

SOAL PAT PJOK KELAS 10 SEMESTER 2

Pilihlah salah satu jawaban yang paling tepat pada pilihan A, B, C dan D di bawah ini!

1. Suatu gaya hidup dengan memperhatikan Faktor-Caktoc tertentu yang mempengaruhi kesehatan disebut

- A. Makna pola hidup sehat
- B. Tujuan pola hidup sehat
- C. Manfaat pola hidup sehat
- D. Hakikat pola hidup sehat
- E. Fungsi pola hidup sehat

Jawaban: E

2. Tanda-tanda umum gangguan kesehatan adalah....

- A. Lemas lelah
- B. Bersemangat
- C. Napsu makan meningkat
- D. Suka berolahraga
- E. Banyak melakukan aktifitas

Jawaban: A

3. Kita harus mengurangi konsumsi makanan instan atau makanan cepat saji karena makanan instan....

- A. Mengandung cukup gizi
- B. Mengandung bahan pengawet yang dapat membahayakan kesehatan
- C. Tidak terjamin kebersihannya
- D. Harganya mahal
- E. Kemasannya menarik

Jawaban: B

4. Usaha melengkapi rumah dengan Fasilitas-fasilitas yang menjamin hidup sehat dilakukan dengan

- A. Mendirikan rumah yang tinggi
- B. Membuat pagar rumah dari tembok
- C. Tempat buang sampah dan air limbah yang baik
- D. Tempat kendaraan yang jauh dan tempat tidur
- E. Mencari pembantu untuk membersihkan rumah

Jawaban: C

5. Dengan berolahraga secara teratur bisa menjaga kondisi tubuh agar tetap

- A. Kuat dan sehat
- B. Berstamina
- C. Segar dan sehat
- D. Segar dan lemah
- E. Stamina dan segar

Jawaban: A

6. Hubungan antara manusia dan manusia dalam konsep arti lingkungan secara umum termasuk lingkungan

- A. Fisik
- D. Mental

- B. Global E. Sosial
- C. Kebendaan

Jawaban: E

7. Kemampuan otot-otot untuk melakukan tugas gerak yang membebani Otot dalam waktu Yang cukup lama disebut

- A. Kekebalan otot D. Kelentukkan Otot
- B. Kekuatan otot E. Daya tahan otot
- C. Kemampuan otot

Jawaban: E

8. Menggerakkan tubuh secara berirama sehingga otot-otot teregang dan terukur merupakan peregangan

- A. Dinamis D. Traching
- B. Statis E. Ballistike
- C. Kinetis

Jawaban: A

9. Keseimbangan hidup adalah terjadinya keseimbangan antara

- A. Gerak badan dan rekreasi
- B. Gerak badan dan istirahat
- C. Rekreasi dan tidur
- D. Istirahat dan tidur
- E. Gerak badan, rekreasi, istirahat dan tidur

Jawaban: E

10. Kebugaran jasmani seseorang Berbeda, kebutuhan tersebut tergantung pada

- A. Berat ringannya badan
- B. Konsentrasi tubuh
- C. Gerak yang diperlukan seseorang
- D. Usia seseorang
- E. Jenis kelamin seseorang

Jawaban: D

11. Salah satu komponen kebugaran jasmani adalah kecepatan. Kecepatan disebut juga

- A. Straight D. Agility
- B. Speed E. Konpermasi
- C. Endarance

Jawaban: B

12. Push up, sit up, back up dan scout jump merupakan bentuk latihan untuk melatih

- A. Daya tahan D. Kelincahan
- B. Kekuatan E. Keseimbangan
- C. Kecepatan

Jawaban: B

13. Berikut ini merupakan tujuan dari pemanasan, kecuali

- A. Melancarkan peredaran darah
- B. Mencegah terjadinya cedera otot
- C. Menaikan suhu tubuh
- D. Memelihara kebugaran tubuh
- E. Mampu melaksanakan gerakan dengan baik

Jawaban: D

14. Test lari 12 menit bertujuan untuk mengukur

- A. Kecepatan lari
- B. Kecepatan mengubah arah
- C. Kekuatan otot kaki
- D. Daya tahan jantung dan paru-paru
- E. Keterampilan berlari

Jawaban: D

15. Latihan aerobik sangat baik untuk melatih

- A. Kelenturan D. Keseimbangan
- B. Daya tahan E. Kelenturan
- C. Kekuatan

Jawaban: A

16. Latihan yang bertujuan untuk penguatan dan pembentukan otot tungkai adalah

- A. Back lip D. Back-up
- B. Push-up E. Loncat jongkok
- C. Sit-up

Jawaban: E

17. Penyerangan bertubi-tubi dalam permainan bola voli disebut dengan istilah

- A. Relay D. Devend
- B. Court E. Switching
- C. Cover

Jawaban: A

18. Pemain depan atau penyerang dalam permainan Sepak bola disebut dengan

- A. Sayap D. Striker
- B. Gelandang E. Center back
- C. Back

Jawaban: B

19. Pola penyerangan dengan Formasi 1-3-1 pada permainan Bola Basket sering disebut dengan

- A. Pola bergantian D. Pola diamond
- B. Pola aultman E. Pola melingkar
- C. Pola reserve

Jawaban: D

20. Sistem penyerangan yang dilakukan dengan bertukar tempat. disebut

- A. Operan position D. Ekspender
- B. Switching E. Reserver
- C. Relay

Jawaban: A

21. Pencak silat adalah olahraga yang menggabungkan unsur

- A. Kekuatan dan kecepatan
- B. Seni dan keindahan
- C. Seni dan bela diri
- D. Kelembutan dan kecermatan
- E. Kelincahan dan keuletan

Jawaban: C

22. Test untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan dan otot bahu siswa dan menentukan tingkat kesegaran jasmani siswa adalah

- A. Test angkat tubuh
- B. Test lari bolak balik
- C. Test baring duduk
- D. Test loncat tegak
- E. Test lari jauh

Jawaban: A

23. Pada saat berenang, gerakan tubuh meniru gerakan katak sedang berenang adalah renang gaya

- A. Punggung D. Bebas
- B. Kupu-kupu E. Gaya ganti
- C. Dada

Jawaban: C

24. Cara mengambil napas pada renang gaya bebas yaitu

- A. Tidak memalingkan muka
- B. Memalingkan muka kesamping
- C. Mengangkat muka ke atas
- D. Menurunkan muka ke bawah
- E. Memalingkan muka ke kiri dan ke kanan

Jawaban: B

25. Di bawah ini yang termasuk peralatan komunikasi adalah

- A. Kompas D. Handy cam
- B. Kamera E. GPS
- C. Handy talky

Jawaban: C

26. Latihan push-up bertujuan untuk melatih otot

- A. Punggung D. Tangkai
- B. Lengan E. Kaki
- C. Tangan

Jawaban: C

27. Latihan aerobik dapat meningkatkan daya tahan apabila dilakukan paling sedikit selama

- A. 10 menit D. 20 menit
- B. 12 menit E. 30 menit
- C. 15 menit

Jawaban: B

28. Induk organisasi cabang olahraga senam internasional adalah

- A. IAAF D. FIFA
- B. FIG E. FINA
- C. IOC

Jawaban: B

29. Istilah Cornerkick dalam permainan sepak bola artinya

- A. Tendangan sudut / penjuru
- B. Lemparan kedalam
- C. Tendangan gawang oleh kipper
- D. Tendangan pertama untuk memulai permainan
- E. Tendangan bebas

Jawaban: A

30. Kick off dalam permainan sepak bola adalah gerakan

- A. tendangan hukuman
- B. lemparan kedalam
- C. tendangan dimulainya pertandingan
- D. tendangan pertama kali oleh dua orang pemain yang berbeda di tengah lapangan
- E. membuang bola keluar lapangan karena ada pemain yang cedera

Jawaban: D

31. Induk organisasi bola voly internasional adalah.....

- A. FIFA D. FIG
- B. IPBF C. IOC
- C. IAAF

Jawaban: B

32. Waktu di gunakan pada pertandingan sepak bola tingkat dewasa / nasional selama

- A. 2x20 menit +10 menit istirahat
- B. 2x30
- C. 2x60
- D. 2x45 menit + istirahat 10 menit
- E. 2x40 menit 12 menit istirahat

Jawaban: D

33. Olahraga yang dikenal dengan lari sambung yaitu

- A. Lari cepat D. Lari berantai
- B. Lari E. Lari lintas alam
- C. Estapet

Jawaban: D

34. Di basvall ini tanda penngatan bahaya merokok dalarn kemasan, kecuali.....

- A. Merokok menyehatkan
- B. Merokok menyebabkan kemandulan
- C. Merokok menyebabkan kanker
- D. Merokok menyebabkan impotensi
- E. Merokok metusak paru-paru

Jawaban: B

35. Cabang olahraga atletik merupakan Induk semua cabang olahraga dan disebut

- A. Mother of sport
- B. Main of sport
- C. Jogging
- D. Running
- E. Playing start

Jawaban: A

36. Taktik bendungan (block) tiga pemaitl dibentuk hanya dari situasi-situasi tertentu, biasanya ditempatkan pada posisi nornor 3. Block efektifdigunakan ketika

- A. Menghadapi penyerang lawan yang sangat tangguh
- B. Tertinggal alam pengumpulan nilai
- C. Bertahan untuk mengamankan nilai yang sudah unggul
- D. Pemain bertahan kurang mahir mengambil bola smash lawan
- E. Pemukul tidak mempunyai kesempatan melakukan serangan

Jawaban: A

37. Kemampuan otot-otot untuk melakukan tugas gerak yang membebani otot dalam waktu yang cukup lama disebut

- A. Kekebalan otot
- B. Kekuatan otot
- C. Kcmampuan otot
- D. Kelenturan otol
- E. Daya tahan otot

Jawaban: E

38. Apabila pernain menyentuh net. maka yang memutuskan pelanggaran adalah

- A. Wasit I
- B. Wasir II
- C. Hakim garis
- D. Pencatat angka
- E. Wasit I dan II

Jawaban: A

39. Setiap kali terjadi pelanggaran wasit harus melakukan isyarat atau tanda-tanda.....

- A. Meniup peluit sambil menunjuk pemain
- B. Mengangkat tangan
- C. Meniup peluit sambil mengangkat tangan
- D. Mengangkat tangan sambil menunjuk pemain
- E. Mengangkat tangan sambil menunjuk kesalahan pemain

Jawaban: A

40. salah satu tugas hakim garis permainan sepak bola adalah

- A. memutuskan terjadinya pelanggaran
- B. menentukan terjadinya offside
- C. menghukum pemain
- D. menghentikan permainan
- E. menentukan pelanggaran peraturan

Jawaban: B

Demikian terkait 40 soal [PAT PJOK kelas 10](#) semester 2 beserta jawabannya, contoh soal [PAT PJOK kelas 10](#) semester 2 kurikulum 2013 tahun 2022.***