

Soal PJOK Kelas 8 Semester 1 (50 Soal Pilihan Ganda)

1. Aktivitas pemanasan sebelum olahraga bertujuan untuk ...

- A. Mendinginkan tubuh
- B. Mengurangi risiko cedera
- C. Menghabiskan energi
- D. Mempercepat kelelahan

2. Gerakan dasar dalam permainan bola voli adalah ...

- A. Servis, passing, smash
- B. Dribble, shooting, heading
- C. Lari, lompat, lempar
- D. Tendangan, tangkapan, heading

3. Teknik dasar chest pass terdapat dalam permainan ...

- A. Sepak bola
- B. Bola voli
- C. Bola basket
- D. Tennis meja

4. Permainan bola voli dimainkan oleh ...

- A. 6 orang tiap tim
- B. 5 orang tiap tim
- C. 11 orang tiap tim
- D. 7 orang tiap tim

5. Induk organisasi bola basket di Indonesia adalah ...

- A. PSSI
- B. PBVSI
- C. PERBASI
- D. PRSI

6. Teknik menggiring bola dalam basket disebut ...

- A. Dribble
- B. Passing
- C. Smash
- D. Heading

7. Passing bawah adalah teknik dasar permainan ...

- A. Sepak bola
- B. Bola voli
- C. Bulu tangkis
- D. Bola basket

8. Posisi kaki saat melakukan servis bawah bola voli adalah ...

- A. Kedua kaki sejajar
- B. Salah satu kaki di depan
- C. Kaki dirapatkan
- D. Kaki menyilang

9. Sikap awal melakukan lay up adalah ...

- A. Menghadap ring
- B. Membelakangi ring
- C. Duduk
- D. Meloncat jauh

10. Teknik menendang bola dengan kaki bagian dalam bertujuan untuk ...

- A. Tendangan jauh
- B. Umpan akurat
- C. Heading
- D. Menangkap bola

11. Gerakan meroda terdapat dalam ...

- A. Senam lantai
- B. Renang
- C. Atletik
- D. Tenis meja

12. Senam lantai dilakukan di atas ...

- A. Matras
- B. Tanah keras
- C. Rumput
- D. Lapangan voli

13. Guling depan disebut juga ...

- A. Forward roll
- B. Back roll
- C. Headstand
- D. Handstand

14. Loncat harimau merupakan gerakan ...

- A. Dasar
- B. Lanjutan
- C. Pemanasan
- D. Pendinginan

15. Renang gaya dada disebut juga ...

- A. Breaststroke
- B. Backstroke

- C. Butterfly
- D. Crawl

16. Gerakan mengambil napas dalam renang dilakukan melalui ...

- A. Hidung
- B. Mulut
- C. Telinga
- D. Mata

17. Nomor lari jarak pendek adalah ...

- A. 100 m
- B. 800 m
- C. 1500 m
- D. 5000 m

18. Start jongkok digunakan dalam ...

- A. Lari jarak pendek
- B. Lari jarak menengah
- C. Lari jarak jauh
- D. Jalan cepat

19. Gerakan mendarat dalam lompat jauh dilakukan dengan ...

- A. Tangan dulu
- B. Punggung
- C. Kedua kaki
- D. Kepala

20. Teknik dasar lompat jauh adalah ...

- A. Awalan, tumpuan, melayang, mendarat
- B. Awalan, berlari, mendarat
- C. Berdiri, lompat, duduk
- D. Jongkok, tumpu, berdiri

21. Pemanasan dinamis dilakukan dengan ...

- A. Gerakan ringan
- B. Gerakan aktif
- C. Tidur
- D. Diam

22. Pendinginan bertujuan untuk ...

- A. Menaikkan suhu tubuh
- B. Menurunkan suhu tubuh
- C. Mengurangi fleksibilitas
- D. Menghilangkan konsentrasi

23. Suatu permainan yang menggunakan raket adalah ...

- A. Bulu tangkis
- B. Sepak bola
- C. Lari estafet
- D. Senam irama

24. Servis panjang terdapat dalam permainan ...

- A. Bola basket
- B. Tennis meja
- C. Sepak bola
- D. Bulu tangkis

25. Teknik memukul bola tenis meja disebut ...

- A. Smash
- B. Drive
- C. Heading
- D. Chest pass

26. Jumping jack merupakan contoh latihan ...

- A. Kekuatan
- B. Kelincahan
- C. Keseimbangan
- D. Fleksibilitas

27. Push up melatih kekuatan ...

- A. Otot perut
- B. Otot lengan
- C. Otot kaki
- D. Leher

28. Latihan sit up bermanfaat untuk ...

- A. Otot lengan
- B. Otot perut
- C. Otot punggung
- D. Otot betis

29. Lari zig-zag melatih ...

- A. Keseimbangan
- B. Kelincahan
- C. Kecepatan
- D. Ketahanan

30. Latihan plank melatih ...

- A. Fleksibilitas
- B. Keseimbangan dan core

C. Kelincahan

D. Power

31. Sikap badan saat melakukan passing bawah adalah ...

A. Tangan ditekuk

B. Tangan lurus dan dirapatkan

C. Tangan satu di atas

D. Tangan di belakang

32. Suatu permainan yang dimainkan 11 orang adalah ...

A. Voli

B. Sepak bola

C. Basket

D. Tennis meja

33. Induk organisasi sepak bola Indonesia adalah ...

A. PRSI

B. PSSI

C. PBSI

D. PERBASI

34. Pemanasan statis dilakukan dengan ...

A. Berlari cepat

B. Gerakan peregangan

C. Melompat-lompat

D. Renang

35. Frekuensi denyut nadi meningkat ketika ...

A. Tidur

B. Berolahraga

C. Duduk

D. Berjalan pelan

36. Sikap awal handstand adalah ...

A. Membungkuk

B. Berdiri tegak

C. Jongkok

D. Duduk

37. Guling belakang disebut ...

A. Back roll

B. Forward roll

C. Handstand

D. Cartwheel

38. Renang gaya bebas disebut ...

- A. Freestyle
- B. Breaststroke
- C. Butterfly
- D. Backstroke

39. Otot yang bekerja saat squat adalah ...

- A. Otot lengan
- B. Otot dada
- C. Otot kaki
- D. Otot bahu

40. Lari cepat membutuhkan unsur ...

- A. Kelincahan
- B. Kecepatan
- C. Kekuatan
- D. Keseimbangan

41. Gerak ritmik menggunakan ...

- A. Musik
- B. Lapangan
- C. Bola
- D. Matras

42. Gerakan berirama harus sesuai dengan ...

- A. Kecepatan musik
- B. Warna pakaian
- C. Jumlah pemain
- D. Suhu udara

43. Tari kreasi termasuk ke dalam ...

- A. Aktivitas ritmik
- B. Aktivitas permainan
- C. Atletik
- D. Renang

44. Senam irama bertujuan untuk melatih ...

- A. Kekuatan
- B. Kelenturan dan ritme
- C. Daya tahan
- D. Taktik

45. Gerak nonlokomotor adalah ...

- A. Berlari
- B. Melompat

- C. Membungkuk
- D. Berjalan

46. Gerak lokomotor adalah ...

- A. Berjalan
- B. Membungkuk
- C. Memutar
- D. Mengayun

47. Tujuan olahraga adalah ...

- A. Meningkatkan kebugaran
- B. Menambah kantuk
- C. Mengurangi energi
- D. Membuat cedera

48. Kebugaran jasmani dapat ditingkatkan dengan ...

- A. Menonton TV
- B. Berolahraga teratur
- C. Tidur terus
- D. Minum kopi

49. Istilah dribble terdapat dalam olahraga ...

- A. Basket
- B. Voli
- C. Renang
- D. Atletik

50. Heading dilakukan dengan ...

- A. Tangan
- B. Kepala
- C. Lutut
- D. Bahu