

1. Yang termasuk nomor lari jarak pendek adalah ...
 - a. **100 m, 200 m, 400 m**
 - b. 100 m, 200 m, 800 m
 - c. 200 m, 400 m, 800 m
 - d. 400 m, 800 m, 1.500 m
 - e. 800 m, 1.500 m, 3.000 m
2. Kunci pertama yang harus dikuasai dalam lari jarak pendek adalah ...
 - a. Kecepatan lari
 - b. **Start/pertolakan**
 - c. Panjang langkah kaki
 - d. Kecondongan badan
 - e. Koordinasi gerakan
3. Start yang digunakan dalam lari jarak pendek adalah ...
 - a. start berdiri
 - b. start melayang
 - c. start bersimpuh
 - d. **start jongkok**
 - e. start duduk
4. Letakkan tangan lebih lebar sedikit dari lebar bahu, jari-jari dan ibu jari membentuk huruf V terbalik. Hal ini merupakan start jongkok aba-aba ...
 - a. Persiapan awal
 - b. **Bersedia**
 - c. Ya
 - d. Gerakan lari
 - e. Siap
5. Cara memasuki garis finis lari jarak pendek adalah ...
 - a. Hentikan kecepatan saat finis
 - b. Membusungkan bagian kaki
 - c. Melompat ke depan saat finish
 - d. **Lari terus tanpa berhenti sampai 5 meter dari garis finish**
 - e. Tidak ada ketentuan
6. Pelari tercepat Asia Tenggara saat tahun 2011 adalah...
 - a. **Franklin Ramses**
 - b. Mardi Lestari
 - c. Agung T. Wibowo
 - d. Firdasari
 - e. Richard Samberra
7. Event olahraga di Asia Tenggara adalah ...
 - a. Asian Games
 - b. **SEA Games**
 - c. PON
 - d. Olimpiade
 - e. Piala Dunia

8. Nomor atletik yang tidak ada untuk wanita adalah ...
 - a. IOO m
 - b. 200 m
 - c. Saptalomba
 - d. Pancalomba
 - e. **Dasalomba**
9. Lari beregu disebut ...
 - a. **Estatet**
 - b. Berempat
 - c. Berlima
 - d. Bergandengan
 - e. Berkelompok
10. Lari beregu disebut ...
 - a. Marathon
 - b. **Sprint**
 - c. Middle run
 - d. Long run
 - e. Sprinter
11. Menurut sejarahnya bulu tangkis berasal dari permainan yang bernama ...
 - a. **Poona**
 - b. Paana
 - c. Badminton
 - d. Minto
 - e. Mintonette
12. Permainan bulu tangkis berasal dari negara ...
 - a. Indonesia
 - b. **India**
 - c. Inggris
 - d. Cina
 - e. Amerika Serikat
13. Teknik melangkahkan kaki (footwork) dalam permainan bulu tangkis antara lain ...
 - a. Langkah berurutan dan silang
 - b. Langkah silang dan lebar
 - c. Langkah lebar dan mundur
 - d. Langkah mundur dan samping
 - e. **Langkah berurutan, silang, dan lebar**
14. Teknik pukulan dengan tujuan untuk menerbangkan shuttlecock setinggi mungkin mengarah jauh ke belakang garis belakang adalah ...
 - a. Pukulan servis
 - b. **Pukulan lob**
 - c. Pukulan dropshot
 - d. Pukulan smash
 - e. Pukulan drive

15. Pukulan yang dilakukan dengan menerbangkan shuttlecock secara mendatar dan ketinggiannya menyusur di atas net dinamakan ...
- Pukulan servis
 - Pukulan lob
 - Pukulan dropshot
 - Pukulan smash
 - Pukulan drive**
16. Pebulu tangkis asal Indonesia adalah ...
- Lingling
 - Andrianti Firdasari**
 - Huanghua
 - Camila Martin
 - Mia Audina
17. Asosiasi olahraga bulu tangkis adalah ...
- PSSI
 - PRSI
 - PBSI**
 - PERSILAT
 - PERKEMI
18. Berikut adalah bahan raket, kecuali ...
- Kayu
 - Arang**
 - Besi
 - Fiberglass
 - Alumunium
19. Bahan-bahan untuk lantai adalah sebagai berikut kecuali ...
- Tanah
 - Karpet**
 - Kayu
 - Semen
 - Batu
20. Latihan gerakan kaki disebut juga ...
- Handwork
 - Service
 - Footwork**
 - Lob
 - Smash
21. Yang tidak termasuk tahapan-tahapan tolak peluru adalah ...
- Cara memegang peluru
 - Sikap badan saat menolak peluru
 - Cara menolakkan peluru
 - Menjaga keseimbangan**
 - Sikap badan setelah menolakkan peluru

22. Gaya tolak peluru dimana awalan membelakangi sudut lemparan dinamakan ...
- Gaya ortodok
 - Gaya side arm
 - Gaya o'Brian**
 - Gaya baterfly
 - Gaya straddle
23. Gaya tolak peluru dimana awalan menyamping sudut lemparan dinamakan ...
- Gaya ortodok**
 - Gaya side arm
 - Gaya o'Brian
 - Gaya baterfly
 - Gaya straddle
24. Gaya tolak peluru yang paling sering digunakan oleh atlet tolak peluru dalam perlombaan atletik ialah ...
- Gaya ortodok**
 - Gaya side arm
 - Gaya o'Brian
 - Gaya baterfly
 - Gaya straddle
25. Badan condong ke depan, dagu diangkat, badan agak miring ke samping kiri, pandangan ke arah jatuhnya peluru. Hal ini merupakan tahapan teknik tolakan peluru ...
- Cara memegang peluru
 - Sikap badan saat menolak peluru
 - Cara menolakkan peluru
 - Menjaga keseimbangan
 - Sikap badan setelah menolakkan peluru**
26. Cara memegang peluru dimana peluru diletakkan pada ...
- Ujung telapak tangan
 - Jari-jari tangan**
 - Telapak tangan
 - Ujung jari-jari tangan
 - Tidak ada ketentuan
27. Setelah peluru dipegang dengan baik, kemudian letakkan pada ...
- Pundak
 - Punggung
 - Dada
 - Leher
 - Bahu**
28. Agar peluru tidak tergelincir ke dalam atau ke luar, maka harus dipegang atau ditahan menggunakan ...
- Jari kelingking
 - Ibu jari
 - Telapak tangan
 - Ujung jari-jari tangan
 - Jari kelingking dan ibu jari**

29. Pada saat menolak peluru badan harus ...
- Ditegangkan
 - Diluruskan
 - Ditegakkan
 - Diliukkan
 - Dicondongkan**
30. Berat peluru untuk putra adalah ...
- 2 kg
 - 3 kg
 - 7,26 kg
 - 4 kg**
 - 5 kg
31. Di Cina cikal bakal sepak bola ada pada jaman ...
- Dinasti Han**
 - Dinasti Ching
 - Dinasti Tang
 - Dinasti Miaw
 - Dinasti Ming
32. Yang tidak termasuk teknik-teknik menendang bola di bawah ini adalah ...
- Menendang bola dengan kaki bagian dalam
 - Menendang bola dengan kaki bagian luar
 - Menendang bola dengan sol sepatu
 - Menendang bola dengan punggung kaki
 - Menendang bola dengan turmit**
33. Bagian kepala yang kontak dengan bola saat menyundul bola adalah ...
- Tempurung kepala
 - Dahi**
 - Belakang kepala
 - Ubun-ubun
 - Seluruh bagian kepala
34. Seorang pemain memegang bola dengan sengaja, maka wasit akan memberikan hukuman
- Peringatan
 - Kartu merah
 - Kartu kuning**
 - Teguran
 - Memanggil pemain
35. Ukuran tinggi net/jaring bola voli untuk putri adalah ...
- 2,24 meter**
 - 2,43 meter
 - 2,34 meter
 - 2,46 meter
 - 2,36 meter
36. Yang tidak termasuk teknik permainan bola voli di bawah ini adalah ...
- Service
 - Smash/serangan
 - Block/bendungan
 - Passing atas
 - Menendang**

37. Dalam permainan bola voli pukulan yang tidak diperbolehkan adalah ...
- Bola terkena kepala
 - Bola diambil dengan kaki
 - Bola diambil dengan lutut
 - Bola terkena muka
 - Pukulan tidak sempurna/double**
38. Ukuran panjang dan lebar lapangan bola basket adalah
- 14 meter dan 24 meter
 - 16 meter dan 26 meter
 - 24 meter dan 14 meter
 - 26 meter dan 14 meter
 - 28 meter dan 15 meter**
39. Panjang dan lebar ukuran papan pantul adalah ...
- 1,10 meter dan 1,70 meter
 - 1,20 meter dan 1,80 meter
 - 1,30 meter dan 2,00 meter
 - 1,70 meter dan 1,00 meter
 - 1,80 meter dan 1 ,20 meter**
40. Tembakan lay-up dilakukan dari jarak dekat dengan basket, yang didahului dengan geraka ...
- Berpola
 - 3 Langkah
 - Berjalan
 - 2 Langkah**
 - Melompat

