PUSAT KEGIATAN BELAJAR MASYARAKAT (PKBM)
PERMATA ABADI
KECAMATAN KARANGLEWAS KABUPATEN BANYUMAS
Alamat: Jl. Desa Tamansari RT.04 RW.04, Karanglewas | No. HP. 082138190155
Email: pkbmpermataabadi19@gmail.com | Website: www.pkbmpermataabadi.com

ASESMEN SUMATIF AKHIR SEMESTER GANJIL
PENDIDIKAN KESETARAAN PAKET C
TAHUN PELAJARAN 2025 / 2026

Mata Pelajaran : PJOK
Kelas : XII (Duabelas)
Hari, Tanggal : .....
Waktu : .....

PETUNJUK

1. Tulislah namamu pada lembar jawab yang sudah disediakan!
2. Bacalah setiap soal dengan teliti!
3. Kerjakan lebih dulu soal yang kamu anggap paling mudah!
4. Periksa kembali pekerjaanmu sebelum kamu serahkan kepada Bapak atau Ibu Guru!

Jawablah soal dibawah ini dengan memberi tanda silang pada pilihan jawaban yang benar !

1. Latihan interval bertujuan untuk meningkatkan kemampuan...
   A. Kekuatan otot
   B. Daya tahan jantung paru
   C. Kelenturan tubuh
   D. Keseimbangan
   E. Reaksi motorik
2. Prinsip overload dalam latihan fisik berarti...
   A. Latihan dilakukan dengan santai
   B. Beban latihan diturunkan berkala
   C. Beban latihan harus ditambah bertahap
   D. Latihan hanya dilakukan saat lelah
   E. Latihan tanpa batas waktu
3. Gerakan meroda dalam senam lantai termasuk ke dalam jenis gerakan...
   A. Rotasi tubuh
   B. Lokomotor
   C. Antilokomotor
   D. Kekuatan statis
   E. Fleksibilitas biasa

Dipindai dengan CamScanner

4. Tujuan utama melakukan pendinginan setelah olahraga adalah...
   A. Menambah kekuatan otot
   B. Mengurangi risiko cedera
   C. Mempercepat kelelahan
   D. Meningkatkan suhu tubuh
   E. Mengurangi risiko gerak

5. Kelincahan (agility) diperlukan dalam permainan...
   A. Catur
   B. Sepak bola
   C. Renang
   D. Bilar
   E. Tenis meja

6. Teknik dasar servis bawah dalam bola voli dilakukan dengan...
   A. Melompat tinggi saat memukul
   B. Memukul bola dari atas kepala
   C. Mengayun tangan dari bawah ke atas
   D. Memukul bola sambil berputar
   E. Menahan bola tanpa gerakan

7. Pada permainan bola basket, lay up dilakukan pada posisi...
   A. Jarak jauh dari ring
   B. Dekat dengan ring
   C. Di garis tengah
   D. Dari luar lapangan
   E. Dari belakang ring

8. Komponen kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan adalah...
   A. Kecepatan
   B. Kelincahan
   C. Daya tahan jantung paru
   D. Power
   E. Reaksi

9. Posisi siap dalam olahraga atletik bertujuan untuk...
   A. Menambah beban tubuh
   B. Mengurangi kecepatan
   C. Meningkatkan kesiapan tubuh
   D. Menghambat pergerakan
   E. Memperlambat kelelahan

10. Kecepatan reaksi sangat dibutuhkan pada cabang olahraga...
    A. Panahan
    B. Lari 100 meter
    C. Renang gaya punggung
    D. Jalan cepat
    E. Sepak takraw

11. Teknik chest pass dalam bola basket dilakukan pada posisi...
    A. Bola berada di samping
    B. Bola berada di bawah ketiak
    C. Bola berada di depan dada
    D. Bola memantul di tanah
    E. Bola berada di atas kepala

12. Gerakan smash dalam bulu tangkis bertujuan untuk...
    A. Mengembalikan bola defensif
    B. Menyerang dengan pukulan keras ke bawah
    C. Menahan serangan lawan
    D. Mengulur waktu permainan
    E. Memainkan bola lambung

13. Gerakan senam irama harus memperhatikan...
    A. Irama musik dan ketukan
    B. Kecepatan kaki saja
    C. Gerakan tangan saja
    D. Tinggi tubuh peserta
    E. Gerakan bebas tanpa pola

14. Teknik dasar heading dalam sepak bola menggunakan...
    A. Punggung
    B. Lutut
    C. Dahi
    D. Dagu
    E. Bahu

15. Dalam renang gaya bebas, pernapasan dilakukan deng
    A. Mengangkat kepala ke depan
    B. Memiringkan kepala ke samping
    C. Menahan napas sepanjang renang
    D. Menghembuskan napas ke atas
    E. Menghirup udara di bawah air

Dipindai dengan CamScanner

10. Kecepatan reaksi sangat dibutuhkan pada cabang olahraga...
    A. Panahan
    B. Lari 100 meter
    C. Renang gaya punggung
    D. Jalan cepat
    E. Sepak takraw
11. Teknik chest pass dalam bola basket dilakukan pada posisi...
    A. Bola berada di samping
    B. Bola berada di bawah ketiak
    C. Bola berada di depan dada
    D. Bola memantul di tanah
    E. Bola berada di atas kepala
12. Gerakan smash dalam bulu tangkis bertujuan untuk...
    A. Mengembalikan bola defensif
    B. Menyerang dengan pukulan keras ke bawah
    C. Menahan serangan lawan
    D. Mengulur waktu permainan
    E. Memainkan bola lambung
13. Gerakan senam irama harus memperhatikan...
    A. Irama musik dan ketukan
    B. Kecepatan kaki saja
    C. Gerakan tangan saja
    D. Tinggi tubuh peserta
    E. Gerakan bebas tanpa pola
14. Teknik dasar heading dalam sepak bola menggunakan...
    A. Punggung
    B. Lutut
    C. Dahi
    D. Dagu
    E. Bahu
15. Dalam renang gaya bebas, pernapasan dilakukan dengan...
    A. Mengangkat kepala ke depan
    B. Memiringkan kepala ke samping
    C. Menahan napas sepanjang renang
    D. Menghembuskan napas ke atas
    E. Menghirup udara di bawah air

Dipindai dengan CamScanner

16. Tujuan utama latihan kekuatan adalah...
    A. Meningkatkan massa otot
    B. Mengurangi daya tahan
    C. Mempercepat pernapasan
    D. Menghilangkan kelincahan
    E. Menghambat pertumbuhan otot
17. Saat melakukan push-up, otot utama yang bekerja adalah...
    A. Quadriceps
    B. Deltoid
    C. Pectoralis major
    D. Gastrocnemius
    E. Hamstring
18. Teknik receiving bawah dalam bola voli bertujuan untuk...
    A. Menyerang lawan
    B. Mengoper bola kepada setter
    C. Melakukan servis
    D. Mencetak poin langsung
    E. Melakukan smash
19. Gerakan roll depan termasuk ke dalam senam lantai yang menggunakan teknik...
    A. Memutar ke belakang
    B. Mengguling ke depan
    C. Melompat jauh
    D. Melayang horizontal
    E. Mengayun kaki
20. Komponen kebugaran yang dibutuhkan pemain bulu tangkis adalah...
    A. Kekuatan statis
    B. Kelincahan dan kecepatan
    C. Keseimbangan saja
    D. Kelenturan saja
    E. Power minimal
21. Sprint dalam atletik adalah lari jarak...
    A. 50–100 m
    B. 400–800 m
    C. 1000–1500 m
    D. Lebih dari 3000 m
    E. 10.000 m

22. Cedera sprain terjadi pada bagian...
    A. Otot
    B. Tulang
    C. Ligamen
    D. Kepala
    E. Punggung
23. Pada renang gaya kupu-kupu, kedua kaki melakukan gerakan...
    A. Bebas
    B. Kayuhan bergantian
    C. Kayuhan serempak seperti lumba-lumba
    D. Lurus tanpa gerak
    E. Menendang ke samping
24. Passing dalam sepak bola dilakukan dengan tujuan...
    A. Mengulur waktu
    B. Mengalirkan bola ke rekan
    C. Menghentikan permainan
    D. Menjatuhkan lawan
    E. Membersihkan area gawang
25. Start jongkok digunakan pada nomor lari...
    A. 800 m
    B. 1500 m
    C. 5000 m
    D. 100–400 m
    E. Marathon
26. Teknik blocking dalam voli digunakan untuk...
    A. Membersihkan lapangan
    B. Menahan smash lawan
    C. Mengatur serangan
    D. Menerima servis
    E. Memulai pertandingan
27. Kardio workout melatih...
    A. Pencernaan
    B. Daya tahan jantung paru
    C. Keseimbangan
    D. Ketepatan
    E. Mental emosional

Dipindai dengan CamScanner

28. Teknik screen dalam basket dilakukan untuk...
    A. Membantu lawan
    B. Menghalangi pergerakan lawan secara legal
    C. Menjatuhkan pemain lawan
    D. Mengambil bola dari wasit
    E. Melakukan timeout
29. Lompat jauh memiliki fase utama yaitu...
    A. Awalan, tolakan, melayang, mendarat
    B. Tolakan, berlari, berhenti
    C. Melompat, duduk, berdiri
    D. Lari cepat, mundur, berhenti
    E. Menghentikan lari dan melompat ke belakang
30. Latihan fleksibilitas bertujuan untuk...
    A. Mengurangi kelenturan
    B. Meningkatkan ruang gerak persendian
    C. Membatasi gerakan tubuh
    D. Menghambat kecepatan
    E. Menambah kekakuan otot
31. Teknik jump serve pada voli dimulai dengan...
    A. Berdiri diam
    B. Melompat saat memukul bola
    C. Menggiring bola
    D. Menahan bola
    E. Memeluk bola
32. Pada renang gaya dada, gerakan kaki menyerupai...
    A. Gerakan lumba-lumba
    B. Gerakan menggunting
    C. Gerakan renang bebas
    D. Gerakan kaki tegak lurus
    E. Gerakan menendang bola
33. Lactate threshold berhubungan dengan...
    A. Kadar oksigen di udara
    B. Batas kemampuan tubuh menahan asam laktat
    C. Jumlah karbohidrat dalam darah
    D. Ketahanan mental
    E. Tinggi badan atlet

Dipindai dengan CamScanner

34. Latihan beban melibatkan kontraksi otot jenis...
    A. Isometrik dan isotonik
    B. Statis saja
    C. Dinamis saja
    D. Rotasional
    E. Pasif total
35. Dalam sepak bola, posisi bek tengah disebut...
    A. Center back
    B. Striker
    C. Winger
    D. Midfielder
    E. Goalkeeper
36. Keseimbangan dinamis dibutuhkan pada aktivitas...
    A. Duduk santai
    B. Berdiri diam
    C. Berjalan di balok titian
    D. Tidur telentang
    E. Membaca buku
37. Circuit training melatih...
    A. Satu komponen kebugaran saja
    B. Banyak komponen kebugaran secara bersamaan
    C. Kelenturan saja
    D. Konsentrasi saja
    E. Kecepatan saja
38. Teknik dasar renang yang harus dikuasai sebelum memulai gerakan adalah...
    A. Meloncat tinggi
    B. Mengambang
    C. Berjalan cepat
    D. Menyelam dalam
    E. Membalik badan di darat
39. Pola makan bergizi seimbang mengandung...
    A. Lemak saja
    B. Karbohidrat saja
    C. Karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral
    D. Vitamin saja
    E. Air saja

Dipindai dengan CamScanner

40. Pertolongan pertama cedera memar adalah...
    A. Dipijat keras
    B. Digesek es batu langsung
    C. Kompres dingin
    D. Berlari cepat
    E. Ditekan kuat

Soal Uraian

1. Jelaskan prinsip latihan beban yang benar dan aman!
2. Jelaskan langkah-langkah melakukan roll belakang dalam senam lantai!
3. Jelaskan teknik dasar dan koordinasi gerakan renang gaya bebas!
4. Jelaskan faktor yang memengaruhi daya tahan kardiorespirasi!
5. Jelaskan perbedaan antara latihan aerobik dan anaerobik!

Dipindai dengan CamScanner