

SOAL PJOK 10 SMA MA

1. Lamanya waktu pertandingan sepak bola adalah
 - a. 2 x 30 menit
 - b. 2 x 40 menit
 - c. 2 x 45 menit
 - d. 2 x 50 menit
 - e. 2 x 60 menit
2. Dalam memberikan umpan jarak dekat kepada kawan pada permainan sepak bola biasanya menggunakan kaki bagian
 - a. Samping
 - b. Tumit
 - c. Luar
 - d. Atas
 - e. Dalam
3. Anggota tubuh yang tidak boleh dipergunakan untuk mengontrol bola dalam sepak bola adalah
 - a. Kepala
 - b. Paha
 - c. Dada
 - d. Tangan
 - e. Telapak kaki
4. Variasi menggiring bola untuk latihan pemula yang paling tepat adalah menggiring dengan ...
 - a. Lari sejajar
 - b. Lari silang
 - c. Lari berbalik arah
 - d. Lari berputar
 - e. Lari lurus
5. Sasaran menendang bola ke arah gawang dari jarak jauh yang paling tepat bola
 - a. Mendatar
 - b. Melambung
 - c. Sedang
 - d. Keras
 - e. Lemah
6. Wasit memberikan time out dalam pertandingan bola voli pada skor....
 - a. 15 dan 24
 - b. 6 dan 12
 - c. 8 dan 16
 - d. 6 dan 10
 - e. 5 dan 8
7. Yang bukan teknik dasar permainan bola voli adalah
 - a. Passing
 - b. Servis
 - c. Dribble
 - d. Block
 - e. Smash
8. Gerak dasar tanpa bola dalam bola voli adalah
 - a. Gerakan ke kiri, ke kanan, dan melompat
 - b. Pukulan smash
 - c. Servis
 - d. Passsing atas
 - e. Passsing bawah
9. Perkenaan bola voli saat melakukan passing bawah adalah pada
 - a. Bagian jari-jari tangan

- b. Ujung tangan
 - c. Salah satu tangan
 - d. Bagian antara pergelangan tangan dan siku
 - e. Bahu
10. Urutan terakhir pada tahapan gerakan smash dalam bola voli adalah
- a. Melangkah
 - b. Setengah jongkok
 - c. Melompat
 - d. Mendarat
 - e. Memukul
11. Permainan bola basket adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim, dan masing-masing tim terdiri dari
- a. 3 pemain
 - b. 5 pemain
 - c. 6 pemain
 - d. 9 pemain
 - e. 11 pemain
12. Salah satu teknik dasar bola basket adalah
- a. Sliding
 - b. Dribbling
 - c. Kicking
 - d. Stopping
 - e. Butting
13. Berikut yang bukan merupakan teknik mengumpan dalam bola basket adalah
- a. Under pass
 - b. Chest pass
 - c. Bounce pass
 - d. Overhead pass
 - e. Base ball pass
14. Teknik melempar bola dari atas kepala dalam permainan bola basket disebut
- a. Chest pass
 - b. Shooting
 - c. Lay up
 - d. Bounce pass
 - e. Over head pass
15. Teknik yang digunakan untuk mengoper bola jarak dekat permainan bola basket adalah
- a. Under pass
 - b. Chest pass
 - c. Bounce pass
 - d. Overhead pass
 - e. Baseball pass
16. Pada saat melempar bola, posisi badan pitcher adalah
- a. Jongkok
 - b. Berdiri tegak
 - c. Setengah jongkok
 - d. Membungkuk
 - e. Berdiri bertumpu pada lutut
17. Memukul bola dengan ayunan penuh dalam permainan softball disebut
- a. Swing
 - b. Slide
 - c. Bunt
 - d. Stride
 - e. Hunting
18. Salah satu cara memegang raket bulu tangkis adalah

- a. Cara Finlandia
 - b. Cara Penholder
 - c. Cara Amerika
 - d. Cara Eropa
 - e. Cara Asia
19. Pukulan pertama untuk mengawali permainan bulu tangkis disebut
- a. Pukulan servis
 - b. Pukulan drive
 - c. Pukulan dropshot
 - d. Pukulan smash
 - e. Pukulan lob
20. Dalam permainan bulu tangkis servis dibagi menjadi
- a. 2 macam
 - b. 3 macam
 - c. 4 macam
 - d. 5 macam
 - e. 6 macam
21. Gerak maju langkah kaki yang dilakukan sedemikian rupa sehingga kontak dengan tanah tetap terpelihara dan tidak terputus disebut
- a. Jalan cepat
 - b. Lari cepat
 - c. Lari jauh
 - d. Lari marathon
 - e. Lari menengah
22. Letakkan tangan lebih lebar sedikit dari bahu, jari-jari dan ibu jari membentuk huruf "V" terbalik. Hal ini merupakan start jongkok pada aba-aba
- a. Persiapan awal
 - b. Bersedia
 - c. Siap
 - d. Ya
 - e. Gerakan lari
23. Teknik memasuki garis finish dalam lari jarak pendek adalah
- a. Mengurangi kecepatan lari
 - b. Melompat saat masuk garis finish
 - c. Menjatuhkan diri saat akan masuk garis finish
 - d. Berlari secepatnya melalui garis finish dengan tidak mengubah sikap lari
 - e. Badan dan kepala condong ke belakang
24. Cara memegang peluru ada
- a. 2
 - b. 3
 - c. 4
 - d. 5
 - e. Bebas
25. Yang bukan merupakan tahapan lompat jauh berjalan diudara adalah
- a. Melangkah
 - b. Awalan
 - c. Tolakan
 - d. Melayang di udara
 - e. Mendarat
26. Induk organisasi pencak silat di Indonesia disingkat
- a. PASI
 - b. IPSI
 - c. Persilat
 - d. PRSI

- e. Persani
27. Tendangan dengan lintasan lurus yang mengarah pada sasaran perut disebut
- Tendangan lurus
 - Tendangan T
 - Tendangan sabit
 - Tendangan jejak
 - Tendangan tusuk
28. Sebagai dasar kekuatan dalam gerakan - gerakan pencak silat yang paling utama adalah
- Tangkisan kanan kiri
 - Pukulan kanan kiri
 - Kuda kuda
 - Tendangan
 - Kuncian
29. Istilah lain tingkat kebugaran jasmani adalah
- Fisiological fitness
 - Fitness
 - Physical endurance
 - Physical fitness
 - Cardio-visiological fitness
30. Kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan ketegangan terhadap suatu tahanan disebut
- Daya tahan tubuh
 - Kecepatan
 - Kekuatan
 - Kelentukan
 - Kelincahan
31. Gerakan latihan sit-up digunakan untuk melatih kekuatan otot
- Punggung
 - Perut
 - Pinggang
 - Tangan
 - Kaki
32. Kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu, dari depan ke belakang, dari kiri ke kanan, atau dari samping ke depan, disebut
- Daya tahan tubuh
 - Kecepatan
 - Kekuatan
 - Kelentukan
 - Kelincahan
33. Salah satu gerakan latihan kelincahan adalah
- Lari belak-belok (zig – zag)
 - Lari 50 meter
 - Push up
 - Back up
 - Lompat ke depan
34. Senam lantai adalah senam yang dilakukan di lantai dengan ukuran
- 4 x 4 meter
 - 6 x 6 meter
 - 9 x 9 meter
 - 10 x 10 meter
 - 12 x 12 meter
35. Yang tidak termasuk unsur-unsur dalam senam lantai adalah
- Mengguling
 - Melayang

- c. Melompat
 - d. Meloncat
 - e. Berputar di udara
36. Berikut yang bukan merupakan tujuan atau manfaat melakukan senam lantai adalah
- a. Menyembuhkan penyakit
 - b. Memelihara kebugaran jasmani
 - c. Mengembangkan kualitas fisik
 - d. Membentuk keindahan tubuh
 - e. Membentuk dan mengembangkan otot tubuh
37. Pada saat kedua tangan menyentuh bagian atas peti lompat atau punggung teman yang membungkuk, kadua kaki dibuka selebar mungkin ke samping. Hal ini merupakan tahapan melakukan gerakan
- a. Meroda
 - b. Guling ke depan
 - c. Guling ke belakang
 - d. Lompat jongkok
 - e. Lompat kangkang
38. Saat melakukan gerakan guling ke depan, bagian tubuh yang mengenai matras terlebih dahulu adalah
- a. Pinggang
 - b. Punggung
 - c. Panggul
 - d. Tengkuk
 - e. Kepala
39. Senam irama adalah gerakan senam yang diiringi dengan
- a. Lagu
 - b. Musik
 - c. Genderang
 - d. Terompet
 - e. Seruling
40. Berikut yang bukan merupakan gerak dasar senam irama adalah
- a. Berjalan
 - b. Berlari
 - c. Berguling
 - d. Melompat
 - e. Ayunan
41. Salah satu prinsip yang ditekankan pada senam irama adalah
- a. Kelentukan tubuh
 - b. Kecepatan gerakan
 - c. Kekuatan otot
 - d. Daya tahan tubuh
 - e. Daya tahan otot
42. Posisi badan saat renang gaya bebas adalah
- a. Tegak lurus terhadap permukaan air
 - b. Sedatar mungkin dengan permukaan air
 - c. Membungkuk
 - d. Melengkung ke atas
 - e. Melengkung ke bawah
43. Gerakan tangan pada renang gaya bebas adalah
- a. Kedua tangan diayunkan ke samping
 - b. Kedua tangan diayunkan ke depan secara bergantian
 - c. Kedua tangan diluruskan ke depan, lalu melakukan gerakan seperti membelah air
 - d. Kedua tangan digerakkan ke arah pinggang seperti gerakan mengayuh
 - e. Kedua tangan ditekan bersamaan ke dalam air
44. Mengambil udara pada saat bernapas pada renang gaya bebas adalah

- a. Bebas
 - b. Muka di atas
 - c. Muka di dalam air
 - d. Kepala diputar ke samping
 - e. Udara dikeluarkan di dalam air
45. Pergaulan yang membawa pengaruh positif bagi perkembangan kepribadian seseorang disebut pergaulan
- a. Masa kini
 - b. Tradisional
 - c. Sehat
 - d. Tidak sehat
 - e. Bebas
46. Berikut yang merupakan contoh pergaulan sehat adalah
- a. Mengikuti kegiatan pecinta alam
 - b. Pergi ke diskotik bersama teman-teman
 - c. Mengikuti ajakan teman untuk merokok
 - d. Ikut tawuran pelajar
 - e. Membolos sekolah
47. Salah satu penyebab perilaku pergaulan yang tidak sehat adalah
- a. Pendidikan orang tua
 - b. Makanan yang kurang sehat
 - c. Belajar yang dibatasi
 - d. Informasi yang diterima tanpa diseleksi
 - e. Peraturan rumah yang keras
48. Salah satu narkotika yang termasuk golongan III adalah
- a. Morfin
 - b. Pertidin
 - c. Kodein
 - d. Ganja
 - e. Kokain
49. Jenis narkoba yang penggunaanya menyerupai rokok adalah
- a. Sabu sabu
 - b. Kokain
 - c. Inex
 - d. Putau
 - e. Ganja
50. Salah satu cara untuk mengatasi orang yang kecanduan narkotika adalah dengan
- a. Diobati
 - b. Dikarantina
 - c. Diasingkan
 - d. Diisolasi
 - e. Direhabilitasi

KUNCI JAWABAN SOAL PAS GASAL PENJASORKES

KELAS 10 2020 - 2021

1.C	11.B	21.A	31.B	41.A
2.E	12.B	22.B	32.E	42.B
3.D	13.A	23.D	33.A	43.B
4.E	14.E	24.B	34.E	44.D
5.B	15.B	25.A	35.B	45.C
6.C	16.C	26.B	36.A	46.A
7.C	17.A	27.A	37.E	47.D
8.A	18.C	28.C	38.D	48.C
9.D	19.A	29.D	39.B	49.E
10.D	20.C	30.C	40.C	50.E