

Bab 2

Permainan Net (Permainan Bola Voli)

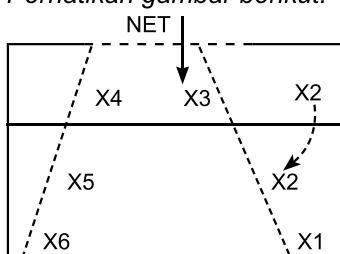
Penilaian Sumatif

A. Berilah tanda silang (X) huruf a, b, c, d, atau e pada jawaban yang paling benar!

1. Induk organisasi bola voli di Indonesia adalah
 - a. IPSI
 - b. Perbasi
 - c. Perbasasi
 - d. PBVSI
 - e. PBSI
2. Permainan bola voli secara resmi diperlombakan pertama kali pada ajang Pekan Olahraga Nasional (PON) II di Jakarta pada tahun
 - a. 1950
 - b. 1951
 - c. 1952
 - d. 1953
 - e. 1960
3. Dalam peraturan permainan bola voli, untuk memulai suatu permainan diawali dengan melakukan
 - a. *passing*
 - b. smes
 - c. servis
 - d. *block*
 - e. *spike*
4. Ketinggian net untuk pertandingan bola voli putra adalah ... meter.
 - a. 2,43
 - b. 2,24
 - c. 2,42
 - d. 2,33
 - e. 2,14
5. Setiap regu permainan bola voli terdiri atas ... pemain.
 - a. 5
 - b. 6
 - c. 9
 - d. 10
 - e. 11
6. Usaha untuk mengoperkan bola kepada teman dalam satu regu dengan suatu teknik tertentu sebagai langkah awal dalam menyusun pola serangan kepada regu lawan dalam permainan bola voli merupakan definisi dari
 - a. servis
 - b. *passing*
 - c. smes
 - d. *block*
 - e. *dribbling*

7. Tugas dari libero dalam sistem atau formasi 4-1-1 dalam permainan bola voli adalah **HOTS**
- melakukan serangan
 - memblok bola smes
 - menyelamatkan bola smes
 - melakukan smes
 - membuang bola keluar lapangan
8. Jenis pemain bola voli yang berfungsi sebagai pemain serbaguna adalah
- | | |
|-----------------------|---------------------|
| a. <i>smasher</i> | d. <i>set-upper</i> |
| b. <i>universaler</i> | e. pengumpulan |
| c. penyerang utama | |
9. Dalam pola penyerangan bola voli, peran utama *set-upper* adalah **HOTS**
- menerima pukulan lawan
 - menyusun pola serangan dan mengatur bola untuk penyerang
 - melakukan serangan langsung ke arah blok lawan
 - memblok serangan lawan
 - menerobos sistem pertahanan lawan
10. Sistem menerima servis 5 : 1 maksudnya lima pemain bertugas menerima servis, sedang satu pemain bertugas sebagai
- | | |
|---------------------|--------------------|
| a. <i>set-upper</i> | d. penerima servis |
| b. <i>smasher</i> | e. bloker |
| c. pengumpulan | |
11. Di bawah ini yang **bukan** merupakan aktivitas permainan untuk berlatih pola penyerangan dan pertahanan dalam bola voli adalah
- adu smes
 - adu bloking
 - passing* dan smes
 - menghindari bloking
 - menerima smes
12. Dalam pola pertahanan dengan taktik membendung, pola 3 : 1 : 2 juga dinamakan dengan pola
- blok 1 pemain
 - blok 2 pemain
 - blok 3 pemain
 - blok 4 pemain
 - blok 5 pemain
13. Agar pola penyerangan sebuah tim voli dapat berjalan dengan baik, yang harus diperhatikan yaitu **HOTS**
- berkenalan dengan pemain lawan
 - bergerak jika diperintahkan kapten
 - survei pertandingan tentang pemain
 - menganalisis situasi pertandingan sesuai dengan kondisi lawan
 - proses pemecahan mental dalam suatu taktik yang telah dikerjakan

- 14.** Perhatikan gambar berikut!



Pada pola pertahanan dengan posisi pemain seperti gambar di atas yang berperan sebagai pemain blok adalah

berpe
HOTS

- a. X1 dan X2
 - b. X2 dan X3
 - c. X3 dan X4
 - d. X3 dan X5
 - e. X5 dan X6

d. *set-upper*

e. *spiker*

15. Pada saat penyerangan dalam pola 4Sm-2Su, pemain yang bertanggung jawab untuk memberikan umpan kepada penyerang adalah **HOTS**

- a. server
 - b. *smasher*
 - c. *libero*

B. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan benar!

1. Sebutkan teknik dasar dalam permainan bola voli!
 2. Sebutkan tiga jenis pemain dalam pertandingan bola voli dan jelaskan tugasnya!

3. Jelaskan susunan pemain dalam pola penyerangan sistem 4 Sm-2 Su pada permainan bola voli!
4. Bagaimana situasi yang tepat untuk penggunaan pola bendungan berteman? **HOTS**
5. Apa yang Anda ketahui mengenai *cover of smash* dalam permainan bola voli?

Bab 8

Aktivitas Permainan dan Olahraga Air (Renang Gaya Punggung)

Penilaian Sumatif

- A. Berilah tanda silang (X) huruf a, b, c, d, atau e pada jawaban yang paling benar!
1. Berenang dengan posisi punggung menghadap ke permukaan air dinamakan gaya
 - a. kupu-kupu
 - b. bebas
 - c. dada
 - d. punggung
 - e. katak
 2. Perbedaan utama antara renang gaya punggung dengan renang gaya bebas adalah
 - a. posisi tubuh dalam air
 - b. teknik pernapasan
 - c. gerakan kaki
 - d. gerakan tangan
 - e. gerakan lengan
 3. Pada renang gaya punggung, bagian tubuh yang harus tetap berada di atas permukaan air adalah
 - a. kepala
 - b. kaki
 - c. tangan
 - d. punggung
 - e. perut
 4. Pernyataan berikut yang **bukan** merupakan bagian dari teknik gerakan kaki dalam renang gaya punggung adalah
 - a. kaki mengayuh seperti gaya dada
 - b. tendangan dari bawah ke atas
 - c. lutut lurus saat melakukan tendangan
 - d. pergelangan kaki relaks saat mengayuh
 - e. tungkai digerakkan dari bawah ke atas
 5. Posisi tubuh yang benar dalam renang gaya punggung adalah
 - a. miring dengan punggung menghadap ke air
 - b. telungkup dengan kepala menghadap ke air
 - c. telentang dengan punggung menghadap ke air
 - d. terguling dengan perut menghadap ke air
 - e. telentang dengan perut menghadap ke air

6. Manfaat yang bisa didapatkan dari renang gaya punggung adalah
- meningkatkan berat badan
 - merusak postur tubuh
 - mengurangi fleksibilitas tubuh
 - membantu penurunan berat badan
 - meningkatkan risiko penyakit
7. Rangkaian keterampilan gerak posisi badan renang gaya punggung adalah langkah awal dalam renang gaya punggung. Pernyataan yang benar mengenai bagian ini adalah **HOTS**
- posisi tubuh miring menghadap ke samping
 - posisi wajah menghadap ke bawah
 - posisi punggung sedatar mungkin
 - panggul harus lebih tinggi dari bahu
 - posisi kepala menghadap ke bawah
8. Gerakan kaki renang gaya punggung dengan meluncur dari tepi kolam dilakukan dengan langkah-langkah berikut, **kecuali** ...
- berpegangan pada tepi kolam
 - menggunakan pelampung
 - kaki menolak untuk meluncurkan badan
 - gerakan kaki tetap dilakukan
 - lakukan latihan sebanyak 8–10 kali
9. Dalam rangkaian keterampilan gerak mengambil napas dalam renang gaya punggung penting karena **HOTS**
- menggunakan pelampung untuk melatih keseimbangan
 - memastikan gerakan lengan dan kaki dilakukan dengan cepat
 - menjaga keseimbangan air dalam tubuh
 - memastikan kebutuhan oksigen terpenuhi dalam tubuh
 - melakukan gerakan renang gaya bebas secara sempurna
10. Gerakan lengan dengan dibantu teman merupakan latihan yang melibatkan kolaborasi dengan teman. Dalam hal ini yang dilakukan teman adalah **HOTS**
- menarik perenang agar bergerak
 - membantu mendorong perenang
 - hanya menyangga pergelangan kaki
 - mengayunkan lengan perenang
 - menjaga agar perenang tidak meluncur terlalu cepat
11. Latihan gerak pengambilan napas dengan kaki diam dilakukan dengan langkah-langkah, **kecuali** ...
- mengayunkan lengan ke atas saat mengambil napas
 - menahan napas saat mengayunkan lengan
 - mengayunkan lengan yang lainnya saat mengeluarkan napas
 - melakukan aktivitas berulang sebanyak 3–5 kali
 - kaki tetap lurus dan diam selama gerakan lengan

- | | |
|---|---|
| <p>12. Pernapasan pada renang gaya punggung lebih mudah dilakukan karena</p> <ul style="list-style-type: none"> a. kepala sesekali muncul di permukaan b. gerakan tangan membantu proses bernapas c. mulut dan hidung berada di atas permukaan air d. dada berada di atas permukaan air e. mulut dan hidung posisi di dasar air <p>13. Pada awalan meluncur, yang harus dilakukan setelah melepaskan pegangan dari tepi kolam adalah</p> <ul style="list-style-type: none"> a. mengayunkan kaki naik turun b. menjaga posisi badan tegak lurus c. memegang tali pengaman d. menggunakan pelampung di pinggang e. menarik dan mendorong lengan secara bergantian | <p>14. Faktor terpenting dalam melakukan koordinasi gerakan renang gaya punggung adalah HOTS</p> <ul style="list-style-type: none"> a. lengan dan posisi badan b. kaki dan posisi badan c. kaki dan pernapasan d. kaki dan lengan e. lengan dan pernapasan <p>15. Di bawah ini yang tidak termasuk gerakan yang harus dikuasai sebelum melakukan koordinasi gerakan gaya punggung adalah HOTS</p> <ul style="list-style-type: none"> a. meluncur b. gerakan lompat c. gerakan lengan d. mengambil napas e. telentang |
|---|---|

B. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan benar!

1. Mengapa posisi tubuh dalam renang gaya punggung sangat penting?

2. Apa perbedaan antara gerakan lengan dalam renang gaya punggung dan gaya krol?

3. Posisi badan pada renang gaya punggung memiliki peranan yang penting. Jelaskan langkah-langkah dalam rangkaian keterampilan gerak posisi badan renang gaya punggung! **HOTS**
4. Apa tujuan dari menggunakan pelampung dalam latihan gerakan kaki?
5. Mengapa gerakan koordinasi renang gaya punggung sangat penting?

Bab 9

Aktivitas Kebugaran Jasmani

Penilaian Sumatif

A. Berilah tanda silang (X) huruf a, b, c, d, atau e pada jawaban yang paling benar!

1. Dapat membangun kekuatan dan daya tahan otot seperti kekuatan tulang dan persendian, juga mendukung penampilan baik dalam olahraga maupun nonolahraga adalah ... latihan kebugaran jasmani.
 - a. manfaat
 - b. hakikat
 - c. bentuk
 - d. prinsip
 - e. tujuan
2. Kemampuan otot melakukan kontraksi untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan disebut
 - a. kelentukan
 - b. keseimbangan
 - c. kekuatan
 - d. kecepatan
 - e. keluwesan
3. Bentuk latihan yang mengharuskan seseorang melakukan gerakan dengan cepat dan mengubah arah dengan tangkas tanpa kehilangan keseimbangan disebut latihan **HOTS**
 - a. daya tahan otot
 - b. daya ledak
 - c. kecepatan
 - d. kekuatan
 - e. kelincahan
4. Bentuk latihan di bawah ini yang dapat mengencangkan otot perut adalah
 - a. *push up*
 - b. *squat thrusts*
 - c. *fartlek*
 - d. *half squat*
 - e. *sit up*
5. Perubahan yang disebabkan oleh latihan dalam berbagai organ tubuh disebut
 - a. derajat latihan
 - b. intensitas latihan
 - c. metode latihan
 - d. efek latihan
 - e. lama latihan
6. Program latihan fisik harus direncanakan dengan baik dan sistematis serta ditujukan untuk
 - a. meningkatkan pertumbuhan badan
 - b. meningkatkan kerja otot di seluruh tubuh
 - c. pencegahan terhadap wabah penyakit
 - d. menanggulangi serangan penyakit
 - e. meningkatkan kebugaran jasmani

7. Bentuk latihan yang mengharuskan seseorang melakukan gerakan dengan cepat dan mengubah arah dengan tangkas tanpa kehilangan keseimbangan dinamakan latihan **HOTS**
- kelincahan
 - daya tahan otot
 - kecepatan
8. Kemampuan persendian beserta otot di sekitarnya dalam melakukan gerakan secara maksimal tanpa menimbulkan gangguan pada bagian-bagian tersebut adalah pengertian **HOTS**
- kelincahan
 - kekuatan
 - koordinasi
9. Latihan daya tahan otot melibatkan kemampuan otot untuk berkontraksi dalam
- waktu yang singkat
 - beberapa waktu tanpa mengalami kelelahan
 - kecepatan tinggi
 - berat beban maksimal
 - waktu yang sangat lama
10. Latihan yang melibatkan berdiri pada satu kaki secara bergantian untuk meningkatkan keseimbangan disebut
- kekuatan
 - kecepatan
 - kelincahan
 - koordinasi
 - keseimbangan
11. Latihan yang melibatkan koordinasi mata, tangan, dan kaki, seperti melempar dan menangkap bola serta menendang bola, merupakan latihan untuk **HOTS**
- kecepatan
 - kelincahan
 - keseimbangan
 - koordinasi
 - keterampilan
12. Latihan kekuatan otot bertujuan untuk meningkatkan kemampuan
- fleksibilitas
 - kecepatan
 - daya tahan jantung-paru
 - kemampuan otot berkontraksi
 - kelincahan
13. Bentuk latihan kelincahan dalam kebugaran jasmani melibatkan **HOTS**
- peregangan otot secara perlahan
 - peningkatan massa otot
 - gerakan dengan waktu yang relatif singkat
 - latihan isotonik, isometrik, dan isokinetik
 - mengubah posisi dan arah secara cepat sesuai situasi
14. Untuk mengukur komposisi tubuh, dapat melakukan tes
- sit up*
 - push up*
 - IMT
 - sit and reach*
 - lari 12 menit

B. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan benar!

1. Apa yang dimaksud kebugaran jasmani?
 2. Melatih daya tahan jantung-paru dapat melakukan latihan aktivitas kebugaran jasmani. Jelaskan yang dimaksud daya tahan jantung-paru dan berikan contoh latihan yang dapat meningkatkan daya tahan jantung-paru! **HOTS**
 3. Bagaimana latihan naik turun tangga atau bangku dapat membantu meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru?
 4. Mengapa lari jarak jauh sebaiknya dilakukan di tempat dengan udara yang bersih?
 5. Jelaskan mengenai latihan kelenturan statis dan dinamis!

Bab 10

Penyakit Menular Seksual (PMS)

Penilaian Sumatif



- A. Berilah tanda silang (X) huruf a, b, c, d, atau e pada jawaban yang paling benar!
1. Berikut ini yang termasuk penyakit menular seksual adalah
 - a. diabetes
 - b. kanker
 - c. tumor
 - d. batuk
 - e. HIV/AIDS
 2. PMS jenis yang disebabkan oleh bakteri *Chlamydia trachomatis* dan dapat menyebabkan gangguan kesuburan adalah
 - a. sifilis
 - b. denovansis
 - c. chancroid
 - d. klamidia
 - e. hepatitis B
 3. Sumber penularan penyakit menular seksual selain dari hubungan seksual melalui
 - a. udara
 - b. kontak kulit ke kulit
 - c. makanan
 - d. minuman
 - e. berenang di kolam renang umum
 4. Contoh penyakit yang termasuk dalam kategori PMS nonklasik adalah
 - a. sifilis
 - b. hepatitis B
 - c. klamidia
 - d. HIV/AIDS
 - e. gonore (kencing nanah)
 5. Faktor yang dapat memperburuk penyebaran penyakit menular seksual (PMS) adalah
 - a. ekonomi
 - b. lingkungan
 - c. pendidikan
 - d. faktor sosial
 - e. faktor genetik
 6. Antibiotik digunakan untuk mengobati berbagai penyakit menular seksual yang disebabkan oleh infeksi bakteri, seperti *gonorea*, *chlamydia*, dan sifilis. Antibiotik harus tetap dikonsumsi, walaupun gejala yang dirasakan telah membaik. Hal ini dilakukan untuk **HOTS**
 - a menyembuhkan penderita PMS
 - b mengurangi penularan PMS
 - c memberikan rasa tenang kepada penderitanya
 - d mengobati PMS sampai tuntas
 - e mencegah infeksi kembali terjadi

7. Jenis obat yang digunakan untuk mengobati herpes genital, salah satu penyakit menular seksual (PMS) adalah
- antibiotik
 - antijamur
 - antivirus
 - steroid
 - analgesik
8. Potensi komplikasi jangka panjang dari penyakit menular seksual seperti HIV/ AIDS adalah
- peningkatan sistem kekebalan tubuh
 - penurunan risiko infeksi lainnya
 - penyembuhan spontan
 - penurunan sistem kekebalan tubuh
 - kehilangan rasa lapar
9. Salah satu konsekuensi jika norma-norma agama yang mengatur perilaku seksual tidak diikuti adalah
- peningkatan kesetiaan dalam hubungan seksual
 - penurunan risiko penyebaran penyakit menular seksual
 - penurunan risiko komplikasi jangka panjang
 - penurunan risiko perilaku seksual berisiko tinggi
 - peningkatan risiko penyebaran penyakit menular seksual
10. Penyakit menular seksual yang disebabkan oleh jamur dan umumnya menyebabkan ruam merah dan rasa gatal di sekitar alat kelamin dan paha bagian dalam adalah... **HOTS**
- sifilis
 - HIV
 - tinea cruris*
 - denovanosis
 - hepatitis B
11. Langkah yang dapat diambil untuk melindungi diri dari penyakit menular seksual HIV dan AIDS sesuai dengan pola perilaku hidup sehat adalah **HOTS**
- minum alkohol secara berlebihan
 - berbagi jarum suntik dengan orang lain
 - melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala
 - menghindari pendidikan seksual yang baik
 - menghindari kontak dengan luka terbuka atau lendir orang lain
12. Berikut ini langkah tepat yang dapat diambil untuk melindungi diri dari penyakit menular seksual HIV dan AIDS adalah
- berbagi jarum suntik dengan orang lain
 - meningkatkan konsumsi alkohol
 - melakukan hubungan seksual dengan banyak pasangan secara bergantian
 - rutin melakukan pemeriksaan kesehatan dan skrining HIV
 - tidak membersihkan diri setelah berhubungan seksual

B. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan benar!

1. Jelaskan pengertian penyakit menular seksual (PMS)!

2. Apa perbedaan antara PMS klasik dan PMS nonklasik?
3. Terdapat beberapa langkah yang dapat diambil seseorang untuk melindungi diri sendiri dari penyakit menular seksual, terutama HIV dan AIDS, sesuai dengan pola perilaku hidup sehat. Jelaskan mengenai langkah-langkah tersebut! **HOTS**
4. Bagaimana pengobatan penyakit menular seksual dilakukan?
5. Jelaskan yang dimaksud dengan HIV dan AIDS!