

## 50 Soal PJOK Pilihan Ganda

1. Tujuan utama pemanasan sebelum berolahraga adalah ...

- A. Membakar kalori
- B. Mengurangi risiko cedera
- C. Menambah berat badan
- D. Mendinginkan tubuh

2. Gerakan dalam lari sprint harus ...

- A. Santai
- B. Lambat
- C. Cepat dan eksplosif
- D. Diam di tempat

3. Induk organisasi sepak bola dunia adalah ...

- A. FINA
- B. FIFA
- C. PBSI
- D. PSSI

4. Teknik dasar dalam permainan bola voli adalah ...

- A. Smash, passing, servis
- B. Heading, dribbling, shooting
- C. Lay up, dribble, passing
- D. Memanah

5. Servis bawah dilakukan dalam permainan ...

- A. Sepak bola
- B. Voli
- C. Basket
- D. Bulutangkis

6. Teknik menggiring bola dalam basket disebut ...

- A. Dribbling
- B. Passing
- C. Shooting
- D. Lay up

7. Pada permainan sepak bola, jumlah pemain satu tim adalah ...

- A. 7 orang
- B. 9 orang
- C. 11 orang
- D. 6 orang

8. Induk organisasi bulutangkis Indonesia adalah ...
- A. PBSI
  - B. PSSI
  - C. PERBASI
  - D. Persani
9. Lari estafet menggunakan alat bernama ...
- A. Peluit
  - B. Tongkat
  - C. Bola
  - D. Pelampung
10. Gaya dada termasuk gaya dalam olahraga ...
- A. Renang
  - B. Atletik
  - C. Panahan
  - D. Bela diri
11. Latihan push up bermanfaat untuk melatih otot ...
- A. Lengan dan dada
  - B. Kaki
  - C. Perut
  - D. Punggung
12. Senam lantai dilakukan di atas ...
- A. Rumput
  - B. Matras
  - C. Jalan
  - D. Beton
13. Gerakan berguling ke depan disebut ...
- A. Roll depan
  - B. Roll belakang
  - C. Kayang
  - D. Handstand
14. Suatu rangkaian gerak berirama disebut ...
- A. Senam ritmik
  - B. Senam lantai
  - C. Jogging
  - D. Renang
15. Teknik dasar kasti untuk memukul menggunakan ...
- A. Tangan
  - B. Raket

- C. Pemukul kayu
- D. Kaki

16. Lompat jauh terdiri dari awalan, tolakan, melayang, dan ...

- A. Membaca
- B. Mendarat
- C. Mencari
- D. Memukul

17. Minuman terbaik setelah berolahraga adalah ...

- A. Air putih
- B. Soda
- C. Kopi
- D. Minuman bersoda

18. Posisi siap untuk bertahan dalam sepak bola disebut ...

- A. Blocking
- B. Dribbling
- C. Passing
- D. Heading

19. Berjalan cepat tidak boleh ...

- A. Lutut ditekuk
- B. Kaki selalu menyentuh tanah
- C. Badan condong ke depan
- D. Langkah panjang

20. Permainan softball menggunakan alat bernama ...

- A. Bet
- B. Tongkat estafet
- C. Raket
- D. Panah

21. Tendangan pertama dalam sepak bola saat memulai pertandingan disebut ...

- A. Throw in
- B. Kick off
- C. Corner kick
- D. Free kick

22. Gerakan renang dilakukan di ...

- A. Lapangan
- B. Kolam air
- C. Matras
- D. Aula

23. Salah satu manfaat olahraga adalah ...
- A. Membuat malas
  - B. Menjaga kesehatan
  - C. Membuat cepat lelah
  - D. Mengurangi nafsu makan berlebihan
24. Olahraga pencak silat berasal dari ...
- A. Jepang
  - B. Indonesia
  - C. Korea
  - D. Cina
25. Gerakan mengoper bola dalam basket disebut ...
- A. Dribbling
  - B. Passing
  - C. Shooting
  - D. Blocking
26. Heading dilakukan menggunakan ...
- A. Kaki
  - B. Kepala
  - C. Dada
  - D. Punggung
27. Atletik disebut sebagai ...
- A. Ibu dari semua cabang olahraga
  - B. Olahraga renang
  - C. Olahraga voli
  - D. Bela diri
28. Pemanasan disebut juga ...
- A. Cool down
  - B. Warming up
  - C. Stretching
  - D. Jogging
29. Pendinginan bertujuan untuk ...
- A. Mempercepat detak jantung
  - B. Mengembalikan kondisi tubuh
  - C. Melukai tubuh
  - D. Membuat tubuh panas
30. Gerakan memantulkan bola ke lantai dalam basket disebut ...
- A. Shooting
  - B. Dribbling

- C. Passing
- D. Lay up

31. Latihan sit up memperkuat otot ...

- A. Dada
- B. Perut
- C. Lengan
- D. Betis

32. Gaya kupu-kupu disebut juga gaya ...

- A. Butterfly
- B. Free style
- C. Breast stroke
- D. Back stroke

33. Lempar lembing termasuk bagian dari ...

- A. Lempar peluru
- B. Lempar jauh
- C. Lempar atletik
- D. Lempar target

34. Jalan cepat berbeda dengan lari karena ...

- A. Langkahnya lebih pendek
- B. Tidak boleh melayang
- C. Dilakukan dengan mata tertutup
- D. Menggunakan alat

35. Lapangan basket berbentuk ...

- A. Bulat
- B. Persegi panjang
- C. Segitiga
- D. Oval

36. Pada permainan bola voli, satu tim maksimal menyentuh bola sebanyak ...

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

37. Posisi tangan saat menangkap bola kasti adalah ...

- A. Ditekuk sedikit
- B. Lurus dan rapat
- C. Mendorong bola
- D. Menekan ke bawah

38. Renang gaya bebas menggunakan gerakan kaki ...
- A. Menggantung
  - B. Menendang
  - C. Menekuk
  - D. Berjinjit
39. Upaya menjaga kebersihan diri disebut ...
- A. Higiene
  - B. Polusi
  - C. Infeksi
  - D. Diet
40. Cara mencegah dehidrasi saat olahraga adalah ...
- A. Tidak minum sama sekali
  - B. Minum air secukupnya
  - C. Minum minuman manis saja
  - D. Minum setelah pingsan
41. Senam irama dilakukan dengan ...
- A. Musik
  - B. Lampu
  - C. Bola
  - D. Peluit
42. Back hand adalah teknik pukulan dalam ...
- A. Sepak bola
  - B. Basket
  - C. Bulutangkis
  - D. Renang
43. P3K adalah singkatan dari ...
- A. Pertolongan Pada Perkara Kecil
  - B. Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan
  - C. Perintah Pertama Pada Keamanan
  - D. Penanganan Perawatan Kesehatan
44. Cedera ringan yang sering terjadi saat olahraga adalah ...
- A. Kram
  - B. Patah tulang
  - C. Gegar otak
  - D. Dislokasi parah
45. Ketika menolong orang pingsan, langkah pertama adalah ...
- A. Memberi makan
  - B. Memastikan keamanan tempat

- C. Langsung mengangkat korban
- D. Menggoyang tubuh korban

46. Sikap awal lompat jauh adalah ...

- A. Duduk
- B. Berlari awalan
- C. Berdiri diam
- D. Jongkok

47. Berolahraga secara teratur dapat meningkatkan ...

- A. Konsentrasi
- B. Rasa malas
- C. Berat badan berlebih
- D. Stres berkepanjangan

48. Lari jarak pendek disebut ...

- A. Sprint
- B. Marathon
- C. Cross country
- D. Hiking

49. Gerakan melempar bola ke teman dalam kasti disebut ...

- A. Mengoper
- B. Menendang
- C. Menyundul
- D. Menangkap

50. Olahraga yang bertujuan meningkatkan kekuatan otot jantung adalah ...

- A. Angkat besi
- B. Latihan kardiovaskular
- C. Main catur
- D. Bermain gawai