

1. Pada saat menendang bola dengan kaki bagian dalam, perkenaan kaki harus
 - a. tepat di tengah-tengah bola
 - b. pada bagian samping bola
 - c. pada bagian bawah bola
 - d. pada bagian atas bola
2. Langkah pertama menendang bola dengan kaki bagian luar adalah
 - a. kaki sedikit diputar ke dalam
 - b. pandangan ke arah bola
 - c. kaki diayunkan ke depan
 - d. berat badan digeser ke depan
3. Pergelangan kaki yang akan menendang sebaiknya ditekuk ke bawah saat melakukan teknik
 - a. menendang dengan kaki bagian luar
 - b. menendang dengan kaki bagian dalam
 - c. menendang dengan punggung kaki
 - d. semua teknik menendang
4. Setelah menendang bola, sikap akhir yang benar adalah
 - a. berat badan tetap di belakang
 - b. berat badan condong ke belakang
 - c. berat badan condong ke depan
 - d. berat badan ke samping kanan/kiri
5. Teknik menendang untuk mengoper jarak jauh adalah dengan menggunakan
 - a. punggung kaki bagian luar
 - b. punggung kaki bagian dalam
 - c. kaki bagian dalam
 - d. kaki bagian luar
6. Teknik yang digunakan dalam permainan sepak bola untuk melakukan operan jarak dekat adalah
 - a. kaki bagian dalam
 - b. kaki bagian luar
 - c. punggung kaki
 - d. bagian tumit
7. Teknik yang digunakan dalam sepak bola untuk melakukan operan jarak jauh adalah
 - a. kaki bagian dalam
 - b. kaki bagian luar
 - c. punggung kaki
 - d. bagian tumit
8. Posisi badan saat menendang bola jarak jauh adalah
 - a. dicondongkan ke depan
 - b. dicondongkan ke belakang
 - c. dimiringkan ke samping kanan
 - d. dimiringkan ke samping kiri
9. Teknik yang digunakan untuk menghentikan bola yang bergulir di atas tanah dalam permainan sepak bola adalah
 - a. menahan dengan kaki bagian dalam

- b. menahan dengan telapak kaki
c. menahan dengan kaki bagian luar
d. menahan dengan paha
10. Berikut ini teknik dasar dalam permainan sepak bola, *kecuali*
a. menendang
b. menahan atau menghentikan
c. menggiring
d. melompat
11. Berikut ini yang **bukan** merupakan tujuan menggiring bola adalah
a. mendekati gawang
b. melewati lawan
c. menghambat permainan
d. mencetak gol
12. Cara menggiring bola atau *dribbling* terbagi menjadi 3 yaitu
a. menggiring dengan kaki dalam, luar dan ujung kaki
b. menggiring dengan kaki luar, dalam, dan telapak kaki
c. menggiring dengan kaki luar, dalam dan punggung kaki
d. menggiring dengan kaki dalam, tumit, dan kaki luar
13. Teknik menahan atau menghentikan bola dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut, *kecuali*
a. menggunakan tumit bagian dalam
b. menggunakan kaki bagian samping
c. menggunakan kaki bagian luar
d. menggunakan kaki bagian bawah
14. Berikut ini merupakan teknik dasar dalam permainan sepak bola, *kecuali*
a. menendang bola dengan menggunakan kaki bagian dalam
b. menendang bola dengan menggunakan kaki bagian luar
c. menendang bola dengan punggung kaki
d. menahan bola menggunakan tangan
15. Berikut merupakan teknik menendang dengan punggung kaki adalah
- a. 
- b. 
- c. 
- d. 

1. Posisi tangan kanan saat akan memukul bola menggunakan servis bawah adalah
 - a. tangan terbuka
 - b. mengepal di depan badan
 - c. mengepal ditarik ke belakang
 - d. tangan lurus di samping badan
2. Bagian bola yang dipukul saat melakukan servis bawah adalah
 - a. bagian atas bola
 - b. bagian tengah bola
 - c. bagian bawah bola
 - d. tidak ada ketentuan
3. Bagian tangan yang banyak menyentuh bola saat passing bawah adalah ...
 - a. telapak tangan
 - b. jari-jari tangan
 - c. punggung tangan
 - d. pergelangan tangan
4. Latihan passing bawah secara perorangan dapat dilakukan dengan cara
 - a. melambungkan bola dan menerimanya
 - b. memantulkan bola ke dinding
 - c. memantulkan bola ke lantai
 - d. semua jawaban benar

5. Titik sentuh bola yang baik saat passing bawah adalah pada
- telapak tangan
 - pergelangan tangan
 - punggung tangan
 - ujung jari-jari

6. Dalam permainan bola voli, pukulan awal sebagai tanda permainan bola voli adalah

HOTS

- servis atas
- servis bawah
- passing atas
- passing bawah

7. Perhatikan gambar berikut!



Pada gambar di samping menunjukkan teknik dasar

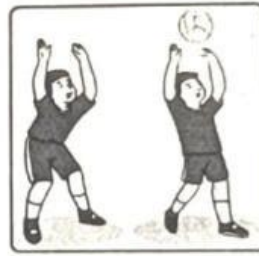
- passing atas
 - servis atas
 - passing bawah
 - servis bawah
8. Permainan bola voli diawali dengan dengan melemparkan bola kemudian dipukul sekeras mungkin ke arah lapangan lawan, bola yang dihasilkan menukik tajam, maka yang harus dilakukan pemain lawan adalah
- HOTS**
- melakukan passing atas
 - melakukan blocking
 - melakukan smash
 - melakukan passing bawah
9. Passing atas dilakukan ketika bola setinggi
- atas kepala
 - di atas paha
 - di atas lutut
 - di atas pinggang
10. Bagian tangan yang paling dominan mendorong bola saat passing atas adalah
- telapak tangan
 - punggung tangan

- ibu jari, telunjuk, jari tengah
- semua ruas jari tangan

11. Teknik passing bawah dilakukan dalam permainan bola voli apabila arah bola datang setinggi

- di atas kepala
- di atas bahu
- di atas dada
- di atas paha

- 12.



Gambar di samping menunjukkan teknik dasar

- servis atas
- passing atas
- servis bawah
- passing bawah

13. Berikut **bukan** merupakan servis bawah pada tahap persiapan permainan bola voli adalah

- berdiri tegak sikap kedua posisi melangkah
- salah satu tangan memegang bola di depan badan
- pandangan ke depan
- pandangan ke bawah

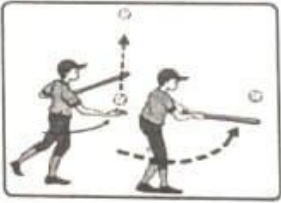
14. Posisi telapak tangan pada saat melakukan passing atas adalah

- telapak tangan dan jari membentuk seperti mangkuk
- telapak tangan dari jari dirapatkan
- telapak tangan dan jari dikepalkan
- telapak tangan dan jari disilangkan

15. Berikut sikap kedua lengan yang benar saat melakukan passing bawah adalah

- dirapatkan dan diluruskan
- dirapatkan dan ditekuk
- diregangkan dan diluruskan
- diregangkan dan ditekuk

1. Berikut ini yang **bukan** termasuk variasi gerak dasar melempar bola pada permainan bola kasti adalah
 - a. gerak melempar bola lurus/mendatar
 - b. gerak melempar bola melambung
 - c. gerak melempar bola rendah
 - d. gerak melempar bola ke atas
2. Berikut ini tujuan dari permainan bola kasti, *kecuali*
 - a. mencetak poin dengan cara melakukan pukulan yang berhasil melewati area pertahanan regu lawan
 - b. melatih keterampilan melempar, menangkap,  **LIVEWORKSHEETS**

- c. mengembangkan sportivitas dan kerja sama tim
 - d. menang dengan cara apapun
3. Cara pemain mendapatkan poin dalam permainan kasti yaitu dengan
 - a. pemukul dapat memukul dengan benar
 - b. melempar bola ke gawang lawan
 - c. menjaga bola agar tidak jatuh ke tanah
 - d. menjatuhkan pemain lawan saat mengejar bola
 4. Durasi setiap babak dalam permainan kasti adalah
 - a. 10 hingga 20 menit
 - b. 20 hingga 30 menit
 - c. 30 hingga 40 menit
 - d. 40 hingga 50 menit
 5. Tugas dari regu penjaga dalam permainan kasti adalah
 - a. melakukan pukulan
 - b. menjaga pukulan-pukulan bola dari regu pemukul
 - c. mengawasi waktu permainan
 - d. menjaga keamanan lapangan
 6. Teknik melempar bola melambung dilakukan dengan arah ayunan tangan yang
 - a. sejajar dengan bahu dan dada
 - b. dari bawah ke atas tinggi
 - c. memutar melewati kepala
 - d. menyamping melewati telinga
 7. Gerak melempar bola rendah pada permainan kasti memiliki kesamaan dengan gerak melempar lurus, *kecuali*
 - a. tangan ditarik ke belakang
 - b. kaki kiri di depan
 - c. ayunan tangan dari belakang ke depan bawah
 - d. setelah bola lepas, kaki belakang melangkah ke depan
 8. Posisi kedua lengan saat melakukan teknik menangkap bola melambung adalah
 - a. diulurkan ke arah atas
 - b. digunakan untuk memukul bola
 - c. digunakan sebagai penyangga tubuh
 - d. digunakan untuk menangkap bola dengan satu tangan
 9. Posisi kaki ketika melakukan teknik lemparan bola lurus adalah
 - a. melangkah ke samping
 - b. melangkah ke belakang
 - c. meluncurkan bola lurus ke arah depan
 - d. melangkah ke depan
 10. Pandangan mata saat menangkap bola melambung adalah
 - a. melihat ke arah datangnya bola
 - b. melihat ke arah lawan
 - c. melihat ke arah bawah
 - d. melihat ke arah langit
 11. Tujuan dari memukul bola kasti adalah
 - a. menjaga bola agar tetap di udara
 - b. menjaga bola agar tetap di tanah
 - c. memukul bola ke arah gawang lawan
 - d. memukul bola ke daerah yang sulit dijangkau oleh lawan
 12.  Gambar di samping merupakan gerak
 - a. memukul bola di atas tiang
 - b. memukul bola yang dilambungkan sendiri
 - c. memukul bola yang dilambungkan teman
 - d. memukul bola lurus
 13. Posisi stick saat melakukan pukulan adalah
 - a. mengarah ke depan
 - b. mengarah ke belakang
 - c. mengarah ke samping
 - d. mengarah ke bawah
 14. Posisi tubuh saat akan memukul bola di atas tiang adalah
 - a. menghadap ke arah lawan
 - b. menghadap ke arah bola dan tiang
 - c. menghadap ke arah langit
 - d. menghadap ke arah tanah
 15. Menangkap bola yang menggelundung adalah teknik menangkap bola yang
 - a. bergulir di tanah
 - b. datang dari atas
 - c. datang dari depan
 - d. datang dari samping