

LEMBAR SOAL

PENILAIAN TENGAH SEMESTER

an

Petunjuk :

1. Perhatikan dan ikuti petunjuk pengisian Lembar Jawaban yang disediakan;
2. Periksa dan bacalah soal-soal sebelum Anda menjawab;
3. Laporkan kepada pengawas kalau terdapat tulisan yang kurang jelas, rusak atau jumlah soal kurang;
4. Dahulukan mengerjakan soal-soal yang Anda anggap mudah;
5. Pilihlah salah satu jawaban yang paling benar dengan menghitamkan bulatan jawaban;
6. Apabila Anda ingin memperbaiki/mengganti jawaban, bersihkan jawaban semula dengan penghapus sampai bersih, kemudian hitamkan bulatan jawaban

A. Berilah tanda silang (x) pada huruf a, b, c, d atau e pada jawaban yang paling tepat !

1. Base 1,2, dan 3 mempunyai ukuran...
 - A. 30 x 30 cm
 - B. 32 x 32 cm
 - C. 35 x 35 cm
 - D. 38 x 38 cm
 - E. 40 x 40 cm
2. Sedangkan base IV berbentuk...
 - A. segi empat
 - B. segi lima
 - C. bujur sangkar
 - D. persegi panjang
 - E. jajaran genjang
3. Dalam melakukan lemparan ke arah batter, pitcher harus berdiri diatas...
 - A. base I
 - B. base II
 - C. base III
 - D. home plate
 - E. pitcher's plate
4. Awalan lompat jauh dilakukan dengan...
 - A. jalan pelan
 - B. lari pelan-pelan
 - C. lari kecepatan rendah
 - D. lari belak-belok
 - E. lari dengan kecepatan tinggi
5. Mendarat yang benar dalam lompat jauh adalah...
 - A. dengan satu kaki
 - B. dengan 2 kaki 1 didepan yang lain dibelakang

- C. dengan dua kaki bersilangan
 - D. dengan dua kaki sejajar
 - E. dengan dua kaki dan pantat
6. Tolak peluru merupakan salah satu cabang olahraga atletik nomor...
 - A. Lompat
 - B. Tolak
 - C. Lempar
 - D. lari
 - E. jalan
 7. Lingkaran lapangan tolak peluru berdiameter...
 - A. 2,232 m
 - B. 2,215 m
 - C. 2,135 m
 - D. 2,315 m
 - E. 2,351 m
 8. Teknik memegang dan meletakkan peluru cara menolak peluru adalah teknik dasar dari...
 - A. memegang peluru
 - B. melempar peluru
 - C. menangkap peluru
 - D. membuang peluru
 - E. lempar lembing
 9. Berat dari tolak peluru untuk senior putra adalah...
 - A. 7,257 kg
 - B. 7,345 kg
 - C. 6,908 kg
 - D. 7,356 kg
 - E. 7,123 kg
 10. Pegangan bet tenis meja yang populer terutama di negara eropa adalah...
 - A. shakehand grip
 - B. pendhold grip
 - C. backhand grip
 - D. eropan grip
 - E. amerikan grip
 11. Teknik memukul bola dengan gerakan mendorong dan sikap bet terbuka dinamakan
 - A. pukulan block
 - B. pukulan chop
 - C. pukulan services
 - D. pukulan drive
 - E. pukulan push
 12. Teknik memukul bola dengan gerakan seperti menebang pohon dengan kapak dinamakan...
 - A. pukulan block
 - B. pukulan chop
 - C. pukulan services
 - D. pukulan drive
 - E. pukulan push
 13. Pemukul boleh berjalan atau berlari ke base 1 tanpa dimatikan oleh penjaga dinamakan...
 - A. Inning
 - B. free walk
 - C. home run
 - D. out
 - E. short stop
 14. Pukulan smash mengandalkan hal-hal berikut ini, kecuali...
 - A. kecepatan lengan
 - B. ketegangan otot lengan
 - C. kekuatan lengan
 - D. lecutan pergelangan tangan
 - E. power
 15. Faktor kelenturan sangat diperlukan dalam lompat tinggi saat...
 - A. Awalan
 - B. Tolakan
 - C. melewati mistar
 - D. pendaratan
 - E. lari
 16. Awal mula permainan bola volly ditandai dengan gerakan...
 - A. service
 - B. passing
 - C. blocking
 - D. lay-up
 - E. set-up
 17. Tujuan passing pada permainan bola volly adalah...

- A. menyulitkan lawan
 - B. menyulitkan teman
 - C. memperoleh nilai
 - D. mengoper bola kepada temannya
 - E. mematahkan serangan lawan
18. Pergantian pemain bola voli tiap regu dalam satu set dilaksanakan maksimal...
- A. 2 kali
 - B. 3 kali
 - C. 4 kali
 - D. 5 kali
 - E. 6 kali
19. Latihan menembak sambil melayang dalam permainan bola basket disebut...
- A. Shooting
 - B. jump shoot
 - C. Dribbling
 - D. overhead pass
 - E. lay-up shoot
20. Berputar ke segala arah dengan bertumpu pada salah satu (kaki poros)menguasai bola...
- A. shooting
 - B. dribbling
 - C. lay-up
 - D. jumping
 - E. pivot
21. Teknik yang di gunakan mengoper bola jarak jauh bola basket adalah...
- A. chest pass
 - B. side pass
 - C. overhead pass
 - D. jeveline pass
 - E. bound pass
22. Komposisi dan registrasi pemain bola basket satu regu maksimal terdiri...
- A. 8
 - B. 9
 - C. 10
 - D. 11
 - E. 12
23. Pukulan drive akan menghasilkan bola berjalan...
- A. Melambung
 - B. keras dan tajam
 - C. terbang setinggi
 - D. cepat dan tajam
 - E. mendatar
24. Pukulan dilakukan menempatkan bola secepat dan sedekat dengan net di lapangan lawan...
- A. pukulan services
 - B. pukulan lob
 - C. pukulan netting
 - D. pukulan smash
 - E. pukulan dropshot
25. Perbedaan pukulan dropshot dengan smash terletak pada...
- A. ayunan tangan
 - B. perkenaan bagian raket
 - C. saat memukul
 - D. cara melompat
 - E. menerbangkan bola
26. Pemain sepak bola tidak diperkenankan membuat goal dari...
- A. tendangan sudut
 - B. tendangan pinalty
 - C. tendangan bebas yg langsung
 - D. lemparan ke dalam langsung ke gawang
 - E. tendangan free kick
27. Menggiring bola pada permainan sepak bola dapat dilakukan dengan cara berikut kecuali...
- A. Tumit
 - B. kaki bagian dalam
 - C. kaki bagian luar
 - D. punggung kaki bagian luar
 - E. punggung kaki bagian dalam
28. Istilah merampas bola pada permainan sepak bola adalah...

- A. Heading
 - B. throw in
 - C. corner kick
 - D. free kick
 - E. sliding tackle
29. Yang bukan tujuan menggiring bola adalah...
- A. melampaui lawan
 - B. memancing lawan membuat kesalahan
 - C. membawa bola ke arah gawang lawan
 - D. memperlambat irama permainan
 - E. mengatur irama permainan
30. Berikut cara-cara menghentikan bola, kecuali...
- A. Perut
 - B. Siku
 - C. Kepala
 - D. kaki bagian dalam
 - E. Dada

WEBSITE : www.kherysuryawan.id

 **LIVEWORKSHEETS**