

SOAL UAS PJOK KELAS 10 KURIKULUM 2013 TAHUN 2018

www.seodulu.com/search/label/edu

1. Permainan sepak bola terdiri atas.... babak.

- a. satu
- b. dua
- c. tiga
- d. empat
- e. lima

Jawaban: b

2. Dalam permainan sepak bola, bagian tubuh yang tidak diperbolehkan menyentuh bola bagi para pemain selain penjaga gawang adalah....

- a. kepala
- b. dada
- c. tangan
- d. kaki
- e. paha

Jawaban: c

3. Berikut ini merupakan teknik dasar dalam permainan sepak bola, kecuali....

- a. menendang bola dengan menggunakan kaki bagian dalam
- b. menendang bola dengan menggunakan kaki bagian luar
- c. menendang bola dengan punggung kaki
- d. menahan bola menggunakan tangan
- e. menahan bola menggunakan dada

Jawaban: d

4. Menendang bola mengenai tengah-tenagah kaki bagian dalam. Cara tersebut merupakan teknik menendang bola menggunakan....

- a. kaki bagian dalam
- b. kaki bagian luar
- c. punggung kaki
- d. punggung kaki bagian dalam
- e. punggung kaki bagian luar

Jawaban: a

5. Kaki tendang diayun dari belakang. Saat bola datang, ujung kaki atau sepatu mengarah ke tanah. Perkenaan bola adalah pada kaki bagian....

- a. dalam kaki
- b. luar kaki
- c. punggung kaki
- d. telapak kaki
- e. mata kaki

Jawaban: c

6. Berikut ini anggota badan yang digunakan untuk menahan bola memantul, kecuali....

- a. perut
- b. kaki bagian dalam
- c. kaki bagian luar

- d. kepala
- e. telapak kaki

Jawaban: d

7. Tendangan yang biasa digunakan oleh pemain untuk melakukan tendangan penalti adalah....

- a. kaki bagian dalam
- b. kaki bagian luar
- c. punggung kaki
- d. ujung kaki
- e. mata kaki

Jawaban: a

8. Seorang pemain belakang tangannya menyentuh bola di dalam daerah kotak penalti wilayahnya, maka hukuman yang diberikan wasit adalah....

- a. tendangan bebas
- b. tendangan penalti
- c. lemparan sudut
- d. lemparan ke dalam
- e. tendangan gawang

Jawaban: b

9. Berikut ini keterampilan teknik yang harus dimiliki oleh pemain sepak bola, kecuali....

- a. passing
- b. shooting
- c. heading
- d. dribbling
- e. lay up shoot

Jawaban: e

10. Ukuran panjang lapangan sepak bola adalah....

- a. 75 m – 90 m
- b. 64 m – 75 m
- c. 80 m – 95 m
- d. 100 m – 110 m
- e. 100 m – 120 m

Jawaban: d

11. Pemain depan dalam permainan sepak bola sering dinamakan....

- a. penyerang
- b. pengumpan
- c. penghubung
- d. pengontrol
- e. pengatur

Jawaban: a

12. Istilah heading dalam permainan sepak bola, berarti....

- a. mengontrol bola
- b. menangkap bola
- c. menepis bola
- d. menyudul bola
- e. mengoper bola

Jawaban: d

13. Berikut ini merupakan teknik dasar sepak bola adalah....

- a. menendang, menghentikan, dan menggiring
- b. servis, passing, dan smes
- c. menggiring, menangkap, dan menembak
- d. smes, blok, dan menendang
- e. chest pass, bounce pass, dan dribel

Jawaban: a

14. Jika seorang pemain berada di belakang pemain terakhir selain kiper di daerah pertahanan lawan, kemudian bola ditendang maka terjadi....

- a. free kick
- b. corner kick
- c. out side
- d. off side
- e. thrown in

Jawaban: d

15. Pada awalnya, permainan sepak bola berkembang di negara.....

- a. Cina
- b. Jepang
- c. Mesir
- d. Belanda
- e. Inggris

Jawaban: e

16. Cara memegang bola dengan menggunakan dua jari adalah memegang bola dengan menempatkan dua jari berada di atas bola, yaitu jari....

- a. jempol dan tengah
- b. jempol dan telunjuk
- c. telunjuk dan jari tengah
- d. tengah dan jari manis
- e. jempol dan kelingking

Jawaban: c

17. Berikut ini tiga cara melempar bola pada permainan softball, yaitu....

- a. lemparan ke atas, melambung, dan mendatar
- b. lemparan melambung, mendatar, dan atas
- d. lemparan miring, melambung, dan mendatar
- d. lemparan melambung, mendatar, dan bawah
- e. lemparan miring, menyamping, dan membelakangi

Jawaban: d

18. Berikut ini merupakan teknik menangkap bola dalam permainan softball, kecuali....

- a. menangkap bola lurus
- b. menangkap bola atas
- c. menangkap bola samping
- d. menangkap bola bawah
- e. menangkap bola miring

Jawaban: c

19. Saat akan menangkap bola lurus, glove dihadapkan ke arah....

- a. atas
- b. bawah
- c. samping
- d. depan (pitcher)
- e. belakang

Jawaban: d

20. Seorang catcher berdiri di belakang....

- a. pitcher
- b. pemukul
- c. umpire
- d. batter
- e. garis lapangan

Jawaban: b

21. Softball adalah olahraga permainan yang menggunakan bola....

- a. kecil
- b. besar
- c. sedang
- d. voli
- e. basket

Jawaban: a

22. Berikut ini merupakan jenis-jenis olahraga permainan bola kecil, kecuali....

- a. tenis meja
- b. sepak bola
- c. softball
- d. rounders
- e. kasti

Jawaban: b

23. Jumlah pemain dalam permainan softball satu regunya adalah....

- a. 6 orang
- b. 9 orang
- c. 12 orang
- d. 11 orang
- e. 5 orang

Jawaban: b

24. Pemain yang berhadapan langsung dengan pemukul adalah....

- a. catcher
- b. pitcher
- c. coach
- d. batter
- e. umpire

Jawaban: b

25. Teknik lemparan yang dilakukan dengan gerakan ayunan lengan ke atas melewati garis horizontal pada persediaan bahu adalah....

- a. lemparan atas
- b. lemparan datar
- c. lemparan samping
- d. lemparan lurus
- e. lemparan melambung

Jawaban: e

26. Dalam permainan softball, pemain yang bertugas melambungkan bola adalah....

- a. set upper
- b. keeper
- c. catcher
- d. pitcher
- e. striker

Jawaban: d

27. Lamanya permainan softball dalam satu kali pertandingan adalah...

- a. 7 inning
- b. 8 inning
- c. 9 inning
- d. 10 inning
- e. tidak dibatasi

Jawaban: a

28. Berikut ini yang bukan merupakan perlengkapan permainan softball adalah....

- a. glove
- b. topi
- c. bola
- d. stick
- e. kaca mata

Jawaban: e

29. Lemparan samping disebut juga

- a. overhand throw
- b. underhand toss
- c. slidehand throw
- d. pitcher throw
- e. upper throw

Jawaban: a

30. Teknik menangkap bola lambung disebut juga...

- a. straight ball
- b. ground ball
- c. fly ball
- d. wing ball
- e. underhand throw

Jawaban: c

31. Ukuran bak lompatan jauh berjarak....

- a. 8 meter
- b. 9 meter
- c. 10 meter

- d. 11 meter
 - 3. 12 meter
- Jawaban: b

32. Teknik dalam lompat jauh setelah melakukan awalan adalah....
- a. melayang
 - b. menolak
 - c. mendarat
 - d. melenting
 - e. melangkah
- Jawaban: b

33. Rangkaian gerakan lompat jauh adalah....
- a. berlari secepatnya, menolak, dan mendarat
 - b. berlari secepatnya, mendarat, menolak, dan melayang
 - c. berlari secepatnya, menolak, lari, dan melayang
 - d. berlari secepatnya, menolak, melayang di udara, dan mendarat
 - e. berlari secepatnya dan mendarat
- Jawaban: d

34. Lebar lintasan awalan pada lompat jauh adalah....
- a. 1,22 meter
 - b. 2,22 meter
 - c. 2,75 meter
 - d. 3,22 meter
 - e. 4,22 meter
- Jawaban: c

35. Untuk kejuaraan-kejuaraan atletik resmi tingkat internasional, peraturan yang berlaku adalah peraturan yang dikeluarkan oleh....
- a. IQS
 - b. IBF
 - c. IAAF
 - d. FASI
 - e. FIFA
- Jawaban: c

36. Pada waktu melayang di udara yang perlu diperhatikan adalah....
- a. menjaga kelenturan
 - b. menjaga keseimbangan
 - c. menjaga gerak kaki
 - d. menjaga konsentrasi
 - e. menjaga letak kaki
- Jawaban: b

37. Posisi kedua tangan pada saat mendarat dalam lompat jauh adalah....
- a. diluruskan ke belakang
 - b. diayun ke samping
 - c. diayun ke belakang
 - d. diayun ke atas

e. diayun dan diluruskan ke depan

Jawaban: e

38. Gerakan yang ada pada lompat jauh merupakan perpaduan antara....

- a. kecepatan dan kekuatan
- b. konsentrasi dan keseimbangan
- c. kelentukan dan kelincahan
- d. daya tahan dan ketepatan
- e. keterampilan dan daya juang

Jawaban: a

39. Gaya lompat jauh dapat diketahui pada waktu...

- a. persiapan
- b. awalan
- c. tolakan
- d. melayang di udara
- e. mendarat di bak pasir

Jawaban: d

40. Faktor utama pemberi kontribusi terhadap lompat jauh adalah....

- a. kelenturan tubuh
- b. daya tahan
- c. efisiensi gerak lari
- d. power pada saat mulai leleh
- e. keindahan

Jawaban: a

41. Hal-hal yang perlu dihindari dalam lompat jauh adalah....

- a. memperpendek atau memperpanjang langkah terakhir sebelum bertolak
- b. menguasai gerak langkah dan ayunan
- c. mencapai jangkauan gerak yang baik
- d. memelihara kecepatan sampai saat menolak
- e. mencapai jangkauan gerak yang benar

Jawaban: [a](#)

42. Cara mendarat yang benar pada lompat jauh adalah....

- a. kaki diluruskan
- b. kaki dilipat ke belakang
- c. kaki dilipat ke depan
- d. lutut ditekuk
- e. kaki diluruskan ke belakang

Jawaban: c

43. Mendarat yang baik dalam lompat jauh dilakukan dengan....

- a. tangan menopang berat badan
- b. mendarat dengan satu kaki
- c. mendarat dengan kedua kaki, lutut ditekuk, berat badan dibawa ke depan
- d. mendarat dengan menjatuhkan badan ke depan
- e. mendarat menggunakan betis

Jawaban: c

44. Gerakan yang benar saat melakukan awalan lompat jauh ketika akan bertumpu adalah....

- a. tidak mengubah kecepatan dan langkah
- b. mengubah kecepatan tapi mengubah langkah
- c. tidak mengubah kecepatan tapi mengubah langkah
- d. mengubah kecepatan tidak mengubah langkah
- e. memperlambat kecepatan

Jawaban: a

45. Suatu aktivitas gerakan yang dilakukan di dalam lompatan untuk mencapai lompatan yang sejauh-jauhnya, disebut dengan....

- a. lompat jauh
- b. lompat jangkit
- c. lompat tinggi
- d. lompat harimau
- e. lompat tiga

Jawaban: a

46. Induk organisasi pencak silat di Indonesia bernama....

- a. PERSILAT
- b. IPSI
- c. PERSIBA
- d. PERBASI
- e. PERBASASI

Jawaban: b

47. Sikap dasar khusus pada pencak silat perlu dilatih karena bertindak sebagai dasar....

- a. kekuatan
- b. keseimbangan
- c. kelincahan
- d. kelentukan
- e. kewaspadaan

Jawaban: b

48. Berikut ini aspek atau unsur dalam pencak silat, kecuali....

- a. unsur olahraga
- b. unsur kesenian
- c. unsur beladiri
- d. unsur kekuatan
- e. unsur kerohanian

Jawaban: d

49. Seorang yang pandai dan berilmu silat tinggi sering disebut....

- a. suhu
- b. pendekar
- c. jawara
- d. pelatih
- e. pembina

Jawaban: b

50. Tujuan dari belajar pencak silat adalah....

- a. menunjukkan kekuatan
- b. menjatuhkan lawan
- c. mem**be**la diri
- d. melatih kekuatan
- e. menjaga persatuan

Jawaban: c