



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

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



ASESMEN SUMATIF AKHIR JENJANG
TAHUN PELAJARAN 2025/2026

Mata Pelajaran : PJOK
Kurikulum : Merdeka
Kelas : XII

Hari/Tanggal :
Waktu : Menit

Petunjuk Umum

1. Tuliskan nama dan nomor tes 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. Periksa 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 membetulkan jawaban, hapuslah jawaban kemudian pilihlah jawaban yang benar.

1. Dalam permainan bulutangkis, apabila seorang pemain melakukan smash yang kemudian jatuhnya shuttlecock tepat menyentuh bibir net, lalu masuk dan jatuh ke daerah lawan, yang mana smash tersebut tidak dapat dikembalikan, maka yang terjadi adalah....
 - A. Nilai bertambah untuk pemain yang melakukan smash
 - B. Nilai bertambah untuk penerima smash
 - C. Servis diulang
 - D. Servis diambil alih oleh lawan
 - E. Kedua belah pihak tidak dapat nilai
2. Servis yang dilakukan secara cepat, dan membuat shuttlecock melambung ke arah belakang lawan dengan tujuan mengecoh lawan, dalam permainan bulutangkis disebut sebagai teknik....
 - A. Backhand service
 - B. Forehand service
 - C. Deuce service
 - D. Flick service
 - E. Netting service
3. Dalam perlombaan atletik lari harus menggunakan start. Teknik start yang digunakan oleh pelari pertama dalam olahraga lari estafet yaitu... sedangkan pelari 2, 3 dan 4 menggunakan start....
 - A. Berdiri dan Jongkok
 - B. Melayang dan Jongkok
 - C. Jongkok dan Berdiri

- D. Jongkok dan Melayang
 - E. Lompat dan Berdiri
4. Pola permainan bola basket terbagi menjadi 2 yaitu pola pertahanan dan pola penyerangan.. pola yang dilakukan dengan cara bertahan satu pemain menjaga satu lawan satu ke manapun mereka bergerak supaya tidak mampu menguasai bola dinamakan
- A. Pertahanan man to man
 - B. Pertahanan pressing
 - C. Pertahanan daerah
 - D. Pertahanan bodi
 - E. Zone Defence
5. Pada permainan bola basket teknik gerakan yang merupakan usaha untuk menyelamatkan bola dari jangkauan lawan dengan salah satu kaki sebagai porosnya sedangkan kaki yang lain dapat berputar sampai 360 derajat, gerakan ini dinamakan....
- A. Stance
 - B. Footwork
 - C. Pivot
 - D. Lay up
 - E. Traveling
6. Pola penyerangan dalam permainan sepak bola ini dilakukan dengan susunan pemain 2-4-4, berarti dua pemain sebagai pemain
- A. Penyerang
 - B. Gelandang
 - C. Sayap
 - D. Tengah
 - E. Belakang
7. Dalam permainan sepakbola, jika ingin mengoperkan bola jarak jauh, bagian kaki yang digunakan untuk menendang bola adalah....
- A. Tumit
 - B. Punggung kaki
 - C. Ujung kaki dalam
 - D. Kaki bagian luar
 - E. Kaki bagian dalam
8. Jika pemain pelempar (catcher) telah melakukan 4 kali kesalahan melempar secara disengaja kepada pemain pemukul maka akan mendapatkan jalan bebas kepada pemain pemukul ke base berikutnya yang disebut dengan.....
- A. Free ball
 - B. Free run
 - C. Free walk
 - D. Free fore

- E. Free bat
9. Pemain yang menangkap bola diluar area kotak permainan softball/baseball disebut.....
- A. Infield player
 - B. Outfield player
 - C. Catcher player
 - D. Pitcher player
 - E. Batter player
10. Ground ball adalah salah satu teknik menangkap bola dalam permainan softball saat keadaan bola...
- A. Diam
 - B. Ke atas
 - C. Melambung
 - D. Bola keluar
 - E. Bergulir di tanah
11. HIV Aids merupakan momok yang sangat menakutkan bagi umat manusia di dunia, mulai dari tahapan, dampak dan akibatnya sangat lah berbahaya. Virus HIV pada dasarnya akan menyerang pada tubuh kita.
- A. sel tulang belakang
 - B. jaringan darah
 - C. sistem syaraf pusat
 - D. sistem kekebalan tubuh
 - E. sistem pencernaan
12. HIV adalah singkatan dari *Human Immunodeficiency Virus*. Virus ini menyerang sistem kekebalan tubuh dan melemahkan kemampuan tubuh untuk melawan infeksi dan penyakit. Yang termasuk cara penyebaran HIV....
- A. Udara di sekitar tempat tinggal penderita
 - B. Akibat bersentuhan dengan penderita
 - C. Memakai jarum suntik yang sudah terkontaminasi
 - D. Air liur penderita
 - E. Gigitan nyamuk
13. Gejala yang dialami apabila seseorang telah masuk fase pertama HIV adalah
- A. Infeksi saluran pencernaan dan gangguan pernapasan
 - B. Sistem kekebalan tubuh mengalami kerusakan parah
 - C. Berat badan akan berkurang dengan drastis
 - D. Rentan terhadap infeksi oportunistik
 - E. Sering merasakan mual, muntah, kelelahan dan demam

14. Gerak senam yang tidak terlalu membutuhkan banyak energi dengan mengikuti irama pelan merupakan jenis senam aerobik aliran...
- A. Aerobic low impact
 - B. Aerobic higt impact
 - C. Aerobic moderate
 - D. Aerobic dingkrik
 - E. Aerobic kursi
15. Pada senam aerobik pemanasan adalah persiapan emosional, psikologis dan fisik untuk melakukan latihan, dibawah ini yang bukan merupakan fungsi dari pemanasan adalah....
- A. Menaikan dengut jantung secara berangsur-angsur
 - B. Mempersiapkan otot-otot dan persendian
 - C. Menurunkan suhu inti tubuh
 - D. Meningkatkan sirkulasi cairan tubuh
 - E. Mempersiapkan diri secara psikologi dan emosional
16. Perhatikan pernyataan dibawah ini:
- I. Irama
 - II. Music
 - III. Kelentukan tubuh
 - IV. Keselarasan
 - V. Kontinuitas gerakan
- Yang termasuk tekanan yang harus diberikan pada senam irama adalah...
- A. I, II, III
 - B. I, II, IV
 - C. I, III, V
 - D. 1, IV, V
 - E. II, III, IV
17. Pencak silat adalah gerakan bela diri yang terikat dengan peraturan yang digunakan dalam belajar, latihan dan pertunjukan yang bersumber pada kerohanian guna keselamatan diri dan orang lain. Maka dari itu dalam pencak silat mengandung nilai-nilai sebagai berikut....
- A. Olahraga, senibudaya, keilmuan, beladiri.
 - B. Olahraga, seni budaya, mental spiritual, beladiri
 - C. Olahraga, senibudaya, mental spiritual, kesaktian
 - D. Senibudaya, kesaktian, kekuatan, beladiri
 - E. Beladiri, olahraga, kemandirian,kesaktian
18. Pada gelanggang pencak silat, di dua sudut terdapat dua warna. yaitu warna
- A. Merah dan kuning
 - B. Merah dan biru
 - C. Kuning dan biru
 - D. Biru dan hijau
 - E. Hitam dan hijau

19. Seorang atlet tolak peluru ingin mengetahui hasil tolakkannya sesaat sesudah menolak, dia langsung berjalan ke arah tolakkannya lalu keluar dari lapangan tolakkan menuju sektor lemparan, maka atlet ini dinyatakan....
- A. Tolakkannya diulang
 - B. Diskualifikasi
 - C. Dbolehkan
 - D. Tolakkannya diukur.
 - E. Tetap juara jika hasil tolakkannya terjauh
20. Seorang atlet tolak peluru pada saat perlombaan hal yang harus dilakukan pertama kali pada waktu awalan adalah . . .
- A. mengatur posisi kaki
 - B. mengatur posisi lengan
 - C. menggerak-gerakkan kaki
 - D. menjaga keseimbangan badan
 - E. mengatur posisi badan
21. 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
22. Guling ke depan merupakan salah satu rangkaian gerakan yang dilakukan secara sistematis. Teknik yang benar melakukan gerakan guling depan adalah dengan urutan bagian tubuh yang menyentuh matras adalah . . .
- A. Pinggang, punggung, tangan, kaki
 - B. Tangan, tengkuk, punggung, pinggang, dan kaki
 - C. Tengkuk, punggung, pinggang, tangan, dan kaki
 - D. Tangan, tengkuk, kaki, pinggang, dan punggung
 - E. Tangan, tengkuk, punggung, pinggang
23. Sikap tegak dengan bertumpu pada kedua tangan ,kedua kaki rapat dan lurus ke atas merupakan jenis senam lantai....
- A. Hand stand
 - B. Guling ke belakang
 - C. Guling ke depan
 - D. Headstand
 - E. Split

24. Penyakit menular seksual di bawah ini yang merupakan resiko dari hubungan seksual yang tidak wajar atau berganti-ganti pasangan dilihat dari aspek medis adalah
- A. Penyakit ginjal
 - B. Penyakit hernia
 - C. Kanker payudara
 - D. Penyakit kencing nanah
 - E. Penyakit kencing manis
25. Faktor religius yang dapat menekan meluasnya penularan penyakit menular seksual yang dapat dilakukan adalah dengan cara
- A. Pendidikan kesehatan pada masyarakat
 - B. Peningkatan kesejahteraan ekonomi masyarakat
 - C. Menetapkan batasan pergaulan antara muda-mudi
 - D. Penyuluhan kepada masyarakat tentang PMS dan bahayanya
 - E. Ketaatan menjalankan perintah dan menjauhi larangan agama
26. Berikut ini yang termasuk Penyakit Menular Seksual(PMS) yang ditimbulkan oleh perilaku seks bebas adalah...
- A. Hepatitis, HIV/AIDS dan Sifilis
 - B. Gonore, HIV/AIDS dan Sifilis
 - C. Gonore, Campak dan Ebola
 - D. Sifilis, Gonore dan Demam
 - E. Herpes, Gonore dan Campak
27. Gaya hidup yang memperhatikan segala aspek kondisi kesehatan. Mulai dari aspek makanan, minuman, nutrisi yang dikonsumsi dan perilaku kita sehari-hari. Baik itu dalam sebuah rutinitas olahraga yang tentu akan menjaga kondisi kesehatan dan juga akan menghindarkan dari segala hal yang bisa jadi penyebab penyakit bagi tubuh kita merupakan bagian dari...
- A. Pola hidup sehat
 - B. Pola olahraga rutin
 - C. Pola makan teratur
 - D. Pola makan sehat
 - E. Pola istirahat cukup
28. Bahaya penyalahgunaan narkoba dapat berdampak pada sistem kardiovaskuler yaitu...
- A. Halusinogen
 - B. susah bernafas
 - C. infeksi akut otot jantung
 - D. kerusakan syarat tepi
 - E. gangguan kesadaran
29. Bentuk gerakan tangan didalam air dalam renang gaya dada yaitu. . . .
- A. gerakan tarikan tangan kiri saja

- B. gerakan terikan tangan kanan saja
 - C. gerakan tarikan tangan kanan dan kiri secara bergantian
 - D. gerakan tarikan tangan kanan dan kiri secara bersamaan sampai sebatas pinggang
 - E. gerakan tarikan tangan kanan dan kiri secara bersamaan sampai sebatas bahu
30. Hadapkan wajah ke depan di mana harus berada juga di antara kedua lengan yang sedang diluruskan ke depan. Saat sudah hendak mengambil napas, kepala diangkat ke atas sampai mulut muncul di permukaan air dan hanya sampai sejajar dengan permukaan air. Sambil melakukan hal di atas, dalam waktu bersamaan silakan kedua lengan sudah mulai menekan ke dalam atau bawah air sambil mendorong air ke dalam. Saat tangan telah mencapai bawah dagu, luruskanlah ke arah depan secara pelan-pelan saja sambil menurunkan kepala juga dan udara dihembuskan saat kepala sudah masuk ke dalam air. Rangkaian gerak diatas terdapat pada teknik renang....
- A. Gaya Bebas
 - B. Gaya Crawl
 - C. Gaya Katak
 - D. Gaya Dolphin
 - E. Gaya Punggung
31. Tujuan perenang menggunakan topi renang dalam melakukan gerakan renang adalah...
- A. Untuk menghindari hambatan depan
 - B. Untuk menghindari hambatan samping
 - C. Untuk menghindari hambatan belakang
 - D. Untuk menghindari gesekan kulit
 - E. Untuk menghindari tahanan pusaran air
32. Perhatikan teknik-teknik berikut ini!
1. Sikap awal berdiri di dalam kolam dengan bersandar ke dinding.
 2. Bungkuk badan, punggung rata dengan permukaan air, dan tangan diluruskan ke depan.
 3. Angkat salah satu kaki dan telapak kaki ditempelkan ke dinding kolam.
 4. Tolakkan kaki menempelkan di dinding kolam dan meluncur ke depan dengan kaki, badan, kepala dan tangan sejajaran dengan air.
 5. Lakukan gerakan ini berulang-ulang sampai kamu menguasainya.
- Teknik-teknik di atas adalah teknik...
- A. Meluncur
 - B. Meyelam
 - C. Gerakan kaki
 - D. Gerakan lengan
 - E. Bernapas
33. Mengeluarkan udara saat bernafas pada renang gaya bebas adalah....
- A. Kepala memutar kebelakang
 - B. Muka diatas air

- C. Kepala berputar ke salah satu sisi
- D. Kepala berputar-putar
- E. Muka didalam air

34. Berikut ini disajikan beberapa hal dalam menjaga keselamatan di air.

- 1. Mengetahui kemampuan berenang dengan baik
- 2. Makan 1 jam sebelum berenang
- 3. Berenang ditempat yang diperbolehkan
- 4. Menggunakan kaca mata renang
- 5. Mematuhi peraturan yang berlaku dikolam
- 6. Menggunakan Sun Block sebelum renang

Dari uraian tersebut, manakah yang merupakan langkah-langkah dalam menjaga keselamatan diri di air....

- A. 1, 3, dan 5
- B. 2, 4, dan 5
- C. 3, 5, dan 6
- D. 4, 5, dan 6
- E. 1, 2, dan 3

35. Di sekolah Kaisar diadakan pertandingan bola voli. Kaisar ikut di dalam pertandingan. Di tim nya, Kaisar berperan sebagai orang yang menentukan dan mengatur serangan dari tim. Kaisar bertugas memberi umpan kepada rekan satu timnya. Sedangkan Habibie, teman satu timnya tidak boleh melakukan smash atau blocking. Posisi Kaisar dan Habibie secara berurutan adalah ...

- A. Libero dan spiker
- B. Smasher dan spiker
- C. Tosser dan libero
- D. Defender dan libero
- E. Server dan tosser

36. Di dalam permainan bola voli, ada kesempatan waktu untuk memberikan arahan kepada tim untuk memperbaiki strategi dan memberikan arahan. Siapa yang berhak meminta kesempatan tersebut?

- A. Kapten Tim
- B. Server
- C. Pelatih
- D. Wasit
- E. Tosser

37. Bentuk latihan yang mengharuskan seseorang melakukan gerakan dengan cepat dan mengubah arah dengan tankas tanpa kehilangan keseimbangan disebut latihan....

- A. Daya ledak
- B. Daya tahan
- C. Kecepatan

- D. Kekuatan
 - E. Kelincahan
38. Perbedaan yang tampak pada ketika jalan atau jogging dengan lari terletak pada gerakan
- A. Badannya
 - B. Pernapasannya
 - C. tangan dan kakinya
 - D. tangannya
 - E. kakinya
39. Cara mengukur hasil lompatan pada lompat jauh adalah angka nol pada roll meter terletak di...
- A. Bekas bagian tubuh di pasir yang terdekat dari balok tumpu
 - B. Bekas terakhir pelompat saat keluar dari bak pasir
 - C. Bekas bagian tubuh yang terjauh dari balok tumpu
 - D. Bekas tapak kaki pada balok tumpu
 - E. Papan tolakan
40. Nomor lari jarak pendek yang sering di gunakan adalah.....
- A. 100.200.400 m
 - B. 100.200.800 m
 - C. 200.300.400 m
 - D. 200.400.800 m
 - E. 100,200,400,800 m