No
Date

Nama = Andi purnomo
Kelas = 10 H
PSTS = PJKO

※ Pilihan Ganda

1. B
2 B
3 A
4 D
5 B
6 C
7 B
8 B
9 B
10 C

B. PILIHAN GANDA KOMPLEKS

11. A, B, D
12. A, B, D, E
13. 1. C 4. E
2. A 5. D
3 B
14. 1. C 4. B
2. D 5. A
3. E
15. 1. Salah 4. Benar
2. Benar 5. Benar
3. Salah
16. 1. Ya 4. Tidak
2. Tidak 5. ya
3. Ya

No
Date

17. - Formasi 4-4-2 : 4 bertahan, 4 gelandang, 2 penyerang
Karakteristik seimbang antar lini, pertahanan lebih kokoh, serangan mengandalkan 2 penyerang
- Formasi 4-3-3 : 4 bertahan, 3 gelandang 3 menyerang, menekan lawan lebih kuat

18. 1. Daya tahan jantung dan paru-paru → kemampuan jantung dan paru memasok oksigen saat beraktifitas dalam waktu lama
2. Kekuatan otot → kemampuan otot menahan atau memikul beban.
3. Kelenturan → kemampuan sendi bergerak dg bebas tanpa tedra

19. (A) 1. Pertahanan Daerah (zone Defense)
Kelebihan = menutup ruang di area keranjang sehingga pemain lawan sulit mendapatkan bola di area dekat ring.
2. Pertahanan man to man dengan Double Team
Kelebihan : Dua pemain sekaligus menjadi pemain lawan yang tinggi/kuat agar tidak mudah menerima bola atau tembakan menekan lawan agar kesulitan menguasai bola
(B) Pengertian dan manfaat taktik fast break
- Pengertian : fast break adalah taktik serangan balik cepat yang dilakukan segera setelah tim mendapatkan bola kembali saat susunan pertahanan lawan belum terbentuk sempurna
- manfaat = mencetak poin lebih mudah karena jumlah pemain bertahan lawan lebih sedikit

KENKO® 30 Lines, 6 mm

No
Date

19. 1. Daya tahan jantung paru
2. kelincahan
3. kekuatan otot

20. a. Tujuan dilakukannya test kebugaran jasmani bagi siswa:
- Mengetahui tingkat kebugaran jasmani masing² siswa.
- Mengetahui kondisi fisik yg perlu ditingkatkan.
- Sebagai dasar penyusun program latihan yg sesuai kebutuhan siswa.
- Mendorong siswa untuk menjaga & meningkatkan kesehatan & kebugaran tubuh.

b. 3 Jenis test beserta komponen yg diukur.
- Test lari 12 menit (test cooper) → Mengukur daya tahan jantung & paru²
- Test lari bolak balik 4x10 meter (shuttle Run) → Mengukur kelincahan.
- Test dorong tubuh/push up & sit up → Mengukur kekuatan otot lengan / perut.

c. Dua manfaat menjaga pola hidup sehat bagi remaja dlm jangka panjang:
- Tubuh tumbuh berkembang dgn optimal, terhidar dari berbagai penyakit, & memiliki daya tahan tubuh yg kuat di masa depan.
- Memiliki energi yang cukup untuk belajar, beraktivitas. dan mencapai prestasi, membentuk kebiasaan baik yang dibawa hingga dewasa.