

SOAL PAT PJOK KELAS 8 SEMESTER 2

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

1. Ada berapa tahapan dalam lompat jauh ?

- A. 1 C. 2
- B. 3 D. 4

Jawaban: D

2. Tujuan utama dari lompat jauh adalah

- A. Melompat dengan gaya yang ekstrim
- B. Melompat sejauh mungkin
- C. Melompat sambil melambai ke fans
- D. Melompat dengan gaya yang indah

Jawaban: B

3. Urutan tahapan yang benar saat melakukan lompat jauh adalah

- A. Awalan-tolakan-melayang-mendarat
- B. Melayang-mendarat-tolakan-awalan
- C. Awalan-melayang-tolakan-mendarat
- D. Tolakan-melayang -mendarat-awalan

Jawaban: A

4. Berikut merupakan gaya dalam lompat jauh yang benar

- A. Gaya berjalan diudara
- B. Gaya menyilang
- C. Gaya kedepan
- D. gaya kebelakang

Jawaban: A

5. Perbedaan nomor lompat terletak pada tahap

- A. Tolakan C. Melayang
- B. Awalan D. Mendarat

Jawaban: C

6. Ketika kaki tumpu menolak, maka terjadi perubahan kecepatan, dari kecepatan horizontal ke

- A. Vertikal C. Frontal
- B. Horizontal D. Ocipital

Jawaban: A

7. Panjang papan tumpu dalam lompat jauh yaitu

- A. 1,10 cm C. 1,42 cm
- B. 1,22 cm D. 1,32 cm

Jawaban: B

8. Suatu gerakan melompat yang menggunakan tumpuan pada satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya dalam olahraga disebut

- A. Lompat jauh C. Lari sprint
- B. Lompat pendek D. Lari gawang

Jawaban: A

9. Induk organisasi olahraga atletik tingkat nasional adalah

- A. PASI C. PBSI
- B. PRSI D. IPSI

Jawaban: A

10. Sikap awal badan yang benar saat persiapan melakukan awalan lompat jauh adalah

- A. Menghadap arah awalan
- B. Membelakangi arah awalan
- C. Menyilang arah awalan
- D. Menyamping arah awalan

Jawaban: A

11. Sebagai salah satu kegiatan olahraga untuk Lempar Lembing dikategorikan dalam cabang olahraga

- A. Permainan C. Kebugaran
- B. Atletik D. Ritmik

Jawaban: B

12. Cara membawa lembing sehabis digunakan yang paling baik dan aman adalah

- A. Mata lembing di lepas
- B. Mata lembing di atas
- C. Mata lembing di bawah
- D. Mata lembing di depan

Jawaban: B

13. Orang yang menciptakan permainan bola basket adalah

- A. M. Luther C. W. Morgan
- B. Hasley. T D. James Nasmyth

Jawaban: D

14. Gerakan memantulkan bola ke lantai dinamakan

- A. Jumping C. Shooting
- B. Dribbling D. Passing

Jawaban: B

15. Melempar bola dari jarak tertentu dengan tujuan memasukkannya ke dalam ring dinamakan

- A. Dribbling C. Shooting
- B. Passing D. Chest Pass

Jawaban: C

16. Tujuan utama permainan bola basket yaitu

- A. Bermain sesuai peraturan
- B. Memasukkan bola ke dalam keranjang sebanyak-banyaknya
- C. Persahabatan
- D. Semua jawaban benar

Jawaban: B

17. Teknik menembak yang didahului dengan melangkah dua langkah yaitu

- A. Tembakan Lay Up
- B. Tembakan meloncat dengan dua tangan
- C. Tembakan satu tangan diatas kepala
- D. Tembakan kaitan

Jawaban: A

18. Berputar ke segala arah dengan bertumpu pada salah satu kaki pada saat bermain menguasai bola dinamakan

- A. Lay Up C. Dribbling
- B. Pivot D. Shooting

Jawaban: B

19. Panjang dan lebar lapangan bola basket adalah

- A. 16 m dan 26 m
- B. 24 m dan 14 m
- C. 28 m dan 15 m
- D. 26 m dan 14 m

Jawaban: C

20. Berapa waktu yang digunakan dalam permainan bola basket sesuai FIBA

- A. 4 x 10 menit

- B. 4 x 20 menit
- C. 4 x 16 menit
- D. 4 x 11 menit

Jawaban: A

21. Organisasi yang menaungi permainan bola basket di Indonesia adalah
- A. PERBASI C. PERSIS
 - B. PBSI D. NBA

Jawaban: A

22. Berapa diameter lingkaran tengah di lapangan bola basket
- A. 3,6 m C. 4,4 m
 - B. 2,5 m D. 5,5 m

Jawaban: A

23. Pelanggaran dalam permainan bola basket disebut
- A. Pivot C. Shooting
 - B. Dribbling D. Foul

Jawaban: D

24. Induk organisasi bola basket internasional dinamakan
- A. FAAD C. PERBASI
 - B. FIBA D. IBF

Jawaban: B

25. Berapa menit durasi ketika time out dalam permainan bola basket
- A. 60 detik C. 90 detik
 - B. 10 detik D. 120 detik

Jawaban: A

26. Gerakan mengguling atau menggelinding ke depan membulat dinamakan
- A. Meroda C. Guling lenting
 - B. Guling ke depan D. Guling ke belakang

Jawaban: B

27. Berikut merupakan bentuk-bentuk latihan senam lantai, kecuali
- A. Roll depan C. Roll lenting
 - B. Roll belakang D. Sikap lilin

Jawaban: C

28. Untuk menjaga terjadi kesalahan otot sebelum latihan di perlukan

- A. Pemanasan C. Pelenturan
- B. Pendinginan D. Pelatihan

Jawaban: A

29. Alat yang digunakan untuk melakukan gerakan senam lantai adalah

- A. Matras C. Kuda-kuda
- B. Ring D. Palang

Jawaban: A

30. Sikap akhir gerakan guling belakang adalah

- A. Bersimpuh C. Duduk
- B. Jongkok D. Berdiri

Jawaban: B

31. Satu set (game) pada permainan bulutangkis berakhir jika salah satu pemain mencapai angka dalam sistem penilaian rally point.

- A. 21 C. 10
- B. 11 D. 33

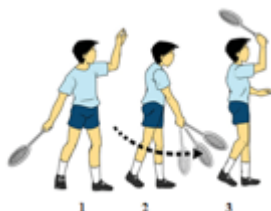
Jawaban: A

32. Posisi awal kaki yang benar saat akan melakukan servis forehand panjang pada permainan bulu tangkis adalah

- A. Melangkah depan belakang
- B. Menyilang depan belakang
- C. Memutar depan belakang
- D. Melangkah ke samping

Jawaban: A

33. Perhatikan gambar berikut!



soal pjok kelas 8

Gambar tersebut adalah prinsip dasar gerakan servis

- A. Panjang forehand
- B. Pendek forehead

- C. Panjang backhand
- D. Pendek backhand

Jawaban: A

34. Teknik pukulan dengan tujuan untuk melambungkan shuttlecock setinggi mungkin mengarah jauh ke garis belakang adalah....
- A. Pukulan lob C. Pukulan smash
 - B. Pukulan servis D. Pukulan dropshot

Jawaban: A

35. Untuk kejuaraan bulutangkis beregu putra nama kejuarannya adalah
- A. Thomas Cup C. All England Cup
 - B. Uber Cup D. Sudirman Cup

Jawaban: A

36. Chest pass adalah teknik mengoper bola dari
- A. Belakang C. Depan dada
 - B. Atas kepala D. Bawah

Jawaban: C

37. Bola basket terbuat dari
- A. Karet C. Besi
 - B. Kayu D. Plastic

Jawaban: A

38. Nilai tembakan hukuman bebas adalah
- A. 1 poin C. 3 poin
 - B. 2 poin D. 4 poin

Jawaban: A

39. Arah bola yang benar dari hasil serve forehand panjang pada permainan bulutangkis adalah
- A. Melambung tinggi dan bola jatuh jauh di garis service bagian belakang
 - B. Melambung tinggi dan bola jatuh di garis service bagian depan
 - C. Datar dan bola jatuh di belakang garis lapangan
 - D. Datar dan bola jatuh di depan garis service

Jawaban: A

40. Pukulan yang keras, tajam dan mematikan dalam bulu tangkis dinamakan

- A. Pukulan smash
- B. Pukulan dropshot
- C. Pukulan lob
- D. Pukulan servis

Jawaban: A

41. Pakaian yang dikenakan dalam pertandingan pencak silat yaitu warna

- A. hijau C. merah
- B. putih D. hitam

Jawaban: D

42. Pelopor pencak silat Indonesia adalah

- A. Mr. Bambang Sumantri, SH
- B. Mr. Muhammad Yunus, SH
- C. Mr. Wongsonegoro, SH
- D. Mr. Abdul Muis, SH

Jawaban: C

43. Dibawah ini yang bukan teknik gerak dasar pencak silat adalah

- A. Teknik kuda-kuda
- B. Teknik melompat
- C. Teknik tendangan
- D. Teknik tangkisan

Jawaban: B

44. Gerakan serangan dengan menggunakan tungkai sering disebut juga dengan

- A. Pukulan C. Tangkisan
- B. Tendangan D. Elakan

Jawaban: B

45. Yang bukan teknik tendangan dalam pencak silat yaitu

- A. Tendangan menyilang
- B. Tendangan lurus
- C. Tendangan T
- D. Tendangan lurus

Jawaban: A

Demikian terkait soal dan kunci jawaban [PAT kelas 8](#) 2022 [PJOK](#) semester 2, contoh soal [PAT PJOK kelas 8](#) semester 2 tahun 2022.***