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	:	X (Sepuluh)	Waktu	:	……

Kerjakan soal dibawah ini dengan teliti dan benar!

1. Seorang siswa mengikuti lomba lari 100 meter. Ia kalah karena terlambat merespons aba-aba start. Faktor terpenting dalam lari jarak pendek adalah…
   a. Kecepatan reaksi terhadap aba-aba start
   b. Panjang lintasan lari
   c. Tinggi badan pelari
   d. Posisi saat melewati garis finish

---

2. Dalam pertandingan bola voli antar kelas, sebuah tim sering gagal karena passing bawahnya tidak terarah. Hal yang paling berpengaruh adalah…
   a. Kemampuan mengoper bola dengan tepat
   b. Kekuatan smash
   c. Kecepatan berlari ke posisi
   d. Tinggi badan pemain

---

3. Seorang point guard basket lebih banyak memberi assist daripada mencetak angka. Peran utama point guard adalah…
   a. Mengatur jalannya permainan tim
   b. Menjadi pencetak angka utama
   c. Menguasai bola lebih lama
   d. Menjadi pemain bertahan

---

4. Dalam senam irama, kelompok yang gerakannya sesuai irama musik tampil lebih baik. Aspek utama yang menentukan kualitas senam irama adalah…
   a. Variasi gerakan
   b. Kesesuaian dengan irama musik
   c. Jumlah anggota
   d. Pakaian yang dipakai

---

5. Seorang atlet renang gaya dada memperlihatkan gerakan kaki menyerupai katak. Ciri khas utama gaya dada adalah…

a. Gerakan kaki menyerupai katak
b. Posisi tubuh miring
c. Gerakan tangan ke atas
d. Kepala selalu di bawah air

---

6. Dalam sepak bola, faktor yang memengaruhi kemampuan penyerang adalah…
[ ] Ketepatan menendang bola
[ ] Membaca pergerakan lawan
[ ] Tinggi badan wasit
[ ] Kecepatan bergerak

---

7. Dalam bola voli, teknik dasar yang wajib dikuasai adalah…
[ ] Passing
[ ] Dribbling
[ ] Smash
[ ] Servis

---

8. Latihan jogging, push-up, dan sit-up melatih komponen…
[ ] Kekuatan otot
[ ] Daya tahan
[ ] Kelentukan
[ ] Konsentrasi belajar

---

9. Gerakan senam lantai dasar yang sering diajarkan adalah…
[ ] Roll depan
[ ] Handstand
[ ] Shooting
[ ] Kayang

---

10. Teknik dasar menyerang dalam basket adalah…
[ ] Passing
[ ] Shooting
[ ] Dribbling
[ ] Blocking dengan pelanggaran

---

11. Tendangan untuk memulai permainan sepak bola disebut …

12. Gaya renang dengan tendangan kaki seperti katak disebut …

13. Gerakan berguling ke depan dalam senam lantai disebut …

14. Teknik awal untuk memulai permainan bola voli adalah …
15. Pemain basket yang mengatur serangan disebut …

---

16. Mengapa posisi tubuh saat start jongkok penting dalam lari jarak pendek?

17. Apa perbedaan passing bawah dan passing atas dalam voli?

18. Bagaimana menjaga stamina saat lari jarak menengah atau jauh?

19. Mengapa strategi tim penting meskipun tidak ada pemain bintang dalam sepak bola?

20. Apa hubungan sportivitas dengan suasana pertandingan?