PUSAT KEGIATAN BELAJAR MASYARAKAT (PKBM)
PERMATA ABADI
KECAMATAN KARANGLEWAS KABUPATEN BANYUMAS
Alamat: *Jl. Desa Tamansari Kecamatan Karanglewas, No. HP. 082138190155*
Email : pkbmpermataabadi19@gmail.com | Website : www.pkbmpermataabadi.sch.id

PENILAIAN TENGAH SEMESTER (PTS) GASAL

TAHUN PELAJARAN 2025/2026

NAMA : _____

Hari / Tangal	:	……	Mata Pelajaran	:	PJOK
Kelas	:	XI (Sebelas)	Waktu	:	……

Kerjakan soal dibawah ini dengan teliti dan benar!

1. Seorang atlet lompat tinggi berlatih menggunakan gaya Fosbury Flop. Dalam latihan, pelatih selalu menekankan pentingnya awalan yang cepat, tolakan yang kuat, serta pendaratan yang aman di matras. Jika salah satu tahapan ini tidak dilakukan dengan baik, hasil lompatan bisa gagal atau berisiko cedera. Dari uraian ini, manakah faktor yang paling menentukan keberhasilan seorang atlet dalam melakukan lompat tinggi?
   a. Ketepatan melakukan awalan
   b. Kekuatan tolakan pada papan tumpuan
   c. Keindahan gerakan saat melewati mistar
   d. Sikap tubuh ketika mendarat

---

2. Dalam pertandingan bola voli tingkat SMA, sebuah tim terlihat sangat solid. Mereka bisa memenangkan banyak rally panjang bukan karena smash keras semata, melainkan karena kemampuan kerja sama dan strategi penempatan bola. Hal ini menunjukkan bahwa dalam permainan bola voli, keberhasilan tim tidak hanya ditentukan oleh individu, melainkan juga oleh…
   a. Kemampuan membentuk pola serangan dan bertahan bersama
   b. Kekuatan fisik setiap pemain
   c. Jumlah pemain yang tinggi badannya lebih dari rata-rata
   d. Banyaknya smash yang dilakukan

---

3. Seorang siswa melakukan latihan kebugaran jasmani di gym. Ia melakukan push-up, sit-up, pull-up, serta lari di treadmill. Setelah beberapa minggu, ia merasa kekuatan otot tangannya meningkat, namun ia tetap mudah lelah saat bermain futsal. Dari cerita ini, komponen kebugaran jasmani manakah yang belum terlatih dengan baik?
   a. Daya tahan kardiorespirasi
   b. Kelentukan
   c. Kekuatan otot lengan
   d. Kecepatan reaksi

---

4. Dalam senam irama, guru meminta setiap kelompok siswa menampilkan gerakan menggunakan iringan musik. Satu kelompok menampilkan gerakan yang sesuai irama, serasi, serta memiliki variasi gerakan. Kelompok lain menampilkan gerakan yang sama, tetapi kurang mengikuti tempo musik sehingga tampak tidak selaras. Berdasarkan hal ini, aspek apa yang paling memengaruhi kualitas senam irama?
   a. Variasi gerakan
   b. Kesesuaian dengan irama musik
   c. Jumlah anggota kelompok
   d. Kostum yang digunakan

---

5. Pada pertandingan bola basket, seorang point guard memimpin serangan dengan tenang. Ia tidak selalu mencetak angka, tetapi sering memberikan assist, mengatur strategi, dan menjaga ritme permainan. Dari situasi ini, dapat disimpulkan bahwa peran utama point guard adalah…
   a. Mencetak angka sebanyak mungkin
   b. Mengatur alur permainan tim
   c. Menjadi pemain bertahan utama
   d. Menguasai bola selama mungkin

---

6. Dalam cabang atletik lari jarak menengah, seorang pelari harus memperhatikan berbagai faktor agar bisa menyelesaikan lomba dengan baik. Berdasarkan hal tersebut, faktor-faktor yang paling penting bagi pelari jarak menengah adalah…
   [ ] Pengaturan pernapasan
   [ ] Kecepatan start awal
   [ ] Daya tahan tubuh
   [ ] Teknik lompatan

---

7. Dalam permainan sepak bola, seorang pemain sayap memiliki tugas penting untuk mendukung serangan. Pilihlah tugas utama pemain sayap berikut ini!
   [ ] Melakukan crossing dari sisi lapangan
   [ ] Menjadi kiper utama tim
   [ ] Membuka ruang bagi penyerang
   [ ] Membuat strategi pergantian pemain

8. Senam lantai memiliki banyak gerakan dasar. Dari pilihan berikut, manakah yang termasuk gerakan dalam senam lantai?
   [ ] Handstand
   [ ] Roll depan
   [ ] Shooting
   [ ] Back roll

---

9. Seorang siswa ingin meningkatkan kebugaran jasmaninya. Ia melakukan jogging, push-up, dan stretching. Pilihlah komponen kebugaran jasmani yang dilatih oleh aktivitas tersebut!
   [ ] Kekuatan otot
   [ ] Kelentukan
   [ ] Daya tahan
   [ ] Konsentrasi belajar

10. Dalam permainan bola basket, teknik dasar yang wajib dikuasai pemain adalah…
    [ ] Passing
    [ ] Shooting
    [ ] Dribbling
    [ ] Blocking lawan dengan pelanggaran

---

11. Gerakan meluncur di air setelah melakukan tolakan disebut …

12. Nama lain dari gerakan guling ke depan dalam senam lantai adalah …

13. Komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kemampuan jantung, paru-paru, dan peredaran darah adalah …

14. Dalam sepak bola, lemparan ke dalam dari pinggir lapangan disebut …

15. Pemain yang bertugas menjaga gawang disebut …

16. Jelaskan mengapa keseimbangan sangat penting saat melakukan gerakan senam lantai seperti handstand atau kayang!

17. Apa perbedaan utama antara lari jarak pendek dan lari jarak jauh dalam hal teknik dan strategi?

18. Mengapa koordinasi mata dan tangan sangat penting dalam permainan bola voli?

19. Bagaimana cara mencegah cedera saat berolahraga?

20. Jelaskan hubungan antara olahraga teratur dengan kesehatan mental seseorang!