NAMA :

KELAS :

NO PESERTA :

SOAL PILIHAN GANDA PJOK

PILIH JAWABAN YANG PALING BENAR !

1. Pada suatu pertandingan bola voli, tim B melakukan serangan dengan smash ke arah tim A dan tim A berhasil block serangan tetapi bola jatuh di atas garis wilayah tim B. Tim manakah yang mendapat poin dalam pertandingan tersebut?

2. Pada suatu pertandingan voli, ada seorang pemain yang tidak setuju dengan keputusan wasit dan dia perotes dengan berlebihan. Maka wasit akan memberi hukuman

3. Pada pertandingan bola voli, teknik dasar yang pertama kali di lakuan oleh seorang pemain adalah

4. Mengumpan bola dengan kedua tangan memegang bola posisi di depan dada lemparan arah bola memantul (zig-zag).
   Gerakan ini merupakan Teknik gerakan passing?

5. Pada suatu pertadingan bola voli ada seorang pemain yang melakukan selebrasi berlebihan di hadapan lawan, makan tindakan wasit seharusnya

6. Mampu bergerak dari tempat satu ke tempat yang lain dengan waktu singkat disebut

7. Berikut ini yang merupakan contoh latihan untuk kekuatan otot tubuh adalah

LIVEWORKSHEETS

8. Kemampuan fisik seseorang dalam melakukan kegiatan sehari-hari ditentukan oleh

9. Melakukan beberapa Teknik gerakan secara berturut turut dalam kurun waktu tertentu disebut?

10. Perhatikan jenis-jenis olahraga rigan dibawah ini!
    1. Push Up
    2. Split
    3. Lompat tali
    4. Sit Up
    5. Kayang

    Olahraga ringan manakah yang berguna untuk melatih kelenturan?

SOAL BENAR SALAH

Beri tanda B pada kotak di samping jika pernyataan tersebut benar, da tanda S jika pernyataan tersebut salah.

NO	SOAL	BENAR	SALAH
1	Apabila seorang pemain sepak bola melakukan pelanggaran keras dan melakukan perbuatan yang tidak sopan terhadap lawan, maka wasit akan memberikan teguran berupa kartu merah		
2	Perhatikan pernyataan berikut ! 1. Badan terlungkup 2. Kaki rapat 3. Kedua tangan di belakang kepala 4. Angkat badan dan dada tidak menyentuh lantai Urutan berikut adalah gerakan back up		

LIVEWORKSHEETS

<table>
<tr><td>3</td><td>Suatu rancangan latihan fisik yang disusun secara sistematis dalam rangka mengembangkan dan meningkatkan kondisi fisik dapat disebut program latihan kondisi fisik</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>4</td><td>Bentuk latihan yang mengharskan seseorang melakukan grakan dengan cepat dan mengubah arah dengan tangkas tanpa kehilangan keseimbangan dapat di sebut latihan daya tahan otot</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>5</td><td>Kemampuan persendian beserta otot disekitarnya dalam melakukan gerakan secara maksimal tanpa menimbulkan gangguan pada bagian-bagian tersebut adalah pengertian dari kelenturan</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>6</td><td>Masa atau rentang waktu dalam suatu pemulihan setelah melakukan latihan disebut performa</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>7</td><td>Perhatikan pernyataan berikut ini!
<table>
<tr><th>Cabang olahraga</th><th>Skor</th><th>Set</th></tr>
<tr><td>Tenis Meja</td><td>11 poin</td><td>3</td></tr>
<tr><td>Bulu tangkis</td><td>??</td><td>2</td></tr>
<tr><td>Bola voli</td><td>25 poin</td><td>3</td></tr>
</table>
Berapakah skor tiap set pada permainan bulu tangkis adalah 21 poin</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>8</td><td>Semua jenis pukulan bisa dilakukan dengan cara forehand dan cara backhand, jenis pukulan dalam permainan bulu tangkis yang benar adalah servis, lob, spin</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>9</td><td>Dalam perlombaan Atletik cara penerimaan tongkat ada dua macam yaitu visual dan non visual. Cara yang paling mudah yaitu menggunakan cara visual karena dapat melihat posisi teman yang akan memberikan tongkat kepada kita. Dari uraian diatas merupakan perlombaan atletik lari estafet</td><td></td><td></td></tr>
</table>

LIVEWORKSHEETS

10	Tangkap bola dengan kedua tangan lalu genggam dengan jari dan setelah bola tertangkap, tarik kearah dada dengan menekuk siku, merupakan cara menangkap bola menukik		

SOAL MENJODOHKAN

1	Jika bola yang dilambungkan oleh pelambung dalam permainan kasti tidak sesuai sebanyak tiga kali berturut-turut maka	Memanggil orang /petugas medis/dokter/dan hentikan pendarahan
2	Dalam permainan bola kasti seorang pelambung bertugas melambungkan bola ke arah pemukul dengan ayunan dari	Kesehatan
3	Ketergantungan obat-obatan terlarang dapat mempengaruhi fisik dan mental bagi penggunanya. Salah satu pengaruh jangka panjang terhadap fisik pengguna obat-obatan terlarang yaitu	Pemukul dapat berlari bebas ke tiang pemberhentian pertama
4	Tindakan pertolongan pertama pada kecelakan yang paling tepat yaitu	Sikap lilin
5	Peserta didik menyaksikan kejadian tabrak lari di jalan mawar, tidakan yang harus dilakukan para peserta didik dalam memberikan pertolongan pertama seorang korban antara lain	Bawah dengan satu tangan

LIVEWORKSHEETS

6	Memberikan perasaan ketenangan kepada korban, mencegah atau mengurangi rasa takut dan gelisah, dan mengurangi bahaya yang lebih besar merupakan	Kayang
7	Orang yang kurang bergerak jasmaninya akan menjadi lemah dan tidak tahan menghadapi serangan berbagai penyakit. Hal tersebut merupakan factor dari luar yang mempengaruhi	Tidak peduli terhadap kesehatan
8	Gerakan yang berpusat pada keseimbangan tubuh dengan posisi badan tegak, kaki berada lurus ke atas, kedua tangan sebagai tumpuan agar posisi tubuh tetap tegak dengan kepala berada di bawah merupakan Teknik	Memberikan pertolongan sementara
9	Posisi badan menyerupai busur dengan posisi panggul di angakat ke atas, kedua tangan dan kaki posisi terbalik adalah Teknik gerakan	Tujuan pertolongan pertama
10	Gerak berbaring dengan sikap kedua kaki tegak ke atas dan panggul di sebagai tumpuan dan tangan sebagai penopang agar kaki tetap lurus disebut	Handstand

LIVEWORKSHEETS