

NAMA SISWA
KELAS

1. Mana yang termasuk salah satu analisis keterampilan gerak servis bawah ...
 - a. **Berdiri diluar garis belakang menghadap ke net**
 - b. Berdiri di garis serang berdampingan dengan pemain
 - c. Berdiri di luar garis samping menghadap ke net
 - d. Berdiri garis pertahanan berhadap ke arah net
 - e. Berdampingan dengan pemain tengah berhadap net
2. Dalam permainan bola voli yang dimainkan berapa regu dalam 1 lapangan ...
 - a. Enam regu saling berhadapan
 - b. Lima regu saling berhadapan
 - c. Empat regu saling berhadapan
 - d. Sebelas regu saling berhadapan
 - e. **Dua regu saling berhadapan**
3. Permainan yang dimainkan oleh 2 regu dengan satu regu berisi 6 pemain merupakan
 - a. **Bola voli**
 - b. Sepak bola
 - c. Bola basket
 - d. Soft ball
 - e. Renang
4. Keterampilan gerak pukulan permulaan dalam suatu permainan bola voli disebut ...
 - a. **Servis**
 - b. Blocking
 - c. Passing
 - d. Lob
 - e. Umpan
5. Jika servis bola voli mengenai net dan masuk di dalam lapangan lawan maka servis tersebut dinyatakan ...
 - a. **Gagal**

- b. Di ulang
 - c. Pindah servis
 - d. Sah**
 - e. Berhentinya waktu
6. Keterampilan gerak sikap kedua lutut yang benar pada tahap persiapan membendung bola voli adalah
- a. Melebar
 - b. Menyilang
 - c. Lurus
 - d. Direndahkan**
 - e. Condong
7. Memukul bola dengan sekeras-kerasnya dari atas jaring dalam permainan bola voli yaitu ..
- a. Smash
 - b. Block
 - c. Servis
 - d. Jumping
 - e. Passing atas
8. Induk organisasi bola voli di indonesia adalah ...
- a. PBSI
 - b. PSSI
 - c. PBVSI**
 - d. PERBASI
 - e. PSKJ
9. Kartu merupakan tanda bawah seorang pemain telah melakukan pelanggaran. Tanda bawah seorang pemain dikeluarkan dari pertandingan yaitu jika seorang pemain memperoleh kartu yang berwarna ...
- a. Hijau
 - b. Kuning
 - c. Biru
 - d. Merah**
 - e. Putih
10. Berapa panjang dan lebar ukuran lapangan sepak bola secara internasional adalah ...
- a. Panjang 100-110 m dan lebar 64-75 m
 - b. Panjang 100-120 m dan lebar 64-75

- c. Panjang 100-110 m dan lebar 75-80 m
 - d. Panjang 90-110 m dan lebar 65-75 m
 - e. Panjang 120-130 m dan lebar 54-75 m
11. Teknik menembak untuk mendapatkan tendangan yang keras dan tajam dilakukan dengan menggunakan ...
- a. Bagian Kaki dalam
 - b. Bagian punggung kaki**
 - c. Betis
 - d. Lutut
 - e. Kaki bagian luar
12. Pemain belakang dalam permainan sepak bola disebut juga dengan istilah
- a. Back**
 - b. Libero
 - c. Striker
 - d. Kipper
 - e. Wasit
13. Posisi perkenaan bola yang benar dalam teknik menyundul bola (heading) adalah...
- a. kepala bagian depan (kening)**
 - b. kepala bagian tengah
 - c. kepala bagian samping
 - d. kepala bagian belakang
 - e. kepala bagian atas
14. Ika pemain berada dilapangan lawan dalam posisi dibelakang lawan di antara bola dengan gawang lawan dan pada saat itu bola tertuju kearahnya disebut ...
- | | |
|--------------------|-------------|
| a. Penalti | c. freekick |
| b. Tendangan sudut | d. Offside |
15. Dalam permainan sepak bola, seorang yang melakukan pelanggaran berat akan
- a. diberi peringatan
 - b. disadarkan
 - c. diberi kartu kuning
 - d. diberi kartu merah dan diusir dari lapangan sepak bola**
 - e. diberi kartu merah dan tetap melihat pertandingan

16. Berikut ini yang bukan merupakan tujuan mengiring bola adalah ...
- a. Mendekati gawang
 - b. Melewati lawan
 - c. Menghambat permainan
 - d. Mencetak gol
17. Keterampilan gerak memberikan bola kepada rekan pemain yang tidak terkawal agar tetap menguasai bola dalam sepak bola disebut ...
- a. Shotting
 - b. **Passing**
 - c. Trapping
 - d. Heading
 - e. Lob
18. Permainan yang dimainkan oleh 2 regu dengan satu regu berisi 11 pemain merupakan
- a. **Sepak bola**
 - b. Bola voli
 - c. Bola basket
 - d. Soft ball
 - e. Tennis meja
19. Barisan depan pada permainan sepak bola dipersiapkan terutama untuk...
- a. Pertahanan
 - b. **Penyerangan**
 - c. Back
 - d. Pengumpan
 - e. Kipper
20. Bila terjadi pelanggaran, pihak yang menentukan tendangan bebas dalam sepakbola adalah ...
- a. Pemain
 - b. **Wasit**
 - c. Official
 - d. Coach
 - e. Kapten
21. Teknik dasar permainan sepak bola adalah dengan...
- a. digiring lalu dipukul
 - b. direbut dan diambil

- c. **digiring dan ditendang**
 - d. diumpan lalu digelindingkan
 - e. diambil lalu ditembak
22. Yang tidak termasuk teknik dasar sepak bola adalah...
- a. menendang bola
 - b. melompat
 - c. tendangan ke dalam
 - d. **chest pass**
 - e. menyundul bola
23. Postur yang benar saat menahan bola dengan telapak kaki adalah ...
- a. condong ke samping kiri
 - b. condong ke depan
 - c. condong ke samping kanan
 - d. condong ke belakang
 - e. **condong dan membungkuk ke depan**
24. Tendangan ke arah gawang untuk menghasilkan gol dari luar kotak pinalti, sebaiknya dilakukan dengan kaki bagian ...
- a. Dalam
 - b. Belakang
 - c. bawah depan
 - d. bawah belakang
 - e. **punggung**
25. Kiper dalam melakukan tugasnya menjaga gawang dari kemasukan gol dapat menggunakan ...
- a. **seluruh tubuh**
 - b. kaki
 - c. paha
 - d. dada
 - e. kepala
26. Tujuan utama permainan bola basket adalah ...
- a. Menggunakan teknik dan strategi
 - b. Menjaga daerah pertahanan
 - c. **Memasukan bola ke ring lawan**
 - d. Menentukan formasi tertentu

27. Dalam bola basket, teknik menembak sambil melayang dinamakan ...
- a. Shooting
 - b. Jump shot
 - c. Dribbling
 - d. Over Head Pass
 - e. Lay Up Shoot**
28. Berjalan atau berlari sambil memantul mantulkan bola ke lantai dengan satu tangan dinamakan ...
- a. Slam dunk
 - b. Rebound
 - c. Pivo
 - d. Dribbling**
 - e. Sliding
29. Gerakan melompat dengan satu kaki kemudian satu tangannya memasukkan bola ke dalam ring, maka teknik tersebut dinamakan....
- a. Shooting
 - b. lay up**
 - c. pivot
 - d. dribbling
 - e. passing
30. Dalam pertandingan bola basket dapat dimainkan selama 2 x 20 menit atau bisa juga dimainkan selama ...
- a. 4 x 8 menit
 - b. 4 x 14 menit
 - c. 4 x 10 menit
 - d. 4 x 15 menit
 - e. 4 x 12 menit**
31. Orang yang menciptakan permainan bola basket adalah...
- a. M. Luther
 - b. James Nasmyth**
 - c. Hasley. T
 - d. W. Morgan
 - e. Carmelo Anthony

32. Point yang diperoleh pada saat seorang pemain basket berhasil memasukkan bola ke dalam ring yang diawali dengan gerakan melangkahhkan kaki dua kali lalu melompat sambil melempar bola ke dalam ring adalah ...
- a. **2 point**
 - b. 1 point
 - c. 4 point
 - d. 3 point
 - e. 6 point
33. Mengumpan bola basket menggunakan satu tangan kepada teman dinamakan dengan teknik.....
- a. chest pass
 - b. bounce pass
 - c. overhead pass
 - d. under pass
 - e. **baseball pass**
34. Induk organisasi basket internasional ialah...
- a. **FIBA**
 - b. PERBASI
 - c. PPSI
 - d. FIFA
 - e. PBBSI
35. Waktu istirahat dalam permainan bola basket adalah...
- a. 15 Menit
 - b. 20 Menit
 - c. 30 Menit
 - d. **10 Menit**
 - e. 25 Menit
36. Berapa panjang dan lebar lapangan bola basket sesuai aturan fiba yaitu...
- a. **28 M x 15 M**
 - b. 26 M x 17 M
 - c. 14 M x 21 M
 - d. 14 M x 25 M
 - e. 15 M x 25 M

37. Chest pass adalah teknik mengoper bola dari...
- a. Belakang
 - b. **Depan dada**
 - c. Atas kepala
 - d. Bawah
 - e. Bawah Kaki
38. Berputar ke segala arah dengan bertumpu pada salah satu kaki (kaki poros) pada saat bermain menguasai bola di sebut...
- a. Shooting
 - b. Dribbling
 - c. Lay-up
 - d. **Pivot**
 - e. Penjagaan
39. Permainan yang dimainkan oleh 2 regu dengan satu regu berisi 5 pemain merupakan
- a. Sepak bola
 - b. Tennis meja
 - c. Soft ball
 - d. Kastian
 - e. **Bola basket**
40. Dalam bola basket, jump ball dilakukan yaitu ketika ...
- a. Adanya pelanggaran
 - b. **Memulai pertandingan**
 - c. Terjadi bola pegang
 - d. Ada pemain yang terluka atau cedera
 - e. Bola keluar dari lapangan