## 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
<ul> <li>2. Dalam permainan sepak bola, bagian tubuh yang tidak diperbolehkan menyentuh bola bagi para pemain selain penjaga gawang adalah</li> <li>a. kepala</li> <li>b. dada</li> <li>c. tangan</li> <li>d. kaki</li> <li>e. paha</li> <li>Jawaban: c</li> </ul>
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 darah 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. dribling 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

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 jensi-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 permaiann 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. picther throw
- e. uppr 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

- 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. Rangakaian gerakan lompat jau adalah a. berlari secepatnya, menolak, dan mendarat b. berlari secepatnya, 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. IOS b. IBF c. IAAF d. FASI e. FIFA Jawaban: c
36. Pada waktu melayang di uara 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. diluruksan 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 uara
- 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 lelah
- 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 duluruskan
- 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

- 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 pelu 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<u>be</u>la diri
- d. melatih kekuatan
- e. menjaga persatuan