

**SOAL LATIHAN UJIAN SUMATIF SATUAN PENDIDIKAN**TAHUN PELAJARAN 2025/2026

Mata Pelajaran : PJOK

Nama :

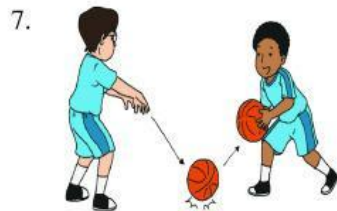
Hari / Tanggal :

Nomor :

I. Berilah tanda silang (X) pada huruf A, B, atau C yang merupakan jawaban paling benar!

1. Seorang pemain melakukan servis, namun bola menyentuh net dan jatuh di area lapangan lawan. Apa keputusan wasit dalam situasi ini?
A. Poin untuk lawan
B. Permainan berlanjut (Poin untuk tim servis)
C. Servis diulang
D. Perpindahan bola tanpa poin
2. Pada saat melakukan teknik tolakan dalam lompat jauh, bagian kaki yang sebaiknya digunakan sebagai tumpuan adalah...
A. Kaki kiri saja
B. Kaki terkuat
C. Kaki kanan saja
D. Kedua kaki bersamaan
3. Saat seorang pemain sepak bola ingin menghentikan bola yang datang melambung setinggi dada, teknik dasar yang paling tepat digunakan untuk mengontrol bola tersebut adalah...
A. Menggunakan telapak kaki
B. Menggunakan dada
C. Menggunakan dahi
D. Menggunakan tangan
4. Perhatikan deskripsi berikut: 'Seorang pemain penjaga berlari mengejar bola yang memantul di tanah, kemudian dengan cepat ia melemparkan bola tersebut ke arah temannya yang berada dekat dengan tiang hinggap.'
Manakah kombinasi gerak yang paling tepat berdasarkan aktivitas tersebut?
A. Gerak lokomotor berlari dan gerak manipulatif melempar bola
B. Gerak non-lokomotor membungkuk dan gerak lokomotor berlari
C. Gerak lokomotor melompat dan gerak non-lokomotor mengayun
D. Gerak manipulatif menangkap dan gerak manipulatif memukul
5. Dalam permainan kasti, durasi pertandingan biasanya tidak ditentukan oleh skor maksimal, melainkan berdasarkan...
A. Waktu atau babak (inning)
B. Luas lapangan
C. Jumlah pukulan
D. Jumlah penonton

6. Bagian kaki manakah yang pertama kali menyentuh tanah saat melakukan pendaratan dalam jalan cepat?
- A. Ujung jari kaki.
 - B. Tumit kaki.
 - C. Sisi luar telapak kaki.
 - D. Seluruh telapak kaki secara bersamaan.



Ridwan dan Yudha sedang berlatih salah satu teknik passing dalam bermain bola basket. Teknik apa yang dilakukan oleh mereka berdua

- a. *Chest pass*
 - b. *Bounce pass*
 - c. *Overhead pass*
 - d. *Javelin pass*
8. Pada aba-aba 'Bersedia', posisi jari-jari tangan yang diletakkan di belakang garis start sebaiknya membentuk huruf...
- A. Huruf V terbalik
 - B. Huruf O (mengepal)
 - C. Huruf L lurus
 - D. Tangan mendatar menyentuh tanah
9. Seorang pemain melakukan servis, namun bola menyentuh net dan jatuh di area lapangan lawan. Bagaimana status bola tersebut?
- A. Servis harus diulang tanpa perubahan poin.
 - B. Pemain diberikan kartu kuning karena servis tidak bersih.
 - C. Bola dinyatakan mati dan servis berpindah ke lawan.
 - D. Bola dinyatakan sah ('in') dan permainan berlanjut atau poin diberikan jika jatuh ke lantai.
10. Teknik membawa bola menggunakan kaki untuk melewati lawan atau menuju area tertentu disebut...
- A. *Heading*
 - B. *Passing*
 - C. *Stopping*
 - D. *Dribbling*
11. Sebuah perkantoran modern menggunakan sistem ventilasi udara tertutup (central AC). Salah satu karyawan tetap bekerja meskipun sedang batuk dan bersin. Dalam seminggu, 60% karyawan di lantai tersebut jatuh sakit. Analisis penyebab utama kecepatan penyebaran ini adalah...
- A. Sirkulasi udara yang terus menerus memutar droplet virus di ruang tertutup.
 - B. Karyawan terlalu banyak duduk sehingga daya tahan tubuh menurun.

- C.Suhu ruangan yang terlalu dingin melemahkan otot karyawan.
- D.Paparan sinar biru dari layar komputer merusak sistem imun.

12. Perhatikan tahapan gerak acak berikut ini:

1. Posisi kaki kuda-kuda depan.
2. Tangan ditarik dari dalam searah dada ke arah luar.
3. Kontak dilakukan dengan lengan bawah bagian luar.
4. Posisi tubuh tegak dengan pandangan ke arah serangan.

Urutan gerak yang paling tepat untuk melakukan tangkisan luar adalah...

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

13. Apa dampak negatif jika kita melakukan tolakan kaki yang terlalu lemah saat akan melakukan guling depan?

- A.Tubuh gagal melakukan putaran penuh dan berhenti di tengah gerakan.
- B.Badan akan meluncur terlalu jauh.
- C.Pendaratan akan menjadi sangat halus.
- D.Tangan akan mendarat lebih dulu daripada kepala.

14. Unsur utama yang membedakan senam irama dengan senam lainnya adalah adanya koordinasi gerak yang mengikuti...

- A.Kekuatan otot maksimal
- B.Irama musik atau ketukan
- C.Kecepatan lawan
- D.Instruksi wasit secara terus-menerus

15. Jika Anda melihat seseorang tenggelam, prosedur penyelamatan yang benar adalah '**Reach-Throw-Row-Go**'. Mengapa metode 'Go' (berenang menghampiri korban) diletakkan di urutan paling terakhir untuk dievaluasi?

- A.Karena berenang dianggap sebagai olahraga yang membosankan.
- B.Supaya korban belajar cara menyelamatkan diri sendiri terlebih dahulu.
- C.Untuk meminimalkan risiko penyelamat ikut tenggelam akibat tarikan panik korban.
- D.Karena metode 'Go' memerlukan waktu paling lama untuk persiapan.

16. Perhatikan pernyataan-pernyataan berikut!

- 1) Membersihkan alat kelamin dari arah belakang ke depan
- 2) Menggunakan celana dalam dari bahan nilon
- 3) Mengelap alat kelamin saat basah sehingga tidak lembap
- 4) Menggunakan sabun pembersih kewanitaian secara rutin
- 5) Bagi anak laki-laki tidak menggunakan celana dalam yang terlalu ketat
- 6) Mengurangi kebiasaan mandi dengan air panas pada laki-laki

Upaya yang tepat untuk menjaga kesehatan sistem reproduksi ditunjukkan oleh angka

- a. 1), 2), dan 3)

- b. 2), 3), dan 4)
 - c. 3), 5), dan 6)
 - d. 4), 5), dan 6)
17. Berikut ini yang bukan manfaat dari kebiasaan rajin memelihara kesehatan alat reproduksi adalah
- a. Menularkan penyakit kelamin
 - b. Kesehatan alat reproduksi tetap terjaga
 - c. Mencegah munculnya penyakit kelamin
 - d. Mencegah jamur atau bakteri pada alat reproduksi
18. *Sit Up, Push Up dan Pull Up* adalah bentuk- bentuk latihan yang digunakan untuk meningkatkan kebugaran jasmani yaitu
- a. Kekuatan
 - b. Kecepatan
 - c. Daya tahan
 - d. Kelincahan
19. Karbon monoksida merupakan salah satu zat yang terkandung dalam rokok. Jika terhirup tubuh, karbon monoksida dapat mengurangi kemampuan sel- sel darah merah untuk mengangkut ke seluruh tubuh
- a. Air
 - b. Gas
 - c. Udara
 - d. Oksigen
20. Kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki cadangan tenaga disebut...
- A.Kekuatan otot
 - B.Kesehatan rohani
 - C.Daya tahan jantung
 - D.Kebugaran jasmani

II. Berilah tanda centang (✓) pada jawaban yang benar!

21. Berikut ini yang termasuk macam- macam olahraga bola kecil adalah ...
- ☐ Sepak Bola
 - ☐ Kasti
 - ☐ Bulutangkis
 - ☐ Bola Basket
22. Cara mencegah penyakit menular dalam kehidupan sehari- hari dengan
- ☐ Berteman dengan teman yang sehat saja
 - ☐ Mengonsumsi makanan yang bergizi
 - ☐ Membiasakan mencuci tangan menggunakan sabun
 - ☐ Tidak keluar rumah
23. Berikut ini yang termasuk dalam upaya mencegah kecelakaan saat berenang yaitu
- ☐ melakukan pemanasan sebelum berenang
 - ☐ melakukan lari – larian di pinggir kolam
 - ☐ bercanda berlebihan di kolam bersama teman
 - ☐ menyiapkan dan menggunakan pelampung di sekitar kolam

24. Dito ingin bermain kasti bersama teman – teman. Regu Dito sedang mendapat giliran memukul, teknik dasar apa yang harus dikuasai oleh Dito dan teman satu regunya :
- ☐ Memukul bola
 - ☐ Berlari
 - ☐ Menangkap bola
 - ☐ Melempar bola
25. Dalam senam lantai, teknik berguling ke depan memerlukan koordinasi bagian tubuh yang benar. Manakah pernyataan berikut yang merupakan langkah-langkah yang tepat saat melakukan guling depan?
- ☐ A. Menempelkan dagu ke dada sebelum berguling.
 - ☐ B. Menolak dengan kedua tangan secara bersamaan.
 - ☐ C. Menumpu pada kepala bagian atas saat berguling.
 - ☐ D. Mendarat dengan posisi kaki terbuka lebar.
26. Pemerintah menerbitkan Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 82 Tahun 2014 tentang Penanggulangan Penanggulangan Penyakit Menular, pencegahan dilakukan dengan : Penyakit Demam Berdarah Dengue (DBD) sering meningkat saat musim hujan. Berdasarkan analisis cara hidup nyamuk *Aedes aegypti*, manakah langkah pencegahan yang paling efektif di lingkungan rumah?
- ☐ A. Menumpuk pakaian yang sudah dipakai di gantungan belakang pintu.
 - ☐ B. Menutup rapat bak mandi agar tidak ada nyamuk yang masuk dan bertelur.
 - ☐ C. Menanam tanaman hias di dalam pot yang selalu tergenang air.
 - ☐ D. Mengubur barang bekas yang dapat menampung air hujan di halaman.
27. Untuk menjaga keselamatan di kolam renang, harus :
- ☐ makan dengan kenyang sebelum berenang
 - ☐ melompat di daerah kolam dangkal dengan posisi meliuk
 - ☐ melakukan pemanasan sebelum berenang
 - ☐ mematuhi peraturan kolam renang
28. Cara menjaga kebersihan alat reproduksi adalah :
- ☐ saling bertukar pakaian
 - ☐ bergantian memakai handuk
 - ☐ memakai celana dalam yang bersih dan higienis
 - ☐ membersihkan alat reproduksi setelah buang air
29. Berikut yang termasuk sikap kuda-kuda dalam bela diri :
- ☐ Kuda – kuda depan
 - ☐ Kuda – kuda belakang
 - ☐ Kuda – kuda atas
 - ☐ Kuda – kuda bawah
30. Berikut ini yang termasuk cabang atletik nomor lompat adalah
- ☐ Lompat kijang
 - ☐ Lompat jauh
 - ☐ Lompat katak
 - ☐ Lompat tinggi

31. Manakah pernyataan yang sesuai ? (B = Benar, S = Salah)

Pernyataan	B	S
Seorang siswa yang melakukan guling depan mendarat dengan telapak kaki menyentuh matras secara bersamaan dan langsung mengambil posisi jongkok sempurna dengan tangan lurus ke depan untuk menyeimbangkan badan. Gerakan ini merupakan tahapan sikap akhir yang benar		
Sikap akhir guling depan yang benar untuk menjaga keseimbangan adalah mendarat dengan posisi kaki terbuka lebar dan pandangan menunduk ke arah matras agar badan tidak bergoyang ke samping		

32. Manakah pernyataan yang sesuai ? (B = Benar, S = Salah)

Pernyataan	B	S
Malaria, demam berdarah, chikungunya, rabies dan pes adalah termasuk penyakit yang menular melalui vector dan binatang pembawa penyakit		
Diabetes, hipertensi dan obesitas adalah termasuk penyakit yang tidak menular yang muncul akibat pola hidup tidak sehat		

33. Manakah pernyataan yang sesuai ? (B = Benar, S = Salah)

Pernyataan	B	S
Seseorang yang memiliki tingkat kelenturan tubuh yang rendah (kaku) akan cenderung lebih mudah mengalami cedera otot atau persendian saat melakukan gerakan senam yang mendadak. Hal ini terjadi karena otot tidak mampu meregang dengan cukup elastis untuk mengikuti ruang gerak sendi."		
Melakukan latihan peregangan secara rutin hanya bertujuan agar gerakan senam terlihat lebih indah dan tidak memiliki pengaruh sama sekali terhadap keamanan atau perlindungan sendi dari risiko cedera saat berolahraga		

34. Manakah pernyataan yang sesuai ? (B = Benar, S = Salah)

Pernyataan	B	S
'Pada saat menangkap bola menyusur tanah, posisi yang benar adalah dengan menekuk salah satu lutut hingga menempel di tanah (sikap bertumpu) dan kedua tangan didekatkan di depan kaki tersebut.		
'Saat memukul bola, posisi kaki harus dibuka selebar bahu dengan kaki kiri di depan (bagi pemukul tangan kanan) untuk menjaga keseimbangan tumpuan badan.'		

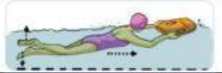
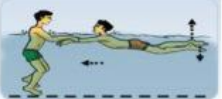
35. Manakah pernyataan yang sesuai ? (B = Benar, S = Salah)

Pernyataan	B	S
'Lari jarak pendek (sprint) lebih unggul dalam membentuk daya tahan kardiovaskular karena atlet harus mengeluarkan tenaga maksimal dalam waktu yang sangat singkat.'		
'Lari lintas alam (cross country) lebih efektif untuk meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru daripada lari jarak pendek (sprint) karena lari lintas alam dilakukan dalam waktu yang lama dengan intensitas yang stabil di medan yang bervariasi		

36. Pasangkan logo induk organisasi olahraga dengan cabang olahraga yang dinaunginya !

1.		•	•	a. Bola Voli
2.		•	•	b. Sepak Takraw
3.		•	•	c. Bola Basket
4.		•	•	d. Sepak Bola

37. Pasangkan dengan jawaban yang tepat !

1.		•	•	a. Berlatih dengan bantuan pelampung
2.		•	•	b. Berlatih dengan bantuan teman
3.		•	•	c. Renang gaya punggung
4.		•	•	d. Meluncur

38. Pasangkan dengan jawaban yang tepat !

1.	Pukulan yang dilakukan dengan lintasan lurus ke depan menuju dada lawan.	•	•	a. Pukulan Bandul / Sengkol
2.	Pukulan yang dilakukan dengan posisi tangan ditekuk dan diayunkan dari bawah ke atas.	•	•	b. Pukulan Lurus
3.	Pukulan yang dilakukan dengan arah lintasan melengkung dari samping luar ke dalam.	•	•	c. Pukulan Tegak
4.	Pukulan yang sasarannya adalah bahu atau sendi bahu, dengan posisi kepala tegak.	•	•	d. Pukulan Melingkar

39. Pasangkan dengan jawaban yang tepat !

1.	Tempat pemberhentian atau tempat hinggap bagi pemain pemukul agar terhindar dari lemparan bola lawan.	•
2.	Pemain yang bertugas melambungkan bola sesuai permintaan pemukul.	•
3.	Situasi di mana pemain pemukul berhasil memukul bola dengan sangat baik dan kembali ke ruang bebas dalam satu putaran.	•
4.	Istilah untuk bola yang tidak berhasil dipukul atau ayunan tongkat yang meleset.	•

•	a. Pitcher / Pelambung
•	b. Tiang Hinggap (Base)
•	c. Strike
•	d. Home Run

40. Pasangkan dengan jawaban yang tepat !

1.	Alat berbentuk lingkaran yang terbuat dari rotan atau plastik sintetis.	•
2.	Alat yang terdiri dari tongkat kecil (<i>stick</i>) dan kain panjang yang lentur.	•
3.	Alat yang berbentuk seperti botol atau pemukul kayu kecil, biasanya digunakan sepasang.	•
4.	Alat berbentuk bulat yang terbuat dari karet, mudah dipantulkan dan ditangkap.	•

•	a. Gada
•	b. Simpai
•	c. Bola
•	d. Pita