1. Gerakan yang dominan dilakukan dalam permainan sepak bola adalah . . . .

A. menendang bola
C. menggiring bola
B. menahan bola
D. menyundul bola

2. Gerakan menendang bola yang digunakan untuk memberikan bola jarak pendek antarpemain adalah . . .

A. menendang bola dengan kaki bagian luar
B. menahan bola dengan kaki bagian dalam
C. menendang bola dengan punggung kaki
D. menendang bola dengan tumit

3. Awalan, kaki lurus dengan bola, kaki tumpu diletakkan di samping bola dengan jari-jari menghadap ke depan dan lutut sedikit ditekuk, gerakan ini merupakan awalan menendang bola dengan . . . .

A. kaki bagian luar
C. kaki bagian dalam
B. punggung kaki
D. tumit

4. Awalan lurus, kaki tumpu diletakkan di sisi bola, jari-jari kaki menghadap ke depan dengan lutut sedikit ditekuk, gerakan ini merupakan awalan menendang bola dengan . . . .

A. kaki bagian luar
C. punggung kaki
B. punggung kaki bagian dalam
D. punggung kaki bagian luar

5. Berikut ini adalah gerakan menghentikan bola dalam permainan sepak bola, kecuali . . . .

A. menghentikan bola dengan telapak kaki
B. menghentikan bola dengan dada
C. menghentikan bola dengan paha
D. menghentikan bola dengan tumit

6. Kaki yang digunakan untuk menghentikan bola diputar ke luar, sehingga kaki bagian dalam menghadap ke arah datangnya bola, gerakan ini merupakan cara menghentikan bola dengan menggunakan . . . .

A. kura-kura kaki
C. punggung kaki
B. kaki bagian dalam
D. kaki bagian luar

7. Badan bagian atas dicondongkan ke belakang dengan dada ditarik ke depan, gerakan ini merupakan cara menghentikan bola dengan menggunakan . . . .

A. paha
C. dada
B. kepala
D. kaki bagian luar

8. Gerakan menendang bola secara terputus-putus dan dilakukan secara perlahan-lahan merupakan teknik

A. menggiring bola
C. menendang bola
B. mengontrol bola
D. menembak bola ke gawang

9. Berikut ini adalah tujuan umum menggiring bola, kecuali . . . .

A. mengontrol bola
C. mengecohkan lawan
B. melewati lawan
D. mendekati sasaran

10. Bagian kepala yang tepat bersentuhan dengan bola dalam menyundul bola adalah . . . .

A. ubun-ubun
C. dahi
B. belakang kepala
D. kening

11. Cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal dalam permainan bola voli disebut . . . .

A. teknik permainan
C. strategi permainan
B. variasi permainan
D. kombinasi permainan

12. Berikut ini adalah prinsip dasar permainan bola voli, kecuali . . . .

A. passing
C. mengontrol bola
B. servis
D. smesh

LIVEWORKSHEETS

13. Kedua kaki terbuka, lutut ditekuk, kedua lengan lurus dijulurkan ke depan bawah dan tangan satu sama lain dikaitkan atau berpegangan, ini merupakan gerakan . . . .

A. servis C. smesh

B. passing bawah D. passing atas

14. Pada waktu bola datang, bola didorong dengan jari-jari tangan dan perkenaannya melalui ruas pertama dan kedua dari jari telunjuk sampai kelingking, sedangkan ibu jari hanya pada ruas pertama saja, merupakan gerakan . . . .

A. servis C. smesh

B. passing bawah D. passing atas

15. Gerakan dasar untuk memulai permainan bola voli adalah . . . .

A. passing bawah C. passing atas

B. smesh D. servis

16. Berikut ini adalah faktor-faktor keberhasilan dalam suatu servis, kecuali . . . .

A. kecepatan bola C. kerasnya bola yang dipukul

B. perputaran bola D. penempatan bola di tempat kosong

17. Gerakan memukul bola sambil meloncat dekat net sekuat-kuatnya dengan maksud untuk mematikan permainan lawan disebut . . . .

A. servis C. spike

B. passing D. block

18. Gerakan memukul bola sambil meloncat dekat net menggunakan gerak tipu dengan maksud untuk mematikan permainan lawan disebut . . . .

A. spike C. smash

B. passing D. block

19. Gerak membendung bola yang datang dari arah lawan yang dilakukan di dekat net oleh seorang atau lebih pemain depan disebut . . . .

A. spike C. smash

B. passing D. block

20. Berikut ini adalah tahapan melakukan bendungan (block), kecuali . . . .

A. awalan C. berlari

B. tolakan D. loncatan

21. Permainan kasti tergolong permainan . . . .

A. kecil C. Bola besar

B. anak-anak D. orang dewasa

22. Di bawah ini adalah gerakan bermain kasti, kecuali . . . .

A. melempar bola C. Menangkapa bola

B. sliding D. memukul bola

23. Seorang pelambung bertugas melambungkan bola ke arah pemukul dengan ayunan dari . . . .

A. membawa dengan dua tangan C. Membawa dengan satu tangan

B. atas dengan dua tangan D. atas dengan satu tangan

24. Bola diayunkan dari belakang atas menuju ke depan bawah hingga bola itu meluncur setinggi lutut penerima, merupakan cara melempar bola . . . .

A. lurus mendatar C. Rendah

B. melambung D. menggelundung

25. Ayunkan bola dari belakang bawah menuju ke depan atas hingga bola lepas dan melambung jauh, merupakan cara melempar bola . . . .

LIVEWORKSHEETS

A. lurus mendatar C. rendah

B. Melambung D. menggelundung

26. Tangan lempar diayunkan dari atas menuju bawah lutut, merupakan cara melempar bola . . . .

A. lurus C. rendah

B. Melambung D. menggelundung

27. Tangkap bola dengan kedua tangan lalu genggam dengan jari dan setelah bola tertangkap, tarik ke arah dada dengan menekuk siku, merupakan cara menangkap bola . . . .

A. samping C. mendatar

B. melambung D. menggelundung

28. Telapak tangan membentuk corong menghadap ke atas dan pandangan ke arah bola datang, merupakan cara menangkap bola . . . .

A. samping C. Mendatar

B. Melambung D. menggelundung

29. Di bawah ini adalah gerakan memukul bola dalam permainan kasti, kecuali . . . .

A. pukulan samping C. pukulan mendatar

B. pukulan melambung jauh D. pukulan rendah

30. Sikap setelah memukul bola, kayu pemukul tetap mengayun ke depan dengan tangan pukul merentang jauh ke depan, merupakan cara memukul bola . . . .

A. lurus mendatar C. setinggi dada

B. melambung tinggi D. bergulir di tanah

31. Cara-cara melakukan pada permainan bulu tangkis dengan tujuan menerbangkan *shuttlecock* ke bidang lapangan lawan disebut . . . .

A. jenis pukulan C. strategi pukulan

B. teknik pukulan D. variasi pukulan

32. Pukulan dengan raket yang menerbangkan *shuttlecock* ke bidang lapangan lain secara diagonal dalam permainan bulu tangkis dinamakan . . . .

A. *forehand* C. pukulan servis

B. pukulan *backhand* D. pukulan smesh

33. Pukulan dalam permainan bulu tangkis yang dilakukan dengan tujuan untuk menerbangkan *shuttlecock* setinggi mungkin mengarah jauh ke belakang garis lapangan dinamakan . . . .

A. pukulan servis C. *dropshot*

B. pukulan *drive* D. pukulan *lob*

34. Pukulan yang dilakukan dengan cara menyeberangkan *shuttlecock* sedekat mungkin dengan net dinamakan . . . .

A. pukulan servis C. *dropshot*

B. pukulan *drive* D. pukulan *lob*

35. Pukulan yang dilakukan dengan menerbangkan *shuttlecock* secara mendatar dinamakan . . . .

A. pukulan servis C. Pukulan *dropshot*

B. pukulan *drive* D. pukulan *lob*

36. Pukulan dalam permainan bulu tangkis yang sering mendapatkan angka adalah . . . .

A. pukulan smesh C. *dropshot*

B. pukulan *drive* D. pukulan *lob*

37. Pukulan servis yang sering dilakukan dalam permainan ganda adalah . . . .

A. *lob* C. *flick*

B. servis *drive* D. short *servis*

LIVEWORKSHEETS

38. Pukulan servis yang dilakukan dengan menggunakan gerak tipu adalah . . . .

A. *lob*
C. *Flick*
B. servis *drive*
D. short *servis*

39. Pukulan *lob* yang dilakukan dari atas kepala dengan cara menerbangkan *shuttlecock* melambung ke arah belakang dinamakan . . . .

A. *overhead lob*
C. *sidehand lob*
B. *underhand lob*
D. *backhand lob*

40. Pukulan *lob* yang dilakukan dengan memukul *shuttlecock* yang berada di bawah badan dan dilambungkan tinggi ke belakang dinamakan . . . .

A. *overhead lob*
C. *sidehand lob*
B. *underhand lob*
D. *backhand lob*

LIVEWORKSHEETS