I.Berilah tanda silang (X) pada jawaban yang paling tepat !

1. Permainan sepak bola dimainkan oleh 11 orang pemain,dalam pertandingan tersebut terdapat wasit di setiap pertandingan,berapa jumlah wasit dalam satu pertandingan…
   a. 3 wasit c. 4 wasit
   b. 5 wasit d. 1 wasit

2. Lari pelan – pelan juga disebut
   a. Sprint c. Joging
   b. Estafet d. Atletik

3. Lari cepat dalam lomba lari disebut….

   a. Lari Harimau c. Lari Gawang

   b. Lari sprint d. Lari Halang Rintang

4. Permainan tradisional yang berasal dari Indonesia adalah…

   a. boy-boyan c. bulutangkis
   b. futsal d. silat

5. Salah satu manfaat olahraga secara teratur adalah ..
   a. Membuat tubuh lemas c. Menambah rasa kantuk
   b. Meningkatkan stamina tubuh d. Membuat otot kaku

6. Pada permainan bola voli, jumlah pemain dalam satu tim adalah ...

   a. 5 orang c. 11 orang

   b. 6 orang d. 7 orang

7. Dalam permainan sepak bola,jika bola mengenai tangan,maka disebut dengan?

   a. handnball
   b. offside
   c. corner kick
   d. free kick

8. dalam permainan sepak bola,jika bola di oper ke teman satu tim,dan posisi teman tersebut di depan dan bergerak mendahului bola,maka di sebut dengan?

LIVEWORKSHEETS

a. foulls c. long ball
b. offside d. Kick in

9. Permainan bola volly merupakan permainan yang dimainkan oleh 2 tim yang berisi 6 pemain,apa yang dimaksud dengan libero

a. pemain penyerang
b. pemain yang melakukan smash
c. pemain bertahan
d. pemain yang melakukan block

10. bola basket adalah olahraga yang pertama kali di temukan oleh seorang guru olahraga yang Bernama dr.james Naismith yang berasal dari negara……

a. brazil
b. inggris
c. kanada
d. new york

11. jumlah pemain dalam bola basket adalah…

a. 12 orang
b. 11 orang
c. 6 orang
d. 5 orang

12. Mampu bergerak dari satu ke tempat yang lain dengan waktu singkat disebut…

a. Kekuatann c. Kelentukan
b. Daya Tahan d. Kecepatan

13. Apa yang di maksud dengan fouls?

a. melempar bola c. pelanggaran

b. tendangan sudut d. handsball

14. Daya Tahan adalah…..

a. Kemampuan melakukan olahraga dalam waktu yang lama
b. Kemampuan melakukan kegiatan dalam waktu yang sebentar
c. Kemampuan melakukan kegiatan dalam waktu singkat
d. Kemampuan melakukan olahraga dalam waktu singkat

LIVEWORKSHEETS

15. aktivitas kebugaran jasmani yang dapat meningkatkan ketahanan tubuh adalah…

a. bermain game
b. joging 12 menit
c. makan banyak
d. tidur

II. Berilah tanda silang (X) pada jawaban yang tepat!

16. tugas utama seorang ***libero*** dalam permainan bola volley adalah….

- [ ] Melakukan smash
- [ ] Menerima bola dari lawan
- [ ] Melakukan pasing ke teman sebelum di smash spiker
- [ ] Melakukan block

17. apa tujuan utama permainan bola basket…

- [ ] Membobol gawang lawan
- [ ] Mencetak poin sebanyak banyaknya
- [ ] Membuat lemaran bola yang indah
- [ ] Meningkatkan kesehatan tubuh

18. apa tujuan utama permainan bola volley…

- [ ] Mencetak poin sebanyak banyaknya
- [ ] Memberikan permainan yang menarik
- [ ] Memasukan bola ke pertahanan lawan
- [ ] Memberikan kemenangan untuk tim

19. permainan tradisional boy-boyan berasal dari negara..

- [ ] Tiongkok
- [ ] Germany
- [ ] Indonesia
- [ ] Malaysia

20. apa tugas spiker dalam permainan bola volly

- [ ] Melakukan block
- [ ] Melakukan servis
- [ ] Melakukan smash
- [ ] Melakukan pasing ke rekan satu tim

LIVEWORKSHEETS

III. Silanglah (X) huruf B jika pernyataan benar dan silang huruf S bila salah!

No	Pernyataan	B-S
21.	Teknik dasar permainan sepak bola adalah memakai sepatu futsal	B – S
22.	Permainan sepak bola di mainkan oleh 11 orang	B – S
23.	Tugas seorang pemain bertahan dalam bola volley adalah melakukan block	B – S
24.	Permainan bola basket dimainakan oleh 6 orang	B – S
25.	Permainan bola volley di mainkan oleh 5 orang	B – S

IV. Pasangkan pernyataan/Soal di sebelah kiri dan jawaban yang terletak di kolom sebelah kanan dengan menuliskan jawaban pada tanda (. . .) yang telah disediakan!

No	Soal	Jawaban	Pilihan
26.	Kebugaran jasmani adalah aktivitas….	…	A. Teknik dasar
27.	Dalam bermain sepak bola kita harus mempunyai…	…	B. Cedera yang serius
28.	Pemanasan yang di lakukan sebelum olahraga itu harus di lakukan dengan baik,karena dapat menyebabkan….	…	C.kanada
29.	Permainan bola basket adalah permainan yang pertama kali di temukan di negara….	…	D. dinamis
30.	Setelah melakukan pemanasan statis,biasanya di lanjutkan dengan pemanasan…..	…	E.Menyehatkan tubuh

V. Isilah titik–titik dibawah ini dengan jawaban yang benar!

31. permainan sepak bola merupakan permainan yang bisa di mainkan oleh……

32. permaian bola basket adalah olahraga yang dapat menyehatkan tubuh,dalam permainan ini terdapat beberapa teknik dasar,dari Mulai passing,driblling,shoot,dalam passing bola basket terdapat duat teknik yaituu……dan……. Sehiingga pemain bisa bebas memilih atau menggunakan pasing yang mana mereka pilih

33. bola volley merupakan olahraga yang pertama kali di temukan di amerika serikat olah seorang guru olahraga yang Bernama William G. morgan. Pada awalnya permainan bola volley Bernama……. Sebelum di ganti menjadi volleyball

LIVEWORKSHEETS

34. dalam permainan bola volley terdapat teknik dasar salah satunya adalah servis,dalam servis tersebut terdapat dua teknik yang bisa di lakukan yaitu teknik servis bawah dan teknik servis atas,dalam bola volley juga terdapat passing atau mengoper bola,dalam pasing tersebut ada pasing bawah dan passing atas,selain itu ada juga smash atau memukul bola,pemain yang melakukan smash biasa di sebut……dan dalam permainan bola volley terdapat juga libero yang bertugas menjadi orang bertahan

35, salah satu aktivitas gerak yang dapat menyehatkan tubuh adalah berolahraga,contohnya seperti bermain bola,bulutangkis,futsal,silat dll,untuk mendapatkan hasil yang maksimal dalam berolahraga,sebaiknya di lakukan pada…… agar hasilnya lebih baik dan udara di sekitar masih bagus tidak tercemar oleh polusi.

LIVEWORKSHEETS