PUSAT KEGIATAN BELAJAR MASYARAKAT (PKBM)
C I T A M A N D I R I P E K U N C E N
Pendidikan Non Formal , Kelompok Bermain ,Kejar Paket A , B dan C
Terakreditasi B
Akta Notaris. Arif Indra Setyadi, S.H, M.Kn No. 1- 2 Juni 2019
NPSN : P.9984933 Ijin operasional : 421.9/384/2019
Telp/WA 085746347978 fb : PKBM Cita Mandiri Pekuncen (Pasiraman Lor Rt 01/02 Kec. Pekuncen)

PENILAIAN TENGAH SEMESTER (PTS) GENAP
TAHUN AJARAN 2025/2026

Mata Pelajaran : PJOK **Kelas : X**

A. Pilihlah salah satu jawaban yang paling tepat, dengan memilih salah satu huruf a, b, c atau d dengan memberi tanda silang (x) di bawah ini.

1. Apa manfaat utama dari latihan kardio?
A. Meningkatkan fleksibilitas
B. Meningkatkan kekuatan otot
C. Meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru
D. Menambah massa otot
2. Contoh olahraga anaerobik adalah…
A. Lari jarak jauh
B. Renang
C. Angkat beban
D. Sepeda santai
3. Manakah yang termasuk komponen kebugaran jasmani?
A. Fleksibilitas, kecepatan, koordinasi
B. Kekuatan otot, ketahanan jantung, fleksibilitas
C. Konsentrasi, koordinasi, motivasi
D. Kekuatan mental, daya ingat, kelincahan
4. Untuk menjaga kesehatan tulang, tubuh memerlukan…
A. Karbohidrat
B. Protein
C. Kalsium
D. Lemak
5. Target denyut jantung maksimal dapat dihitung dengan rumus…
A. 220 – usia
B. 200 – usia
C. 220 + usia
D. 200 + usia
6. Latihan peregangan sebelum olahraga disebut…
A. Pemanasan
B. Pendinginan
C. Kardio
D. Strength training
7. Manfaat pendinginan setelah olahraga adalah…
A. Menambah massa otot
B. Mengurangi risiko cedera dan pegal
C. Meningkatkan denyut jantung drastis
D. Membuat tubuh lelah
8. Contoh latihan fleksibilitas adalah…
A. Push up
B. Sit up
C. Stretching
D. Lari sprint
9. Latihan kekuatan otot bertujuan untuk…
A. Meningkatkan daya tahan jantung
B. Meningkatkan massa otot dan kemampuan menahan beban
C. Menurunkan fleksibilitas
D. Meningkatkan koordinasi
10. Nutrisi penting untuk pemulihan otot setelah latihan adalah…
A. Lemak jenuh
B. Protein
C. Gula
D. Natrium
11. Dalam permainan bola basket, dribbling dilakukan dengan…
A. Melempar bola ke teman
B. Memantulkan bola sambil berjalan atau berlari
C. Menyundul bola
D. Menangkap bola
12. Teknik dasar sepak bola untuk menendang bola disebut…
A. Heading
B. Dribbling
C. Passing
D. Shooting
13. Posisi pemain bertahan di bola voli biasanya bertugas…
A. Menyerang lawan
B. Menerima dan memblok bola
C. Menendang bola
D. Mengatur strategi lawan
14. Permainan bulu tangkis dimainkan dengan…
A. Bola kecil
B. Shuttlecock
C. Bola basket
D. Bola voli
15. Jumlah pemain dalam satu tim sepak bola adalah…
A. 9
B. 10
C. 11
D. 12
16. Teknik dasar renang gaya bebas adalah…
A. Menggunakan kaki seperti menendang dan tangan menyapu air
B. Menyelam di dasar kolam

C. Mengapung tanpa gerakan
D. Menggunakan kaki saja
17. Dalam atletik, lari jarak pendek disebut…
A. Sprint
B. Marathon
C. Lari estafet
D. Lari gawang
18. Fungsi whistle atau peluit dalam pertandingan olahraga adalah…
A. Menambah semangat pemain
B. Menandai dimulainya atau dihentikannya permainan
C. Menentukan pemenang
D. Memberi hadiah
19. Gerakan push up termasuk latihan…
A. Kekuatan otot tubuh bagian atas
B. Fleksibilitas
C. Daya tahan kardiovaskular
D. Kecepatan
20. Teknik passing dalam bola voli bertujuan untuk…
A. Menyerang lawan
B. Mengoper bola ke teman
C. Menyundul bola
D. Menghentikan bola
21. Minum air putih cukup setiap hari berguna untuk…
A. Menambah lemak tubuh
B. Menjaga keseimbangan cairan tubuh
C. Menambah gula darah
D. Menurunkan massa otot
22. Makanan sehat seimbang biasanya terdiri dari…
A. Karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral
B. Karbohidrat saja
C. Protein dan lemak saja
D. Vitamin saja
23. Kebiasaan hidup sehat salah satunya adalah…
A. Tidur larut malam
B. Mengonsumsi junk food setiap hari
C. Rutin olahraga
D. Menghindari air putih
24. Penyakit yang dapat dicegah dengan olahraga rutin adalah…
A. Flu biasa
B. Diabetes tipe 2
C. Luka sayat
D. Patah tulang
25. Stress dapat dikurangi dengan…
A. Bermain gadget seharian
B. Latihan relaksasi dan olahraga ringan
C. Mengabaikan masalah
D. Minum minuman bersoda
26. Lari estafet berbeda dengan lari sprint biasa karena…
A. Menggunakan bola
B. Dilakukan oleh beberapa pelari dalam satu tim dan baton diteruskan
C. Lebih pendek jaraknya
D. Menggunakan gaya bebas
27. Gerakan sit up berguna untuk…
A. Menguatkan otot perut
B. Meningkatkan fleksibilitas kaki
C. Melatih kecepatan
D. Melatih koordinasi tangan
28. Pemanasan dinamis berbeda dengan statis karena…
A. Melibatkan gerakan aktif tubuh sebelum olahraga
B. Duduk diam
C. Hanya dilakukan setelah olahraga
D. Membuat tubuh lelah
29. Denyut jantung istirahat normal orang dewasa sekitar…
A. 40–60 bpm
B. 60–100 bpm
C. 100–120 bpm
D. 120–140 bpm
30. Stretching statis dilakukan…
A. Dengan bergerak cepat
B. Dengan menahan posisi tertentu beberapa detik
C. Saat berlari
D. Setelah minum
31. Sepak takraw dimainkan menggunakan…
A. Bola voli
B. Bola kecil dari rotan
C. Bola basket
D. Shuttlecock
32. Dalam pencak silat, salah satu teknik dasar adalah…
A. Melempar bola
B. Tendangan dan pukulan
C. Menendang bola
D. Memukul bola
33. Permainan tradisional “galah panjang” berasal dari…
A. Jepang
B. Indonesia
C. Amerika
D. India
34. Lompat tinggi termasuk cabang olahraga…
A. Atletik
B. Sepak bola
C. Basket
D. Voli
35. Salah satu manfaat olahraga tradisional adalah…
A. Menghilangkan budaya lokal
B. Memperkuat otot, koordinasi, dan budaya
C. Mengurangi waktu belajar
D. Membuat lelah tanpa manfaat
36. Cedera ringan saat olahraga biasanya dapat diatasi dengan…
A. Minum obat saja
B. Istirahat, kompres es, dan perawatan ringan
C. Melanjutkan olahraga
D. Mengabaikan
37. Saat berolahraga di luar ruangan, penting memakai…
A. Pakaian ketat dan gelap
B. Pakaian nyaman dan sepatu olahraga
C. Sandal dan pakaian tebal
D. Pakaian formal
38. Salah satu tujuan latihan keseimbangan adalah…
A. Meningkatkan kekuatan otot kaki

B. Mencegah cedera dan menjaga postur tubuh
C. Membuat tubuh lelah
D. Mempercepat denyut jantung

39. Pemulihan setelah latihan disebut…
A. Pemanasan
B. Pendinginan
C. Kardio
D. Stretching

40. Untuk meningkatkan daya tahan jantung, latihan yang tepat adalah…
A. Angkat beban berat
B. Latihan kardio seperti lari atau renang
C. Stretching
D. Push up

41. Manakah contoh latihan koordinasi?
A. Lompat tali
B. Push up
C. Lari jarak jauh
D. Sit up

42. Salah satu tanda tubuh fit adalah…
A. Mudah lelah
B. Denyut jantung normal, bugar, dan energi stabil
C. Sering sakit kepala
D. Nafas pendek setelah sedikit berjalan

43. Saat latihan beban, posisi yang benar penting untuk…
A. Mengurangi risiko cedera
B. Mengurangi kekuatan
C. Mempercepat lelah
D. Menambah berat badan

44. Istirahat yang cukup penting untuk…
A. Mempercepat sakit
B. Pemulihan tubuh dan otot
C. Membuat malas
D. Mengurangi fokus

45. Salah satu prinsip latihan fisik adalah…
A. Latihan sesekali
B. Konsistensi dan progresivitas
C. Mengabaikan pemanasan
D. Hanya latihan berat

B. Jawablah pertanyaan dengan jelas dan benar!

1. Jelaskan apa yang dimaksud dengan kebugaran jasmani dan sebutkan minimal tiga komponennya!
2. Sebutkan dua contoh latihan anaerobik dan jelaskan manfaatnya bagi tubuh!
3. Pilih salah satu cabang olahraga (misalnya sepak bola, bola basket, atau voli). Jelaskan tiga teknik dasar yang harus dikuasai dalam olahraga tersebut!
4. Jelaskan mengapa pola makan sehat dan olahraga rutin penting untuk kesehatan remaja. Berikan minimal dua alasan!
5. Sebutkan tiga langkah yang harus dilakukan untuk mencegah cedera saat berolahraga dan jelaskan satu contohnya!

B. Jawaban Esai

1. Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mudah lelah dan masih memiliki energi cadangan.
   Komponennya minimal:
   - Kekuatan
   - Daya tahan
   - Kelincahan
   - Kecepatan
   - Fleksibilitas

2. Dua contoh latihan anaerobic
   Contoh:
   - ✓ Angkat beban→ meningkatkan kekuatan dan massa otot
   - ✓ Sprint (lari cepat) → meningkatkan kekuatan dan kecepatan otot

3. Contoh cabang olahraga: Sepak bola
   Tiga teknik dasar:
   - Passing → mengoper bola ke teman
   - Dribbling→ menggiring bola
   - Shooting→ menendang bola ke gawang

4. Mengapa pola makan sehat dan olahraga penting
   Alasannya:
   - Menjaga kesehatan tubuh dan meningkatkan daya tahan
   - Mencegah penyakit seperti obesitas, diabetes, dan jantung

5. Tiga langkah mencegah cedera saat olahraga
   1. Pemanasan sebelum olahraga
   2. Menggunakan perlengkapan olahraga yang tepat
   3. Pendinginan setelah olahraga

   Contoh:
   Melakukan stretching sebelum berlari agar otot tidak kaku dan mengurangi risiko cedera.