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	:	VIII (Delapan)
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. Seorang siswa melakukan push up secara rutin setiap hari. Latihan tersebut bertujuan untuk melatih ....
   A. kelenturan
   B. kekuatan otot
   C. keseimbangan
   D. kecepatan

2. Jogging termasuk latihan untuk meningkatkan ....
   A. kekuatan
   B. daya tahan
   C. kelenturan
   D. koordinasi

3. Dalam sepak bola, mengoper bola disebut ....
   A. shooting
   B. passing
   C. dribbling
   D. blocking

4. Pemain yang bertugas menjaga gawang adalah ....
   A. striker
   B. gelandang
   C. kiper
   D. bek

5. Servis dalam bola voli dilakukan untuk ....
   A. memulai permainan
   B. mencetak gol
   C. bertahan
   D. menangkap bola

6. Gerakan membawa bola dalam basket disebut ....
   A. passing
   B. shooting
   C. dribbling
   D. servis

7. Lari, lompat, dan lempar termasuk cabang ....
   A. senam
   B. atletik
   C. permainan
   D. renang

Dipindai dengan CamScanner

8. Gaya renang yang dilakukan telungkup adalah ....
   A. punggung
   B. dada
   C. bebas
   D. samping

9. Senam dapat meningkatkan ....
   A. kebosanan
   B. kebugaran
   C. kelemahan
   D. kantuk

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

11. Olahraga teratur membuat tubuh menjadi ....
   A. lemah
   B. sakit
   C. bugar
   D. lesu

12. Alat dalam tenis meja adalah ....
   A. bola besar
   B. raket kecil
   C. net tinggi
   D. gawang

13. Start jongkok digunakan dalam ....
   A. lari jarak pendek
   B. jalan santai
   C. renang
   D. senam

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

15. Latihan yang meningkatkan stamina adalah ....
   A. duduk
   B. jogging
   C. tidur
   D. diam

16. Dalam sepak bola, strategi menyerang disebut ....
   A. defense
   B. offense
   C. blocking
   D. passing

17. Kerja sama dalam bola voli sangat penting untuk ....
   A. kalah
   B. menang
   C. diam
   D. duduk

18. Dalam basket, melempar bola ke ring disebut ....
   A. dribbling
   B. passing
   C. shooting
   D. blocking

19. Start yang digunakan lari cepat adalah ....
   A. berdiri
   B. jongkok
   C. duduk
   D. melompat

Dipindai dengan CamScanner

20. Gaya renang tercepat adalah ....
    A. dada
    B. punggung
    C. bebas
    D. katak

21. Gerakan senam lantai adalah ....
    A. roll depan
    B. lari
    C. lempar
    D. tendang

22. Latihan teratur harus dilakukan secara ....
    A. acak
    B. konsisten
    C. jarang
    D. malas

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

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

25. Dalam atletik, garis akhir disebut ....
    A. start
    B. finish
    C. tengah
    D. samping

26. Renang gaya bebas dilakukan dengan ....
    A. terlentang
    B. bebas gerakan
    C. duduk
    D. diam

27. Latihan kebugaran yang baik harus ....
    A. berlebihan
    B. teratur
    C. jarang
    D. tidak pernah

28. Olahraga penting untuk menjaga ....
    A. penyakit
    B. kesehatan
    C. kelemahan
    D. kelelahan

29. Dalam bola basket, kerja sama tim disebut ....
    A. individu
    B. teamwork
    C. solo
    D. diam

30. Senam lantai membutuhkan ....
    A. keseimbangan
    B. makanan
    C. tidur
    D. minum

Dipindai dengan CamScanner

PILIHAN GANDA KOMPLEKS

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

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

33. Pola hidup sehat meliputi ....
    A. makan bergizi
    B. olahraga teratur
    C. tidur larut malam
    D. minum air cukup

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

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

36. Kebugaran jasmani bermanfaat untuk ....
    A. stamina
    B. kesehatan jantung
    C. malas bergerak
    D. konsentrasi

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

38. Permainan bola kecil adalah ....
    A. tenis meja
    B. bulu tangkis
    C. sepak bola
    D. kasti

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

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

SOAL URAIAN

41. Jelaskan manfaat kebugaran jasmani bagi kesehatan 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