

1. Teknik gerakan yang dominan dilakukan dalam permainan sepakbola adalah.....
 - a. menendang bola
 - b. menahan bola
 - c. menggiring bola
 - d. menyundul bola
2. Teknik menendang bola yang digunakan untuk memberikan bola jarak pendek antar pemain adalah
 - a. menendang bola dengan kaki bagian luar
 - b. menahan bola dengan kaki bagian dalam
 - c. menendang bola dengan punggung kaki
 - d. menendang bola dengan tumit
3. Awalan kaki tumpu diletakkan di samping bola dan lutut sedikit ditekuk, ujung kaki ayun menghadap ke bawah, teknik ini merupakan awalan menendang bola dengan
 - a. kaki bagian luar
 - b. kaki bagian dalam
 - c. punggung kaki
 - d. Tumit
4. Awalan kaki tumpu diletakkan disamping bola dan lutut sedikit ditekuk, ujung kaki ayun menghadap ke samping, teknik ini merupakan awalan menendang bola dengan
 - a. kaki bagian luar
 - b. punggung kaki luar
 - c. kaki bagian dalam
 - d. punggung kaki bagian dalam
5. Setiap perlombaan lari selalu oleh petugas yang namanya starter. Apabila seorang atlit akan mengikuti lomba lari jarak pendek maka starter akan memberi aba-aba ...
 - a. "siap", "ya"
 - b. "ya"
 - c. "bersedia", "ya"
 - d. "bersedia", "siap", "ya"
6. Seorang siswa yang menempuh tes lari jarak 60 meter, maka siswa tersebut sedang jenis lari
 - a. Jarak pendek

- b. Jarak menengah
 - c. Jarak jauh
 - d. Halang rintang
7. Yang tersebut di bawah ini adalah nomor lari jarak pendek yang resmi dilombakan dalam atletik ...
- a. 100 m dan 200m
 - b. 400 m dan 800m
 - c. 1500m dan 3000m
 - d. 5000m dan 10000m
8. Pelari jarak pendek dalam mengikuti perlombaan lebih mengandalkan ...
- a. Kecepatan
 - b. Kekuatan
 - c. Kelenturan
 - d. Daya tahan
9. Seorang starter dalam memberangkatkan atlit dengan memberikan aba-aba "bersedia", "siap", "ya", aba-aba tersebut digunakan pada saat lari jarak pendek dengan jenis start.....
- a. jongkok
 - b. berdiri
 - c. melayang
 - d. lari
10. Meletakkan kedua tangan sedikit lebih lebar dari bahu jari – jari membentuk huruf V terbalik, hal ini merupakan start jongkok pada aba – aba
- a. Bersedia
 - b. Siap
 - c. Ya/bunyi pistol
 - d. Awas
11. Menolak ke depan dengan kekuatan penuh dan tidak melompat badan condong ke depan diikuti gerakan lengan mengayun. Hal ini merupakan start jongkok pada aba – aba
- a. Bersedia
 - b. Siap
 - c. Ya/ bunyi pistol
 - d. Awas

12. Posisi badan seorang siswa pada saat melakukan lari jarak pendek yang benar adalah
- Miring ke kiri
 - Sedikit condong ke depan
 - Tegak lurus
 - Condong ke belakang
13. Cara memasuki garis finish yang baik dan benar bagi pelari jarak pendek adalah
- Mengurangi kecepatan
 - Membusungkan dada ke depan
 - Melompat ke garis finish
 - Berhenti di garis finish
14. Gerak langkah maju sedemikian rupa dengan tidak ada saat melayang diikuti ayunan lengan dan posisi badan tegak adalah merupakan pengertian dari pada
- Lari cepat
 - Lari jogging
 - Jalan cepat
 - Baris berbaris
15. Perbedaan jalan cepat dengan lari dalam atletik terletak pada
- Cara kaki menapak
 - Langkah kaki
 - Panjang langkah
 - Masuk garis finish
16. Yang tidak diperbolehkan bagi atlet jalan cepat adalah melakukan gerakan
- Langkah panjang
 - Langkah pendek
 - Langkah menyilang
 - Langkah melayang
17. Pada gerakan jalan cepat seorang atlet dalam mengikuti perlombaan posisi kaki harus
- Kedua kaki selalu berhubungan dengan tanah
 - Kedua kaki boleh melayang
 - Kaki depan boleh ditekuk
 - Kaki belakang harus lurus

18. Dalam perlombaan jalan cepat start yang digunakan adalah start ...
- Berdiri
 - Berlari
 - Melayang
 - Jongkok
19. Pada saat melakukan jalan cepat gerakan ayunan lengan harus seirama dengan
- Langkah kaki
 - Panjang langkah
 - Kecondongan badan
 - Koordinasi gerakan
20. Servis dalam permainan bola voli merupakan awal memulai permainan dan dapat dilakukan dengan berbagai teknik. Yang bukan termasuk teknik servis dalam permainan bola voli adalah ...
- Servis bawah
 - Servis atas
 - Servis lompat/jump servis
 - Servis dengan menggunakan kaki
21. Arah pandangan yang benar saat persiapan untuk melakukan teknik dasar menyundul bola adalah
- mengarah ke bola
 - mengarah ke bawah
 - mengarah ke atas
 - mengarah ke belakang
22. Sikap otot leher yang benar saat melakukan teknik dasar gerakan menyundul bola adalah
- dikeraskan
 - dikendurkan
 - dilenturkan
 - dilemaskan
23. Arah gerakan pinggang yang benar saat melakukan teknik dasar menyundul bola adalah
- ke belakang
 - ke samping
 - ke depan
 - ke belakang

24. Gerakan dahi yang benar saat melakukan teknik dasar menyundul bola adalah
- a. menunggu datangnya bola
 - b. menyongsong arah datangnya bola
 - c. mengikuti arah datangnya bola
 - d. menyilang arah datangnya bola
25. Posisi pergelangan kaki yang benar saat melakukan teknik dasar mengumpan atau menendang bola dengan kaki bagian dalam adalah
- a. diputar ke luar
 - b. diputar ke dalam
 - c. diputar ke samping
 - d. diputar ke bawah

Selamat Mengerjakan