**SOAL PILIHAN GANDA**

1. Kejuaraan bulutangkis internasional untuk kategori putra yaitu? A. Thomas cup

B. Uber cup

C. Sudirman cup

D. Internasional cup E. Liga djarum Jawaban: A

2. Kejuaraan bulutangkis internasional untuk kategori putri yaitu? A. Thomas cup

B. Uber cup

C. Sudirman cup

D. Internasional cup E. Liga djarum Jawaban: B

3. Induk organisasi bulu tangkis internasional di Indonesia adalah.... A. PSSI

B. IPSI

C. PERBASASI D. PBUSI

E. PBSI Jawaban: E

4. Jenis pukulan yang meluncurkan suttlecock ke daerah lawan sedekat mungkin dengan net disebut?

A. Dropshot

B. Smash

C. Drive

D. Forehand E. Service Jawaban: A

5. Jenis pukulan yang meluncurkan suttlecock tinggi jauh ke daerah belakang lawan disebut?

A. Dropshot

B. Smash

C. Drive

D. Forehand E. Lob Jawaban: E

6. Dalam olahraga bulutangkis jenis pukulan keras dan tajam untuk mematikan lawan disebut?

A. Service

B. Lob C. Drive D. Netting E. Smash

Jawaban: E

7. Tinggi net pada olahraga bulutangkis adalah? A. 1 meter

B. 1,2 meter C. 1,43 meter D. 1,52 meter E. 1,55 meter Jawaban: E

8. Gerakan berputar dengan salah satu kaki sebagai poros dengan posisi tangan memegang bola basket disebut?

A. Reabound

B. Pivot

C. Shooting D. Slam dunk E. Reverse Jawaban: A

9. Teknik passing yang biasa digunakan pemain sepak bola untuk melakukan operan pendek adalah?

A. Kaki bagian dalam

B. Telapak kaki

C. Kaki bagian punggung

D. Kaki bagian luar E. Tumit kaki Jawaban: D

10. Dibawah ini yang merupakan teknik dasar dalam permainan sepak bola adalah?

A. Menendang bola dengan tumit

B. Mengontrol bola dengan tangan

C. Mengontrol bola dengan punggung

D. Menendang bola dengan menggunakan kaki bagian luar

E. Menendang bola dengan telapak kaki

Jawaban: B

11. Jika seorang pemain berada di belakang pemain terakhir selain kiper di daerah pertahanan lawan, kemudian bola ditendang maka terjadi?

A. Free kick

B. Corner kick

C. Out side

D. Off side

E. Thrown in

Jawaban: D

12. Kesanggupan tubuh untuk menjalankan pekerjaan yang dibebankan tanpa mengalami

kelelahan yang berlebihan sehingga masih mempunyai cadangan tenaga untuk menjalankan tugas berikutnya disebut?

A. Kesehatan jasmani B. Kebugaran jasmani C. Kekuatan fisik

D. Ketahanan fisik E. Wight training Jawaban: B

13. Kemampuan tubuh untuk mempertahankan sikap tubuh yang tepat pada saat melakukan gerakan disebut latihan?

A. Kelenturan

B. Kekuatan

C. Keseimbangan

D. Agility

E. Kelincahan

Jawaban: C

14. Suatu latihan untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan dan bahu contohnya?

A. Lari

B. Back lift

C. Pull up

D. Squat jump E. Back up Jawaban: C

15. Kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya disebut?

A. Kecepatan B. Kelincahan C. Kekuatan D. Daya ledak E. Daya gerak

Jawaban: A

16. Lari menuruni bukit (down hill) merupakan salah satu latihan kecepatan untuk melatih?

A. Kecepatan frekuensi gerak tangan

B. Kecepatan frekuensi gerak kaki C. Kecepatan frekunesi gerak badan D. Kekuatan otot

E. Keseimbangan

Jawaban: B

17. Berikut ini yang tidak termasuk komponen kebugaran jasmani adalah?

A. Kekuatan

B. Keseimbangan

C. Daya tahan

D. Kekompakan E. Kecepatan Jawaban: D

18. Berikut ini yang termasuk manfaat kebugaran jasmani adalah? A. Daya tahan dan stamina tubuh berkurang

B. Produktivitas kerja menurun

C. Semangat hidup lemah

D. Kualitas kondisi fisik menurun

E. Kemampuan sirkulasi jantung meningkat

Jawaban: E

19. Program latihan fisik harus direncanakan dengan baik dan sistematis serta ditujukan untuk?

A. Meningkatkan pertumbuhan badan

B. Meningkatkan kerja otot diseluruh tubuh

C. Pencegahan terhadap wabah penyakit

D. Menanggulangi serangan penyakit

E. Meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem organ tubuh

Jawaban: E

20. Bentuk latihan yang mengharuskan seseorang melakukan gerakan dengan cepat dan mengubah arah dengan tangkas tanpa kehilangan keseimbangan dinamakan latihan?

A. Kelincahan

B. Daya tahan otot

C. Kecepatan D. Daya ledak E. Kekuatan Jawaban: A

21. Rentang waktu yang digunakan dalam suatu pemulihan setelah melakukan latihan dinamakan?

A. Intensitas

B. Recovery

C. Performance

D. Competition E. Frekuensi Jawaban: B

22. Mula-mula tidur terlungkup, kaki rapat dan kedua tangan berpasangan dibelakang kepala kemudian angkat badan dengan dada tidak menyentuh kelantai, merupakan latihan?

A. Shuttle-run

B. Push-up

C. Sit-up

D. Back-lift

E. Squard-jump

Jawaban: D

23. Kemampuan otot untuk menahan beban dalam waktu yang lama disebut?

A. Kelenturan

B. Kecepatan

C. Keseimbangan

D. Daya tahan E. Kekuatan Jawaban: D

24. Jarak tempuh lari 12 menit dalam tes kebugaran jasmani yang biasa dilakukan diindonesia adalah?

A. 1 km B. 1,5 km C. 2 km

D. 2,4 km

E. 2,5 km

Jawaban: D

25. Teknik yang sangat penting dalam permainan bola voli agar mendapatkan nilai adalah teknik?

A. Passing

B. Smash

C. Mambendung

D. Passing atas

E. Passing bawah

Jawaban: B

26. Dibawah ini yang merupakan variasi dalam melakukan passing bawah dalam permainan bola voli adalah?

A. Menggunakan kepala

B. Menggunakan punggung

C. Menggunakan pinggul

D. Menggunakan kaki

E. Menggunakan satu tangan

Jawaban: E

27. Tinggi net untuk putra pada pada permainan bola voli adalah? A. 2 meter

B. 2,75 meter C. 2,50 meter D. 2,43 meter

E. 3 meter

Jawaban: D

28. Posisi lengan saat melakukan teknik dasar passing dalam permainan bola voli adalah?

A. Dibelakang badan dengan kedua telapak tangan dan jari-jari merenggang

B. Mendorong kedua lengan ke arah datangnnya bola bersamaan kedua lutut

C. Mengayukan kedua lengan memukul bola

D. Posisi lengan di depan badan dengan kedua telapak dan jari-jari renggang

E. Mengepal kedua tangan, kemudian diayunkan jika bola datang

Jawaban: E

29. Teknik mengoper bola dengan cara dipantulkan ke lantai dalam permainan bola basket adalah?

A. Chest pass

B. Bounce pass

C. Javelin pass

D. Side pass

E. Overhead pass

Jawaban: B

30. Pemain yang bertugas mengatur tim dalam pertandingan bola basket adalah?

A. Power forward B. Small forward C. Center

D. Striker E. Guard Jawaban: E

31. Pelanggaran bola basket disaat seorang pemain mendorong pemain lawan disebut?

A. Jumping

B. Foul out

C. Travelling

D. Pushing

E. Blocking foul

Jawaban: D

32. Teknik mengoper dengan cara dilempar seperti baseball dalam bola basket adalah?

A. Bounce pass

B. Side pass

C. Bounce pass

D. Javelin pass

E. Overhead pass

Jawaban: B

33. Teknik shooting dengan cara melompat permainan bola basket adalah?

A. Long shoot

B. Short shoot

C. Banana shoot

D. Jump shoot E. Lay up shoot Jawaban: D

34. Induk organisasi atletik Indonesia adalah? A. PASI

B. PSSI

C. PBVSI D. KONI E. PBSI

Jawaban: A

35. Lari termasuk cabang olahraga? A. Permainan

B. Maraton C. Senam D. Atletik E. Renang

Jawaban: D

36. Start yang sering digunakan dalam perlombaan lari jarak pendek adalah?

A. Start pendek

B. Start menengah

C. Start jongkok D. Start panjang E. Start berdiri Jawaban: C

37. Kunci pertama yang harus di kuasai dalam lari jarak pendek adalah?

A. Kecepatan lari

B. Koordinasi gerakan C. Kecondongan badan D. Panjang langkah kaki E. Start/pertolakan Jawaban: E

38. Sebutkan aba-aba dalam lari jarak pendek? A. Bersedia, siap, ya

B. Siap, ya

C. Bersedia, siap

D. Ya, siap, bersedia E. Ya, bersedia, siap Jawaban: A

39. Nomor-nomor lari jarak pendek yang di perlombakan adalah? A. 200 m, 300 m, 400 m

B. 100 m, 200 m, 400 m C. 100 m, 200 m, 800 m D. 200 m, 400 m, 800 m E. 100 m, 400 m, 800 m Jawaban: B

40. Berikut yang bukan merupakan teknik gerakan lari jarak pendek adalah?

A. Membusungkan dada ke depan

B. Sikap badan pada saat lari harus rileks

C. Kaki dilangkahkan selebar dan secepat mungkin

D. Pendaratan kaki pada tanah harus menggunakan ujung telapak kaki dengan lutut agak bengkok

E. Ayunkan lengan ke depan atas sebatas hidung dengan sikut sedikit di tekuk 90 derajat

Jawaban: A