

SOAL TRY OUT / TES KOMPETENSI AKADEMIK (TKA)

Mata Pelajaran: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK)

Jenjang: SMA / MA | Jumlah: 100 Soal Pilihan Ganda

I. SOAL PILIHAN GANDA

1. Berikut ini yang bukan merupakan teknik dasar dalam permainan sepak bola adalah...

- A. Menendang
- B. Menggiring
- C. Menyundul
- D. Memukul
- E. Menghentikan

2. Posisi kaki tumpu saat melakukan tendangan dengan kaki bagian dalam adalah...

- A. Di samping bola
- B. Di belakang bola
- C. Di depan bola
- D. Jauh dari bola
- E. Menyilang bola

3. Dalam sepak bola, jika pemain bertahan melakukan pelanggaran keras di dalam kotak penaltinya sendiri, hukuman yang diberikan adalah...

- A. Tendangan bebas langsung
- B. Tendangan bebas tidak langsung
- C. Tendangan penalti
- D. Tendangan sudut
- E. Kartu kuning saja

4. Induk organisasi sepak bola internasional adalah...

- A. FIFA
- B. FIBA
- C. IVBF
- D. PSSI
- E. IAAF

5. Formasi permainan sepak bola yang menggunakan 4 bek, 4 gelandang, dan 2 penyerang adalah...

- A. 4-3-3
- B. 4-4-2
- C. 3-5-2
- D. 4-2-3-1
- E. 5-3-2

6. Teknik mengoper bola jarak pendek dalam bola basket dinamakan...

- A. Chest pass

- B. Bounce pass
- C. Overhead pass
- D. Baseball pass
- E. Hook pass

7. Tembakan melayang dalam bola basket yang dilakukan sedekat mungkin dengan ring basket didahului dua langkah disebut...

- A. Jump shot
- B. Lay-up shot
- C. Set shot
- D. Slam dunk
- E. Fade away

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

- A. PERBASI
- B. PSSI
- C. PBVSI
- D. PELTI
- E. PASI

9. Jumlah pemain dalam satu tim bola basket yang berada di lapangan saat pertandingan adalah...

- A. 4 orang
- B. 5 orang
- C. 6 orang
- D. 7 orang
- E. 11 orang

10. Tembakan hukuman bebas (free throw) dalam bola basket bernilai...

- A. 1 poin
- B. 2 poin
- C. 3 poin
- D. 4 poin
- E. 0 poin

11. Teknik dasar untuk mengawali permainan bola voli disebut...

- A. Passing
- B. Smash
- C. Blocking
- D. Service
- E. Dig

12. Sentuhan maksimal yang boleh dilakukan oleh satu tim sebelum bola dikembalikan ke area lawan dalam bola voli adalah...

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

- D. 4 kali
- E. Tanpa batas

13. Pemain voli yang bertugas khusus sebagai pemain bertahan dan tidak boleh melakukan smash/servis dinamakan...

- A. Setter
- B. Spiker
- C. Libero
- D. Blocker
- E. Universal

14. Tinggi net bola voli untuk kategori putra adalah...

- A. 2.24 meter
- B. 2.34 meter
- C. 2.42 meter
- D. 2.43 meter
- E. 2.50 meter

15. Ukuran lapangan bola voli standar adalah...

- A. 9 x 12 meter
- B. 9 x 18 meter
- C. 10 x 20 meter
- D. 11 x 22 meter
- E. 12 x 24 meter

16. Pukulan dalam bulu tangkis yang meluncurkan kok setinggi-tingginya menuju garis belakang lawan disebut...

- A. Smash
- B. Dropshot
- C. Lob
- D. Drive
- E. Netting

17. Sistem hitungan poin (scoring system) yang digunakan dalam bulu tangkis saat ini adalah...

- A. Deuce
- B. Rally point 21
- C. Rally point 15
- D. Ping pong system
- E. Set point 11

18. Pukulan mendarat dan cepat dalam permainan bulu tangkis disebut...

- A. Lob
- B. Drive
- C. Smash
- D. Netting
- E. Service

19. Induk organisasi bulu tangkis di Indonesia adalah...

- A. PBSI
- B. PSSI
- C. PELTI
- D. PTMSI
- E. PERBASI

20. Cara memegang raket bulu tangkis seperti orang berjabat tangan dinamakan...

- A. Forehand grip
- B. Backhand grip
- C. American grip
- D. Combination grip
- E. English grip

21. Permainan tenis meja sering juga disebut dengan istilah...

- A. Softball
- B. Ping pong
- C. Badminton
- D. Baseball
- E. Cricket

22. Pukulan memotong dalam tenis meja yang digunakan untuk menahan serangan lawan disebut...

- A. Push
- B. Chop
- C. Drive
- D. Block
- E. Spin

23. Bet tenis meja biasanya dilapisi oleh...

- A. Karet
- B. Kain
- C. Plastik
- D. Kulit hewan
- E. Kayu polos

24. Jumlah pemain dalam satu tim softball di lapangan adalah...

- A. 6 orang
- B. 7 orang
- C. 8 orang
- D. 9 orang
- E. 11 orang

25. Pemain softball yang bertugas menangkap bola di belakang pemukul (batter) disebut...

- A. Pitcher
- B. Catcher
- C. Umpire

- D. Batter
- E. Infielder

26. Nomor lari jarak pendek menggunakan start...

- A. Berdiri
- B. Melayang
- C. Jongkok
- D. Duduk
- E. Bebas

27. Berikut ini yang termasuk nomor lari jarak pendek (sprint) adalah...

- A. 100m, 200m, 400m
- B. 400m, 800m, 1500m
- C. 800m, 1500m, 3000m
- D. 5000m, 10000m
- E. 4x100m, 4x400m saja

28. Aba-aba pertama pada start jongkok adalah...

- A. Ya!
- B. Mulai!
- C. Bersiap!
- D. Bersedia
- E. Siap

29. Kunci utama kemenangan dalam lari jarak pendek ditentukan oleh...

- A. Daya tahan jantung
- B. Kekuatan otot perut
- C. Kecepatan maksimal
- D. Kelenturan tubuh
- E. Strategi menyalip

30. Nomor lari estafet menggunakan start melayang khusus untuk pelari ke...

- A. Pelari ke-1
- B. Pelari ke-1, 2, 3
- C. Pelari ke-2, 3, 4
- D. Pelari ke-4 saja
- E. Semua pelari

31. Gaya dalam lompat jauh di mana posisi tubuh melenting seperti busur di udara dinamakan...

- A. Gaya jongkok
- B. Gaya menggantung (hang style)
- C. Gaya berjalan di udara
- D. Gaya dada
- E. Gaya straddle

32. Tumpuan saat melakukan lompat jauh harus menggunakan...

- A. Dua kaki bersamaan
- B. Kaki terkuat
- C. Kaki kiri saja
- D. Kaki kanan saja
- E. Bebas memilih kaki

33. Gaya lompat tinggi yang membelakangi mistar disebut...

- A. Straddle
- B. Flop (Fosbury Flop)
- C. Scissors
- D. Western roll
- E. Eastern style

34. Berat peluru untuk kategori senior putra dalam olahraga tolak peluru adalah...

- A. 4 kg
- B. 5 kg
- C. 6 kg
- D. 7.26 kg
- E. 8 kg

35. Arah tolakan yang benar dalam olahraga tolak peluru membentuk sudut sekitar...

- A. 15 derajat
- B. 30 derajat
- C. 45 derajat
- D. 60 derajat
- E. 90 derajat

36. Kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan disebut...

- A. Kecepatan
- B. Kelenturan
- C. Kekuatan
- D. Daya tahan
- E. Kelincahan

37. Latihan sit-up bertujuan untuk melatih kekuatan dan daya tahan otot...

- A. Lengan
- B. Paha
- C. Perut
- D. Punggung
- E. Dada

38. Bentuk latihan yang paling efektif untuk meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru (kardiorespiratori) adalah...

- A. Push-up
- B. Sit-up

- C. Jogging durasi lama
- D. Angkat beban
- E. Sprint 50 meter

39. Kemampuan seseorang untuk mengubah arah dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan disebut...

- A. Speed
- B. Agility
- C. Strength
- D. Flexibility
- E. Power

40. Tes lari bolak-balik (shuttle run) digunakan untuk mengukur...

- A. Kekuatan
- B. Kecepatan
- C. Kelincahan
- D. Kelenturan
- E. Daya tahan

41. Latihan push-up utamanya digunakan untuk melatih kekuatan otot...

- A. Lengan dan dada
- B. Perut dan pinggang
- C. Paha dan betis
- D. Leher dan bahu
- E. Punggung

42. Alat yang digunakan untuk mengukur persentase lemak tubuh dinamakan...

- A. Stadiometer
- B. Stopwatch
- C. Skinfold caliper
- D. Spigmomanometer
- E. Tensi meter

43. Kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi yang maksimal disebut...

- A. Kekuatan
- B. Kelenturan
- C. Keseimbangan
- D. Koordinasi
- E. Ketepatan

44. Peregangan yang dilakukan dengan menahan posisi regang dalam waktu tertentu (misal 10-15 detik) disebut...

- A. Peregangan dinamis
- B. Peregangan statis
- C. Peregangan balistik
- D. Peregangan PNF

E. Peregangan aktif

45. Frekuensi latihan kebugaran jasmani yang ideal dalam satu minggu untuk menjaga kesehatan adalah...

- A. 1 kali
- B. 2-3 kali
- C. 5-7 kali
- D. Setiap hari tanpa jeda
- E. Sebulan sekali

46. Gerakan menggulingkan badan ke depan dengan urutan tengkuk, punggung, pinggang, dan panggul dinamakan...

- A. Roll depan
- B. Roll belakang
- C. Kayang
- D. Handstand
- E. Headstand

47. Posisi awal badan saat melakukan senam lantai roll depan yang benar adalah...

- A. Menghadap matras
- B. Membelakangi matras
- C. Menyampingi matras
- D. Tengkurap
- E. Tidur terlentang

48. Sikap tegak berdiri dengan tumpuan menggunakan kedua tangan dinamakan...

- A. Handstand
- B. Headstand
- C. Kayang
- D. Sikap lilin
- E. Meroda

49. Gerakan memutar tubuh ke samping dengan tumpuan kedua tangan dan kaki secara bergantian seperti roda disebut...

- A. Roll depan
- B. Meroda
- C. Cartwheel
- D. Salto
- E. Flic-flac

50. Senam yang gerakannya diiringi oleh musik atau irama ritmis disebut...

- A. Senam lantai
- B. Senam ketangkasan
- C. Senam ritmik
- D. Senam artistik
- E. Senam aerobik

51. Gaya renang yang paling cepat lajunya di dalam air adalah...

- A. Gaya dada
- B. Gaya bebas
- C. Gaya punggung
- D. Gaya kupu-kupu
- E. Gaya katak

52. Posisi wajah menghadap ke atas permukaan air merupakan ciri khas dari renang gaya...

- A. Bebas
- B. Dada
- C. Punggung
- D. Kupu-kupu
- E. Lumba-lumba

53. Renang gaya dada sering juga diistilahkan dengan gaya...

- A. Crawl
- B. Backstroke
- C. Breaststroke
- D. Butterfly
- E. Dolphin

54. Pengambilan napas pada renang gaya bebas dilakukan dengan cara...

- A. Menengadahkan kepala ke atas
- B. Memutar kepala ke samping
- C. Mengangkat kepala ke depan
- D. Menundukkan kepala ke bawah
- E. Menahan napas sepanjang jarak

55. Organisasi yang mewadahi olahraga renang di seluruh Indonesia adalah...

- A. PRSI (atau Akuatik Indonesia)
- B. PSSI
- C. PBSI
- D. PASI
- E. PBVSI

56. Sikap dasar tumpuan kaki dalam pencak silat untuk mempersiapkan serangan atau belaian dinamakan...

- A. Sikap hormat
- B. Sikap pasang
- C. Kuda-kuda
- D. Langkah
- E. Tangkisan

57. Teknik pembelaan dalam pencak silat dengan cara mengadakan kontak langsung dengan serangan lawan disebut...

- A. Elakan
- B. Tangkisan
- C. Hindaran

- D. Kunci
- E. Bantingan

58. Serangan kaki dalam pencak silat yang lintasannya lurus ke depan mengenai dada lawan dinamakan...

- A. Tendangan T
- B. Tendangan lurus/depan
- C. Tendangan melingkar
- D. Tendangan jejak
- E. Tendangan sabit

59. Induk organisasi resmi pencak silat di Indonesia adalah...

- A. IPSI
- B. PERSILAT
- C. PSSI
- D. KODRAT
- E. FORKI

60. Asal olahraga bela diri Pencak Silat adalah dari negara...

- A. Jepang
- B. Cina
- C. Korea
- D. Indonesia
- E. Thailand

61. Zat atau obat yang dapat menurunkan kesadaran dan menghilangkan rasa nyeri serta menimbulkan ketergantungan disebut...

- A. Vitamin
- B. Suplemen
- C. Narkotika
- D. Alkohol
- E. Nikotin

62. Berikut ini yang merupakan akibat fisik jangka panjang dari konsumsi minuman keras/alkohol berlebih adalah...

- A. Kerusakan hati (sirosis)
- B. Meningkatnya kecerdasan
- C. Berat badan ideal
- D. Kulit menjadi bersih
- E. Konsentrasi tajam

63. Kandungan berbahaya di dalam rokok yang menyebabkan kecanduan/ketergantungan adalah...

- A. Tar
- B. Karbon monoksida
- C. Nikotin
- D. Arsenik
- E. Aseton

64. Penyakit HIV/AIDS menyerang sistem...

- A. Pencernaan
- B. Pernapasan
- C. Kekebalan tubuh
- D. Saraf pusat
- E. Peredaran darah

65. Cara utama pencegahan penularan HIV/AIDS melalui hubungan seksual adalah...

- A. Menggunakan peralatan makan bersama
- B. Setia pada pasangan (abstinensia/monogami)
- C. Berbagi jarum suntik
- D. Berjabat tangan
- E. Berpelukan

66. Zat psikotropika yang bekerja mempercepat kerja sistem saraf pusat dan memberikan energi tambahan disebut golongan...

- A. Depresan
- B. Stimulan
- C. Halusinogen
- D. Analgesik
- E. Sedatif

67. Makanan sehat berimbang harus mengandung zat pembangun tubuh yang utamanya diperoleh dari...

- A. Karbohidrat
- B. Lemak
- C. Protein
- D. Vitamin
- E. Air

68. Kurang mengonsumsi serat dapat mengakibatkan gangguan pencernaan berupa...

- A. Diare
- B. Sembelit (konstipasi)
- C. Maag
- D. Apendisitis
- E. Gastritis

69. Istirahat yang paling baik dan mutlak diperlukan oleh tubuh setelah beraktivitas seharian adalah...

- A. Menonton TV
- B. Mendengarkan musik
- C. Tidur
- D. Bermain game
- E. Membaca komik

70. Pencegahan penyakit demam berdarah yang paling efektif dilakukan dengan gerakan...

- A. 3M Plus
- B. Olahraga malam

- C. Minum vitamin C
- D. Fogging setiap hari
- E. Tidur siang

71. Ukuran panjang lapangan sepak bola standar internasional adalah...

- A. 90-100 meter
- B. 100-110 meter
- C. 110-120 meter
- D. 64-75 meter
- E. 100-120 meter

72. Istilah handsball dalam sepak bola terjadi jika bola menyentuh lengan...

- A. Kiper di dalam kotak penalti
- B. Pemain luar selain kiper
- C. Wasit
- D. Penonton
- E. Tiang gawang

73. Lamanya waktu pertandingan sepak bola normal adalah...

- A. 2 x 45 menit
- B. 2 x 40 menit
- C. 4 x 10 menit
- D. 4 x 12 menit
- E. 2 x 30 menit

74. Awal dimulainya pertandingan sepak bola baik babak pertama maupun kedua disebut...

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

75. Induk organisasi sepak bola di Indonesia adalah...

- A. PSSI
- B. PBSI
- C. PRSI
- D. PERBASI
- E. IPSI

76. Pelanggaran offside dalam sepak bola terjadi jika...

- A. Pemain menyentuh bola dengan tangan
- B. Pemain berada di belakang kiper lawan sebelum bola dioper
- C. Pemain berada lebih dekat ke garis gawang lawan daripada bola dan pemain bertahan lawan terakhir saat bola dioper
- D. Pemain memukul pemain lawan
- E. Pemain keluar dari garis lapangan

77. Dalam bola basket, melangkah lebih dari dua langkah tanpa memantulkan bola disebut...

- A. Traveling/Walking
- B. Dribbling
- C. Foul
- D. Technical foul
- E. Blocking

78. Tembakan dari luar garis setengah lingkaran (three-point line) bernilai...

- A. 1 angka
- B. 2 angka
- C. 3 angka
- D. 4 angka
- E. 5 angka

79. Teknik berputar dengan satu kaki sebagai poros dalam bola basket disebut...

- A. Pivot
- B. Dribble
- C. Shooting
- D. Rebound
- E. Screen

80. Menangkap bola pantul yang gagal masuk ke ring basket dinamakan...

- A. Lay-up
- B. Pivot
- C. Rebound
- D. Dunk
- E. Assist

81. Tinggi net bola voli untuk kategori putri adalah...

- A. 2.24 meter
- B. 2.34 meter
- C. 2.43 meter
- D. 2.15 meter
- E. 2.20 meter

82. Pukulan keras menukik ke area lawan untuk mematikan bola dalam bola voli disebut...

- A. Service
- B. Passing
- C. Smash/Spike
- D. Block
- E. Dig

83. Satu set permainan bola voli normal dinyatakan selesai jika salah satu tim mencapai poin...

- A. 15
- B. 21
- C. 25

D. 30

E. 11

84. Pergeseran posisi pemain voli setelah timnya memenangkan servis dinamakan...

A. Rotasi

B. Substitusi

C. Transisi

D. Formasi

E. Kombinasi

85. Pukulan bola voli yang pelan dan jatuh dekat di belakang net disebut...

A. Smash menukik

B. Tip/Placing

C. Servis atas

D. Passing bawah

E. Blocking

86. Grip bulu tangkis yang menempatkan ibu jari lurus di bagian gagang raket yang lebar cocok untuk...

A. Forehand smash

B. Backhand clear/drop

C. Serve pendek forehand

D. Netting menyilang

E. Jumping smash

87. Skor deuce tertinggi pada bulu tangkis jika terjadi poin sama 20-20 dibatasi maksimal hingga...

A. 22 poin

B. 25 poin

C. 28 poin

D. 30 poin

E. 35 poin

88. Pukulan servis pendek dalam bulu tangkis sering digunakan dalam sektor...

A. Tunggal putra

B. Tunggal putri

C. Ganda

D. Semua nomor sama seringnya

E. Hanya pemula

89. Pukulan netting dalam bulu tangkis dikatakan baik jika kok...

A. Melambung tinggi ke belakang

B. Jatuh sedekat mungkin dengan net di area lawan

C. Menukik tajam secara horizontal

D. Keluar dari lapangan

E. Mengenai tubuh lawan

90. Kejuaraan dunia bulu tangkis beregu putra dinamakan...

- A. Uber Cup
- B. Thomas Cup
- C. Sudirman Cup
- D. Davis Cup
- E. Fed Cup

91. Kejuaraan dunia bulu tangkis beregu putri dinamakan...

- A. Uber Cup
- B. Thomas Cup
- C. Sudirman Cup
- D. Davis Cup
- E. Fed Cup

92. Jenis putaran bola dalam tenis meja akibat pukulan gesek bagian atas disebut...

- A. Backspin
- B. Topspin
- C. Sidespin
- D. No-spin
- E. Chop

93. Alat pemukul dalam permainan tenis meja disebut...

- A. Raket
- B. Stick
- C. Bet
- D. Glove
- E. Bat

94. Ukuran panjang meja tenis meja standar adalah...

- A. 2.74 meter
- B. 1.525 meter
- C. 0.76 meter
- D. 3.00 meter
- E. 2.50 meter

95. Dalam permainan softball, bola dilempar oleh seorang...

- A. Batter
- B. Catcher
- C. Pitcher
- D. Umpire
- E. Shortstop

96. Gaya lari jarak pendek mengharuskan kaki...

- A. Melangkah selebar mungkin dan cepat
- B. Menolak santai
- C. Menapak dengan tumit terlebih dahulu
- D. Selalu menempel di tanah

E. Diangkat rendah saja

97. Pelari jarak pendek sering disebut dengan istilah...

- A. Sprinter
- B. Marathoner
- C. Striker
- D. Midfielder
- E. Pacer

98. Panjang lintasan satu putaran stadion atletik standar adalah...

- A. 200 meter
- B. 300 meter
- C. 400 meter
- D. 500 meter
- E. 600 meter

99. Lari estafet menggunakan tongkat yang disebut...

- A. Baton
- B. Stick
- C. Glove
- D. Cone
- E. Plat

100. Cara menerima tongkat estafet tanpa melihat si pemberi disebut cara...

- A. Visual
- B. Non-visual
- C. Audio
- D. Kombinasi
- E. Langsung

II. KUNCI JAWABAN

1. D		2. A		3. C		4. A		5. B
6. A		7. B		8. A		9. B		10. A
11. D		12. C		13. C		14. D		15. B
16. C		17. B		18. B		19. A		20. A
21. B		22. B		23. A		24. D		25. B
26. C		27. A		28. D		29. C		30. C
31. B		32. B		33. B		34. D		35. C
36. C		37. C		38. C		39. B		40. C
41. A		42. C		43. B		44. B		45. B
46. A		47. A		48. A		49. B		50. C
51. B		52. C		53. C		54. B		55. A
56. C		57. B		58. B		59. A		60. D

61. C		62. A		63. C		64. C		65. B
66. B		67. C		68. B		69. C		70. A
71. B		72. B		73. A		74. A		75. A
76. C		77. A		78. C		79. A		80. C
81. A		82. C		83. C		84. A		85. B
86. B		87. D		88. C		89. B		90. B
91. A		92. B		93. C		94. A		95. C
96. A		97. A		98. C		99. A		100. B

This is for informational purposes only. For medical advice or diagnosis, consult a professional. AI responses may include mistakes.