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

LIVEWORKSHEETS

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. **Estapet**
   b. Berempat
   c. Berlima
   d. Bergandengan
   e. Berkelompok
10. Lari beregu disebut ...
   a. Marathon
   b. **Sprint**
   c. Midlle 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 mener-bangkan 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

LIVEWORKSHEETS

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

LIVEWORKSHEETS

22. Gaya tolak peluru dimana awalan membelakangi sudut lemparan dinamakan ...
    a. Gaya ortodok
    b. Gaya side arm
    c. **Gaya o'Brian**
    d. Gaya baterfly
    e. Gaya straddle
23. Gaya tolak peluru dimana awalan menyamping sudut lemparan dinamakan ...
    a. **Gaya ortodok**
    b. Gaya side arm
    c. Gaya o'Brian
    d. Gaya baterfly
    e. Gaya straddle
24. Gaya tolak peluru yang paling sering digunakan oleh atlet tolak peluru dalam perlombaan atletik ialah ...
    a. **Gaya ortodok**
    b. Gaya side arm
    c. Gaya o'Brian
    d. Gaya baterfly
    e. 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 ...
    a. Cara memegang peluru
    b. Sikap badan saat menolak peluru
    c. Cara menolakkan peluru
    d. Menjaga keseimbangan
    e. **Sikap badan setelah menolakkan peluru**
26. Cara memegang peluru dimana peluru diletakkan pada ...
    a. Ujung telapak tangan
    b. **Jari-jari tangan**
    c. Telapak tangan
    d. Ujung jari-jari tangan
    e. Tidak ada ketentuan
27. Setelah peluru dipegang dengan baik, kemudian letakkan pada ...
    a. Pundak
    b. Punggung
    c. Dada
    d. Leher
    e. **Bahu**
28. Agar peluru tidak tergelincir ke dalam atau ke luar, maka harus dipegang atau ditahan menggunakan ...
    a. Jari kelingking
    b. Ibu jari
    c. Telapak tangan
    d. Ujung jari-jari tangan
    e. **Jari kelingking dan ibu jari**

LIVEWORKSHEETS

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

LIVEWORKSHEETS

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

LIVEWORKSHEETS

LIVEWORKSHEETS