

it's time to **QUIZ**

Kerjakanlah latihan soal berikut ini!
Setelah selesai mengerjakan jangan lupa kemudian klik **FINISH**

FINISH!

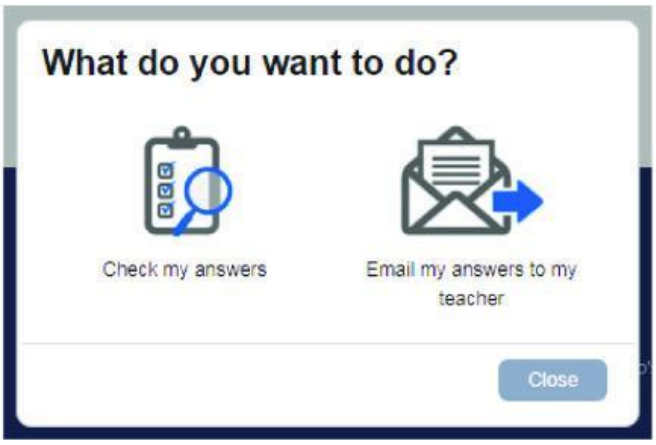
selanjutnya tersedia dua pilihan:

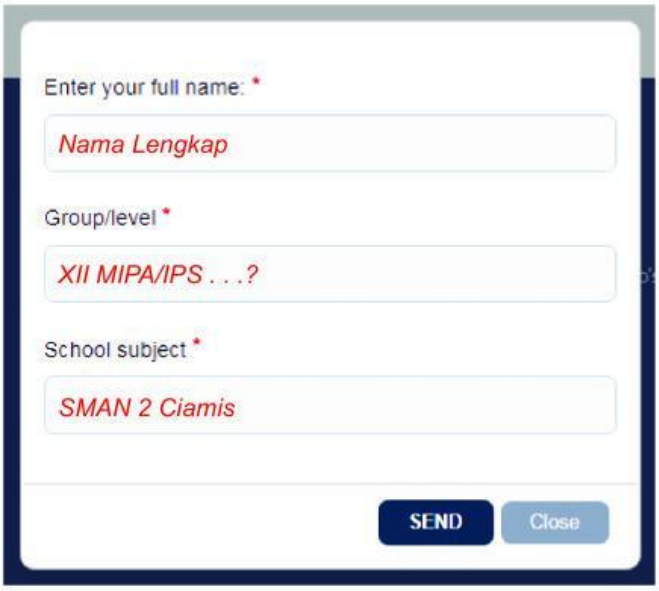
Check my answers

*(sebagai sarana untuk latihan dan mengetahui sejauh mana pemahaman kamu, jika ternyata nilai yang diperoleh belum maksimal kamu dapat mengulangnya dengan cara me-refresh halaman/page tersebut, dan jika jawaban kamu dirasa sudah maksimal, silahkan kirim jawaban kamu dengan cara memilih pilihan **Email my answers to my teacher**)*

Email my answers to my teacher

(sebagai bukti bahwa kamu telah menyelesaikan quiz)





LIVEWORKSHEETS



Lembar Kerja Peserta Didik LKPD

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/semester : XII/2
Materi Pokok : Beladiri Pencak Silat

Kompetensi Dasar

3.4 Merancang pola penyerangan dan pertahanan dalam olahraga beladiri yang disusun sesuai peraturan permainan

4.4 Mempraktikkan hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan dalam olahraga beladiri yang disusun sesuai peraturan permainan

Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, siswa diharapkan mampu:

1. Memiliki kesadaran tentang arti penting gerak tubuh sebagai wujud penghayatan dan pengamalan ajaran agama;
2. Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerja sama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif selama pembelajaran;
3. Merancang pola penyerangan dalam pencaksilat; dan
4. Mempraktikan hasil perancangan pola penyerangan dalam pencaksilat.

Materi Pembelajaran

1. Pola Penyerangan; dan
2. Pola Pertahanan

Petunjuk Kegiatan:

1. Bacalah e-modul pada link berikut ini!
   e-modul materi Beladiri Kelas XII
2. Setelah membaca e-modul, jawablah semua pertanyaan yang disajikan dengan teliti!

LIVEWORKSHEETS

NAMA _____ KELAS _____

Kerjakan dan jawablah soal-soal di bawah ini dengan cara memberikan uraian singkat dengan jelas!

1. Uraikan perbedaan serangan langsung dengan serangan tidak langsung dalam pencaksilat!

2. Susunlah sebuah pola penyerangan dengan menggunakan tangan dengan 3 serangan kemudian deskripsikan!

3. Susunlah sebuah pola penyerangan dengan menggunakan tungkai dengan 3 serangan kemudian deskripsikan!

4. Susunlah sebuah pola penyerangan dengan menggunakan tangan, tungkai dan jatuhan kemudian deskripsikan!

LIVEWORKSHEETS

5. Uraikan perbedaan bertahan aktif dengan bertahan pasif dalam pencaksilat!

6. Jika kalian dalam pertandingan kemudian mendapatkan serangan pukulan depan kanan dan kiri, pukulan tebah dan pukulan siku, maka uraikan pertahanan seperti apa yang akan kalian lakukan!

7. Jika kalian dalam pertandingan kemudian mendapatkan serangan Tendangan samping, tendangan T, tendangan lurus, maka uraikan pertahanan seperti apa yang akan kalian lakukan!

8. Jika kalian dalam pertandingan kemudian mendapatkan serangan Pukulan tebah, tendangan lurus, sapuan bawah, maka uraikan pertahanan seperti apa yang akan kalian lakukan!

LIVEWORKSHEETS