

UJIAN MADRASAH BERBASIS KOMPUTER  
UM BK MGMP KECAMATAN TAMBAK  
TAHUN PELAJARAN 2020 -2021

1. Perhatikan tahapan tentang teknik dasar menendang bola di bawah ini !
  - 1) Pergelangan kaki yang akan diputar keluar dan di kunci.
  - 2) Tarik kaki yang akan digunakan mengumpan ke belakang lalu ayun kedepan ke arah bola
  - 3) Perkenaan kaki pada bola tepat pada tengah-tengah bolaPernyataan di atas, merupakan gerakan menendang bola dengan kaki bagian ....
  - A. Luar
  - B. Dalam
  - C. Samping
  - D. Punggung
2. Badan condong ke depan, bagian kaki yang digunakan untuk menahan datangnya bola, sehingga tumit menempel tanah, teknik ini merupakan cara menahan bola dengan menggunakan .....
  - A. Punggung kaki
  - B. Telapak kaki
  - C. Kaki bagian luar
  - D. Kaki bagian dalam
3. Ukuran panjang lapangan sepak bola adalah ...
  - A. 90 – 120 meter
  - B. 60 – 100 meter
  - C. 110 – 120 meter
  - D. 70 – 90 meter
4. Perhatikan teknik dasar dalam permainan bola voly di bawah ini !
  - 1) Kedua lutut di tekuk, salah satu kaki berada agak ke depan
  - 2) Kedua tangan saling berpegangan
  - 3) Ayunkan kedua lengan kearah bola
  - 4) Bagian tubuh yang mengenai bola adalah bagian lengan di atas pergelanganPernyataan di atas, merupakan teknik gerakan ....
  - A. Passing atas
  - B. Passing bawah
  - C. Smash
  - D. Blocking
5. Permainan bola voly ini lahir dengan mengadopsi dari 4 permainan, antara lain ....
  - A. Tenis, bulutangkis, sepak bola, tolak peluru
  - B. Bulu tangkis, tolak peluru, tenis, lempar lembing
  - C. Sepak bola, basket, bulutangkis, lempar cakram
  - D. Basket, baseball, tenis, bola tangan
6. Permainan bola voly pertama kali muncul di amerika serikat yang di ciptakan oleh ...
  - A. Jhon locke
  - B. Graham bell
  - C. Alberto moreno
  - D. Barnard andrian
7. Perhatikan teknik dasar dalam permainan bola basket di bawah ini !
  - 1) Bola di dorong mulai dari depan dada ke arah depan atas
  - 2) Pandangan mata ke arah ring basket
  - 3) Dalam melakukang shooting, semua anggota badang keadaan rileks
  - 4) Melakukan gerakan tersebut dengan tidak terburu-buru, dengan konsentrasi dan tenangPernyataan di atas, merupakan teknik gerakan ....
  - A. Menggiring bola
  - B. Mengoper bola
  - C. Menembak bola ke ring dengan tidak meloncat ( set shoot )
  - D. Menembak bola ke ring dengan gerakan melangkah dan sambil meloncat (Lay up shoot )

8. Sebaiknya setelah melakukan olahraga yang berat, maka tubuh kita sangat memerlukan....
- Minum yang banyak
  - Makan makan yang berfitamin
  - Melakukan pemijatan refleksi
  - Melakukan istirahat yang cukup
9. Berikut pola hidup sehat dalam masyarakat, *Kecuali*...
- Membersihkan saluran air
  - Membuat tempat sampah
  - Memperbaiki sanitasi lingkungan
  - Mencuci baju di sungai
10. Posisi tubuh yang paling berbeda pada saat berenang terdapat pada gaya....
- Bebas
  - Dada
  - Katak
  - Punggung
11. Olahraga yang dapat menggerakkan seluruh otot adalah olahraga.....
- Jalan santai
  - Joging
  - Renang
  - Lari lintas alam
12. Yang di maksud *throw in* adalah.....
- Bola keluar
  - Lemparan kedalam
  - Bola dihentikan
  - Bola lemparan
13. Latihan fisik dapat memberikan hasil yang baik jika dilakukan.....
- Dengan beban berat
  - Kadang-kadang
  - Sering dan lama
  - Teratur dan sistematis
14. Asosiasi sepak bola Dunia adalah...
- FIFA
  - FINA
  - FIG
  - D. FIDU
15. Berikut merupakan permainan bola besar, *Kecuali*....
- Tenis meja
  - Voli pantai
  - Voli ball
  - D. basket
16. Untuk Menjaga stamina yang prima maka tubuh kita membutuhkan.....
- Makanan
  - Olahraga
  - Minuman
  - Tidur yang cukup
17. Pencak silat yang diajarkan disekolah mengandung unsur....
- Seni
  - Olahraga
  - Pendidikan
  - Kesehatan
18. Lamanya pertandingan sepak bola ditentukan oleh.....
- Angka
  - Score
  - Waktu
  - Wasit
19. Suatu sikap siaga untuk melakukan pembelaan atau serangan dalam bela dari pencak silat adalah.....
- Sikap tegak
  - Sikap surut
  - Sikap tangkas
  - Sikap pasang
20. Pakaian pencak silat berwarna.....
- Merah
  - Hitam
  - Hijau
  - Kuning
21. Tugas pemain depan dalam permainan sepak bola adalah.....
- Sebagai *stopper*
  - Sebagai Pencetak gol
  - Sebagai pengatur
  - Sebagai penyerang
22. Tendangan sebagai awal permainan sepak bola di sebut.....
- Hand ball*
  - Goll kick*
  - Kick off*
  - Offside*
23. Yang dimaksud tehknik *Dribling* adalah...
- Mengoper bola
  - Menendang bola
  - Menyundul bola
  - Menggiring bola
24. Yang dimaksud tehknik *Heading* adalah.....
- Mengofer bola
  - Menggiring bola
  - Menyundul bola
  - Mengumpan bola
25. Pemain bola volly yang tidak boleh melakukan *smash* dan *service* adalah...
- Tosser*
  - Set upper*
  - Libero*
  - Blocker*
26. Hasil passing bola volly yang baik adalah bola ...
- Melambung tenang
  - Melambung berputar
  - Mengenai toser
  - Lurus kedepan
27. Bulu tangkis termasuk cabang olahraga....
- Bola kecil
  - Atletik
  - Akuatik
  - Bola besar
28. Lompat jauh merupakan olahraga *atletik* cabang....
- Lari
  - Lompat
  - Puku
  - Jalan
29. Dibawah ini yang termasuk cabang olahraga *atletik* adalah.....
- Bulu tangkis
  - Lompat jau



