

Pilihan Ganda

1. Permainan futsal diciptakan di Negara

- a. Paraguay
- b. Uruguay
- c. Amerika
- d. Inggris
- e. Mesir

2. Pertandingan futsal Internasional untuk kali pertama diselenggarakan tahun ...

- a. 1930
- b. 1965
- c. 1979
- d. 1980
- e. 1984

3. Berikut ketentuan time out, kecuali ...

- a. time-out diberikan pada tim yang sedang menguasai bola
- b. pelatih meminta untuk time-out selama 1 menit
- c. penjaga waktu mengizinkan untuk timeout ketika bola keluar dari permainan dengan menggunakan sebuah peluit atau tanda lain yang berbeda dengan tanda wasit pertama
- d. official masuk ke dalam lapangan untuk memberikan pengarahan
- e. tim yang tidak meminta time-out pada babak pertama maka timnya akan tetap hanya mendapatkan satu kali
- time-out selama babak kedua

4. Perlengkapan pemain yang berfungsi untuk melindungi bagian kaki depan disebut

- a. seragam dan pakaian
- b. shinguard
- c. celana
- d. kaus kaki
- e. sepatu

5. Berikut merupakan tugas dan tanggung jawab wasit ketiga, yaitu ...

- a. membuat catatan pemain-pemain yang menciptakan gol
- b. wasit kedua berada di sisi lapangan yang berlawanan dari posisi wasit dan dilengkapi dengan peluit
- c. membantu wasit pertama untuk mengawasi pertandingan agar tetap berjalan sesuai dengan peraturan permainan
- d. menghentikan permainan dalam hal terjadinya pelanggaran dari peraturan
- e. memastikan bahwa penggantian pemain dilaksanakan dengan baik

6. Indonesia mengenal permainan tenis meja dari bangsa

- a. Cina
- b. Jepang
- c. Inggris

- d. Belanda
 - e. Amerika
7. Game set dalam permainan tenis meja untuk putri adalah ...
- a. 20 angka
 - b. 21 angka
 - c. 25 angka
 - d. 15 angka
 - e. 22 angka
8. Lapangan tenis meja yang baik terbuat dari
- a. papan kayu
 - b. papan tripleks
 - c. semen
 - d. karet
 - e. plastik
9. Organisasi Tenis Meja yang didirikan tahun 1961 adalah
- a. ITTF
 - b. PTMSI
 - c. PPPSI
 - d. PSSI
 - e. PBSI
10. Tinggi meja pada permainan tenis meja adalah ...
- a. 56 cm
 - b. 75 cm
 - c. 76 cm
 - d. 80 cm
 - e. 100 cm
11. Pelari jarak pendek disebut juga
- a. speed
 - b. sprinter
 - c. sprint
 - d. marathon
 - e. gait
12. Komponen kebugaran jasmani yang harus dikembangkan dalam lari jarak menengah adalah
- a. kekuatan tangan
 - b. daya tahan dan kecepatan
 - c. kelenturan tubuh
 - d. kekuatan daya dorong
 - e. kelincahan
13. Jarak yang biasa dipertandingkan untuk lari jarak menengah adalah

- a. 1.500 meter
 - b. 1.000 meter
 - c. 2.000 meter
 - d. 5.000 meter
 - e. 10.000 meter
14. Salah satu gaya dalam lompat jauh adalah
- a. gaya berdiri
 - b. gaya melayang
 - c. gaya jongkok atau tuck
 - d. gaya bebas
 - e. gaya dada
15. Berikut adalah teknik dasar yang harus dikuasai dalam melakukan lompat jauh, kecuali
- a. awalan
 - b. tolakan
 - c. sikap badan di udara
 - d. sikap mendarat
 - e. sikap telentang
16. Seorang pesilat harus menggunakan kemampuan bela diri pencak silat untuk
- a. kesombongan
 - b. menolong
 - c. pamer
 - d. mencari lawan
 - e. mencari musuh
17. Hakikat kemampuan yang kita miliki saat belajar pencak silat adalah
- a. kepercayaan bahwa kita bisa me nyerang lawan
 - b. kepercayaan kepada manusia
 - c. kepercayaan terhadap Sang Pencipta
 - d. percaya diri
 - e. tidak percaya kepada lawan
18. Strategi atau Siasat yang lakukan sebelum pertandingan pencak silat disebut
- a. taktik pencak silat
 - b. strategi pencak silat
 - c. teknik pencak silat
 - d. pertahanan pencak silat
 - e. pukulan pencak silat
19. Suatu siasat yang dijalankan terhadap lawan dengan tujuan untuk mematahkan pertahanan lawan disebut
- a. taktik pertahanan
 - b. taktik penyerangan
 - c. strategi pertahanan
 - d. strategi penyerangan

- e. teknik penyerangan

20. Serangan tungkai pada pencak silat disebut juga

- a. tendangan
- b. pukulan
- c. sabetan
- d. tangkisan
- e. elakan

21. Faktor yang menyebabkan terjadinya kecelakaan, seperti cedera pada saat latihan adalah

- a. kurangnya daya tahan
- b. kurangnya tenaga
- c. kurang percaya diri
- d. kurang cerdas
- e. kurang pintar

22. Sistem latihan di mana beban selalu meningkat disebut

- a. set system
- b. overload system
- c. super set
- d. split routines
- e. pyramide system

23. Frekuensi latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, minimal dilakukan

- a. 1–3 minggu
- b. 1–2 minggu
- c. 6–8 minggu
- d. 1 tahun
- e. 2 tahun

24. Berikut merupakan komponen kondisi fisik yang harus dipelihara dan ditingkatkan dalam program

- latihan, kecuali...
- a. general endurance
- b. stamina
- c. strength
- d. weakness
- e. agility

25. Kombinasi komponen kekuatan dan kecepatan disebut

- a. speed
- b. agility
- c. strength
- d. flexibility
- e. power

26. Beberapa hal yang harus diperhatikan saat melakukan latihan beban, antara lain sebagai berikut, kecuali....

- a. sebelum melakukan latihan beban dianjurkan untuk melakukan pemanasan yang cukup pada otot-otot yang
- akan dilatih (warming up)
- b. prinsip latihan peningkatan beban secara sistematis dan terencana (overload system)
- c. penggunaan beban sesuai kemampuan tidak berlebihan
- d. lakukan setiap gerakan dengan repetisi dan set yang benar
- e. peningkatan beban secara mendadak dan berlebihan

27. Setiap akhir latihan sebaiknya dilakukan cooling down. Cooling down artinya

- a. pemanasan
- b. peregangan statis
- c. peregangan dinamis
- d. pendinginan
- e. kekuatan

28. Sistem latihan yang hanya melatih tubuh bagian atas, kemudian melatih tubuh bagian bawah pada latihan

- beban disebut....
- a. triceps system
- b. split routines
- c. superset system
- d. set system
- e. power system

29. Beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam latihan, kecuali....

- a. latihan kecepatan dilakukan pada akhir dari suatu unit latihan, pada saat otototot telah lelah
- b. intensitas latihan berada pada tingkat sub-maksimal atau maksimal. intensitas tinggi ini memerlukan
- konsentrasi penuh dan kemauan tinggi

30. Kemampuan untuk bekerja atau berlatih dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan disebut

- a. kelentukan
- b. kekuatan
- c. daya pikir
- d. daya tahan
- e. daya dobrak

Essai

1. Mengapa derajat kebugaran seseorang dapat memengaruhi kualitas kinerja sehari-hari?
2. Tuliskan faktor-faktor yang memicu terjadinya cedera saat melakukan latihan.
3. Jelaskan tiga jenis sistem latihan beban.
4. Tuliskan beberapa bentuk latihan daya tahan otot.
5. Jelaskan dua bentuk latihan kelentukan.
6. Jelaskan asal mula istilah futsal.
7. Siapa yang menciptakan permainan futsal?
8. Bagaimana cara mendapatkan time-out?
9. Bagaimana cara melakukan pegangan berjabat tangan pada permainan tenis meja?
10. Bagaimana jika bola servis menyentuh net, kemudian jatuh di daerah lawan?
11. Jelaskan perbedaan lari jarak pendek dengan lari jarak menengah.
12. Apa tujuan utama lompat jauh?
13. Jelaskan dengan singkat mengenai taktik dan strategi dalam lompat jauh.
14. Tuliskan beberapa peralatan keselamatan pemain pada pertandingan pencak silat.
15. Gambarkan arena pertandingan pencak silat beserta keterangannya.