NAMA :

KELAS :

1. Menendang bola dengan kaki bagian dalam digunakan untuk ...
   a. Operan lambung
   b. Menembak ke gawang dari jarak jauh
   c. Melakukan tendangan sudut
   d. Operan jarak dekat
   e. Tendangan bebas jarak jauh
2. Mengumpan dalam permainan sepak bola disebuat ...
   a. Heading
   b. Dribbling
   c. Passing
   e. Shooting
   d. Tacking
3. Lamanya waktu bermain sepak bola adalah . . . .
   a. 2 X 30 menit
   b. 2 X 40 menit
   c. 2 X 45 menit
   d. 2 X 50 menit
   e. 2 X 60 menit
4. Teknik yang digunakan apabila hendak menahan bola yang bergulir sedikit di atas tanah adalah . . ..
   a. Menahan dengan kaki bagian dalam
   b. Menahan dengan telapak kaki
   c. Menahan dengan kaki bagian luar
   d. Menahan dengan paha
   e. Menahan dengan perut
5. Di bawah ini, yang termasuk kategori permainan bola besar adalah ..
   a. Permainan sepak bola, bola voli dan bola basket
   b. Permainan sepak bola, bulutangkis dan bola tangan
   c. Permainan bola voli, lempar lembing dan softball
   d. Permainan bulutangkis, bola basket dan bolavoli
   e. Permainan bola basket, bola voli dan softball
6. 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

LIVEWORKSHEETS

7. Satu regu yang boleh dimainkan dilapangan sepak bola adalah ...
   a. 5 Pemaian
   b. 7 Pemain
   c. **11 Pemain**
   d. 10 Pemain
   e. 12 Pemain
8. Pemain yang boleh dimainkan di dalam lapangan permaina bola voli adalah ...
   a. 4 orang
   b. 5 orang
   c. **6 orang**
   d. 11 orang
   e. 12 orang
9. Posisi awalan saat melakukan *passing* bawah permainan bola voli adalah . . . .
   a. Lengan dibengkokkan
   b. Lengan ditegangkan
   c. **Lengan diluruskan**
   d. Siku-siku dibengkokkan
   e. Lengan ditarik ke depan
10. Posisi lengan di depan badan dengan kedua telapak tangan dan jari-jari renggang sehingga membentuk seperti mangkuk di depan atas muka (wajah) merupakan persiapan melakukan gerakan ..
    a. Passing bawah
    b. Servis atas
    c. **Passing atas**
    d. Smash
    e. Servis bawah
11. Dalam keterampilan bola voli agar bermain dengan baik harus mengusai teknik ....
    a. **Servis atas dan passing bawah**
    b. Passing atas dan lempar tangan
    c. Block dan jump stop
    d. Servis bawah dan shoot
    e. Shoot satu tangan dan smash
12. Lambungkan bola ke atas agak ke depan kepala ketinggian 1 meter menggunakan tangan kiri, merupakan salasatu gerakan ...
    a. Gerakan passing atas
    b. **Gerakan servis atas**
    c. Passing atas
    d. Passing bawah
    e. Smash

LIVEWORKSHEETS

13. Berapa panjang dan lebar lapangan bola voli adalah ...
    a. **Panajng 18 m dan lebar 9 m**
    b. Panjang 20 m dan lebar 8 m
    c. Panjang 9 m dan lebar 18 m
    d. Panjang 15 m dan lebar 8 m
    e. Panjang 9 meter dan lebar 18 m
14. Ukuran tinggi net bola voli untuk putra dan putri adalah ...
    a. 2.35 m dan 2.14 m
    b. **2.43 m dan 2.24 m**
    c. 2.85 m dan 2.42 m
    d. 2.95 m dan 2.64 m
    e. 2.87 m dan 2.25 m
15. Untuk mengambil bola yang rendah menggunakan ...
    a. **Passing bawah**
    b. Passing atas
    c. Servis atas
    d. Servis bawah
    e. block
16. Pemain yang boleh dimainkan di dalam lapangan permaina bola basket adalah ...
    a. 4 orang
    b. **5 orang**
    c. 6 orang
    d. 11 orang
    e. 12 orang
17. Dorongkan bola ke depan dengan meluruskan kedua lengan bersamaan kaki belakang dilangkahkan ke depan dan berat badan dibawa ke depan termasuk gerakan ...
    a. **Chest pass**
    b. Hand ball
    c. Jump stop
    d. Pivot
    e. Chest Up
18. Dorongkan bola dengan meluruskan kedua lengan ke depan bawah bersamaan kaki belakang dilangkahkan ke depan dan berat badan dibawa ke depan, lepaskan bola dari kedua tangan setelah kedua lengan lurus, arah bola memantul ke lantai merupakan gerakan ...
    a. Chest pass
    b. Hand ball
    c. **Bounce pass**
    d. Pivot
    e. Chest Up

LIVEWORKSHEETS

19. Setelah bola menyentuh telapak tangan, tariklah kaki depan ke belakang, sikut ditekuk hingga bola ditarik mendekati dada/badan....
    a. Chest pass
    b. Hand ball
    c. Bounce pass
    d. Menangkap bola
    e. Chest Up
20. Berapa panjang dan lebar lapangan bola voli adalah ...
    a. Panajng 18 m dan lebar 9 m
    b. Panjang 28 m dan lebar 15 m
    c. Panjang 19 m dan lebar 28 m
    d. Panjang 15 m dan lebar 8 m
    e. Panjang 29 m dan lebar 18 m

LIVEWORKSHEETS