



PEMERINTAH PROVINSI LAMPUNG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 1 PARDASUKA

Email: Sman1pardasuka@gmail.com NPSN: 69762684
Jl. Sukamanah No. 001, Pekon Pardasuka, Kecamatan Pardasuka, Kabupaten Pringsewu, Provinsi Lampung



ASESMEN SUMATIF AKHIR SEMESTER GANAP
TAHUN AJARAN 2025/2026

MATA PELAJARAN : PJOK
KELAS / FASE : X / E

HARI / TANGGAL : Jumat, 22 Mei 2026
WAKTU : 10.00 – 11.15

A. PILIHAN GANDA

Pilihlah salah satu jawaban A, B, C, D, atau E yang merupakan jawaban paling benar !

- Dalam sebuah pertandingan *classmetting* yang diadakan di SMA Negeri 1 Jayapura, Tim kelas XII F2 mengalami kesulitan mengembangkan serangan. Banyak operan mereka berhasil dipotong oleh lawan. Dari hasil evaluasi, diketahui bahwa pemain terlalu sering menggunakan *Chest Pass* meskipun lawan memiliki jangkauan tangan yang panjang. Selain itu, akurasi shooting tim hanya 40% karena sudut tembakan terlalu rendah. Analisis perbaikan yang paling tepat berdasarkan situasi tersebut adalah...
A. Mengurangi operan dan fokus *Dribble*
B. Mengganti semua operan menjadi *Overhead Pass*
C. Mengkombinasikan jenis operan sesuai situasi
D. Mempercepat tempo permainan tanpa perubahan teknik
E. Menghindari shooting jarak dekat
- Dalam sebuah pertandingan *Classmetting* yang diadakan di SMA Negeri 1 Jayapura, Tim kelas XII F2 mengalami kesulitan mengembangkan serangan. Banyak operan mereka berhasil dipotong oleh lawan. Dari hasil evaluasi, diketahui bahwa pemain terlalu sering menggunakan *chest pass* meskipun lawan memiliki jangkauan tangan yang panjang. Selain itu, akurasi shooting tim hanya 40% karena sudut tembakan terlalu rendah. Alasan utama *chest pass* mudah dipotong dalam situasi tersebut adalah....
A. Bola terlalu cepat
B. Jalur bola sejajar dengan jangkauan tangan lawan
C. Sudut operan terlalu tinggi
D. Jarak terlalu dekat
E. Pemain terlalu lambat
- Dalam sebuah pertandingan, timmu tertinggal 1 poin di detik terakhir. Kamu berada di luar garis three-point dan melihat temanmu berdiri bebas di bawah ring. Namun, di antara kalian ada satu pemain lawan yang berpostur tinggi dengan jarak 1,5 meter yang siap memotong bola. Teknik operan yang paling tepat untuk meningkatkan peluang suksesnya perpindahan bola kepada rekan yang berada dibawah ring tersebut adalah...
A. Chest pass langsung ke arah dada
B. Bounce pass dengan sudut pantul rendah
C. Overhead pass dengan tenaga sangat kuat
D. Chest pass dengan kecepatan sedang
E. Overhead pass melambung tinggi
- Pada sesi Pelajaran PJOK disekolah, Bapak Djarot meminta peserta didiknya untuk mengevaluasi teknik operan dalam permainan Basket yang akan dilakukan oleh setiap kelompok belajar. Dari beberapa kali percobaan terdapat beberapa kelompok siswa yang memiliki tingkat persentase keberhasilan tinggi, namun juga terdapat beberapa siswa yang memiliki tingkat persentase keberhasilan yang rendah. Berkaitan dengan hal tersebut, Indikator utama dari keberhasilan sebuah operan yang baik adalah...
A. Kecepatan bola
B. Gaya operan yang akan dilakukan saat melakukan operan
C. Ketepatan dan timing

- D. Jarak operan dan sudut
E. Tinggi operan dan posisi kuda-kuda

- Perhatikan gambar berikut ini!



Jika saat ini kamu berada pada situasi seperti gambar diatas, dengan posisi bola saat ini sedang berada dalam penguasaanmu. Kamu memiliki beberapa opsi yang dapat diambil dengan mempertimbangkan instruksi pelatih pada saat interval, "seluruh pemain harus fokus pada tujuan akhir dari setiap pola serangan, bola jangan sampai terebut dan harus menciptakan point". Ketenangan dalam menghadapi situasi ini sangat menentukan bagimu, agar jarak tertinggal 6 point dari tim lawan dapat diperpendek mengingat durasi waktu permainan kurang dari 2 menit. Maka pilihan yang paling tepat yang dapat kamu lakukan adalah....

- Melakukan Jump Shoot meskipun sudut tembakan sebagian telah ditutup oleh pemain lawan.
- Memberikan Chest Pass kepada pemain dengan jersey berwarna putih karena posisinya bebas untuk melakukan tembakan 3 angka.
- Melakukan Bounce Pass kepada rekan disebelah kanan.
- Memberikan Overhead Pass kepada rekan disebelah kiri karena memiliki jarak tembakan yang lebih dekat ke ring.
- Mengecoh lawan yang ada didepan dengan melakukan dribble kemudian melakukan Back Pass kepada rekan yang ada dibelakang.

- Sutan Ma'mur Iskandar Muda sedang melakukan latihan teknik dasar permainan Basket pada sesi kegiatan Ekstrakurikuler disekolah. Latihan yang telah dilakukannya telah dicatat oleh rekannya dengan data sebagai berikut:

No	Teknik Dasar	Jumlah Lemparan	Keberhasilan
1	Chest Pass	15	11
2	3 Point Shoot	17	13
3	Overhead Pass	15	10
4	Bounce Pass	15	12
5	Lay Up	20	15

Berdasarkan data diatas, jenis operan dengan tingkat keberhasilan tertinggi yang berhasil dilakukan oleh Sutan Ma'mur Iskandar Muda adalah....

- A. 3 Point Shoot D. Bounce Pass
 B. Chest Pass E. Lay Up
 C. Overhead Pass
7. Seorang pemain Sepak Bola sedang melakukan *Dribbling* pada sesi pemanasan sebelum pertandingan dimulai. Pada sebuah kesempatan, terlihat pemain tersebut melakukan *Dribble* menggunakan punggung kaki bagian luar dengan pandangannya tidak terpaku pada bola, melainkan melihat ke arah depan. Tujuan utama dari teknik pandangan tersebut adalah....
- A. Menghindari tabrakan dengan wasit
 B. Mempercepat lari tanpa beban
 C. Memastikan bola tidak mengenai kaki lawan
 D. Menganalisis posisi kawan dan lawan di lapangan
 E. Menjaga keseimbangan agar tidak terjatuh
8. Passing jarak jauh merupakan salah satu pilihan dalam pendistribusian bola kepada rekan satu tim dalam permainan sepak bola. Dalam penerapannya, passing jarak jauh dapat berubah sesuai dengan kreatifitas dan situasi yang dihadapi oleh setiap pemain. Jika dilihat dari keselarasan gerak seorang pemain saat melakukan passing jarak jauh, maka alasan mengapa lutut kaki tumpuan selalu sedikit ditekuk pada saat melakukan passing jarak jauh adalah....
- A. Untuk menjaga keseimbangan dan fleksibilitas gerakan
 B. Untuk mengelabui pemain lawan
 C. Agar tendangan menjadi sangat keras
 D. Agar bola dapat berputar (spin)
 E. Agar kaki tumpu tidak terkena bola
9. Seorang siswa mampu melakukan gerakan dribbling dengan cepat pada sesi pelajaran PJOK disekolah, akan tetapi dia sering kehilangan bola saat menghadapi lawannya. Setelah dianalisis, siswa tersebut kurang mampu membaca gerakan lawan. Evaluasi dan perbaikan yang paling efektif berdasarkan permasalahan diatas adalah....
- A. Melatih kecepatan dribbling tanpa bola
 B. Mengurangi intensitas latihan
 C. Melatih dribbling dengan variasi situasi tekanan lawan
 D. Menghindari duel satu lawan satu
 E. Fokus pada teknik shooting saja
10. Pada suatu sesi latihan ekstrakurikuler Sepak Bola disekolah, pelatih meminta setiap siswa untuk latihan passing berpasangan. Ketentuan latihan tersebut adalah "bola diterima dengan satu sentuhan dan langsung dioper kembali kepada pasangannya". Beberapa siswa kesulitan karena bola sering meleset dan berubah arah saat disentuh. Permasalahan yang terjadi pada situasi tersebut adalah....
- A. Beberapa siswa kurang baik dari segi kecepatan
 B. Sebagian siswa memiliki keterbatasan dalam kekuatan

- C. Sebagian siswa belum memiliki kontrol pertama (stopping) yang baik
 D. Beberapa siswa cenderung sering melakukan passing yang terlalu pelan
 E. Semua siswa memiliki keterbatasan dalam bereaksi menerima operan

11. Untuk dapat menjalankan strategi tim dengan baik, setiap pemain sepak bola perlu menguasai serangkaian teknik dasar yang menggunakan kaki maupun anggota tubuh lain yang diizinkan oleh peraturan. Keterampilan ini menjadi standar kompetensi bagi siapa pun yang ingin berkompetisi di lapangan hijau. Secara umum, terdapat beberapa teknik dasar yang selalu ada dalam kurikulum latihan sepak bola. Berkaitan dengan hal tersebut, berikut ini yang bukan merupakan keterampilan teknik dasar yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepak bola adalah....
- A. Passing D. Dribling
 B. Shooting E. Batting
 C. Heading
12. Pertandingan memasuki babak kedua di bawah guyuran hujan deras. Lapangan sudah mulai tergenang di beberapa titik, membuat aliran bola menjadi sulit diprediksi. Dalam situasi ini, permukaan bola menjadi sangat licin dan kecepatan luncurannya meningkat drastis saat menyentuh rumput yang basah. Saat kamu berada di area permainan, sebuah umpan datar yang kencang diarahkan padamu. Mengingat kondisi lapangan yang sangat basah (becek), kontrol bola menjadi tantangan terbesar. Jika salah perhitungan, bola akan dengan mudah tergelincir melewati kaki dan berpindah penguasaan ke lawan. Berikut ini teknik kontrol bola yang paling fungsional dalam situasi tersebut adalah....
- A. Menghentikan bola dengan telapak kaki (sole) sambil menekan bola ke tanah.
 B. Menghentikan bola dengan punggung kaki sambil berlari.
 C. Menggunakan kaki bagian dalam dengan sedikit tarikan ke belakang (menyerap momentum).
 D. Membiarkan bola menyentuh tulang kering agar memantul ke depan.
 E. Langsung melakukan *shooting* tanpa menghentikan bola terlebih dahulu.
13. Dalam sebuah skema serangan balik pada permainan sepak bola, seorang penyerang berhasil mengecoh kiper dan mendapatkan ruang terbuka. Namun, momentum membawanya ke sudut yang sangat sempit di dekat garis gawang. Ruang tembak langsung ke gawang hampir tertutup total karena dua bek lawan bergerak cepat menutup celah (menutup ruang tembak). Pada posisi ini, penyerang dihadapkan pada dilema antara memaksakan peluang individu untuk mencetak gol atau memanfaatkan posisi rekan setim untuk memastikan gol terjadi melalui dirinya. Tindakan yang paling tepat pada situasi tersebut adalah....
- A. Melakukan *Stopping* lalu membalikkan badan untuk mencari celah
 B. Melakukan umpan tarik (*Cut-Back*) kepada rekan yang tidak terkawal di tengah kotak penalty
 C. Menendang bola ke arah kaki lawan agar terjadi sepak pojok
 D. Melakukan *Dribbling* mundur kembali ke area tengah lapangan.
 E. Memaksakan melakukan *Shooting* keras ke arah tiang gawang terdekat

14. Dalam sebuah sesi latihan ekstrakurikuler bola voli disekolah, Pelatih meminta seluruh siswa untuk melakukan *Passing* atas secara berpasangan selama 10 menit tanpa terjatuh. Kegiatan ini dirancang untuk melatih daya tahan otot lengan dan koordinasi. Jika seorang siswa terus menggunakan telapak kaki yang datar (statis) saat melakukan *Passing*, dampak kebugaran yang dapat dilihat terkait keterampilan tersebut adalah...
- Kecepatan (*speed*) tangan akan meningkat secara otomatis.
 - Daya tahan jantung akan bekerja lebih ringan karena kaki tidak bergerak.
 - Fleksibilitas jari-jari tangan akan berkurang secara drastis.
 - Status kebugaran jasmani siswa tersebut akan langsung terkategori "sangat baik".
 - Keseimbangan (*balance*) terganggu sehingga akurasi lemparan bola menjadi tidak stabil.
15. Saat jam pelajaran PJOK disekolah, Amanda sedang melakukan simulasi pertandingan bola voli. Tim Amanda saat ini sedang berada pada posisi bertahan untuk menerima servis dari tim lawan. Sebagai pemain yang berdiri di baris belakang, Amanda bersiap dengan posisi kuda-kuda untuk menyambut bola yang datang dengan kecepatan sedang namun menukik. Amanda memutuskan untuk menggunakan teknik *passing* bawah agar bola dapat dikontrol dengan stabil. Dalam situasi tersebut, fungsi utama dari penggunaan teknik dasar yang dilakukan Amanda adalah...
- Menahan serangan *Smash* lawan tepat di depan net agar bola jatuh di area lawan
 - Melakukan pukulan keras ke arah lantai lawan untuk mematikan pergerakan mereka
 - Menerima bola servis dari lawan untuk kemudian diarahkan dengan akurat kepada pengumpaan
 - Menjadi syarat utama bagi seorang pemain agar diperbolehkan masuk ke dalam lapangan
 - Mengarahkan bola keluar garis lapangan untuk menghentikan laju pertandingan sementara
16. Pukulan drive adalah teknik yang penting dalam permainan bulu tangkis karena memberikan kecepatan dan daya serang yang efektif. Pemain yang menguasai pukulan drive dengan baik dapat memanfaatkannya untuk mencetak poin dan mengontrol permainan. Dalam permainan bulu tangkis, pukulan drive adalah salah satu teknik yang umum digunakan. Pukulan drive memiliki beberapa sifat khusus, antara lain ...
- Lintasan shuttle melambung diatas net
 - Lintasan shuttle melebar disamping net
 - Lintasan Shuttle datar di atas net
 - Lintasan shuttle melayang diatas net
 - Lintasan shuttle menukik di bawah net
17. Dalam pertandingan bulu tangkis apabila seorang pemain melakukan smash dan jatuhnya shuttle kock tepat menyentuh bibir net kemudian masuk ke daerah lawan dan tidak dapat dikembalikan, maka yang terjadi adalah....
- Nilai bertambah untuk pemain yang melakukan smash
 - Nilai bertambah untuk pemain yang menerima smash
 - Servis diulang
 - Servis diambil alih oleh lawan
 - Kedua belah pihak tidak dapat nilai
18. Dalam permainan bulutangkis, apabila seorang pemain melakukan sebuah *Lob* servis yang dilakukan secara vertikal ke daerah lawan, maka servis pemain tersebut dinyatakan....
- Mendapat kesempatan untuk diulang
 - Gagal dan memberikan point untuk lawan/
 - Mendapatkan kartu kuning
 - Mendapat teguran
 - Tidak memberikan point untuk lawan
19. Seorang pemain berdiri di dalam bidang servis dan bersiap untuk mengarahkan shuttle secara diagonal ke area lawan untuk membuka serangan atau memulai reli. Berdasarkan fungsinya dalam mengawali permainan, teknik yang digunakan pemain tersebut adalah....
- Pukulan *Service*
 - Pukulan *Smash*
 - Pukulan *Lob*
 - Pukulan *Dropshot*
 - Pukulan *Netting*
20. Dalam peraturan resmi Federasi Bulu Tangkis Dunia (BWF) yang diadopsi dalam berbagai kejuaraan resmi, terdapat pembagian kategori pertandingan berdasarkan jumlah pemain dan gender. Dari daftar berikut, nomor yang tidak diakui secara resmi dalam struktur kompetisi bulu tangkis adalah....
- Tunggal Putra
 - Tunggal Putri
 - Ganda Putra
 - Ganda Ria
 - Ganda campuran
21. Pada sebuah simulasi pertandingan bulu tangkis di sekolah, saat ini kamu sedang berada dalam posisi tertekan karena lawan secara konsisten menguasai area depan net untuk melancarkan serangan cepat. Untuk meredam tekanan tersebut kamu memutuskan untuk mengubah ritme permainan dengan memukul *shuttlecock* melambung tinggi menuju garis belakang pertahanan lawan untuk menciptakan momentum dan memiliki jeda kesempatan menarik napas. Teknik pukulan yang kamu gunakan pada situasi tersebut adalah....
- Pukulan *Service*
 - Pukulan *Smash*
 - Pukulan *Lob*
 - Pukulan *Dropshot*
 - Pukulan *Netting*
22. Dalam sebuah reli pendek, Rina memutuskan untuk mengambil inisiatif serangan dengan mengadu kemahiran melakukan pukulan di area depan net. Ia melakukan sentuhan yang sangat halus pada *shuttlecock* sehingga bola jatuh bergulir sangat tipis melewati bibir net lawan. Pukulan dengan kontrol tinggi yang memaksa lawan sulit mengembalikan bola di area depan ini disebut...
- Pukulan *Service*
 - Pukulan *Smash*
 - Pukulan *Lob*
 - Pukulan *Dropshot*
 - Pukulan *Netting*
23. Dalam sebuah ujian praktik lari jarak pendek di sekolah, saat ini Andi telah menempati lintasan dan bersiap melakukan *start* jongkok sebelum aba-aba diberikan. Saat starter memberikan aba-aba "Bersedia", Andi harus memastikan posisi tubuhnya memenuhi kaidah teknis yang benar agar mendapatkan tolakan yang maksimal. Posisi tubuh yang paling tepat dilakukan Andi pada fase aba-aba tersebut adalah....
- Meloncat ke depan sesegera mungkin tanpa menunggu bunyi peluit
 - Berdiri dengan satu kaki di depan garis start untuk mendapatkan momentum yang tepat
 - Menempatkan kedua tangan di belakang garis start membentuk huruf 'V' terbalik dan satu lutut menyentuh tanah
 - Mengangkat panggul ke atas hingga lebih tinggi dari bahu dengan pandangan ke depan
 - Menarik napas lebih dalam dan menahannya sambil menunggu aba-aba start dibunyikan

24. Saat mendekati garis finis yang hanya tinggal 2 meter lagi, seorang pelari merasa jaraknya sangat dekat dengan lawan di sampingnya. Karena ingin segera sampai, ia mencoba meloncat ke arah garis finis. Analisis yang benar mengenai dampak dari gerakan meloncat saat finis adalah...

- A. Sangat efektif karena tubuh akan melayang lebih cepat menuju garis finis.
- B. Merugikan karena kecepatan horizontal akan berkurang dan risiko terjatuh sangat tinggi.
- C. Disarankan jika pelari memiliki kekuatan otot tungkai yang sangat besar di atas rata-rata.
- D. Tidak berpengaruh pada waktu tempuh selama bagian tangan sudah menyentuh pita.
- E. Merupakan teknik kreativitas yang dibenarkan dalam aturan resmi perlombaan atletik.

25. Pada saat jam pelajaran PJOK di sekolah, beberapa siswa sedang melakukan simulasi lomba lari jarak pendek yang didesain oleh guru mereka. Sesaat setelah aba-aba selesai dibunyikan, mereka berlari dengan kecepatan maksimal untuk meninggalkan lawan dibelakangnya. Pada saat mendekati garis finis, beberapa siswa memiliki cara berbeda untuk mencapai garis akhir. Berdasarkan situasi tersebut, berikut ini teknik memasuki garis finis yang paling efektif adalah...

- A. Mengurangi kecepatan sebelum garis finish agar tidak kehilangan keseimbangan
- B. Meloncat ke arah garis finish
- C. Berhenti tepat di garis finish sambil mendaratkan kedua tumit
- D. Tetap berlari maksimal sambil membusungkan dada ke depan
- E. Menoleh ke samping untuk melihat lawan sebagai bentukantisipasi

26. Start yang digunakan pada nomor lari 200 meter dan 400 meter adalah....

- A. Start Menggantung
- B. *Standing Start*
- C. *Crouching Start*
- D. Start Berdiri
- E. Start Melayang

27. Perhatikan tabel berikut ini!

No	Gaya Tolak Peluru
1	Gaya Side Slam
2	Gaya Ortodoks
3	Gaya Om Bryan
4	Gaya Spin
5	Gaya O'brien

Berdasarkan tabel diatas, yang bukan termasuk gaya dalam olahraga tolak peluru adalah....

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

28. Perhatikan ilustrasi rangkaian gerak tolak peluru berikut ini!



Berdasarkan ilustrasi tersebut, nama teknik atau gaya tolak peluru yang ditandai dengan posisi awal berdiri tegak

menyamping ke arah sektor tolakan untuk memaksimalkan daya ledak dan panjang dorongan adalah...

- A. Gaya Side Slam
- B. Gaya Ortodoks
- C. Gaya Om Bryan
- D. Gaya Spin
- E. Gaya O'brien

29. Dalam kejuaraan atletik, seorang atlet tolak peluru memilih teknik yang menuntut koordinasi tinggi antara kekuatan tungkai dan kecepatan putaran badan. Ia memulai gerakannya dengan posisi tubuh sepenuhnya membelakangi sektor pendaratan, kemudian melakukan luncuran (*glide*) cepat untuk menciptakan momentum linear yang besar sebelum melepaskan peluru. Teknik yang digunakan atlet tersebut adalah...

- A. Gaya Side Slam
- B. Gaya Ortodoks
- C. Gaya Om Bryan
- D. Gaya Spin
- E. Gaya O'brien

30. Tahapan dalam teknik lompat jauh di mana atlet memanfaatkan gaya (momentum) yang diperoleh dari awalan untuk memaksimalkan hasil lompatannya berada pada fase....

- A. *Approach*
- B. *Take Off*
- C. *Flight*
- D. *Landing*
- E. *Recovery*

31. Dalam pembelajaran lompat jauh di sekolah, setiap siswa diajarkan untuk memahami pentingnya teknik awalan dan tolakan agar dapat menghasilkan lompatan yang maksimal. Salah satu bagian penting dalam lompat jauh adalah saat melakukan tolakan pada balok tumpuan. Pada tahap ini, pemilihan kaki yang digunakan sangat menentukan kekuatan dorongan ke depan dan ke atas, sehingga berpengaruh pada jarak lompatan yang dihasilkan. Berdasarkan narasi tersebut, kaki yang seharusnya digunakan untuk menumpu pada balok tumpuan terlebih dahulu adalah....

- A. Kaki Kiri
- B. Kaki Terkuat
- C. Kaki Kanan
- D. Kedua Kaki
- E. Kaki Silang

32. Tahapan dalam teknik lompat jauh di mana hasil lompatan atlet akan mulai diukur oleh juri berada pada fase....

- A. *Approach*
- B. *Take Off*
- C. *Flight*
- D. *Landing*
- E. *Recovery*

33. Perhatikan gambar berikut ini!



Berdasarkan posisi dan bentuk gerakan pada gambar di atas, variasi gerakan tersebut merupakan awalan dari keterampilan gerak senam lantai yang secara spesifik dikenal sebagai....

- A. Guling Depan
- B. Guling Belakang
- C. Sikap Lilin
- D. Sikap Kayang
- E. Backward Roll

34. Perhatikan gambar berikut ini dengan seksama!



Seorang siswa sedang melakukan gerakan guling depan (*Forward Roll*) pada pelajaran senam lantai di sekolah. Gambar tersebut diambil pada saat siswa akan mulai merendahkan tubuhnya ke bawah, yaitu ketika kepala siswa sudah menyentuh matras. Berdasarkan pengamatan pada gambar tersebut, kesalahan pada teknik utama yang dilakukan siswa adalah ...

- A. Posisi tangan terlalu lebar saat mendorong matras
- B. Dagu tidak ditundukkan ke dada sehingga leher berisiko mengalami cedera
- C. Kaki diluruskan terlalu cepat saat tubuh berguling
- D. Punggung terlalu datar sehingga gerakan guling tidak mulus
- E. Bahu tidak sejajar dengan arah gerakan guling

35. Berikut adalah manfaat senam bagi penderita obesitas adalah...

- A. Menurunkan berat badan dan mengurangi lemak tubuh
- B. Mempercantik bentuk wajah terutama bagian dahi dan pipi
- C. Menurunkan kadar kaporit dalam pembuluh darah dan jantung
- D. Membantu proses terjadinya *Hyperthropy* (Peningkatan massa otot)
- E. Mengurangi resiko terkena penyakit batu ginjal

36. Diana merupakan seorang siswa yang mulai membiasakan diri hidup sehat dengan melakukan aktivitas fisik secara teratur. Ia rutin melakukan jogging selama 30 menit sebanyak tiga kali dalam seminggu. Setelah beberapa minggu menjalani kebiasaan tersebut, Diana merasakan perubahan pada tubuhnya. Ia tidak lagi mudah merasa lelah saat beraktivitas, dan pola pernapasannya menjadi lebih teratur serta stabil. Berdasarkan aktivitas latihan dan perubahan yang dialami oleh Diana, komponen kebugaran jasmani yang paling dominan berkembang adalah...

- A. Kekuatan otot
- B. Daya tahan kardiorespirasi
- C. Kelentukan
- D. Kecepatan
- E. Daya ledak

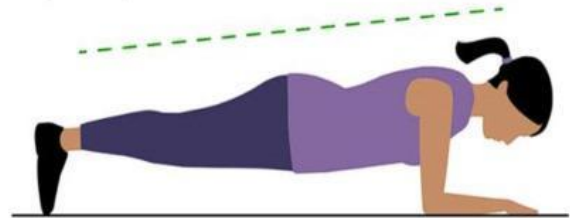
37. Bachtiar mengikuti latihan push-up secara rutin setiap pagi sebelum berangkat sekolah. Setelah beberapa minggu, ia merasakan lengannya menjadi lebih kuat dan mampu melakukan aktivitas mengangkat barang dengan lebih mudah. Berdasarkan aktivitas latihan dan perubahan yang dialami Bachtiar tersebut, komponen kebugaran jasmani yang paling dominan berkembang adalah....

- A. Daya tahan kardiorespirasi
- B. Kelentukan
- C. Kekuatan otot
- D. Kecepatan
- E. Kelincahan

38. Sinta rutin melakukan senam peregangan setiap sore. Ia merasakan tubuhnya menjadi lebih lentur dan tidak kaku saat melakukan berbagai gerakan. Berdasarkan aktivitas latihan dan perubahan yang dialami Sinta tersebut, komponen kebugaran jasmani yang paling dominan berkembang adalah...

- A. Daya tahan otot
- B. Kelentukan
- C. Kecepatan
- D. Daya ledak
- E. Keseimbangan

39. Perhatikan gambar berikut ini!



Gerakan pada gambar diatas bertujuan untuk melatih komponen otot....

- A. Kekuatan otot kaki
- B. Kekuatan otot perut
- C. Kecepatan tahanan lengan
- D. Keseimbangan tubuh
- E. Kekuatan tumit

40. Perhatikan gambar berikut ini!



Komponen kebugaran jasmani yang terlibat pada gerakan pemanasan seperti yang ditampilkan pada gambar di atas adalah....

- A. Flexibility
- B. Explosive Power
- C. Balance
- D. Agility
- E. Stabilisation