No.

Date:

Dwi Lestari, VIII

Jawaban PJOK

1.) Batas (bat), bola, dan meja net.
2.) Tangan dan lengan bagian bawah (bawah siku)
3.) 2 pemain per tim (total 4 pemain dilapangan)
4.) Bola bulu tangkis (bola kok)
5.) Tongsir (paddle)
6.) Lapangan rumput alami, rumput sintetis, atau tanah keras yang telah diperbaiki.
7.) Teknik menangkap dengan menggunakan bagian dalam kaki (selangkangan, paha, atau tungkai bawah) atau dada, dengan mengatur sudut dan kekuatan agar bola bisa diterima dengan benar.
8.) Perbedaan utama terletak pada ukuran bola (softball lebih besar), ukuran tongkat (baseball lebih kecil dan lebih tebal), jarak dasar (baseball lebih jauh), dan cara melempar (softball biasanya dilempar dengan gaya bawah ke atas, baseball dengan gaya atas ke bawah).
9.) Kecil (Futsal mini memiliki ukuran lapangan sekitar 20 x 10 m, sedangkan futsal biasa sekitar 40x20 m).
10.) Billiar delapan bola (eight-ball pool).
11. Untuk meningkatkan suhu tubuh, kelenturan otot dan sendi, serta mengurangi risiko cedera selama permainan.
12. Di daerah kotak penjaga gawang (area khusus didepan gawang) dan tidak boleh keluar dari area tersebut

SIDU

kecuali dalam kondisi tertentu seperti saat bola keluar dari area gawang.

13.) Maksimal 3 langkah.

14.) Nilai utama meliputi pengembangan kemampuan motorik, kerja sama tim, sportivitas, dan kecerdasan taktis.

15.) Meningkatkan kebugaran jasmani, ~~pengembangan~~ mengembangkan sikap kerja sama dan disiplin, serta sebagai sarana rekreasi dan pengembangan karakter.

Jawaban soal ESAY

1.) 1. Posisi tubuh
- Berdiri menyamping ke arah sasaran.
- Kaki dibuka selebar bahu.
- Jika tangan kanan yang melempar, kaki kiri didepan (dan sebaliknya).
- Lutut sedikit ditekuk agar tubuh seimbang.
- Berat badan bertumpu pada kaki belakang sebelum melempar.

2. Gerakan tangan
- Pegang bola dengan jari-jari
- Tangan penarik (melempar) di ayunkan ke belakang.
- Siku sedikit lebih tinggi dari bahu.
- Ayunkan tangan kedepan dengan cepat dan kuat.
- Lepaskan bola saat tangan berada didepan atas.
- Lakukan gerakan lanjutan (follow through) agar lemparan maksimal.

3. Fokus yg perlu diperhatikan
- Pandangan tertuju pada sasaran.
- Koordinasi antara kaki, badan, dan tangan.
- Keseimbangan tubuh saat melempar.
- Lepaskan bola pada waktu yang tepat agar arah dan jarak akurat.

2.) Perbedaan Tenis meja dan Tenis Lapangan.

1. Tenis meja = Bat tenis meja, bola kecil dan keras, meja berukuran 2,74 x 1.525 m dengan net tinggi 15,25 cm, bola harus memantul sekali disisi lawan sebelum dipukul, skor dimenangkan dengan mencapai 11 poin (dengan selisih minimal 2 poin)

2. Tenis lapangan = Raket tenis, bola lebih besar dan berbulu, lapangan berukuran 23,77 x 8,23 m (untuk tunggal) atau 23,77 x 10,97 m (untuk ganda) dengan net tinggi 0,914 m ditengah, bola boleh memantul sekali atau langsung dipukul jika datang dari luar lapangan, skor dimenangkan dengan mengumpulkan set (biasanya 6 game per set dengan selisih minimal 2 game)

3.) Kerja sama tim sangat penting karena permainan bola

SIDU

kecil, sepak takraw, dan futsal mini tidak bisa dimenangkan oleh satu pemain saja.
Contoh situasi:
- Bola kecil = satu pemain menangkap bola, lalu melempar ke teman dibase untuk mematikan pelari.
- Sepak takraw: Pemain pertama menerima bola, pemain kedua mengumpan, pemain ketiga melakukan smash.
- Futsal mini = pemain mengoper keteman yang kosong agar bisa mencetak gol.

4.) - lari kecil = untuk meningkatkan denyut jantung dan melancarkan aliran darah.
- Peregangan dinamis (tangan, bahu, kaki) = untuk meleMaskan otot dan mengurangi risiko kram.
- Gerakan ayunan tangan dan bahu = untuk mempersiapkan otot lengan saat melempar atau meningkatkan koordinasi dan postur.

5.) 1. Strategi menyerang (offensive play)
Tujuan: menekan lawan agar sulit mengembalikan shuttlecock.
Cara penerapan = Gunakan smash keras dan tajam untuk mematikan lawan.
2. Strategi bertahan dan menguras stamina.
Tujuan = membuat lawan lelah dan melakukan kesalahan sendiri.
Cara penerapan: Arahkan pukulan ke sudut - sudut lapangan. (kanan, kiri, depan, belakang).