LKPD _ PJOK

Latihan Soal_1 PAS Gasal

SMA N 9 SEMARANG

+ 62 812 2520 8662

christiananewhope@gmail.com

Materi
Lompat Jangkit
Senam Irama
PMS
Bola Voli
Lari Estafet

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. Pada perlombaan atletik nomor lomba lompat jangkit dengan melakukan gerak rangkaian lompat (jingkat, langkah, lompat), dilanjutkan sikap badan di udara hingga mendarat. Yang menjadi dasar penentuan pemenang lompat jangkit adalah capaian jarak atau lompatan terjauh, untuk mengukur jauhnya lompatan dalam lompat jangkit adalah ...
   A. tempat bekas kaki mendarat ditarik hingga posisi tumpuan terakhir
   B. bekas jatuh anggota tubuh yang terjauh dari tumpuan dari tumpuan pertama
   C. bekas jatuh anggota tubuh yang terdekat dengan batas awal tumpuan
   D. tempat mendarat anggota tubuh yang terdekat dengan batas lompatan akhir
   E. tempat jatuh kaki atau anggota tubuh dalam bak pasir dengan batas bak pasir
2. Dalam fase pendaratan, karena dilakukan dalam kecepatan penuh, risiko cedera akan sangat tinggi. Untuk itu, perlu mendarat dengan dua kaki untuk menurunkan risiko cedera. Usahakan juga untuk menjaga keseimbangan saat pendaratan supaya tidak terjatuh ke belakang. Jika tubuh terjatuh ke belakang, titik jatuh itulah yang akan dihitung oleh panitia pertandingan. Berikut ini adalah hal-hal yang harus diperhatikan ketika mendarat di bak pasir, *kecuali* ...
   A. kedua kaki dibawa ke depan lurus
   B. badan dibungkukkan ke depan
   C. kedua kaki mengeper
   D. tangan diayunkan ke belakang
   E. berat badan dibawa ke belakang
3. Dalam melakukan awalan lompat jangkit, 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
4. Gerakan lompat jangkit memproyeksikan pusat gaya berat tubuh si pelompat di udara ke arah depan dengan melalui tiga tahapan lompatan atau tumpuan yaitu hop-step-jump. Gerakan pada lompat jangkit 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
5. Fase ke-2 setelah awalan adalah bertumpu. Dalam lompat jangkit adalah jingkat dengan menggunakan kaki terkuat sebagai tolakannya. Dalam melakukan hop, harus menginjak tanda batas lompatan atau sebelum garis batasnya. Namun, tidak dibenarkan jika kaki melewati batas tolakan. Untuk menghasilkan tumpuan kaki yang tepat di atas papan tumpu seorang atlet lompat jangkit harus melakukan awalan dengan langkah ...
   A. berubah-ubah
   B. panjang
   C. pendek
   D. zig-zag
   E. konsisten/tetap
6. 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

LIVEWORKSHEETS

7. 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
8. Dalam situs Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemdikbud) dijelaskan bahwa jika gerak pemanasan dalam senam irama atau dalam Bahasa Inggris lebih dikenal sebagai warm-up harus mengandung beberapa unsur penting, yang salah satunya adalah suhu tubuh dan denyut nadi meningkat secara bertahap. Sehingga, apabila terasa sesak nafas pada menit-menit awal latihan berarti ...
   A. pemanasan sudah cukup
   B. pemanasan tidak cukup
   C. kelebihan pemanasan
   D. suhu udara terlalu panas
   E. suhu udara terlalu dingin
9. Ada beberapa kategori dalam senam irama atau senam aerobic, yaitu *high impact*, *low impact*, dan *non impact*. *High impact* adalah latihan dengan benturan-benturan keras, *low impact* adalah latihan dengan benturan-benturan ringan, sedangkan *non impact* latihannya tanpa ada benturan, gerakannya meliputi *uitvaal* (memindahkan berat badan) dan *navere* (gerak ngeper). Salah satu gerakan kaki yang bergerak maju ke depan dengan menyentuhkan ujung kaki ke lantai adalah gerakan ...
   A. *mambo*
   B. *marching*
   C. *gripevine*
   D. *toe touch*
   E. *double step*
10. Latihan senam irama atau senam aerobik merupakan latihan yang menggerakkan seluruh bagian tubuh, dengan gerakan terus-menerus, berirama, maju dan berkelanjutan. Dalam senam aerobic biasa dipilih gerakan mudah, menyenangkan, dan bervariasi dengan gerakan tangan dan kaki yang selaras. Salah satu prinsip yang harus diperhatikan adalah dalam pelaksanaan gerak harus tepat. Gerakan tangan yang ditekuk di depan dada kemudian memompa ke bawah arah atas disebut gerakan ...
    A. *chest press*
    B. *biceps curl*
    C. *over hand*
    D. *butterfly*
    E. *up pro*
11. *Sexually Transmitted Disease* (STDS) atau infeksi menular seksual adalah berbagai infeksi yang dapat menular dari satu orang ke orang lain melalui kontak seksual atau infeksi yang disebabkan oleh bakteri, virus, parasit atau jamur yang penularannya terutama melalui hubungan seksual. Diantara berbagai penyakit kelamin yang paling berbahaya adalah ...
    A. *gonore*
    B. *HIV*
    C. *chancroid*
    D. *donovanosis*
    E. *klamidia*
12. Sepulang dari tempat kerja Ninna menyadari ada bisul di alat kelaminnya. Karena ia hanya menganggap ini sebagai bisul biasa ia tidak terlalu memperhatikan bisul tersebut. Namun beberapa hari kemudian bisul tersebut berubah menjadi benjolan besar dan menjadi luka. Akhirnya Ninna memutuskan untuk ke dokter. Ternyata dokter bilang ia terkena bakteri *haemophilus* ducreyl. Dari analisa tersebut, penyakit apa yang diderita Ninna?
    A. *HIV*
    B. *gonore*
    C. *sifilis*
    D. *covid-19*
    E. *chancroid*

LIVEWORKSHEETS

13. Penyakit menular seksual merupakan infeksi yang umumnya ditularkan melalui hubungan seks yang tidak aman. Penyebarannya pun bisa melalui darah, sperma, atau cairan tubuh lainnya. Berikut jenis penyakit menular seksual yang disebabkan oleh virus, kecuali....
    A. *herpes genital*
    B. *hiv*
    C. *klamida*
    D. *jengger ayam*
    E. *hepatitis B dan C*
14. PMS merupakan berbagai infeksi yang dapat menular dari satu orang ke orang lain melalui kontak seksual. Cara penanggulangannya salah satunya adalah dengan membatasi diri agar tidak terjerumus pada pergaulan bebas. Salah satu penyakit menular seksual yang dapat menyebabkan keputihan yang berbusa atau tidak ada gejala sama sekali, dan pada perempuan hamil dapat menyebabkan kelahiran prematur. Dari ciri-ciri tersebut penyakit menular seksual yang dikenal dengan nama..
    A. *HIV*
    B. *gonore*
    C. *herpes*
    D. *trikomoniasis*
    E. *klamidia*
15. Penyebab AIDS adalah virus HIV. HIV bisa menginfeksi semua orang dari segala usia. Akan tetapi, risiko tertular HIV lebih tinggi pada pria yang tidak disunat. Selain itu, risiko tertular HIV juga lebih tinggi pada individu dengan sejumlah faktor. Berikut ini yang bukan faktor yang mempengaruhi seseorang menderita penyakit HIV/AIDS adalah ...
    A. melakukan sex dengan yang terkontaminasi HIV
    B. mengkonsumsi obat terlarang
    C. melakukan sex diluar nikah
    D. gonta ganti pasangan
    E. jarum suntik
16. Apabila seorang remaja yang dalam masa labilnya terjerumus dalam pergaulan tidak sehat yang mengarah pada perilaku seks bebas maka resiko terbesar yang mungkin terjadi adalah terjangkit salah satu jenis Penyakit Menular Seksual (PMS) yang akan sangat merugikan dirinya, karena apabila terjangkit PMS dan tidak segera tertangani akan mempengaruhi membahayakan fungsi organ dalam penderitanya, organ dalam yang dimaksud adalah ...
    A. pencernaan
    B. gerak tubuh
    C. pernafasan
    D. fungsi organ jantung
    E. reproduksi
17. Berbagai teknik dasar bermain bola voli wajib dikuasai oleh setiap pemain bola voli, mulai dari *service*, *passing*, *smash* dan *blocking*. Teknik penyajian bola atau serangan pertama yang dilakukan oleh seorang pemain pada awal permainan dengan memukul bola dengan keras dengan tangan diayun dari belakang dengan menggenggam atau terbuka. Gerakan teknik tersebut dinamakan....
    A. *passing* bawah
    B. *service* atas
    C. *passing* atas
    D. *jump service*
    E. *service* bawah
18. Dalam permainan bola voli, 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 salah satu tangan terkuat dari atas kepala, sehingga hasil pukulannya dapat menyeberang ke lapangan lawan. Dari ilustrasi tersebut, teknik yang digunakan oleh pemain bola voli adalah...
    A. *servis* atas
    B. *servis* bawah
    C. *passing* atas
    D. *passing* bawah
    E. *blocking*

LIVEWORKSHEETS

19. Smash adalah pukulan bola keras di atas net dengan satu tangan yang tajam dan mematikan. Smash sangat penting karena pukulan smash merupakan modal untuk meraih kemenangan dalam pertandingan. Berikut ini adalah hal – hal yang perlu diperhatikan ketika melakukan teknik smash, *kecuali* ...
    A. tangan dirapatkan, satu dengan yang lain dirapatkan.
    B. pada saat mendekati net kedua lengan di ayunkan ke belakang
    C. langkah yang dibuat menggunakan langkah kaki yang lebar
    D. dua kaki dihentakkan bersusulan
    E. menyesuaikan dengan posisi lawan
20. Taktik penyerangan bola voli dapat diartikan untuk mengharuskan tim lawan bertindak menuruti regu yang melaksanakan penyerangan. Oleh sebab itu formasi suatu tim harus merata pembagian kekuatannya dalam posisi apapun untuk menghasilkan serangan sehingga penempatan *smasher, set upper* dan pemain universal harus diperhitungkan dengan matang. Dalam sistem penyerangan yang ditinjau dari posisi tempat penyerangan dari tepi, posisi pemain yang mempunyai peran besar dalam penyerangan adalah ...
    A. posisi 1 dan 2
    B. posisi 3 dan 4
    C. posisi 3
    D. posisi 2, 3 dan 4
    E. posisi 2 dan 4
21. Pada sebuah pertandingan bola voli seorang pemain dari tim A melakukan servis dari area belakang garis akhir ke arah lapangan tim B, tetapi bola hasil servis tersebut menyentuh net dan bergulir masuk lapangan tim B sehingga bola sulit dijangkau pemain lawan dan masuk, sesuai peraturan permainan bola voli maka...
    A. servis gagal, poin untuk tim B
    B. servis sah, poin untuk tim A
    C. servis diulang untuk tim A
    D. servis mati, pindah bola untuk tim B
    E. servis gagal, tim A dikurangi poin
22. Olahraga cabang atletik terdiri atas nomor jalan, lari, Lompat, lempar dan tolak. Salah satu nomor dalam lomba lari adalah nomor lari estafet yang dilakukan secara beregu, setiap regu terdiri dari 4 orang yang akan berlari dengan menempuh jarak yang sama sesuai nomor lomba yang di ikuti. Nomor lomba dalam lari setafet yang dipertandingkan adalah ...
    A. 4 x 100 meter dan 4 x 150 meter
    B. 4 x 100 meter dan 4 x 200 meter
    C. 4 x 100 meter dan 4 x 400 meter
    D. 4 x 200 meter dan 4 x 300 meter
    E. 4 x 200 meter dan 4 x 400 meter
23. Pada lomba lari estafet nomor 4 x 100 meter, setiap pelari akan menempuh jarak 100 meter yang dilakukan secara berantai dengan memindahkan atau mengoperkan tongkat dari garis start hingga finish, setiap pelari bersiap pada 4 posisi start yang telah ditentukan. Teknik start yang digunakan oleh pelari estafet adalah ...
    A. pelari ke 1, 2,3 dan ke 4 menggunakan start jongkok
    B. pelari ke 1, 2, 3 dan ke 4 menggunakan start melayang
    C. pelari ke 1 start jongkok, pelari ke 2, 3, 4 start melayang
    D. pelari ke 1 dan 2 start jongkok, pelari 3 dan 4 start melayang
    E. pelari ke 1 dan 3 start jongkok, pelari 2 dan 4 start melayang
24. Dalam proses pemberian dan penerimaan tongkat pada nomor lomba lari estafet terikat pada peraturan dan adalah saat melakukan pertukaran tongkat dilakukan sambil berlari dan harus di lakukan di dalam area perpindahan tongkat yang berjarak 20 meter. Area pertukaran tongkat dalam lari estafet biasa disebut dengan ...
    A. *subtution zone*
    B. *wessel zone*
    C. *tracking zone*
    D. *change zone*
    E. *track and field*

LIVEWORKSHEETS

25. Pada cabang atletik nomor lari estafet yang dilakukan oleh 4 (empat) orang pelari, pemilihan strategi dan penempatan pelari sangat penting untuk menentukan hasil akhir, pemilihan dan penempatan pelari dalam sebuah tim lari estafet harus mempertimbangkan kemampuan serta kelebihan pelari tersebut. Pada lomba lari estafet jarak 4 x 100 meter pelari mampu menerima tongkat secara baik dan unggul berlari pada lintasan lurus hendaknya ditempatkan pada posisi pelari ke ...

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

LIVEWORKSHEETS