

A. Pilihan Ganda

1. Perhatikan gerak spesifik berikut ini!

- 1) *passing*
- 2) *dribbling*
- 3) *service*
- 4) *shooting*
- 5) *heading*

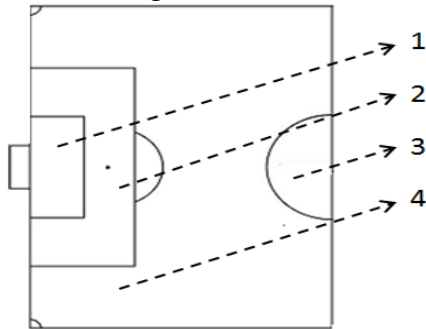
Gerak spesifik permainan sepakbola ditunjukkan oleh nomor

- A. 1-2-3-5
- B. 1-2-4-5
- C. 2-3-4-5
- D. 1-3-4-5

2. Apabila bola keluar melewati garis di samping gawang lapangan sepakbola dan terakhir disentuh oleh pemain bertahan, maka permainan dilanjutkan dengan

- A. *penalty kick*
- B. *corner kick*
- C. *throw in*
- D. *kick off*

3. Perhatikan gambar berikut ini!



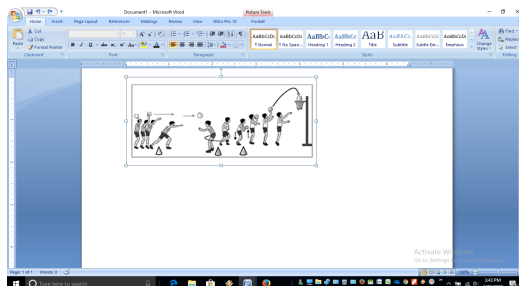
Berdasarkan gambar di atas, daerah *penalty* ditunjukkan nomor

- A. 1
- B. 2
- C. 3
- D. 4

4. Gerakan tangan terakhir saat melakukan gerak spesifik *lay-up shoot* dalam permainan bolabasket adalah

- A. ditarik ke belakang
- B. lurus ke samping
- C. menekuk
- D. lurus

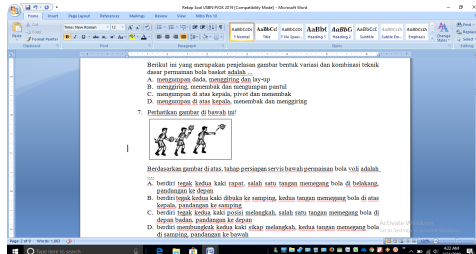
5. Perhatikan gambar berikut ini!



Berdasarkan gambar di atas, bentuk variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan bolabasket adalah

- A. mengumpan di atas kepala, menembak dan menggiring
- B. mengumpan di atas kepala, pivot dan menembak
- C. menggiring, menembak dan mengumpan pantul
- D. mengumpan dada, menggiring dan lay-up

6. Perhatikan gambar berikut ini!



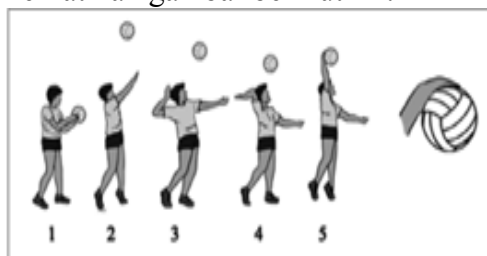
Berdasarkan gambar di atas, tahap persiapan gerak spesifik servis bawah permainan bolavoli adalah

- A. berdiri kedua kaki rapat, salah satu tangan memegang bola di belakang, pandangan ke depan
- B. berdiri kedua kaki dibuka ke samping, kedua tangan memegang bola di atas kepala, pandangan ke samping
- C. berdiri kedua kaki posisi melangkah, salah satu tangan memegang bola di depan badan, pandangan ke depan
- D. berdiri kedua kaki sikap melangkah, kedua tangan memegang bola di samping, pandangan ke bawah

7. Bola didorong dengan kedua lengan, bersamaan kedua lutut dan pinggul naik serta tumit terangkat. Perkenaan bola tepat mengenai ruas-ruas jari tangan. Pernyataan tersebut merupakan gerak spesifik dalam permainan bolavoli disebut

- A. passing bawah
- B. *jump service*
- C. *passing atas*
- D. smash

8. Perhatikan gambar berikut ini!

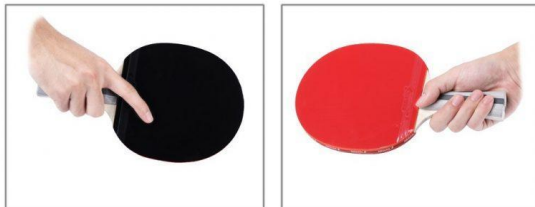


Berdasarkan gambar di atas, gerakan badan yang benar saat bola dilambungkan pada gerak spesifik servis atas bolavoli adalah

- A. condong ke depan tangan lurus
- B. membungkuk ke samping
- C. tegak lurus siku ditekuk
- D. melenting ke belakang

9. Bagian bola yang dipukul dengan telapak tangan pada saat melakukan gerak spesifik *smash* bolavoli adalah
- A. bagian bawah bola
 - B. bagian samping bola
 - C. bagian atas depan bola
 - D. bagian atas belakang bola
10. Pukulan yang dilakukan dengan arah *shuttlecock* melambung tinggi ke belakang di daerah lawan dalam permainan bulutangkis disebut
- A. *lob*
 - B. *drive*
 - C. *smash*
 - D. *dropshoot*
11. Pukulan yang dilakukan dengan posisi raket menghadap ke depan atau ke arah net dalam permainan bulutangkis disebut
- A. *forehand*
 - B. *backhand*
 - C. *flick service*
 - D. *backhand lob*
12. Permainan bulutangkis dalam satu set berakhir apabila salah satu pemain mendapatkan skor
- A. 10
 - B. 15
 - C. 21
 - D. 25

13. Perhatikan gambar berikut ini!



Berdasarkan gambar di atas, adalah memegang bet dalam permainan tenis meja dengan cara... .

- A. *shakehand grip*
 - B. *penholder grip*
 - C. *American grip*
 - D. *Sweden grip*
14. Seorang pemain melakukan servis dalam permainan tenis meja, bola mengenai net tetapi bola masuk ke lapangan lawan, maka servis itu dinyatakan
- A. mati
 - B. hidup
 - C. diulang
 - D. servis salah
15. Kesempatan servis dalam permainan tenis meja sebanyak
- A. 2 kali
 - B. 3 kali
 - C. 4 kali
 - D. 5 kali

16. Perhatikan data nomor lari berikut ini!

Nomor Lari			
I	II	III	IV
100 m	200 m	100 m	100 m
200 m	300 m	300 m	200 m
300 m	400 m	400 m	400 m

Berdasarkan data di atas yang menunjukkan nomor lari jarak pendek yang dilombakan adalah

- A. I
- B. II
- C. III
- D. IV

17. Gerakan mengangkat panggul ke arah depan atas sampai sedikit lebih tinggi dari bahu, kemudian punggung sedikit turun ke depan, gerak ini dilakukan saat *start* jongkok aba-aba

- A. bersedia
- B. mulai
- C. siap
- D. yak

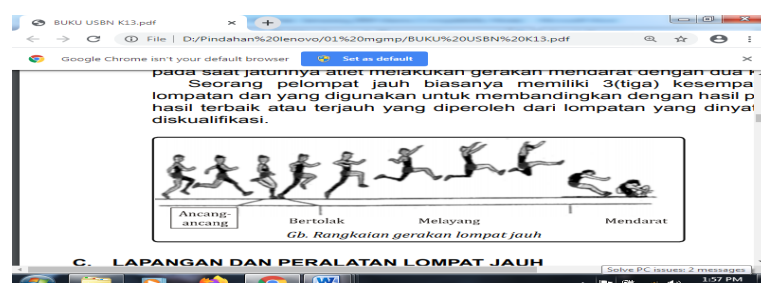
18. Perhatikan tabel berikut ini!

No	Tahapan Gerak Spesifik
1	menentukan <i>check mark</i>
2	lari pelan kemudian dipercepat
3	tidak merubah langkah kaki
4	pandangan ke arah depan

Tahapan pada tabel di atas merupakan gerak spesifik lompat jauh pada saat... .

- A. awalan
- B. tolakan
- C. melayang
- D. mendarat

19. Perhatikan gambar berikut ini!



Gambar lompat jauh di atas adalah... .

- A. gaya jalan di udara
- B. gaya menggantung
- C. gaya jongkok
- D. gaya duduk

20. Perhatikan pernyataan berikut ini!

I	II
1. memegang peluru 2. gerakan menolak 3. sikap awalan menyamping tolakan 4. meletakkan peluru pada pangkal leher di bawah rahang 5. sikap akhir menolak	1. memegang peluru 2. meletakkan peluru pada pangkal leher di bawah rahang 3. sikap awalan menyamping tolakan 4. gerakan menolak 5. sikap akhir menolak
III	IV
1. memegang peluru 2. meletakkan peluru pada pangkal leher di bawah rahang 3. gerakan menolak 4. sikap awalan menyamping 5. sikap akhir menolak	1. memegang peluru 2. sikap awalan menyamping peluru 3. meletakkan peluru pada pangkal leher di bawah rahang 4. gerakan menolak 5. sikap akhir menolak

Dari pernyataan di atas yang menjelaskan urutan gerak spesifik tolak peluru gaya menyamping ditunjukkan pada angka

- A. I
- B. II
- C. III
- D. IV

21. Perhatikan data hasil lomba lempar cakram berikut ini!

No. Urut	Nama Atlet	Lemparan I	Lemparan II	Lemparan III
1.	Doni	16,45 meter	17,54 meter	18,24 meter
2.	Jati	Diskualifikasi	18,63 meter	Diskualifikasi
3.	Bambang	18,25 meter	Diskualifikasi	18,51 meter
4.	Yuniar	Diskualifikasi	16,25 meter	15,26 meter

Dari data hasil lomba lempar cakram di atas, maka yang meraih juara pertama adalah

- A. Bambang
- B. Yuniar
- C. Doni
- D. Jati

22. Suatu usaha pembelaan dengan cara menahan dengan lengan dari serangan tungkai lawan dalam pencak silat disebut teknik

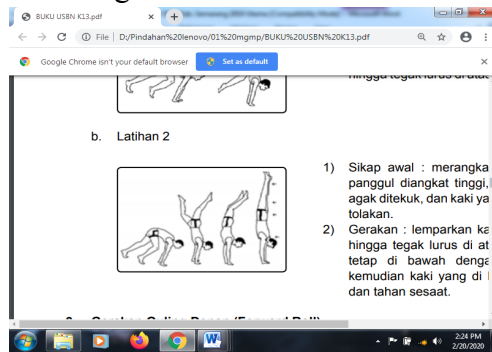
- A. tangkisan
- B. hindaran
- C. lepasan
- D. jatuhan

23. Teknik dalam pencak silat yang bertujuan untuk menguasai lawan dengan tangkapan sempurna, sehingga tidak dapat dibuka lawan dan lawan menjadi tidak berdaya karena dengan menahan dan mematikan gerak sendi dengan lipatan. Teknik ini disebut

- A. pembelaan dengan tangkapan
- B. pembelaan dengan lepasan
- C. pembelaan dengan lipatan
- D. pembelaan dengan kuncian

24. Tes lari 2,4 km merupakan bentuk tes kebugaran jasmani yang bertujuan untuk mengukur
- kekuatan otot
 - kelincahan kaki
 - kordinasi tangan dan kaki
 - daya tahan jantung dan paru-paru
25. Kemampuan seseorang melakukan aktivitas kebugaran jasmani dalam waktu yang relatif lama disebut
- kekuatan
 - kecepatan
 - daya tahan
 - kelincahan
26. Perhatikan tahapan gerak berikut ini!
- sikap awal berdiri tegak
 - kedua kaki rapat dan kedua tangan berada di samping badan
 - rentangkan kedua tangan kesamping, badan dibungkukkan ke depan
 - salah satu kaki diangkat lurus ke belakang, hingga badan dan kaki lurus satu garis horizontal
- Tahapan gerak di atas bermanfaat untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada unsur
- kekuatan
 - keseimbangan
 - daya tahan otot
 - koordinasi otot
27. *Pull up* pada kebugaran jasmani bertujuan untuk melatih
- kekuatan
 - kecepatan
 - kelentukan
 - keseimbangan
28. Perhatikan urutan gerak di bawah ini :
- Sikap permulaan:
berdiri tegak menyamping, kedua kaki dibuka selebar bahu, kedua tangan lurus ke atas atau serong ke samping (menyerupai huruf “V”) dan pandangan ke depan.
 - Gerakan :
 - Jatuhkan badan ke samping kiri, letakkan telapak tangan kiri ke samping kiri, kemudian kaki kanan diangkat lurus ke atas. Setelah itu disusul dengan meletakkan telapak kanan di samping kiri.
 - Pada saat mengayunkan kaki, maka kaki kiri menolak lantai, sehingga kedua kaki terbuka dan serong ke samping, tangan kiri terangkat disusul dengan meletakkan kaki kanan, kemudian letakkan kaki kanan ke samping tangan kanan.
 - Letakkan kaki kiri di samping kaki kanan disertai mengangkat tangan kanan.
 - Sikap akhir :
berdiri tegak, tangan ke atas, dan kaki kangkang.
- Urutan gerak di atas dalam senam lantai disebut
- meroda
 - kayang
 - sikap lilin
 - guling depan

29. Perhatikan gambar berikut ini!



Gambar di atas merupakan gerakan senam lantai yang disebut

- A. *head stand*
- B. *hand stand*
- C. *hand spring*
- D. *tiger sprong*

30. Sikap awal jongkok membelakangi matras, kepala ditundukkan kemudian kaki menolak ke belakang, pada saat panggul mengenai matras kedua tangan segera dilipat ke samping telinga dan telapak tangan menghadap ke atas siap menolak, kaki segera diayunkan ke belakang melewati kepala dengan dibantu oleh kedua tangan menolak kuat dan kedua kaki dilipat sampai ujung kaki dapat mendarat di atas matras, posisi akhir sikap jongkok. Deskripsi di atas merupakan gerakan senam lantai

- A. *forward roll*
- B. *back roll*
- C. *roll keep*
- D. *radslag*

31. Bagian tubuh yang menyentuh matras setelah tangan pada gerakan guling depan adalah

- A. dahi
- B. kepala
- C. tengkuk
- D. punggung

32. Senam yang diiringi oleh ketukan atau musik dalam aktivitas gerak senam berirama disebut dengan

- A. *dinamik*
- B. *artistik*
- C. *statik*
- D. *ritmik*

33. Urutan Senam Kesegaran Jasmani, adalah

- A. pemanasan, pendinginan, peregangan
- B. pendinginan , peregangan, pemanasan
- C. pemanasan, gerakan inti, pendinginan
- D. pendinginan, pemanasan, gerakan inti

34. Posisi badan yang benar saat melakukan gerakan renang gaya dada adalah

- A. telungkup
- B. telentang
- C. melenting
- D. membungkuk

35. Gerakan kaki renang gaya punggung adalah
- membuka menutup bersamaan
 - membuka menutup bergantian
 - naik turun bersamaan
 - naik turun bergantian
36. Makanan yang mengandung karbohidrat adalah
- buah, gandum, dan daging
 - nasi, ketela, dan jagung
 - sagu, susu, dan sayur
 - ikan, nasi, dan telur
37. Faktor yang **tidak** mempengaruhi pertumbuhan jasmani dan perkembangan kecerdasan seseorang adalah
- luar
 - budaya
 - keturunan
 - pembawaan
38. Gambar rambu lalu lintas berikut ini memiliki arti



- larangan masuk bagi pejalan kaki
 - larangan masuk bagi sepeda
 - dilarang berhenti
 - dilarang parkir
39. Salah satu dampak perilaku seks bebas pada masyarakat luas adalah
- penyebaran penyakit kanker kulit
 - penyebaran bakteri herpes
 - penyebaran *HIV*
 - virus corona
40. Alat yang dipergunakan untuk membalut luka yang sudah ditutup kasa steril adalah
- kapas
 - mitela*
 - snelverband*
 - plaster berperekat

B. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan jelas dan singkat!

- Sebutkan 4 macam gerak spesifik permainan bola basket!
- Jelaskan penerimaan tongkat cara visual pada lari estafet!
- Jelaskan pengertian kebugaran jasmani!
- Sebutkan 4 gerakan senam lantai!
- Jelaskan cara memberikan pertolongan pertama pada korban pingsan!

SELAMAT MENGERJAKAN