SOAL PAS PJOK 9 TAHUN 2021

Soal nomor 1 Tujuan utama dalam permainan sepak bola adalah A. bermain indah B. mencetak gol C. kerja sama D. menyehatkan badan Soal nomor 2 Di dalam permainan sepak bola, pemain yang bertugas mengamankan daerah gawang agar bola tidak masuk ke gawang disebut A. back B. kipper C. center back D. libero Soal nomor 3 Di dalam permainan sepak bola,pada permulaan pertandingan, tendangan yang dilakukan di tengah lapangan oleh dua pemain disebut A. corner kick B. free kick C. kick off D. offside

Soal nomor 4

Posisi pemain yang bertugas sebagai penyerang tengah dalam permainan sepak bola disebut
A. full back
B. universaler
C. centre back
D. striker
Soal nomor 5
Di dalam permainan sepak bola,pada saat boladitendang atau dioperkan kepada pemain penyerang, pemain penyerang tersebut berada lebih dekat kegaris gawang lawan daripada pemain bertahan, pelanggaran tersebut dinamakan
A. back ball
B. pinalti
C. corner kick
D. offside
Soal nomor 6
Berikut ini yang <i>bukan</i> termasuk teknik dasar dalam permainan bola voli adalah
A. vivot
B. passing
C. smash
D. blocking
Soal nomor 7
Floating serve dalam permainan bola voli adalah teknik servis dengan laju bola
A. menukik
B. melambung

C. mengambang
D. lurus
Soal nomor 8
Berikut ini tujuan melakukan smash dalam permainan bola voli, kecuali
A. menyerang
B. mematikan lawan
C. mendapatkan poin
D. bertahan
Soal nomor 9
Sikap kedua lengan yang benar saat melakukan gerakan membendung bola voli adalah
A. ditekuk ke atas
B. disilang ke atas
C. diluruskan ke atas
D. direntangkan ke samping
Soal nomor 10
Gerak langkah terakhir yang benar saat melakukan awalan smash bola voli adalah
A. pendek
B. menyilang
C. panjang
D. memutar
Soal nomor 11
Posisi berat badan yang benar saat melakukan passing bola basket adalah dibawa ke

A. depan
B. belakang
C. samping
D. atas
Soal nomor 12
Posisi lengan yang benar setelah melakukan passing bola basket adalah
A. lurus ke depan dan rileks
B. ditekuk ke depan dan rileks
C. disilangkan ke depan dan rileks
D. diputar ke depan dan rileks
Soal nomor 13
Arah gerakan tangan yang benar saat menangkap bola basket adalah
A. menyongsong arah datangnya bola
B. melawan arah datangnya bola
C. mengikuti arah datangnya bola
D. memutar arah datangnya bola
Soal nomor 14
Jumlah pemain bola basket dalam satu regu adalah
A. 4 orang
B. 6 orang
C. 5 orang
D. 7 orang

Soal nomor 15

Bentuk gerakan tangan saat memantul-mantulkan bola basket adalah
A. mendorong bola ke belakang bawah
B. memutar bola ke depan bawah
C. memukul bola ke depan bawah
D. mendorong bola ke depan bawah
Soal nomor 16
Service backhand dalam bulu tangkis biasa dilakukan dengan pukulan
A. melambung
B. mendatar
C. menukik
D. melayang
Soal nomor 17
Di dalam permainan bulu tangkis,pukulan yang tepat melampaui net dan langsung jatuh kesisi depan lapangan lawan disebut dengan pukulan
A. lob
B. drop shot
C. smash
D. drive
Soal nomor 18
Di dalam permainan bulu tangkis, game dinyatakan selesai apabila salah seorang pemain/regu telah lebih dahulu memperoleh nilai
A. 11

B. 12	
C. 25	
D. 21	
Soal nomor 19	
Pada tolak peluru, posisi awal peluru saat akan melakukan gerak menolak adalah di	
A. atas bahu, di samping leher	
B. bawah bahu, di belakang leher	
C. atas bahu, di depan leher	
D. atas kepala	
Soal nomor 20	
Gaya tolak peluru yang menyamping sudut lemparan disebut gaya	
A. Obrien	
B. Ortodoks	
C. Western roll	
D. The discus throw	
Soal nomor 21	
Fungsi tangan yang tidak memegang peluru adalah untuk	
A. variasi	
B. gaya	
C. keseimbangan	
D. membantu menahan peluru	
Soal nomor 22	

Di bawah ini adalah gaya lompat jauh, kecuali
A. jongkok
B. gunting
C. berjalan di udara
D. lenting
Soal nomor 23
Urutan gerakan lompat jauh yang benar adalah
A. awalan, sikap badan di udara, tolakan, dan mendarat
B. tolakan, awalan, sikap badan di udara, dan mendarat
C. menolak, lari awalan, sikap badan di udara, dan mendarat
D. awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan mendarat
Soal nomor 24
Seorang pelompat dinyatakan didiskualifikasi apabila
A. menolak dengan satu kaki
B. mendarat dengan satu kaki
C. menolak melewati papan tolakan
D. mendarat dengan dua kaki
Berikut ini adalah bagian badan yang dapat dijadikan sasaran dalam pertandingan pencak silat, <i>kecuali</i>
A. dada
B. perut
C. punggung
D. mata

Soal nomor 26

Salah satu kode etik seorang pesilat adalah
A. berbuat baik kepada sesama manusia
B. taat kepada perintah Tuhan
C. pembelaan menggunakan tangan kosong
D. tidak boleh menyerang terlebih dahulu
Soal nomor 27
Kemampuan tubuh untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti disebut
A. kesehatan tubuh
B. kekuatan tubuh
C. kebugaran jasmani
D. kelincahan jasmani
Soal nomor 28
Untuk mengukur kekuatan otot lengan menggunakan tes
A. lari cepat 60 meter
B. angkat tubuh 30 detik
C. sit up
D. back up
Soal nomor 29
Gerakan squat jump merupakan latihan kekuatan otot bagian
A. kaki
B. tangan

C. perut
D. punggung
Soal nomor 30
Gerakan mencium lutut dari sikap duduk dengan paha dan kaki tetap menempel dilantai dalam 10 kali hitung merupakan bentuk latihan
A. kekuatan
B. keseimbangan
C. kelincahan
D. kelentukan
Soal nomor 31
Dalam melakukan gerakan roll depan, selain kedua tangan, anggotatubuh yang pertama menyentuh matras adalah
A. tengkuk
B. punggung
C. pundak
D. lutut
Soal nomor 32
Penggabungan dari beberapa gerakan senam yang dilakukan secara berurutan dalam satu kesempatan disebut gerakan
A. jurus
B. rangkaian
C. urutan
D. paket
Soal nomor 33

Prinsip senam irama adalah
A. gerakan seirama dengan teman kelompoknya
B. perpaduan antara gerak dan irama sehingga menghasilkan gerakan yang indah
C. irama musik sebagai satu-satunya pengiring gerakan
D. tepukan tangan yang berirama tidak bisa dijadikan sebagai pengiring gerakan
Soal nomor 34
Keluwesan gerak yang merupakan unsur latihan pada senam irama disebut
A. fleksibilitas
B. keseimbangan
C. kontinuitas
D. kekuatan
Soal nomor 35
Posisi badan dalam renang gaya punggung adalah
A. telentang
B. telungkup
C. miring ke samping kiri
D. tidak ada ketentuan
Soal nomor 36
Posisi kepala yang benar saat melakukan renang gaya punggung adalah
A. tengadah
B. ditekuk
C. dilipat

D. diputar

Soal nomor 37

Cara melakukan start renang gaya punggung adalah

- A. berada di atas balok start
- B. berada di samping kiri balok start
- C. berada di dalam air kolam
- D. berada di atas kolam

Soal nomor 38

Berikut yang termasuk perlengkapan pribadi saat penjelajahan adalah

- A. tenda, kompor, dan lentera
- B. golok, pisau, dan cangkul
- C. simpul, hang tenda dan kompas
- D. sepatu, kaos kaki, dan ransel

Soal nomor 39

Cara sederhana memadamkan api kompor yang meledak adalah dengan

- A. disiram dengan air
- B. ditutup karung yang dibasahi
- C. ditimbun batu
- D. dilempar jauh dari rumah

Soal nomor 40

Salah satu upaya untuk mencegah bahaya kebakaran dirumah atau pada bangunan adalah

A. merancang konstruksi bangunan yang tahan api

- B. merancang bangunan yang tidak menggunakan listrik
- C. merancang bangunan yang dikelilingi air
- D. bangunan dijauhkan dari sumber api