



PUSAT KEGIATAN BELAJAR MASYARAKAT (PKBM)

PERMATA ABADI

KECAMATAN KARANGLEWAS KABUPATEN BANYUMAS

Alamat: Jl. Desa Tamansari RT.04 RW.04, Karanglewas | No. HP. 082138190155

Email: pkbmpermataabadi19@gmail.com | Website: www.pkbmpermataabadi.com

SUMATIF AKHIR SEMESTER II (GENAP) PENDIDIKAN KESETARAAN PAKET C TAHUN PELAJARAN 2024/2025

Muatan Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Rekreasi
Kelas : XI (Sebelas)
Hari / tanggal : Juni 2025
Waktu :

PETUNJUK UMUM

1. Sebelum dan sesudah mengerjakan soal peserta membaca Do'a
2. Semua jawaban dikerjakan di lembar jawab yang tersedia
3. Nomor tes dan nama siswa di tulis di lembar jawab
4. Gunakan waktu yang tersedia dengan sebaik baiknya

Pilihlah salah satu jawaban yang paling tepat mencoret dengan memberi tanda silang (x) pada satu huruf jawaban A, B, C, D atau E pada lembar jawaban!

1. Gambar di atas adalah teknik dasar sepak bola yaitu
A. Menendang bola dengan kaki bagian luar
B. Menendang bola dengan kaki bagian dalam
C. Menendang bola dengan kaki bagian depan
D. Menendang bola dengan ujung kaki
E. Menendang bola dengan kaki bagian samping



2. Teknik dalam sepak bola yang digunakan apabila hendak mengumpan dengan menggunakan kepala disebut
A. Shooting
B. Heading
C. Cesh pass
D. Over head pass
E. Bounce pass

3. Gambar di samping adalah salah satu Teknik dasar permainan bola voly yaitu
A. Block
B. Passing atas
C. Service atas
D. Passing bawah
E. Smash



4. Apa maksud dari formasi 5-3-2 dalam permainan sepak bola
A. 3 pemain ada di posisi belakang, 2 pemain ada diposisi depan, 5 pemain ada diposisi tengah
B. 3 pemain ada diposisi tengah, 5 pemain ada diposisi belakang, 2 pemain ada diposisi depan
C. 5 pemain ada di posisi belakang, 3 pemain ada di posisi tengah, 2 pemain ada diposisi depan
D. 2 pemain ada diposisi depan, 3 pemain ada diposisi belakang, 5 pemaian ada di posisi tengah
E. Jumlah pemain sepak bola ada 10 orang
5. Induk organisasi sepak bola asia tenggara adalah
A. AFC
B. FIFA
C. AFF
D. PSSI
E. FIBA

6. Dalam suatu Kejuaraan Bulu Tangkis Banyumas Open, Alif bertanding melawan Dimas dalam set pertama Alif mendapat poin 20 dan Dimas mendapatkan poin 20 maka untuk memenangkan pertandingan kedua pemain tersebut harus terlebih dahulu memenangkan selisih point
- 5
 - 4
 - 3
 - 2
 - 1

7. Pukulan cepat menemuk kearah lawan pada olahraga bulutangkis disebut pukulan
- Drop shoot
 - Service
 - Loob
 - Smash
 - Melambung

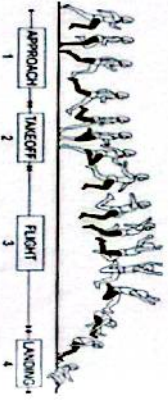
8. Induk organisasi Tenis Meja di Indonesia adalah
- PMTSI
 - PTMSI
 - PBSI
 - PBVISI
 - ITTF

9. Di bawah ini yang termasuk aba-aba dalam lari jarak pendek adalah
- Bersedia, siap, ya
 - 1, 2, 3
 - Siap, ya
 - Bersedia, ya
 - Siap, go

10. Induk organisasi Atletik di Indonesia adalah
- PBSI
 - PASI
 - PERCASI
 - PBVISI
 - PERDASI

11. Urutan teknik dasar lompat jauh yang benar adalah
- Bertumpu, melayang, mendarat
 - Lari, lompat, bertumpu, mendarat
 - Lari, melayang, bertumpu, mendarat
 - Bertumpu, mendarat
 - Sikap awal berdiri tegak, lari, bertumpu, melayang

12. Pada loncat tinggi, gaya guling perut di sebut juga dengan
- Flop
 - Walking in the air
 - Costum roll
 - Costum cut
 - Straddle



13. Gaya O Brian dalam tolak peluru disebut juga dengan
- Gaya membelakangi
 - Gaya menyamping
 - Gaya ortodoks
 - Gaya kedepan
 - Gaya keatas

14. Berapa poin yang dihasilkan saat seorang pesilat dapat membanting lawannya
- 5
 - 4
 - 3
 - 2
 - 1

15. Teknik - teknik serangan dalam olahraga pencak silat meliputi
- Tangkisan, bantingan, pukulan
 - Pukulan, tendangan, tangkisan
 - Catok, tangkis, kuda-kuda
 - Tusuk, elakan, jatuhkan
 - Pukulan, tendangan, bantingan

16. Induk organisasi pencak silat di Indonesia adalah
- IPSSI
 - PSHT
 - MP
 - IPSI
 - Tapak Suci

17. Di bawah ini yang termasuk bagian dari gerakan senam lantai adalah
- Berjinjit
 - Keseimbangan
 - Gerakan kaki kedepan
 - Roll depan
 - Berguling

18. Anggota tubuh yang pertama kali mengenal matras saat melakukan gerakan roll belakang adalah
- Tangan
 - Pantat
 - Kaki
 - Tengkuk
 - Punggung

19. Berdiri dengan menggunakan tangan dan posisi kaki berada diatas disebut gerakan
- Roll depan
 - Roll belakang
 - Hand stand
 - Head stand
 - Meroda

20. Perhatikan urutan gambar roll depan sebagai berikut, mana tahapan roll depan yang benar ...
- Lari, lompat, berguling, lutut didekap, berdiri
 - Jongkok, berdiri, kemudian mengguling
 - Jongkok, kaki lurus, berguling, mendarat dengan dua kaki
 - Membungkukan badan, berguling, jongkok
 - Jongkok, kaki ditekuk, kepala dan punggung menyentuh matras, berguling, jongkok, kemudian berdiri tegak



21. Senam irama dapat diartikan sebagai
- Senam kebugaran jasmani
 - Senam yang di iringi dengan musik
 - Senam meliukkan seluruh anggota tubuh
 - Senam yang mendayu-dayu
 - Senam dengan unsur high impact

29. Nomer renang gaya dada putra dan putri yang diperlakukan acuan ...

- A. 25 m dan 50 m
- B. 50 m dan 75 m
- C. 75 m dan 100 m
- D. 100 m dan 200 m
- E. 200 m dan 250 m

30. Di dalam perlombaan resmi berenang dengan menggunakan gaya punggung kemudian saat star menoleh dalam posisi telungkup dianggap ...

- A. Sah
- B. Boleh
- C. Bukan pelanggaran
- D. Biasa saja
- E. Tidak sah

31. Posisi renang gaya dada adalah ...

- A. Menyelam
- B. Terentang
- C. Mengambang
- D. Miring
- E. Telungkup

32. Tiga hal penting yang harus diperhatikan pada teknik renang gaya dada adalah ...

- A. Posisi kepala, kaki dan tangan
- B. Posisi tubuh, tangan, kaki dan nafas
- C. Posisi kaki dan kepala
- D. Posisi tubuh, nafas dan kaki
- E. Posisi tangan dan kaki

33. Dibawah ini contoh zat adiktif kecuall ...

- A. Tar
- B. Kafein
- C. Teh
- D. Alkohol
- E. Nikotin

34. Berikut ini termasuk bahaya dari pergaulan bebas, kecuall ...

- A. Penyebaran penyakit seksual
- B. Hubungan keluarga harmonis
- C. Kehamilan dan akibatnya
- D. Pengguguran kandungan
- E. Menciptakan kenangan buruk

35. Penyakit HIV dan Aids tidak bisa di tularkan jika ...

- A. Seks bebas
- B. Menggunakan jarum suntik secara bergantian
- C. Berjabat tangan
- D. Berganti-ganti pasangan seks
- E. Menggunakan narkoba jarum suntik

36. Berikut ini yang termasuk senam lantai adalah ...

- A. Aerobik
- B. SKJ
- C. Senam hamil
- D. Loncat indah
- E. Guling kedepan

37. Fungsi musik dalam senam irama adalah untuk ...

- A. Menambah semangat gerakan
- B. Memvariasikan gerakan
- C. Memvariasikan langkah
- D. Menambah gaya
- E. Menkuatkan otot-otot tubuh

22. Manfaat senam aerobik adalah ...

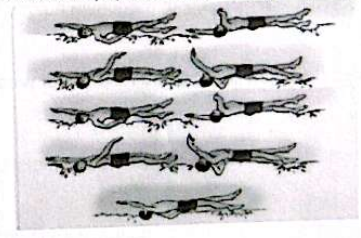
- A. Tubuh menjadi sehat dan bugar
- B. Mudah cape
- C. Tubuh menjadi pegal-pegal
- D. Mudah tertidur
- E. Mudah terkena penyakit

23. Untuk melatih kekuatan otot perut dilakukan dengan ...

- A. Push up
- B. Back up
- C. Sit up
- D. Squat jump
- E. Naik turun kursi

24. Melakukan latihan pull up bertujuan untuk melatih kekuatan otot ...

- A. Perut
- B. Kaki
- C. Kepala
- D. Lengan
- E. Paha



Gambar diatas adalah rangkaian renang gaya ...

- A. Gaya dada
- B. Gaya dolphin
- C. Gaya bebas
- D. Gaya punggung
- E. Gaya batu

26. Berapa standar nasional ukuran panjang dan lebar kolam renang ...

- A. 110 m x 25 m
- B. 50 m x 21 m
- C. 35 m x 22 m
- D. 40 m x 21 m
- E. 60 m x 21 m

27. Mengambil nafas melalui hidung sebanyak-banyaknya dengan memiringkan atau menggelenkan kepala dan kemudian mengeluarkan nafas melalui mulut adalah teknik pengambilan nafas pada renang gaya

- A. Gaya dolphin
- B. Gaya dada
- C. Gaya punggung
- D. Gaya kupu-kupu
- E. Gaya bebas

28. Tangan bergantian di putar bergantian depan belakang, merupakan gerakan tangan pada renang gaya

- A. Gaya back crawl
- B. Gaya dada
- C. Gaya punggung
- D. Gaya kupu-kupu
- E. Gaya bebas

38. Tekanan yang harus di berikan dalam senam ritmik adalah
- A. Kekuatan tubuh
 - B. Gerakan kaki
 - C. Kelenturan tubuh
 - D. Kecepatan gerak
 - E. Daya tahan
39. Aktivitas ritmik merupakan merupakan bagian dari cabang olahraga
- A. Permainan
 - B. Senam
 - C. Atletik
 - D. Beladiri
 - E. Rekreasi
40. Senam irama akan bermanfaat, apabila dilakukan dengan
- A. Sistematis
 - B. Gembira
 - C. Teratur
 - D. Efektif
 - E. Efisien

I. **Jawablah pertanyaan-pertanyaan dibawah ini dengan benar!**

41. Jelaskan pengertian kebugaran jasmani dan sebutkan unsur-unsurnya!
42. Sebutkan keuntungan melakukan senam aerobik!
43. Sebutkan macam-macam gaya dalam olahraga renang!
44. Apa kepanjangan dari:
- a. PSSI
 - b. FIFA
 - c. AFF
 - d. AFC
45. Sebutkan langkah-langkah untuk menjalani pola hidup sehat!