

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 tending 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 melangkahkan 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 melangkahkan 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 D. Sprint
 - B. Jalan cepat E. Marathon
 - C. Atletik

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

Jawaban: A

23. Seorang pelari akan di anggap masuk finish jika Telah memasuki garis finish.
- A. Badannya D. Tangannya
 - B. Kakinya E. Kepalanya
 - C. Punggungnya

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 menaikan 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 melalukan 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. Langkahan
- 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 cidera 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.***