

SOAL PAS PJOK KELAS 9

I. Berilah tanda silang (x) pada huruf a, b, c atau d di depan jawaban yang paling benar pada lembar jawaban yang disediakan.

1. Dalam sebuah pertandingan sepak bola, tugas dan tanggung jawab pemain sesuai dengan posisi masing-masing. Tugas pemain bertahan adalah menjaga daerah pertahanan agar tidak mudah ditembus lawan, tugas pemain penjaga gawang adalah menjaga gawang agar tidak bisa dibobol oleh lawan, adapun membobol gawang lawan adalah tugas utama dari....

- A. Pemain gelandang **C. Pemain penyerang**
B. Pemain tengah D. Pemain cadangan

2. Berikut ini adalah istilah-istilah dalam permainan sepak bola :

- Kick of – throw in – goal kick – corner kick – free kick – off side – passing – pivot – Manakah yang bukan istilah dalam permainan sepak bola....

- A. Kick of, throw in, goal kick
B. Corner kick, free kick, off side
C. Goal kick, Free kick, passing
D. Off side, throw in, pivot

Baca Juga: [40 SOAL UAS Fisika Kelas 11 Semester 1 Kurikulum 2013, Latihan Soal dan Kunci Jawaban UAS Fisika Kelas 11 2022](#)

3. Jika dalam suatu kejuaraan sepak bola dengan menggunakan sistem kompetisi, nilai yang diperoleh setiap tim jika berhasil mengalahkan tim lawan adalah 3 (tiga), dan tim yang kalah mendapatkan nilai 0 (nol), berapakah nilai yang diperoleh tim jika imbang (draw)....

- A. Satu** C. Tiga
B. Dua D. Empat

4. Perhatikan gambar berikut !

Gambar di atas merupakan bola yang dipakai untuk permainan bola besar. Manakah bola yang dipakai untuk olahraga permainan sepak bola....

- A. 1 **C. 3**
B. 2 D. 4

5. Pemain penyerang berada lebih belakang posisinya dari pemain bertahan lawan saat bola akan dioper, adalah pengertian dari ... wasit akan menghentikan permainan, kemudian memulai lagi dengan cara

- A. Out side, memulai lagi dengan free kick di tempat kejadian untuk tim bertahan
B. In side, memulai lagi dengan free kick di tempat kejadian untuk tim bertahan
C. On side, memulai lagi dengan free kick di tempat kejadian untuk tim bertahan
D. Of side, memulai kembali dengan free kick di tempat kejadian untuk tim bertahan

6. Tugas seorang wasit 1 dalam sebuah pertandingan bola voli diantaranya yaitu memimpin pertandingan, menghentikan dan memulai kembali permainan. Adapun salah satu tugas seorang wasit 2 adalah....

- A. Memberi sinyal ke wasit 1 jika terjadi salah posisi pemain**
B. Memberi sinyal ke wasit 1 jika terjadi bola keluar
C. Memberi sinyal ke wasit 1 jika terjadi bola masuk
D. Memberi sinyal ke wasit 1 jika terjadi keributan

7. Permainan bola basket pertama kali diciptakan oleh Dr. James Naismith pada tahun 1891, permainan bola voli pertama kali diciptakan oleh William George Morgan pada tahun 1985. Kedua olahraga permainan ini diciptakan dalam satu sekolah yaitu YMCA (Young Men's Christian Association). Sebelum menjadi nama bola voli, apakah nama olahraga permainan ini pada awal diciptakan

- A. Soft ball C. Base ball
B. Mintonette D. Badminton

8. Perhatikan berbagai teknik olahraga permainan di bawah ini:

1. Service 5. Dribbling
2. Shoting 6. Passing
3. Smash 7. Blocking
4. Controlling 8. Lob

Yang merupakan teknik dasar permainan bola voli adalah....

- A. 1, 2, 4 C. 2, 5, 6
B. 3, 7, 8 **D. 1, 3, 7**

9. Dalam permainan bola voli agar tim bisa memenangkan pertandingan tentunya harus bagus dalam menyerang dan bertahan, menyerang dilakukan bisa dengan cara service atau smash keras ke daerah atau pemain lawan yang dianggap paling lemah, serta ketika bertahan harus bagus dalam membendung (blocking) dan menjaga pertahanan dengan baik. Berapakah jumlah maksimal pemain yang boleh melakukan blocking....

- A. 1 pemain **C. 3 pemain**
B. 2 pemain D. 4 pemain

10. Pemain yang bertugas untuk menerima bola pertama dalam permainan bola voli adalah libero, adapun yang mengatur penyerangan kapan memberi umpan ke pemain untuk melakukan smash adalah tugas dari pemain

- A. Tosser** C. Spiker
B. Blocker D. servicer

11. Permainan bola basket merupakan permainan menarik jika kita tahu serta paham tentang aturan bermainnya, karena selain ada gerakan-gerakan atraktif juga skor yang dihasilkan cenderung banyak bahkan untuk tingkat internasional dalam satu pertandingan tiap tim ada yang mencapai angka ratusan. Skor tertinggi saat memasukan bola ke ring lawan adalah saat tembakannya dilakukan dari luar daerah pertahanan lawan, tembakan tersebut bernilai ... poin.

- A. 1 poin C. 2 poin
B. 3 poin D. 4 poin

12. Drible atau menggiring bola adalah salah satu teknik dalam permainan bola basket yang memiliki tujuan untuk melewati hadangan lawan serta untuk mendekati target. Berikut adalah gerakan drible dalam permainan bola basket yang benar

- A. Drible sambil berlari dengan satu tangan, tiap langkah satu pantulan bola**
B. Melakukan drible dengan menggunakan dua tangan, sambil berlari tiap langkah satu pantulan bola
C. Membawa bola sambil berlari, tanpa memantulkan bola
D. Melakukan drible dengan menggunakan satu tangan kemudian berhenti diam, kemudian drible lagi.

13. Di bawah ini adalah teknik dasar permainan bola basket, kecuali

- A. Drible, chest pass, jump shot
- B. Over head pass, shot, dribble
- C. Bound pass, pivot, lay up shot
- D. Step over, nutmeg, heading**

14. Jika dalam sebuah pertandingan bola basket seorang pemain penyerang berada di daerah pertahanan lawan tanpa memegang bola akan dikenakan peraturan....

- A. 1 detik
- C. 3 detik**
- B. 5 detik
- D. 7 detik

15. Di suatu pertandingan bola basket salah seorang pemain sedang melakukan dribling yang tidak benar, maka wasit akan menghentikan permainan serta memulai lagi dengan cara

- A. Tembakan bebas untuk tim lawan
- B. Lemparan ke dalam diambil garis samping lapangan yang paling dekat oleh tim lawan**
- C. Tembakan bebas di tempat kejadian pelanggaran
- D. Lemparan ke dalam oleh pemain yang melakukan pelanggaran

17. Semua jenis pukulan bisa dilakukan dengan cara forehand dan cara backhand, manakah jenis pukulan dalam permainan bulu tangkis yang benar

- A. Servis, lob, spin
- B. Lob, drop shot, back spin
- C. Smash, servis, drop shot**
- D. Smash, servis, shot

18. Perhatikan gambar berikut !

Gambar di atas merupakan macam – macam bola permainan bola kecil, bola manakah yang dipakai untuk permainan bulu tangkis

- A. 1
- C. 3**
- B. 2
- D. 4

19. Setiap cabang olahraga memiliki induk organisasi masing – masing, adapun induk organisasi cabang olahraga bulu tangkis adalah

- A. PERBASI
- C. PSSI
- B. PBVSI
- D. PBSI**

21. Tugas seorang pitcher (pelambung) adalah sebagai pengumpan bagi pemukul, bola yang dilempar idealnya paling tinggi sejajar dengan bahu dan paling rendah setinggi lutut pemukul. Adapun pelambung (pitcher) dalam olahraga softball ini dilakukan oleh

- A. Diri sendiri
- C. Pemain lawan**
- B. Pemain satu tim
- D. wasit

22. Perhatikan gambar berikut !

Manakah gambar lapangan softball

- A. 1
- C. 3
- B. 2**
- D. 4

23. Manakah yang merupakan istilah – istilah dalam olahraga soft ball
 Menendang – memukul – pelambung – menangkap – pitcher – catcher – short stop – first base man – second base man – third base man – melempar – mendorong – berguling – smash – blocking – sliding – lob – guling perut.
- A. Menangkap, memukul, mendorong
 B. Melempar, menendang, berguling
C. Pitcher, catcher, memukul
 D. First base man, second base man, smash
24. Permainan sepak bola, bola basket dibatasi oleh waktu bermain. Permainan bola voli, bulutangkis dibatasi oleh point. Jika dalam permainan soft ball satu tim melakukan pukulan satu kali serta bertahan satu kali biasanya disebut satu
- A. Inning**
 B. Menyerang, bertahan
 C. Strike
 D. Defend, offensive
25. Atletik merupakan olahraga tertua yang dipertandingkan, atletik biasa disebut basic sport atau mother of sport karena atletik mempertandingkan gerak – gerak dasar manusia yaitu
- A. tolak peluru, lempar cakram, memanah
 B. lempar lembing, lontar martil, merangkak
C. Jalan, lari lompat, lempar
 D. Lompat tinggi, lompat jauh, berenang
26. Berdasarkan jarak yang diperlombakan nomor lari dibagi menjadi tiga yaitu
- A. Dekat, tanggung, jauh
B. Pendek, menengah, jauh
 C. Lari santai, lari menengah, lari jauh
 D. Jogging, running, speed
27. Teknik start dalam perlombaan lari jarak pendek adalah menggunakan start jongkok, sedangkan untuk lari jarak jauh menggunakan start
- A. Berdiri** C. Melayang
 B. Guling D. lompat
28. Untuk nomor lari jarak menengah, jarak yang dilombakan antara lain
- A. 1500 m** C. 400 m
 B. 10000 m D. 100 m
30. Posisi badan yang membuat pelari semakin cepat yaitu
- A. Menunduk C. Tegak
B. Condong ke depan D. membungkuk
31. Ketika menerima tongkat estafet, maka penerima harus menjulurkan tangannya ke arah
- A. Samping kiri C. Depan
B. Belakang D. Samping kanan
32. Cara pemindahan tongkat estafet yang si penerima tongkat tanpa menoleh ke belakang dinamakan cara
- A. Non visual** C. Non blind
 B. Visual D. blind

33. Induk organisasi pencak silat nasional adalah

- A. PSI C. PESILAT
B. PSSI **D. IPSI**

34. Empat aspek yang terkandung dalam pencak silat sebagai berikut, kecuali

- A. Olahraga C. Kesenian
B. Keraguan D. Bela diri

Baca Juga: [40 Soal PAS Seni Budaya Kelas 9 Semester 1 dan Kunci Jawaban, Soal PAS Seni Budaya Kelas 9 Semester 1 2022](#)

35. Pencak silat memiliki berbagai teknik dasar, adapun yang bukan termasuk teknik dasar pencak silat adalah

- A. Jatuhan** C. Tangkisan
B. Tendangan D. pukulan

36. Di bawah ini yang termasuk dalam sikap seorang pesilat dalam menghadapi lawan yaitu

- A. Menghormati lawan**
B. menyerah
C. menyerang dengan kasar, membabi buta
D. memprovokasi lawan

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

- A. meningkatkan pertumbuhan badan
B. meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional organ tubuh
C. pencegahan terhadap wabah penyakit
D. menanggulangi serangan penyakit

38. Di bawah ini merupakan bentuk – bentuk latihan kelincahan (agility) kecuali

- A. shuttle run C. Zig zag run
B. lari bolak balik D. Lari naik turun tangga

39. Gerakannya dimulai posisi badan terlungkup, kaki rapat dan kedua tangan berpasangan di belakang kepala kemudian angkat badan dengan dada tidak menyentuh ke lantai, merupakan gerakan dari

- A. push up **C. Back up**
B. Sit up D. Pull up

40. Latihan kebugaran jasmani yang dilakukan secara teratur akan membantu seseorang mengurangi resiko penyakit

- A. HIV AIDS C. Liver
B. Jantung D. Paru - paru

***) Disclaimer:** soal di atas merupakan contoh latihan soal untuk belajar dalam menghadapi UAS/PAS. Portalkudus.com tidak menjamin soal tersebut muncul dalam ujian.

Demikian 40 contoh soal PAS PJOK kelas 9 Semester 1 SMP/MTs kurikulum 2013/kurikulum merdeka dan kunci jawaban tahun [2022](#).*