ASTS PJOK KELAS VIII
SMP WACHID HASJIM 9 SEDATI
TAHUN AJARAN 2025/2026

KELAS :

NO. PESERTA :

KERJAKAN SOAL DI BAWAH INI DENGAN TEPAT DAN TELITI!

1. Passing atas digunakan terutama untuk …
2. Passing bawah sebaiknya digunakan ketika bola …
3. Sikap awal saat melakukan passing atas adalah …
4. Pada passing bawah, bola sebaiknya mengenai …
5. Kesalahan yang sering terjadi pada passing atas adalah …
6. Fungsi passing atas dalam permainan bola voli adalah …
7. Saat melakukan passing bawah, kedua lengan sebaiknya …
8. Pandangan mata saat melakukan passing atas sebaiknya tertuju pada …
9. Passing bawah paling efektif digunakan untuk …
10. Posisi jari-jari tangan saat melakukan passing atas adalah

LIVEWORKSHEETS

BENAR-SALAH

Berikan tanda centang (✓) pada kolom B apabila benar, atau S apabila salah berdasarkan pernyataan berikut

No	Pernyataan	Benar	Salah
1	Jika bola datang terlalu rendah, jenis passing yang tepat digunakan adalah passing bawah		
2	Passing atas juga disebut dengan istilah overhead pass		
3	Passing bawah juga disebut dengan istilahforearm pass		
4	Gerakan akhir pada passing atas adalah Kedua lengan mengikuti arah bola ke atas		
5	Agar passing bawah berhasil baik, posisi lutut harus sedikit ditekuk		
6	Passing atas sering digunakan sebagai umpan untuk bloking		
7	Passing bawah yang benar dilakukan dengan siku di tekuk		
8	Kesalahan yang sering terjadi pada passing bawah adalah lutut sedikit ditekuk		
9	Passing atas digunakan bila bolarendah dan cepat		
10	Passing bawah digunakan bila bola dekat dengan net		

LIVEWORKSHEETS

MENJODOHKAN

Jodohkanlah pernyataan berikut dengan tepat

Passing atas dapat melatih koordinasi	Mengangkat bola dari servis lawan
Passing bawah umumnya dilakukan untuk	Bola hasil servis lawan melaju dengan kencang
Passing atas akan lebih efektif bila	Mata dan tangan
Passing bawah biasanya dilakukan pada saat	Bola tinggi dan lambat
Fungsi passing dalam permainan bola voli adalah	Ke arah teman setim yang siap melakukan serangan
Agar passing atas tepat sasaran, arah bola sebaiknya	Menyusun pola serangan tim
Pandangan mata yang salah saat melakukan passing bawah adalah	Sedikit menekuk lutut dan badan condong ke depan
Passing atas yang baik dilakukan dengan menggunakan tenaga dari	Seluruh tubuh terutama lutut dan pergelangan tangan
Passing bawah sebaiknya dilakukan dengan posisi badan	Bola sulit dikendalikan arahnya
Jika bola mengenai telapak tangan saat passing bawah, maka akibatnya	Menunduk ke lantai

LIVEWORKSHEETS