

1. Permainan sepak bola terdiri atas.... babak.
- a. satu
 - b. dua
 - c. tiga
 - d. empat
 - e. lima
2. Dalam permainan sepak bola, bagian tubuh yang tidak diperbolehkan menyentuh bola bagi para pemain selain penjaga gawang adalah....
- a. kepala
 - b. dada
 - c. tangan
 - d. kaki
 - e. paha
3. Berikut ini merupakan teknik dasar dalam permainan sepak bola, kecuali....
- a. menendang bola dengan menggunakan kaki bagian dalam
 - b. menendang bola dengan menggunakan kaki bagian luar
 - c. menendang bola dengan punggung kaki
 - d. menahan bola menggunakan tangan
 - e. menahan bola menggunakan dada
4. Menendang bola mengenai tengah-tenagah kaki bagian dalam. Cara tersebut merupakan teknik menendang bola menggunakan....
- a. kaki bagian dalam
 - b. kaki bagian luar
 - c. punggung kaki
 - d. punggung kaki bagian dalam
 - e. punggung kaki bagian luar
5. Kaki tendang diayun dari belakang. Saat bola datang, ujung kaki atau sepatu mengarah ke tanah. Perkenaan bola adalah pada kaki bagian....
- a. dalam kaki
 - b. luar kaki
6. Berikut ini anggota badan yang digunakan untuk menahan bola memantul, kecuali....
- a. perut
 - b. kaki bagian dalam
 - c. kaki bagian luar
 - d. kepala
 - e. telapak kaki
7. Tendangan yang biasa digunakan oleh pemain untuk melakukan tendangan penalti adalah....
- a. kaki bagian dalam
 - b. kaki bagian luar
 - c. punggung kaki
 - d. ujung kaki
 - e. mata kaki
8. Seorang pemain belakang tangannya menyentuh bola di dalam darah kotak penalti wilayahnya, maka hukuman yang diberikan wasit adalah....
- a. tendangan bebas
 - b. tendangan penalti
 - c. lemparan sudut
 - d. lemparan ke dalam
 - e. tendangan gawang
9. Berikut ini keterampilan teknik yang harus dimiliki oleh pemain sepak bola, kecuali....
- a. passing
 - b. shooting
 - c. heading
 - d. dribbling
 - e. lay up shoot
10. Ukuran panjang lapangan sepak bola adalah....
- a. 75 m ~ 90 m

- b. 64 m – 75 m
c. 80 m – 95 m
d. 100 m – 110 m
e. 100 m – 120 m

11. Pemain depan dalam permainan sepak bola sering dinamakan....
a. penyerang
b. pengumpan
c. penghubung
d. pengontrol
e. pengatur

12. Istilah heading dalam permainan sepak bola, berarti....
a. mengontrol bola
b. menangkap bola
c. menepis bola
d. menyudul bola
e. mengoper bola

13. Berikut ini merupakan teknik dasar sepak bola adalah....
a. menendang, menghentikan, dan menggiring
b. servis, passing, dan smes
c. menggiring, menangkap, dan menembak
d. smes, blok, dan menendang
e. chest pass, bounce pass, dan dribel

14. Jika seorang pemain berada di belakang pemain terakhir selain kiper di daerah pertahanan lawan, kemudian bola ditendang maka terjadi....
a. free kick
b. corner kick
c. out side
d. off side
e. thrown in

15. Pada awalnya, permainan sepak bola berkembang di negara.....
a. Cina
b. Jepang
c. Mesir
d. Belanda
e. Inggris

16. Cara memegang bola dengan menggunakan dua jari adalah memegang bola dengan menempatkan dua jari berada di atas bola, yaitu jari....
a. jempol dan tengah
b. jempol dan telunjuk
c. telunjuk dan jari tengah
d. tengah dan jari manis
e. jempol dan kelingking

17. Berikut ini tiga cara melempar bola pada permainan softball, yaitu....
a. lemparan ke atas, melambung, dan mendatar
b. lemparan melambung, mendatar, dan atas
c. lemparan miring, melambung, dan mendatar
d. lemparan melambung, mendatar, dan bawah
e. lemparan miring, menyamping, dan membelakangi

18. Berikut ini merupakan teknik menangkap bola dalam permainan softball, kecuali....
a. menangkap bola lurus
b. menangkap bola atas
c. menangkap bola samping
d. menangkap bola bawah
e. menangkap bola miring

19. Saat akan menangkap bola lurus, glove dihadapkan ke arah....
a. atas
b. bawah

- c. samping
- d. depan (pitcher)
- e. belakang
20. Seorang catcher berdiri di belakang....
- a. pitcher
- b. pemukul
- c. umpire
- d. batter
- e. garis lapangan
21. Softball adalah olahraga permainan yang menggunakan bola....
- a. kecil
- b. besar
- c. sedang
- d. voli
- e. basket
22. Berikut ini merupakan jenis-jenis olahraga permainan bola kecil, kecuali....
- a. tenis meja
- b. sepak bola
- c. softball
- d. rounders
- e. kasti
23. Jumlah pemain dalam permainan softball satu regunya adalah....
- a. 6 orang
- b. 9 orang
- c. 12 orang
- d. 11 orang
- e. 5 orang
24. Pemain yang berhadapan langsung dengan pemukul adalah....
- a. catcher
- b. pitcher
- c. coach
- d. batter
25. Teknik lemparan yang dilakukan dengan gerakan ayunan lengan ke atas melewati garis horizontal pada persediaan bahu adalah....
- a. lemparan atas
- b. lemparan datar
- c. lemparan samping
- d. lemparan lurus
- e. lemparan melambung

ESSAY

1. Sebutkan teknik dasar menendang bola...?
2. Jelaskan yang di maksud dengan permainan bola voli...?
3. Apakah tujuan permainan bola voli...?
4. Dalam permainan bola basket apakah yang di maksud dengan LAY UP ...?
5. Apa nama organisasi permainan bola basket di Indonesia...?