Soal Pilihan Ganda

1. Teknik dasar yang digunakan untuk mengawali permainan bola voli disebut...

   A. Servis
   C. Passing
   B. Smash
   D. Blocking

2. Dalam lempar lembing, posisi lembing saat akan dilempar sebaiknya...

   A. Dipegang tegak lurus ke bawah
   C. Disilang di depan dada
   B. Diletakkan di atas kepala
   D. Dipegang sejajar dengan bahu

3. Ukuran panjang lapangan bola voli adalah...

   A. 16 m
   C. 20 m
   B. 18 m
   D. 22 m

4. Pada lempar lembing, kecepatan lari awalan bertujuan untuk...

   A. Menyesuaikan posisi penonton
   C. Menambah gaya lempar
   B. Menghindari cedera
   D. Mempercepat peluit wasit

5. Posisi lengan saat melakukan passing bawah bola voli adalah...

   A. Dibengkokkan dan dirapatkan
   B. Lurus, dirapatkan, dan tangan saling mengunci
   C. Ditekuk dan diarahkan ke samping
   D. Bebas sesuai kenyamanan

LIVEWORKSHEETS

6. Gaya lempar lembing yang sah dilakukan dengan...

   A. Membelakangi lapangan

   B. Menarik ke belakang dan melempar ke depan

   C. Melempar ke samping

   D. Menendang lembing

7. Tinggi net bola voli untuk putra adalah...

   A. 2,10 m

   B. 2,24 m

   C. 2,43 m

   D. 2,50 m

8. Ketika melakukan smash, pemain harus melakukan tolakan dengan...

   A. Kaki kanan

   B. Kaki kiri

   C. Kedua kaki

   D. Lutut

9. Gerakan akhir dalam lempar lembing disebut...

   A. Awalan

   B. Dorongan

   C. Tumpuan

   D. Follow through

10. Jumlah pemain inti dalam satu tim bola voli adalah...

    A. 5 orang

    B. 6 orang

    C. 7 orang

    D. 11 orang

LIVEWORKSHEETS

Soal Menjodohkan

Istilah	Penjelasan
Servis	Alat yang digunakan dalam lempar lembing
Passing	Gerakan memukul bola dari atas untuk menyerang
Smash	Gerakan awal berlari sebelum melempar
Lembing	Teknik memulai permainan voli
Awalan	Teknik dasar menerima bola

Soal Benar atau Salah

a. Passing atas dalam bola voli hanya bisa dilakukan dengan satu tangan.

BENAR SALAH

b. Dalam lempar lembing, teknik follow through membantu menjaga keseimbangan setelah melempar.

BENAR SALAH

c. Pemain bola voli boleh menyentuh net saat permainan berlangsung.

BENAR SALAH

LIVEWORKSHEETS

d. Lembing tidak boleh dilepaskan dari atas kepala.

BENAR SALAH

e. Servis dilakukan untuk memulai permainan.

BENAR SALAH

Soal Essay

1. Jelaskan langkah-langkah melakukan teknik lempar lembing yang baik dan benar!

2. Sebutkan dan jelaskan tiga teknik dasar dalam permainan bola voli!

3. Mengapa awalan penting dalam lempar lembing?

LIVEWORKSHEETS

4. Apa perbedaan antara smash dan passing dalam bola voli?

5. Bagaimana cara melakukan servis atas dalam bola voli?

Analisis Video

Pertanyaanya

1. Jelaskan perbedaan posisi dan gerakan tangan antara smash dan block seperti yang ditunjukkan dalam video.

LIVEWORKSHEETS

2. Menurutmu, apa aspek teknik block yang paling berhasil dan apa yang masih bisa ditingkatkan?
3. Bagaimana cara kedua teknik tersebut digabungkan dalam sebuah permainan cepat (quick play)? Apakah sesuai dengan penjelasan dalam video?

Buat Video

Petunjuk Tugas:

Buatlah **video pendek** (durasi 2–5 menit) yang menampilkan **salah satu teknik dasar permainan bola voli**. Pilih salah satu teknik di bawah ini:

1. **Passing bawah**
2. **Passing atas**
3. **Servis bawah**
4. **Servis atas**
5. **Smash sederhana (bisa tanpa net)**
6. **Blocking (bisa dilakukan dengan simulasi tanpa net)**

LIVEWORKSHEETS