

soal penjaskes kelas 11 semester 2 tentang atletik dan bela diri

1. Jarak yang ditempuh setiap pelari estafet adalah m.
 - a. 100
 - b. 200
 - c. 300
 - d. 500
 - e. 600
2. Teknik lari estafet dengan cara penerima tidak melihat pemberi disebut
 - a. Jumping start
 - b. Jumping
 - c. Nonvisual
 - d. Visual
 - e. Long start
3. Lari estafet dilakukan oleh orang
 - a. 3
 - b. 5
 - c. 4
 - d. 6
 - e. 8
4. Dalam lari estafetr pelari yang menggunakan lintasan lurus dan berakhir di garis finis adalah pelari yang ke-
 - a. 1
 - b. 3
 - c. 2
 - d. 5
 - e. 4
5. Lari estafet disebut juga
 - a. Marathon
 - b. Jongkok
 - c. Sambung
 - d. Menunduk
 - e. Melayang
6. Lari cepat menempuh suatu jarak tertentu dengan melompati gawang-gawang yang tingginya diatur dalam perlombaan adalah pengertian dari lari
 - a. Sambung
 - b. Gawang
 - c. Maraton
 - d. Estafet
 - e. Sprint
7. Tinggi gawang pada lari gawang nomor 110 meter putra adalah
 - a. 2 kaki (1,057 meter)
 - b. 3 nkaki (1, 067 meter)
 - c. 3 kaki (1,467 meter)
 - d. 4 kaki (1,367 meter)
 - e. 5 kaki (1,467 meter)
8. Lari gawang denganb ketinggian gawang 0,762 meter, adalah lari hawang nomor
 - a. 200 meter putri
 - b. 100 meter putri
 - c. 4000 meter putra

- d. 110 meter putra
 - e. 400 meter putri
9. Posisi badan Ketika melangkah di antara gawang adalah
- a. Doyong ke belakang
 - b. Condong ke belakang
 - c. Doyong ke samping
 - d. Condong ke depan
 - e. Tegap
10. Tinggi mistar yang digunakan dalam lompat tinggi minimal ... meter.
- a. 1,5
 - b. 2,5
 - c. 3,5
 - d. 4,5
 - e. 4
11. Lompat tinggi pertama kali dimainkan sekitar abad ke-
- a. 18
 - b. 17
 - c. 20
 - d. 21
 - e. 19
12. Gaya dalam lompat tinggi dimana posisi kaki yang melompat, mengayun, dan melewati mistar seakan-akan seperti gerakan gunting disebut
- a. Scissor
 - b. Western roll
 - c. Straddle
 - d. Fosbury slop
 - e. Guling
13. Pada start lari gawang, posisi lutut yang berada di depan diangkat tinggi hingga membentuk sudut ... derajat.
- a. 40-80
 - b. 90-95
 - c. 70-75
 - d. 70-60
 - e. 55-60
14. Benda seperti tombak dengan sudut yang tajam pada salah satu ujungnya disebut
- a. Lembing
 - b. Cakram
 - c. Peluru
 - d. Mistar
 - e. Bola
15. Berikut ini yang termasuk cabang olahraga atletik nomor lempar adalah
- a. Lari estafet
 - b. Lompat gajah
 - c. Lompat tinggi
 - d. Sprint
 - e. Tolak peluru
16. Gaya silang dalam lempar lembing dikenal dengan istilah
- a. Hot step
 - b. Cross step
 - c. Push step

- d. Chop step
- e. Drive step
- 17. Berat lembing yang digunakan untuk nomor putri seberat ... gram.
 - a. 200
 - b. 300
 - c. 500
 - d. 100
 - e. 600
- 18. Teknik pukulsn samping dalam taekwondo disebut
 - a. Yeop jireugi
 - b. Chi jireugi
 - c. Eolgo jireugi
 - d. Ap chumbi
 - e. Hengek
- 19. Berikut Teknik tendangan dalam taekwondo, **kecuali**
 - a. Ap chagi
 - b. Dwi chagi
 - c. Doliyo chagi
 - d. Ap chumbi
 - e. Twieo chagi
- 20. Teknik tangisan dalam taekwondo ada yang dinamakan an magi yang berarti
 - a. Tangisan dua lengan
 - b. Tangisan dari luar
 - c. Tangisan depan
 - d. Tangisan dari dalam
 - e. Tangisan kepala

Essay

1. Sebutkan teknis pemberian tongkat pada lari estafet!
2. Sebutkan kelemahan gaya gunting dalam lompat tinggi!
3. Sebutkan macam-macam ukuran lembing dalam olahraga lempar lembing!
4. Sebutkan tiga macam tangkisan dalam taekwondo!
5. Sebutkan macam-macam gaya dalam melempar lembing!
6. Sebutkan hal-hal yang perlu diperhatikan dalam lari estafet!
7. Jelaskan sikap awalan pada lompat tinggi gaya gunting!
8. Sebutkan jarak tempuh dan ketinggian gawang pada olahraga dari gawang!
9. Kapanah perkumpulan taekwondo Indonesia didirikan?
10. Apakah yang dimaksud kyukpa?
11. Sebutkan cara melakukan pergantian tongkat dan cara menempatkan pelari dalam lari estafet!
12. Jelaskan posisi gerakan melayang dalam gaya gunting!
13. Jelaskan posisi tumpuan lompat tinggi gaya gunting!
14. Sebutkan cara memegang lembing!
15. Apa yang Anda ketahui tentang taekwondo?
16. Apakah yang dimaksud memberi dan menerima tongkat estafet secara visual?
17. Apa yang dimaksud dari gawang?

18. Jelaskan tinggi mistar dalam lompat tinggi!
19. Apakah yang dimaksud poomse?
20. Sebutkan tiga Teknik pukulan dalam taekwondo?