1. Fungsi tangan kiri yang tidak memegang peluru saat melakukan tolak peluru adalah ...
   a. Untuk melindungi peluru
   b. Untuk menambah kekuatan
   c. Untuk menjaga peluru agar tidak jatuh
   d. Untuk variasi gaya
   e. Untuk menjaga keseimbangan
2. Sikap badan yang benar pada akhira gerakan tolak peluru adalah ...
   a. Telentang ke belakang
   b. Condong ke samping badan
   c. Condong ke depan
   d. Condong ke samping kiri
   e. Condong ke samping kanan
3. Posisi awalan tolak peluru awalan menyamping adalah ...
   a. Membelakangi
   b. Menghadap kekiri
   c. Menghadap arah tolakan
   d. Sector lemparan di samping kanan
   e. Sector lemparan di samping kiri
4. Sikap kaki belakang yang benar pada akhiran tolak peluru adalah ...
   a. Lurus dengan lutut tidak di tekuk
   b. Dilipat dengan lutut menyilang
   c. Lurus dengan lutut agak di tekuk
   d. Diregangkang dengan lutut agak di tekuk
   e. Disilangkan
5. Cara memegang peluru yang benar ialah ...
   a. Peluru digenggam dengan semua jari
   b. Peluru diletakkan pada pangkal jari-jari ditelapak tangan dengan jari-jari terbuka
   c. Peluru diletakkan di ujung jari
   d. Peluru diletakkan pada punggung telapak tangan
   e. Peluru diletakkan pada luar telapak tangan
6. Mana yang termasuk salah satu analisis keterampilan gerak servis bawah ...
   a. Berdiri duluar garis belakang menghadap ke net
   b. Berdiri di garis serang berdampingan dengan pemain
   c. Berdiri di luar garis samping menghadap ke net
   d. Berdiri garis pertahanan berhadap ke arah net
   e. Berdampingan dengan pemain tengah berhadap net
7. Dalam permainan bola voli yang dimainkan berapa regu dalam 1 lapangan ...
   a. Enam regu saling berhadapan
   b. Lima regu saling berhadapan
   c. Empat regu saling berhadapan
   d. Sebelas regu saling berhadapan
   e. Dua regu saling berhadapan

LIVEWORKSHEETS

8. Permainan yang dimainkan oleh 2 regu dengan satu regu berisi 6 pemain merupakan ....
   a. Bola voli
   b. Sepak bola
   c. Bola basket
   d. Soft ball
   e. Renang
9. Keterampilan gerak pukulan permulaan dalam suatau permainan bola voli disebut ...
   a. Servis
   b. Blocking
   c. Passing
   d. Lob
   e. Umpan
10. Jika servis bola voli mengenai net dan masuk di dalam lapangan lawan maka servis tersebut dinyatakan ...
    a. Gagal
    b. Di ulang
    c. Pindah servis
    d. Sah
    e. Berhentinya waktu
11. Lempar lembing merupakan cabang dari olahraga ....
    a. bola besar
    b. bola kecil
    c. renang
    d. atletik
    e. Aerobik
12. Jari telunjuk memegang pada bagian tepi belakang pegangan lembing, ibu jari dalam keadaan lurus dan ketiga jari yang lain berhimpitan disebut gaya ....
    a. America
    b. Inggris
    c. Finlandia
    d. tang style
    e. tonkat
13. Sikap akhir setelah lembing lepas dari tangan adalah ....
    a. kedua kaki kangkang dan badan berdiri tegak
    b. kedua kaki rapat dan badan membungkuk
    c. kaki kanan di depan, badan membungkuk, dan kaki kiri diangkat ke belakang
    d. kaki kiri di depan, badan berdiri tegak, dan kaki kanan diangkat
    e. kaki kanan ke depan dengan tangan tegak kebawah
14. Lembing dipegang dengan dijepit menggunakan telunjuk dan jari tengah adalah cara memegang lembing dengan cara ....
    a. America
    b. Inggris
    c. Finlandia
    d. tang style
    e. tongkat
15. Jari tengah melingkari pada pegangan lembing pada bagian tepi belakang dan bersentuhan dengan ibu jari yang lurus memegang tempat itu juga dan dua jari yg lain berhimpitan adalah cara memegang dengan gaya ....
    a. America
    b. Inggris
    c. Finlandia
    d. tang style
    e. tongkat

LIVEWORKSHEETS

16. Keterampilan gerak sikap kedua lutut yang benar pada tahap persiapan membendung bola voli adalah
    a. Melebar
    b. Menyilang
    c. Lurus
    d. Direndahkan
    e. condong
17. Teknik menembak untuk mendapatkan tendangan yang keras dan tajam dilakukan dengan menggunakan ...
    a. Bagian Kaki dalam
    b. Bagian punggung kaki
    c. Betis
    d. Lutut
    e. Kaki bagian luar
18. Pemain belakang dalam permainan sepak bola disebut juga dengan istilah ....
    a. Back
    b. Libero
    c. Striker
    d. Kipper
    e. Wasit
19. Posisi perkenaan bola yang benar dalam teknik menyundul bola (heading) adalah...
    a. kepala bagian depan (kening)
    b. kepala bagian tengah
    c. kepala bagian samping
    d. kepala bagian belakang
    e. kepala bagian atas
20. Dalam permainan sepak bola, seorang yang melakukan pelanggaran berat akan ....
    a. diberi peringatan
    b. disadarkan
    c. diberi kartu kuning
    d. diberi kartu merah dan diusir dari lapangan sepak bola
    e. diberi kartu merah dan tetap melihat pertandingan
21. Aktivitas kayang diperuntukkan pengembangan ...
    a. kekuatan
    b. kelincahan
    c. kelenturan
    d. koordinasi
    e. Power
22. Posisi kedua lutut yang benar saat melakukan *push-up* tumpuan dengan kedua lutut adalah ....
    a. tekuk
    b. luruskan ke belakang
    c. silangkan
    d. luruskan ke depan
    e.lurus kesamping
23. Tujuan dan fungsi melakukan latihan *push-up* adalah untuk ....
    a. kelenturan otot dada dan tangan
    b. kelenturan otot bahu dan tangan
    c. kekuatan otot lengan, dada, dan bahu
    d. kelenturan otot lengan, dada, dan bahu
    e. kekuatan otot dada dan paha atas
24. Gerakan yang benar saat melakukan *crunch* biasa adalah ....
    a. mengangkat punggung dari matras/lantai
    b. memutar bahu ke kiri dan kanan
    c. mengangkat kedua kaki ke alas
    d. mengangkat kedua lengan ke alas
    e. memutar pergelangan tangan
25. Mana yang termasuk latihan gerakan kelincahan ...

LIVEWORKSHEETS

a. **Lompat melewati box berulang-ulang**
b. Mendorong meja dengan cepat
c. Melakukan gerkan roll depan.
d. Melakukan gerakan senam aerobik
e. Lompat-lompat ditempat

26. 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
27. Pemain yang boleh dimainkan di dalam lapangan permaina bola voli adalah ...
    a. 4 orang c. 6 orang e. 12 orang
    b. 5 orang d. 11 orang
28. Memukul bola dengan sekeras-kerasnya dari atas jaring dalam permainan bola voli disebut . . . .
    a. **Smash** d. Service
    b. Spike e. Jumping
    c. Block
29. Posisi awalan saat melakukan *passing* bawah permainan bola voli adalah . . . .
    a. Lengan dibengkokkan d. Siku-siku dibengkokkan
    b. Lengan ditegangkan e. Lengan ditarik ke depan
    c. Lengan diluruskan
30. 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 d. Smash
    b. Servis atas e. Servis bawah
    c. Passing atas
31. Agar dapat menjadi bermain bola voli yang baik harus mengusai diantaranya teknik ....
    a. Servis atas dan passing bawah
    b. Passing atas dan lempar tangan
    c. Pivot dan jump stop
    d. Servis bawah dan shoot
    e. Shoot satu tangan dan smash
32. Untuk mengambil bola yang rendah menggunakan ...
    a. Passing bawah **d. Servis bawah**
    b. Passing atas e. Block
    c. Servis atas
33. Pemain bola voli yang bertugas menutup daerah kosong di sekitar bendungan dinamakan..
    a. Tosser c. servis e. spiker
    b. Blocker **d. caver**
34. Teknik pukulan dengan tujuan untuk menerbangkan shuttlecock setinggi mungkin mengarah jauh ke belakang garis belakang adalah . . . .
    a. Pukulan service d. Pukulan smash
    b. **Pukulan lob** **e.** Pukulan drive
    c. Pukulan dropshot
35. Peraturan permainan bulu tangkis pertama dibuat dalam tahun. . . .
    a. 1877 d. 1890
    b. 1870 e. 1899
    c. 1934
36. Servis dengan pukulan melambung tinggi ke belakang dalam permainan bulutangkis disebut....
    a. Drive Service d. Forehand servisce
    b. Flick service e. Overhead service
    c. Lob service
37. Teknik memegang raket menghadap ke kiri dan ke kanan, tetapi raket diputar dengan arah ke kanan dalam bulutangkis disebut pegangan ...
    a. Inggris d. Fringpan

LIVEWORKSHEETS

b. Shakehand
e. Amerika

c. Backhand

38. Teknik langkah kaki dalam bulutangkis disebut ...

a. Grip
d. Wooder
b. **Foot work**
e. Pivot
c. Stroke

39. Induk organisasi bulutangkis internasional disebut ...

a. Who
d. IBF
b. Fifa
e. WBC
c. Fa

40. Pemain yang boleh dimainkan di dalam lapangan permaina bola basket adalah ...

a. 4 orang
d. 11 orang
b. **5 orang**
e. 12 orang
c. 6 orang

41. 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**
d. Pivot
b. Hand ball
e. Chest Up
c. Jump stop

42. Berputar ke segala arah dengan bertumpu pada salah satu kaki (kaki poros) pada saat pemain menguasai bola disebut . . . .

a. Shooting
d. Jumping
b. Dribbling
e. **Pivot**
c. Lay - up

43. 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
d. Pivot
b. Hand ball
e. Chest Up
c. Bounce pass

44. Berapa panjang dan lebar lapangan bola basket 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

45. Setelah bola menyentuh telapak tangan, pindahkan kaki depan ke belakang, sikut ditekuk hingga bola ditarik mendekati dada/badan....

a. Chest pass
d. **Menangkap bola**
b. Hand ball
e. Chest Up
c. Bounce pass

46. Alat memukul dalam tenis meja dikenal dengan nama...

a. Raket
d. Glove
b. Bat
e. Stik
c. **Bet**

47. Teknik memukul bola dengan gerakan mengehentikan atau membendung bola dengan sikap bet tertutup pada tenis meja dinamakan...

a. Chop
d. Forehand
b. Drive
e. Out
c. **Block**

48. Pukulan dengan cara merendahkan posisi tubuh, lalu gerakkan tangan yang memegang bet ke arah pinggang. Jika tidak kidal gerakan ke arah kanan. Siku membentuk sudut kira-kira 90 derajat. Sekarang tinggal menggerakkan tangan kedepan tanpa merubah siku merupakan proses pukulan...

a. Forehand
d. Chop
b. Backhand
e. Lob
c. Push

LIVEWORKSHEETS

49. Cara melakukannya pertama rendahkan posisi tubuh lalu gerakkan tangan ke arah pinggang sebelah kiri. Jika tidak kidal, dengan sudut siku sembilan puluh derajat. Gerakkan tangan dan bet ke arah depan, jaga siku agar tetap sembilan puluh derajat dan bet tetap lurus merupakan proses pukulan..
    a. Forehand
    b. **Backhand**
    c. Push
    d. Chop
    e. Push
50. Nama lain permainan tenis meja adalah ...
    a. Bulu tangkis
    b. Minnote
    c. Ping pong
    d. Tenis lapangan
    e. Gulat
51. Keterampilan gerak memberikan bola kepada rekan pemain yang tidak terkawal agar tetap menguasai bola dalam sepak bola disebut ...
    a. Shotting
    b. Passing
    c. Trapping
    d. Heading
    e. Lob
52. Permainan yang dimainkan oleh 2 regu dengan satu regu berisi 11 pemain merupakan ....
    a. Sepak bola
    b. Bola voli
    c. Bola basket
    d. Soft ball
    e. Tenis meja
53. Teknik dasar permainan sepak bola adalah dengan...
    a. digiring lalu dipukul
    b. direbut dan diambil
    c. digiring dan ditendang
    d. diumpan lalu digelindingkan
    e. diambil lalu ditembak
54. Yang tidak termasuk teknik dasar sepak bola adalah...
    a. menendang bola
    b. melompat
    c. tendangan ke dalam
    d. chest pass
    e. menyundul bola
55. Postur yang benar saat menahan bola dengan telapak kaki adalah ...
    a. condong ke samping kiri
    b. condong ke depan
    c. condong ke samping kanan
    d. condong ke belakang
    e. condong dan membungkuk ke depan
56. Tendangan ke arah gawang untuk mengahsilkan gol dari luar kotak pinalti, sebaiknya dilakukan dengan kaki bagian ...
    a. Dalam
    b. Belakang
    c. bawah depan
    d. bawah belakang
    e. punggung
57. Kiper dalam melakukan tugasnya menjaga gawang dari kemasukan gol dapat menggunakan ...
    a. seluruh tubuh
    b. kaki
    c. paha
    d. dada
    e. kepala
58. Tujuan utama permainan bola basket adalah ...
    a. Menggunakan teknik dan strategi
    b. Menjaga daerah pertahanan

LIVEWORKSHEETS

c. Memasukan bola ke ring lawan

d. Menentukan formasi tertentu

59. Berjalan atau berlari sambail memantul mantulkan bola ke lantai dengan satu tangan dinamakan ...

a. Slam dunk
d. Dribbling
b. Rebound
e. Sliding
c. Pivo

60. Gerakan melompat dengan satu kaki kemudian satu tangannya memasukkan bole kedalam ring, maka teknik tersebut dinamakan.....

a. Shooting
d. dribbling
b. lay up
e. passing
c. pivot

ESSAY

1. Kesalahan apa yang sering terjadi ketika melakukan gerak passing bawah pada permainan bola voli ?
2. Apa yang di maksud smash dalam permainan dalam permainan bola voli ?
3. Jelaskan cara melakukan teknik passing atas pada permainan bola voli?
4. Sebutkan macam-macam keterampilan gerak pada permainan sepak bola?
5. Sebutkan macam-macam keterampilan gerak pada permainan bola basket?

LIVEWORKSHEETS