

LATIHAN SOAL SOAL PENJASORKES

1. AIDS merupakan gejala penyakit yang disebabkan oleh...
 - a. Virus
 - b. Bakteri
 - c. Hubungan Seksual
 - d. Hubungan Kelamin
 - e. Suntikan Bersama
2. Menurut Para Ahli AIDS diduga berasal dari...
 - a. Sejenis Kera
 - b. Sejenis Binatang Buas
 - c. Sejenis Babi Hutan
 - d. Sejenis Kuda Liar
 - e. Sejenis Srigala
3. Yang tidak termasuk cara penularan virus AIDS berikut adalah...
 - a. Hubungan Kelamin
 - b. Transfusi darah
 - c. Ibu hamil yang ditularkan ke bayinya
 - d. Cairan tubuh
 - e. Melalui udara kotor
4. Yang tidak termasuk kelompok yang beresiko tinggi terkena AIDS berikut adalah...
 - a. Homoseksual
 - b. Heteroseksual
 - c. Biseksual
 - d. Pecandu Narkoba
 - e. Penggemar Tatoo
5. Tujuan utama latihan kondisi fisik/kebugaran jasmani adalah...
 - a. Meningkatkan fleksibilitas
 - b. Meningkatkan daya tahan
 - c. Meningkatkan kecepatan
 - d. Membentuk postur tubuh
 - e. Meningkatkan kebugaran jasmani
6. Kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dinamakan...
 - a. Daya Tahan
 - b. Kecepatan
 - c. Kelincahan
 - d. Kelentukan
 - e. Keseimbangan
7. Kemampuan otot-otot untuk melakukan tugas gerak yang membebani otot dalam waktu yang lama disebut...
 - a. Kekuatan otot
 - b. Daya tahan otot
 - c. Kemampuan otot
 - d. Kekebalan otot
 - e. Kekakuan otot
8. Kemampuan seseorang untuk dapat melakukan gerak dengan ruang gerak seluas luasnya dalam persendian disebut...
 - a. Kecepatan
 - b. Kelentukan
 - c. Kekuatan
 - d. Kelincahan
 - e. Daya tahan
9. Tujuan utama permainan sepak bola adalah...
 - a. Menggunakan taktik dan strategi
 - b. Memasukkan bola kedalam gawang lawan
 - c. Memainkan bola seindah-indahnya
 - d. Menjaga daerah pertahanan
 - e. Menggunakan teknik yang cantik
10. Yang tidak termasuk teknik dengan bola pola penyerangan permainan sepak bola adalah...
 - a. Operan satu - dua
 - b. Lemparan kedalam
 - c. Teknik *Off Side*
 - d. Tendangan penjuru
 - e. Tendangan bebas
11. Secara garis besar barisan permainan sepak bola dapat dibagi menjadi...
 - a. Satu wilayah
 - d. Empat wilayah

- b. Dua wilayah
c. Tiga wilayah
- e. Lima wilayah
12. Penjagaan yang dilakukan dengan ketat dan lawan tidak perlu ditingkatkan, ini merupakan pola pertahanan sepak bola....
a. *Man to man marking*
b. *Zone defence*
c. Kombinasi
d. Membebaskan diri
e. Multilateral
13. Penjagaan yang dilakukan dengan tukar menukar posisi penjagaan, ini merupakan pola pertahanan sepak bola...
a. *Man to man marking*
b. *Zone defence*
c. Kombinasi
d. Membebaskan diri
e. Multilateral
14. Setiap lawan yang masuk ke daerah pertahanan menjadi urusan pemain bersangkutan, ini merupakan pola pertahanan sepak bola....
a. *Man to man marking*
b. *Zone defence*
c. Kombinasi
d. Membebaskan diri
e. Multilateral
15. Berbagai strategi permainan sepak bola harus diterapkan terutama dalam...
a. Situasi permainan
b. Pola penyerangan
c. Pola pertahanan
d. menerapkan pola permainan
e. Menerapkan teknik yang cantik
16. Dalam suatu pertandingan sepak bola minimalnya pemain dilapangan dalam satu tim adalah...
a. 7 orang
b. 8 orang
c. 9 orang
d. 10 orang
e. 11 orang
17. Bola ada dalam permainan bola voli sejak.....
a. Peluit dibunyikan wasit
b. Pukulan servis
c. Bola menyebrang net
d. Bola diterima lawan
e. Bola dilambungkan oleh server
18. Bola berada diluar permainan dalam permainan bola voli apabila...
a. Peluit dibunyikan wasit
b. Terjadi pelanggaran
c. Bola keluar lapangan permainan
d. Bola nyangkut net
e. Semuanya benar
19. Variasi latihan dilakukan dengan tujuan.....
a. Mengombinasikan teknik dasar
b. Mematangkan teknik dasar
c. Mengulang teknik dasar
d. Menguasai teknik dasar
e. Menyempurnakan teknik dasar
20. Variasi latihan menuju peningkatan pertandingan yang berlangsung cepat dan memeras tenaga, maka diberikan latihan.....
a. Memainkan bola melewati net
b. Memainkan bola satu lawan satu
c. Memainkan bola dengan ditangkap
d. Memainkan bola dengan sentuhan ganda
e. Memainkan dengan beranting
21. Variasi latihan yang cocok apabila bola tidak cukup banyak, lapangan permainan tidak begitu luas, maka sebaiknya menggunakan sistem variasi...
a. Memainkan bola melewati net
b. Memainkan bola satu lawan satu
c. Memainkan bola dengan ditangkap
d. Memainkan bola dengan sentuhan ganda
e. Memainkan dengan beranting
22. Bola dinyatakan masuk dalam permainan bola voli apabila....
a. Jatuh seluruhnya di sisi
d. Seluruhnya melewati latar

- a. 8 orang
b. 10 orang
c. 12 orang
- d. 14 orang
e. 15 orang
33. Awalan dalam lompat jauh sebaiknya dilakukan dengan...
a. Kecepatan pelan
b. Kecepatan sedang
c. Kecepatan penuh
d. Kecepatan biasa
e. Percepatan
34. Kecepatan yang diperoleh dari hasil awalan berguna untuk membantu kekuatan pada waktu melakukan...
a. Tolakan ke depan
b. Tolakan ke atas
c. Tolakan ke atas depan
d. Tolakan ke samping
e. Tolakan yang maksimal
35. Pada saat menumpu sebaiknya menggunakan kaki...
a. Kaki kiri
b. Kaki kanan
c. Kaki terkuat
d. Kaki terlemah
e. Kedua kaki
36. Sahnya lompatan menurut juri adalah...
a. Tolakan dilakukan di belakang papan tolak
b. Tolakan dilakukan di depan papan tolak
c. Tolakan dilakukan tepat di papan tolak
d. Tolakan dilakukan dengan dua kaki
e. Tolakan dilakukan dengan kaki kiri
37. Untuk melakukan *head spring* / *head kip* dengan baik, maka terlebih dahulu harus menguasai...
a. *Kop kip - Neck kip*
b. *Neck kip - Brug*
c. *Handstnd - Brug*
d. *Headstand - Brug*
e. *Kop Stand - Kop kip*
38. Gerakan *head kip* bertumpu menggunakan...
a. Kepala bagian belakang
b. Kepala bagian atas
c. Tangan
d. Tengkuik
e. Dahi
39. Hitungan gerakan dalam senam aerobik minimalnya....
a. 1 x 8 hitungan
b. 2 x 8 hitungan
c. 3 x 8 hitungan
d. 4 x 8 hitungan
e. 5 x 8 hitungan
40. Dalam rangkaian gerakan inti senam aerobik paling sedikitnya....
a. 2 inti
b. 3 inti
c. 4 inti
d. 5 inti
e. 6 inti
41. Penyalahgunaan narkoba oleh kaum remaja disebabkan alasan.....
a. Bersenang senang atau bersosialisasi
b. Dapat mengurangi rasa sakit
c. Mencari pengalaman
d. Kesalahan orang tua
e. Pengaruh lingkungan
42. Yang termasuk jenis kelompok ganja adalah.....
a. Narkotika
b. Mariyuana
c. Anabulik
d. Antatonim
e. Cafein
43. Ganja akan menyebabkan....
a. Santai
b. Meningkatkan daya khayal
c. Menghilangkan rasa sakit
d. Memacu aktivitas
e. Meningkatkan daya seksual
44. Efek samping dari narkotika bagi tubuh manusia adalah...
a. Menimbulkan rasa mengantuk
d. Tergantung dari orang yang

- b. Nafsu makan bertambah menggunakan
c. Kehilangan kesadaran tubuh e. Tidak ada efek samping
45. Salah satu pencegahan agar terhindar dari penyalahgunaan narkoba adalah.....
a. Meningkatkan keimanan d. Mengurung diri
b. Mengerti akan bahayanya e. Membebaskan diri
obat - obatan
c. Menjauhi stres
46. Apabila seseorang kecanduan obat narkoba, perasaan yang dialaminya adalah
a. Cemas gelisah d. Pusing
b. Senang e. Muntah - muntah
c. Bugar
47. Untuk mengatasi kecanduan narkotika salah satunya adalah...
a. Diobati d. Diisolirkan
b. Dikarantina e. Dirawat
c. Diasingkan
48. Salah satu organisasi yang bergerak dalam menangani narkoba adalah.....
a. Granat d. Brimob
b. Polri e. Detasemen 88
c. Buser
49. Tujuan utama permainan sepak bola adalah
f. Menggunakan taktik dan i. Menjaga daerah pertahanan
strategi j. Menggunakan teknik yang
g. Memasukan bola kedalam cantik
gawang lawan
h. Memainkan bola seindah-
indahnyanya
50. Pada permainan sepak bola, pergantian pemain maksimal sebanyak....
a. Satu kali pergantian d. Empat kali pergantian
b. Dua kali pergantian e. Lima kali pergantian
c. Tiga kali pergantian
51. Teknik yang digunakan apabila hendak mengoper bola jarak dekat adalah....
a. Kaki bagian dalam d. Tumit
b. Kaki bagian luar e. Kura - kura kaki
c. Punggung kaki
52. Teknik yang digunakan apabila hendak melakkukan tembakan keras ke gawang adalah...
a. Kaki bagian dalam d. Tumit
b. Kaki bagian luar e. Kura - kura kaki
c. Punggung kaki
53. Teknik menggiring bola dengan cepat hendaknya dilakukan dengan.....
a. Kaki bagian dalam d. Tumit
b. Kaki bagian luar e. Kura - kura kaki
c. Punggung kaki
54. Teknik yang digunakan apabila hendak menahan bola yang bergulir sedikit diatas tanah adalah..
a. Menahan dengan kaki bagian d. Menahan dengan paha
dalam e. Menahan dengan dada
b. Menahan dengan kaki bagian
luar
c. Menahan dengan punggung
kaki

55. Lamanya waktu bermain sepak bola adalah...
- | | |
|-----------------|-----------------|
| a. 2 x 30 menit | d. 2 x 50 menit |
| b. 2 x 40 menit | e. 2 x 60 menit |
| c. 2 x 45 menit | |
56. Paling sedikitnya, pemain sepakbola dalam satu tim adalah.....
- | | |
|------------|-------------|
| a. 7 orang | d. 10 orang |
| b. 8 orang | e. 11 orang |
| c. 9 orang | |
57. Cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan permainan bola voli yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal dinamakan.....
- | | |
|------------------------------|-----------------------------|
| a. Teknik bermain bola voli | d. Siasat bermain bola voli |
| b. Taktik bermain bola voli | e. Pola permainan bola voli |
| c. Strategi bermain bol voli | |
58. Yang tidak termasuk gerak dasar tanpa bola dalam bola voli adalah...
- | | |
|--------------------------------|---|
| a. Gerak dasar memukul | d. Gerak dasar bergerak ke samping kiri/kanan |
| b. Gerak dasar bergerak maju | e. Gerak dasar melompat |
| c. Gerak dasar bergerak mundur | |
59. Servis yang bolanya melambung atau mengambang tidak ada perputaran disebut...
- | | |
|----------------------------|----------------------------|
| a. <i>Tennis Service</i> | d. <i>Overhead Service</i> |
| b. <i>Service Atas</i> | e. <i>Jumping Service</i> |
| c. <i>Floating Service</i> | |
60. Posisi lengan saat melakukan *passing* bawah permainan bola voli adalah...
- | | |
|------------------------|----------------------------|
| a. Lengan dibengkokkan | d. Siku dibengkokkan |
| b. Lengan ditegangkan | e. Lengan ditarik ke depan |
| c. Lengan diluruskan | |
61. Bola diambil dengan *passing* atas pada kedudukan / posisi bola berada.....
- | | |
|-----------------------|-------------------------|
| a. Di depan dada | d. Di depan atas kepala |
| b. Di atas kepala | e. Di belakang kepala |
| c. Di depan atas dada | |
62. Perkenaan bola dengan tangan saat *passing* atas adalah...
- | | |
|------------------------------------|-----------------------------------|
| a. Bagian telapak tangan | d. Seluruh bagian tangan |
| b. Bagian jari - jari tangan | e. Bagian luas jari - jari tangan |
| c. Bagian ujung jari - jari tangan | |
63. Tinggi net dalam permainan bola voli adalah...
- | | |
|----------------------|----------------------|
| a. 2,24 - 2,44 meter | d. 2,34 - 2,43 meter |
| b. 2,23 - 2,43 meter | e. 2,23 - 2,34 meter |
| c. 2,24 - 2,43 meter | |
64. Suatu set dimenangkan oleh regu yang terlebih dahulu meraih angka...
- | | |
|-------------|-------------|
| a. Angka 11 | d. Angka 22 |
| b. Angka 15 | e. Angka 25 |
| c. Angka 20 | |
65. Tujuan permainan bola basket adalah.....
- | | |
|----------------------------------|---|
| a. Memasukan bola ke ring lawan | d. Mengahalangi pergerakan lawan |
| b. Menjaga daerah pertahanan | e. Memasukan bola ke ring lawan dan mempertahankan daerah sendiri |
| c. Menunjukkan teknik yang indah | |
66. Teknik yang digunakan mengoper bola jarak dekat pada permainan bola basket adalah.....

- a. *Chest pass*
 b. *Side pass*
 c. *Overhead pass*
- d. *Bound pass*
 e. *Javeline pass*
67. Teknik yang digunakan mengoper bola jarak jauh pada permainan bola basket adalah.....
 a. *Chest pass*
 b. *Side pass*
 c. *Overhead pass*
 d. *Bound pass*
 e. *Javeline pass*
68. Yang tidak termasuk kegunaan menggiring bola pada permainan bola basket adalah....
 a. Mencari peluang serangan
 b. Menerobos pertahanan lawan
 c. Mengatur tempo permainan
 d. Menguasai bola dalam permainan
 e. Mengendalikan permainan
69. Tujuan menggiring bola rendah pada permainan bola basket adalah...
 a. Mempercepat penyerangan
 b. Memperlambat permainan
 c. Menguasai bola lebih aman
 d. Mengendalikan penyerangan
 e. Mengontrol bola di daerah sendiri
70. Permainan bola basket dapat dimainkan 2 x 20 menit atau dapat juga dimainkan dengan....
 a. 4 x 5 menit
 b. 4 x 8 menit
 c. 4 x 10 menit
 d. 4 x 15 menit
 e. 4 x 20 menit
71. Suatu regu akan dinyatakan kalah default, jika dalam pertandingan jumlah pemain dari regu tersebut yang ada di lapangan kurang dari
 f. 1 orang
 g. 2 orang
 h. 3 orang
 i. 4 orang
 j. 5 orang
72. Setiap regu berhak melakukan pergantian pemain dalam satu babak adalah.....
 a. Satu kali
 b. Dua kali
 c. Tiga kali
 d. Empat kali
 e. Tidak terbatas
73. Saat melakukan gerakan guling ke depan, bagian tubuh yang mengenai matras terlebih dahulu adalah
 a. Pinggang
 b. Punggung
 c. Panggul
 d. Kepala
 e. Tengkok
74. Posisi badan saat akan melakukan *back roll* yang benar adalah...
 a. Membelakangi matras
 b. Di samping matras
 c. Di depan matras
 d. Di sebelah kanan matras
 e. Di sebelah kiri matras
75. Sikap akhir guling belakang yang benar adalah....
 a. Terlentang
 b. Telungkup
 c. Jongkok
 d. Miring / Tidur
 e. Berdiri
76. Urutan badan pada gerakan guling depan saat mengenai matras adalah
 a. Kepala, tengkok, punggung, panggul
 b. Kepala, tengkok, punggung, pinggang
 c. Tengkok, pinggang, punggung, panggul
 d. Tengkok, pinggang, punggung, panggul
 e. Tengkok, pinggang, panggul

77. Tujuan utama latihan kondisi fisik adalah....
- | | |
|---|---|
| a. Meningkatkan daya tahan cardiovascular | d. Meningkatkan kesegaran jasmani |
| b. Meningkatkan daya tahan otot | e. Meningkatkan derajat kebugaran jasmani |
| c. Meningkatkan kekuatan otot | |
78. Kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan ketegangan terhadap suatu tahanan disebut...
- | | |
|-----------------------|--------------------|
| a. <i>Endurance</i> | d. <i>Strength</i> |
| b. <i>Flexibility</i> | e. <i>Power</i> |
| c. <i>Speed</i> | |
79. Hasil kali kekuatan dengan kecepatan disebut...
- | | |
|-----------------------|--------------------|
| a. <i>Endurance</i> | d. <i>Strength</i> |
| b. <i>Flexibility</i> | e. <i>Power</i> |
| c. <i>Speed</i> | |
80. Yang tidak termasuk unsur - unsur latihan kebugaran jasmani adalah...
- | | |
|----------------------------|----------------------|
| a. Daya tahan otot jantung | d. Kelentukan |
| b. Daya tahan paru | e. Pembentukan tubuh |
| c. Kekuatan | |
81. Tujuan utama latihan kondisi fisik/kebugaran jasmani adalah...
- | | |
|------------------------------------|---|
| f. Meningkatkan daya tahan jantung | i. Meningkatkan kesegaran jasmani |
| g. Meningkatkan daya tahan otot | j. Meningkatkan derajat kebugaran jasmani |
| h. Meningkatkan kekuatan otot | |
82. Kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan ketegangan terhadap suatu tahanan disebut...
- | | |
|-----------------------|--------------------|
| f. <i>Endurance</i> | i. <i>Strength</i> |
| g. <i>Flexibility</i> | j. <i>Power</i> |
| h. <i>Speed</i> | |
83. Kombinasi dari semua unsur latihan kebugaran jasmani adalah
- | | |
|-----------------------------|----------------------------|
| f. <i>Speed Training</i> | i. <i>Total Training</i> |
| g. <i>Interval Training</i> | j. <i>Circuit Training</i> |
| h. <i>Power Training</i> | |
84. Kebugaran jasmani diperlukan seseorang untuk dapat.....
- | | |
|------------------------------|-----------------------------------|
| f. Meningkatkan kinerja | i. Meningkatkan kondisi tubuh |
| g. Membentuk tubuh yang kuat | j. Menunjukkan performa yang baik |
| h. Meningkatkan taraf hidup | |
85. Kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dinamakan.....
- | | |
|---------------|---------------|
| f. Kecepatan | i. Kekuatan |
| g. Kelentukan | j. Kelincahan |
| h. Kekuatan | |
86. Latihan lari dengan berbagai variasi kecepatan disebut....
- | | |
|-----------------------------|-----------------------------|
| a. <i>Interval Training</i> | d. <i>Suttle Run</i> |
| b. <i>Speed Training</i> | e. <i>Physical Training</i> |
| c. <i>Fartlex</i> | |
87. Landasan latihan sirkuit yaitu melakukan suatu jumlah latihan/pekerjaan dalam waktu.....
- | | |
|-----------------------|---------------------------|
| f. Selama - lamanya | i. Seefektif mungkin |
| g. Sebesar - besarnya | j. Sesingkat - singkatnya |
| h. Seefesien mungkin | |
88. *Blip Test* dikenal juga dengan sebutan....

- a. Multilevel Fitness Test
b. Multilevel Test
c. Multirun Fitness Test
- d. Multistage Test
e. Multistage Fitness Test
89. Dalam *Blip Test*, seseorang akan terlihat kemampuan VO_2 Max nya jika dia sudah memasuki.....
f. Level 1 Balikan 1
g. Level 1 Balikan 6
h. Level 2 Balikan 1
i. Level 2 Balikan 8
j. Level 3 Balikan 1
90. Level / Tingkatan 3 dalam *Blip Test* terdapat
f. 6 balikan
g. 7 balikan
h. 8 balikan
i. 9 balikan
j. 10 balikan
91. Panjang lintasan lari dalam *Blip Test*
a. 10 meter
b. 15 meter
c. 20 meter
d. 25 meter
e. 30 meter
92. Berapakah jarak yang ditempuh jika seseorang hanya dapat menyelesaikan *Blip Test* di level 2 balikan 5 adalah.....
a. 100 meter
b. 160 meter
c. 200 meter
d. 240 meter
e. 300 meter
93. Cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan permainan bola voli yang barlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal dinamakan.....
a. Teknik bermain voli
b. Taktik bermain voli
c. Strategi bermain voli
d. Siasat bermain voli
e. Pola bermain voli
94. Suatu siasat yang dipergunakan dalam suatu pertandingan bola voli untuk mencari kemenangan secara sportif adalah.....
a. Teknik bermain voli
b. Taktik bermain voli
c. Strategi bermain voli
d. Siasat bermain voli
e. Pola bermain voli
95. Pemain yang bertugas membendung serangan lawan di daerah permainannya dalam permainan bola voli dinamakan...
f. *Toaster/Tosser*
g. *Smasher/Spiker*
h. *Blocker*
i. *Libero*
j. *Server*
96. Dibawah ini adalah jenis-jenis smash, kecuali.....
a. *Frontal Smash*
b. *Frontal Twist Smash*
c. *Jump Smash*
d. *Dump Smash*
e. *Smash* dari pergelangan tangan
97. Yang tidak termasuk tahapan dalam melakukan penyerangan permainan bola voli berikut ini adalah.....
a. Tahap *Run-Up*
b. Tahap *Take-Off*
c. Tahap *Landing*
d. Tahap *Hit*
e. Tahap *Jumping*
98. *Posisi Bench* masing-masing tim dalam pertandingan bola voli berada disebelah.....
a. Kanan Wasit 1
b. Kiri Wasit 2
c. Kanan - Kiri Wasti 1
d. Kanan - Kiri Wasit 2
e. Depan Wasit 2
99. Jika tim mempunyai pemain yang baik dalam pertahanan, sebaiknya menggunakan pola.....
a. *5sm-1su*
b. *4sm-1su-1u*
d. *4sm-2su*
e. *4sm-2lb*

c. 4sm-1su-11b

100. Hal yang perlu diperhatikan dalam membuat pola permainan baik pertahanan maupun penyerangan dalam bola voli adalah....., **kecuali**
- a. Tugas pemain
 - b. Fungsi pemain
 - c. Posisi pemain
 - d. Skill pemain
 - e. Jumlah pemain
101. Bola dinyatakan masuk dalam permainan bola voli apabila...
- a. Jatuh seluruhnya di sisi luar garis batasnya
 - b. Bola menyentuh lantai lapangan permainan termasuk garis batasnya
 - c. Bola seluruhnyamelewati latar vertikal net
 - d. Menyentuh benda yang berada di luar lapangan
 - e. Menyentuh badan pemain yang berada di dalam lapangan permainan
102. Sistem penyerangan yang dilakukan dengan bertukar tempat dinamakan.....
- a. *Switching*
 - b. *Relay*
 - c. *Over Position*
 - d. *Reset*
 - e. *Setter*
103. Dalam setiap set permainan bola voli, masing-masing tim berhak mengajukan time out sebanyak.....
- a. 1 kali
 - b. 2 kali
 - c. 3 kali
 - d. 4 kali
 - e. 5 kali
104. Pencatat skor dalam pertandingan bola voli duduk berada di.....
- a. Belakang Wasit 1
 - b. Belakang Wasit 2
 - c. Kanan Wasit 1
 - d. Kiri Wasit 1
 - e. Kiri Wasit 2
105. Yang tidak termasuk syarat-syarat untuk menjadi seorang wasit permainan bola voli adalah.....
- a. Sehat jasmani dan rohani
 - b. Berdedikasi yang baik
 - c. Berusia antara 20-40 tahun
 - d. Mahir dalam bermain bola voli
 - e. Mempunyai fisik yang normal
106. Yang tidak termasuk dasar umum pembuatan pola permainan bola basket adalah..
- a. Ada pemain pengatur serangan
 - b. Ada pemain pengaman serangan
 - c. Ada pemain penembak utama
 - d. Ada seorang perayah
 - e. Ada seorang pengumpan
107. Adegan *diamond* sangat baik untuk penyerangan terhadap pertahanan...
- a. Daerah
 - b. Satu lawan satu
 - c. Kelompok/ beregu
 - d. Penyerangan kilat
 - e. Daerah dan satu lawan satu
108. Dasar penyerangan 2 atau 3 operan bola harus ditembakkan dinamakan...
- a. Pola penyerangan bebas
 - b. Pola penyerangan kilat
 - c. Pola penyerangan kilat berpola
 - d. Penyerangan berpola
 - e. Pola penyerangan tersusun
109. Apabila tim tidak memiliki pemain jangkung, sebaiknya menggunakan pola...
- a. Pola *Ault-Man*
 - b. Pola *Diamond*
 - c. Pola *Reverse*
 - d. Pola *Defense*
 - e. Pola *Offensive*
110. Pola *Reverse* sering disebut juga.....

- a. Adegan 2-3
- b. Adegan 1-2-1
- c. Adegan 1-3-1
- d. Adegan 2-1-2
- e. Adegan 1-2-2

111. Dibawah ini adalah hal-hal yang perlu diperhatikan dalam *Zone defense*, kecuali....
- a. *Ball Level*
 - b. *Passing Line*
 - c. *Strong Side/Weak Side*
 - d. *Ball Pressure*
 - e. *Triangle Position*
112. Yang tidak termasuk tugas dan kewajiban wasit bola basket berikut ini, adalah.....
- a. Melaksanakan bola loncat
 - b. Memeriksa pelengkapan pertandingan
 - c. Menetapkan jam pertandingan
 - d. Berhak menghentikan pertandingan
 - e. Mencatat semua kejadian dalam pertandingan
113. Wasit 1 dalam permainan bola basket disebut *Referee*, sedangkan wasit 2 dinamakan...
- a. *Umpire*
 - b. *Coach*
 - c. *Guard umpire*
 - d. *Centre umpire*
 - e. *Defensive umpire*
114. Pakaian yang digunakan oleh wasit bola basket adalah.....
- a. Kemeja/kaos putih
 - b. Kemeja/kaos abu-abu
 - c. Celana pendek hitam
 - d. Kemeja abu-abu berdasi
 - e. Kaos panjang hitam
115. Jumlah pemain bola basket yang tercatat dalam *scoring sheet* adalah.....
- a. 11 orang
 - b. 12 orang
 - c. 13 orang
 - d. 14 orang
 - e. 15 orang
116. Dalam suatu pertandingan bola basket, pemain akan terkena diskualifikasi sehingga tidak dapat melanjutkan pertandingan, karena telah melakukan *Technical Fouls* sebanyak.....
- a. 1 kali
 - b. 2 kali
 - c. 3 kali
 - d. 4 kali
 - e. 5 kali
117. Dalam suatu pertandingan bola basket, setiap tim mempunyai hak meminta *time out* dalam 1 game adalah 5 kali, di periode ke-2 masing-masing tim mempunyai hak meminta *time out* sebanyak.....
- a. 1 kali
 - b. 2 kali
 - c. 3 kali
 - d. 4 kali
 - e. 5 kali
118. Dalam suatu pertandingan bola basket setiap Tim akan dinyatakan *Team Fouls*, apabila dalam 1 quarter telah melakukan akumulasi pelanggaran sebanyak.....
- a. 1 kali
 - b. 2 kali
 - c. 3 kali
 - d. 4 kali
 - e. 5 kali
119. Dalam suatu pertandingan bola basket, salah satu tim dinyatakan sebagai "**Tim A**", maka aturannya adalah menggunakan warna kaos tim , *Bench* berada disebelah..... meja pertandingan
- a. Terang - Kanan
 - b. Gelap - Kanan
 - c. Terang - Kiri
 - d. Terang - Kanan
 - e. Bebas
120. Petugas meja pada pertandingan bola basket terdiri dari.....
- a. 1 orang
 - b. 2 orang
 - c. 3 orang
 - d. 4 orang
 - e. 5 orang
121. Salto adalah suatu gerakan atau bentuk latihan yang merupakan

- gerakan.....
- Guling di udara
 - Loncat di udara
 - Memutarakan badan
 - Mengombinasikan beberapa gerakan
 - Akrobatik yang sukar dilakukan
122. Gerakan salto ada dua macam, yaitu salto berjongkok dan salto.....
- Badan direntangkan
 - Badan diputarakan
 - Badan dibungkukkan
 - Badan dipilinkan
 - Badan diliukkan
123. Untuk dapat melakukan salto dengan baik, maka seorang siswa terlebih dahulu harus menguasai gerakan.....
- Roll*
 - Neck kip*
 - Head kip*
 - Flik flak*
 - Handstand*
124. Posisi kaki gerakan salto saat diudara adalah.....
- Kedua lutut dirapatkan ke dada
 - Kedua lutut dirapatkan ke perut
 - Kedua kaki diluruskan ke atas
 - Kedua kaki diacungkan ke depan
 - Kedua kaki diluruskan ke samping
125. Untuk dapat melakukan loncat harimau dengan baik, maka seorang siswa terlebih dahulu harus menguasai.....
- Roll*
 - Neck kip*
 - Head kip*
 - Flik flak*
 - Handstand*
126. Saat melakukan gerakan loncat harimau, anggota badan yang kali pertama mengenai matras adalah.....
- Kepala
 - Tengkuk
 - Punggung
 - Pantat
 - Tangan
127. Gerakan loncat harimau sebenarnya terdiri atas dua gerakan, yaitu gerakan meloncat dan gerakan.....
- Head kip*
 - Neck kip*
 - Back roll*
 - Roll*
 - Salto*
128. Tumpuan atau tolakan kaki pada loncat harimau adalah dengan menggunakan....
- Salah satu kaki
 - Kedua belah kaki sejajar
 - Kedua belah kaki rapat
 - Kedua belah kaki bersilangan
 - Kedua belah kaki terbuka
129. Induk organisasi senam Indonesia adalah.....
- PERBASI
 - PERSANI
 - PSSI
 - PERPANI
 - PERSASI
130. Induk organisasi senam internasional adalah
- FIG
 - FGI
 - FIFA
 - FIBA
 - FBI