

50 SOAL PILIHAN GANDA PJOK KELAS 7 SEMESTER 1

A. Bulu Tangkis

1. Pukulan awal untuk memulai permainan bulu tangkis disebut ...
 - A. Smash
 - B. Servis
 - C. Netting
 - D. Dropshot
2. Alat pemukul dalam permainan bulu tangkis disebut ...
 - A. Bet
 - B. Raket
 - C. Stick
 - D. Pedang
3. Shuttlecock terbuat dari ...
 - A. Plastik
 - B. Karet
 - C. Bulu angsa
 - D. Kayu
4. Pukulan keras dan menukik ke bawah disebut ...
 - A. Lob
 - B. Smash
 - C. Drive
 - D. Netting
5. Servis pendek biasanya digunakan pada permainan ...
 - A. Tunggal
 - B. Ganda
 - C. Beregu
 - D. Estafet
6. Daerah permainan bulu tangkis berbentuk ...
 - A. Lingkaran
 - B. Segi lima
 - C. Persegi panjang
 - D. Segitiga
7. Tujuan pukulan lob adalah ...
 - A. Menjatuhkan lawan
 - B. Mengangkat bola tinggi ke belakang
 - C. Menyerang lawan dari dekat net

- D. Mengakhiri permainan
8. Gerakan memukul shuttlecock secara mendatar disebut ...
- A. Drive
 - B. Smash
 - C. Dropshot
 - D. Servis
9. Permainan bulu tangkis dimainkan sampai skor ...
- A. 15
 - B. 20
 - C. 21
 - D. 25
10. Pukulan yang dilakukan dengan mengarahkan shuttlecock tepat di dekat net dinamakan ...
- A. Smash
 - B. Netting
 - C. Drive
 - D. Clear
-

B. Lari

11. Gerakan dasar atletik terdiri dari ...
- A. Berenang
 - B. Berlari, melompat, melempar
 - C. Berguling
 - D. Mengayun
12. Lari jarak pendek disebut juga ...
- A. Sprint
 - B. Marathon
 - C. Estafet
 - D. Cross country
13. Start jongkok digunakan dalam nomor lari ...
- A. Jarak pendek
 - B. Jarak menengah
 - C. Jarak jauh
 - D. Jalan cepat
14. Tempat pelari berlari disebut ...
- A. Lapangan sepak bola
 - B. Trek lari
 - C. Matras
 - D. Lapangan voli

15. Nomor lari jarak pendek yaitu ...
 - A. 100 m, 200 m, 400 m
 - B. 800 m, 1500 m
 - C. 3000 m
 - D. 10.000 m
 16. Teknik berlari yang benar adalah ...
 - A. Kepala menunduk
 - B. Langkah pendek dan lambat
 - C. Badan condong sedikit ke depan
 - D. Tangan tidak digerakkan
 17. Lari estafet menggunakan alat berupa ...
 - A. Tongkat estafet
 - B. Bola
 - C. Kayu panjang
 - D. Pita
 18. Penyerahan tongkat estafet dilakukan di ...
 - A. Start
 - B. Finish
 - C. Zona pergantian
 - D. Lintasan tengah
 19. Tujuan pemanasan sebelum lari adalah ...
 - A. Menghabiskan energi
 - B. Menghindari cedera
 - C. Memperlambat denyut nadi
 - D. Membuat lelah
 20. Lari jarak jauh membutuhkan ...
 - A. Kecepatan
 - B. Kelincahan
 - C. Daya tahan
 - D. Kekuatan pukulan
-

C. Bola Voli

21. Jumlah pemain bola voli dalam satu tim adalah ...
 - A. 5
 - B. 6
 - C. 7
 - D. 11
22. Teknik dasar dalam permainan bola voli adalah ...
 - A. Servis, passing, smash
 - B. Dribbling

- C. Heading
- D. Lay up

23. Passing bawah dilakukan dengan menggunakan ...
- A. Siku
 - B. Telapak tangan
 - C. Lengan bagian bawah
 - D. Punggung tangan
24. Servis bawah dilakukan dengan cara ...
- A. Bola dipukul sambil melompat
 - B. Bola dipukul dari bawah
 - C. Bola ditendang
 - D. Bola dilempar
25. Smash bertujuan untuk ...
- A. Membersihkan lapangan
 - B. Mengembalikan bola secara pelan
 - C. Menyerang lawan
 - D. Memegang bola
26. Posisi kedua tangan saat passing bawah adalah ...
- A. Direntangkan
 - B. Dibengkokkan
 - C. Disatukan dan lurus
 - D. Di atas kepala
27. Servis pertama diberikan oleh ...
- A. Tim pemenang undian
 - B. Tim yang kalah
 - C. Semua pemain
 - D. Penonton
28. Lapangan bola voli berbentuk ...
- A. Bulat
 - B. Persegi panjang
 - C. Segitiga
 - D. Elips
29. Tinggi net bola voli putra adalah ...
- A. 2 m
 - B. 2,24 m
 - C. 2,43 m
 - D. 3 m
30. Gerakan memblok bola yang datang dari lawan disebut ...
- A. Passing
 - B. Blocking
 - C. Servis
 - D. Smash

D. Senam Lantai

31. Gerakan berguling ke depan disebut ...
 - A. Back roll
 - B. Forward roll
 - C. Cartwheel
 - D. Handstand

32. Alat yang digunakan untuk senam lantai adalah ...
 - A. Bola
 - B. Matras
 - C. Raket
 - D. Shuttlecock

33. Sikap awal guling belakang adalah ...
 - A. Berdiri tegak
 - B. Jongkok
 - C. Tidur
 - D. Berlari

34. Gerakan meloncat ke depan untuk mengguling disebut ...
 - A. Lompat harimau
 - B. Forward roll
 - C. Bridge
 - D. Headstand

35. Sikap kayang disebut juga ...
 - A. Bridge
 - B. Handstand
 - C. Jumping
 - D. Push up

36. Sikap lilin dilakukan dengan ...
 - A. Bertumpu pada kaki
 - B. Bertumpu pada punggung
 - C. Bertumpu pada tangan
 - D. Bertumpu pada kepala

37. Handstand adalah sikap berdiri dengan ...
 - A. Kepala
 - B. Satu kaki
 - C. Tangan
 - D. Punggung

38. Cartwheel disebut juga ...
 - A. Kayang
 - B. Meroda
 - C. Guling depan

D. Lompat jauh

39. Senam lantai bertujuan untuk melatih ...

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

40. Gerakan akhir forward roll adalah ...

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

E. Senam Irama

41. Senam irama dilakukan mengikuti ...

- A. Suara kendaraan
- B. Irama musik
- C. Keinginan sendiri
- D. Sorakan penonton

42. Alat yang dapat digunakan dalam senam irama kecuali ...

- A. Simpai
- B. Pita
- C. Gada
- D. Bola basket

43. Gerakan senam irama harus dilakukan dengan ...

- A. Monoton
- B. Mengabaikan musik
- C. Lembut dan berirama
- D. Kaku dan cepat

44. Senam irama bertujuan untuk melatih ...

- A. Ritme dan koordinasi
- B. Memukul bola
- C. Menangkap bola
- D. Menendang

45. Gerakan ayunan tangan termasuk gerak ...

- A. Lokomotor
- B. Nonlokomotor
- C. Manipulatif
- D. Berat

46. Senam irama dapat meningkatkan ...
- A. Kelincahan dan ritme
 - B. Kekuatan pukulan
 - C. Kecepatan lari
 - D. Jarak lontaran
47. Gerak dasar dalam senam irama terdiri dari ...
- A. Berjalan, berlari, melompat
 - B. Ayunan, langkah, putaran
 - C. Smash dan passing
 - D. Hiking dan mendaki
48. Musik yang digunakan dalam senam irama sebaiknya ...
- A. Tidak jelas
 - B. Tidak berirama
 - C. Bertempo sesuai gerakan
 - D. Terlalu cepat
49. Gerakan kombinasi dalam senam irama merupakan gabungan dari ...
- A. Langkah dan ayunan
 - B. Tidur dan duduk
 - C. Berjalan dan makan
 - D. Memukul dan menendang
50. Senam irama juga dapat disebut ...
- A. Rhythmic gymnastics
 - B. Floor exercise
 - C. High jump
 - D. Swimming