



Kerjakan seluruh soal dengan teliti dan sungguh-sungguh sesuai petunjuk tiap bentuk soal...!!!!

1. Permainan sepak bola mempunyai berbagai macam keterampilan untuk memainkannya. Berikut ini istilah – istilah keterampilan dasar permainan sepak bola : heading,tacling,trow-in, kick-off, Kicking, Dribling, Stoping, Yang termasuk keterampilan dasar Permainan sepak bola yang bertujuan untuk menahan bola dan melewati lawan...
 - A. Stoping dan Dribling
 - B. kick-off dan heading
 - C. Trow-in dan Stoping
 - D. Dribbling dan trow-in

2. Perhatikan tahapan tentang teknik dasar menendang bola di bawah ini !
 - 1) Pergelangan kaki yang akan digunakan mengumpan bola diputar keluar dan dikunci.
 - 2) Tarik kaki yang akan digunakan mengumpan ke belakang lalu ayun ke depan ke arah bola
 - 3) Perkenaan kaki pada bola tepat pada tengah-tengah bola.Pernyataan di atas merupakan gerakan menendang bola dengan kaki bagian...
 - A. Luar
 - B. Dalam
 - C. Samping
 - D. Kura-kura

3. Dalam permainan sepakbola, badan condong ke depan, bagian kaki yang akan digunakan untuk menahan menghadap arah datangnya bola, sehingga tumit menempel tanah. Teknik ini merupakan cara menahan bola dengan menggunakan....
 - A. Kura-kura kaki
 - B. Kaki bagian luar
 - C. Kaki bagian dalam
 - D. Telapak kaki

4. Organisasi sepakbola yang pertama kali berdiri adalah...
 - A. Seluruh Asosiasi Sepak Bola Indonesia (PSSI)
 - B. Federasi Internasional de Fooball Association (FIFA)
 - C. Asosiasi Sepak Bola (FA)
 - D. Ac Milan

5. Waktu yang digunakan dalam pertandingan sepakbola adalah....
 - A. 2 kali 35 menit
 - B. 2 kali 40 menit
 - C. 2 kali 45 menit
 - D. 2 kali 50 menit

6. Menyundul bola dengan baik harus menggunakan.....
 - A. Bagian atas kepala
 - B. Bagian belakang kepala
 - C. Leher
 - D. Dahi

7. Posisi bola dan kaki yang tepat pada saat menggiring bola adalah.....
 - A. Jauh dari kaki
 - B. Dekat dengan badan
 - C. Jauh dari badan
 - D. Dekat dengan kaki

8. Pada saat menggiring bola sebaiknya menggunakan kaki bagian, kecuali.....

- A. Kaki bagian dalam
- B. Kaki bagian luar
- C. Kaki bagian belakang
- D. Punggung kaki

9. Jumlah pemain yang memainkan permainan sepak bola adalah...
 A. 11 B. 12 C. 22 D. 24

10. Tujuan utama permainan sepak bola adalah....
 A. Bermain indah C. Kerja sama
 B. Mencetak goal D. Menyehatkan badan

Tandailah dengan centang (√) pada jawaban yang benar (jawaban boleh lebih dari satu) No 11 sampai 13

11. Berikut merupakan komponen kebugaran jasmani...

- Daya tahan Kecepatan Kekuatan Postur Badan

12. Berikut merupakan latihan untuk melatih kekuatan...

- Push up Pull up Joging Sit Up

13. Berikut merupakan gerakan dalam senam lantai...

- Hand Stand Head Stand Meroda Salto

Lingkarilah pernyataan benar atau salah pada soal no 14 dan 15 berdasarkan berikut ini!

Pencak Silat merupakan salah satu cabang olahraga yang ada di Indonesia. Pencak silat selain sebagai ilmu pembelaan diri juga merupakan suatu seni bela diri. Di dalam pencak silat sangat dibutuhkan kemampuan seperti kecepatan, kekuatan, hingga kelenturan. Oleh karena itu dalam pencak silat memiliki beberapa teknik dasar tangkisan, pukulan, hindaran hingga belaan.

16. Pencak Silat merupakan olahraga body contact yang membutuhkan kekuatan, hingga kelenturan.

[Benar/Salah]

17. Selain untuk membela diri, Pencak Silat merupakan seni.

[Benar/Salah]

Tandailah dengan centang (√) pada jawaban yang benar (jawaban boleh lebih dari satu) untuk soal no 18 – 19

18. Perhatikan pernyataan teknik dasar dalam berbagai olahraga di bawah ini.

- 1. Shotting 2. Passing 3. Heading 4. Servis 5. Smash

soal	Jawaban 1	Jawaban 2	Jawaban 3	Jawaban 4	Jawaban 5
Sepak Bola	<input type="checkbox"/>				
Voly.	<input type="checkbox"/>				
Bulu Tangkis.	<input type="checkbox"/>				

19. Berikut adalah pemetaan materi yang ada dalam jenis olahraga

1. Sepak Bola 2. Volly 3. Basket 4. Bulu Tangkis 5. Lompat Jauh

soal	Jawaban 1	Jawaban 2	Jawaban 3	Jawaban 4	Jawaban 5
Permainan Bola Besar	<input type="checkbox"/>				
Permainan Bola Kecil	<input type="checkbox"/>				
Atletik	<input type="checkbox"/>				

II. Isilah titik-titik berikut ini dengan jawaban singkat

20. Tendangan dengan tujuan untuk mencetak Goal ke gawang lawan di sebut....

21. Lemparan kedalam dalam permainan sepak bola di sebut....

22. Berapa menit waktu satu babak dalam permainan sepak bola....

23. Apakah yang dimaksud dengan daya ledak otot..

24. Berapa jumlah pemain dalam satu tim yang memainkan permainan bola voly...

25. Sebutkan fungsi tes kebugaran jasmani...