LKPD PJOK X



Latihan Soal_2 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

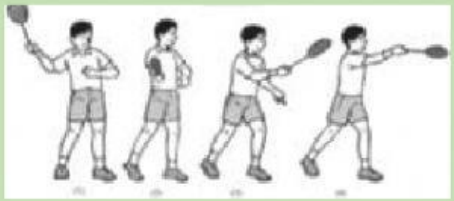
1. Permainan bulutangkis tidak hanya seru untuk dimainkan begitu juga seru untuk dilihat. Tidak jarang terjadi saling membalas memukul yang sangat lama yang membuat penonton tegang. Sering kali tim yang memiliki serangan yang kuat yang berhasil mendapatkan poin. Serangan yang kuat dengan pukulan yang keras dari atas kepala menuju area tengah lapangan lawan adalah pukulan ...
   A. dropshot
   B. servis
   C. smash
   D. drive
   E. netting

2. Perhatikan dan amati gambar berikut !



   Pukulan servis merupakan pukulan awalan atau sajian bola pertawa sebagai permulaan permainan. Servis merupakan pukulan yang sangat menentukan dalam awal perolehan nilai, karena hanya pemain yang melakukan servis yang dapat memperoleh angka/nilai. Servis yang baik adalah servis yang betul dan dapat mematikan lawan atau setidak-tidaknya dapat mengacaukan posisi atau kedudukan lawan. Servis dalam gambar tersebut adalah ...
   A. servis rendah
   B. servis tinggi
   C. servis cambuk
   D. servis lompat
   E. servis lempar

3. Perhatikan dan amati gambar berikut !



   Dalam permainan bulutangkis nomor ganda (double) setiap pasangan berusaha menekan lawan terlebih dahulu agar mempunyai kesempatan untuk melakukan serangan dengan smash keras dan tajam untuk mematikan lawan dan mendapatkan poin. Salah satu teknik pukulan yang digunakan untuk menekan lawan dengan memberikan bola mendatar dan cepat sehingga memaksa lawan untuk mengembalikan shuttlecock yang melambung sehingga bola pengembalian dapat dimanfaatkan sebagai serangan balik adalah teknik pukulan ...
   A. smash
   B. dropshot
   C. servis
   D. lob
   E. drive

LIVEWORKSHEETS

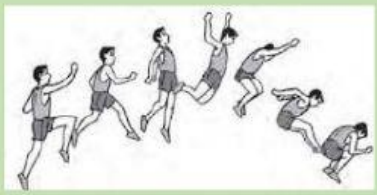
4. Pada permainan bulutangkis terdapat teknik dasar pegangan yang harus dikuasai pemain bulutangkis sebelum melakukan permainan. Teknik pegangan raket pada gambar di bawah adalah teknik pegangan ...



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

5. Dalam perlombaan atletik nomor lompat jauh pada POPDA Kota Semarang yang diikuti oleh peserta dari berbagai sekolah di Kota Semarang berlangsung sangat menarik dan kompetitif. Untuk menentukan juara pada perlombaan lompat jauh ditentukan dengan ...
   a. tingginya lompatan
   b. pendeknya lompatan
   c. jauhnya lompatan
   d. rendahnya lompatan
   e. pendaratan dengan dua kaki

6. 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

7. Seorang atlet lompat jauh berprestasi tidak seketika mendapatkan prestasi tersebut, melainkan harus berjuang keras untuk mendapatkan kemampuan yang mengantarkan atlet berprestasi, salah satunya adalah latihan keras dan konsisten untuk meningkatkan kemampuannya. Sebutkan contoh latihan untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh ....
   a. lari cepat, naik turun tangga, *squat jump*
   b. lari cepat, naik turun tangga, *push up*
   c. lari cepat, lari ditempat, lari zig zag
   d. lari zig zag, naik turun tangga, *squat jump*
   e. lari jarak jauh, naik turun tangga, *squat jump*

8. Sebelum melakukan lompatan pada perlombaan lompat jauh, peserta lompat jauh diberi kesempatan untuk menentukan titik awalan atau biasa disebut juga dengan *check mark*, untuk menentukan titik awalan ada beberapa cara, salah satunya adalah ....
   a. menggunakan perkiraan
   b. mengikuti titik awalan peserta lain
   c. sesuai jauh lintasan
   d. setengah dari jauh lintasan
   e. menggunakan meteran

LIVEWORKSHEETS

9. Dalam permainan softball, pemain memposisikan kedua kaki sejajar dibuka selebar bahu kemudian kaki sedikt ditekuk, lengan berada di depan dada dan pandangan kearah bola. Gerakan tersebut merupakan teknik dasar permainan softball yaitu ....
   a. melempar
   b. menangkap
   c. memukul
   d. berlari
   e. masuk base

10. Permainan softball merupakan salah satu permainan bola kecil dalam pembelajaran PJOK. Dalam permainan tersebut apabila seorang pemain berhasil memukul bola maka yang harus dilakukan selanjutnya adalah ....
   a. memukul lagi
   b. berjalan menuju base
   c. joging menuju base
   d. jerlari menuju base
   e. berlari zig zag menuju base

11. Untuk menjadi pemain *softball* harus menguasai semua teknik lemparan bola. Gerakan mengoper bola ke arah teman satu tim dengan laju bola mengglinding di tanah, disebut juga dengan operan atau lemparan bola ....
   a. *overhand throw*
   b. *backhand throw*
   c. *sidehand throw*
   d. *forehand throw*
   e. *underhand throw*

12. Selain melempar bola, pemain *softball* harus memiliki kemampuan untuk menangkap bola. Gerakan atau teknik yang tepat untuk menangkap bola denggan posisi bola bergulir di atas tanah adalah....
   a. *Ffy ball*
   b. *straight ball*
   c. *ground ball*
   d. *overhead ball*
   e. *bounce ball*

13. Setiap perlombaan lari di mulai dengan teknik *start* yang baik, karena *start* adalah faktor penting yang tidak boleh diabaikan oleh seorang pelari karena bisa mempengaruhi hasil perlombaan. *Start* yang dipakai pada lari jarak pendek adalah ....
   a. start melayang
   b. start berdiri
   c. start tegak
   d. start jongkok
   e. start berjalan

14. Start atau awalan untuk berlari adalah salah satu teknik yang harus dikuasai seorang pelari selain kecepatan berlari. Pada perlombaan lari jarak pendek aba-aba start dapat dibagi menjadi ....
   a. satu tahap
   b. lima tahap
   c. dua tahap
   d. empat tahap
   e. tiga tahap

LIVEWORKSHEETS

15. Sebelum berlari seorang atlet harus berkonsentrasi dan mendengarkan aba – aba dari starter dengan baik agar tidak melakukan kesalahan saat start. Pelari menempatkan diri pada garis start apabila mendengar aba-aba ....
    a. namanya dipanggil
    b. perhatian
    c. Persiapan
    d. Bersedia
    e. siap

16. Setelah aba-aba "ya" atau bunyi pistol terdengar, maka pelari harus segera berlari sekencang mungkin menuju garis *finish* dengan posisi badan ....
    a. membungkuk
    b. sedikit condong ke depan
    c. condong ke belakang
    d. tegak lurus
    e. sedikit miring

17. Dalam Lari jarak pendek / sprint terdapat 2 fase yaitu fase topang dan fase layang. Berikut yang tidak termasuk dalam fase layang adalah ...
    A. mendarat pada bagian telapak kaki.
    B. lutut kaki topang bengkok harus minimal ketika amortasi / amortisasi
    C. gerakan kaki dipercepat.
    D. mata kaki, sendi lutut dan pinggang dari kaki topang harus diluruskan sekuat mungkin ketika bertolak
    E. lutut kaki topang bengkok pada fase pemulihan

18. Dalam melakukan aktivitas sehari – hari seorang pelajar mudah mengalami kelelahan dalam beraktivitas. Kesanggupan tubuh untuk menjalankan pekerjaan yang dibebankan tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan sehingga masih mempunyai cadangan tenaga disebut ...
    a. kesehatan jasmani
    b. kebugaran jasmani
    c. kekuatan fisik
    d. ketahanan fisik
    e. beban fisik

19. Kemampuan seseorang untuk bergerak secepat mungkin dengan waktu sesingkat – singkatnya setelah menerima aba – aba adalah ...
    a. kecepatan
    b. kelincahan
    c. kekuatan
    d. daya tahan
    e. daya ledak

20. Liliana Natsir adalah seorang pemain bulu tangkis professional, dalam sebuah sesi latihan fisik dia melakukan latihan fisik dengan berlari sejauh 7 Km dengan kecepatan tetap dan konstan, latihan fisik yang dilakukan Liliana Natsir tersebut adalah latihan untuk meningkatkan kemampuan fisik pada aspek ...
    a. speed
    b. agility
    c. strength
    d. endurance
    e. explosive power

LIVEWORKSHEETS

21. Sesorang yang memiliki kelincahan yang baik, biasanya juga disebut memiliki kelenturan tubuh yang baik. Bentuk latihan yang tepat untuk mendapatkan gerak yang lincah adalah ...
    a. push up
    b. sit up
    c. shutle run
    d. back lift
    e. up hill

22. 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

23. Dalam pelaksanaan senam irama biasanya dilakukan secara urut dengan gerakan- gerakan yang disepakati dan dengan iringan music sehingga tercipta ketukan ritmik, kontinuitas dan durasi tertentu yang telah di sepakati. Urutan gerak senam irama secara urut meliputi ....
    a. pemanasan – pendinginan – inti
    b. pendinginan – inti – pemanasan
    c. inti – pemanasan – pendinginan
    d. pemanasan – inti – pendinginan
    e. inti – pendinginan – pemanasan

24. Gerakan pada senam irama yang dilakukan oleh pesenam dengan melakukan gerakan berjalan di tempat mengangkat kaki kanan dan kiri secara bergantian dengan ketinggian kaki sedang dan ayunan lengan bergantian mengayun ke depan dan belakang seirama dengan gerakan kaki kemudian tumpuan berada pada salah satu kaki adalah gerakan senam irama yang disebut dengan ....
    a. Single step
    b. Knee up
    c. Leg curl
    d. Squatch
    e. Marching

LIVEWORKSHEETS

25. 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

LIVEWORKSHEETS