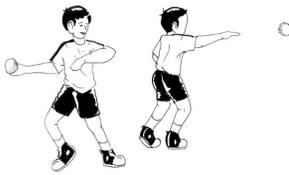




8.



Gambar disamping menunjukkan gerakan ..... bola

- a. Memukul
- b. Melambungkan
- c. Menangkap
- d. Melempar

9.



Gambar disamping menunjukkan gerakan ..... Bola

- a. Melambungkan
- b. Menangkap
- c. Memukul
- d. Melempar

10.



Gambar disamping menunjukkan gerakan ..... Bola

- a. Melempar
- b. Menangkap
- c. Melambungkan
- d. Memukul

11.

- Pandangan mata tertuju pada arah datangnya bola
- Menangkap dengan kedua tangan dengan kedua telapak tangan dibuka membentuk setengah bola
- Saat perkenaan bola pertama dengan telapak tangan, diikuti sedikit tarikan tangan ke belakang.

Pernyataan diatas merupakan cara ..... bola dengan benar

- a. Melambungkan
- b. Memukul
- c. Melempar
- d. Menangkap

12. Panjang lapangan kasti adalah ...

- a. 40 meter
- b. 60 meter
- c. 50 meter
- d. 70 meter

13. "Badan agak Condong kedepan tumpuan badan berada di kaki bagian depan, dengan kedua lengan bergantung lemas dan menempel pada samping badan" merupakan bagian dari .... Jalan cepat

- a. Berjalan
- b. Finish
- c. Start
- d. Rangkaian

14. "Selama berjalan diusahakan posisi pinggul tetap rendah dan berada dibawah. gerakan ini diusahakan agar tetap konsisten dan hindari gerakan ke arah samping yang berlebihan" Merupakan bagian dari ..... Jalan cepat

- a. Rangkaian
- b. Start
- c. Finish
- d. Berjalan

15. "membusungkan dada agar pita dapat tersentuh dengan cepat" merupakan tehnik ..... jalan cepat

- a. Rangkaian
- b. start
- c. Finish
- d. Berjalan

16.



Gambar disamping menunjukkan kuda-kuda ..... Pada pencak silat

- a. Samping
- b. Belakang
- c. Depan
- d. Silang depan

17. "Pelaksanaanya berdiri di titik 0, geser kaki kanan ke titik 1, ikuti kaki kiri ke titik 2, lanjutkan ke titik 4, lanjutkan juga ke titik 4 dan 5(berat badan di titik 5) tarik kaki kanan ke titik 6, kaki kanan ketitik 7 dengan kuda-kuda depan , tarik kaki kanan keposisi awal."

Pernyataan diatas merupakan pola langkah ... dalam pencak silat

- a. Ladam atau huruf U
- b. Segitiga
- c. Lurus
- d. Zigzag

18.



Gambar disamping merupakan salah satu bentuk latihan daya tahan yaitu ....

- a. Kekuatan
- b. Kecepatan
- c. Kelenturan
- d. Kelincahan

19. Salah satu manfaat melakukan push up adalah ....

- a. Menguatkan otot perut
- b. Menguatkan otot kaki
- c. Menguatkan otot dada
- d. Menguatkan otot lengan

20. Sebutkan teknik dasar dalam pencak silat ?

- a. Teknik Kuda-kuda
- b. Jurus
- c. Sikap Pasang
- d. Gerak Langkah

21. Perhatikan gerakan dibawah ini!

1. Memukul Bola
2. Memantulkan Bola
3. Melempar Bola
4. Menendang Bola
5. Menangkap Bola

Teknik dasar dalam permainan bola kasti ditunjukkan pada angka.....

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

22. Perhatikan Teknik Berikut ini!

1. Regu Penjaga
2. Regu Penyerang
3. Regu Pemukul
4. Regu Bertahan

Dalam permainan kasti dimainkan dua regu ditunjukkan oleh angka.....

- a. 1 dan 2
- b. 1 dan 3
- c. 2 dan 3
- d. 3 dan 4

23. Permainan Tarik Tambang bertujuan untuk melatih.....

- a. Melatih hidup sehat
- b. Melatih kerjasama tim
- c. Melatih kemandirian
- d. Melatih keseimbangan

24.



Gambar diatas adalah Gerakan dasar.....

- a. Keseimbangan
  - b. Berputar
  - c. Mendarat
  - d. Melayang
25. Fungsi utama dari pemanasan yang dilakukan sebelum kita melakukan kegiatan olahraga adalah.....
- a. Agar kita menjadi semangat
  - b. Agar kita terhindar dari bahaya
  - c. Agar kita terhindar dari cedera
  - d. Untuk melatih kebugaran

**II. Isilah titik titik dengan jawaban yang tepat !**

1. Apa yang dimaksud dengan passing?
2. Gambarkan teknik menangkap bola mendarat dalam permainan kasti!
3. Tuliskan 6 kuda-kuda dalam pencak silat!
4. Gambarkan satu pola langkah dalam pencak silat!
5. Sebutkan contoh latihan daya tahan (kelincahan)!

**KUNCI JAWABAN**

**PILIHAN GANDA**

1	D	6	C	11	D	16	A
2	A	7	B	12	A	17	B
3	C	8	D	13	B	18	C
4	B	9	C	14	D	19	D
5	A	10	B	15	C	20	B

**ESSAY**

1. Passing merupakan suatu upaya yang dilakukan oleh seorang pemain untuk memberikan bola voli kepada teman satu timnya dengan menggunakan teknik tertentu untuk merancang strategi penyerangan
- 2.

3. a. kuda-kuda depan  
b. kuda-kuda belakang  
c. kuda-kuda samping  
d. kuda-kuda silang depan  
e. kuda-kuda silang belakang  
f. kuda-kuda tengah

4.

5. a. lari zig-zag,  
b. lari bolak-balik  
c. shuttle run dengan jarak dekat.