

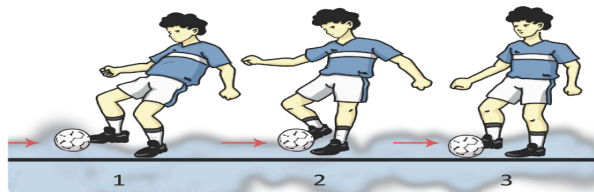
A. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d yang merupakan jawaban paling benar.

1. Perhatikan gambar berikut ini yang merupakan gerak spesifik menendang bola permainan sepak bola.



Gambar di atas merupakan gerak spesifik menendang bola dengan menggunakan

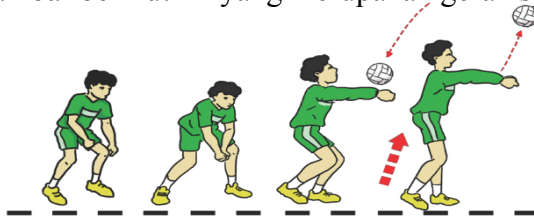
- a. punggung kaki bagian dalam
 - b. punggung kaki bagian luar
 - c. kaki bagian dalam
 - d. kaki bagian luar
2. Perhatikan gambar berikut ini yang merupakan gerak spesifik menahan bola permainan sepak bola.



Gambar di atas merupakan gerak spesifik menahan bola dengan menggunakan

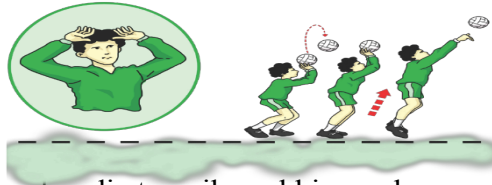
- a. kura-kura kaki
 - b. punggung kaki
 - c. kaki bagian dalam
 - d. kaki bagian luar
3. Gerakan menendang bola yang digunakan untuk memberikan bola jarak pendek antarpemain adalah
- a. menahan bola dengan kaki bagian dalam
 - b. menendang bola dengan kaki bagian luar
 - c. menendang bola dengan punggung kaki
 - d. menendang bola dengan tumit
4. Awalan, kaki lurus dengan bola, kaki tumpu diletakkan di samping bola dengan jari-jari menghadap ke depan dan lutut sedikit ditekuk. Gerakan ini merupakan awalan menendang bola dengan
- a. kaki bagian luar
 - b. punggung kaki
 - c. kaki bagian dalam
 - d. tumit
5. Gerakan menendang bola secara terputus-putus dan dilakukan secara perlahan-lahan merupakan gerakan
- a. menendang bola

- b. mengontrol bola
 - c. menembak bola ke gawang
 - d. menggiring bola
6. Perhatikan gambar berikut ini yang merupakan gerak spesifik *passing* bawah permainan bola voli.



Berdasarkan gambar di atas: posisi kedua kaki, lutut, dan kedua lengan adalah sebagai berikut

- a. kedua kaki terbuka, lutut ditekuk, kedua lengan lurus dijulurkan ke depan bawah
 - b. kedua kaki terbuka, lutut diluruskan, kedua lengan lurus dijulurkan ke depan atas
 - c. kedua kaki dirapatkan, lutut diluruskan, kedua lengan lurus dijulurkan ke depan atas
 - d. kedua kaki dirapatkan, lutut ditekuk, kedua lengan lurus dijulurkan ke depan atas
7. Perhatikan gambar berikut ini yang merupakan gerak spesifik *passing* atas permainan bola voli.



Berdasarkan gambar di atas: sikap akhir gerakan spesifik *passing* atas adalah

- a. kedua kaki terbuka, lutut ditekuk, jari-jari tangan dirapatkan, kedua sikut diluruskan
 - b. kedua kaki terbuka, lutut diluruskan, kedua lengan lurus dijulurkan ke depan atas
 - c. kedua kaki dirapatkan, lutut ditekuk, jari-jari tangan dirapatkan, kedua sikut diluruskan
 - d. kedua kaki dirapatkan, lutut diluruskan, kedua lengan lurus dijulurkan ke depan atas
8. Di bawah ini merupakan gerak spesifik *passing* bawah permainan bola voli antara lain:
- 1) Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan lutut ditekuk.
 - 2) Rapatkan dan luruskan kedua lengan di depan badan hingga kedua ibu jari sejajar.
 - 3) Saat bola tersentuh kedua lengan kedua lutut diluruskan.
 - 4) Perkenaan bola yang baik tepat pada pergelangan tangan.
 - 5) Lakukan gerakan mengayunkan kedua lengan secara bersamaan dari bawah ke atas hingga setinggi bahu.

Dari pernyataan di atas, urutan-urutan yang benar dalam *passing* bawah permainan bola voli adalah

- a. 1, 2, 3, 4, 5
- b. 1, 2, 3, 5, 4
- c. 1, 2, 4, 3, 5
- d. 1, 3, 4, 2, 5

9. Gambar berikut ini merupakan gerak spesifik pelaksanaan *passing bawah* permainan bola voli.



Berdasarkan gambar di atas: posisi kedua kaki, lutut, dan kedua lengan adalah sebagai berikut

- a. kedua kaki terbuka, lutut ditekuk, kedua lengan lurus dijulurkan ke depan bawah
 - b. kedua kaki terbuka, lutut diluruskan, kedua lengan lurus diayunkan setinggi bahu
 - c. kedua kaki dirapatkan, lutut diluruskan, kedua lengan lurus dijulurkan ke depan atas
 - d. kedua kaki dirapatkan, lutut ditekuk, kedua lengan lurus dijulurkan ke depan atas
10. Di bawah ini merupakan gerak spesifik *passing* bawah permainan bola voli antara lain:
- 1) Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan lutut ditekuk.
 - 2) Rapatkan dan luruskan kedua lengan di depan badan hingga kedua ibu jari sejajar.
 - 3) Saat bola tersentuh kedua lengan kedua lutut diluruskan.
 - 4) Perkenaan bola yang baik tepat pada kedua bagian lengan bawah.
 - 5) Lakukan gerakan mengayunkan kedua lengan secara bersamaan dari bawah ke atas hingga setinggi bahu.

Dari pernyataan di atas, urutan yang benar dalam *passing* bawah permainan bola voli adalah

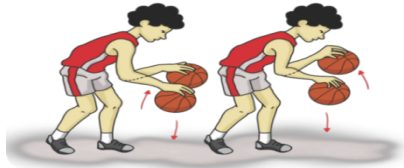
- a. 1, 2, 3, 4, 5
 - b. 1, 2, 3, 5, 4
 - c. 1, 2, 4, 3, 5
 - d. 1, 3, 4, 2, 5
11. Perhatikan gambar berikut ini yang merupakan gerak spesifik mengoperkan bola dengan kedua tangan setinggi dada permainan bola basket.



Berdasarkan gambar di atas: posisi kaki, lutut, badan, dan tangan adalah sebagai berikut

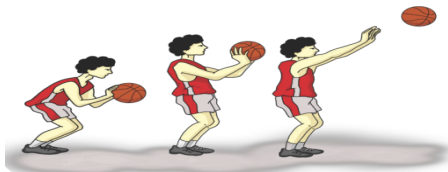
- a. kaki dibuka lebar, lutut sedikit ditekuk, badan dicondongkan ke depan, kedua telapak tangan dan jari-jari terbuka
- b. kaki dibuka lebar, lutut sedikit ditekuk, badan ditegakkan, kedua telapak tangan dan jari-jari dirapatkan
- c. kaki dibuka selebar bahu, lutut sedikit ditekuk, badan dicondongkan ke depan, kedua telapak tangan dan jari-jari terbuka

- d. kaki dibuka selebar bahu, lutut sedikit ditekuk, badan ditegakkan, kedua telapak tangan dan jari-jari dirapatkan
12. Perhatikan gambar berikut ini yang merupakan gerak spesifik menggiring bola permainan bola basket.



Berdasarkan gambar di atas: posisi kaki, lutut, badan, dan tangan adalah sebagai berikut . .

- a. berdiri dengan kaki kanan di depan dan kaki kiri dibelakang, lutut ditekuk, badan dicondongkan ke depan, kedua tangan lurus ke depan
- b. berdiri dengan kaki kiri di depan dan kaki kanan dibelakang, lutut sedikit ditekuk, badan dicondongkan ke depan, kedua tangan lurus ke depan
- c. berdiri dengan kaki kanan di depan dan kaki kiri dibelakang, lutut sedikit ditekuk, badan dicondongkan ke depan, kedua tangan lurus ke samping
- d. berdiri dengan kaki kanan di depan dan kaki kiri dibelakang, lutut ditekuk, badan dicondongkan ke depan, kedua tangan lurus ke samping
13. Perhatikan gambar berikut ini yang merupakan gerak spesifik menembak bola permainan bola basket.



Berdasarkan gambar di atas: gerak spesifik permainan bola basket yang diperagakan adalah

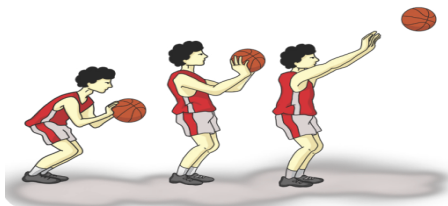
- a. menembak bola dengan satu tangan
- b. menembak bola dengan dua tangan
- c. menembak bola sambil meloncat
- d. menembak bola tanpa awalan/di tempat
14. Gambar berikut ini merupakan gerak spesifik mengoperkan bola dengan kedua tangan setinggi dada permainan bola basket.



Berdasarkan gambar di atas: posisi kaki, lutut, badan, dan tangan adalah sebagai berikut . . .

- a. kaki dibuka lebar, lutut sedikit ditekuk, badan dicondongkan ke depan, kedua telapak tangan dan jari-jari terbuka
- b. kaki dibuka lebar, lutut sedikit ditekuk, badan ditegakkan, kedua telapak tangan dan jari-jari dirapatkan
- c. kaki dibuka selebar bahu, lutut sedikit ditekuk, badan dicondongkan ke depan, kedua telapak tangan dan jari-jari terbuka
- d. kaki dibuka selebar bahu, lutut sedikit ditekuk, badan ditegakkan, kedua telapak tangan dan jari-jari dirapatkan

15. Gambar berikut ini merupakan gerak spesifik menembak bola permainan bola basket.



Berdasarkan gambar di atas: gerak spesifik permainan bola basket yang diperagakan adalah

- a. menembak bola dengan dua tangan
- b. menembak bola dengan satu tangan
- c. menembak bola sambil meloncat
- d. menembak bola tanpa awalan/di tempat

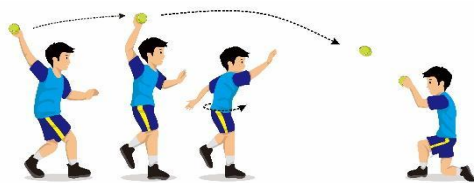
16. Perhatikan gambar berikut ini yang merupakan gerak spesifik permainan kasti.



Berdasarkan gambar di atas, gerak spesifik permainan kasti yang diperagakan adalah . . .

- a. melempar dan menangkap bola melambung
- b. melempar dan menangkap bola menggelundung
- c. melempar dan menangkap bola lurus/mendatar
- d. melempar dan menangkap bola rendah

17. Perhatikan gambar berikut ini yang merupakan gerak spesifik permainan kasti.



Berdasarkan gambar di atas, gerak spesifik permainan kasti yang diperagakan adalah

- a. melempar dan menangkap bola rendah

- b. melempar dan menangkap bola lurus/mendatar
- c. melempar dan menangkap bola melambung
- d. melempar dan menangkap bola menggelundung

18. Gambar berikut ini merupakan gerak spesifik permainan kasti.



Berdasarkan gambar di atas, gerak spesifik permainan kasti yang diperagakan adalah

- a. melempar dan menangkap bola menggelundung
- b. melempar dan menangkap bola lurus/mendatar
- c. melempar dan menangkap bola melambung
- d. melempar dan menangkap bola rendah**

19. Gambar berikut ini merupakan gerak spesifik permainan kasti.



Berdasarkan gambar di atas, gerak spesifik permainan kasti yang diperagakan adalah

- a. menangkap bola lurus/mendatar
- b. menangkap bola melambung
- c. menangkap bola menyusur tanah
- d. menangkap bola samping

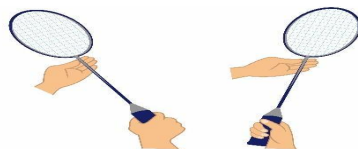
20. Gambar berikut ini merupakan gerak spesifik permainan kasti.



Berdasarkan gambar di atas, gerak spesifik permainan kasti yang diperagakan adalah

- a. melempar dan menangkap bola melambung
- b. melempar dan menangkap bola lurus/mendatar
- c. melempar dan menangkap bola rendah
- d. melempar dan menangkap bola menggelundung

21. Perhatikan gambar berikut ini yang merupakan gerak spesifik memegang raket dalam permainan bulu tangkis.



Berdasarkan gambar di atas, gerak spesifik permainan bulu tangkis yang diperagakan merupakan memegang raket cara

- a. *forehand*
- b. *backhand*
- c. campuran
- d. cambukan

22. Perhatikan pernyataan-pernyataan berikut ini.

- 1) Saat *shuttlecock* akan menyentuh kepala raket segera pindahkan kembali kaki kanan ke depan.
- 2) Berat badan tertumpu pada kaki kiri.
- 3) Badan menghadap ke arah gerakan.
- 4) Lengan mulai bergerak ke atas lurus dengan pergelangan tangan diputar ke dalam.

Pernyataan-pernyataan di atas, merupakan gerak spesifik pukulan *forehand overhead* permainan bulu tangkis pada tahapan

- a. gerakan permulaan
- b. gerakan pelaksanaan
- c. gerakan akhir
- d. gerakan lanjutan

23. Pukulan yang diayun dari belakang badan kita dengan arah depan raket dan telapak tangan kita menghadap bola. Pernyataan tersebut merupakan pengertian pukulan

- a. pukulan servis
- b. pukulan *drive*
- c. pukulan *forehand*
- d. pukulan *backhand*

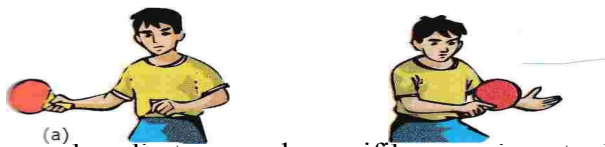
24. Posisi raket harus berada di atas atau menunjuk ke atas sementara posisi tangan yang memegang raket harus dekat dengan bahu yang berlawanan. Pernyataan tersebut merupakan pengertian pukulan

- a. pukulan servis
- b. pukulan *drive*
- c. pukulan *forehand*
- d. pukulan *backhand*

25. Teknik memukul bola dengan gerakan menghentikan atau membendung bola dengan sikap bet tertutup adalah

- a. *push*
- b. *drive*
- c. *chop*
- d. *block*

26. Perhatikan gambar berikut ini yang merupakan gerak spesifik permainan tenis meja.



Berdasarkan gambar di atas, gerak spesifik permainan tenis meja yang diperagakan adalah pukulan

- a. *drive*
- b. *block*
- c. *push*
- d. *chop*

27. Perhatikan gambar berikut ini yang merupakan gerak spesifik permainan tenis meja.



Berdasarkan gambar di atas, gerak spesifik permainan tenis meja yang diperagakan adalah pukulan

- a. *serve*
- b. *block*
- c. *chop*
- d. *smesh*

28. Perbedaan antara jalan dengan lari terletak pada

- a. kecondongan badan
- b. cara kaki menapak
- c. panjang langkah
- d. memasuki garis *finish*

29. Pada saat kedua kaki menyentuh tanah, pada saat itu pula berakhir dorongan yang diikuti oleh gerakan tarikan. Tarikan ini lebih lama dan menyebabkan gerakan berlawanan antara bahu dan pinggul. Gerakan tersebut merupakan fase jalan cepat.

- a. tarikan
- b. relaksasi
- c. dorongan
- d. tumpuan dua kaki

30. Start yang digunakan dalam perlombaan jalan cepat adalah

- a. start jongkok
- b. start melayang
- c. start panjang
- d. start berdiri

31. Pada saat kedua kaki menyentuh tanah, berakhir pula dorongan yang diikuti oleh gerakan tarikan. Gerakan ini merupakan gerakan jalan cepat fase

- a. tarikan

- b. rileksasi
 - c. dorongan
 - d. tumpuan dua kaki
32. Gerakan ini dilakukan oleh kaki depan akibat kerja tumit dan koordinasi seluruh bagian badan serta selesai apabila badan berada di atas kaki penopang, merupakan gerakan jalan cepat fase
- a. tarikan
 - b. tumpuan dua kaki
 - c. rileksasi
 - d. dorongan
33. Di bawah ini merupakan gerakan-gerakan yang sering dilakukan seorang pelari jarak pendek dalam perlombaan lari jarak pendek antara lain:
- 1) mencuri *start*
 - 2) kecondongan badan terlalu ke depan
 - 3) keluar dari lintasan perlombaan
 - 4) mengganggu peserta lain
 - 5) langkah terlalu pendek
- Dari pernyataan di atas, gerakan yang menyebabkan pelari jarak pendek dinyatakan diskualifikasi adalah
- a. 1, 3, 4
 - b. 2, 4, 5
 - c. 1, 2, 4
 - d. 3, 4, 5
34. Letakkan tangan lebih lebar sedikit dari lebar bahu, jari-jari dan ibu jari membentuk huruf V terbalik. Gerakan ini merupakan *start* jongkok aba-aba
- a. persiapan awal
 - b. bersedia
 - c. siap
 - d. ya
35. Angkat panggul ke arah depan atas dengan tenang sampai sedikit lebih tinggi dari bahu, jadi garis punggung sedikit menurun ke depan. Gerakan ini merupakan *start* jongkok aba-aba
- a. persiapan awal
 - b. bersedia
 - c. siap
 - d. ya
36. Posisi badan pada lari jarak pendek adalah
- a. tergantung pada pelari
 - b. tegak lurus

- c. direbahkan ke belakang
 - d. condong ke depan
37. Ayunan lengan saat melakukan lari jarak pendek adalah
- a. kuat dan rileks
 - b. perlahan-lahan
 - c. kuat dan cepat
 - d. seirama dengan langkah kaki
38. Gerakan kaki renang gaya bebas adalah.....
- a. Kedepan belakang secara bersamaan
 - b. Kedepan belakang secara bergantian
 - c. Naik turun bersamaan
 - d. Naik turun secara bergantian
39. Gerakan renang gaya bebas seperti meniru binatang adalah...
- a. Katak
 - b. Kupu – kupu
 - c. anjing
 - d. Ikan
40. Caranya mengambil napas/udara melalui mulut dan hidung pada saat kepala berputar ke.....
- a. Depan
 - b. Samping kiri
 - c. Samping kanan
 - d. Samping kiri dan kanan

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan benar!

1. Sebutkan Teknik permainan sepak bola dan bola voly!!
2. Jelaskan pengertian sepak bola dan bola voly!
3. Sebutkan macam macam permainan bola besar dan bola kecil!
4. Sebutkan Teknik pencak silat!
5. Ada berapa jumlah pemimpin pertandingan (Wasit) bola basket,dan bola voly!