PEMERINTAH PROVINSI LAMPUNG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMA NEGERI 1 PARDASUKA

ASSESMEN SUMATIF AKHIR JENJANG SMA PROVINSI LAMPUNG
TAHUN PELAJARAN 2023/2024
LEMBAR SOAL

Mata Pelajaran	: PJOK	Hari / Tanggal	: Kamis/ 21 Maret 2024
Jurusan	: XII IPA/IPS	Waktu	: 120 Menit

Petunjuk Umum

1. Tuliskan nama dan nomor peserta ASAJ anda pada lembar jawaban yang tersedia
2. Kerjakan soal yang dianggap mudah terlebih dahulu
3. Laporkan pada pengawas jika terdapat tulisan yang kurang jelas, rusak atau jumlah soal kurang
4. Periksalah lembar jawaban sebelum diserahkan kepada pengawas

Petunjuk Khusus

1. Pilihlah salah satu jawaban yang paling tepat pada salah satu huruf A, B, C, D atau E di lembar jawaban .
2. Untuk merevisi jawaban yang salah, berilah tanda "sama dengan" (=) pada jawaban yang salah tersebut kemudian pilihlah jawaban yang benar.

1. Menendang bola yang bertujuan menembakkan bola dengan keras tetapi arah bola sering kurang terkontrol merupakan cara menendang bola dengan menggunakan ….
   A. Kura-kura kaki bagian dalam
   B. Kura-kura kaki bagian luar
   C. Panggung kaki
   D. Kaki bagian luar
   E. Kaki bagian dalam

2. Gerakan menendang bola untuk memberikan bola jarak pendek antar pemain adalah ….
   A. Menendang dengan kaki bagian luar
   B. Menendang dengan kaki bagian dalam
   C. Menendang dengan punggung kaki
   D. Menendang dengan tumit kaki
   E. Mengunakan telapak kaki

3. Perhatikan pernyataan-pernyataan berikut ini
   1) Sikap badan agak jongkok, lutut agak ditekuk
   2) Lambungan bola ke atas harus sesuai dengan kebutuhan
   3) Saat melakukan passing bawah kedua siku ditekuk
   4) Gerakan tangan disesuaikan dengan keras/lemahnya kecepatan bola
   5) Tidak boleh tegang

LIVEWORKSHEETS

Pernyataan diatas yang menunjukkan hal-hal dalam melakukan passing bawah pada

permainan bola voli adalah ….

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

4. Mengumpan bola voli yang berada di atas kepala yang dilakukan dengan jari-jari tangan disebut teknik ....
   A. Passing bawah
   B. Service bawah
   C. Service atas
   D. Service lompat
   E. Passing atas

5. Teknik operan bola yang dilakukan dengan cara memantulkan bola ke lantai dan bisa berguna untuk mengecoh lawan disebut ....
   A. Chest pass
   B. Bounce pass
   C. Overhead pass
   D. Baseball pass
   E. Dribble

6. Operan yang dilakukan untuk memberi operan lurus setinggi dada pada rekan satu tim basket disebut ....
   A. Overhead pass
   B. Bounce pass
   C. Chest pass
   D. Baseball pass
   E. Dribble

7. Cara memegang raket, dimana raket berada diposisi miring, kemudian dipegang dengan posisi ibu jari dan jari telunjuk seperti sedang mengepal atau mengunci bagian dalam grip raket, bagian V antara ibu jari dan jari telunjuk sejajar dengan batang raket disebut ....
   A. Forehand grip
   B. Campuran
   C. Amirican Grip
   D. Backhand grip
   E. Grip

8. Dibawah ini yang tidak termasuk teknik dalam lari jarak pendek adalah ....
   A. Pandangan fokus ke depan
   B. Ketika berlari, tekuk siku pada posisi 90 derajat
   C. Lutut diangkat pendek

LIVEWORKSHEETS

D. Kaki belakang menolak

E. Dada condong ke depan

9. Untuk memperoleh awalan yang tepat pada lompat jauh, maka seorang pelompat akan melakukan ....

   A. Tumpuan

   B. Lompatan

   C. Chek mark

   D.Pengukuran

   E.Pemanasan

10. Rangkaian gerakan pada lompat jauh gaya jongkok adalah ….

    A.Berlari secepatnya,menolak,dan mendarat

    B.Berlari secepatnya,mendarat,menolak,dan melayang

    C.Berlari secepatnya,memperlambat lari,melayang,dan mendarat

    D.Berlari secepatnya ,menolak,melayang ,dan mendarat

    E.Berlari secepatnya ,medarat

11. Dalam pencak silat, jenis pukulan yang dilakukan dengan lintasan dari arah samping luar tubuh menuju kearah dalam tubuh dinamakan pukulan ….

    A. Bandul

    B. Lingkar

    C. Depan

    D. Samping

    E. Lurus

12. Latihan kebugaran jasmani dengan berlari bolak balik dengan tujuan untuk melatih kelincahan disebut ….

    A. Lari zig zag

    B. Jogging

    C. Squat rush

    D. Vertika jump

    E. Shuttle run

13. Perhatikan pernyataan-pernyataan berikut ini :

    1) Meningkatkan stamina tubuh
    2) Membuat badan menjadi kurus
    3) Mengurangi resiko penyakit
    4) Sirkulasi darah jantung melemah
    5) Meningkatkan kekuatan tubuh

    Pernyataan diatas yang menunjukkan dari manfaat latihan kebugaran jasmani adalah….

    A. 1-2-4

    B. 1-4-5

    C. 2-3-4

    D. 1-3-5

LIVEWORKSHEETS

E. 3-4-5

14. Perhatikan pernyataan-pernyataan berikut ini :
    1) Roll
    2) SKJ
    3) Push-up
    4) Meroda
    5) Handstand

    Pernyataan diatas *yang* termasuk gerakan senam lantai adalah ….
    A. 1-3-5
    B. 1-4-5
    C. 3-4-5
    D. 2-3-4
    E. 1-2-3

15. Gerakan senam lantai yang mempunyai sikap awal dimulai dengan jongkok,letakkan kedua tangan diatas matras dan dagu tempelkan ke dada kemudian menggulingkan badan ke depan adalah....
    A. Forward roll
    B. Handstand overslag
    C. back roll
    D. Round off
    E. Squat roll

16. Dalam gerak ritmik, berpindahnya salah satu kaki diikuti oleh kaki yang lainnya kearah melingkar ke kiri atau ke kanan. Gerakan memutar badan bisa 180◦ atau langsung 360◦, bahkan dalam gerakan tertentu dapat dilakukan berkali-kali memutar sesuai dengan kombinasi merupakan gerakan dasar ....
    A. Gerakan badan
    B. Pilinan
    C. Ayunan Lengan
    D. Liukan
    E. Jalan ditempat

17. Ayunkan lengan kiri ke belakang diikuti kedua lutut menekuk pada gerak ritmik. Gerakan ini merupakan bentuk gerakan....
    A. Ayunan dua lengan kesamping
    B. Ayunan satu lengan depan belakang
    C. Ayunan lengan ke samping
    D. Ayunan dua lengan silang di muka bedan
    E. Variasi ayunan lengan

18. Pendidikan pergaulan sehat yang diberikan kepada remaja dapat dilakukan dengan cara....
    A. Ceramah, tanya jawab, diskusi kelompok, dan film
    B. Diskusi kelompok, penyuluhan, debat, dan drama

LIVEWORKSHEETS

C. Debat, tanya jawab, drama, diskusi dan kelompok

D. Ceramah, diskusi kelompok, adu argumene, dan drama.

E. Adu argumen, diskusi kelompok, film, dan tanya jawab

19. Komplikasi medis pada suasana saraf yang diakibatkan dari penyalahgunaan narkoba adalah....

A. Gangguan kecerdasaan

B. Gangguan pengelihatan

C. Gangguan daya ingat

D. Gepatitis b

E. Peradangan otot jantung

20. Jika pemain sepak bola berada dilapangan lawan dalam posisi dibelakang pemain lawan dan mengambil keuntungan dari tendangan bola kawannya maka akan terjadi....

A. Penalti

B. Tendangan sudut

C. Freekick

D. Throw in

E. Offside

21. Teknik menggiring bola basket yang dilakukan untuk mempertahankan bola agar tidak direbut oleh lawan adalah....

A. Dribble tinggi

B. Dribble rendah

C. Slam dunk

D. Lay up

E. Set shoot

22. Teknik memegang bet yang dilakukan layaknya seperti orang berjabat tangan disebut juga….

A. Combination grip

B. Penhold grip

C. Shakehand grip

D. Shlow grip

E. Seemiler grip

23. Gambar dibawah ini adalah teknik tolak peluru dengan menggunakan gaya....



A. Gaya membelakang

B. Gaya dada

C. Gaya meluncur

D. Gaya o'brien

E. Gaya ortodoks/ gaya samping

LIVEWORKSHEETS

24. Teknik saat melempar lembing yang diawali dengan melakukan dengan gerakan langkah silang juga disebut....

A. Cross step
B. Langkah jingkat
C. Fork
D. Fin style
E. Tang style

25. Pada pelaksanaan lompat tinggi, pelompat mengambil awalan dari samping antara 3, 5, 7, 9 langkah, tergantung pada ketinggian yang penting saat mengambil awalan langkahnya ganjil adalah gaya dari....

A. Gaya melayang
B. Gaya dada
C. Gaya gunting
D. Gaya guling perut/ straddle
E. Gaya mendarat

26. Dalam olah raga beladiri pencak silat sikap kuda-kuda merupakan posisi kaki tertentu sebagai dasar tumpuan untuk melakukan sikap dan gerakan bela serang. Dari gambar di atas yang merupakan sikap kuda-kuda belakang ditunjukkan pada gambar nomor ....



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

27. Gambar dibawah merupakan teknik tendangan dalam olahraga beladiri pencak silat yaitu tendangan ....



A. Depan
B. Samping
C. Belakang

LIVEWORKSHEETS

D. Busur depan

E. Busur belakang

28. Berikut ini yang bukan merupakan teknik untuk meningkatkan kecepatan lari pada latihan kebugaran jasmani adalah....

A. lari Sprint 40-60 meter

B. Lari menuruni tangga

C. Lari menaiki bukit

D. Lari kecepatan

E. Lari marathon

29. Bentuk latihan dalam melatih kebugaran jasmani untuk meningkatkan kelincahan adalah....

A. Up hill

B. Down hill

C. Sprint

D. Naik turun tangga

E. Shuttle run

30. Berjalan di atas balok kayu selebar 10 cm, sepanjang 10 m merupakan salah satu latihan untuk meningkatkan....

A. Daya tahan

B. Kelincahan

C. Koordinasi

D. Keseimbangan

E. Kecepatan

31. Pernyataan berikut yang bukan merupakan ciri gerakan meroda adalah ....

A. Fase utama tangan bergerak bergantian

B. Fase awal berdiri menyamping arah gerakan

C. Fase posisi badan terbalik

D. Fase akhir kedua kaki mendarat bergantian

E. Fase terakhir tangan menyentuh kaki

32. Sikap badan terlentang yang membusur , bertumpu pada kedua tangan dan kedua kaki dengan siku-siku dan lutut lurus , merupakan gerakan ....

A. Kayang

B. Sikap lilin

C. Berguling ke depan

D. Berguling ke belakang

E. Meroda

33. Perhatikan kalimat-kalimat berikut ini

1) Kaki mengeper pada sendi lutut
2) Gerakan dilakukan dengan rileks
3) Gerakan disesuaikan dengan irama

LIVEWORKSHEETS

Kalimat diatas pada gerak berirama terdapat pada jenis langkah….

A. Langkah keseimbangan
B. Langkah biasa
C. Langkah rapat
D. Langkah rapat dan biasa
E. Keselarasan

34. Ayunan dapat digerakkan dengan berbagai variasi, misalnya ke samping kanan/ kiri, ke depan/ belakang, melingkar ke kanan/ kiri, melingkar ke depan/ belakang merupakan gerakan dasar.

A. Ayunan Lengan
B. Pilinan
C. Liukan
D. Gerakan badan
E. putaran

35. Andi Sedang melakukan praktik senam berirama dengan gerakan langkah . Pertama Andi berdiri tegak dengan tangan berada dipinggang. Andi melangkahkan kaki kiri kemudian kaki kanan mengikuti kaki kiri. Kemudian kaki kiri Andi mundur saat tumit kaki kanan masih terangkat. Dan akhirnya kaki kanan mundur mengikuti kaki kiri Andi. Gerakan tersebut adalah gerakan langah ….

A.Keseimbangan
B.Kedepan
C.Kesamping
D.Rapat
E. Memutar

36. Menjaga pola hidup yang teratur memberikan banyak manfaat bagi kesehatan tubuh diantaranya….

A. Meningkatkan HDL (Kolesterol yang baik)
B. Meningkatkan nilai-nilai kekeluargaan
C. Meningkatkan nilai-nilai keadilan
D. Meningkatkan nilai-nilai sosial
E. Meningkatkan gula darah

37. Berikut ini yang bukan merupakan faktor-faktor yang dapat menunjang kesehatan adalah….

A. Olahraga yang teratur dan benar
B. Hidup yang teratur
C. Menjaga kesehatan pribadi dan lingkungan
D. Pendidikan yang cukup
E. Kebiasaan merokok

38. Dalam susunan makanan yang sehat, terdapat tiga unsur, yaitu....

A. Bahan makanan, cara mengolah, dan cara makan
B. Survei gizi, penyuluhan gizi, dan perbaikan gizi
C. Pemberi tenaga, pembangun tenaga, dan pengatur tenaga
D. Kesehatan badan, peningkatan gizi, dan pemberi vitamin

LIVEWORKSHEETS

E. Sumber makanan,jenis makanan,pengolahan makanan

39. Perhatikan kalimat-kalimat berikut ini :

1) Bersetubuh dengan orang yang terkena HIV
2) Selalu menggunakan jarum suntik yang steril
3) Selalu menerapkan kewaspadaan mengenai sex aman
4) Berjauh dengan orang-orang yang terkena HIV
5) Melakukan sek bebas dengan berganti-ganti pasangan

Kalimat di atas yang menunjukkan cara pencegahan penularan HIV/AIDS adalah ....

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

40. Perhatikan kalimat-kalimat berikut ini :

1) Hubungan kelamin
2) Bersentuhan
3) Alat-alat medis
4) Tranfusi darah
5) Berjabat tangan

Kalimat di atas yang menunjukkan cara penularan Virus HIV/AIDS yaitu ....

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

LIVEWORKSHEETS