PUSAT KEGIATAN BELAJAR MASYARAKAT (PKBM)
PERMATA ABADI
KECAMATAN KARANGLEWAS KABUPATEN BANYUMAS
Alamat: Jl. Desa Tamansari RT 04 RW 04, Karanglewas | No. HP. 082138199155
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 : X (Sepuluh)
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 pertanyaan dibawah ini dengan memberikan silang pada pilihan jawaban yang benar !

1. Apa tujuan utama teknik *passing* pada permainan bola basket?
   A. Mencetak skor langsung
   B. Membantu pemain bertahan
   C. Membagi bola ke rekan satu tim
   D. Melakukan blok pada lawan
   E. Melindungi bola dari lawan
2. Teknik menembak dalam bola basket bertujuan....
   A. Mencetak poin dengan memasukkan bola ke ring
   B. Mengoper kepada teman setim
   C. Mempertahankan diri
   D. Menjaga bola agar tidak direbut
   E. Melakukan serangan balik
3. Jenis operan a tau umpan dalam basket yang dilakukan menggunakan kedua tangan dari dada disebut...
   A. Bounce pass
   B. Chest pass
   C. Overhead pass
   D. Side pass
   E. Lay up pass
4. Saat menembak dalam permainan basket, bagian tubuh yang paling penting untuk keseimbangan adalah....
   A. Lengan
   B. Kaki
   C. Pinggul
   D. Kepala
   E. Bahu

Dipindai dengan CamScanner

5. Teknik operan dalam basket yang dilakukan dengan memantulkan bola ke lantai disebut....
   A. Chest pass
   B. Bounce pass
   C. Overhead pass
   D. Hook pass
   E. Lay up pass
6. Apa tujuan utama teknik menggiring dalam permainan sepak bola?
   A. Menjaga bola dari lawan
   B. Mencetak gol langsung
   C. Memindahkan bola dengan cepat ke rekan
   D. Melakukan tembakan langsung
   E. Bertahan dari serangan lawan
7. Teknik mengoper menggunakan kaki bagian dalam dilakukan karena....
   A. Lebih akurat
   B. Lebih kuat
   C. Lebih cepat
   D. Lebih mudah untuk mencetak gol
   E. Lebih aman
8. *Dribbling* dilakukan dengan tujuan berikut, kecuali....
   A. Melewati lawan
   B. Mengontrol bola
   C. Membuat strategi serangan
   D. Mengulur waktu
   E. Membuat bola tetap diam
9. Teknik menembak dalam sepak bola bertujuan....
   A. Mengontrol bola
   B. Mengoper bola
   C. Memasukkan bola ke gawang
   D. Mempertahankan bola
   E. Melakukan umpan jauh
10. Teknik dasar yang digunakan untuk melakukan *shooting* bola jarak jauh disebut....
    A. Heading
    B. Passing
    C. Long shoot
    D. Throw-in
    E. Dribbling
11. Dalam permainan bola tangan, teknik menangkap bola yang datang dari atas disebut....
    A. High catch
    B. Low catch
    C. Overhead catch
    D. Bounce catch
    E. Ground catch
12. Teknik *dribbling* dalam permainan bola tangan dilakukan dengan cara....
    A. Menggulung bola dengan tangan
    B. Melempar bola ke lantai secara berulang
    C. Memukul bola dengan tangan
    D. Menggiring bola menggunakan kaki
    E. Memantulkan bola ke dinding

Dipindai dengan CamScanner

13. Melempar bola ke gawang sambil melompat disebut....
    A. Jump shot
    B. Ground shot
    C. Overhead shot
    D. Side shot
    E. Bounce shot
14. Teknik mengoper atau mengumpan dalam permainan bola tangan yang dilakukan sejajar dada disebut...
    A. Chest pass
    B. Overhead pass
    C. Side pass
    D. Backhand pass
    E. Underhand pass
15. *Passing* bawah dalam bola voli dilakukan untuk....
    A. Menerima bola dari lawan
    B. Memulai servis
    C. Melakukan serangan langsung
    D. Membuat poin cepat
    E. Melakukan spike
16. Operan atas dilakukan saat....
    A. Bola berada di atas kepala
    B. Bola berada di pinggang
    C. Bola berada di bawah lutut
    D. Bola keluar lapangan
    E. Bola mengenai net
17. Teknik *spike* atau disebut juga *smash* dilakukan dengan gerakan berikut, kecuali....
    A. Melompat tinggi
    B. Memukul bola dengan tangan terbuka
    C. Memukul bola dengan keras
    D. Memblok serangan lawan
    E. Mengarahkan bola ke area lawan
18. *Passing* dalam bola voli dilakukan dengan tujuan....
    A. Mengoper bola ke rekan satu tim
    B. Menerima bola keluar lapangan
    C. Menyerang langsung
    D. Memulai pertandingan
    E. Melakukan servis
19. Teknik dasar yang harus dikuasai pemain *softball* adalah teknik ..... bola.
    A. Menggiring
    B. Menyundul
    C. Menendang
    D. Melempar
    E. Merebut
20. Teknik pukulan bulu tangkis dengan tujuan menerbangkan *shuttlecock* setinggi mungkin mengarah jauh ke belakang garis lapangan merupakan jenis pukulan .....
    A. Dropshot
    B. Servis
    C. Smash
    D. Lob
    E. Drive

Dipindai dengan CamScanner

21. *Start* yang digunakan untuk lari jarak pendek adalah .....
    A. Berdiri
    B. Jongkok
    C. Melayang
    D. Pendek
    E. Panjang
22. Dalam lompat jauh, kaki menumpu pada lantai untuk menaikkan badan adalah pengertian dari .....
    A. Lompatan
    B. Awalan
    C. Melayang
    D. Tolakan
    E. Mendarat
23. Saat melakukan pendaratan dalam lompat jauh, sebaiknya .....
    A. Menjatuhkan pantat ke pasir
    B. Badan jatuh ke belakang
    C. Badan jatuh ke samping
    D. Tangan mendarat dahulu
    E. Bertumpu pada kedua kaki dan badan condong ke depan
24. Tujuan melakukan awalan pada lompat jauh adalah .....
    A. Mendapatkan dorongan badan ke depan
    B. Untuk mendekati balok tumpuan
    C. Memenuhi teknik lompatan
    D. Mengangkat badan ke udara
    E. Memberi tekanan pada kaki
25. Pukulan sebagai tanda dimulainya permainan bola voli sekaligus sebagai teknik serangan, yaitu .....
    A. Passing
    B. Smes
    C. Umpan
    D. Servis
    E. Shooting
26. Sikap kedua kaki saat melakukan *passing* pada permainan bola voli adalah .....
    A. Kuda – kuda
    B. Rapat
    C. Berjinjit
    D. Terbuka selebar bahu
    E. Melompat
27. Berikut yang bukan merupakan teknik dasar permainan sepak bola adalah .....
    A. Menendang
    B. Servis
    C. Menggiring
    D. Shooting
    E. Menghentikan bola
28. Jika seorang pemain berada di belakang pemain terakhir selain kiper/penjaga gawang di daerah pertahanan lawan, kemudian bola ditendang, terjadi .....
    A. Free kick
    B. Corner kick
    C. Penalty kick
    D. Offside
    E. Throw in

Dipindai dengan CamScanner

29. Pemain tengah dalam permainan sepakbola disebut dalam istilah .....
    A. Wing back
    B. Libero
    C. Striker
    D. Breaker
    E. Playmaker
30. Lama permainan sepak bola pada umumnya adalah ..... Menit
    A. 2 X 35
    B. 2 X 40
    C. 2 X 45
    D. 2 X50
    E. 2 X 55
31. Teknik siap sedia yang biasa digunakan untuk menyerang dalam tenis meja adalah .....
    A. Shakehand grip
    B. Square stance
    C. Penholder grip
    D. Side stance
    E. Footwork
32. Gerak maju dengan melangkah tanpa adanya hubungan terputus dengan tanah disebut .....
    A. Lari
    B. Jalan cepat
    C. Atletik
    D. Sprint
    E. Marathon
33. Berikut yang bukan merupakan tahapan-tahapan yang digunakan pada jalan cepat, yaitu fase .....
    A. Refleksi
    B. Tarikan
    C. Tumpuan dua kaki
    D. Melayang
    E. Dorongan
34. Berat peluru yang digunakan untuk perlombaan bagi putra adalah .....
    A. 4 kg
    B. 5 kg
    C. 6 kg
    D. 7 kg
    E. 7,25 kg
35. Berikut ini yang bukan termasuk tangkisan satu lengan adalah tangkisan .....
    A. Atas
    B. Bawah
    C. Luar
    D. Dalam
    E. Belah
36. Kapan sebaiknya melakukan teknik *bounce pass* dalam basket?
    A. Ketika rekan satu tim berada di posisi bebas tanpa penghalang
    B. Ketika lawan berada di antara pemain dan rekan satu tim
    C. Ketika ingin mempercepat tempo permainan
    D. Ketika melakukan serangan balik cepat
    E. Ketika melakukan tembakan dari luar garis tiga poin

Dipindai dengan CamScanner

37. Area penjaga gawang dalam permainan bola tangan disebut....
    A. Free throw line
    B. Penalty area
    C. Goalkeeper's zone
    D. Center circle
    E. Shooting zone
38. Dalam permainan sepak bola, teknik *through pass* digunakan dengan tujuan...
    A. Memberikan umpan lambung ke rekan satu tim
    B. Melewati pertahanan lawan dengan umpan terobosan
    C. Melakukan tembakan langsung ke gawang
    D. Menahan bola agar lawan tidak merebutnya
    E. Mengalirkan bola ke sisi lapangan
39. Pada permainan voli, kapan waktu yang tepat untuk melakukan set-up passing?
    A. Ketika bola datang rendah di dekat net
    B. Ketika bola berada di posisi tinggi untuk diatur menjadi spike
    C. Ketika bola sedang jatuh di luar area lapangan
    D. Ketika melakukan servis pertama
    E. Ketika bertahan dari serangan lawan
40. Apa yang dimaksud dengan triple threat position dalam basket?
    A. Posisi pemain yang siap melakukan dribbling, passing, atau shooting
    B. Posisi bertahan untuk memblok bola lawan
    C. Posisi menyerang dengan tiga pemain sekaligus
    D. Posisi bola saat pemain siap melakukan lay up
    E. Posisi bertahan yang memaksa lawan untuk melakukan turnover

II. Jawablah pertanyaan dibawah ini dengan benar !

1. Jelaskan langkah-langkah melakukan passing bawah yang baik dan benar dalam permainan bola voli! Sertakan posisi tubuh, lengan, dan pergerakan kaki.
2. Apa yang dimaksud dengan servis dalam bola voli? Jelaskan perbedaan antara *servis bawah* dan *servis atas*, serta sebutkan situasi kapan masing-masing servis lebih efektif digunakan.
3. Jelaskan urutan gerakan dalam melakukan smash (spike) mulai dari awalan, tolakan, pukulan, hingga pendaratan! Mengapa koordinasi gerakan sangat penting?
4. Dalam permainan bola voli, mengapa set-up (umpan atas) sangat berpengaruh terhadap keberhasilan serangan tim? Jelaskan faktor-faktor yang menentukan kualitas sebuah set-up.
5. Apa itu block dalam bola voli? Jelaskan tujuan, teknik pelaksanaannya, dan kesalahan-kesalahan yang sering terjadi saat melakukan block.

Dipindai dengan CamScanner