LKPD PJOK X



Latihan Soal_1 PAS Gasal

SMA N 9 SEMARANG

+ 62 812 2520 8662

christiananewhope@gmail.com

Materi
Bulutangkis
Senam Irama
Lompat Jauh
Softball
Napza

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. Berikut ini adalah cara memegang raket dengan teknik forehand dapat dilakukan dengan menggunakan tangan kanan atau kiri. Adapun detail cara-caranya, sebagai berikut, kecuali ... :
   A. posisi kepala raket menyamping
   B. pegang raket seperti halnya ketika kita berjabat tangan dengan orang lain
   C. antara ibu jari dan jari telunjuk terdapat jarak yang berbentuk seperti huruf V
   D. jari yang lainnya (kelingking, jari manis, jari tengah) menggenggam raket
   E. posisi ibu jari sedikit terpisah dengan keempat jari lainnya

2. Pukulan ini harus melambung dan jauh ke belakang daerah permainan lawan, untuk itu kita memerlukan tenaga yang cukup besar. Pukulan ini dapat dilakukan, baik dari bawah maupun dari atas kepala. Pukulan ini merupakan pukulan yang sangat penting bagi pola pertahanan dan penyerangan adalah....
   A. Servis tinggi
   B. underhand
   C. lob
   D. netting
   E. drive

3. Pukulan yang di lakukan di dekat net yang di pukul dengan sentuhan halus namun akurat. Pukulan ini di lakukan supaya shuttlecock yang jatuh di bidang lawan jatuh sedekat mungkin dekat net, sehingga lawan akan sulit mengembalikan shuttlecock. Pukulan yang dimaksud adalah....
   A. servis tinggi
   B. underhand
   C. lob
   D. netting
   E. drive

4. Perhatikan dan amati gambar dibawah ini !



   pukulan yang tepat melampaui net, dan langsung jatuh ke sisi lapangan lawan. Pukulan ini merupakan pukulan yang dilakukan dengan cara menyeberangkan shuttlecock ke daerah lawan dengan men-jatuhkan shuttlecock sedekat mungkin dengan net. Pukulan yang dimaksud dari penjelasan dan gambar tersebut adalah ...
   A. forehand
   B. underhand
   C. netting
   D. dropshot
   E. drive

5. Pada permainan bulutangkis terdapat teknik dasar pegangan yang harus dikuasai pemain bulutangkis sebelum melakukan permainan. Teknik pegangan raket pada gambar di bawah adalah teknik pegangan ...



   A. forehand
   B. backhand
   C. short
   D. long
   E. lob

LIVEWORKSHEETS

6. Lompat Jauh adalah salah satu cabang olahraga Atletik, yang juga mempunyai ke khusus an dari teknik geraknya. Berikut adalah teknik dasar Lompat Jauh, *kecuali* ...
   A. start
   B. awalan
   C. tolakan
   D. saat melayang
   E. pendaratan

7. Perhatikan dan amati gambar berikut !



   Gambar dia atas adalah salah satu posisi saat melayang di udara, gaya yang dimaksud adalah ...
   A. gaya gantung
   B. gaya jongkok
   C. gaya jalan di udara
   D. gaya merapat
   E. gaya tumpuan 1 kaki

8. Dalam teknik lari awalan, ada jarak lintasan yang harus dipenuhi supaya memenuhi syarat, jarak standart dalam perlombaan Lompat jauh adalah ...
   A. 10-20 meter
   B. 20-25 meter
   C. 25-30 meter
   D. 30-40 meter
   E. 40-45 meter

9. Dalam melakukan awalan lompat jauh, dilakukan dengan mengambil ancang-ancang lari sekitar 10 – 20 langkah, sesuai dengan keinginan pelompat, jarak tersebut setara dengan 40 meter, 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

10. Gerakan lompat jauh memproyeksikan pusat gaya berat tubuh si pelompat di udara ke arah depan dengan melalui satu lompatan atau tumpuan. Gerakan bertumpu atau bertolak pada lompat jauh 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

LIVEWORKSHEETS

11. Atlet maupun pelatih lompat jauh tidak hanya memahami teknik melainkan harus memiliki pemahaman terkait peraturan dalam lompat jauh. termasuk apa saja yang dianggap gagal dalam pelaksanaan lomba, salah satunya adalah ....
    A. awalan dengan berlari cepat
    B. kaki tepat menumpu pada papan tumpu
    C. kaki menumpu kurang dari papan tumpu
    D. kaki menumpu melebihi papan tumpu
    E. menggunakan teknik pada saat melayang diudara

12. Senam irama membutuhkan kekuatan dan kesesuaian gerak tubuh dalam mengikuti irama musik. Diperlukan penguasaan teknik yang baik dan pelatihan secara rutin. Ada 3 tahapan atau fase dalam senam irama yang masing-masing fase memiliki ciri khas gerak dan tujuan berbeda, yang pada akhirnya nanti akan saling melengkapi dan menyambung untuk mendapatkan tujuan dari melakukan senam irama. Dimulai dari fase pemanasan atau *warming up*, dilanjutkan fase inti dan terakhir fase pendinginan atau coolingdown. Fase dalam senam irama atau aerobik yang melatih kekuatan otot disebut ...
    A. warming up
    B. cooling down
    C. endurance
    D. fleksibility
    E. muscular strength

13. Sebelum melakukan pelatihan senam irama, pesenam harus melakukan gerak pemanasan atau warming up terlebih dahulu. Ini dilakukan untuk meminimalisir cedera pada tubuh saat melakukan gerakan senam irama. Gerak pemanasan sangat penting sebelum melakukan gerakan inti. Akan tetapi seringkali di lalaikan, sehingga mengakibatkan otot sakit (cedera). Berikut ini gerakan-gerakan yang dilakukan dalam tahap *warming up, kecuali* ...
    A. pemanasan pada sendi
    B. penenangan
    C. pelemasan
    D. peregangan pendek
    E. stimulan pada jantung-paru

14. Perhatikan dan cermati gambar di bawah ini !



    Setelah mencermati dan melakukan pengamatan pada sajian gambar di atas, gerakan yang dilakukan oleh sekelompok orang yang sedang melakukan senam irama. Gerakan tersebut adalah ....
    A. marching
    B. leg curl
    C. knee up
    D. lunges
    E. squatch

LIVEWORKSHEETS

15. Gerakanan dasar pada gerak kaki senam irama yang dilakukan dengan bergeser ke kanan satu langkah dan ke kiri satu langkah sampai kembali ke posisi semula dalam beberapa hitungan adalah salah satu gerakan langkah dalam senam irama yang disebut dengan ....
    A. Single step
    B. double step
    C. v step
    D. marching
    E. mambo

16. Dalam softball, pemain memposisikan kaki kiri di depan kaki kanan, tangan kanan membawa bola berada di belakang tubuh, pandangan ke arah sasaran kemudian mengayunkan lengan. Gerakan tersebut merupakan teknik dasar permainan softball yaitu ....
    A. melempar
    B. menangkap
    C. memukul
    D. berlari
    E. masuk base

17. Dalam permainan softball, pemain memposisikan kedua kaki sejajar dibuka selebar bahu kemudian lutut sedikit ditekuk, kedua lengan memegang stick dan pandangan kearah bola. Gerakan tersebut merupakan teknik dasar permainan *softball* yaitu ....
    A. melempar
    B. menangkap
    C. memukul
    D. berlari
    E. masuk base

18. Untuk menjadi pemain *softball* harus menguasai semua teknik lemparan bola. Gerakan melempar bola ke arah teman satu tim dengan jarak yang jauh, paling tepat menggunakan teknik lemparan ....
    A. overhand throw
    B. backhand throw
    C. sidehand throw
    D. forehand throw
    E. underhand throw

19. Untuk menjadi pemain softball harus menguasai semua teknik lemparan bola. Gerakan melempar bola ke arah teman satu tim dengan jarak yang dekat, paling tepat menggunakan teknik lemparan ....
    A. overhand throw
    B. backhand throw
    C. sidehand throw
    D. forehand throw
    E. underhand throw

20. Narkoba merupakan obat terlarang yang dapat mempengaruhi kondisi kesadaran kita, terkadang dalam pergaulan remaja yang kurang baik seringkali terjerumus dalam penggunaan narkoba, berikut yang bukan dalam jenis narkoba adalah ....
    A. morphin
    B. sabu
    C. heroin
    D. Opium
    E. soda

LIVEWORKSHEETS

21. Narkoba memiliki efek negatif bagi penggunanya, salah satu efek negatif pada penggunaan narkoba adalah ....
    A. kebugaran
    B. meningkatkan daya tahan
    C. menambah nafsu makan
    D. kecanduan
    E. lapar

22. Salah satu cara pergaulan remaja secara sehat adalah dengan mengisi waktu luang dengan kegiatan yang positif. Salah satu contoh mengisi waktu luang dengan kegiatan positif adalah ....
    A. bergabung dengan genk motor
    B. keluar malam dengan teman
    C. begadang bermain game sampai pagi
    D. mengikuti klub olahraga di sekolah
    E. melakukan touring ke luar kota

23. Salah satu psikotropika yang dapat menyebabkan ketergantungan yang sangat tinggi dan tidak disarankan untuk digunakan dalam terapi adalah ....
    A. permen
    B. obat tidur
    C. ekstasi
    D. obat keras
    E. obat sakit kepala

24. Menurut UU Negara No 5 tahun 1997, Psikotropika terbagi dalam 4 golongan. Pertama adalah golongan untuk IPTEK dan Laboratorium, Kedua adalah golongan untuk pengobatan dengan potensi kuat sindrom ketergantungan. Ketiga adalah untuk pengobatan dengan potensi sedang sindrom ketergantungan. Keempat untuk pengobatan dengan potensi ringan sindrom ketergantungan. Dari keempat golongan tersebut, yang termasuk dalam golongan 2 adalah ...
    A. brolamfetamin
    B. amfetamin
    C. amobarbital
    D. klordiazepoksida
    E. diazepam

25. Pemicu remaja terjerumus dalam pergaulan tidak sehat dapat berasal dari factor internal dan eksternal, salah satu factor eksternal (faktor dari luar) adalah ....
    A. globalisasi dan kemajuan teknologi yang *negative*
    B. pemahaman dasar – dasar agama yang kurang
    C. mental remaja yang labil dan mudah dipengaruhi
    D. tingkat keimanan yang masih rendah
    E. pemahaman yang kurang terhadap akibatnya

LIVEWORKSHEETS