. penularan penyakit dengan banyak cara dan media
   D. pelum ditemukan obat/vaksin penangkalnya
   E. gaya hidup yang menyebabkan mudah tertular
7. 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 :

No	Resiko	No	Resiko
1	Dokter spesialis bedah	5	Wanita pekerja seks komersial (PSK)
2	Perawat RS	6	Pria dengan kebiasaan berganti pasangan seks
3	Perokok dan peminum alcohol secara bersama	7	Orang yang rutin melakukan donor darah
4	Pengguna drug dengan jarum suntik secara bergantian	8	Orang yang punya kebiasaan mentato tubuh permanen

   Dari data diatas yang merupakan kelompok orang yang resiko tinggi tertular penyakit HIV/AIDS adalah ...
   A. 1, 2, 3 dan 5
   B. 2, 3, 4 dan 6
   C. 4, 5, 6 dan 8
   D. 3, 4, 5 dan 7
   E. 5, 6, 7 dan 1
8. 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. menghentikan serangan
   B. mempersempit ruang gerak smash
   C. mempersempit gerak lawan
   D. menghadang lawan
   E. mengurangi laju serangan
9. Pola penyerangan adalah salah suatu cara yang dipergunakan dalam suatu pertandingan untuk mencari kemenangan secara *sportif*. Taktik penyerangan diartikan sebagai siasat untuk mengungguli lawan tentang penerapan teknik yang tepat dalam upaya memenangkan permainan. Melindungi penyerang merupakan upaya penerapan taktik bermain dengan membantu mengisi kekosongan posisi yang ditinggalkan penyerang dari upaya bendungan yang dilakukan lawan. Pernyataan tersebut merupakan salah satu taktik yang dilakukan saat bermain bola voli yang disebut ...
   A. block
   B. smash
   C. passing
   D. service
   E. cover
10. 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

LIVEWORKSHEETS

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

11. 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

12. 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 oleh pemain bola voli adalah ...

    A. *service* atas
    B. *service* bawah
    C. *passing* atas
    D. *passing* bawah
    E. blocking

13. Perhatikan dan amati gambar berikut !



Senam irama merupakan rangkaian gerak kombinasi antara gerak langkah dan ayunan lengan. Gerak ayunan lengan seperti yang tersaji dalam gambar di atas atas adalah ...

A. butterfly
B. open hand
C. biceps curl
D. over hand
E. chest press

LIVEWORKSHEETS

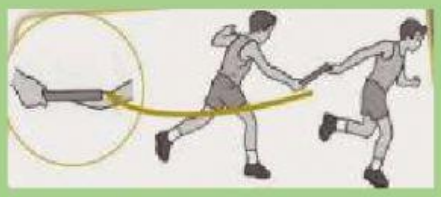
14. Perhatikan dan amati gambar berikut !



Senam irama merupakan rangkaian gerak kombinasi antara gerak langkah dan ayunan lengan. Gerak langkah yang tersaji dalam gambar di atas atas adalah

A. v step
B. marching
C. gripevine
D. heel touch
E. toe touch

15. Cermati dan analisa gambar dibawah ini !



Pada lomba lari estafet pergantian pelari ditandai dengan pertukaran tongkat antar pelari yang dilakukan pada area tertentu, teknik pertukaran tongkat menyangkut teknik memberikan tongkat dan teknik menerima tongkat. Teknik memberikan tongkat yang tersaji pada gambar dengan posisi telapak tangan menghadap ke atas dan tongkat diberikan dilakukan dengan mengayun dari atas merupakan teknik ...

A. upsweep
B. downsweep
C. sidesweep
D. visual
E. non visual

16. Cermati dan analisa gambar di bawah ini !



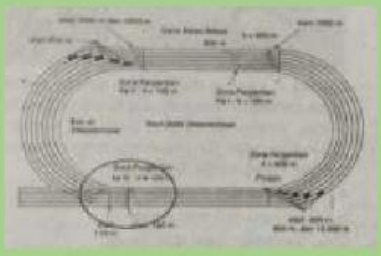
Apabila di cermati dan di analisa secara seksama, teknik pertukaran tongkat yang tersaji pada gambar di atas ada 2 teknik, yaitu pemberian tongkat dilakukan secara ... sedangkan pelari yang penerima tongkat menerima tongkat dengan memperagakan teknik ...

A. *upsweep* dan *downsweep*

LIVEWORKSHEETS

B. *upsweep* dan *non visual*
C. *downsweep* dan *non visual*
D. *upsweep* dan *visual*
E. *downsweep* dan *visual*

17. Cermati dan analisis gambar di bawah ini !



Sajian gambar di atas adalan track atau lapangan lintasan lari yang digunakan untuk perlombaan lari estafet 4 x 100 meter yang dilengkapi dengan posisi start pelari 1 sampai 4 beserta batas area pertukaran tongkat. Area lapangan yang diberi tanda lingkaran pada sajian gambar di samping adalah ...

A. start pelari ke 4 dan area pertukaran pelari ke 3 ke pelari ke 4
B. start untuk pelari ke 1 sekaligus sebagai tempat garis finis
C. start pelari ke 2 dan area pertukaran pelari ke 2 ke pelari 3
D. start pelari ke 3 dan area pertukaran pelari 2 ke pelari 3
E. batas akhir garis finis dan area percepatan pelari terakhir

18. Bola basket adalah permainan yang dilakukan oleh dua tim dimana dalam satu tim terdapat lima pemain. Tim dinyatakan menang apabila mendapatkan skor paling banyak dari lawan dan untuk mencapai itu dibutuhkan kerjasama yang bagus dan teknik dasar yang baik. Teknik dasar yang penting dikuasai dalam permainan bola basket salah satunya adalah passing. Passing bola basket yang dilakukan dengan mendorong bola basket kearah dada teman satu tim disebut ...

A. chest pass
B. bounce pass
C. overhead pass
D. underhand pass
E. baseball pass

19. Istilah *lay up shoot* dikenal juga sebagai "tembakan melayang" yaitu teknik memasukkan bola basket ke dalam jaring yang dilakukan dengan tangan kanan maupun tangan kiri. Berikut ini adalah hal – hal yang perlu diperhatikan ketika melakukan teknik lay up, kecuali ....

A. drible bola dimulai dari garis tembakan bebas
B. ketika mendekati ring kecepatan lari dikurangi
C. diawali setelah lari dilanjutkan dengan tolakan kaki dan melompat
D. pada saat melompat angkat lutut sebelah kanan
E. kemudian tembakkan bola menggunakan tangan kanan

20. Dalam pertandingan bola basket antar pelajar sekota semarang mempertemukan dua tim yang sama – sama diunggulkan. Dalam pertandingan tersebut kedua tim menampilkan permainan yang bagus hingga terjadi saling kejar angka. Pada detik – detik terakhir salah satu pemain melakukan tembakan dari luar garis setengah lingkaran. Berapa angka yang didapat apabila pemain memasukkan bola kedalam ring dari luar garis setengah lingkaran ....

A. 1
B. 2
C. 3
D. 4
E. 5

LIVEWORKSHEETS

21. Bola Basket adalah cabang olahraga permainan yang dimainkan oleh dua tim. Hampir sama dengan cabang olahraga lainnya seperti sepakbola, sebuah tim basket bisa memiliki banyak pemain. Namun ketika bertanding, satu tim pada bola basket terdiri atas lima pemain inti dan jumlah pemain cadangan sebanyak lima orang. Kelima pemain inti tersebut menempati posisi yang berbeda-beda. Dalam pertandingan bola basket terdapat salah satu anggota pemain yang bertubuh besar dan tinggi, biasanya berada di area garis tembakan bebas. Pemain tersebut dinamakan..
    A. point guard
    B. center
    C. power forward
    D. swingman
    E. point forward
22. Seorang pemain basket akan mengoperkan bolanya ke salah satu rekannnya, namun melihat tepat didepannya ada seorang lawan yang berusaha merebut bola darinya. Maka dari itu teknik yang tepat di lakukan berdasarkan pernyataan tersebut adalah dengan menggunakan teknik ...
    A. chest pass
    B. overhead pass
    C. baseball pass
    D. back pass
    E. bounce pass
23. Pola penyerangan adalah usaha dan cara yang dilakukan untuk menerobos daerah pertahanan lawan sehingga mendapatkan angka untuk mencapai kemenangan. Penyerangan yang sangat bergantung pada penguasaan teknik, taktik dan fisik setiap pemain serta dilakukan dengan pergerakan tanpa bola disebut dengan ...
    A. penyerangan kilat
    B. penyerangan bebas
    C. penyerangan berpola
    D. penyerangan mandiri
    E. penyerangan fisik
24. Rebound sangat penting dalam pertahanan agar bola tidak kembali ke tangan musuh. Jika dalam penyerangan rebound penting untuk kembali menciptakan kesempatan membuat angka. Posisi pemain bola basket yang bertugas merebound bola adalah...
    A. point guard
    B. shooting guard
    C. small forward
    D. power forward
    E. *center*
25. Sistem ini dalam permainan bola basket sangat baik untuk penyerangan terhadap pertahanan daerah maupun pertahanan satu lawan satu. Hal ini dilakukan jika regu tersebut memiliki dua orang pemain jangkung, yaitu sistem ....
    A. ault mann
    B. diamond
    C. berpola
    D. cepat
    E. bebas

LIVEWORKSHEETS