

1. Gerakan yang dominan dilakukan dalam permainan sepak bola adalah
 - A. menendang bola
 - B. menahan bola
 - C. menggiring bola
 - D. menyundul bola
2. Gerakan menendang bola yang digunakan untuk memberikan bola jarak pendek antarpemain adalah ...
 - A. menendang bola dengan kaki bagian luar
 - B. menahan bola dengan kaki bagian dalam
 - C. menendang bola dengan punggung kaki
 - D. menendang bola dengan tumit
3. Awalan, kaki lurus dengan bola, kaki tumpu diletakkan di samping bola dengan jari-jari menghadap ke depan dan lutut sedikit ditekuk, gerakan ini merupakan awalan menendang bola dengan
 - A. kaki bagian luar
 - B. punggung kaki
 - C. kaki bagian dalam
 - D. tumit
4. Awalan lurus, kaki tumpu diletakkan di sisi bola, jari-jari kaki menghadap ke depan dengan lutut sedikit ditekuk, gerakan ini merupakan awalan menendang bola dengan
 - A. kaki bagian luar
 - B. punggung kaki bagian dalam
 - C. punggung kaki
 - D. punggung kaki bagian luar
5. Berikut ini adalah gerakan menghentikan bola dalam permainan sepak bola, kecuali
 - A. menghentikan bola dengan telapak kaki
 - B. menghentikan bola dengan dada
 - C. menghentikan bola dengan paha
 - D. menghentikan bola dengan tumit
6. Kaki yang digunakan untuk menghentikan bola diputar ke luar, sehingga kaki bagian dalam menghadap ke arah datangnya bola, gerakan ini merupakan cara menghentikan bola dengan menggunakan
 - A. kura-kura kaki
 - B. kaki bagian dalam
 - C. punggung kaki
 - D. kaki bagian luar
7. Badan bagian atas dicondongkan ke belakang dengan dada ditarik ke depan, gerakan ini merupakan cara menghentikan bola dengan menggunakan
 - A. paha
 - B. kepala
 - C. dada
 - D. kaki bagian luar
8. Gerakan menendang bola secara terputus-putus dan dilakukan secara perlahan-lahan merupakan teknik
 - A. menggiring bola
 - B. mengontrol bola
 - C. menendang bola
 - D. menembak bola ke gawang
9. Berikut ini adalah tujuan umum menggiring bola, kecuali
 - A. mengontrol bola
 - B. melewati lawan
 - C. mengecohkan lawan
 - D. mendekati sasaran
10. Bagian kepala yang tepat bersentuhan dengan bola dalam menyundul bola adalah
 - A. ubun-ubun
 - B. belakang kepala
 - C. dahi
 - D. kening
11. Cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal dalam permainan bola voli disebut
 - A. teknik permainan
 - B. variasi permainan
 - C. strategi permainan
 - D. kombinasi permainan
12. Berikut ini adalah prinsip dasar permainan bola voli, kecuali
 - A. passing
 - B. servis
 - C. mengontrol bola
 - D. smesh

- A. lurus mendatar C. rendah
B. Melambung D. menggelundung

26. Tangan lempar diayunkan dari atas menuju bawah lutut, merupakan cara melempar bola
A. lurus C. rendah
B. Melambung D. menggelundung

27. Tangkap bola dengan kedua tangan lalu genggam dengan jari dan setelah bola tertangkap, tarik ke arah dada dengan menekuk siku, merupakan cara menangkap bola
A. samping C. mendatar
B. melambung D. menggelundung

28. Telapak tangan membentuk corong menghadap ke atas dan pandangan ke arah bola datang, merupakan cara menangkap bola
A. samping C. Mendatar
B. Melambung D. menggelundung

29. Di bawah ini adalah gerakan memukul bola dalam permainan kasti, kecuali
A. pukulan samping C. pukulan mendatar
B. pukulan melambung jauh D. pukulan rendah

30. Sikap setelah memukul bola, kayu pemukul tetap mengayun ke depan dengan tangan pukul merentang jauh ke depan, merupakan cara memukul bola
A. lurus mendatar C. setinggi dada
B. melambung tinggi D. bergulir di tanah

31. Cara-cara melakukan pada permainan bulu tangkis dengan tujuan menerbangkan *shuttlecock* ke bidang lapangan lawan disebut
A. jenis pukulan C. strategi pukulan
B. teknik pukulan D. variasi pukulan

32. Pukulan dengan raket yang menerbangkan *shuttlecock* ke bidang lapangan lain secara diagonal dalam permainan bulu tangkis dinamakan
A. *forehand* C. pukulan servis
B. pukulan *backhand* D. pukulan smesh

33. Pukulan dalam permainan bulu tangkis yang dilakukan dengan tujuan untuk menerbangkan *shuttlecock* setinggi mungkin mengarah jauh ke belakang garis lapangan dinamakan
A. pukulan servis C. *dropshot*
B. pukulan *drive* D. pukulan *lob*

34. Pukulan yang dilakukan dengan cara menyeberangkan *shuttlecock* sedekat mungkin dengan net dinamakan
A. pukulan servis C. *dropshot*
B. pukulan *drive* D. pukulan *lob*

35. Pukulan yang dilakukan dengan menerbangkan *shuttlecock* secara mendatar dinamakan
A. pukulan servis C. Pukulan *dropshot*
B. pukulan *drive* D. pukulan *lob*

36. Pukulan dalam permainan bulu tangkis yang sering mendapatkan angka adalah
A. pukulan smesh C. *dropshot*
B. pukulan *drive* D. pukulan *lob*

37. Pukulan servis yang sering dilakukan dalam permainan ganda adalah
A. *lob* C. *flick*
B. servis *drive* D. short *servis*

38. Pukulan servis yang dilakukan dengan menggunakan gerak tipu adalah . . .

- A. *lob*
- C. *Flick*
- B. *servis drive*
- D. *short servis*

39. Pukulan *lob* yang dilakukan dari atas kepala dengan cara menerbangkan *shuttlecock* melambung ke arah belakang dinamakan . . .

- A. *overhead lob*
- C. *sidehand lob*
- B. *underhand lob*
- D. *backhand lob*

40. Pukulan *lob* yang dilakukan dengan memukul *shuttlecock* yang berada di bawah badan dan dilambungkan tinggi ke belakang dinamakan . . .

- A. *overhead lob*
- C. *sidehand lob*
- B. *underhand lob*
- D. *backhand lob*