

KISI-KISI DAN RANGKUMAN MATERI USBN PENJASORKES (PJOK)

1. Teknik dasar dribble, passing, feinting, shooting

Dribble

- Dribble dengan kaki bagian dalam
 - 1) Pergelangan kaki diputar keluar dan dikunci.
 - 2) Doronglah bola menggunakan kaki bagian dalam ke arah depan
 - 3) Hentikan bola menggunakan telapak kaki di bagian atas bola.
 - 4) Berat badan ditumpukan pada kaki yang tidak digunakan untuk menggiring bola.
- Dribble dengan kaki bagian luar
 - 1) Pergelangan kaki diputar keluar dan dikunci.
 - 2) Doronglah bola menggunakan kaki bagian dalam ke arah depan. Gerakan selanjutnya sama.
- Dribble dengan punggung kaki
 - 1) Bola didorong ke depan dengan punggung kaki.
 - 2) Ujung kaki yang menyentuh bola menghadap ke tanah. Gerakan selanjutnya sama.

Passing (Mengumpan)

- 1) Menendang bola tepat di tengah bola.
- Passing dengan kaki bagian dalam: memberikan bola jarak pendek.
 - Passing dengan kaki punggung kaki: memberikan bola jarak jauh.
 - Passing dengan kaki bagian luar.

Feinting (Gerak tipu)

- Tendangan Gerak Tipu: Pemain yang menguasai bola seakan-akan menendang bola dengan keras tetapi mengontrol bola ke samping lawan.
- Gerak Tipu Dengan Menarik Bola: Pada waktu lawan akan mentackling (merampas bola), maka sebelum kaki lawan menyentuh bola, bola ditarik kemudian secepatnya melewati lawan ke daerah bebas
- Gerak Tipu Dengan Badan Bagian Atas: Pemain yang menguasai bola (melakukan gerakan) kesamping kiri atau kanan. Ketika lawan mengikuti gerakan, gerakan secepat mungkin ke arah yang berlawanan.

Shooting

- Kaki yang menjadi tumpuan posisinya di sisi bola sambil menekuk lutut sedikit.
- Kaki penendang ditarik ke belakang dan ayunkan ke arah depan.
- Sewaktu menendang, kaki tempatkan di tengah bagian bola.

2. Variasi, bentuk, dan strategi penyerangan sepak bola

Pola penyerangan

- 1) Pola melakukan gerakan tersusun: disusun berdasarkan posisi. Setiap pemain sudah diatur tempatnya dan tidak mencoba bermain keluar dari posisinya yg disebut "Free Role Play".
- 2) Pola mencari Ruang kosong: semua pemain hendaknya mencari tempat yang tidak dijaga meskipun tidak dioperi bola.

- 3) Polabermain menghadap tembok: menghadapi lawan yang mempunyai pertahanan yang sangat kuat. Diperlukan kejelian untuk melihat sisi kelemahan lawan.

3. Teknik dasar servis, passing bawah, passing atas, smash, block

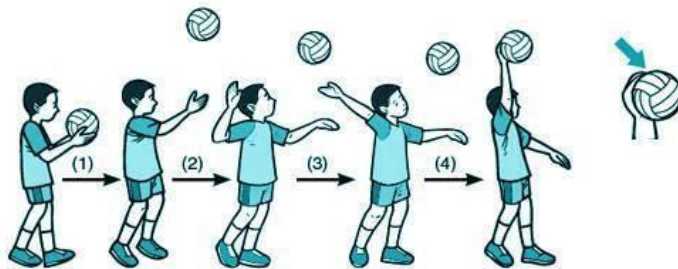
Servis

- Servis Bawah



- 1) Posisi berdiri dengan tubuh agak condong
- 2) Kaki kiri agak ke depan sedangkan kaki kanan dibelakangnya
- 3) Lalu lambungkan bola dengan tangan kiri setinggi pinggang, ayunkan tangan kanan
- 4) Pukulan dilakukan dengan tangan tergegangam

- Servis Atas



- 1) Kaki kiri agak maju, lutut diturunkan
- 2) Kedua tangan memegang bola, posisikan tangan kanan ada diatas bola sedangkan tangan kiri menyangga dari bawah
- 3) Saat akan memukul bola, lambungkan bola dengan tangan kiri diatas kepala, lalu tangan kanan ditarik ke belakang kepala kemudian ayunkan tangan untuk memukul bola

Passing

- Passing atas

- 1) Berdiri seimbang dengan tumpuan dua kaki dan salah satu kaki di depan. Badan sedikit condong ke depan.
- 2) Kedua tangan terbuka di atas kepala dengan siku bengkok ke samping.
- 3) Dorong bola ke atas dengan menggunakan pangkal jari-jari tangan

- Passing bawah

- 1) Berdiri seimbang dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan lutut sedikit ditekuk, serta badan agak condong ke depan.
- 2) Ayunkan kedua lengan secara bersama-sama lurus ke atas depan bersamaan dengan meluruskan kedua lutut.

Smash

- 1) Mengambil langkah awalan sekitar 1 sampai 3 langkah.
- 2) Hentakkan kedua kaki bersusulan, lalu lompat.
- 3) Lengan yang akan memukul mulai diayunkan ke depan atas, dan punggung menegang ke belakang.
- 4) Pukul bola dengan lengan terjulur, tangan terbuka dan menaungi bola

Block

- 1) Blocker memposisikan dirinya berada di dekat net, lalu bergerak mendekati lawan yang akan melakukan spike/ smash
- 2) Bersikap jongkok dan bersiap untuk melompat, posisi tangan di depan dada yang siap untuk membendung.
- 3) Blocker melompat ke atas dengan kedua tangan rapat dan lurus ke atas untuk membendung bola.

4. Variasi, bentuk, dan strategi penyerangan bola voli

Menyerang secara efektif apabila dia mempertimbangkan hal-hal berikut ini :

- 1) Bendungan (block) tim lawan
- 2) Kualitas pemberian bola
- 3) Kemampuan teknisnya sendiri
- 4) Kondisi regu dan lawan
- 5) Posisi dari pertahanan tim lawan

5. Teknik dasar dribble, passing, pivot, lay up, shooting

Dribble

- Dribble Tinggi: menggiring bola secara cepat memasuki pertahanan lawan dengan cara jalan cepat / lari, teknik ini digunakan ketika pemain lawan cukup jauh dari pemegang bola.
- Dribble Rendah: mempertahankan bola dari rebutan lawan main. Teknik ini digunakan ketika sedang berhadapan langsung dengan lawan.

Passing

- Overhead Pass: posisi bola dari atas kepala. Umpan jenis ini dilakukan untuk melakukan *counter attack* dengan melemparkan bola jauh ke daerah pertahanan lawan.
- Chest Pass: posisi bola didepan dada, menggunakan lemparan dua tangan dengan tujuan operan lurus terhadap teman yang satu tim.
- Bounce Pass: memantulkan bola kebawah kemudian diterima oleh teman satu tim, untuk menghindari hadangan lawan.
- Hook Pass: satu tangan yang membentuk seperti *hook* (pancing, kait). Lekukan lengan kamu ke atas dan melewati bahu. Lepaskan bola di depan wajah untuk operan datar, atau lebih jauh menuju bahu untuk operan yang lebih tinggi.
- Under Pass: dilakukan dari bawah (sepinggang) dengan bola diarahkan lurus ke teman satu tim, teknik ini untuk melakukan operan jarak pendek

Pivot

- *pivot* berarti tumpuan, teknik *pivot* digunakan untuk melakukan gerak tipu yaitu dengan cara mengerakkan badan dengan tumpuan salah satu kaki dengan kedua tangan yang menjaga bola dari lawan.

Lay up

- 1) Mendribble bola. Ketika dekat dengan ring, bola ditangkap.
- 2) Melangkah tanpa melakukan dribble bola dengan mengambil 2-3 langkah.
- 3) Ambil gerakan melompat.

Shooting

- 1) Memegang bola menggunakan kedua tangan. Lutut kemudian ditekuk sedikit.
- 2) Badan perlu berada dalam posisi tegak lurus
- 3) Selanjutnya, lempar bola dengan melenturkan jari-jari tangan lebih dulu lalu memberikan dorongan dari lengan.

6. Variasi, bentuk, dan strategi penyerangan bola basket

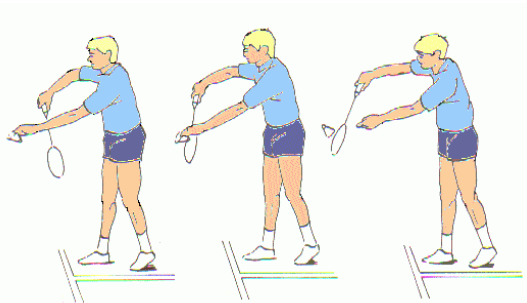
Beberapa taktik yang dibutuhkan adalah sebagai berikut.

- 1) Individual, aksi penyerangan menggunakan keterampilan individu seperti passing, dribble, dan shooting.
- 2) Group, yaitu penyerangan yang dilakukan oleh dua atau tiga orang, baik dengan blocking/screen inter passing, maupun wallpassing.
- 3) Tim, yaitu penyerangan dengan permainan cepat (fastbreak), permainan bebas (freestyle) dan bermain dengan pola penyerangan terencana.

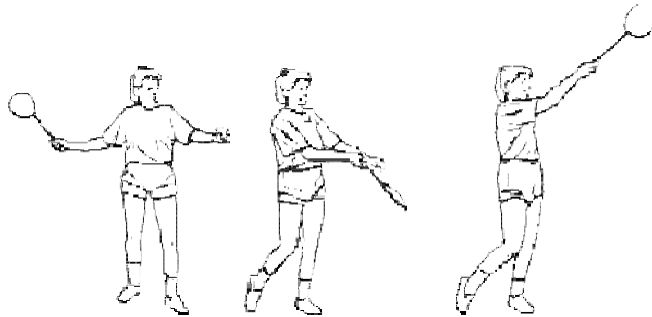
7. Teknik servis, forehand, backhand, lob, chop

Servis

- Servis pendek



- 1) Perpindahan berat badan dimulai dari kaki belakang ke kaki depan.
 - 2) Ayunkan raket dari belakang
 - 3) Lepaskan kok dan pukullah kok dengan penuh atau dipotong.
- Servis panjang



- 1) Titik berat badan berada di antara kedua kaki.
- 2) Ayunkan tangan yang memegang raket ke belakang sampai setinggi bahu.
- 3) Pukullah kok setelah ayunan sampai di depan badan dengan mencambukkan pergelangan tangan.

Forehand

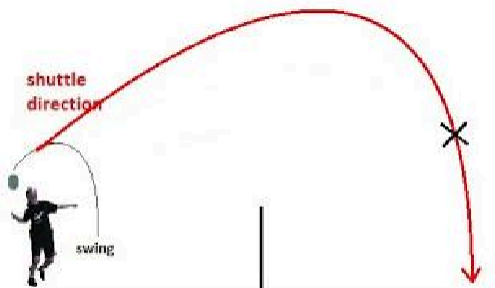


- 1) Pegang raket seperti ketika berjabat tangan dengan orang lain
- 2) Antara ibu jari dan jari telunjuk terdapat jarak yang berbentuk seperti huruf V

Backhand



- 1) Sama dengan teknik forehand, tetapi posisi ibu jari dan jari telunjuk lebih dekat. Mengarahkan ke belakang garis lapangan.



Chop: mengarahkan kok ke daerah lawan sedekat mungkin dengan net.

8. Variasi, bentuk, dan strategi penyerangan bulutangkis

- 1) Permainan berdasarkan kekuatan dan kecepatan.: menggunakan pukulan yang keras dan cepat serta mengarahkan shuttlecock jatuh curam ke bawah (smash).
- 2) Permainan berdasarkan daya tahan dan keuletan: mengutamakan pukulan yang panjang atau rally, sedangkan daya serangnya kurang, yang diutamakan adalah bertahan terhadap serangan lawan.
- 3) Permainan berdasarkan faktor teknik dan deception (tipuan): penguasaan teknik pukulan dan cara melakukan tipuan.

9. Teknik dasar memukul/batting, melempar/pitching, menangkap/catching

Batting (Memukul)



- 1) Berdiri menyamping ke arah pitcher.

Pitching (Melempar)



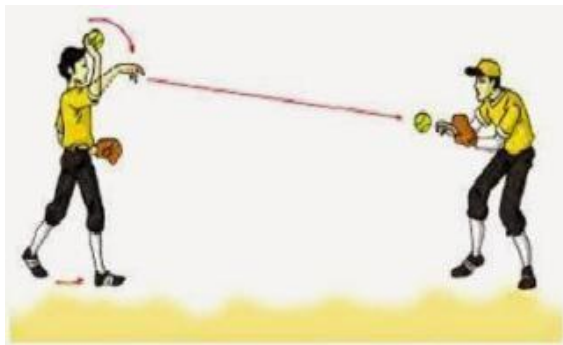
- 1) Berdiri sikap melangkah, bola dipegang di depan badan, pandangan ke arah pemukul.
- 2) Tangan yang memegang bola diputar ke atas, ke belakang lalu ke depan
- 3) Kembali ke sikap awal pada saat tangan kanan di samping badan lepaskan bola ke depan. Usahakan ketinggian bola di antara lutut dan bahu pemukul.

Catching (Menangkap)

- Bola rendah



- 1) Badan dibungkukkan ke depan
- 2) Kedua telapak tangan menghadap ke bola membentuk mangkuk.
 - Bola lurus;



- 1) Posisi badan agak condong ke depan kedua tangan dicondongkan lurus ke depan;
 - 2) Kedua telapak tangan menghadap ke arah bola membentuk mangkuk.
- a. Pukulan Tanpa Ayunan (bunt) : usaha pemukul melakukan pukulan ke arah base pertama, pitcher atau base ketiga dengan tujuan untuk membantu pelari menuju base di depannya. Pukulan bunt dilakukan dengan cara bola hanya disentuh perlahan.
 - b. Pukul dan lari : siasat yang dilakukan oleh pemukul untuk membantu agar pelari dapat maju beberapa base di depannya dengan selamat. Taktik ini dilakukan apabila ada pelari di base 1 atau 2. Keuntungan pukul lari adalah memungkinkan tidak terjadinya out sehingga dapat membantu mencapai base di depannya.
 - c. Mencuri base : siasat yang dilakukan oleh pelari di base. Keberhasilan siasat ini dipengaruhi kecepatan dan kejelian pelari melihat pelepasan bola oleh pitcher.
 - d. Pukulan Melayang : tepat dilakukan pada saat permainan berlangsung ketatm yaitu dengan bola dipukul jauh melambung ke arah outfield.

10. Variasi, bentuk, dan strategi penyerangan dalam permainan baseball/softball

- a. Pukulan Tanpa Ayunan (bunt) : usaha pemukul melakukan pukulan ke arah base pertama, pitcher atau base ketiga dengan tujuan untuk membantu pelari menuju base di depannya. Pukulan bunt dilakukan dengan cara bola hanya disentuh perlahan.
- b. Pukul dan lari : siasat yang dilakukan oleh pemukul untuk membantu agar pelari dapat maju beberapa base di depannya dengan selamat. Taktik ini dilakukan apabila ada pelari di base 1 atau 2. Keuntungan pukul lari adalah memungkinkan tidak terjadinya out sehingga dapat membantu mencapai base di depannya.

- c. Mencuri base : siasat yang dilakukan oleh pelari di base. Keberhasilan siasat ini dipengaruhi kecepatan dan kejelian pelari melihat pelepasan bola oleh pitcher.
- d. Pukulan Melayang : tepat dilakukan pada saat permainan berlangsung ketatm yaitu dengan bola dipukul jauh melambung ke arah outfield.

11. Melakukan servis tenis meja

Pukulan servis adalah pukulan (serangan) pertama untuk memulai permainan.

12. Melakukan pukulan forehand dan backhand

- Forehand : service yang dilakukan dengan bagian depan bet/raket, disebelah kanan badan bagi seorang pemain yang memegang bet dengan tangan kanan atau disebelah kiri badan bagi seorang pemain kidal.
- Backhand : service yang dilakukan dengan menggunakan bagian belakang kepala bet/raket.

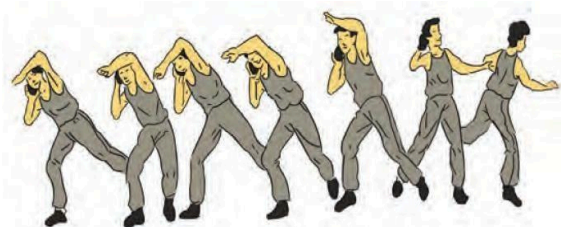
13. Melakukan teknik lanjutan seperti pukulan chop dan spin

- Chop : teknik memukul bola dengan gerakan seperti menebang pohon dengan kapak. Untuk mengembalikan pukulan bola yang bermacam macam.
- Spin : bola dipukul membentuk angle atau sudut tertentu sehingga bola memutar. Salah satu serangan selain pukulan smash. Ada tiga jenis spin yaitu topspin, backspin dan sidespin.

14. Mampu menunjukkan teknik gaya tolak peluru dan urutan gerak tolak peluru

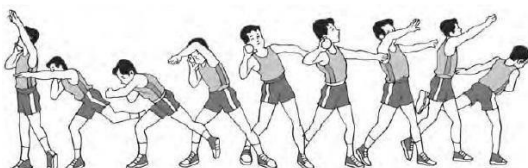
Teknik gaya tolak peluru :

- Awalan menyamping (ortodoks)



Cara melakukan tolak peluru gaya menyamping.

- Awalan membelakangi (O'Brien)



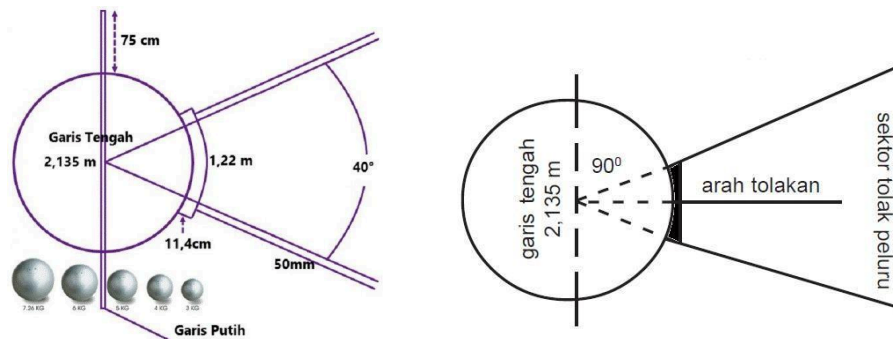
Gaya tolak peluru dengan awalan membelakangi tolakan (Gaya O'Brien)

Urutan gerak tolak peluru

- 1) Saat akan menolak peluru □ Kaki kanan di depan batas belakang lingkaran. Kaki kiri di samping kiri selebar badan segaris arah lemparan.
- 2) Saat menolak □ Kaki kiri diayunkan, kaki kanan menolak ke arah lemparan. Badan condong ke kanan. Dag digangkat, pandangan ke arah jatuhnya peluru.
- 3) Setelah menolak □ Kaki kanan diputar ke depan, kaki kiri ditarik ke belakang untuk menjaga keseimbangan.

15. Ukuran peluru dan ukuran lapangan

- Berat peluru putra : 7,26 kg
- Berat peluru putri : 4 kg



16. Diskualifikasi tolak peluru

- a. Menyentuh garis batas sebelah atas
- b. Menyentuh tanah di luar lingkaran
- c. Keluar masuk lingkaran dari muka garis tengah
- d. Peluru jatuh di luar sektor lingkaran
- e. Keluar lingkaran tidak dengan berjalan tenang
- f. Peluru diletakkan di muka dada atau di belakang kepala
- g. Dipanggil sudah 2 menit belum melempar
- h. Peserta gagal melempar setelah 3 kali lemparan

17. Tugas juri

- Juri 1 : Mengawasi tangan dan kesalahan kaki yang terjadi pada sisi dekat dengannya. Juri 1 juga bertugas memanggil peserta dan mengukur hasilnya.
- Juri 2 : Berkenaan dengan kesalahan kaki yang terjadi pada bagian atas papan penahan dan lingkaran-lempar pada sisi papan penahan. Juri 2 memegang bendera untuk memutuskan bahwa lemparan tersebut sah atau tidak.
- Juri 3 : Bertugas untuk menentukan tempat jatuhnya peluru.

18. teknik gaya pegangan lembing dan urutan gerak lempar lembing

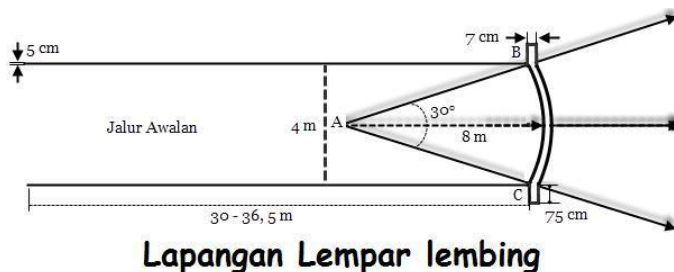


Urutan gerak : (Sepertinya yang ditanya gaya pegangannya gengs ini sekedar tau aja y)

- Sebelum : berdiri tegak kaki kiri depan kaki kanan belakang. Melakukan langkah awalan sebanyak 13 langkah.
- Saat : tangan yang memegang lembing diputar ke dalam bersamaan dengan siku dibengkokkan. Saat lembing berada di atas kepala, lembing diluruskan kemudian dilepaskan dengan dorongan ibu jari dan jari tengah yang memegang lembing. Kaki ditolakkan ke tanah.
- Setelah : kaki kanan ke depan kaki kiri ke belakang untuk menjaga keseimbangan

19. Ukuran lembing dan lapangan

- Ukuran lembing putra : 2,6-2,7
- Ukuran lembing putri : 2,2-2,3



20. Diskualifikasi lempar lembing

- Lembing tidak dipegang pada pembalutnya
- Dipanggil 2 menit belum melempar
- Menyentuh besi batas lemparan sebelah atas
- Setelah melempar keluar lewat garis bagian depan sektor lempar
- Lembing jatuh di luar garis sektor lemparan
- Ujung lembing tidak membekas pada tanah

21. Tugas Juri dalam lompat tinggi

- tinggi mistar permulaan dan tinggi berikutnya
- berapa mistar lompat akan dinaikkan pada akhir tiap babak/ ronde
- hanya ada satu orang atlet peserta lomba yang tersisa
- yang tersisa yang memenangkan perlombaan
- terjadi hasil sama untuk kedudukan pertama.

22. Tahapan yang ada dalam lompat tinggi

- Awalan, yaitu gerakan berlari menuju mistar
- Tolakan, yaitu gerakan kaki kita dalam menumpu pada lantai untuk menaikkan badan
- Melayang, yaitu gaya dan kedudukan badan ketika berada di udara dan di atas mistar
- Mendarat, yaitu jatuhnya badan kita di atas matras

Gaya yang ada pada lompat tinggi yaitu

- Gaya gunting, seorang pelompat menuju ke palang secara bersudut dan melonjak dengan kaki yang berada di luar dari palang. semasa melewati palang, pelompat berada dalam keadaan duduk berlunjur
- Gaya timur, seorang pelompat menuju ke palang secara lurus dari hadapan 90 derajat. saat melonjak, kaki kita bebas diayunkan secara tegak ke hadapan badannya dan pelompat melewati palang secara mengiring.
- Gaya guling barat, pelompat menuju ke palang secara bersudut 90 derajat, kemudian pelompat melonjak dengan kaki yang lebih dekat dengan palang. Kaki lonjakan berada dalam keadaan bengkok semasa pelompat berguling selari dengan palang untuk melakukan pelepasan.
- Gaya pelana, pelompat menuju ke palang secara bersudut. ketika melewati palang, maka pelompat memandang ke bawah dan keadaan badannya seolah-olah meniarap diatas palang.
- Gaya fosbury flop, pelompat menuju ke palang dengan membelakangi mistar

23. Cara mengukur hasil lompat tinggi

Ketinggian lompatan diukur secara menegak dari atas tanah hingga bagian tengah di sebelah atas padang.

24. Diskualifikasi lompat tinggi

- Setelah melompat mistar lompat tidak tetap berada pada penopangnya dikarenakan gerakan si atlet waktu sedang melompat.

- Dia menyentuh tanah termasuk daerah pendaratan di balik bidang tegak dari sisi dengan lebih dekat tiang lompat, baik itu di antara atau di luar tiang lompat dengan salah satu bagian dari tubuhnya, tanpa pertama kali melewati mistar lompat. Namun, bila dia melompat seorang peserta lomba menyentuh tempat pendaratan dengan kakinya dan menurut pendapat Judge/juri tidak memperoleh keuntungan, maka lompatan dengan alasan itu harus tidak dinilai sebagai suatu kegagalan.

25. Urutan gerak teknik start pada lari jarak pendek

[!] Menggunakan start jongkok

- 1) Aba-aba “bersedia”
 - Lutut kaki belakang diletakkan/ditempatkan berjarak satu kepal sejajar dengan ujung kaki depan
 - Kedua lengan lurus sejajar dengan bahu dan diletakkan di belakang garis start, dengan pinggir jari telunjuk dan ibu jari menapak di tanah.
 - Pandangan lurus ke depan kira-kira 2,5 m. Usahakan badan tetap rileks berat badan berada di kedua belah tangan.
- 2) Aba-aba “siap”
 - Angkat panggul ke arah depan atas dengan tenang, sampai sedikit lebih tinggi dari bahu
 - Berat badan lebih ke depan, kepala rendah leher tetap kendur, pandangan ke bawah, lengan tetap lurus dan siku tetap lurus.
 - Pada waktu mengangkat panggul, ambil napas dalam-dalam.
 - Pusatkan perhatian pada aba-aba “ya”
- 3) Aba-aba “ya”
 - Ayun lengan kiri ke depan dan lengan kanan ke belakang kuat-kuat.
 - Kaki kiri menolak kuat-kuat sampai terkejang lurus. Kaki kanan melangkah secepat mungkin, dan secepatnya mencapai tanah.
 - Dari sikap jongkok berubah ke sikap lari, badan harus naik sedikit demi sedikit. Jangan ada gerakan ke samping.
 - Langkah lari makin lama makin melebar dengan kecepatan penuh.

26. Macam-macam start dan penggunaannya

- Crouching start (start jongkok) □ lari jarak pendek (100 m, 200 m, 400 m)
- Flying start (start melayang) □ pemain ke-2, ke-3, dan ke-4 dalam estafet
- Standing start (start berdiri) □ lari jarak menengah dan jauh (800 m, 1500 m, dst) (cth. marathon, lari lintas alam)
Aba-aba: “bersedia... yak/bunyi pistol”

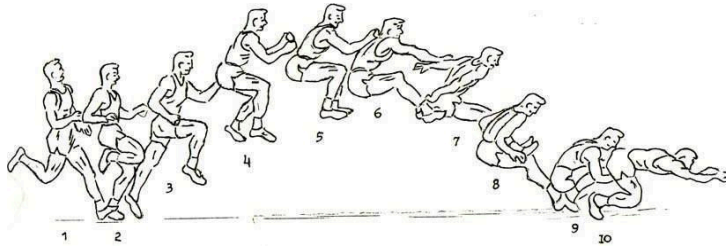
27. Diskualifikasi saat start

- Melakukan kesalahan start lebih dari 3 kali

- Memasuki lintasan pemain lain
- Mengganggu pemain lain
- Keluar dari lintasan
- Terbukti memakai obat perangsang

28. Urutan teknik lompat jauh dengan bermacam gaya

- 1) Gaya jongkok (ortodoks) □ diawali dgn lari secepat mungkin hingga melakukan tumpuan saat

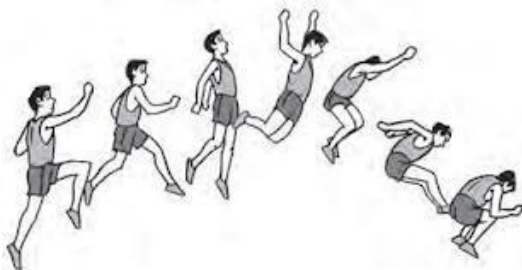


melompat

- 2) Gaya berjalan di udara □ hampir sama dgn gaya jongkok, namun yang membedakan adalah saat berada di udara kaki diayunkan seperti orang sedang berjalan



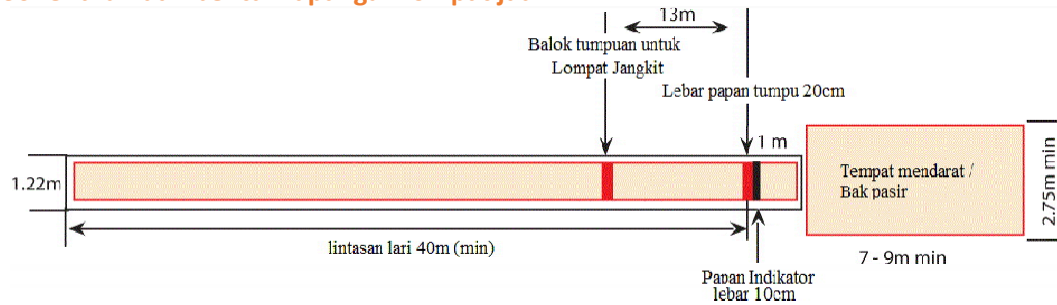
- 3) Gaya menggantung □ awalan dgn kecepatan maksimal dan tolakan kuat, posisi badan melenting kedepan, posisi tangan berada di samping telinga, posisi kaki rapat dibelakang saat berada di udara



29. Mampu mengukur hasil lompatan

- Diukur dari papan tolakan sampai tanda awal pendaratan
- Dilakukan oleh 2 orang juri
- Bila pelompat berjalan mundur setelah melakukan lompatan, maka jarak yg diukur adalah jarak ketika ia mundur (makanya pelompat harus berjalan maju setelah melakukan lompatan)
- Hanya menggunakan 1 alat ukur pada sepanjang perlombaan

30. Ukuran dan bentuk lapangan lompat jauh



Bentuk lapangan lompat jauh sangatlah sederhana, menggunakan bak yang diisi pasir dengan ukuran 10 x 2.75 m ditambah dengan lintasan lari sepanjang 40 - 45 m dan papan lompat ukuran 1.22 x 0,2 x 0,05 m. Bak diisi pasir yang halus dan bebas dari kerikil tajam agar tidak mencedera pelompat saat mendarat.

Panjang bak lompat 7- 9

Lebar bak lompat = 2,75 m

Lebar lintasan awalan = 1,22 m

Lebar papan tumpu = 20 cm

Panjang papan tumpu = 1,22 m

31. Diskualifikasi dalam lompat jauh

Dipanggil dalam waktu tiga menit namun belum melompat

Menumpu dengan dua kaki

Mendarat luar bak lompat

Menyentuh tanah di belakang garis batas tumpuan dengan bagian tubuh manapun, baik sewaktu membuat ancang-ancang lompat maupun sewaktu lari kencang tanpa membuat tolakan.

Menolak dari luar ujung balok tumpuan, baik sebelum maupun sesudah garis perpanjangan garis tumpuan.

Pada waktu mendarat, pelompat menyentuh tanah di luar zona pendaratan atau bak lompat sebelum melakukan pendaratan yang benar pada bak pendaratan.

Sesudah melompat dengan sempurna, pelompat berjalan balik melalui bak lompat atau kembali ke arah awalan.

Mendarat dengan melakukan suatu gerakan salto.

32. Perbedaan Jalan dan Lari

Jalan, pada gerakan jalan, langkah-langkah kaki yang kita gerakan selalu ada salah satu kaki yang berhubungan atau kontak dengan tanah.

Lari, pada gerakan lari, langkah-langkah kaki yang kita gerakan ada saat kedua kaki tidak berhubungan dengan tanah. Artinya pada lari pada saat tertentu kedua kaki melayang di udara.

33. Urutan gerak jalan cepat

Tahap pertama adalah melangkahkan satu kaki ke depan.

Saat melakukan jalan cepat, secepat apapun ketika berjalan, tidak ada saat melayang di udara. Kaki depan harus menyentuh tanah sebelum kaki belakang diangkat.

Tahap dua melakukan tarikan kaki belakang ke depan

Pada tahap ini kaki setelah kaki depan menyentuh tanah segera kaki belakang ditarik ke depan untuk melanjutkan langkah-langkah jalan cepat. Bagian tumit menyentuh tanah terlebih dahulu.

Tahap relaksasi

Tahap antara tahap awal ketika melangkahkan kaki ke depan dan ketika akan melakukan tarikan kaki belakang. Pada tahap ini pinggang berada pada posisi yang sama dengan bahu, sedangkan lengan vertika dan paralel disamping badan.

Tahap Dorongan

Pada tahap ini adalah gerakan ketika ketiga tahap diatas selesai dilakukan. Tahap dorongan ini adalah mempercepat laju jalan kaki dengan dorongan tenaga penuh untuk mendapatkan rentang waktu yang sesingkat-singkatnya ketika melakukan langkah-langkah kaki, namun langkah kaki jangan terlalu pendek dan jangan terlalu panjang, jaga keseimbangan tubuh.

34. Diskualifikasi saat jalan cepat

Melakukan kesalahan start lebih dari 3 kali

Memasuki lintasan pelari lain

Mengganggu pelari lain

Keluar dari lintasan

Terbukti memakai obat perangsang

35. Unsur dan Prinsip pencak silat

PRINSIP

Seorang pesilat tidak berbuat hal-hal yang dapat mencelakai diri sendiri.

Tidak memancing kericuhan.

Pembelaan diri merupakan prinsip utama dalam pencak silat.

Tidak mencari musuh.

KODE ETIK SEORANG PESILAT:

Harus mempergunakan kepandaianya untuk menolong orang

Tidak boleh menonjolkan diri atau sombong, apalagi berlaku sewenang-wenang

Tidak boleh mencari musuh atau mempunyai musuh. Hanya boleh memiliki lawan, tetapi bukan musuh, sekalipun lawannya itu jahat

Tidak boleh menyerang terlebih dahulu, bahkan harus menghindari perselisihan



Jika bentrokan atau perselisihan tidak dapat dihindari, maka seorang pesilat harus:

Pantang surut atau menyerah

Tetap berusaha mengelak

Jika terpaksa baru menangkis

Jika tidak sempat menangkis, harus membuang kekuatan lawan dengan mengikuti arah gerakannya atau dibawa berputar, sehingga kalau kena tidak terasa sakit dan dapat mengurangi kemungkinan cedera

Tidak boleh adu tenaga, jasmaniah atau lahiriah, tenaga rohaniah yang kasar

36. Gerakan pencak silat dan kegunaannya

Kuda-kuda

persiapan menyerang lawan sekaligus mempertahankan posisi agar tidak mudah dijatuhkan ketika berada dalam posisi bertahan.



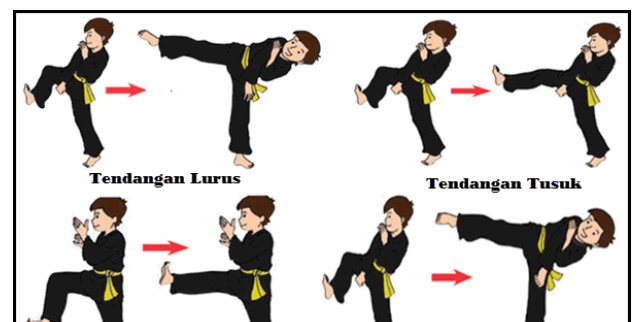
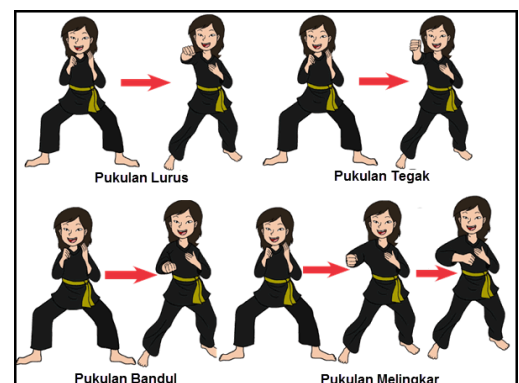
Pukulan

Pukulan merupakan usaha yang dilakukan baik dalam menyerang atau bertahan dengan menggunakan lengan tangan.

Tendangan □ Untuk menyerang

Tangkisan

Tangkisan merupakan usaha pertahanan dari setiap serangan lawan, baik berupa tendangan maupun



ntingan

menjatuhkan lawan yang dilakukan dengan menjepit kedua tungkai kaki pada sasaran leher, pinggang, atau tungkai lawan sehingga lawan terjatuh

Kuncian

untuk melumpuhkan agar tidak dapat melanjutkan pergerakannya



37. Ciri Khusus Aliran Pencak Silat

Hemat, menyalurkan tenaga yang minimal.

Memanfaatkan setiap serangan dan tenaga lawan

Mempergunakan prinsip timbangan, permainan posisi lawan dengan pemindahan titik berat badan.

Mempergunakan kelincihan, kelentukan, kecepatan, saat (timing) dan sasaran yang tepat disertai gerak reflek untuk mengatasi lawan bukan mengandalkan kekuatan tenaga

Sikap tenang namun selalu waspada

38. Teknik serang dan tangkisan secara berpasangan dalam pertandingan bela diri

Teknik Serangan

Taktik penyerangan merupakan suatu siasat yang dilancarkan kepada lawan, dengan tujuan mematahkan pertahanan lawan untuk mencari kemenangan dalam bertanding secara sportif. Serangan lengan atau tangan yang lazim disebut pukulan dan serangan tungkai atau kaki yang lazim disebut tendangan. Ada 2 teknik serangan:

Serangan Langsung adalah upaya untuk mengalahkan lawan yang dilakukan dengan cara langsung menyerang pada sasaran yang diinginkan. Taktik serangan langsung dapat dilakukan dengan menggunakan pukulan, tendangan, dan jatuhan

Taktik serangan tidak langsung adalah serangan yang dilakukan dengan cara sebelum melakukan serangan pada sasaran, pesilat melakukan gerakan-gerakan awalan untuk mengecoh lawan sehingga posisi lawan berubah dan selanjutnya melakukan serangan pada sasaran.

Teknik Tangkisan

Tangkisan adalah usaha pembelaan yang dilakukan dengan cara mengadakan kontak langsung dengan alat serangan yang dilancarkan oleh lawan. Tangkisan langsung bertujuan mengalihkan serangan dari lintasan dan membendung atau menahan serangan.

39. Pengertian kebugaran jasmani

□ kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan kerja atau aktivitas, mempertinggi daya kerja dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti atau berlebihan

40. Komponen kebugaran jasmani dan manfaatnya

Kekuatan

- squat jump, melatih kekuatan otot tungkai dan otot perut.
- push up, melatih kekuatan otot lengan.
- sit up, melatih kekuatan otot perut.
- angkat beban, melatih kekuatan otot lengan.
- back up, melatih kekuatan otot perut.

Daya tahan □ Kemampuan seseorang dalam memakai organ tubuhnya seperti jantung dan paru-paru secara efektif dan efisien dalam melakukan aktivitasnya.

- lari 2,4 km.
- lari 12 menit.
- lari multistage.
- lari naik turun bukit.

Daya otot □ Kemampuan seseorang dalam menggunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu sesingkat-singkatnya.

- Vertical jump, untuk melatih daya ledak otot tungkai.
- Front jump, untuk melatih kemampuan otot betis dan tungkai.
- Side jump, melatih daya ledak otot tungkai dan paha.

Kecepatan

- Lari cepat 50
- Lari cepat 100 m
- Lari cepat 200 m

Daya lentur

- Senam
- Yoga
- Renang

Kelincahan □ kemampuan seseorang merubah posisi pada area tertentu

- lari zig-zag
- lari bolak-balik 5 m
- lari bolak-balik 10 m
- lari angka 8

Koordinasi □ Kemampuan dalam mengintegrasikan berbagai gerakan yang berbeda dan mampu mengkoordinasikan seluruh bagian tubuh dengan baik

- memantulkan bola tenis ke tembok dengan tangan kanan kemudian menangkapnya lagi

dengan tangan kiri.

Keseimbangan □ kemampuan seseorang mengendalikan tubuh sehingga gerakan-gerakan yang dilakukan dapat dimunculkan dengan baik dan benar. (ex. Sikap lilin)

Ketepatan □ kemampuan suatu sasaran.

eseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas tubuh terhadap

- Menendang bola ke gawang

41. Jenis dan tujuan latihan kebugaran jasmani

Meningkatnya sistem sirkulasi darah, sistem saraf dan fungsi jantung.

Meningkatnya komponen kelenturan, stamina dan kecepatan.

Mempercepat pemulihan fungsi organ tubuh setelah berlatih atau bahkan pada kondisi-kondisi tertentu misalnya ibu hamil, orang tua dan pemulihan setelah sakit.

Bagi olahragawan derajat kebugaran jasmani yang tinggi berfungsi untuk meningkatkan prestasi.

Merangsang perkembangan dan pertumbuhan bagi balita dan anak-anak.

42. Jenis dan tujuan tes kebugaran jasmani

Lari cepat 50 m (dash/sprint)

Lompat jauh tanpa awalan

Bergantung angkat badan (pull up) dan bergantung siku tekuk (flexed arm hang)

Kekuatan peras (grip strength)

Lari hilir-mudik (shuttle run) 4 X 10 m

Baring duduk (sit up) selama 30 detik

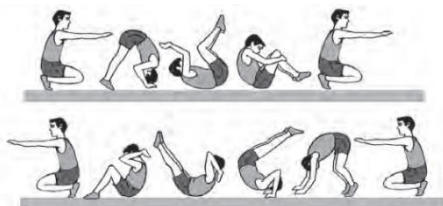
Lentuk togok ke muka (forward flexion of trunk)

Lari jauh

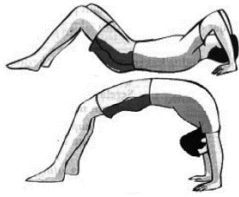
Tujuan : mengukur sejauh mana kemampuan kebugaran jasmani nya dan mengetahui tingkat kebugaran jasmani nya.

43. Gerakan senam lantai

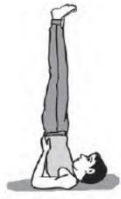
Guling depan dan belakang



Kayang



Sikap lilin



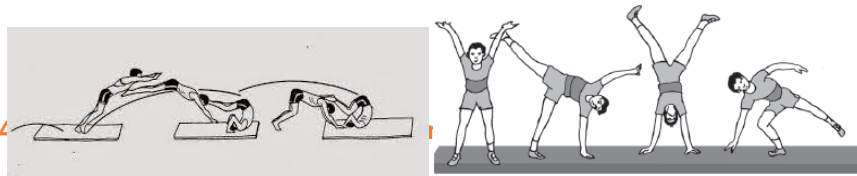
Handstand



Lompat kangkang



Lompat harimau & meroda



Keseimbangan : headstand, handstand, berdiri dengan satu kaki, sikap lilin

Kelentukan : kayang, sikap lilin

Kelincahan : meroda, guling lenting

45. Teknik dasar senam irama

Gerak langkah kaki :

- Langkah biasa
- Langkah rapat

- Langkah depan
- Langkah samping
- Langkah ke depan
- Melompat sambil membuka dan menutup kaki

Gerak ayun lengan :

- Mengayun setinggi bahu
- Mengayun ke atas
- Merentangkan tangan
- Mendorong tangan ke atas

46.

Hitungan gerak pada senam irama (2 x 8, 1 x 4, 2 x 4)

47. Kesalahan dalam renang gaya dada

Posisi lutut yang terlalu turun, mengakibatkan pinggul menjadi naik. untuk mengatasi kesalahan ini adalah dengan upaya berlatih menggunakan papan latihan

Pada saat berenang pengambilan nafas terlalu dini. Cara mengatasinya yaitu dengan terus melatih nafas dan melatih kembali rangkaian gerak pada kordinasi nafas dengan tangan

Melakukan tarikan yang terlalu dalam yang bisa mengakibatkan terhentinya gerakan di saat akhir tarikan. Tarikan yang terlalu dalam bisa berakibat berkurangnya akselerasi dari renang yang bersangkutan

48. Renang penyelamatan di kolam dalam



49. Rangkaian gerak kaki, tangan dan teknik pengambilan nafas gerak gaya bebas

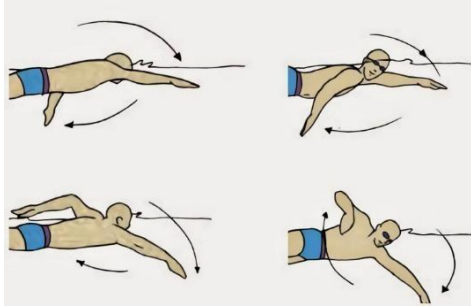
Teknik nafas :

Posisi saat mengambil nafas, jika mengambil nafas ke arah kanan maka posisi tangan kiri lurus ke depan dan tangan kanan melakukan dorongan atau tarikan, pada saat itu kepala ditolehkan ke arah kanan

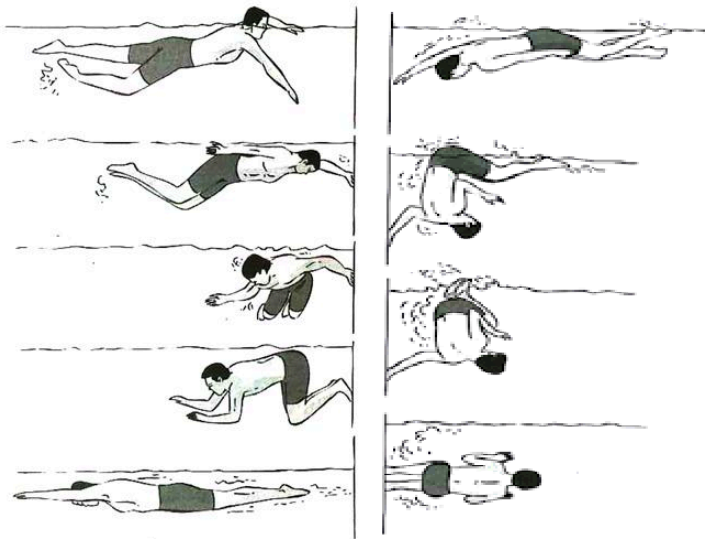
Kaki : Kaki digerakkan secara bergantian antara kaki kanan dan kiri kebawah dan ke atas

permukaan air. Lutut tidak ditekuk

Tangan :

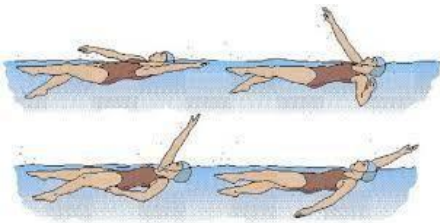


50. Teknik dasar pembalikan setelah mencapai dinding kolam



51. Rangkaian gerak kaki, tangan dan teknik pengambilan nafas gerak gaya punggung

Kaki naik turun



Tangan :

52. Menampilkan sikap, perilaku hidup sehat dan bebas narkoba

- Mendekatkan diri dengan Tuhan dan Keluarga

- Mengetahui ancaman pengguna narkoba
- Yagitulah gengs bisa diasal

53. Ancaman hukuman penyalahgunaan narkoba (Essay)

Narkotika Golongan I

- ✓ Memiliki dalam bentuk tanaman / bukan tanaman : Penjara 4-12 tahun dan denda 800 juta – 8 miliar
- ✓ Memiliki dalam bentuk tanaman lebih dari 1kg atau 5 batang pohon / 5 gram bukan tanaman : penjara 5-20 tahun dan denda ditambah 1/3 dari sebelumnya
- ✓ Mengedar/Memproduksi : Penjara 5-15 tahun denda 1 – 1- miliar
- ✓ Mengedar/Memproduksi tanaman lebih dari 1 kg atau 5 batang pohon / 5 gram bukan tanaman : Penjara 5-20 tahun dan denda ditambah 1/3 sebelumnya
- ✓ Menjual/Membeli/Menjadi Perantara : Penjara 5-20 tahun dan denda 1- - 10 miliar
- ✓ Menjual/Membeli/Menjadi Perantara : Penjara 6-20 tahun dan tambahan denda 1/3 sebelumnya

Narkotika Golongan II : 3-10 tahun penjara, 600 juta – 5 miliar denda

Narkotika Golongan III : 2-7 tahun penjara dan 400 juta = 3 miliar denda

54. Jenis dan tahapan penderita Penyakit Menular Seksual

Sifilis (Raja Singa) Bakteri *Treponema Pallidum*

- a). Luka yang bersih dan tidak nyeri di sekitar alat kelamin, anus, dan mulut yang muncul kira- kira 2-3 minggu setelah terinfeksi.
- b). 6-8 minggu kemudian timbul pembesaran kelenjar getah bening disusul dengan tidak enak badan dan bercak kemerahan pada kulit.

55. Tahapan penderita AIDS

Fase Window Period (Periode Jendela) (1-6 bulan)

Belum merasakan apa – apa. Mungkin flu setelah 1-2 minggu terinfeksi. Darah di cek dan belum terjadi apa – apa. Sudah bisa menularkan penyakit. Disebut AIDS apabila sudah sangat terasa sakitnya, biasanya 7-10 tahun

Fase Asimtomatik atau Tanpa Gejala

Tidak ada gejala sama sekali, kadar CD4 menurun

Fase Simptomatik atau Bergejala

Gejala gejala ringan

Fase AIDS

56. Keluhan Penderita HIV/AIDS

Demam berkepanjangan.

Penurunan berat badan (lebih dari 10% dalam waktu 3 hari).

Kelemahan tubuh yang mengganggu/menurunkan aktivitas fisik sehari-hari.

Pembengkakan kelenjar di leher, lipat paha, dan ketiak.

Diare atau mencret terus menerus tanpa sebab yang jelas.

Batuk dan sesak nafas lebih dari 1 bulan secara terus menerus.

Kulit gatal dan bercak-bercak merah kebiruan.