



**LEMBAR SOAL**  
**ASESMEN SUMATIF AKHIR SEMESTER**  
**SMA PANGUDI LUHUR SEDAYU**  
**TAHUN PELAJARAN 2025/2026**

---

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Hari / Tanggal :  
Kelas / Program : Waktu : 0 menit

---

**Perhatikan soal dengan baik dan jawablah sesuai ketentuan !**

**1. Tipe Soal: PILIHAN GANDA**

**Pertanyaan:**

Pengertian permainan bola basket adalah .... .

- A. permainan yang dimainkan oleh 2 regu yg setiap regu terdiri dari 5 orang pemain
- B. permainan dengan tujuan memasukkan bola ke gawang
- C. permainan yang dilakukan oleh individu
- D. permainan yang dilakukan secara berkelompok
- E. permainan dengan tujuan memaksukkan bola ke ring lawan sebanyak-banyaknya

**KUNCI : E**

**Pembahasan**

**2. Tipe Soal: PILIHAN GANDA**

**Pertanyaan:**

Teknik lay up shoot merupakan salah satu teknik yang susah, karena dalam teknik ini menggabungkan beberapa gerak dalam suatu rangkaian gerak teknik, kesalahan yang sering dialami oleh atlet basket pemula pada fase langkah kaki dalam teknik lay up adalah .... .

- A. melangkah lebih dari dua langkah
- B. melompat setelah melakukan langkah
- C. tumpuan kaki tidak pada garis batas
- D. melangkah kemudian melompat satu kaki
- E. bertumpu dengan satu kaki saat melompat

**KUNCI : A**

**Pembahasan**

**3. Tipe Soal: PILIHAN GANDA**

**Pertanyaan:**

Pada suatu moment pertandingan, Sari sedang menguasai bola di daerah pertahanan lawan dengan melakukan dribble, ketika melihat ada teman yang berdiri bebas didepannya pada jarak dekat, tetapi ada pemain lawan yang mendekati Sari dan ingin merebut bolanya. Dengan melihat situasi tersebut, apabila Sari akan melakukan passing kepada teman satu timnya yang paling efektif dapat menggunakan teknik .... .

- A. lay up
- B. set shoot
- C. chest pass
- D. bounce pass
- E. overhead pass

**KUNCI : C**

**Pembahasan**

**4. Tipe Soal: PILIHAN GANDA**

**Pertanyaan:**

Teknik shooting dalam permainan bola basket dapat dilakukan dengan beberapa macam cara, salah satunya adalah dengan melakukan shooting ke dalam ring yang diawali dengan melakukan dribbling kemudian melakukan langkah lompat dan menempatkan bola ke dalam ring, teknik shooting yang demikian dalam basket disebut .... .

- A. jump shoot
- B. set shoot
- C. free throw
- D. three point
- E. lay up shoot

**KUNCI : E**

**Pembahasan**

**5. Tipe Soal: PILIHAN GANDA**

**Pertanyaan:**

Lemparan yang biasanya dilakukan oleh pemain bila ia akan mengoper bola kepada temannya yang berada dalam jarak jauh adalah ....

- A. pivot
- B. under ring
- C. chest pass
- D. bounce pass
- E. over head pass

**KUNCI : E**

**Pembahasan**

**6. Tipe Soal: PILIHAN GANDA**

**Pertanyaan:**

Teknik menembak (shooting) diantaranya adalah Under Ring. Pengertian dari Under Ring dalam permainan bola basket adalah .... .

- A. menembak bola dengan cara dipantulkan
- B. menembak bola karena terjadi pelanggaran
- C. menembak bola dalam 2 langkah dan melayang
- D. menembak bola dengan operan kepada teman terlebih dahulu
- E. menembak bola yang dilakukan dari bawah ring basket dengan cara dipantulkan

**KUNCI : E**

**Pembahasan**

**7. Tipe Soal: PILIHAN GANDA**

**Pertanyaan:**

Dalam permainan bola basket, seorang pemain tidak diperbolehkan menahan atau memegang bola tanpa dimainkan lebih dari .... detik

- A. 3
- B. 5
- C. 7
- D. 9
- E. 10

**KUNCI : B**

**Pembahasan**

**8. Tipe Soal: PILIHAN GANDA**

**Pertanyaan:**

Waktu istirahat antar babak dalam pertandingan bola basket adalah .... .

- A. 5 menit
- B. 7 menit
- C. 10 menit
- D. 15 menit
- E. 20 menit

**KUNCI : D**

**Pembahasan**

**9. Tipe Soal: PILIHAN GANDA**

**Pertanyaan:**

Suatu regu dinyatakan kalah default, jika dalam pertandingan basket jumlah pemain dari regu tersebut yang ada di lapangan kurang dari .... .

- A. 1 orang
- B. 2 orang
- C. 3 orang
- D. 4 orang
- E. 5 orang

**KUNCI : D**

**Pembahasan**

**10. Tipe Soal: PILIHAN GANDA**

**Pertanyaan:**

Pembagian waktu pertandingan bola basket yaitu .... quarter

- A. 3
- B. 4
- C. 5
- D. 6
- E. 7

**KUNCI : B**

**Pembahasan**

**11. Tipe Soal: PILIHAN GANDA**

**Pertanyaan:**

Lemparan lay up shooting pada pertandingan basket, mendapatkan angka sebesar .... .

- A. 1 angka
- B. 2 angka
- C. 3 angka
- D. 4 angka
- E. Tidak mendapat angka

**KUNCI : B**

**Pembahasan**

**12. Tipe Soal: PILIHAN GANDA**

**Pertanyaan:**

Dalam permainan bola basket, jumlah wasit utama yaitu sebanyak .... .

- A. 1
- B. 2
- C. 3
- D. 4
- E. 5

**KUNCI : B**

**Pembahasan**

**13. Tipe Soal: PILIHAN GANDA**

**Pertanyaan:**

Latihan menembak sambil melayang dalam permainan bola basket disebut ... .

- |               |                    |
|---------------|--------------------|
| A. passing    | D. lay up shooting |
| B. dribbling  | E. over head pass  |
| C. jump shoot |                    |

**KUNCI : D**

**Pembahasan**

**14. Tipe Soal: PILIHAN GANDA**

**Pertanyaan:**

Melempar bola dalam pertandingan bola basket dari jarak tertentu dengan maksud memasukkan bola ke ring disebut ... .

- |             |              |
|-------------|--------------|
| A. passing  | D. dribbling |
| B. blocking | E. shooting  |
| C. jumping  |              |

**KUNCI : E**

**Pembahasan**

**15. Tipe Soal: PILIHAN GANDA**

**Pertanyaan:**

Nama lain permainan olah raga tenis meja adalah ... .

- |             |              |
|-------------|--------------|
| A. soccer   | D. ping pong |
| B. football | E. badminton |
| C. softball |              |

**KUNCI : D**

**Pembahasan**

**16. Tipe Soal: PILIHAN GANDA**

**Pertanyaan:**

Pukulan pertama kali yang dilakukan untuk memulai permainan tenis meja disebut ... .

- |           |             |
|-----------|-------------|
| A. drive  | D. forehand |
| B. smash  | E. backhand |
| C. servis |             |

**KUNCI : C**

**Pembahasan**

**17. Tipe Soal: PILIHAN GANDA**

**Pertanyaan:**

Macam-macam pukulan dalam permainan tenis meja, antara lain ... .

- |                                  |                                      |
|----------------------------------|--------------------------------------|
| A. vertical, lurus, dan lob      | D. drive, dropshot, dan passing      |
| B. smash, vertical, dan servis   | E. forehand, passing atas, dan smash |
| C. smash, backhand, dan forehand |                                      |

**KUNCI : C**

**Pembahasan**

**18. Tipe Soal: PILIHAN GANDA**

**Pertanyaan:**

Dalam tenis meja, agar menghasilkan pukulan melambung maka harus menggunakan teknik pukulan ... .

- |          |           |
|----------|-----------|
| A. lob   | D. spin   |
| B. blok  | E. servis |
| C. drive |           |

**KUNCI : A**

**Pembahasan**

**19. Tipe Soal: PILIHAN GANDA**

**Pertanyaan:**

Game set skor akhir dalam pertandingan tenis meja adalah ... .

- |             |             |
|-------------|-------------|
| A. 11 angka | D. 22 angka |
| B. 20 angka | E. 25 angka |
| C. 21 angka |             |

**KUNCI : A**

**Pembahasan**

**20. Tipe Soal: PILIHAN GANDA**

**Pertanyaan:**

Dalam permainan tenis meja jumlah pemain tunggal adalah ... .

- |         |             |
|---------|-------------|
| A. satu | D. empat    |
| B. dua  | E. campuran |
| C. tiga |             |

**KUNCI : A**  
**Pembahasan**

**21. Tipe Soal: PILIHAN GANDA**

**Pertanyaan:**

Apabila lawan tidak bisa mengembalikan bola dari yang melakukan servis pada permainan tenis meja maka .... .

- A. nilai 1 yang servis
- B. nilai 2 yang servis
- C. nilai 1 untuk lawan
- D. nilai 2 untuk lawan
- E. nilai seri dan douce

**KUNCI : A**  
**Pembahasan**

**22. Tipe Soal: PILIHAN GANDA**

**Pertanyaan:**

Dalam permainan tenis meja, biasanya bola tenis meja berwarna .... .

- A. pink
- B. hitam
- C. merah
- D. hijau
- E. orange

**KUNCI : E**  
**Pembahasan**

**23. Tipe Soal: PILIHAN GANDA**

**Pertanyaan:**

Teknik memukul bola dengan gerakan menghentikan atau membendung bola dengan sikap bet tertutup pada tenis meja dinamakan .... .

- A. chop
- B. drive
- C. block
- D. forehand
- E. backhand

**KUNCI : C**  
**Pembahasan**

**24. Tipe Soal: PILIHAN GANDA**

**Pertanyaan:**

Pukulan yang dilakukan dengan tenaga penuh dan bola mengarah ke bagian bawah area lawan yang bertujuan mematikan lawan dalam permainan tenis meja adalah .... .

- A. pukulan lob
- B. pukulan spin
- C. pukulan push
- D. pukulan smash
- E. pukulan forehand

**KUNCI : D**  
**Pembahasan**

**25. Tipe Soal: PILIHAN GANDA**

**Pertanyaan:**

Start yang sering digunakan dalam lari angka delapan (Shuttle run) adalah .... .

- A. start berdiri
- B. start panjang
- C. start pendek
- D. start jongkok
- E. start menengah

**KUNCI : A**  
**Pembahasan**

**26. Tipe Soal: PILIHAN GANDA**

**Pertanyaan:**

Seorang melakukan lari angka delapan (Shuttle run) dengan menempuh jarak kurang lebih 5-10 meter. Latihan ini bertujuan untuk melatih .... .

- A. kekuatan
- B. ketepatan
- C. ketahanan
- D. kelincahan
- E. kelenturan

**KUNCI : D**  
**Pembahasan**

**27. Tipe Soal: PILIHAN GANDA**

**Pertanyaan:**

Seorang pelari angka delapan harus melakukan berlari membentuk angka delapan sebanyak .... .

- A. 1 kali
- B. 2 kali
- C. 3 kali
- D. 4 kali
- E. 5 kali

**KUNCI : C**  
**Pembahasan**

**28. Tipe Soal: PILIHAN GANDA**

**Pertanyaan:**

- Lari angka delapan dalam tes kebugaran jasmani merupakan bentuk latihan ... .
- A. kekuatan
  - B. koordinasi
  - C. kelincahan
  - D. daya tahan
  - E. keseimbangan

**KUNCI : C**  
**Pembahasan**

**29. Tipe Soal: PILIHAN GANDA**

**Pertanyaan:**

- Semakin cepat seorang pelari dalam lari angka delapan (shuttle run), posisi badan pun harus semakin ... .
- A. merunduk
  - B. ditegakkan
  - C. membungkuk
  - D. dibungkukkan
  - E. dicondongkan ke depan

**KUNCI : A**  
**Pembahasan**

**30. Tipe Soal: PILIHAN GANDA**

**Pertanyaan:**

- Unsur – unsur yang harus dikuasai dalam tes lari angka delapan (shuttle run) adalah ... .
- A. kecepatan dan kekuatan
  - B. kelenturan dan kekuatan
  - C. kekuatan dan daya tahan
  - D. kecepatan dan kelenturan
  - E. kecepatan dan kelincahan

**KUNCI : E**  
**Pembahasan**

**31. Tipe Soal: PILIHAN GANDA**

**Pertanyaan:**

Bentuk latihan yang mengharuskan seseorang melakukan gerakan dengan cepat dan mengubah arah dengan tangkas tanpa kehilangan keseimbangan dinamakan latihan ...

- A. kekuatan
- B. kecepatan
- C. kelenturan
- D. kelincahan
- E. daya tahan

**KUNCI : D**  
**Pembahasan**

**32. Tipe Soal: PILIHAN GANDA**

**Pertanyaan:**

- Untuk meningkatkan kekuatan tubuh, kita dapat melakukan Push up. Gerakan push up dapat meningkatkan kekuatan ... .
- A. kaki
  - B. jari tangan
  - C. pinggul
  - D. lengan dan bahu
  - E. badan bagian atas

**KUNCI : D**  
**Pembahasan**

**33. Tipe Soal: PILIHAN GANDA**

**Pertanyaan:**

Sebelum melakukan kegiatan olahraga pasti dibuka dengan gerakan ... .

- A. warmup
- B. stretching
- C. cool down
- D. wining stude
- E. interval training

**KUNCI : A**  
**Pembahasan**

**34. Tipe Soal: PILIHAN GANDA**

**Pertanyaan:**

Plank push up dalam tes kebugaran jasmani merupakan salah satu bentuk latihan ... .

- A. daya tahan
- B. koordinasi
- C. kecepatan
- D. kelenturan
- E. kelincahan

**KUNCI : A**  
**Pembahasan**

**35. Tipe Soal: PILIHAN GANDA**

**Pertanyaan:**

Latihan lari 12 menit dengan menghitung banyak putaran adalah latihan yang bertujuan untuk melatih ... tubuh

- A. kekuatan
- B. kecepatan
- C. daya tahan
- D. kelincahan
- E. kardiovaskular

**KUNCI : C**

**Pembahasan**

**36. Tipe Soal: PILIHAN GANDA**

**Pertanyaan:**

Frekuensi latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, minimal dilakukan .... .

- A. 1-2 minggu
- B. 1-3 minggu
- C. 6-8 minggu
- D. 1 tahun
- E. 2 tahun

**KUNCI : A**

**Pembahasan**

**37. Tipe Soal: PILIHAN GANDA**

**Pertanyaan:**

Memantulkan bola tenis ke tembok dengan tangan kanan kemudian menangkapnya lagi dengan tangan kiri merupakan komponen kebugaran .... .

- A. kekuatan
- B. kecepatan
- C. kelenturan
- D. kelincahan
- E. koordinasi

**KUNCI : E**

**Pembahasan**

**38. Tipe Soal: PILIHAN GANDA**

**Pertanyaan:**

Dalam posisi duduk dengan kaki lurus kemudian melakukan cium lutut merupakan test untuk mengukur .... .

- A. kelenturan
- B. kelincahan
- C. kekuatan
- D. kecepatan
- E. keseimbangan

**KUNCI : A**

**Pembahasan**

**39. Tipe Soal: PILIHAN GANDA**

**Pertanyaan:**

Salah satu keuntungan apabila kita mempunyai daya tahan yang baik dalam latihan kebugaran jasmani adalah .... .

- A. mencegah cidera
- B. otot menjadi rentan
- C. badan terasa kaku
- D. membuat otot kuat
- E. membuat otot kaku

**KUNCI : A**

**Pembahasan**

**40. Tipe Soal: PILIHAN GANDA**

**Pertanyaan:**

Mengurangi resiko kematian dini, membantu mengendalikan berat badan, mendukung kesehatan psikologis merupakan manfaat dari kesehatan .... .

- A. jangka sedang
- B. jangka pendek
- C. jangka menengah
- D. jangka panjang
- E. kebugaran jasmani

**KUNCI : A**

**Pembahasan**

**41. Tipe Soal: PILIHAN GANDA KOMPLEKS**

**Pertanyaan:**

Seseorang yang mengalami kekurangan gizi akan berakibat, badan mudah terserang penyakit

- A. Benar
- B. Salah

**KUNCI : A**

**Pembahasan**

**42. Tipe Soal: PILIHAN GANDA KOMPLEKS**

**Pertanyaan:**

Pemanfaatan waktu luang yang bertujuan untuk menjaga kesehatan tubuh adalah jogging

- A. Benar
- B. Salah

## KUNCI : A Pembahasan

**43. Tipe Soal: PILIHAN GANDA KOMPLEKS**

### **Pertanyaan:**

Efek samping dari narkotika bagi tubuh manusia adalah menimbulkan rasa ngantuk

- Erick Samperi dari Narkotika Bagi tahun ini adalah memimpin  
A. Benar B. Salah

KUNCI : B

## **Pembahasan**

#### **44. Tipe Soal: PILIHAN GANDA**

### **Pertanyaan:**

Pertumbuhan dan perkembangan tubuh manusia berjalan melalui proses berkesinambungan

- A. Benar B. Salah

## KUNCI : A

## Pembahasan

#### 45. Tipe Soal: PILIHAN GANDA KOMPLEKS

### Pertanyaan:

Gejala jasmani tubuh manusia akibat kecanduan narkotika adalah kondisi badan lemah

- A. Benar B. Salah

## KUNCI : A

## Pembahasan