

SOAL PAS PJOK 7 TAHUN 2021

Soal nomor 1

Induk organisasi dunia sepak bola adalah

- A. FIFA
- B. FIBA
- C. PSSI
- D. PBVSI

Soal nomor 2

Lama waktu permainan sepak bola adalah

- A. 2 x 40 menit
- B. 2 x 45 menit
- C. 2 x 50 menit
- D. 2 x 55 menit

Soal nomor 3

Jumlah pemain sepak bola dalam setiap regu adalah

- A. 9 orang
- B. 10 orang
- C. 11 orang
- D. 12 orang

Soal nomor 4

Berikut ini adalah teknik dalam menendang bola, kecuali menggunakan

- A. kaki bagian dalam
- B. kaki bagian luar
- C. tumit kaki
- D. punggung kaki

Soal nomor 5

Sikap pergelangan kaki yang benar saat menendang bola dengan kaki bagian dalam adalah

- A. diputar keluar dan dikunci
- B. diputar ke dalam dan dikunci
- C. diputar keluar dan dikendurkan
- D. diputar ke atas dan dikunci

Soal nomor 6

Teknik untuk menghentikan bola dalam permainan sepak bola dengan menggunakan adalah menggunakan

- A. kaki bagian luar
- B. tumit kaki
- C. ujung kaki
- D. telapak kaki

Soal nomor 7

Induk organisasi bola voli di Indonesia adalah

- A. PSSI
- B. PBVSI
- C. PERBASI
- D. PASI

Soal nomor 8

Teknik awalan dalam memulai permainan bola voli adalah

- A. smash
- B. service

C. blocking

D. passing

Soal nomor 9

Pencipta atau penemu permainan bola voli adalah

A. James Naismith

B. Parry O'Brien

C. Alexander

D. William G. Morgan

Soal nomor 10

Ukuran panjang lapangan bola voli adalah

A. 20 meter

B. 19 meter

C. 18 meter

D. 17 meter

Soal nomor 11

Sikap kedua lengan yang benar saat melakukan passing bawah pada permainan bola voli adalah

A. dirapatkan dan diluruskan

B. dirapatkan dan ditekuk

C. diregangkan dan diluruskan

D. diregangkan dan ditekuk

Soal nomor 12

Induk organisasi bola basket di Indonesia adalah

A. PSSI

B. PBVSI

C. PERBASI

D. PASI

Soal nomor 13

Berikut ini yang tidak termasuk operan dalam bola basket adalah

A. chest pass

B. hook pass

C. bounce pass

D. over head pass

Soal nomor 14

Operan kepada teman satu regu melalui dada dalam permainan bola basket disebut

A. chest pass

B. overhead pass

C. bounce pass

D. hook pass

Soal nomor 15

Game set untuk permainan bulu tangkis adalah

A. 18 poin

B. 19 poin

C. 20 poin

D. 21 poin

Soal nomor 16

Peralatan yang dibutuhkan dalam bulu tangkis, yaitu

A. kok dan bet

B. raket dan bola

- C. raket dan kok
- D. raket dan meja

Soal nomor 17

Induk organisasi bulu tangkis dunia adalah

- A. FIFA
- B. FIA
- C. IBF
- D. FIBA

Soal nomor 18

Pukulan yang sangat menentukan dalam awal peroleh nilai dalam permainan bulu tangkis adalah

- A. smash
- B. drive
- C. lob
- D. servis

Soal nomor 19

Di dalam permainan bulutangkis memerlukan unsur-unsur gerakan berikut, kecuali

- A. kekuatan
- B. kecepatan
- C. kelincahan
- D. keindahan

Soal nomor 20

Nomor lari Jarak pendek dalam cabang olahraga atletik adalah

- A. 100, 200, dan 300 meter
- B. 100, 200, dan 400 meter
- C. 200, 400, dan 800 meter
- D. 200, 400, dan 1600 meter

Soal nomor 21

Start yang baik pada aba-aba "ya atau letusan pistol" dalam lari, harus

- A. berlari
- B. mendahului
- C. tepat
- D. sedikit

Soal nomor 22

Start yang digunakan dalam lari jarak pendek adalah

- A. berdiri
- B. menengah
- C. melayang
- D. jongkok

Soal nomor 23

Teknik dasar lari jarak pendek, meliputi

- A. start, sikap lari, dan finish
- B. awalan, lari, dan finish
- C. start, awalan, dan lari
- D. awalan, tolakan, dan lari

Soal nomor 24

Pada saat lari jarak pendek, bagian kaki yang digunakan untuk berpijak adalah

- A. ujung kaki
- B. tumit kaki

- C. pinggir telapak kaki
- D. seluruh telapak kaki

Soal nomor 25

Induk organisasi Pencak Silat disebut

- A. PSSI
- B. IPSI
- C. PBSI
- D. PBVSI

Soal nomor 26

Berikut ini adalah prinsip-prinsip beladiri dalam pencak silat, kecuali

- A. tidak memancing kericuhan
- B. tidak mencari musuh
- C. pembelaan diri prinsip utama
- D. pakaian serba hitam

Soal nomor 27

Berikut ini yang bukan merupakan unsur kesegaran jasmani adalah

- A. kecepatan
- B. kelincahan
- C. keberanian
- D. kekuatan

Soal nomor 28

Sistem latihan yang tepat untuk melatih daya tahan otot adalah

- A. jogging
- B. sprint
- C. warming Up
- D. circuit training

Soal nomor 29

Latihan untuk menguatkan otot bagian tungkai adalah

- A. push up
- B. squat jump
- C. back up
- D. sit up

Soal nomor 30

Latihan untuk menguatkan otot bagian perut adalah

- A. push up
- B. squat jump
- C. back up
- D. sit up

Soal nomor 31

Di dalam melakukan sikap lilin, sikap kedua kaki adalah

- A. rapat lurus ke atas
- B. rapat lurus dicondongkan
- C. terbuka lurus ke atas
- D. terbuka lurus dicondongkan

Soal nomor 32

Posisi awal dari gerakan sikap lilin adalah

- A. berdiri tegak
- B. tidur terlentang

- C. jongkok
- D. duduk dengan kaki sejajar

Soal nomor 33

Berdiri dengan dahi disebut juga dengan istilah

- A. kop stand
- B. hand stand
- C. nead stand
- D. roll kip

Soal nomor 34

Di bawah ini adalah jenis-jenis gaya renang, kecuali

- A. gaya dada
- B. gaya bebas
- C. gaya kupu-kupu
- D. gaya meluncur

Soal nomor 35

Posisi tubuh pada renang gaya dada adalah

- A. lurus di atas permukaan air
- B. lurus di bawah permukaan air
- C. dimiringkan di atas permukaan air
- D. dimiringkan di bawah permukaan air

Soal nomor 36

Teknik gerakan kaki yang benar pada renang gaya dada adalah

- A. kedua kaki digerakan bergantian dengan cara dipukulkan
- B. kedua kaki digerakan bersamaan dengan cara dipukulkan
- C. kedua kaki digerakan bersamaan dengan cara ditendang ke belakang
- D. kedua kaki digerakan bergantian dengan cara ditendang ke belakang

Soal nomor 37

Upaya mengatasi kekurangan cairan tubuh dari serangan udara panas saat melakukan perkemahan adalah

- A. minum yang cukup
- B. makan yang cukup
- C. tidur yang cukup
- D. olahraga yang cukup

Soal nomor 38

Unsur zat makanan yang mengandung sumber tenaga adalah

- A. protein, mineral, dan Air
- B. karbohidrat, lemak, dan protein
- C. mineral, protein, dan air
- D. mineral, vitamin, dan air

Soal nomor 39

Kekurangan vitamin C dapat mengakibatkan

- A. mata rabun
- B. penyakit kulit
- C. sariawan
- D. tulang keropos

Soal nomor 40

Bahan makanan yang merupakan sumber karbohidrat adalah

- A. nasi, jagung dan gula

- B. susu, umbi dan daging
- C. Jeruk, pisang dan wortel
- D. tahu, umbi dan kacang