PUSAT KEGIATAN BELAJAR MASYARAKAT (PKBM)
PERMATA ABADI
KECAMATAN KARANGLEWAS KABUPATEN BANYUMAS
Alamat : [illegible] | No. [illegible]
Email: [illegible] | Website: [illegible]

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

Mata Pelajaran : PJOK
Kelas : XI (Sebelas)
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!

I. Jawablah pertanyaan dibawah ini dengan memilih jawaban yang paling tepat!

1. Teknik dasar dalam permainan bola voli yang digunakan untuk menerima servis rendah adalah ....
   A. Smash
   B. Block
   C. Passing bawah
   D. Passing atas
   E. Servis atas

2. Gerakan memukul bola sekuat-kuatnya ke area lawan dalam bola voli disebut ....
   A. Smash
   B. Service
   C. Dig
   D. Block
   E. Passing

3. Dalam permainan sepak bola, gerakan menahan bola yang dilakukan dengan kaki bagian dalam disebut ....
   A. Control trap
   B. Chest trap
   C. Dribbling
   D. Heading
   E. Shooting

4. Teknik dasar basket yang bertujuan memindahkan bola antar pemain tanpa berpindah tempat adalah ....
   A. Dribbling
   B. Shooting
   C. Chest pass
   D. Bounce pass
   E. Pivot

Dipindai dengan CamScanner

13. Gerakan menendang bola dengan punggung kaki bertujuan untuk ....
    A. Kontrol bola
    B. Mengoper jarak dekat
    C. Menembak dengan keras
    D. Menghentikan bola
    E. Mengumpan lambung

14. Posisi badan dalam renang gaya dada adalah ....
    A. Miring
    B. Vertikal
    C. Telentang
    D. Mendatar
    E. Menyamping

15. Gerakan mengayun kedua kaki dari belakang ke depan saat mendarat dalam lompat jauh adalah bagian dari ....
    A. Awalan
    B. Tumpuan
    C. Melayang
    D. Mendarat
    E. Pendinginan

16. Tujuan latihan kelenturan adalah ....
    A. Meningkatkan kekuatan
    B. Mengurangi keseimbangan
    C. Memperluas gerak persendian
    D. Menambah berat badan
    E. Menurunkan stamina

17. Sikap siap dalam permainan bola voli disebut ....
    A. Ready position
    B. Toss position
    C. Serve position
    D. Defense position
    E. Jump position

18. Ketika melakukan service bawah, bola dipukul menggunakan ....
    A. Telapak tangan
    B. Punggung tangan
    C. Jari-jari
    D. Siku
    E. Lengan atas

19. Seseorang dinyatakan mengalami cedera keseleo pada pergelangan kaki. Pertolongan pertama yang tepat adalah ....
    A. Mengurut
    B. Kompres panas
    C. Menggerakkan terus
    D. RICE (Rest, Ice, Compression, Elevation)
    E. Lari kecil

20. Latihan yang bermanfaat meningkatkan daya tahan jantung paru adalah ....
    A. Lari jarak jauh
    B. Push-up
    C. Sit-up
    D. Lompat tali
    E. Pull-up

Dipindai dengan CamScanner

21. Dalam permainan basket, usaha merebut bola pantul disebut ....
    A. Dribble
    B. Lay-up
    C. Rebound
    D. Passing
    E. Steal

22. Teknik dasar bulu tangkis untuk memulai permainan disebut ....
    A. Smash
    B. Drop
    C. Netting
    D. Service
    E. Lob

23. Alat bantu yang digunakan dalam renang untuk melatih gerakan kaki adalah ....
    A. Life jacket
    B. Snorkel
    C. Papan pelampung
    D. Kacamata renang
    E. Fin

24. Posisi kaki saat melakukan lay-up dari sisi kanan ring adalah ....
    A. Kiri – kanan
    B. Kanan – kanan
    C. Kanan – kiri
    D. Kiri – kiri
    E. Kiri – kanan – kiri

25. Dalam permainan sepak bola, pemain yang bertugas menjaga gawang disebut ....
    A. Midfielder
    B. Defender
    C. Wing
    D. Goalkeeper
    E. Striker

26. Aktivitas latihan yang dilakukan tanpa alat adalah ....
    A. Weight training
    B. Body weight training
    C. Circuit training
    D. Gym training
    E. Load training

27. Pola hidup sehat dapat ditunjang dengan ....
    A. Tidur larut malam
    B. Konsumsi junk food
    C. Minum alkohol
    D. Olahraga teratur
    E. Menghindari sarapan

28. Latihan keseimbangan pada senam ritmik dapat menggunakan ....
    A. Bola
    B. Tali
    C. Simpai
    D. Pita
    E. Semua benar

Dipindai dengan CamScanner

29. Sikap akhir gulling belakang adalah
A. Telentang
B. Berdiri tegak
C. Jongkok
D. Tengkurap
E. Duduk

30. Cedera yang terjadi karena kehilangan cairan tubuh berlebih adalah
A. Kram
B. Dehidrasi
C. Keseleo
D. Patah tulang
E. Luka robek

31. Gerakan meraba pada papan lompatan dalam lompat jauh dilakukan dengan
A. Tangan
B. Dada
C. Punggung
D. Kaki
E. Kepala

32. Senam yang dilakukan dengan alunan musik disebut
A. Senam irama
B. Senam lantai
C. Senam aerobik
D. Senam kelangkasan
E. Senam akrobatik

33. Tujuan dari latihan interval adalah
A. Meningkatkan kecepatan dan daya tahan
B. Membuat otot mengecil
C. Menurunkan kekuatan
D. Mengurangi kelincahan
E. Memperbesar lemak tubuh

34. Sikap badan saat melakukan renang gaya bebas adalah
A. Miring
B. Tegak
C. Menggantung
D. Mendatar
E. Duduk

35. Teknik memukul bola ke arah lawan dengan tujuan tahan lalu lengkapi adalah
A. Lob
B. Drive
C. Drop
D. Servis
E. Smash

36. Alat ukur kebugaran jasmani untuk mengetahui kekuatan otot lengan adalah
A. Push-up
B. Lari 12 menit
C. Pull and push meter
D. Heavy rope
E. Sit-up

Dipindai dengan CamScanner

37. Tujuan pendinginan setelah olahraga adalah ....
A. Menambah panas tubuh
B. Menurunkan detak jantung secara perlahan
C. Membuat tubuh kaku
D. Menghilangkan konsentrasi
E. Menambah kelelahan

38. Berdiri dengan satu kaki sambil merentangkan tangan adalah latihan ....
A. Kelincahan
B. Kekuatan
C. Keseimbangan
D. Kecepatan
E. Koordinasi

39. Lari zig-zag merupakan latihan untuk meningkatkan ....
A. Kelincahan
B. Kekuatan
C. Kelentukan
D. Daya tahan
E. Kecepatan

40. Gerakan memutar tubuh di udara saat senam disebut ....
A. Lompatan
B. Putaran
C. Salto
D. Split
E. Pike

II. Jawablah soal dibawah ini dengan benar !

1. Jelaskan pengertian pemanasan dan berikan 2 manfaatnya bagi tubuh!
2. Sebutkan dan jelaskan tiga teknik dasar dalam permainan bola voli!
3. Jelaskan langkah-langkah melakukan lay-up dalam permainan bola basket!
4. Apa yang dimaksud dengan daya tahan jantung paru? Berikan contoh latihan untuk meningkatkannya!
5. Sebutkan prosedur pertolongan pertama cedera keseleo (sprain)!

Dipindai dengan CamScanner