DEWAN PENGURUS DAERAH (DPD)
FORUM KOMUNIKASI PUSAT KEGIATAN BELAJAR MASYARAKAT
KABUPATEN BANYUMAS
Sekertariat : Jl. KS.Tubun Gg Penettu II No. 29 Bantarsoka-Purwokerto Barat

ASESMEN SUMATIF AKHIR TAHUN (ASAT)
PENDIDIKAN KESETARAAN PAKET B
TAHUN PELAJARAN 2025/2026

Mata Pelajaran	:	PJOK
Kelas	:	VII (Tujuh)
Hari, Tanggal	:	Selasa, 2 Juni 2026
Waktu	:	Pukul 13.00 - 14.30 WIB

PETUNJUK UMUM

1. Berdoalah sebelum mengerjakan soal.
2. Tulislah terlebih dahulu nomor dan identitas Anda pada lembar jawab yang tersedia.
3. Bacalah setiap nomor dengan teliti sebelum mengerjakan.
4. Kerjakanlah semua nomor dengan teliti pada lembar jawab sesuai dengan petunjuk.
5. Periksalah pekerjaan Anda sebelum diserahkan kepada Pengawas Ruang

A. Pilihlah satu jawaban yang paling tepat dengan memberi tanda silang (X) pada salah satu huruf jawaban A, B, C, atau D pada lembar jawaban!

1. Latihan yang melatih kekuatan otot adalah ....
   A. jogging
   B. push up
   C. jalan santai
   D. tidur

2. Start yang digunakan dalam lari jarak pendek adalah ....
   A. berdiri
   B. jongkok
   C. melayang
   D. duduk

3. Dalam sepak bola, bagian tubuh yang tidak boleh digunakan adalah ....
   A. kaki
   B. kepala
   C. tangan
   D. dada

4. Alat yang digunakan dalam permainan bulu tangkis adalah ....
   A. bola
   B. raket
   C. net
   D. gawang

5. Gerakan berguling ke depan disebut ....
   A. roll depan
   B. push up
   C. sit up
   D. sprint

Dipindai dengan CamScanner

6. Pola hidup sehat adalah ....
   A. makan sembarangan
   B. tidur larut malam
   C. olahraga teratur
   D. tidak makan sayur

7. Gaya renang yang dilakukan dengan posisi dada menghadap air adalah ....
   A. gaya punggung
   B. gaya dada
   C. gaya bebas
   D. gaya kupu-kupu

8. Lari termasuk cabang olahraga ....
   A. permainan
   B. senam
   C. atletik
   D. renang

9. Manfaat olahraga adalah ....
   A. membuat lelah
   B. menjaga kesehatan
   C. membuat sakit
   D. mempercepat sakit

10. Dalam sepak bola, penjaga gawang disebut ....
    A. striker
    B. defender
    C. kiper
    D. gelandang

11. Senam bermanfaat untuk ....
    A. meningkatkan kekuatan dan kelenturan
    B. membuat tubuh lemah
    C. membuat malas
    D. memperburuk kesehatan

12. Kurang olahraga dapat menyebabkan ....
    A. tubuh sehat
    B. obesitas
    C. bugar
    D. kuat

13. Start jongkok digunakan pada ....
    A. lari jarak jauh
    B. lari jarak pendek
    C. jalan santai
    D. lompat tinggi

14. Alat dalam tenis meja adalah ....
    A. bola besar
    B. raket kecil
    C. tongkat
    D. gawang

15. Latihan sit up bertujuan untuk melatih ....
    A. kaki
    B. tangan
    C. perut
    D. kepala

Dipindai dengan CamScanner

16. Dalam sepak bola, umpan disebut ....
    A. passing
    B. shooting
    C. dribbling
    D. blocking

17. Awalan dalam lari disebut ....
    A. finish
    B. start
    C. sprint
    D. stop

18. Gerakan senam yang dilakukan di lantai adalah ....
    A. lompat jauh
    B. roll depan
    C. renang
    D. sepak bola

19. Makan makanan bergizi termasuk ....
    A. pola hidup sehat
    B. kebiasaan buruk
    C. olahraga
    D. permainan

20. Gaya renang tercepat adalah ....
    A. gaya dada
    B. gaya punggung
    C. gaya bebas
    D. gaya kupu-kupu

21. Dalam bulu tangkis, pukulan keras ke bawah disebut ....
    A. servis
    B. smash
    C. lob
    D. passing

22. Latihan yang meningkatkan stamina adalah ....
    A. duduk lama
    B. jogging
    C. tidur
    D. makan

23. Atletik terdiri dari ....
    A. lari, lompat, lempar
    B. sepak bola saja
    C. renang saja
    D. senam saja

24. Kurang tidur dapat menyebabkan ....
    A. sehat
    B. bugar
    C. lelah
    D. kuat

25. Dalam sepak bola, mencetak gol disebut ....
    A. passing
    B. shooting
    C. blocking
    D. dribbling

Dipindai dengan CamScanner

26. Gerakan senam yang membutuhkan keseimbangan adalah ....
    A. berdiri satu kaki
    B. berlari
    C. menendang
    D. melempar

27. Renang gaya bebas dilakukan dengan ....
    A. posisi telentang
    B. posisi dada
    C. gerakan bebas tangan dan kaki
    D. duduk di air

28. Program latihan harus dilakukan secara ....
    A. acak
    B. teratur
    C. jarang
    D. malas

29. Pola hidup sehat membuat tubuh menjadi ....
    A. lemah
    B. sakit
    C. bugar
    D. lesu

30. Dalam lari, garis akhir disebut ....
    A. start
    B. finish
    C. tengah
    D. awal

B. SOAL PILIHAN GANDA KOMPLEKS Pilih lebih dari satu jawaban yang benar!

31. Manfaat olahraga adalah ....
    A. menjaga kesehatan
    B. meningkatkan kebugaran
    C. membuat sakit
    D. memperkuat otot

32. Cabang olahraga atletik adalah ....
    A. lari
    B. lompat
    C. renang
    D. lempar

33. Contoh pola hidup sehat adalah ....
    A. makan sayur
    B. olahraga teratur
    C. tidur larut malam
    D. minum air putih

34. Teknik dasar sepak bola adalah ....
    A. passing
    B. dribbling
    C. shooting
    D. servis

Dipindai dengan CamScanner

35. Gerakan senam lantai adalah ....
    A. roll depan
    B. handstand
    C. lari
    D. kayang

36. Manfaat kebugaran jasmani adalah ....
    A. meningkatkan stamina
    B. membuat tubuh lemah
    C. menjaga kesehatan jantung
    D. meningkatkan konsentrasi

37. Gaya renang adalah ....
    A. gaya dada
    B. gaya bebas
    C. gaya duduk
    D. gaya punggung

38. Dalam permainan bola kecil termasuk ....
    A. bulu tangkis
    B. tenis meja
    C. sepak bola
    D. kasti

39. Penyebab tubuh tidak sehat adalah ....
    A. kurang olahraga
    B. makan tidak sehat
    C. tidur cukup
    D. merokok

40. Latihan fisik yang baik adalah ....
    A. teratur
    B. berlebihan
    C. sesuai kemampuan
    D. konsisten

C. SOAL URAIAN

41. Jelaskan manfaat kebugaran jasmani bagi tubuh!

42. Sebutkan teknik dasar dalam permainan sepak bola!

43. Apa yang dimaksud dengan pola hidup sehat?

44. Jelaskan perbedaan lari jarak pendek dan jarak jauh!

45. Mengapa olahraga penting bagi kesehatan?

Dipindai dengan CamScanner