SOAL PAS PJOK KELAS 11 SEMESTER 1

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

1. Sepak bola dimainkan dalam berapa waktu normal standart internasional

- A. 2 x 30 menit D. 2 x 45 menit
- B. 2 x 35 menit E. 2 x 50 menit
- C. 2 x 40 menit

Jawaban: D

2. Memberikan umpan kepada teman secara akurat pada permainan sepak bola disebut

- A. Passing D. Controlling
- B. Shooting E. Blocking
- C. Dribbling

Jawaban: A

3. Jumlah pemain pada permainan sepak bola adalah

- A. 8 D. 11
- B. 9 E. 12
- C. 10

Jawaban: D

4. Penemu olahraga/permainan bola voli adalah

- A. William G morgan D. George Hancock
- B. James Naismith E. Roy Suryo
- C. George Lehman

Jawaban: A

5. Pada dasarnya tinggi net untuk bola voli adalah.....

- A. putra 2,43 m putri 2,25 m
- B. putra 2,45 m putri 2,25 m
- C. putra 2,43 m putri 2,24 m
- D. putra 2,24 m putri 2,43m
- E. putra 2,24 m putri 2,45 m

Jawaban: C

6. Teknik dasar Passing bawah yang benar pada permainan / olahraga bola voli adalah

- A. perkenaan bola harus pada kedua tangan
- B. perkenaan bola tepat pada ujung tangan
- C. perkenaan bola harus pada satu lengan
- D. perkenaan bola harus pada samping lengan
- E. perkenaan bola harus pada tengah kedua lengan

Jawaban: E

7. Dribbling tinggi pada permainan bola basket bertujuan untuk

- A. mencetak poin
- B. mempercepat penyerangan

- C. melewati lawan
- D. memblokir lawan
- E. mempermudah memberi bola

Jawaban: B

8. Dalam permainan bola basket berapa poin yang didapat oleh tim jika shooting dilakukan di luar circle
- A. 2 D. 5
 - B. 3 E. 6
 - C. 4

Jawaban: B

9. Dalam permainan bola basket, seorang pemain melakukan shooting dari dalam circle, tetapi digagalkan oleh pemain bertahan lawan dengan cara memblock tetapi mengenai tangan lawan sehingga bola tidak masuk ke ring, apa yang terjadi
- A. tidak terjadi pelanggaran
 - B. pelanggaran dan mendapat free throw
 - C. permainan berlanjut
 - D. wajar karna dalam posisi blocked
 - E. pelanggaran tetapi tidak mendapatkan free throw

Jawaban: B

10. Pemain yang bertugas sebagai pemukul dalam permainan softball disebut
- A. Catcher D. Filder
 - B. Pitcher E. Better
 - C. Baseman

Jawaban: E

11. Induk organisasi Softball nasional adalah
- A. PERBASI D. PERBABASI
 - B. PBVSI E. PBSI
 - C. PSSI

Jawaban: D

12. Permainan Softball dilakukan dalam berapa waktu
- A. 7 inning D. 4 inning
 - B. 6 inning E. 3 inning
 - C. 5 inning

Jawaban: A

13. Grip adalah istilah perlakuan pada bet tenis meja yang artinya
- A. Memukul D. Melakukan smash
 - B. Melempar E. Menahan
 - C. Memegang

Jawaban: C

14. Ukuran standart lapangan tenis meja adalah
- A. 2,74 m x 1,525 m D. 2,5 m x 1,525 m

- B. 2,8 m x 1,6 m E. 2,74 m x 1,7 m
C. 2 m x 1,5 m

Jawaban: A

15. Pukulan yang dilakukan dengan menggunakan bet bagian belakang telapak tangan adalah jenis pukulan

- A. Chop D. Forehand
B. Smash E. Lob
C. Backhand

Jawaban: C

16. Ukuran panjang lapangan bulu tangkis yaitu

- A. 13,10 m D. 15,15 m
B. 14,25 m E. 14,40 m
C. 13,40 m

Jawaban: C

17. Jenis pukulan di bawah ini yang dilakukan untuk mengarahkan shuttlecock menukik tajam dan jatuh ke daerah permainan lawan dinamakan

- A. Smash D. Cop
B. Lob E. Drive
C. Dropshoot

Jawaban: A

18. Induk organisasi Bulu tangkis dunia adalah

- A. IFB D. PBSI
B. BWF E. FINA
C. FIG

Jawaban: B

19. Pelari jarak pendek dinyatakan diskualifikasi pada waktu lomba apabila

- A. Lari pada lintasannya sendiri
B. Lari dengan kecepatan tinggi
C. Lari memotong lintasan atlet lain
D. Lari pada urutan terakhir
E. Lari mendahului atlet lain sebelum memasuki finish.

Jawaban: C

20. Lebar lintasan lari jarak pendek adalah meter

- A. 1,20 D. 1,22
B. 1,24 E. 1,26
C. 1,25

Jawaban: D

21. Nomor lari jarak pendek (sprint) adalah

- A. 500, 1000, 1500 m
B. 600, 800, 1000 m
C. 200, 400, 800 m

- D. 100, 150, 200 m
- E. 100, 200, 400 m

Jawaban: E

22. Berat peluru untuk senior putra adalah
- A. 7 kg D. 6,2 kg
 - B. 5 kg E. 7,257 kg
 - C. 7,1 kg

Jawaban: E

23. Lapangan tolak peluru berbentuk lingkaran berdiameter
- A. 3,25 m D. 2,135 m
 - B. 3,1 m E. 1,52 m
 - C. 2,255 m

Jawaban: D

24. Peluru jatuh di luar sektor lingkaran dalam pertandingan tolak peluru maka
- A. Dilanjutkan D. Diperbolehkan
 - B. Diulangi E. Diperingati
 - C. Diskualifikasi

Jawaban: C

25. Tujuan utama dari lompat jauh adalah
- A. Melompat menggunakan gaya
 - B. Melompat sejauh mungkin
 - C. Melompat dengan gaya indah
 - D. Melompat dengan benar
 - E. Melompat sambil freestyle

Jawaban: B

26. Panjang dan lebar bak lompat dalam olahraga lompat jauh adalah
- A. 9 m x 2,75 m D. 7 m x 2,55 m
 - B. 8 m x 2,75 m E. 11 m x 2,50 m
 - C. 10 m x 2,50 m

Jawaban: A

27. Jarak awalan pada lompat jauh adalah
- A. 15 m – 30 m D. 40 m – 75 m
 - B. 30 m – 45 m E. 50 m – 100 m
 - C. 35 m – 45 m

Jawaban: B

28. Ada beberapa tahapan dalam olahraga jalan cepat. Di bawah ini yang tidak termasuk tahapan tersebut adalah
- A. Dorongan D. Tumpuan dua kaki
 - B. Melayang E. Posisi badan
 - C. Tarikan

Jawaban: B

29. Berikut ini yang merupakan cara melakukan finish yang benar dalam perlombaan jalan cepat yaitu dengan menggunakan

- A. Kedua Tangan
- B. salah satu kaki
- C. dada
- D. seluruh tubuh
- E. kepala

Jawaban: D

30. Berikut ini yang tidak termasuk nomor perlombaan jalan cepat adalah

- A. 3000 m
- B. 5000 m
- C. 10.000 m
- D. 15.000 m
- E. 50.000 m

Jawaban: D

31. Berikut ini yang bukan merupakan teknik dasar permainan sepak bola adalah

- A. Passing
- B. Shooting
- C. Blocking
- D. Dribbling
- E. Controlling

Jawaban: C

32. Ukuran standart lapangan bola voli adalah

- A. 15 x 10 m
- B. 25 x 15 m
- C. 18 x 9 m
- D. 9 x 6 m
- E. 20 x 10 m

Jawaban: C

33. Tinggi ring pada permainan bola basket adalah

- A. 3,05 m
- B. 3 m
- C. 2,8 m
- D. 2,5 m
- E. 2 m

Jawaban: A

34. Pemukul / Better di berikan kesempatan memukul hingga

- A. 1 kali
- B. 2 kali
- C. 3 kali
- D. 4 kali
- E. 5 kali

Jawaban: C

35. Pada permainan bulu tangkis batas akhir skor untuk meraih kemenangan adalah

- A. 11
- B. 15
- C. 17
- D. 21
- E. 25

Jawaban: D

36. Induk organisasi tenis meja internasional adalah

- A. FIFA
- B. FIBA
- C. FINA
- D. ITMF
- E. ITTF

Jawaban: E

37. Atlet jalan cepat di anggap diskualifikasi apabila
- A. Atlet mendahului atlet lain
 - B. Mendapat kartu merah dari 3 juri berbeda
 - C. Atlet berjalan di track yang sudah di tentukan
 - D. Mendahului atlet dari sebelah kiri
 - E. Selalu berjalan dengan posisi yang sejajar dengan Atlet lain.

Jawaban: B

38. Start yang digunakan pada saat perlombaan lari jarak pendek adalah
- A. Start berdiri D. Start jongkok
 - B. Start melayang E. Start stay
 - C. Start duduk

Jawaban: D

39. Berikut termasuk teknik dasar olahraga tolak peluru adalah
- A. Teknik meletakkan peluru
 - B. Teknik melemparkan peluru
 - C. Teknik menahan peluru
 - D. Teknik membelakangi badan
 - E. Teknik menyamping

Jawaban: A

40. Berikut adalah gaya dalam olahraga lompat jauh
- A. Gaya Walking in the air
 - B. Gaya berputar
 - C. Gaya menyamping
 - D. Gaya Slide
 - E. Gaya Flip

Jawaban: A

Demikian terkait 40 soal [PAS PJOK kelas 11](#) semester 1 dan kunci jawaban, contoh soal [PAS PJOK kelas 11](#) semester 1 tahun 2022.***