

1. Soal pilihan ganda:

1. Basket adalah permainan bola besar yang dimainkan secara beregu. Berapa jumlah pemain dalam satu regu...
 - a. 5 orang
 - b. 7 orang
 - c. 9 orang
 - d. 11 orang
2. Dalam jalan cepat, start yang digunakan adalah start...
 - a. Berdiri
 - b. Melayang
 - c. Jongkok
 - d. Panjang
3. Senam yang dilakukan di atas lantai dan menggunakan matras termasuk jenis senam...
 - a. Irama
 - b. Lantai
 - c. Penguin
 - d. SKJ

2. Soal Isian Singkat:

1. Pukulan pertama dalam permainan bola voli disebut...
2. Berapa lama permainan sepak bola adalah...menit
3. Pada saat melakukan teknik dasar servis bola voli, bola harus dilemparkan di...

3. Soal Uraian:

1. Sebutkan 3 macam-macam gaya dalam pertandingan renang!

2. Jelaskan apa yang dimaksud pukulan smash dalam permainan bulu tangkis!
3. Menurut pendapatmu mengapa pemanasan penting untuk dilakukan sebelum melaksanakan olahraga!

4. Soal Wordsearch:

Z	E	B	E	Z	B	Q	N	I	M	I	P	W	C	Q
G	S	E	P	A	K	B	O	L	A	M	Y	X	G	L
Q	B	Z	C	M	Y	C	W	Y	V	A	V	Z	K	F
A	D	B	K	R	B	S	M	D	R	A	J	R	S	R
X	H	N	E	A	J	R	Y	M	B	R	D	U	V	R
B	C	A	Z	P	Z	W	R	X	O	A	Z	Z	V	Q
U	T	S	R	O	Y	L	M	Y	K	V	S	X	L	N
C	T	A	A	Z	Q	U	N	O	R	D	Z	X	G	T
L	V	N	B	J	T	R	K	D	I	W	O	Z	U	D
Z	R	A	B	G	N	G	Q	L	Q	O	N	O	H	Y
A	J	M	Z	K	N	A	P	Y	K	N	I	S	Q	S
M	O	E	G	O	P	J	B	X	U	M	J	J	N	B
O	A	P	J	Y	T	J	A	R	H	K	K	Z	M	W
R	W	V	P	Q	W	B	R	O	P	Y	X	D	N	U
R	B	V	W	I	D	J	A	O	X	X	E	N	J	K

1. Gerakan yang biasanya dilakukan sebelum melaksanakan olahraga disebut...
2. Start yang digunakan untuk lari jarak pendek adalah...
3. Olahraga yang dimainkan oleh dua regu, masing-masing regu berjumlah 11 orang, olahraga ini dilakukan di luar ruangan adalah olahraga...

5. Soal Pilihan Jawaban Lebih dari 1 Jawaban:

1. Jenis latihan yang dapat melatih kekuatan otot tangan adalah...
 - ☐ Back up
 - ☐ Push up
 - ☐ Sit up
 - ☐ Pull up
2. Berikut ini yang termasuk dalam permainan bola besar adalah...

- Basket
 - Kasti
 - Tennis meja
 - Voli
3. Dibawah ini olahraga yang dapat dilakukan secara individu adalah...
- Bulu tangkis
 - Lompat jangkit
 - Jogging
 - Sit up

6. Soal Make A Match:

1. Cabang olahraga ini dimainkan secara dua regu, dengan masing-masing regu berjumlah 6 orang. Olahraga ini diciptakan pada tahun 1895 oleh William G Morgan di Amerika Serikat. Olahraga ini dinaungi oleh FIVB, sedangkan di Indonesia dinaungi oleh PBVSI, dan olahraga ini terkategori permainan bola besar, olahraga ini adalah...

Jawab: Bola Voli



2. Olahraga ini dilakukan secara beregu yang terdiri atas dua tim, satu timnya beranggotakan 5 pemain yang masing-masing saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan, olahraga ini dapat dilakukan dilapangan terbuka maupun ruangan tertutup. Olahraga ini diciptakan oleh James Naismith pada bulan Desember tahun 1891, olahraga ini termasuk permainan bola besar, olahraga ini adalah...

Jawab: Bola Basket



3. Olahraga ini dimainkan oleh dua tim, masing-masing tim beranggotakan 11 pemain. Olahraga ini dimainkan diluar ruangan, tujuan permainan ini adalah untuk mencetak gol pada gawang lawan. Olahraga ini menggunakan kaki untuk mengontrol, menendang, dan mengoper bola. Olahraga ini adalah...

Jawab: Sepak Bola

