

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

