

## Materi Pembahasan Krsi-Krsi Soal PAT PJOK XI

### \* Permainan Sepak Bola. ~

#### » Organisasi sepak bola Nasional dan Internasional

1) Organisasi sepak bola nasional : PSSI (Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia)

2) Organisasi sepak bola internasional : FIFA (Federation International de Football Association)

#### » Apa itu teknik dribbling Sepak Bola

Teknik dribbling atau menggiring bola merupakan salah satu keterampilan gerak dalam permainan sepak bola yang berfungsi untuk menguasai bola. Menggiring bola dilakukan dengan cara membawa bola menggunakan kaki, baik di daerah sendiri maupun lawan. Menggiring bola dapat dilakukan dgn punggung kaki bagian dalam maupun luar.

#### » Out ball pada permainan sepak bola

Out ball (Bola Keluar) adalah istilah saat bola melambung atau menggelinding melewati garis lapangan atau garis gawang. Bola juga dianggap out dengan alasan tertentu (misalnya ada pemain cedera) saat permainan dihentikan wasit setelah out ball biasanya akan dilakukan throw in, corner kick ataupun tendangan awal dari kiper.

#### » Tugas pemain keeper pada permainan sepak bola

1.) Menyelematkan (Saving) : saving adalah tindakan keeper untuk menghindari atau mencegah terjadinya gol dengan berbagai cara seperti menepis, menangkap, dan menipu bola

2.) Membersihkan (Clearing) : Upaya keeper untuk menjaga agar bola jauh dari daerah yg berbahaya (area pertahanan).

3.) Mengarahkan pertahanan : seorang keeper harus bisa memberikan komando untuk para bek dan pemain bertahan lainnya untuk melapisi pertahanan.

4.) Mendistribusikan bola : ketika keeper mendapatkan bola dan akan mengambil keputusan untuk menendang atau melambungkan bola setelah melakukan saving.



## » Bagian tubuh yang digunakan untuk menerima bola

- \* Untuk seluruh pemain (kecuali keeper) seluruh bagian tubuh boleh digunakan untuk menerima bola atau mengontrol bola kecuali bagian tangan.
- \* Untuk keeper seluruh bagian tubuh boleh digunakan untuk menerima maupun mengontrol bola. Namun, keeper hanya boleh menerima bola dengan tangannya ketika ia berada di dalam daerah (kotak) penaltinya sendiri.

## » Tukuman apabila terjadi hands pada daerah penalty

- > Bila pemain lawan melakukan hands pada daerah penalty kita maka pemain lawan akan diberikan kartu kuning (jika sengaja menyentuh bola) dan kita akan diberikan tendangan bebas sesuai titik handball tadi.
- > Bila pemain tim kita (kecuali keeper) melakukan hands pada daerah penalty kita maka pemain tersebut akan diberikan kartu kuning (jika sengaja menyentuh bola) dan pemain lawan akan diberikan tendangan penalty di kotak penalty kita.

## » Ukuran Panjang dan lebar lapangan sepak bola

⇒ Untuk Standar lapangan sepakbola nasional

- Panjang (garis sentuh) : 90 - 120 m

- Lebar (garis gawang) : 45 - 90 m

⇒ Untuk standar lapangan sepakbola internasional

- Panjang (garis sentuh) : 100 - 110 m

- Lebar (garis gawang) : 64 - 75 m

## » Heading permainan sepakbola

Heading (menyundul bola) adalah salah satu teknik untuk mengambil bola yg melayang di udara dengan menggunakan kepala/dahi. Heading dilakukan untuk passing maupun untuk menciptakan gol. Heading dilakukan dengan melompat dan menghadap arah datangnya bola lalu mendorong bola dan mendarat dgn tumpuan kedua kaki sedikit ditefek.

## » Kenapa terjadi offside

Terjadi jika seseorang pemain diberikan bola ketika berada lebih dekat dgn garis gawang lawan dibanding posisi pemain lawan. Jadi, pemain mendahului posisi bola dan posisi pemain bertahan terakhir lawan.



## ☐ \* **Tenis Meja.**

### ☐ >> **Induk Organisasi Tennis Meja nasional dan dunia**

☐ 1) Induk Organisasi nasional di Indonesia : **PTMSI** (Persatuan Tennis Meja Seluruh Indonesia)

☐ 2) Induk Organisasi dunia (Internasional): **ITTF** (International Table Tennis federation)

### ☐ >> **Ukuran Tennis Meja**

☐ Ukuran meja tenis meja sesuai standar nasional dan Internasional sama, yaitu

☐ > Panjang : 274 cm

☐ > Lebar : 152,5 cm

### ☐ >> **Pegangan penholder pada teknik dasar tenis meja**

☐ Pegangan ini sering disebut pegangan gaya asia. Keuntungannya grip ini mempunyai waktu yg lebih cepat dalam memukul bola karena hanya menggunakan satu permukaan bet saja, sedangkan kelemahannya yaitu pukulan backspin (putarannya) tidak sekuat pemain yg menggunakan shakehand grip. Berikut adalah cara memegangnya :

☐ 1) Posisikan bet menghadap ke bawah & pegangan bet menghadap ke atas.

☐ 2) Pegang bagian pegangan bet dengan ibu jari dan jari telunjuk seperti memegang pulpen.

☐ 3) Posisikan ketiga jari lainnya dgn diteluk / dapat diluruskan di sisi bet yg lain.

### ☐ >> **Gerakan footwork dalam Tennis Meja**

☐ \* Cara gerakan footwork :

☐ 1) Kaki dibuka selebar bahu

☐ 2) Lutut sedikit ditekuk dan berat badan bertumpu pada kedua kaki

☐ 3) Jika hendak tekeri, kaki kiri digeser ke arah kiri dan tumpuan ada pada ujung kaki. Selanjutnya, diikuti oleh gerakan kaki kanan dan sebaliknya

☐ 4) Setelah melakukan pukulan, perhatikan arah bola dan kembalilah ke posisi semula.

☐ 5) Saat akan melakukan forehand, kaki kanan harus ditarik ke belakang jika memukul menggunakan tangan kanan dan sebaliknya.



Selain itu gerakan footwork juga terbagi menjadi 2, yaitu:

1) Footwork untuk tunggal

- Footwork 1 langkah

- Footwork 2 langkah

- Footwork 3 langkah

2) Footwork untuk Ganda

- Gerakan ke samping kiri dan kanan

- Gerakan dengan pola huruf T

- Pola gerakan dgn bentuk huruf N dan N terbalik

- Pola gerakan dgn bentuk huruf O

- Pola gerakan dgn bentuk huruf V terbalik

### >> Jenis-jenis pukulan tenis Meja dan penggunaannya

1) Push : Digunakan untuk mengembalikan pukulan? push itu sendiri dan pukulan chop dari lawan

2) Drive : Digunakan sbg pukulan serangan & dapat dikontrol sesuai dgn keinginan

3) Chop : Digunakan untuk mengembalikan pukulan bola yg bermacam-macam yg kadang sulit di tangkis.

4) Blok : Digunakan untuk mengembalikan bola-bola drive

5) Service : Digunakan untuk memberikan bola pertama ke dalam permainan (pukulan awal)

6) Spin : Digunakan untuk melakukan serangan

7) Lob : Digunakan agar lawan sulit mengembalikan bola ke arah pertahanan dan untuk mengatur serangan

8) Smash : Digunakan sbg pukulan serangan untuk mematikan lawan

### >> Gerakan lengan yg benar pada teknik pukulan forehand

Gerakan lengan yg benar pada teknik ini mengarahkan bet ke arah bola

### >> teknik memegang bet dalam permainan tenis meja: penholder grip

1) Posisikan bet menghadap ke bawah & pegangan bet menghadap ke atas

2) Pegang bagian pegangan bet dengan ibu jari & jari telunjuk seperti pupen

3) Posisikan ketiga jari lainnya dengan ditebuk atau dapat diluruskan disisi bet yg lain



## ☐ \* Permainan Bulu Tangkis. ~

☐ >> Pada permainan bulu tangkis, latihan yg pertama-tama dilakukan

☐ 1.) Latihan cara memegang raket yang benar

☐ 2.) Latihan pukulan sederhana

☐ >> Teknik lob service pada bulu tangkis

☐ Teknik lob servis (servis tinggi) adalah servis yg dilakukan dengan pukulan yg keras agar shuttlecock dapat melambung tinggi dan jatuh menuju garis bagian belakang lapangan. Berikut adalah caranya:

☐ 1.) Berdiri dgn kedua kaki dibuka dan salah satu kaki di depan dgn rileks

☐ 2.) Tangan kiri memegang shuttlecock & tangan kanan memegang raket

☐ 3.) Ayunkan raket dari belakang bawah keatas & lepaskan kok hingga terjadi service

☐ 4.) Ayunkan raket dengan kuat sehingga kok dapat melambung tinggi

☐ >> Pukulan lob dibedakan menjadi 2 macam

☐ 1.) Overhead lob

☐ 2.) Underhand lob

☐ >> Hal utama yg harus diperhatikan dalam ganda bulu tangkis

☐ Kerja sama tim

☐ >> Macam-macam pegangan raket pada bulu tangkis

☐ 1.) Pegangan cara Inggris (English Grip)

☐ 2.) Pegangan Forehand (Forehand Grip)

☐ 3.) Pegangan Backhand (Backhand Grip)

☐ 4.) Pegangan Bana Goreng (Frying Pan Grip)

☐ >> Bola dalam bulu tangkis terbuat dari

☐ Terbuat dari gabus dan beberapa helai bulu angsa

☐ >> Shuttlecock bulu tangkis

☐ Shuttlecock adalah bola dalam permainan bulu tangkis. Shuttlecock terbuat dari rangkaian bulu angsa yang disusun membentuk kerucut terbuka, dengan pangkal dari gabus berbentuk setengah bola

☐ >> Negara Pencipta Permainan Bulu Tangkis

☐ Inggris



## >> Teknik dasar memegang raket bulu tangkis

- ☒ 1.) Teknik forehand grip
- ☐ 2.) Teknik backhand grip
- ☐ 3.) Teknik English grip
- ☐ 4.) Teknik Combination grip.

## >> Terjadinya device pada bulu tangkis

Device pada bulu tangkis terjadi ketika dalam satu set pertandingan kedudukan rimbang pada 20-20. Sehingga dalam kondisi device tersebut pemenang bisa ditentukan melalui keunggulan dua poin sebelum mencapai batasan 30 angka

## >> Macam-macam pukulan pada bulu tangkis

- |  |              |
|--|--------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> 1.) Forehand | 5.) drive    |
| <input type="checkbox"/> 2.) dropshot            | 6.) Netting  |
| <input type="checkbox"/> 3.) lob                 | 7.) Backhand |
| <input type="checkbox"/> 4.) smash               | 8.) Service  |

## >> Organisasi induk bulu tangkis Indonesia

PBSI (Persatuan Bulu Tangkis Seluruh Indonesia)

## \* **ATLETIK**

### >> Peralengkapan yg digunakan untuk Lompat Tinggi

- |   |                              |
|---|------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> 1.) Lintasan awal | 3.) Tiang Lompat             |
| <input type="checkbox"/> 2.) Mistar                   | 4.) Tempat mendarat (matras) |

### >> Tahapan-tahapan teknik lompat tinggi

- |  |                                  |
|--|----------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> 1.) Tahap Awal (ancang-ancang) | 4.) Tahap melayang diatas mistar |
| <input type="checkbox"/> 2.) Tahap Persiapan                       | 5.) Tahap Pendaratan             |
| <input type="checkbox"/> 3.) Tahap Tolakan kaki                    |                                  |

## >> Cabang atletik nomor lompat

- ☒ 1.) Lompat Jangkit
- ☐ 2.) Lompat jauh
- ☐ 3.) Lompat Tinggi
- ☐ 4.) Lompat Galah



## >> Cara menerima tongkat dgn VISUAL & NON VISUAL pd lari estafet

1- VISUAL : Pelari yg menerima tongkat melakukannya dgn cara berlari sambil menolehkan kepala untuk melihat tongkat yg diberikan oleh pelari sebelumnya.

2- NON VISUAL : Pelari yg menerima tongkat melakukannya dgn cara berlari sambil mengulurkan tangan ke belakang tanpa menoleh ke arah tongkat sampai merasakan tongkat telah diberikan oleh pelari sebelumnya.

## >> Yang termasuk lari jarak menengah

800 m, 1500 m, 3000 m

## >> Cara melakukan BUNCH START pada lari

1-) tungkahkan kaki kanan di depan dan posisikan kaki kiri di belakang garis? pada kaki belakang harus berada sejajar dgn tumit kaki depan.

2-) Turunkan badan dan letakkan kedua tangan berada di belakang garis start. Bentuk huruf V dengan ibu jari dan keempat jari lainnya bertumpukan. Posisikan kedua tangan sejajar dgn garis start dan dibuka selebar bahu.

3-) Luruskan kedua lengan & fokuskan pandangan ke depan.

4-) Angkat pinggul sehingga posisi bokong lebih tinggi dibandingkan pondok.

5-) Tetap luruskan lengan dan leher rileks.

6-) Lelu folak bawak sekuat mungkin dgn kaki belakang dan mulai berlari.

## >> Tahapan gerakan pada aba-aba BERSEDIA, SIAP, YA

• BERSEDIA

a. Sikap Jongkok

b. Kaki kanan di belakang dan kaki kiri di depan

c. Lutut kaki kanan menekan lantai

d. Kedua tangan dibuka lebih lebar sedikit dari bahu

e. Kedua telapak tangan membentuk huruf V

• SIAP

a. Lutut-lutut ditekan ke belakang

b. Lutut kaki depan ada dalam posisi sudut siku?

c. Lutut kaki belakang membentuk sudut antara 120-140°



d. Pinggang sedikit diangkat lebih tinggi dari bahu, tubuh sedikit condong depan

e. Bahu sedikit lebih maju ke depan dari kedua tangan

f. Posisi tangan lurus

g. Pandangan kedepan

YA

a. Pelari melakukan gerakan dorongan (drive)

b. Pelari melakukan (membuat langkah pertama lari).

## \* Permainan / Olahraga Tradisional.

>> Permainan tradisional memiliki berbagai latar belakang bercorak

1-) Rekreatif

4-) Pendidikan

2-) Kompetitif

5-) Magis

3-) Religius

>> Nilai yg terkandung dan permainan tradisional menurut Nyroho

• Demokrasi

• Keberanian

• Moral

• Pendidikan

• Kesehatan

• Kepribadian

• Persatuan

>> Sebuah permainan yg melibatkan lagu

- Atrak-cublak suweng

>> Permainan Gerobak Sodor

Permainan ini dari Indonesia terdiri dari 2 grup, dimana masing-masing terdiri 3-5 orang. Intinya menghadang lawan agar tidak bisa lolos melewati garis ke garis terakur secara bolak-balik, dan untuk meraih kemenangan seluruh anggota grup harus lengkap bolak-balik dalam area lapangan

>> Permainan Baklak

Biasa sebutan lain Terompol gulung berasal sumatra Barat. Baklak terbuat dari 2 papan kayu tebal berbentuk sandal yg panjangnya 125 cm. Sejak tahun 1970-an. Memiliki tali karet berwarna hitam. Baklak bisa digunakan

2-3-4 orang anak tiap regunya. Cara memainkan baklak dimulai dari garis start menuju finish. Dalam permainan ini dibutuhkan kerja sama, tanggung jawab dan semangat untuk meraih kemenangan permainan.