1. Tujuan utama dalam permainan sepak bola adalah .....

A. Bermain indah B. Mencetak gol C. Kerja sama D. Menyehatkan badan

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

A. Back B. Kiper C. Center back D. Libero

3. Dalam permainan sepak bola, pada permulaan pertandingan, tendangan yang dilakukan ditengah lapangan oleh pemain disebut .....

A. Corner kick B. Free kick C. Kick off D. Offside

4. Posisi pemain yang bertugas sebagai penyerang tengah dalam permainan sepak bola disebut.....

A. Full back C. Centre back

B. Universaler D. Striker

5. Dalam permainan sepak bola, pada saat bola di tendang atau dioperkan kepada pemain penyerang, pemain penyerang tersebut berada lebih dekat kegaris gawang lawan daripada pemain bertahan, pelanggaran tersebut dinamakan.....

A. Back ball B. Pinalti C. Corner kick D. Offside

6. Yang bukan termasuk teknik dasar dalam permainan bola voli adalah .....

A. Vivot B. Passing C. Smash D. Blocking

7. Floating serve dalam permainan bola voli adalah teknik servis dengan laju bola.....

A. Menukik B. Melambung C. Mengambang D. Lurus

8. Tujuan melakukan smash dalam permainan bola voli adalah kecuali .....

A. Menyerang B. Mematikan lawan C. Mendapatkan poin D. Bertahan

9. Sikap kedua lengan yang benar saat melakukan gerakan membendung bola voli adalah .....

A. Ditekuk keatas B. Disilang keatas C. Diluruskan keatas D. Direntangkan kesamping

10. Gerak langkah terakhir yang benar saat melakukan awalan smash bola voli adalah .....

A. Di tekuk B. Menyilang C. Panjang D. Memutar

11. Posisi berat badan yang benar saat melakukan passing bola basket adalah dibawa ke .....

A. Depan B. Belakang C. Samping D. Atas

12. Posisi lengan yang benar setelah melakukan passing bola basket adalah .....

A. Lurus kedepan dan rileks C. Disilangkan kedepan dan rileks

B. Ditekuk kedepan dan rileks D. Diputar kedepan dan rileks

13. Arah gerakan tangan yang benar saat menangkap bola basket .....

A. Menyongsong arah datangnya bola C. Mengikuti arah datangnya bola

B. Melawan arah datangnya bola D. Memutar arah datangnya bola

LIVEWORKSHEETS

14. Jumlah pemain bola basket dalam satu regu yaitu .....

A. 4 orang B. 6 orang C. 5 orang D. 7 orang

15. Bentuk gerakan tangan saat memantul-mantulkan bola basket adalah ....

A. Mendorong bola kebelakang bawah
B. Memutar bola kedepan bawah
C. Memukul bola kedepan bawah
D. Mendorong bola kedepan bawah

16. Service backhand dalam bulu tangkis biasa dilakukan dengan pukulan .....

A. Melambung B. Mendatar C. Menukik D. Melayang

17. Dalam permainan bulu tangkis, pukulan yang tepat melampaui net dan langsung jatuh kesisi depan lapangan lawan disebut dengan pukulan .....

A. Lob B. Drop shot C. Smash D. Drive

18. Dalam permainan bulu tangkis, game dinyatakan selesai apabila salah seorang pemain/regu telah lebih dahulu memperoleh nilai .....

A. 11 B. 12 C. 25 D. 21

19. Dalam tolak peluru, posisi awal peluru saat akan melakukan gerak menolak adalah di .....

A. Atas bahu disamping leher
B. Bawah bahu di belakang leher
C. Atas bahu didepan leher
D. Atas kepala

20. Gaya tolak peluru yang menyamping sudut lemparan disebut gaya .....

A. Obrien B. Ortodoks C. Western roll D. The discus throw

21. Fungsi tangan yang tidak memegang peluru adalah untuk .....

A. Variasi B. Gaya C. Keseimbangan D. Membantu menahan peluru

22. Dibawah ini adalah gaya lompat jauh kecuali.....

A. Jongkok B. ortodoks C. Berjalan diudara D. Lentang

23. Urutan gerakan lompat jauh yang benar adalah .....

A. Awalan, sikap badan diudara, tolakan, dan mendarat
B. Tolakan, awalan, sikap badan diudara, dan mendarat
C. Menolak, lari awalan, sikap badan diudara, dan mendarat
D. Awalan, tolakan, sikap badan diudara, dan mendarat

24. Seorang pelompat dinyatakan didiskualifikasi apabila .....

A. Menolak dengan satu kaki
B. Mendarat dengan satu kaki
C. Menolak melewati papan tolakan
D. Mendarat dengan dua kaki

25. Berikut ini adalah bagian badan yang dapat dijadikan sasaran dalam pertandingan pencak silat, *kecuali* ....

A. Dada B. Perut C. Punggung D. Mata

LIVEWORKSHEETS

26. Salah satu kode etik seorang pesilat adalah ....

A. Berbuat baik kepada sesama manusia
B. Taat kepada perintah Tuhan
C. Pembelaan menggunakan tangan kosong
D. Tidak boleh menyerang terlebih dahulu

27. Kemampuan tubuh untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berartidisebut .....

A. Kesehatan tubuh
B. Kekuatan tubuh
C. Kebugaran jasmani
D. Kelincahan jasmani

28. Untuk mengukur kekuatan otot lengan menggunakan tes .....

A. Lari cepat 60 meter
B. Angkat tubuh 30 detik
C. Push Up dan Pull Up
D. Back up

29. Gerakan squat jump merupakan latihan kekuatan otot bagian .....

A. Kaki
B. Tangan
C. Perut
D. Punggung

30. Gerakan mencium lutut dari sikap duduk dengan paha dan kaki tetap menempel dilantai dalam 10 kali hitung merupakan bentuk latihan .....

A. Kekuatan
B. Keseimbangan
C. Kelincahan
D. Kelenturan

31. Dalam melakukan gerakan roll depan, selain kedua tangan, anggota tubuh yang pertama menyentuh matras adalah....

A. Tengkuk
B. Punggung
C. Pundak
D. Lutut

32. Penggabungan dari beberapa gerakan senam yang dilakukan secara berurutan dalam satu kesempatan di sebut gerakan....

A. Jurus
B. Rangkaian
C. Urutan
D. Paket

33. Prinsip senam irama adalah ...

A. Gerakan seirama dengan teman kelompoknya
B. Perpaduan antara gerak dan irama sehingga menghasilkan gerakan yang indah
C. Irama musik sebagai satu-satunya pengiring gerakan
D. Tepukan tangan yang berirama tidak bisa dijadikan sebagai pengiring gerakan

LIVEWORKSHEETS

34. Keluwesan gerak yang merupakan unsur latihan pada senam irama disebut .....

A. Fleksibilitas B. Keseimbangan C. Kontinuitas D. Kekuatan

35. Posisi badan dalam renang gaya punggung adalah .....

A. Telentang B. Telungkup C. Miring kesamping kiri D. Tidak ada ketentuan

36. Posisi kepala yang benar saat melakukan renang gaya punggung adalah .....

A. Tengadah B. Ditekuk C. Dilipat D. Diputar

37. Cara melakukan start renang gaya punggung adalah.....

A. Berada diatas balok start C. Berada didalam air kolam

B. Berada disamping kiri balok start D. Berada diatas kolam

38. Yang termasuk perlengkapan pribadi saat penjelajahan adalah .....

A. Tenda, kompor, dan lentera C. Simpul, hang tenda dan kompas

B. Golok, pisau, dan cangkul D. Sepatu, kaos kaki, dan ransel

39. Cara sederhana memadamkan api kompor yang meledak adalah dengan .....

A. Disiram dengan air C. Ditimbun dengan batu

B. Ditutup dengan karung yang dibasahi D. Dilempar jauh dari rumah

40. Salah satu upaya untuk mencegah bahaya kebakaran dirumah atau pada bangunan adalah ....

A. Merancang konstruksi bangunan yang tahan api

B. Merancang bangunan yang tidak menggunakan listrik

C. Merancang bangunan yang dikelilingi air

D. Bangunan dijauhkan dari sumber lahan kebakaran

LIVEWORKSHEETS