

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
 - b. 5 wasit
 - c. 4 wasit
 - d. 1 wasit
2. Lari pelan – pelan juga disebut
 - a. Sprint
 - b. Estafet
 - c. Joging
 - d. Atletik
3. Lari cepat dalam lomba lari disebut....
 - a. Lari Harimau
 - b. Lari sprint
 - c. Lari Gawang
 - d. Lari Halang Rintang
4. Permainan tradisional yang berasal dari Indonesia adalah...
 - a. boy-boyan
 - b. futsal
 - c. bulutangkis
 - d. silat
5. Salah satu manfaat olahraga secara teratur adalah ..
 - a. Membuat tubuh lemas
 - b. Meningkatkan stamina tubuh
 - c. Menambah rasa kantuk
 - d. Membuat otot kaku
6. Pada permainan bola voli, jumlah pemain dalam satu tim adalah ...
 - a. 5 orang
 - b. 6 orang
 - c. 11 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?

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

- a. bermain game
- b. jogging 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 passing 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 volley

- ☐ Melakukan block
- ☐ Melakukan servis
- ☐ Melakukan smash
- ☐ Melakukan passing ke rekan satu tim

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

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

34. dalam permainan bola volley terdapat teknik dasar salah satunya adalah servis, dalam servis tersebut terdapat dua teknik yang bisa dilakukan yaitu teknik servis bawah dan teknik servis atas, dalam bola volley juga terdapat passing atau mengoper bola, dalam passing tersebut ada passing bawah dan passing atas, selain itu ada juga smash atau memukul bola, pemain yang melakukan smash biasa disebut..... 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 dilakukan pada..... agar hasilnya lebih baik dan udara di sekitar masih bagus tidak tercemar oleh polusi.