

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 bola ditendang atau dioperkan kepada pemain penyerang, pemain penyerang tersebut berada lebih dekat ke garis gawang lawan daripada pemain bertahan, pelanggaran tersebut dinamakan

- A. back ball
- B. pinalti
- C. corner kick
- D. offside

Soal nomor 6

Berikut ini yang *bukan* 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, *kecuali*

- 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, anggota tubuh 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

Keluwesannya 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