|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Q:1) | Gambar di bawah menunjukkan seorang pemain sepak bola sedang melakukan ….<br> | |
|  | FileQ: |  |
|  | A:) | passing |
|  | B:) | shooting |
|  | C:) | mengontrol bola |
|  | D:) | throw in |
|  | Kunci: | D |
|  | | |
| Q:2) | Tujuan utama permainan sepak bola adalah .... <br> | |
|  | FileQ: |  |
|  | A:) | belajar teknik agar terampil |
|  | B:) | memasukkan bola ke gawang lawan |
|  | C:) | memperlihatkan permainan indah |
|  | D:) | mempelajari taktik |
|  | Kunci: | C |
|  | | |
| Q:3) | Gerakan dominan yang dilakukan pemain sepak bola adalah ….<br> | |
|  | FileQ: |  |
|  | A:) | menendang bola |
|  | B:) | menahan bola |
|  | C:) | menggiring bola |
|  | D:) | menyundul bola |
|  | Kunci: | A |
|  | | |
| Q:4) | Gerakan menendang bola yang digunakan untuk memberikan bola jarak pendek antar pemain adalah ….<br> | |
|  | FileQ: |  |
|  | A:) | menendang bola dengan kaki bagian luar |
|  | B:) | menendang bola dengan kaki bagian dalam |
|  | C:) | menendang bola dengan punggung kaki |
|  | D:) | menendang bola dengan tumit |
|  | Kunci: | A |
|  | | |
| Q:5) | Bagian kepala yang tepat bersentuhan dengan bola dalam menyudul bola adalah ….<br> | |
|  | FileQ: |  |
|  | A:) | ubun-ubun |
|  | B:) | belakang kepala |
|  | C:) | dahi |
|  | D:) | kening |
|  | Kunci: | C |
|  | | |
| Q:6) | Cara memainkan bola dengan efesien dan efektif sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai hasil yang optimal dalam permainan bola voli disebut ….<br> | |
|  | FileQ: |  |
|  | A:) | teknik permainan |
|  | B:) | variasi permainan |
|  | C:) | strategi permainan |
|  | D:) | kombinasi permainan |
|  | Kunci: | A |
|  | | |
| Q:7) | Serangan pertama pada permainan bola voli disebut ….<br> | |
|  | FileQ: |  |
|  | A:) | servis |
|  | B:) | pasing |
|  | C:) | smash |
|  | D:) | block |
|  | Kunci: | A |
|  | | |
| Q:8) | Jumlah pemain bola voli 1 regu adalah ….<br> | |
|  | FileQ: |  |
|  | A:) | 5 |
|  | B:) | 6 |
|  | C:) | 7 |
|  | D:) | 8 |
|  | Kunci: | B |
|  | | |
| Q:9) | Yang termasuk teknik dasar permainan bola voli adalah ….<br> | |
|  | FileQ: |  |
|  | A:) | shooting |
|  | B:) | dribling |
|  | C:) | blocking |
|  | D:) | lay up |
|  | Kunci: | C |
|  | | |
| Q:10) | Gambar di bawah menunjukkan pemain bola voli sedang melakukan .... | |
|  | FileQ: |  |
|  | A:) | block |
|  | B:) | passing |
|  | C:) | servis |
|  | D:) | smash |
|  | Kunci: | D |
|  | | |
| Q:11) | Gambar di bawah menunjukkan pemian bola voli sedang melakukan servis ….<br> | |
|  | FileQ: |  |
|  | A:) | atas |
|  | B:) | bawah |
|  | C:) | samping |
|  | D:) | floot |
|  | Kunci: | B |
|  | | |
| Q:12) | Gerakan membendung bola yang datangnya dari arah lawan yang dilakukan dekat net disebut ….<br> | |
|  | FileQ: |  |
|  | A:) | smash |
|  | B:) | block |
|  | C:) | servis |
|  | D:) | passing |
|  | Kunci: | B |
|  | | |
| Q:13) | Tujuan utama permainan bola basket adalah ….<br> | |
|  | FileQ: |  |
|  | A:) | memenangkan suatu pertandingan |
|  | B:) | menggunakan strategi yang jitu |
|  | C:) | memainkan bola dengan teknik yang baik |
|  | D:) | memasukan bola ke keranjang lawan |
|  | Kunci: | D |
|  | | |
| Q:14) | Untuk dapat melempar atau mengoper bola dengan baik terlebih dahulu yang dikuasai adalah ….<br> | |
|  | FileQ: |  |
|  | A:) | melempar bola |
|  | B:) | menangkap bola |
|  | C:) | mengontrol bola |
|  | D:) | menggiring bola |
|  | Kunci: | B |
|  | | |
| Q:15) | Salah satu usaha seorang pemain untuk membagi atau memberi bola kepada temannya agar dapat memasukkan bola ke keranjang lawan disebut ….<br> | |
|  | FileQ: |  |
|  | A:) | menangkap bola |
|  | B:) | menggiring bola |
|  | C:) | melempar bola |
|  | D:) | mengontrol bola |
|  | Kunci: | C |
|  | | |
| Q:16) | Operan yang digunakan untuk operan jarak pendek adalah ….<br> | |
|  | FileQ: |  |
|  | A:) | operan dari samping |
|  | B:) | operan dari atas kepala |
|  | C:) | operan pantul |
|  | D:) | operan setinggi dada |
|  | Kunci: | D |
|  | | |
| Q:17) | Untuk menghindari bola dari raihan ( serobotan ) lawan yang tinggi atau jangkung maka digunakan gerakan ….<br> | |
|  | FileQ: |  |
|  | A:) | bounce pass |
|  | B:) | chess pass |
|  | C:) | over head pass |
|  | D:) | lob pass |
|  | Kunci: | A |
|  | | |
| Q:18) | Upaya membawa bola dengan cara memantulkan bola di tempat, memantulkan bola sambil berjalan dan memantulkan bola sambil berlari disebut ….<br> | |
|  | FileQ: |  |
|  | A:) | menembak bola ke keranjang |
|  | B:) | melempar bola |
|  | C:) | menangkap bola |
|  | D:) | menggirng bola |
|  | Kunci: | D |
|  | | |
| Q:19) | Start yang digunakan pada lari jarak pendek adalah …. <br> | |
|  | FileQ: |  |
|  | A:) | start melayang |
|  | B:) | start jongkok |
|  | C:) | start berdiri |
|  | D:) | start berlari |
|  | Kunci: | B |
|  | | |
| Q:20) | Gambar di bawah, pelari sedang melakukan fase start pada aba-aba ….<br> | |
|  | FileQ: |  |
|  | A:) | persiapan awal |
|  | B:) | siaap |
|  | C:) | bersedia |
|  | D:) | ya |
|  | Kunci: | C |
|  | | |
| Q:21) | Prinsip lari cepat yaitu berlari pada ….<br> | |
|  | FileQ: |  |
|  | A:) | ujung kaki |
|  | B:) | telapak kaki |
|  | C:) | tumit |
|  | D:) | ujung kaki dan tumit |
|  | Kunci: | A |
|  | | |
| Q:22) | Posisi badan pada lari jarak pendek adalah ….<br> | |
|  | FileQ: |  |
|  | A:) | tegak lurus |
|  | B:) | condong ke depan |
|  | C:) | condong ke belakang |
|  | D:) | bebas |
|  | Kunci: | B |
|  | | |
| Q:23) | Ayunan lengan pada lari jarak pendek adalah ….<br> | |
|  | FileQ: |  |
|  | A:) | kuat dan rileks |
|  | B:) | kuat dan cepat |
|  | C:) | perlahan-lahan |
|  | D:) | seirama dengan langkah kaki |
|  | Kunci: | A |
|  | | |
| Q:24) | Cara memasuki garis finish lari jarak pendek adalah …<br> | |
|  | FileQ: |  |
|  | A:) | merobohkan badan |
|  | B:) | menghentikan lari |
|  | C:) | membusungkan dada |
|  | D:) | melompat |
|  | Kunci: | C |
|  | | |
| Q:25) | Gambar di bawah contoh gerakan untuk melatih otot ….<br> | |
|  | FileQ: |  |
|  | A:) | perut |
|  | B:) | punggung |
|  | C:) | kaki |
|  | D:) | tangan |
|  | Kunci: | D |
|  | | |
| Q:26) | Gambar di bawah adalah gerakan ….<br> | |
|  | FileQ: |  |
|  | A:) | sit up |
|  | B:) | pull up |
|  | C:) | squat jump |
|  | D:) | push up |
|  | Kunci: | A |
|  | | |
| Q:27) | Gambar di bawah adalah gerakan ….<br> | |
|  | FileQ: |  |
|  | A:) | jogging |
|  | B:) | mft |
|  | C:) | back up |
|  | D:) | sit up |
|  | Kunci: | C |
|  | | |
| Q:28) | Zat gizi makanan yang berfungsi sebagai zat tenaga adalah ….<br> | |
|  | FileQ: |  |
|  | A:) | protein, mineral, dan lemak |
|  | B:) | hidrat arang, lemak, dan protein |
|  | C:) | vitamin, mineral, dan air |
|  | D:) | protein, mineral, dan air |
|  | Kunci: | B |
|  | | |
| Q:29) | Zat yang diperlukan oleh tubuh dan berasal dari makanan disebut ….<br> | |
|  | FileQ: |  |
|  | A:) | zat gizi |
|  | B:) | lemak |
|  | C:) | karbohidrat |
|  | D:) | protein |
|  | Kunci: | A |
|  | | |
| Q:30) | Kekurangan maupun kelebihan zat gizi akan dapat menyebabkan kelainan-kelainan. Keadaan semacam ini disebut ….<br> | |
|  | FileQ: |  |
|  | A:) | kelebihan gizi |
|  | B:) | gizi salah |
|  | C:) | kekurangan gizi |
|  | D:) | gizi seimbang |
|  | Kunci: | B |
|  | | |
| Q:31) | Tendangan untuk memulai permainan sepak bola disebut ….<br> | |
| Q:32) | Jumlah pemain sepak bola dalam satu regu adalah ….<br> | |
| Q:33) | Lemparan bola untuk memulai permainan bola basket disebut ….<br> | |
| Q:34) | Jumlah pemain basket 1 regu adalah ….<br> | |
| Q:35) | Tinggi net bola voli putra adalah ….<br> | |
| Q:36) | Jumlah pemain voli 1 regu adalah ….<br> | |
| Q:37) | Nama pukulan pertama untuk memulai permainan bola voli adalah ….<br> | |
| Q:38) | Pelari jarak pendek disebut ….<br> | |
| Q:39) | Salah satu jarak perlombaan lari jarak pendek adalah ….<br> | |
| Q:40) | Petugas yang memberangkatkan pelari adalah ….<br> | |
| Q:41) | Tuliskan 4 tehnik dasar permainan sepak bola! <br> | |
| Q:42) | Tuliskan 3 teknik dasar permainan bola basket! <br> | |
| Q:43) | Tuliskan definisi smash pada permainan bola voli! <br> | |
| Q:44) | Tuliskan 3 nomor lari jarak yang diperlombakan! <br> | |
| Q:45) | Tuliskan 4 fase gerakan lompat jauh!<br> | |