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 permaianan bola voli adalah ....
A. James Naismith
B. Parry O'Brien
C. Alexsander
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. direnggangkan dan diluruskan
D. direnggangkan dan ditekuk
Soal nomor12
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 nomor18
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 adalan 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