



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

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Program :

Hari / Tanggal :
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 memasukkan 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

B. dribbling

C. jump shoot
- D. lay up shooting

E. over head pass

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

B. blocking

C. jumping
- D. dribbling

E. shooting

KUNCI : E

Pembahasan

15. **Tipe Soal: PILIHAN GANDA**

Pertanyaan:

Nama lain permainan olah raga tenis meja adalah

- A. soccer

B. football

C. softball
- D. ping pong

E. badminton

KUNCI : D

Pembahasan

16. **Tipe Soal: PILIHAN GANDA**

Pertanyaan:

Pukulan pertama kali yang dilakukan untuk memulai permainan tenis meja disebut

- A. drive

B. smash

C. servis
- D. forehand

E. backhand

KUNCI : C

Pembahasan

17. **Tipe Soal: PILIHAN GANDA**

Pertanyaan:

Macam-macam pukulan dalam permainan tenis meja, antara lain

- A. vertical, lurus, dan lob

B. smash, vertical, dan servis

C. smash, backhand, dan forehand
- D. drive, dropshot, dan passing

E. forehand, passing atas, dan smash

KUNCI : C

Pembahasan

18. **Tipe Soal: PILIHAN GANDA**

Pertanyaan:

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

- A. lob

B. blok

C. drive
- D. spin

E. servis

KUNCI : A

Pembahasan

19. **Tipe Soal: PILIHAN GANDA**

Pertanyaan:

Game set skor akhir dalam pertandingan tenis meja adalah

- A. 11 angka

B. 20 angka

C. 21 angka
- D. 22 angka

E. 25 angka

KUNCI : A

Pembahasan

20. **Tipe Soal: PILIHAN GANDA**

Pertanyaan:

Dalam permainan tenis meja jumlah pemain tunggal adalah

- A. satu

B. dua

C. tiga
- D. empat

E. campuran

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 trainning

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 | D. kelincahan |
| B. kecepatan | E. kardiovaskular |
| C. daya tahan | |

KUNCI : C
Pembahasan

36. **Tipe Soal: PILIHAN GANDA**

Pertanyaan:

Frekuensi latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, minimal dilakukan

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

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 | D. kelincahan |
| B. kecepatan | E. koordinasi |
| C. kelenturan | |

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 cedera | D. membuat otot kuat |
| B. otot menjadi rentan | E. membuat otot kaku |
| C. badan terasa 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 | D. jangka panjang |
| B. jangka pendek | E. kebugaran jasmani |
| C. jangka menengah | |

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 narkoba bagi tubuh manusia adalah menimbulkan rasa ngantuk

- 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 narkoba adalah kondisi badan lemah

- A. Benar B. Salah

KUNCI : A

Pembahasan