1.Dalam permainan sepak bola, pemain yang bertugas mengamankan daerah gawang agar bola tidak masuk ke gawangnya disebut ...

A. Back

B. Kipper

C. Center back

D. Libero

2.Bola ditendang pada bagian tengah-tengah bola. Bagian kaki menyentuh bola adalah tengah-tengah kaki bagian dalam. Hal ini merupakan teknik menendang bola dengan . .

A. Kaki bagian bagian dalam

B. Kaki bagian bagian luar

C. Punggung kaki bagian dalam

D. Punggung kaki bagian luar

3.Teknik menggiring bola dalam permainan sepakbola bisa dilakukan dengan kaki bagian dalam, luar, dan punggung. Untuk bisa menggiring bola dengan baik maka sentuhan pada bola dilakukan dengan cara ….

A. Ditendang

B. Didorong

C. Diinjak

D. Diangkat

4.Jika seorang pemain berada di belakang pemain terakhir selain kiper di daerah pertahanan lawan, kemudian bola ditendang maka terjadi....

A. Free kick

B. Corner kick

C. Out side

D. Off side

5.Berikut ini keterampilan teknik yang harus dimiliki oleh pemain sepak bola, kecuali....

A. Passing

B. Shooting

C. Lay up shoot

D. Dribling

6.Seorang pemain sepak bola bertahan yang menguasai bola kemudian melakukan operan dengan kaki kepada penjaga gawang dan bola kemudian dipegang oleh penjaga gawang, maka terjadi pelanggaran yang hukumannya adalah….

A.Free kick

B.Finalty kick

C.Corner kick

D.Hand ball

7.Apabila bola keluar lewat garis gawang yang dilakukan oleh pemain bertahan maka akan dilakukan …….

A.Tendangan sudut

B.Tendangan pinalti

C.Tendangan gawang

D.Off side

LIVEWORKSHEETS

8.Pemain yang khusus sebagai pemain bertahan menerima serangan dari lawan dalam permainan bola voli adalah ...

A. Blocker

B. Libero

C. Defender

D. Setter

9. Anggota tubuh pemain bola voli yang boleh digunakan untuk memainkan bola adalah

A. Tangan saja

B. Seluruh tubuh

C. Tangan dan kaki

D. Tangan, kaki dan kepala

10.Kedua kaki terbuka, lutut ditekuk, kedua lengan lurus dijulurkan ke depan bawah dan tangan satu sama lain dikaitkan atau berpegangan, merupakan teknik …

A. Service

B. Smash

C. Passing atas

D. Passing bawah

11.Dalam permainan bola voli pukulan yang tidak diperbolehkan adalah jika saat menerima bola …

A. Menggunakan kaki

B. Menggunakan lutut

C. Terkena muka

D. Dipukul dua kali/double

12.Teknik bertahan yang bisa dilakukan salah satu pemain atau lebih dengan cara kedua tangan tangan diluruskan ke atas dan lompatan di depan net disebut teknik …

A. Smash

B. Blocking

C. Service

D. Passing

13.Suatu serangan dalam permainan bola voli dengan teknik pukulan yang keras dan tajam menukik melewati net merupakan salah satu teknik bola voli disebut …

A. Service

B. Passing

C. Smash

D. Blocking

14.Cara memainkan bola dengan efektif dan efisien dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil optimal dalam permainan bola voli disebut ...

A. Variasi permainan

B. Teknik permainan

C. Kombinasi permainan

D. Strategi permainan

LIVEWORKSHEETS

15.Melakukan gerakan memantul-mantulkan bola kebawah dalam permainan bola basket memiliki tujuan untuk…

A. Memantulkan bola yang kuat agar musuh kebingungan

B. Agar bola basket mudah untuk dimasukan

C. Mendribbling bola ke ring lawan dengan cepat

D. Menguasai bola basket agar tidak direbut oleh lawan

16.Sistem pertahanan dalam permainan bola basket dimana setiap pemain selalu berusaha mendekati lawan satu-satu, dari pertanyaan tersebut jawaban yang benar adalah…

A. Pressing defence

B. Zone defence

C. Guard

D. Man to man defence

17.Apabila seorang pemain bola basket dapat memasukkan bola kedalam ring dari daerah setengah lingkaran, maka ia akan mendapatkan nilai…

A. 1 Angka

B. 4 Angka

C. 2 Angka

D. 3 Angka

18.Mengumpan bola dengan dua tangan dari depan dada dalam bola basket disebut..

A.Chest pass

B.Under pass

C.Passing

D.Back pass

19.Lay-up shoot adalah usaha tembakan yang dilakukan dengan cara …

A. Loncat

B. Melayang

C. Terbang

D. Menipu lawan

20.Teknik memegang bet tenis meja seperti menjabat tangan dinamakan ...

A. Combination grip

B. Skahehand grip

C. Penhold grip

D. American grip

21.Posisi kaki,badan dan tangan pada saat siap menunggu bola atau pada saat memukul bola dinamakan sikap…

A.Smash

B.Service

C.Stance

D.Passing

LIVEWORKSHEETS

22.Pukulan dilakukan pelan dengan perkiraan akan melewati net dan garis terdepan lapangan permainan lawan dinamakan ...

A. Service samping

B. Service panjang

C. Service pendek

D. Service menengah

23.Sistem berdampingan dalam permainan ganda bulu tangkis yaitu lapangan terbagi menjadi.... bagian.

A. Tiga

B. Empat

C. Satu

D. Dua

24.Permainan bulu tangkis biasanya dimainkan oleh sebagai berikut, kecuali...

A. Ganda Campuran

B. Ganda Pria

C. Tunggal Pria

D. Triple Pria

25.Kesalahan yag dilakukan saat mengikuti lomba jalan cepat pada cabang olahraga atletik adalah….

A. Salah satu kaki menapak di tanah.

B. Kedua kaki menapak di tanah.

C. Salah satu kaki sesaat melayang di udara.

D. Kedua kaki sesaat melayang di udara.

26.Nomor lari estafet yang diperlombakan adalah

A.4 x 100 m dan 4x 200 m

B.4 x 200 dan 4 x 400 m

C.4 x 100 m dan 4 x 400 m

D.4 x 100 m dan 4 x 100 m

27.Teknik start yang digunakan oleh pelari kedua, ketiga dan keempat dalam perlombaan lari estafet adalah ....

A. Melayang

B. Jongkok

C. Lompat

D. Merayap

28Apabila pelari dalam menerima tongkat melakukannya sambil berlari tanpa melihat tongkat yang akan diterimanya merupakan cara menerima ...

A. Visual

B. Non visual

C. Merasakan

D. Meraba

29.Penyusunan pelari estafet jarak 4 × 400 meter dalam menempatkan pelari tercepat pertama atau kedua sebaiknya berada pada posisi .... dan ....

A. 1 dan 4

B. 2 dan 3

C. 1 dan 2

D. 2 dan 4

LIVEWORKSHEETS

30.Posisi kaki tertentu sebagian dasar tumpuan untuk melakukan sikap dan gerakan bela serang disebut…..

A. Sikap kuda-kuda

B. Sikap pasang

C. Salam pengantar

D. Gaya

31.Gerakan serangan dengan menggunakan tungkai sering disebut juga dengan

A. Pukulan

B. Elakan

C. Tendangan

D. Tangkisan

32.Berikut yang bukan termasuk dalam teknik tangkisan adalah ...

A. Tangkisan gedik

B. Tangkisan siku

C. Tangkisan kaki

D. Tangkisan badan

33.Elakan, hindaran, tangkapan dan tangkisan merupakan strategi yang dibutuhkan pencak silat pada saat….

A. Penyerangan

B. Pertahanan

C. Pertandingan

D. Sparing Partner

34.Kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan berlebihan yang berarti.Hal tersebut merupakan definisi..

A.Kemampuan Jasmani

B.Kesehatan Jasmani

C.Kebugaran Jasmani

D.Daya tahan jasmani

35.Manfaat dari kebugaran jasmani yang dimiliki oleh seseorang agar dalam menjalankan aktivitas sehari-hari …..

A. Menunjukkan performa yang baik

B. Mengerjakan pekerjaan tanpa kelelahan

C. Meningkatkan kinerja

D. Membentuk tubuh yang elastis

36.Kemampuan seseorang untuk mengubah posisi dan arah secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dikehendaki dinamakan . . .

A. Kelincahan

B. Daya tahan

C. Power

D. Kelentukan

LIVEWORKSHEETS

37.Kebugaran jasmani didefinisikan sebagai kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Berikut ini yang bukan komponen kebugaran jasmani adalah ...

A. Koordinasi

B. Kekuatan otot

C. Kelincahan

D. Kecepatan

38.Latihan berikut ini yang dilakukan untuk melatih kekuatan otot tungkai adalah….

A.Push- up

B.Angkat beban

C.Squat jump

D.Sit-up

39.Salah satu jenis latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kelincahan adalah….

A.Push-up

B.Squat thrust

C.Lari zig zag

D.Squat jump

40. Senam yang membutuhkan gerakan keseimbangan, kekuatan, dan kelentukan adalah . . .

A. Senam lantai

B. Senam irama

C. Senam pagi

D. Senam Kesegaran

41. Sikap badan yang benar ketika melakukan guling ke depan, adalah posisi badan . . .

A. Diluruskan

B. Ditekukkan

C. Dibulatkan

D. Dimiringkan

42. Saat melakukan gerakan guling ke depan, bagian tubuh yang mengenai matras lebih dahulu adalah . . .

A. Pinggang

B. Punggung

C. Kepala

D. Tengkuk

43. Posisi badan saat akan melakukan guling ke belakang yang benar adalah

A. Membelakangi matras

B. Disamping matras

C. Didepan matras

D. Disebelah kanan matras

44. Hal-hal yang perlu ditekankan dalam senam irama adalah ...

A. Irama, kelentukan tubuh, dan keteraturan gerakan

B. Irama, kekuatan, dan kelincahan

C. Kelentukan tubuh, keteraturan gerak, dan kekuatan

D. Keteraturan gerak, kelincahan, dan daya tahan

LIVEWORKSHEETS

45.Berikut ini adalah manfaat dari olahraga renang, kecuali ...

A. Menambah beban tubuh

B. Menambah tinggi badan

C. Menguatkan otot-otot

D. Melatih pernapasan

46. Berikut adalah macam-macam gaya olahraga renang kecuali ...

A. Gaya kepala

B. Gaya dada

C. Gaya punggung

D. Gaya kupu-kupu

47. Pengambilan nafas dalam renang gaya bebas adalah ...

A. Memutar kepala ke samping

B. Menengadahkan kepala ke atas

C. Menghadapkan kepala tegak lurus dengan permukaan air

D. Meluruskan kepala ke bawah

48. Pertolongan sementara yang diberikan kepada seseorang yang menderita sakit atau kecelakaan sebelum mendapatkan pertolongan dari dokter merupakan

A. Hakikat P3K

B. Tujuan P3K

C. Prinsip P3K

D. Sifat P3K

49. Berikut ini yang tidak termasuk tindakan-tindakan yang harus dilakukan dalam memberikan pertolongan pertama adalah

A. Hentikan pendarahan

B. Cegah infeksi

C. Cegah dan atasi syok

D. Pergi ke dokter bila korban telah sadar

50. Alat yang dipergunakan untuk membalut luka yang sudah ditutup kasa steril adalah . . . .

A. Kasa steril

B. Perban

C. Pembalut segitiga

D. Plester

LIVEWORKSHEETS