No. :

Date : 12 MARET 2026

Nama: NAS'UD BARZANI

kelas: XI (sebelas)

Tugas: PTS (genap) PJOK

I

1 A 6. A 11. A 16. A 21. A 26. A 31. A 36. A 41. A

2 A 7. A 12. A 17. A 22. A 27. A 32. A 37. A 42. A

3 A 8. A 13. A 18. A 23. A 28. A 33. A 38. A 43. A

4 A 9. A 14. A 19. A 24. A 29. A 34. A 39. A 44. A

5 A 10. A 15. A 20. A 25. A 30. A 35. A 40. A 45. A

II

1 Teknik dasar lari jarak pendek (sprint) meliputi start jongkok untuk tolakan maksimal, Posisi tubuh condong ke depan dg ayunan lengan cepat untuk kecepatan tinggi. Dan teknik memasuki garis finish tapa mengurangi kecepatan. Fungsi utamanya adalah memaksimalkan kecepatan, kekuatan otot, serta efisiensi gerak guna mecapai finish dalam waktu yg singkat.

2 - Dribling (menggiring) adalah teknik membawa bola dg memantul-mantulkannya ke lantai menggunakan satu tangan.

- Passing (mengoper) adalah teknik memindahkan bola kerekan satu tim. Jenis utamanya ada (Chest Pass) operan dada, bounce Pass (pantul) dan overhead Pass (atas kepala)

- Shooting (menembak) Teknik melempar bola ke dalam keranjang ring untuk mendapatkan Poin. ada 2 cara yaitu set shot dan Jump shot.

- Pivot (berputar) Gerakan memutar tubuh dg bertumpu pada salah satu kaki (kaki poros) sebagai tumpuan saat memegang bola, bertujuan untuk melindungi bola dan rebutan lawan.

No. :

Date :

3 Perbedaan utama servis atas dan bawah dalam voli adalah
Posisi Perkenaan bola dan ayunan tangan.
- servis atas Digunakan untuk serangan agresif karena
kecepatan dan arahnya yg sulit diPrediksi lawan.
- servis bawah digunakan untuk memastikan bola masuk ke
area lawan dg aman.

4 - meningkatkan konsentrasi belajar
- Pertumbuhan fisik yg kuat dan sehat, meningkatkan Fleksibili
tas dan daya tahan, meningkatkan kualitas Hormon, mengembangkan
keterampilan Sosial.
manfaat untuk Atlet : meningkat performa fisik, meningkatkan
kekuatan otot, mencegah cedera, memper cepat pemulihan (recovery)
menjaga komposisi tubuh ideal.

5 Pertolongan Pertama cedera ringan Paling efektif adalah
RICE (Rest, Ice, Compression, Elevation). langkah-langkahnya
ada mengistirahatkan area cedera, mengompres es, membalut, dan
memposisikan lebih tinggi dari jantung.