



**LEMBAR SOAL**  
**ASESMEN SUMATIF TENGAH SEMESTER**  
**SMA PANGUDI LUHUR SEDAYU**  
**TAHUN PELAJARAN 2024/2025**

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:

Tolak peluru merupakan salah satu cabang olahraga atletik pada nomor ... .

- A. lari
- B. jalan
- C. lompat
- D. lempar
- E. senam

KUNCI : D

Pembahasan

2. Tipe Soal: PILIHAN GANDA

Pertanyaan:

Berikut ini yang harus dilakukan pertama kali pada waktu awalan dalam tolak peluru adalah ... .

- A. mengatur posisi kaki
- B. mengatur posisi peluru
- C. mengatur posis lengan
- D. menggerak gerakan kaki
- E. menjaga keseimbangan badan

KUNCI : B

Pembahasan

3. Tipe Soal: PILIHAN GANDA

Pertanyaan:

Pada saat memegang peluru, titik berat peluru berada pada ....

- A. ibu jari
- B. telapak tangan
- C. seluruh telapak tangan
- D. ibu jari dan jari kelingking
- E. pangkal jari-jari tangan

KUNCI : B

Pembahasan

4. Tipe Soal: PILIHAN GANDA

Pertanyaan:

Untuk menjaga peluru tidak tergelinciri keluar saat dipegang, maka peluru harus ditahan dengan ....

- A. ibu jari
- B. jari manis
- C. jari kelingking
- D. jari telunjuk
- E. ibu jari dan jari kelingking

KUNCI : E

Pembahasan

5. Tipe Soal: PILIHAN GANDA

Pertanyaan:

Fungsi tangan kiri yang tidak memegang peluru saat melakukan tolak peluru adalah ... .

- A. untuk variasi gaya
- B. untuk variasi gerak
- C. untuk melindungi peluru
- D. untuk menambah kekuatan
- E. untuk menjaga keseimbangan

KUNCI : E

Pembahasan

6. Tipe Soal: PILIHAN GANDA

Pertanyaan:

Kesalahan yang sering terjadi pada olah raga tolak peluru adalah ... .

- A. arah lemparan peluru parabola
- B. peluru dipegang dengan satu tangan
- C. memegang peluru dengan jari agak rapat
- D. memegang peluru dengan jari agak merenggang
- E. melakukan awalan dari dalam lingkaran lapangan

KUNCI : D

Pembahasan

7. **Tipe Soal: PILIHAN GANDA**

**Pertanyaan:**

Dibawah ini yang merupakan 3 tahap pada olah raga atletik dalam melempar tolak peluru adalah ....

- A. persiapan, penutupan
- B. persiapan, lari, penutupan
- C. persiapan, tolakan, penutupan
- D. persiapan, melempar jauh, penutupan
- E. persiapan, melempar dekat, penutupan

**KUNCI : C**

**Pembahasan**

8. **Tipe Soal: PILIHAN GANDA**

**Pertanyaan:**

Pada saat melempar lembing perlombaan atletik, posisi badan yang benar adalah ... .

- A. tegak lurus
- B. miring ke samping
- C. condong ke depan
- D. condong ke belakang
- E. condong ke samping

**KUNCI : B**

**Pembahasan**

9. **Tipe Soal: PILIHAN GANDA**

**Pertanyaan:**

Yang bukan merupakan kesalahan dalam lempar lembing adalah ... .

- A. menginjak garis batas lempar
- B. melempar lembing dengan cara diputar
- C. lembing mendarat dengan ujung terlebih dahulu
- D. lembing mendarat dengan ekor terlebih dahulu
- E. memegang lembing dengan tangan kiri dengan kuat

**KUNCI : C**

**Pembahasan**

10. **Tipe Soal: PILIHAN GANDA**

**Pertanyaan:**

Apakah yang menjadi patokan pengukuran jarak atletik lemparan lembing ... .

- A. dari garis lempar ke ujung lembing
- B. dari batas akhir awalan ke ujung lembing
- C. dari batas akhir awalan ke ekor lembing
- D. dari batas tengah awalan ke ekor lembing
- E. dari garis lempar ke titik pertama lembing menyentuh tanah

**KUNCI : E**

**Pembahasan**

11. **Tipe Soal: PILIHAN GANDA**

**Pertanyaan:**

Loncat harimau pada senam lantai termasuk ke dalam olahraga ... .

- A. senam irama
- B. senam aerobik
- C. senam kebugaran jasmani
- D. senam ketangkasan tanpa alat
- E. senam ketangkasan dengan alat

**KUNCI : D**

**Pembahasan**

12. **Tipe Soal: PILIHAN GANDA**

**Pertanyaan:**

Posisi awal tangan pada saat melakukan gerakan lompat harimau senam lantai adalah ... .

- A. di atas kepala
- B. di depan dada
- C. di depan kepala
- D. di samping badan
- E. di belakang punggung

**KUNCI : A**

**Pembahasan**

13. **Tipe Soal: PILIHAN GANDA**

**Pertanyaan:**

Pada saat melakukan lompat harimau senam lantai, pendaratan pertama kali menggunakan ... .

- A. kaki
- B. bahu
- C. tangan
- D. kepala
- E. punggung

**KUNCI : C**

**Pembahasan**

14. **Tipe Soal: PILIHAN GANDA**  
**Pertanyaan:**  
Agar lompatan dalam gerakan lompat harimau senam lantai dapat maksimal, maka awalan yang dilakukan adalah ... .  
A. berlari cepat  
B. berlari zig-zag  
C. berlari ditempat  
D. berjalan pelan  
E. melompat di tempat

KUNCI : A  
Pembahasan

15. **Tipe Soal: PILIHAN GANDA**  
**Pertanyaan:**  
Tujuan utama dari gerakan lompat harimau senam lantai adalah ... .  
A. melatih kekuatan  
B. melatih keseimbangan  
C. melatih kelenturan tubuh  
D. melatih kekuatan otot kaki  
E. melatih keberanian dan koordinasi tubuh

KUNCI : E  
Pembahasan

16. **Tipe Soal: PILIHAN GANDA**  
**Pertanyaan:**  
Setelah tangan menyentuh matras pada gerakan lompat harimau senam lantai, gerakan selanjutnya adalah ... .  
A. berguling ke depan  
B. berguling ke belakang  
C. melompat ke atas  
D. melompat ke belakang  
E. berputar di udara

KUNCI : A  
Pembahasan

17. **Tipe Soal: PILIHAN GANDA**  
**Pertanyaan:**  
Komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi ... .  
A. kecepatan, kelincahan, dan koordinasi  
B. kekuatan, kecepatan dan kelincahan  
C. keseimbangan, ketepatan, dan reaksi  
D. kecepatan, daya tahan otot, dan ketepatan  
E. kekuatan otot, daya tahan kardiorespirasi, dan fleksibilitas

KUNCI : E  
Pembahasan

18. **Tipe Soal: PILIHAN GANDA**  
**Pertanyaan:**  
Tes yang digunakan untuk mengukur daya tahan kardiorespirasi adalah ... .  
A. push up  
B. sit up  
C. back up  
D. vertical jump  
E. lari 2,4 km (Cooper test)

KUNCI : E  
Pembahasan

19. **Tipe Soal: PILIHAN GANDA**  
**Pertanyaan:**  
Tes untuk mengukur kekuatan otot perut dalam Tes kebugaran jasmani adalah ...  
A. push up  
B. sit up  
C. back up  
D. pull up  
E. naik turun tangga

KUNCI : B  
Pembahasan

20. **Tipe Soal: PILIHAN GANDA**  
**Pertanyaan:**  
Tujuan utama dilakukannya tes kebugaran jasmani adalah ... .  
A. mengetahui status gizi seseorang  
B. mendiagnosa penyakit seseorang  
C. menentukan bakat olahraga seseorang  
D. menentukan prestasi olah raga seseorang  
E. mengetahui tingkat kebugaran jasmani seseorang

KUNCI : E  
Pembahasan

21. **Tipe Soal: PILIHAN GANDA**  
**Pertanyaan:**  
Latihan lari bolak-balik membentuk angka delapan untuk mengembangkan daya tahan dan kelincahan dikenal dengan istilah ... .
- |                     |                  |
|---------------------|------------------|
| A. squat jump       | D. squat thrust  |
| B. shuttle run      | E. vertical jump |
| C. interval traning |                  |

**KUNCI : B**  
**Pembahasan**

22. **Tipe Soal: PILIHAN GANDA**  
**Pertanyaan:**  
Start yang sering digunakan dalam perlombaan lari angka delapan (shuttle run) pada tes kebugaran jasmani adalah ... .
- |                  |                   |
|------------------|-------------------|
| A. start berdiri | D. start jongkok  |
| B. start panjang | E. start menengah |
| C. start pendek  |                   |

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

23. **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 : D**  
**Pembahasan**

24. **Tipe Soal: PILIHAN GANDA**  
**Pertanyaan:**  
Pengertian kelincahan lari angka delapan pada tes kebugaran jasmani adalah ... .
- |  |
|--|
| A. kemampuan menahan beban                         |
| B. kemampuan otot menghadapi suatu tahanan         |
| C. kemampuan bergerak pada ruang gerak sendi       |
| D. kemampuan bergerak dalam waktu yang lama        |
| E. kemampuan bergerak dengan cepat sesuai lintasan |

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

25. **Tipe Soal: PILIHAN GANDA**  
**Pertanyaan:**  
Apakah yang dimaksud dengan kapasitas senam aerobik adalah ... .
- |   |
|---|
| A. kemampuan berlari cepat  |
| B. kemampuan menghirup udara  |
| C. kemampuan untuk mengatur pernafasan                                    |
| D. kemampuan bernafas dengan cepat sambil menghirup sejumlah besar udara  |
| E. kemampuan bernafas dengan lembut sambil menghirup sejumlah besar udara |

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

26. **Tipe Soal: PILIHAN GANDA**  
**Pertanyaan:**  
Prinsip dasar aktivitas senam ritmik (aerobik) adalah adanya kelenturan tubuh di dalam melakukan gerakan dan kesinambungan antara gerakan yang satu dan gerakan yang lainnya sesuai dengan ... .
- |                      |                       |
|----------------------|-----------------------|
| A. irama             | D. banyaknya gerakan  |
| B. ketukan           | E. koordinasi gerakan |
| C. ketukan dan irama |                       |

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

27. **Tipe Soal: PILIHAN GANDA**  
**Pertanyaan:**  
Tujuan gerakan pemanasan pada senam aerobik adalah ... .
- |                             |                                |
|-----------------------------|--------------------------------|
| A. meningkatkan kekuatan    | D. meningkatkan suhu badan     |
| B. meningkatkan kelenturan  | E. meningkatkan volume oksigen |
| C. meningkatkan konsentrasi |                                |

**KUNCI : D**

## Pembahasan

### 28. Tipe Soal: PILIHAN GANDA

#### Pertanyaan:

Gerakan yang paling lama dilakukan dalam senam irama (aerobik), adalah gerakan ... .

- A. inti
- B. penutup
- C. pemanasan
- D. pembukaan
- E. pendinginan

**KUNCI : A**

## Pembahasan

### 29. Tipe Soal: PILIHAN GANDA

#### Pertanyaan:

Latihan aerobik yang tertib dan benar akan meningkatkan efisiensi jantung, ini berarti senam aerobik mempunyai tujuan untuk ... .

- A. menguatkan otot-otot tubuh
- B. menguatkan otot-otot jantung
- C. memperlancar peredaran darah
- D. mengurangi daya tahan jantung
- E. memberi rangsangan bagi pertumbuhan badan

**KUNCI : C**

## Pembahasan

### 30. Tipe Soal: PILIHAN GANDA

#### Pertanyaan:

Menurut cara melakukan dan musik pengiringnya, senam aerobik terdiri dari, kecuali ... .

- A. high impact
- B. low impact
- C. disco aerobic
- D. dance arobic
- E. aerobic sport

**KUNCI : E**

## Pembahasan

### 31. Tipe Soal: PILIHAN GANDA

#### Pertanyaan:

Dalam menyusun latihan aerobik agar menghasilkan prestasi yang baik, maka latihan harus meningkat, hal ini disebut dengan prinsip ... .

- A. kontinu
- B. intensif
- C. overload
- D. repetition
- E. koordinasi

**KUNCI : A**

## Pembahasan

### 32. Tipe Soal: PILIHAN GANDA

#### Pertanyaan:

Untuk memantau intensitas latihan aerobik dilakukan dengan cara menghitung ... .

- A. recovery
- B. pernafasan
- C. denyut nadi
- D. detak jantung
- E. tingkat kelelahan

**KUNCI : C**

## Pembahasan

### 33. Tipe Soal: PILIHAN GANDA

#### Pertanyaan:

Pengaruh renang terhadap pertumbuhan tubuh diantaranya adalah ... .

- A. daya tahan, kecepatan dan kekuatan
- B. peredaran darah, pernafasan dan otot
- C. kelenturan, daya tahan dan kecepatan
- D. pernafasan, kelenturan dan daya tahan
- E. peredaran darah, pernafasan dan kelenturan

**KUNCI : B**

## Pembahasan

### 34. Tipe Soal: PILIHAN GANDA

#### Pertanyaan:

Renang gaya dada dinamakan juga dengan gaya ... .

- A. gaya dada
- D. gaya kupu-kupu

- B. gaya katak
- C. gaya punggung
- E. gaya renang estafet

KUNCI : B  
Pembahasan

35. Tipe Soal: PILIHAN GANDA  
Pertanyaan:

Bakteri penyebab penyakit yang ada di kolam renang dikendalikan dengan ... .

- A. penggunaan garam
- B. penggunaan kaporit
- C. penggunaan formalin
- D. penggunaan peptisida
- E. penggunaan obat-obatan

KUNCI : B  
Pembahasan

36. Tipe Soal: PILIHAN GANDA  
Pertanyaan:

Perenang dalam perlombaan renang ada dalam posisi start setelah wasit meneriakan ... .

- A. aba-aba ya
- B. aba-aba siap
- C. aba-aba maju
- D. aba-aba mulai
- E. aba-aba bersedia

KUNCI : A  
Pembahasan

37. Tipe Soal: PILIHAN GANDA  
Pertanyaan:

Bentuk gerakan kaki pada renang gaya bebas adalah ... .

- A. kaku dan diam
- B. memutar permukaan air
- C. menekan permukaan air
- D. mendorong permukaan air
- E. naik turun memukul permukaan air

KUNCI : E  
Pembahasan

38. Tipe Soal: PILIHAN GANDA  
Pertanyaan:

Tujuan pengenalan air dalam olahraga renang adalah ... .

- A. tidak kaku
- B. tidak tenggelam
- C. tidak cepat lelah
- D. tidak cepat lapar
- E. beradaptasi dengan air

KUNCI : E  
Pembahasan

39. Tipe Soal: PILIHAN GANDA  
Pertanyaan:

Posisi start atau awalan dalam berenang adalah ... .

- A. kaki dalam keadaan diam
- B. kaki menempel pada balok start
- C. langsung meloncat tanpa aba-aba
- D. perenang meloncat dari balok start
- E. kaki menempel pada dinding kolam renang

KUNCI : E  
Pembahasan

40. Tipe Soal: PILIHAN GANDA  
Pertanyaan:

Penggunaan kacamata renang dengan tujuan ... .

- A. agar tidak silau
- B. mencegah iritasi mata
- C. memaksimalkan gerakan tangan
- D. meminimalkan gerakan tangan
- E. mencegah mata terkena bakteri

KUNCI : B  
Pembahasan

41. Tipe Soal: PILIHAN GANDA  
Pertanyaan:

Agar mendapat kualitas hidup yang lebih baik maka disarankan supaya mengubah ....

- A. cara berolahraga
- B. gaya hidup
- C. pola hidup
- D. pergaulan
- E. konsumsi makanan

**KUNCI : C**

**Pembahasan**

42. **Tipe Soal: PILIHAN GANDA**

**Pertanyaan:**

Tujuan utama mendaki gunung dalam penjelajahan adalah ....

- A. mengisi waktu luang
- B. mengenal alam sekitar
- C. bersenang senang
- D. mengenal penduduk sekitar
- E. memburu binatang

**KUNCI : B**

**Pembahasan**

43. **Tipe Soal: PILIHAN GANDA**

**Pertanyaan:**

Dalam melakukan pendakian gunung dibutuhkan ....

- |                                    |                            |
|------------------------------------|----------------------------|
| A. daya tahan dan fisik yang prima | D. menjaga kebersihan      |
| B. mental yang tangguh             | E. menjaga kekompakan team |
| C. menyayangi lingkungan           |                            |

**KUNCI : A**

**Pembahasan**

44. **Tipe Soal: PILIHAN GANDA**

**Pertanyaan:**

Bahaya yang sering terjadi pada saat mendaki gunung lebih banyak diakibatkan oleh ....

- A. binatang buas
- B. tanah longsor
- C. cuaca buruk didaerah perbukitan
- D. kelalaian manusia itu sendiri
- E. kekurangan persediaan makanan

**KUNCI : D**

**Pembahasan**

45. **Tipe Soal: PILIHAN GANDA**

**Pertanyaan:**

Metode/bentuk latihan yang dapat digunakan untuk mengembangkan kelentukan antara lain ....

- |   |                      |
|---|----------------------|
| A. peregangan dinamis, statis dan pasif | D. peregangan statis |
| B. peregangan dinamis                   | E. peregangan aktif  |
| C. peregangan pasif                     |                      |

**KUNCI : A**

**Pembahasan**