YAYASAN KARYA PUTRA INDONESIA MULIA
PUSAT KEGIATAN BELAJAR MASYARAKAT
"TERANG MULIA"
Jl. Pertabatan II No 21 RT. 03/01 Kelurahan Purwokerto Kidul
Kecamatan Purwokerto Selatan, Kabupaten Banyumas
Email : pkbm.terangmulia@gmail.com
Izin operasional: 421.9/385/2019

SUMATIF AKHIR SEMESTER GENAP
PROGRAM PAKET B
TAHUN PELAJARAN 2025/2026

Nama : _____
Muatan Pelajaran : Pendidikan Jasmani dan Olahraga (PJOK)
Kelas : XI (Sebelas)
Hari/tanggal : Senin, 8 Juni 2026
Waktu : 14.00.-15.o0

Petunjuk Umum :

1. Berdoalah terlebih dahulu sebelum mengerjakan soal.
2. Tulis namamu pada tempat yang disediakan
3. Bacalah setiap soal dengan teliti.
4. Kerjakan terlebih dahulu soal yang kamu anggap mudah.
5. Periksa kembali pekerjaanmu sebelum diserahkan pada pengawas.

A. Pilihlah salah satu jawaban yang paling tepat dengan memberi tanda silang (X) pada pilihan a, b, c, dan d.

1. Pergaulan bebas adalah ....

A. Pergaulan yang dilakukan dengan banyak teman

B. Pergaulan yang tidak terkontrol dan menyimpang dari norma yang berlaku

C. Pergaulan yang dilakukan di lingkungan sekolah

D. Pergaulan yang hanya dilakukan melalui media sosial

2. Salah satu ciri pergaulan bebas adalah ....

A. Memiliki tujuan hidup yang jelas

B. Mengikuti kegiatan ekstrakurikuler

C. Mudah terpengaruh ajakan negatif dari teman

D. Menghormati aturan sekolah

3. Faktor internal yang dapat menyebabkan seseorang terjerumus dalam pergaulan bebas adalah ....

A. Lingkungan sekolah yang baik

B. Kurangnya kontrol diri

C. Dukungan keluarga yang kuat

D. Kegiatan positif yang banyak

4. Berikut yang termasuk faktor eksternal penyebab pergaulan bebas adalah ....

A. Rendahnya rasa percaya diri

B. Kurangnya pemahaman agama

C. Pengaruh teman sebaya yang negatif

D. Emosi yang belum stabil

5. Seorang siswa diajak temannya untuk bolos sekolah. Sikap yang tepat adalah ....

A. Mengikuti ajakan agar tidak dikucilkan

B. Mengajak teman lain untuk ikut

C. Menolak ajakan dan tetap mengikuti pelajaran

D. Berbohong kepada guru

6. Pergaulan yang sehat akan memberikan dampak ....

A. Menurunnya prestasi belajar

B. Berkembangnya karakter dan potensi diri

C. Meningkatnya perilaku menyimpang

D. Berkurangnya rasa tanggung jawab

7. Salah satu dampak fisik dari pergaulan bebas adalah ....

A. Meningkatnya konsentrasi belajar

B. Bertambahnya prestasi akademik

C. Gangguan kesehatan akibat perilaku berisiko

D. Meningkatnya kebugaran tubuh

8. Penyalahgunaan narkoba termasuk bentuk pergaulan bebas karena ....

A. Membantu meningkatkan prestasi

B. Tidak bertentangan dengan norma

C. Dapat merugikan diri sendiri dan orang lain

D. Menjadi tren di kalangan remaja

9. Berikut yang bukan merupakan dampak psikologis pergaulan bebas adalah ....

A. Stres

B. Depresi

C. Penyesalan

D. Kebugaran jasmani

10. Salah satu cara mencegah pergaulan bebas adalah ....

A. Mengikuti semua tren yang sedang viral

B. Menghindari komunikasi dengan keluarga

C. Memilih teman yang memberikan pengaruh positif

D. Mengabaikan aturan sekolah

11. Peran keluarga dalam mencegah pergaulan bebas adalah ....

A. Membiarkan anak mengambil keputusan sendiri tanpa arahan

B. Memberikan perhatian dan komunikasi yang baik

C. Menyerahkan seluruh pendidikan kepada sekolah

D. Membatasi anak tanpa alasan yang jelas

12. Mengapa remaja lebih mudah terpengaruh oleh teman sebaya?

A. Karena remaja tidak memiliki kemampuan berpikir

B. Karena remaja tidak membutuhkan keluarga

C. Karena remaja sedang mencari identitas diri dan ingin diterima kelompok

D. Karena semua teman selalu benar

13. Seorang siswa aktif mengikuti organisasi sekolah dan kegiatan olahraga. Hal tersebut menunjukkan ....

A. Pergaulan bebas

B. Pergaulan yang sehat dan produktif

C. Kurangnya kemampuan sosial

D. Perilaku menyimpang

14. Penggunaan media sosial yang bijak ditunjukkan oleh perilaku ....

A. Menyebarkan berita tanpa memeriksa kebenarannya

B. Mengikuti semua tantangan berbahaya yang viral

C. Menggunakan media sosial untuk belajar dan berbagi informasi positif

D. Mengunggah konten yang merugikan orang lain

15. Salah satu akibat pergaulan bebas terhadap pendidikan adalah ....

A. Meningkatnya disiplin belajar

B. Menurunnya prestasi akademik

C. Bertambahnya motivasi belajar

D. Meningkatnya kehadiran di sekolah

16. Jika seorang teman mengajak melakukan tindakan yang melanggar aturan, langkah yang paling tepat adalah ....

A. Mengikuti agar tetap dianggap teman

B. Menolak dengan tegas dan mengingatkan teman

C. Diam dan ikut menyaksikan

D. Menyebarkan ajakan tersebut kepada teman lain

17. Pergaulan bebas dapat berkembang dari kebiasaan kecil yang ....

A. Selalu sesuai norma

B. Tidak pernah merugikan siapa pun

C. Dianggap sepele tetapi melanggar aturan

D. Mendukung prestasi belajar

18. Yang menunjukkan kemampuan kontrol diri yang baik adalah ....

A. Mengikuti semua ajakan teman

B. Mempertimbangkan risiko sebelum bertindak

C. Bertindak tanpa berpikir panjang

D. Melanggar aturan demi kesenangan

19. Salah satu manfaat mengikuti kegiatan ekstrakurikuler adalah ....

A. Mengurangi kesempatan belajar hal positif

B. Menghabiskan waktu tanpa tujuan

C. Membantu mengembangkan bakat dan menghindari pergaulan negatif

D. Menjauhkan siswa dari lingkungan sekolah

20. Kesimpulan yang tepat mengenai pergaulan bebas adalah ....

A. Pergaulan bebas hanya berdampak pada kesehatan fisik

B. Pergaulan bebas tidak memengaruhi masa depan seseorang

C. Pergaulan bebas dapat dicegah melalui kontrol diri, lingkungan positif, dan dukungan keluarga

D. Pergaulan bebas merupakan bagian normal dari perkembangan remaja

B. Jawablah soal berikut dengan baik dan benar !

1. Jelaskan pengertian pergaulan bebas menurut pemahamanmu sendiri!

2. Sebutkan dan jelaskan tiga faktor yang dapat menyebabkan terjadinya pergaulan bebas pada remaja!

3. Mengapa kemampuan berkata "tidak" terhadap ajakan negatif sangat penting dalam mencegah pergaulan bebas? Berikan contohnya!

4. Jelaskan peran keluarga dan sekolah dalam membantu remaja terhindar dari pergaulan bebas!

5. Bacalah kasus berikut!

"Andi sering diajak teman-temannya untuk nongkrong hingga larut malam. Awalnya hanya berkumpul biasa, tetapi lama-kelamaan beberapa temannya mulai merokok dan mengajak Andi untuk ikut mencoba."

a. Apa risiko yang dapat dialami Andi jika mengikuti ajakan tersebut?

b. Apa keputusan yang sebaiknya diambil Andi?

c. Jelaskan alasanmu!