

**PAS PJOK SMP SYAHID I  
JAKARTA UTARA  
TAHUN PELAJARAN 2023/2024**

---

1. Tujuan utama dalam permainan sepak bola adalah ....
  - A. bermain indah
  - B. mencetak gol
  - C. kerja sama
  - D. menyehatkan badan
2. Di dalam permainan sepak bola, pemain yang bertugas mengamankan daerah gawang agar bola tidak masuk ke gawang disebut ....
  - A. back
  - B. kipper
  - C. center back
  - D. libero
3. Dalam permainan sepak bola, pada permulaan pertandingan, tendangan yang dilakukan di tengah lapangan oleh dua pemain disebut ....
  - A. corner kick
  - B. free kick
  - C. kick off
  - D. offside
4. Posisi pemain yang bertugas sebagai penyerang tengah dalam permainan sepak bola disebut ....
  - A. full back
  - B. universaler
  - C. centre back
  - D. striker

5. Dalam permainan sepak bola, pada saat bola ditendang atau dioperkan kepada pemain penyerang, pemain penyerang tersebut berada lebih dekat ke garis gawang lawan daripada pemain bertahan, pelanggaran tersebut dinamakan ....

- A. back ball
- B. pinalti
- C. corner kick
- D. offside

6. Berikut ini yang *bukan* termasuk teknik dasar dalam permainan bola voli adalah ....

- A. vivot
- B. passing
- C. smash
- D. blocking

7. Floating serve dalam permainan bola voli adalah teknik servis dengan laju bola ....

- A. menukik
- B. melambung
- C. mengambang
- D. lurus

8. Berikut ini tujuan melakukan smash dalam permainan bola voli, *kecuali* ....

- A. menyerang
- B. mematikan lawan
- C. mendapatkan poin
- D. bertahan

9. Sikap kedua lengan yang benar saat melakukan gerakan membendung bola voli adalah ....

- A. ditekuk ke atas
- B. disilang ke atas
- C. diluruskan ke atas

D. direntangkan ke samping

**Soal nomor 10**

10. Gerak langkah terakhir yang benar saat melakukan awalan smash bola voli adalah ....

A. pendek

B. menyilang

C. panjang

D. memutar

11. Posisi berat badan yang benar saat melakukan passing bola basket adalah dibawa ke ....

A. depan

B. belakang

C. samping

D. atas

12. Posisi lengan yang benar setelah melakukan passing bola basket adalah ....

A. lurus ke depan dan rileks

B. ditekuk ke depan dan rileks

C. disilangkan ke depan dan rileks

D. diputar ke depan dan rileks

13. Arah gerakan tangan yang benar saat menangkap bola basket adalah ....

A. menyongsong arah datangnya bola

B. melawan arah datangnya bola

C. mengikuti arah datangnya bola

D. memutar arah datangnya bola

14. Jumlah pemain bola basket dalam satu regu adalah ....

A. 4 orang

B. 6 orang

C. 5 orang

D. 7 orang

15. Bentuk gerakan tangan saat memantul-mantulkan bola basket adalah ....

A. mendorong bola ke belakang bawah

B. memutar bola ke depan bawah

C. memukul bola ke depan bawah

D. mendorong bola ke depan bawah

16. Service backhand dalam bulu tangkis biasa dilakukan dengan pukulan ....

A. melambung

B. mendatar

C. menukik

D. melayang

17. Dalam permainan bulu tangkis, pukulan yang tepat melampaui net dan langsung jatuh kesisi depan lapangan lawan disebut dengan pukulan ....

A. lob

B. drop shot

C. smash

D. drive

18. Dalam permainan bulu tangkis, game dinyatakan selesai apabila salah seorang pemain/regu telah lebih dahulu memperoleh nilai ....

A. 11

B. 12

C. 25

D. 21

19. Pada tolak peluru, posisi awal peluru saat akan melakukan gerak menolak adalah di ....

A. atas bahu, di samping leher

- B. bawah bahu, di belakang leher
- C. atas bahu, di depan leher
- D. atas kepala
20. Gaya tolak peluru yang menyamping sudut lemparan disebut gaya ....
- A. Obrien
- B. Ortodoks
- C. Western roll
- D. The discus throw
21. Fungsi tangan yang tidak memegang peluru adalah untuk ....
- A. variasi
- B. gaya
- C. keseimbangan
- D. membantu menahan peluru
22. Di bawah ini adalah gaya lompat jauh, *kecuali* ....
- A. jongkok
- B. gunting
- C. berjalan di udara
- D. lenting
23. Urutan gerakan lompat jauh yang benar adalah ....
- A. awalan, sikap badan di udara, tolakan, dan mendarat
- B. tolakan, awalan, sikap badan di udara, dan mendarat
- C. menolak, lari awalan, sikap badan di udara, dan mendarat
- D. awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan mendarat
24. Seorang pelompat dinyatakan didiskualifikasi apabila ....
- A. menolak dengan satu kaki

B. mendarat dengan satu kaki

C. menolak melewati papan tolakan

D. mendarat dengan dua kaki

25. Berikut ini adalah bagian badan yang dapat dijadikan sasaran dalam pertandingan pencak silat, *kecuali* ....

A. dada

B. perut

C. punggung

D. mata

26. Salah satu kode etik seorang pesilat adalah ....

A. berbuat baik kepada sesama manusia

B. taat kepada perintah Tuhan

C. pembelaan menggunakan tangan kosong

D. tidak boleh menyerang terlebih dahulu

27. Kemampuan tubuh untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti disebut ....

A. kesehatan tubuh

B. kekuatan tubuh

C. kebugaran jasmani

D. kelincahan jasmani

28. Untuk mengukur kekuatan otot lengan menggunakan tes ....

A. lari cepat 60 meter

B. angkat tubuh 30 detik

C. sit up

D. back up

29. Gerakan squat jump merupakan latihan kekuatan otot bagian ....

A. kaki

B. tangan

C. perut

D. punggung

30. Gerakan mencium lutut dari sikap duduk dengan paha dan kaki tetap menempel dilantai dalam 10 kali hitung merupakan bentuk latihan ....

A. kekuatan

B. keseimbangan

C. kelincahan

D. kelentukan

31. Dalam melakukan gerakan roll depan, selain kedua tangan, anggotatubuh yang pertama menyentuh matras adalah ....

A. tengkuk

B. punggung

C. pundak

D. lutut

32. Penggabungan dari beberapa gerakan senam yang dilakukan secara berurutan dalam satu kesempatan disebut gerakan ....

A. jurus

B. rangkaian

C. urutan

D. paket

33. Prinsip senam irama adalah ....

A. gerakan seirama dengan teman kelompoknya

B. perpaduan antara gerak dan irama sehingga menghasilkan gerakan yang indah

C. irama musik sebagai satu-satunya pengiring gerakan

D. tepukan tangan yang berirama tidak bisa dijadikan sebagai pengiring gerakan

34. Keluwesan gerak yang merupakan unsur latihan pada senam irama disebut ....

A. fleksibilitas

B. keseimbangan

C. kontinuitas

D. kekuatan

35. Posisi badan dalam renang gaya punggung adalah ....

A. telentang

B. telungkup

C. miring ke samping kiri

D. tidak ada ketentuan

36. Posisi kepala yang benar saat melakukan renang gaya punggung adalah ....

A. tengadah

B. ditekuk

C. dilipat

D. diputar

37. Cara melakukan start renang gaya punggung adalah ....

A. berada di atas balok start

B. berada di samping kiri balok start

C. berada di dalam air kolam

D. berada di atas kolam

38. Berikut yang termasuk perlengkapan pribadi saat penjelajahan adalah ....

A. tenda, kompor, dan lentera

B. golok, pisau, dan cangkul

C. simpul, hang tenda dan kompas

D. sepatu, kaos kaki, dan ransel

39. Cara sederhana memadamkan api kompor yang meledak adalah dengan ....

A. disiram dengan air

B. ditutup karung yang dibasahi

C. ditimbun batu

D. dilempar jauh dari rumah

40. Salah satu upaya untuk mencegah bahaya kebakaran dirumah atau pada bangunan adalah ....

A. merancang konstruksi bangunan yang tahan api

B. merancang bangunan yang tidak menggunakan listrik

C. merancang bangunan yang dikelilingi air

D. bangunan dijauhkan dari sumber api

## **II. Essay**

1. Sebutkan tehnik dasar dalam permainan bola voli !
2. Sebutkan 4 gerakan dalam senam lantai!
3. Sebutkan 4 gerakan untuk melatih kebugaran jasmani !
4. Sebutkan 4 gaya dalam renang !
5. Sebutkan pengertian senam irama !