

Kisi – kisi kelas 12

Pilihan Ganda

1. Permainan invansi merupakan jenis permainan yang dilakukan dengan tujuan memenangkan permainan dengan cara melakukan...
  - a. Serangan dan pertahanan
  - b. Teknik dasar permainan invansi
  - c. Serangan ke permainan lawan
  - d. Pembentukan informasi
  - e. Pelanggaran pada lawan
2. Salah satu formasi dalam permainan sepak bola yang sering dimainkan adalah formasi 4 – 3 – 3. Pada formasi ini serangan lebih diutamakan melalui...
  - a. Pemain Tengah
  - b. Sayap kanan dan sayap kiri
  - c. Pemain belakang
  - d. Gelandang bertahan
  - e. Gelandang serang
3. Melakukan serangan dari sisi samping area permainan lawan umumnya dilakukan oleh pemain yang berposisi sebagai pemain...
  - a. Gelandang bertahan
  - b. Penjaga gawang
  - c. Back Tengah
  - d. Gelandang Tengah
  - e. sayap
4. *Passing* atau umpan yang dilakukan dengan keras dan cepat melewati beberapa pemain lawan dalam permainan sepak bola di sebut dengan...
  - a. *Short pass*
  - b. *Through pass*
  - c. *Long pass*
  - d. *Crossing*
  - e. *Cut back*
5. Serangan dalam permainan bola voli yang dilakukan dari belakang garis disebut dengan...
  - a. *Open spike*
  - b. *Quick spike*
  - c. *Back attack*
  - d. *Front attack*
  - e. *dummy*
6. Salah satu system penyerangan dsalam permainan bola voli adalah penggunaan 4 *smasher* dan 2 *set – upper*, system penyerangan ini dikenal dengan system...

- a. 4 Sm – 1 Su – 1 U
  - b. 5 Sm – 1 Su
  - c. 2 U – 4 Sm
  - d. 4 Sm – 2 Su
  - e. 4 Sm – 2 U
7. Tujuan melakukan taktik decay dalam permainan bola voli adalah...
- a. Melakukan spike langsgng ke pertahanan lawan
  - b. Melakukan bendunggan kepertahanan lawan
  - c. Melakukan coverpada serangan teman
  - d. Melakukan rally pada per mainan
  - e. Melakukan tipuan pada bloc teman
8. Pada system pertahanan 1:3:2 permainan bola voli, pemain bertahan yang menjaga area belakang berjumlah ... orang
- a. 2
  - b. 4
  - c. 5
  - d. 6
  - e. 3
9. Berikut ini yang termasuk Teknik dasar permainan bola voli adalah...
- a. Dribbling
  - b. Passing bawh
  - c. Shooting
  - d. Heading
  - e. Bounce pass
10. Taktik individu permainan bola voli yang dilakukan oleh *setter* yang berpura – pura akan memberikan umpan kepada temannya, tetapi seketika itu ia menempatkan bola kedaerah yang kosong di sebut...
- a. *Top spin service*
  - b. *Floating service*
  - c. *Tip*
  - d. *Fake*
  - e. *Decay*
11. Satu set dalamn permainan bola voli akan dimenakangan oleh tim yang mencapai ..
- a. 21 point
  - b. 25 point dengan selisih minimal 2 point
  - c. 30 poin
  - d. 15 point
  - e. 20 point

12. Pemain penyerang yang melakukan pelanggaran di daerah gawang lawan maka akan terjadi... (sepak bola )
- Goal kick
  - Thrown kick
  - Free kick
  - Kick off
  - Corner kick
13. Ruangan yang digunakan untuk berlatih senam dinamakan...
- Sanggar
  - Gelora
  - Sasana
  - Gymnasium
  - stadion
14. Mula – mula tidur telungkup , kaki rapat dan kedua tangan berpasangan dibelakang kepala kemudian angkat badan dengan dada tidak menyentuh lantai, merupakan Latihan...
- Push up*
  - Back – up*
  - Sit – up*
  - Squard thrus*
  - Squard jump*
15. Senam yang diiringi dengan irama disebut dengan senam...
- Ritmik'
  - Lantai
  - Keseimbangan
  - Perkakasan
  - kenugaran
16. Salah satu tujuan dari tes kebugaran jasmani, kecuali...
- Meningkatkan kebugaran jasmani
  - Memperindah bentuk tubuh
  - Membiasakan hidup sehat
  - Menghilangkan penyakit
  - Membuat tubuh sehat
17. Senam ritmik adalah senam yang dilakukan dalam intensitas waktu yang...
- Singkat
  - Bebas
  - Sedang
  - Lama
  - lambat

18. Latihan lari bolak – balik untuk mengembangkan daya tahan dan kelincahan dikenal dengan istilah...
- Squat jump*
  - Squat run*
  - Interval training*
  - Squat thrust*
  - Vertical jump*
19. Salah satu bentuk Latihan untuk meningkatkan kelincahan adalah...
- Shuttle run*
  - Push – up*
  - Squat thrust*
  - Squat jump*
  - Zig – zag*
20. System rotasi dalam permainan bola voli dilakukan searah...
- Jarum jam
  - Lawan jarum jam
  - Arah bebas
  - Vertical ke atas
  - Semaunya pemain
21. Berikut yang dimaksud single step dalam senam ritmit adalah...
- Langkah Tunggal
  - Langkah gamda
  - Langkah silang
  - Langkah samping
  - Sentuhan tumit
22. Posisi pemain yang berada di depan net dan bertugas untuk melakukan smash dan block di sebut...
- Libero
  - Setter
  - Spiker
  - Defender
  - Tosser
23. Berikut ini yang di sebut dengan kelenturan adalah...
- Stamina
  - Balance
  - Strength
  - Accuracy
  - Flexibility
24. Dibawah ini yang tidak termasuk unsur dalam tes kebugaran jasmani adalah...
- Kecepatan

- b. Kelincahan
- c. Kekuatan
- d. Keahlian
- e. Kelenturan

25. Bentuk Latihan yang mengharuskan seseorang melakukan Gerakan dengan cepat dan mengubah arah dengan tangkas tanpa kehilangan keseimbangan di sebut Latihan....

- a. Daya tahan otot
- b. Daya ledak
- c. Kecepatan
- d. Kelincahan
- e. Kekuatan

#### Soal Menjodohkan

No	Soal	Jawaban
1	Sistem pertahanan cara bertahan satu lawan satu yang dilakukan di daerah pertahanan (sepak bola )	<i>Top Spin service, tip dan fake</i>
2	Serangan ini dilakukan dengan memberikan umpan dari sayap Kembali kebelakang	4 – 2 – 3 - 1
3	Formasi tim akan membentuk formasinya dengan menempatkan tiga pemain bertahan, tiga gelandang Tengah, dua pemain sayap dan dua pemain depan	<i>Cover</i>
4	Cara bertahan di daerah sendiri dengan membentu formasi	<i>Cut back</i>
5	Formasi tim akan menempatkan lima pemain bertahan, di mana terdapat tiga <i>back</i> Tengah dan dua <i>back</i> sayap	Daya tahan otot

6	System formasi yang menempatkan 4 pemain belakang, 2 gelandang Tengah, 1 gelandang serang, 2 pemain sayap, dan 1 pemain depan	Zona marking
7	Taktik kelompok pertukaran tempat antar pemain	<i>Fleksibilitas</i>
8	Pukulan yang dilakukan di dekat net yang dipukul dengan sentuhan halus, tetapi akurat	Taktik penyerangan
9	3 Taktik perorangan	<i>Man to man</i>
10	Suatu siasat yang digunakan dalam satub pertandingan untuk mencari kemenangan yang sportif	servis
11	Tindakan mengantisipasi serangan dari lawan dengan melompat dan menghadang bola di dekat net	Daya tahan kardiovaskular
12	Teknik untuk memulai pertandingan	Sendi
13	System bertahan untuk menghadang serangan dari samping lapangan	5 – 3 – 2
14	Latihan untuk meningkatkan kekuatan otot inti tubuh	lengan
15	Kemampuan otot untuk melakukan Gerakan secara terus menerus tanpa lelah	<i>Change of court</i>
16	Push – up melatih kekuatan otot bagian	Keseimbangan
17	Kemampuan tubuh untuk bergerak dalam ruang lingkup luas	<i>Endurance</i>
18	Komponen kebugaran yang erat kaitannya dengan fleksibiliti	<i>Plank</i>
19	Latihan yang bertujuan untuk meningkatkan daya tahan otot	3 – 5 - 2
20	Kemampuan tubuh menjaga posisi saat diam atau bergerak	Netting
		<i>Block</i>

### Soal Uraian

1. Jelaskan yang dimaksud dengan *Floating service* dalam permainan bola voli !
2. Mengapa servis dapat digunakan sebagai taktik serangan !
3. Jelaskan formasi 4 – 2 – 3 – 1 dalam permainan sepak bola !
4. Apa yang dimaksud dengan permainan invansi !
5. Jelaskan yang di maksud dengan *man to man marking* !
6. Jelaskan yang dimaksud dengan daya tahan !
7. Sebutkan macam – maca, senam ritmik
8. Jelaskan hal – hal yang perlu di perahatkan dalam Latihan kecepatan !
9. Tuliskan macam – macam Gerakan pemanasan dalam senam ritmik !
10. Apakah setiap senam harus selalu melakukan pemanasan !