

SOAL PAS PJOK KELAS 10 SEMESTER 1

Pilihlah salah satu jawaban yang paling tepat pada pilihan A, B, C, D dan E di bawah ini!

1. Pada awalnya, permainan sepakbola berkembang di Negara

- A. Argentina D. Belanda
- B. Brazil E. Inggris
- C. Canada

Jawaban: E

2. Berikut yang bukan merupakan teknik dasar permainan sepakbola adalah

- A. Menendang D. Shooting
- B. Servis E. Menghentikan bola
- C. Menggiring

Jawaban: B

3. Jika seorang pemain berada di belakang pemain terakhir selain kipper / penjaga gawang di daerah pertahanan lawan, kemudian bola di tendang maka terjadi

- A. Free kick D. Offside
- B. Corner kick E. Throw in
- C. Penalty kick

Jawaban: D

4. Pemain tengah dalam permainan sepakbola di sebut dalam istilah

- A. Wing back D. Breaker
- B. Libero E. Playmaker
- C. Striker

Jawaban: E

5. Lama permainan sepakbola pada umumnya adalah Menit

- A. 2 X 35 D. 2 X 50
- B. 2 X 40 E. 2 X 55
- C. 2 X 45

Jawaban: C

6. Teknik berputar dengan satu kaki sebagai poros dalam permainan bola basket di sebut

- A. Pivot D. Passing
- B. Dribbling E. Service
- C. Shooting

Jawaban: A

7. Lemparan yang di lakukan jika pemain lawan lebih tinggi dari kita dalam

permainan bola basket di sebut lemparan

- A. Pantulan
- B. Dengan satu tangan
- C. Dengan dua tangan
- D. Tolakan
- E. Dengan berlari

Jawaban: A

8. Sikap badan saat melakukan passing bawah pada permainan bola voli adalah

- A. Menyamping
- B. Membungkuk
- C. Berdiri tegak
- D. Condong ke belakang
- E. Condong ke depan

Jawaban: E

9. Pukulan sebagai tanda dimulainya permainan bola voli sekaligus sebagai teknik serangan, yaitu

- A. Passing D. Servis
- B. Smes E. Shooting
- C. Umpan

Jawaban: D

10. Sikap kedua kaki saat melakukan passing pada permainan bola voli adalah

- A. Kuda – kuda
- B. Rapat
- C. Berjinjit
- D. Terbuka selebar bahu
- E. Melompat

Jawaban: D

11. Permainan softball di ciptakan pada tahun berapa

- A. 1985 D. 1988
- B. 1986 E. 1989
- C. 1987

Jawaban: C

12. Jari tangan terbuka dari posisi satu tangan seperti mulut buaya yang terbuka merupakan bagian dari teknik

- A. menangkap bola datar
- B. menangkap bola menggelinding
- C. melempar bola datar
- D. melempar bola melambung
- E. melempar bola ke bawah

Jawaban: B

13. Teknik dasar yang harus di kuasai pemain softball adalah teknik bola.

- A. Menggiring D. Melempar
- B. Menyundul E. Merebut
- C. Menendang

Jawaban: D

14. Teknik pukulan bulutangkis dengan tujuan menerbangkan shuttlecock setinggi mungkin mengarah jauh ke belakang garis lapangan merupakan jenis pukulan

- A. Dropshot D. Lob
- B. Servis E. Drive
- C. Smash

Jawaban: D

15. Teknik melangkah kaki (footwork) dalam permainan bulutangkis, antara lain

- A. Berurutan dan silang
- B. Silang dan lebar
- C. Lebar dan samping
- D. Mundur dan samping
- E. Berurutan, silang dan lebar

Jawaban: E

16. Teknik melangkah kaki / footwork dalam permainan bulutangkis berfungsi sebagai penopang tubuh untuk bergerak ke segala arah dengan cepat, sehingga dapat memposisikan tubuh sedemikian rupa agar dapat melakukan

- A. Gerakan lari
- B. Langkah ke depan
- C. Gerakan pukulan
- D. Gerakan loncatan
- E. Langkah ke belakang

Jawaban: B

17. Teknik memukul bola dalam permainan tenis meja dengan gerakan mendorong dan sikap bet terbuka di sebut

- A. Chop D. Block
- B. Drive E. Push
- C. Net

Jawaban: E

18. Teknik siap sedia yang biasa di gunakan untuk menyerang dalam tenis meja adalah

- A. Shakehand grip D. Side stance
- B. Square stance E. Footwork
- C. Penholder grip

Jawaban: D

19. Saat melakukan servis dalam tenis meja, bola harus di lambungkan dan harus memantul di

- A. Meja sendiri
- B. Meja lawan
- C. Meja luar
- D. Meja sendiri 2x pantulan
- E. Meja lawan 2x pantulan

Jawaban: A

20. Gerak maju dengan melangkah tanpa adanya hubungan terputus dengan tanah di sebut

- A. Lari
- B. Jalan cepat
- C. Atletik
- D. Sprint
- E. Marathon

Jawaban: B

21. Berikut yang bukan merupakan tahapan – tahapan yang di gunakan pada jalan cepat, yaitu fase

- A. Refleksi
- B. Tarikan
- C. Tumpuan dua kaki
- D. Melayang
- E. Dorongan

Jawaban: D

22. Jarak yang diperlombakan dalam olahraga jalan cepat untuk putra adalah

- A. 10 km dan 20 km
- B. 5 km dan 10 km
- C. 15 km dan 20 km
- D. 20 km dan 30 km
- E. 10km dan 15 km

Jawaban: A

23. Seorang pelari akan di anggap masuk finish jika Telah memasuki garis finish.

- A. Badannya
- B. Kakinya
- C. Punggungnya
- D. Tangannya
- E. Kepalanya

Jawaban: E

24. Posisi badan yang membuat pelari semakin cepat, yaitu

- A. Merunduk
- B. Tegak lurus
- C. Membungkuk
- D. Condong ke depan
- E. Condong ke belakang

Jawaban: D

25. Start yang di gunakan untuk lari jarak pendek adalah

- A. Berdiri D. Pendek
- B. Jongkok E. Panjang
- C. Melayang

Jawaban: B

26. Dalam lompat jauh, kaki menumpu pada lantai untuk menaikkan badan adalah pengertian dari

- A. Lompatan D. Tolakan
- B. Awalan E. Mendarat
- C. Melayang

Jawaban: D

27. Saat melakukan pendaratan dalam lompat jauh, sebaiknya

- A. Menjatuhkan pantat kepasir
- B. Badan jatuh ke belakang
- C. Badan jatuh ke samping
- D. Tangan mendarat dahulu
- E. Bertumpu pada kedua kaki dan badan condong ke depan

Jawaban: E

28. Tujuan melakukan awalan pada lompat jauh adalah

- A. Mendapatkan dorongan badan ke depan
- B. Untuk mendekati balok tumpuan
- C. Memenuhi teknik lompatan
- D. Mengangkat badan ke udara
- E. Memberi tekanan pada kaki

Jawaban: A

29. Berat peluru yang di gunakan untuk perlombaan bagi putra adalah

- A. 4 kg D. 7 kg
- B. 5 kg E. 7,25 kg
- C. 6 kg

Jawaban: E

30. Berikut ini yang bukan termasuk tangkisan satu lengan adalah tangkisan

- A. Atas D. Dalam
- B. Bawah E. Belah
- C. Luar

Jawaban: E

31. Sasaran tendangan busur atau sabit adalah ke

- A. Sisi tubuh atau pinggang
- B. Ulu hati dan dada
- C. Kepala dan muka
- D. Perut dan dada
- E. Kepala dan dagu

Jawaban: A

32. Melakukan serangan terlebih dahulu terhadap lawan, baik dengan pukulan maupun tendangan, merupakan rangkaian gerak yang di sebut

- A. Cakra D. Langkah
- B. Pembelaan E. Penyerangan
- C. Pertahanan

Jawaban: E

33. Apabila lawan melancarkan tendangan depan ke arah perut kita, maka tangkis dengan tangkisan

- A. Dalam D. Luar
- B. Bawah E. Belah
- C. Atas

Jawaban: B

34. Pada dasarnya yang di maksud daya tahan umum (Basic Endurance) adalah

- A. Daya ledak yang baik
- B. Kemampuan gerak yang cepat
- C. Kemampuan melawan tahanan beban dalam waktu yang relative lama
- D. Kemampuan yang relative singkat
- E. Kemampuan mengubah posisi gerak secepat mungkin

Jawaban: C

35. Mula-mula tidur terlengkup, kaki rapat dan kedua tangan di kaitkan di belakang kepala, kemudian angkat badan sampai dada tidak menyentuh lantai merupakan latihan

- A. Push up D. Squat jump
- B. Back up E. Squat thrust
- C. Sit up

Jawaban: B

36. Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik, setelah melakukan aktivitas akan mengalami

- A. Pemulihan yang berarti
- B. Kesehatan yang tinggi
- C. Kelelahan yang berarti
- D. Terhindar dari cedera otot
- E. Kelelahan yang tidak berarti

Jawaban: E

37. Gerakan handstand bersetujuan untuk melatih

- A. kekuatan D. keseimbangan
- B. kelincahan E. daya tahan
- C. kecepatan

Jawaban: D

38. Sikap awal melakukan gerakan push up adalah

- A. Telentang dengan kedua lutut di tekuk dan kedua telapak tangan di kaitkan di bagian belakang kepala
- B. Berdiri kedua kaki di buka selebar bahu
- C. Tiarap dengan seluruh tubuh sejajar dengan lantai dan berat badan di tahan oleh tangan dan kaki
- D. Tiarap dengan kedua tangan di belakang kepala
- E. Terlentang dengan kedua kaki ditekuk

Jawaban: C

39. Pada dasarnya yang disebut dengan daya tahan otot local adalah

- A. Kemampuan memperluas sendi agar dapat bergerak bebas
- B. Daya ledak yang baik dalam melakukan segala aktivitas
- C. Kemampuan merubah posisi dan gerak secepat mungkin
- D. Kemampuan melawan tahan beban dalam waktu yang relatif lama
- E. Kemampuan bergerak yang cepat tanpa mengubah arah

Jawaban: D

40. Berikut ini manfaat olahraga terhadap tubuh,kecuali

- A. Pertumbuhan dan perkembangan bagian-bagian badan harmonis
- B. Memperbaiki sirkulasi daerah
- C. Pernapasan dalam dan cepat sehingga paru-paru menjadi sehat dan berfungsi baik
- D. Otot-otot tubuh akan kaku dan mudah lelah
- E. Memperbaiki otot-otot usus sehingga gerakan peristaltik usus teratur dan baik

Jawaban: D

Demikian terkait 40 soal [PAS PJOK kelas 10](#) semester 1 dan kunci jawaban, contoh soal [PAS PJOK kelas 10](#) semester 1 tahun 2022.***