

Nama: Rifdahtul Aisyah

Kelas: XI PPLG 1

1. Jelaskan pengertian kebugaran jasmani dan sebutkan manfaatnya bagi tubuh!

Kebugaran jasmani adalah suatu kebutuhan yang harus kita penuhi agar tubuh kita dapat melakukan banyak aktivitas dengan baik.

2. Apa perbedaan antara kekuatan otot dan daya tahan otot? Berikan contohnya masing-masing!

Kekuatan otot itu kemampuan otot buat mengangkat beban berat sekali aja. Daya tahan otot itu kemampuan otot buat gerak atau nahan sesuatu lama tanpa cepet capek.

Contoh kekuatan: mengangkat tas belanjaan yang berat banget. Contoh daya tahan: bawa buku banyak di tangan tanpa merasa pegal lama-lama.

3. Sebutkan dan jelaskan lima komponen kebugaran jasmani!

Lima komponen kebugaran jasmani adalah kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan, dan keseimbangan.

- **Kekuatan:** Kemampuan otot buat mengangkat atau dorong sesuatu yang berat.
- **Daya Tahan:** Kemampuan otot buat gerak terus tanpa cepet capek.
- **Kecepatan:** Kemampuan buat gerak atau berpindah tempat dengan cepat.
- **Kelenturan:** Kemampuan tubuh buat bergerak bebas dan membungkuk tanpa kaku.
- **Keseimbangan:** Kemampuan buat menjaga tubuh tetap stabil saat diam atau bergerak.

4. Mengapa latihan kebugaran jasmani harus dilakukan secara bertahap dan teratur?

Latihan kebugaran jasmani perlu dilakukan secara bertahap dan teratur agar mendapatkan hasil yang optimal dan terhindar dari cedera.

5. Bagaimana cara melatih kelincahan tubuh? Berikan dua contoh latihan!

- Latihan lari Zig-Zag
- Latihan dengan Jongkok Berdiri (Squat Thrust)

6. Apa saja pelanggaran yang sering terjadi dalam permainan bola tangan?

Pelanggaran Ringan:

- Melangkah lebih dari tiga langkah sambil memegang bola.

Pelanggaran Berat:

- Menahan atau menghalangi lawan tanpa berusaha mendapatkan bola.

Pelanggaran Sangat Berat:

- Menyerang lawan dari belakang atau tanpa melihat bola.

7. Bagaimana strategi penyerangan yang efektif dalam permainan bola voli!

Strategi penyerangan yang efektif dalam bola voli meliputi: Menggunakan pola penyerangan yang tepat, Melakukan smash dengan keras dan akurat, Mengatur posisi tubuh dengan baik, Berkoordinasi dengan setter

8. Jelaskan cara melakukan teknik shooting dalam permainan bola basket.

Oke, ini cara singkat menembak bola basket:

- Berdiri menghadap ring, kaki buka selebar bahu, lutut ditekuk sedikit. Pegang bola di depanmu.
- Satu tangan di belakang bola (tangan menembak), jari-jari terbuka. Tangan satunya di samping bola buat bantu.
- Lihat ring baik-baik.
- Luruskan kaki sambil dorong bola ke atas dengan tangan menembakmu. Luruskan siku dan lentingkan pergelangan tangan ke bawah saat bola lepas.
- Biarkan tangan menembakmu tetap mengarah ke ring setelah bola lepas.

9. Sebutkan dan jelaskan tiga teknik dasar dalam permainan bola tangan!

- **Lempar:** Pakai pergelangan tangan dan jari biar lemparan akurat dan cepat buat kasih bola ke teman.
- **Tangkap:** Buka kedua tangan kayak bikin keranjang buat nerima bola dengan aman. Tarik tangan sedikit pas bola datang.
- **Giring:** Pantulkan bola ke lantai pakai satu tangan buat jalan bawa bola. Pantulin di samping badan dan coba lihat ke depan juga.

10. Mengapa kerjasama tim sangat penting dalam permainan bola besar.

Kerja sama tim penting di bola besar biar tim jadi kuat, strateginya bagus, bisa saling bantu, semangat tinggi, dan bisa belajar bareng. Intinya, biar bisa menang dan mainnya makin seru.