



MADRASAH TSANAWIYAH NEGERI 11 TASIKMALAYA
ASESMEN SUMATIF AKHIR TAHUN (ASAT)
TAHUN PELAJARAN 2024/2025

LEMBAR SOAL

Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/Semester : VIII/2
Hari/Tanggal : Senin/ 2 Juni 2025
Waktu : 90 menit

I. Pilihlah satu jawaban yang paling tepat!

1. Senam yang dilakukan dengan iringan musik disebut . . .
A. Senam ketangkasan B. Senam musik
C. Senam ritmik D. Senam aerobik
2. Sikap awal gerakan langkah rapat aktivitas gerak berirama adalah.....
A. Berdiri tegak B. Membungkuk
C. Jongkok D. Duduk
3. Latihan senam ritmik yang teratur akan meningkatkan
A. Kelelahan tubuh B. Penyakit jantung
C. Denyut nadi D. Efisiensi kerja jantung
4. Kelenturan tubuh dalam gerakan akan diperoleh dengan.....
A. Kerja keras B. Kerja sama
C. Usaha D. Latihan
5. Didalam melakukan rangkaian gerakan senam ritmik secara keseluruhan sebaiknya menggunakan waktu.....kali
A. 15 B. 20
C. 25 D. 30
6. Induk organisasi senam di indonesia adalah.....
A. PTSI B. PTMSI C. IPSI D. PERSANI
7. Perhatikan gerakan berikut !
(1) Guling depan
(2) Guling belakang
(3) Meniti
(4) Loncat jongkok
Berdasarkan gerakan diatas yang termasuk senam ketangkasan tanpa alat ditunjukan oleh nomor....
A. (1) dan (2) B. (1) dan (3)
C. (2) dan (3) D. (2) dan (4)
8. Senam yang gerakannya dengan alat dan dilakukan di atas matras disebut senam . . .
A. alat B. perlombaan
C. kekuatan D. lantai
9. Perhatikan data berikut !
(1) Panggul (2) Punggung (3) Pundak (4) Pinggang
Urutan gerakan guling belakang yang bersinar adalah . . .
A. (1), (4), (2), (3) B. (1), (2), (3), (4)
C. (4), (3), (2), (1) D. (2), (3), (4), (1)
10. Tempat untuk latihan senam disebut.....
A. Gymnasium B. GOR C. Mal D. Istora
11. Kemampuan melakukan gabungan atau gerakan beberapa keterampilan disebut
A. kelincahan B. kecepatan

- C. kelentukan D. koordinasi
12. Lari zig zag merupakan latihan untuk meningkatkan
A. kecepatan B. keseimbangan
C. kelincahan D. kekuatan
13. Berjongkok memiliki kemampuan unik untuk mendorong perkembangan otot diseluruh tubuh, Saat melakukan gerakan jongkok posisi kaki
A. diangkat B. ditekuk C. Diluruskan D. dibuka
14. Pada saat melakukan gerakan latihan tarik menarik memiliki tujuan untuk.....
A. kelenturan B. kekuatan
C. kelincahan D. keseimbangan
15. Berikut unsur-unsur kebugaran jasmaniyang terkait keterampilan olahraga, Kecuali.....
A. kelenturan B. beban
C. power D. kekuatan
16. Sosialisasi akan bahaya pergaulan bebas membuat masyarakat terutama para remaja mengetahui bahaya yang ditimbulkan dari pergaulan bebas sebagai langkah
A. pencegahan B. penularan
C. penyebab D. penunjang
17. Hal-hal yang terjadi dalam setiap pergalan bebas adalah banyak yang bertolak belakang dengan norma dan aturan-aturan dalam beretika.....
A. Integrasi B. pergaulan
C. psikologi . komunikasi
18. Salah satu dampak pergaulan bebas pada masyarakat luas, adalah ..
A. kanker B. Paru-paru
C. kusta D. HIV/AIDS
19. Salah satu alasan pencegahan pergaulan bebas penting diajarkan kepada para remaja adalah.....
A. memelihara tegaknya nilai-nilai moral B. Memelihara tegaknya nilai-nilai keadilan
C. memelihara ketentraman keluarga D. Memelihara tegaknya nilai-nilai kekeluargaan
20. Orang yang paling tepat untuk memberikan pelajaran pergaulan sehat bagi remaja adalah....
A. Orang tua B. saudara
C. teman D. kakak
21. Unsur-unsur dasar dalam senam irama adalah...
A. keseragaman B. keterampilan C. kecerdasan D. ketenangan
22. Macam-macam langkah kaki gerak irama adalah ...
A. gerak langkah biasa B. gerak lenting C. Gerak guling D. Gerak lompatan
23. Alat yang digunakan pada saat melakukan senam lantai adalah ...
A. matras B. alat musik C. tongkat D. barbel
24. Pada saat melakukan gerakan guling pada saat senam lantai jenis berguling diantaranya.....
A. guling samping B. guling lompat C. guling belakang D. guling jongkok
25. Berdasarkan bentuk yang termasuk latihan senam aerobik adalah.....
A. selingan B. Low impact C. balance D. Side impact
26. Bentuk latihan untuk meningkatkan kecepatan adalah.....
A. Senam B. push up C. loncat D. lari ditempat
27. Macam-macam bentuk gerakan keseimbangan diantaranya.....
A. berjalan B. berlari C. berdiri satu kaki D. melompat

28. Penyebab pergaulan bebas diantaranya ...

- A. jarang bergaul B. faktor lingkungan C. faktor agama D. jarang bersosialisasi

29. Jenis-jenis pergaulan bebas diantaranya....

- A. begadang B. narkoba C. minuman bersoda D. berteman siapa saja

30. Cara menghindari pergaulan bebas.....

- A. menaati aturan hukum B. bergaul C. bela diri D. sering ngobrol

II. Tentukan Benar atau Salah dari setiap pernyataan berikut!

	PERNYATAAN	BENAR	SALAH
31	Hal yang harus diperhatikan saat melakukan gerakan langkah biasa adalah gerakan kaki tidak boleh mengeper dan gerakan dilakukan mengikuti irama yang mengiringi		
32	Cara nebgayunkan lengan dalam gerak berirama dapat dilakukan dengan satu lengan maupun dua lengan		
33	Headstand adalah gerakan senam dengan berdiri menggunakan tangan sebagai tumpuan		
34	Guling ke belakang adalah gerakan berputar ke depan dengan posisi badan membulat dan dilakukan dilantai		
35	Senam merupakan latihan fisik yang disusun secara sistematis melibatkan gerakan-gerakan yang terpilih dan berencana untuk mencapai tujuan tertentu		
36	Latihan keseimbangan bermanfaat meningkatkan kemampuan koordinasi		
37	Gerakan lompat pagar bertujuan untuk melatih kekuatan otot bahu		
37	Latihan squat jump adalah gerak tubuh diangkat keatas dengan kedua tangan berada dibelakang kepala		
39	Rendahnya tingkat pendidikan membuat seseorang mudah terpengaruh untuk melakukan pergaulan bebas		
40	Banyaknya waktu kosong yang dimiliki setiap anak remaja masa kini dihabiskan untuk kegiatan yang bermanfaat		

III. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan benar!

41. Sebutkan unsur-unsur dasar dalam senam irama/senam ritmis yang harus diketahui !
42. Apa perbedaan antara guling depan dan guling belakang ?
43. Sebutkan beberapa contoh kelincahan !
44. Jelaskan makna dari pergaulan bebas !
45. Sebutkan beberapa cara mencegah pergaulan bebas !

KUNCI JAWABAN

I.PG

1. C	11.D	21.B
2. A	12.C	22.A
3. D	13.B	23.A
4. D	14.B	24.C
5. A	15.B	25.B
6. D	16.A	26.D
7. A	17.B	27.C
8. D	18.D	28.B
9. D	19.A	29.B
10. A	20.A	30.A

II.B-S

31.B	36.B
32.S	37.S
33.S	38.B
34.S	39.B
35.B	40.S

III. Esay

41. Unsur-unsur dasar dalam senam irama/senam ritmis yang harus diketahui

- | | |
|-----------------|---------------|
| a. Keindahan | e. Kekuatan |
| b. Keterampilan | f. Kelenturan |
| c. Keseimbangan | g. Ketepatan |
| d. Keluwesan | |

42. Guling depan adalah gerakan berguling kedepan dengan melalui beberapa urutan gerakan mulai Dari pundak, punggung, pinggang dan panggul bagian belakang.

Guling belakang adalah gerakan berputar ke belakang dengan posisi badan membulat

43. Contoh bentuk latihan kelincahan

- | | |
|--|----------------------------------|
| a. shuttle run | e. lari menyamping ke kanan/kiri |
| b. lari berbelok-belok (zig-zag) | f. loncat-loncat ditempat |
| c. mengubah posisi tubuh/jongkok berdiri | g. lompat ban |
| d. kelincahan bereaksi | h. melewati rintangan |

44. Pergaulan bebas adalah perilaku individu atau suatu kelompok yang menyimpang

45. Cara mencegah pergaulan bebas :

- | | |
|--|--|
| a. Ingat kepada orang tua | g. Memperbaiki cara berkomunikasi |
| b. Memperbanyak aktivitas yang positif | h. Perlunya remaja berpikir untuk masa depan |
| c. Menaati aturan hukum yang berlaku | i. Sosialisasi bahaya pergaulan bebas |
| d. Memperbaiki cara pandang | j. Menegakkan aturan hukum |
| e. Menjaga keseimbangan pola hidup | i. Menggunakan media sosial dengan bijak |
| f. Jujur pada diri sendiri | |