

## LEMBAR SOAL

### PENILAIAN TENGAH SEMESTER

an

**Petunjuk :**

1. Perhatikan dan ikuti petunjuk pengisian Lembar Jawaban yang disediakan;
2. Periksa dan bacalah soal-soal sebelum Anda menjawab;
3. Laporkan kepada pengawas kalau terdapat tulisan yang kurang jelas, rusak atau jumlah soal kurang;
4. Dahulukan mengerjakan soal-soal yang Anda anggap mudah;
5. Pilihlah salah satu jawaban yang paling benar dengan menghitamkan bulatan jawaban;
6. Apabila Anda ingin memperbaiki/mengganti jawaban, bersihkan jawaban semula dengan penghapus sampai bersih, kemudian hitamkan bulatan jawaban

**A. Berilah tanda silang (x) pada huruf a, b, c, d atau e pada jawaban yang paling tepat !**

1. Base 1,2, dan 3 mempunyai ukuran...
  - A. 30 x 30 cm
  - B. 32 x 32 cm
  - C. 35 x 35 cm
  - D. 38 x 38 cm
  - E. 40 x 40 cm
2. Sedangkan base IV berbentuk...
  - A. segi empat
  - B. segi lima
  - C. bujur sangkar
  - D. persegi panjang
  - E. jajaran genjang
3. Dalam melakukan lemparan ke arah batter, pitcher harus berdiri diatas...
  - A. base I
  - B. base II
  - C. base III
  - D. home plate
  - E. pitcher's plate
4. Awalan lompat jauh dilakukan dengan...
  - A. jalan pelan
  - B. lari pelan-pelan
  - C. lari kecepatan rendah
  - D. lari belak-belok
  - E. lari dengan kecepatan tinggi
5. Mendarat yang benar dalam lompat jauh adalah...
  - A. dengan satu kaki
  - B. dengan 2 kaki 1 didepan yang lain dibelakang

- C. dengan dua kaki bersilangan
  - D. dengan dua kaki sejajar
  - E. dengan dua kaki dan pantat
6. Tolak peluru merupakan salah satu cabang olahraga atletik nomor...
    - A. Lompat
    - B. Tolak
    - C. Lempar
    - D. lari
    - E. jalan
  7. Lingkaran lapangan tolak peluru berdiameter...
    - A. 2,232 m
    - B. 2,215 m
    - C. 2,135 m
    - D. 2,315 m
    - E. 2,351 m
  8. Teknik memegang dan meletakkan peluru cara menolak peluru adalah teknik dasar dari...
    - A. memegang peluru
    - B. melempar peluru
    - C. menangkap peluru
    - D. membuang peluru
    - E. lempar lembing
  9. Berat dari tolak peluru untuk senior putra adalah...
    - A. 7,257 kg
    - B. 7,345 kg
    - C. 6,908 kg
    - D. 7,356 kg
    - E. 7,123 kg
  10. Pegangan bet tenis meja yang populer terutama di negara eropa adalah...
    - A. shakehand grip
    - B. pendhold grip
    - C. backhand grip
    - D. eropan grip
    - E. amerikan grip
  11. Teknik memukul bola dengan gerakan mendorong dan sikap bet terbuka dinamakan
    - A. pukulan block
    - B. pukulan chop
    - C. pukulan services
    - D. pukulan drive
    - E. pukulan push
  12. Teknik memukul bola dengan gerakan seperti menebang pohon dengan kapak dinamakan...
    - A. pukulan block
    - B. pukulan chop
    - C. pukulan services
    - D. pukulan drive
    - E. pukulan push
  13. Pemukul boleh berjalan atau berlari ke base 1 tanpa dimatikan oleh penjaga dinamakan...
    - A. Inning
    - B. free walk
    - C. home run
    - D. out
    - E. short stop
  14. Pukulan smash mengandalkan hal-hal berikut ini, kecuali...
    - A. kecepatan lengan
    - B. ketegangan otot lengan
    - C. kekuatan lengan
    - D. lecutan pergelangan tangan
    - E. power
  15. Faktor kelenturan sangat diperlukan dalam lompat tinggi saat...
    - A. Awalan
    - B. Tolakan
    - C. melewati mistar
    - D. pendaratan
    - E. lari
  16. Awal mula permainan bola volly ditandai dengan gerakan...
    - A. service
    - B. passing
    - C. blocking
    - D. lay-up
    - E. set-up
  17. Tujuan passing pada permainan bola volly adalah...

- A. menyulitkan lawan
  - B. menyulitkan teman
  - C. memperoleh nilai
  - D. mengoper bola kepada temannya
  - E. mematahkan serangan lawan
18. Pergantian pemain bola voli tiap regu dalam satu set dilaksanakan maksimal...
- A. 2 kali
  - B. 3 kali
  - C. 4 kali
  - D. 5 kali
  - E. 6 kali
19. Latihan menembak sambil melayang dalam permainan bola basket disebut...
- A. Shooting
  - B. jump shoot
  - C. Dribbling
  - D. overhead pass
  - E. lay-up shoot
20. Berputar ke segala arah dengan bertumpu pada salah satu (kaki poros)menguasai bola...
- A. shooting
  - B. dribbling
  - C. lay-up
  - D. jumping
  - E. pivot
21. Teknik yang di gunakan mengoper bola jarak jauh bola basket adalah...
- A. chest pass
  - B. side pass
  - C. overhead pass
  - D. jeveline pass
  - E. bound pass
22. Komposisi dan regristrasi pemain bola basket satu regu maksimal terdiri...
- A. 8
  - B. 9
  - C. 10
  - D. 11
  - E. 12
23. Pukulan drive akan menghasilkan bola berjalan...
- A. Melambung
  - B. keras dan tajam
  - C. terbang setinggi
  - D. cepat dan tajam
  - E. mendatar
24. Pukulan dilakukan menempatkan bola secepat dan sedekat dengan net di lapangan lawan...
- A. pukulan services
  - B. pukulan lob
  - C. pukulan netting
  - D. pukulan smash
  - E. pukulan dropshot
25. Perbedaan pukulan dropshot dengan smash terletak pada...
- A. ayunan tangan
  - B. perkenaan bagian raket
  - C. saat memukul
  - D. cara melompat
  - E. menerbangkan bola
26. Pemain sepak bola tidak diperkenankan membuat goal dari...
- A. tendangan sudut
  - B. tendangan pinalty
  - C. tendangan bebas yg langsung
  - D. lemparan ke dalam langsung ke gawang
  - E. tendangan free kick
27. Menggiring bola pada permainan sepak bola dapat dilakukan dengan cara berikut kecuali...
- A. Tumit
  - B. kaki bagian dalam
  - C. kaki bagian luar
  - D. punggung kaki bagian luar
  - E. punggung kaki bagian dalam
28. Istilah merampas bola pada permainan sepak bola adalah...

- A. Heading
  - B. throw in
  - C. corner kick
  - D. free kick
  - E. sliding tackle
29. Yang bukan tujuan menggiring bola adalah...
- A. melampaui lawan
  - B. memancing lawan membuat kesalahan
  - C. membawa bola ke arah gawang lawan
  - D. memperlambat irama permainan
  - E. mengatur irama permainan
30. Berikut cara-cara menghentikan bola, kecuali...
- A. Perut
  - B. Siku
  - C. Kepala
  - D. kaki bagian dalam
  - E. Dada

WEBSITE : [www.kherysuryawan.id](http://www.kherysuryawan.id)

 **LIVEWORKSHEETS**