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 : XI**

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. Lari jarak pendek disebut juga …
   A. Sprint
   B. Marathon
   C. Estafet
   D. Lompat jauh
2. Jarak lari sprint di Olimpiade biasanya …
   A. 100 m, 200 m, 400 m
   B. 800 m, 1500 m
   C. 5000 m, 10000 m
   D. 42 km
3. Teknik awal lari sprint yang benar adalah …
   A. Start jongkok
   B. Start berdiri
   C. Lari dari posisi duduk
   D. Start sambil berjalan
4. Lompat jauh terdiri dari …
   A. Awalan, tolakan, terbang, pendaratan
   B. Lari dan pendaratan
   C. Tolakan saja
   D. Pendaratan saja
5. Tolakan pada lompat jauh menggunakan …
   A. Kaki dominan
   B. Kaki non-dominan
   C. Kedua tangan
   D. Kepala
6. Estafet 4x100 m dilakukan dengan …
   A. 4 pelari bergantian membawa tongkat
   B. 4 pelari tanpa tongkat
   C. 1 pelari sepanjang 400 m
   D. 2 pelari bergantian
7. Lompat tinggi menggunakan teknik …
   A. Fosbury flop
   B. Gaya jongkok
   C. Lompat katak
   D. Lompat jauh
8. Pelatihan daya tahan dibutuhkan untuk …
   A. Lari jarak menengah dan jarak jauh
   B. Sprint
   C. Lompat jauh
   D. Tolakan peluru
9. Lari maraton memiliki jarak …
   A. 42,195 km
   B. 100 m
   C. 200 m
   D. 800 m
10. Fungsi pemanasan sebelum atletik adalah …
    A. Mencegah cedera dan mempersiapkan otot
    B. Menghilangkan lelah
    C. Mengukur kekuatan
    D. Membuat cepat lari
11. Jumlah pemain dalam satu tim bola basket di lapangan adalah …
    A. 5 pemain
    B. 6 pemain
    C. 7 pemain
    D. 4 pemain
12. Durasi pertandingan bola basket standar adalah …
    A. 4 x 10 menit
    B. 2 x 45 menit
    C. 3 x 15 menit
    D. 4 x 12 menit
13. Teknik dasar menggiring bola disebut …
    A. Dribble
    B. Passing
    C. Shooting
    D. Rebound
14. Passing dalam bola basket bertujuan untuk …
    A. Mengoper bola ke teman
    B. Menembak ke ring
    C. Menggiring bola
    D. Mengambil bola
15. Jenis passing yang cepat dan rendah adalah …
    A. Chest pass
    B. Overhead pass
    C. Bounce pass
    D. Hook pass
16. Teknik menembak bola ke ring disebut …
    A. Shooting
    B. Dribble
    C. Passing
    D. Rebound
17. Pelanggaran memegang bola terlalu lama disebut …
    A. Double dribble
    B. Traveling

C. Foul
D. Out of bounds

18. Rebound terjadi ketika …
    A. Bola memantul dari ring atau papan
    B. Bola keluar lapangan
    C. Pemain melanggar
    D. Bola dipegang terlalu lama
19. Teknik pertahanan dengan menghadang pemain disebut …
    A. Man to man defense
    B. Zone defense
    C. Fast break
    D. Rebound
20. Tujuan bermain bola basket adalah …
    A. Memasukkan bola ke ring sebanyak-banyaknya
    B. Menghindari lawan
    C. Menggiring bola saja
    D. Bertahan di lapangan

21. Jumlah pemain dalam satu tim bola voli di lapangan adalah …
    A. 6 pemain
    B. 5 pemain
    C. 7 pemain
    D. 4 pemain
22. Durasi set dalam bola voli menggunakan sistem rally point adalah …
    A. 25 poin per set
    B. 15 poin per set
    C. 21 poin per set
    D. 30 poin per set
23. Teknik servis yang dilakukan dari atas kepala disebut …
    A. Servis atas tangan
    B. Servis bawah tangan
    C. Servis smash
    D. Servis bola cepat
24. Teknik passing bawah disebut …
    A. Bump atau forearm pass
    B. Set
    C. Smash
    D. Block
25. Teknik passing atas disebut …
    A. Set
    B. Bump
    C. Smash
    D. Service
26. Smash dalam bola voli dilakukan untuk …
    A. Menyerang dan memasukkan bola ke lapangan lawan
    B. Mengoper bola
    C. Menggiring bola
    D. Bertahan
27. Block dilakukan oleh pemain untuk …
    A. Menghalangi smash lawan
    B. Menyerang
    C. Servis
    D. Set
28. Posisi libero bertugas …
    A. Bertahan dan menerima servis
    B. Menyerang
    C. Menggiring bola
    D. Memimpin tim
29. Lapangan voli berbentuk …
    A. Persegi panjang 18 x 9 m
    B. Persegi panjang 20 x 10 m
    C. Persegi 10 x 10 m
    D. Lingkaran
30. Tujuan permainan bola voli adalah …
    A. Memasukkan bola ke lapangan lawan
    B. Menggiring bola saja
    C. Memblok lawan
    D. Servis

31. Komponen kebugaran jasmani meliputi …
    A. Kekuatan, kecepatan, daya tahan, fleksibilitas
    B. Hanya kekuatan
    C. Hanya kelincahan
    D. Hanya kecepatan
32. Latihan kekuatan bertujuan untuk …
    A. Meningkatkan otot dan daya tahan otot
    B. Menambah tinggi badan
    C. Menambah berat badan
    D. Membentuk mental
33. Latihan daya tahan kardiovaskular termasuk …
    A. Lari jarak jauh, renang
    B. Angkat beban
    C. Lompat tali
    D. Push up
34. Fleksibilitas dapat dilatih dengan …
    A. Peregangan otot
    B. Lari cepat
    C. Lompat jauh
    D. Sit up
35. Kelincahan dapat dilatih dengan …
    A. Shuttle run atau zig-zag run
    B. Push up
    C. Sit up
    D. Lompat tinggi
36. Pemanasan dinamis dilakukan sebelum olahraga untuk …
    A. Meningkatkan aliran darah dan mencegah cedera
    B. Menghilangkan lelah
    C. Meningkatkan berat badan
    D. Mengurangi kecepatan
37. Pendinginan (cool down) setelah olahraga bertujuan untuk …
    A. Mengembalikan denyut jantung dan mencegah keram otot
    B. Membentuk otot
    C. Meningkatkan kecepatan
    D. Meningkatkan tinggi badan
38. Latihan interval adalah …
    A. Latihan dengan intensitas tinggi diikuti istirahat singkat

B. Latihan santai saja
C. Latihan statis
D. Latihan ringan

39. VO2 max berhubungan dengan …
A. Kapasitas oksigen tubuh dalam olahraga
B. Kekuatan otot
C. Kelincahan
D. Fleksibilitas
40. Manfaat kebugaran jasmani antara lain …
A. Meningkatkan kesehatan, stamina, dan kualitas hidup
B. Membuat lelah
C. Mengurangi berat badan drastis
D. Mengurangi tinggi badan

41. Cedera ringan yang sering terjadi pada olahraga adalah …
A. Memar, keseleo, kram otot
B. Patah tulang
C. Luka berat
D. Pendarahan hebat
42. Pertolongan pertama cedera olahraga disebut …
A. RICE (Rest, Ice, Compression, Elevation)
B. CPR
C. Pijat
D. Minum obat
43. Gizi seimbang bagi atlet sangat penting untuk …
A. Menunjang energi dan pemulihan otot
B. Meningkatkan tinggi badan
C. Mengurangi berat badan
D. Membentuk tubuh
44. Hidrasi sebelum dan sesudah latihan bertujuan untuk …
A. Mengganti cairan tubuh dan mencegah dehidrasi
B. Membentuk otot
C. Meningkatkan kecepatan
D. Mengurangi berat badan
45. Tujuan keseluruhan PJOK adalah …
A. Meningkatkan kesehatan jasmani, mental, dan sosial
B. Hanya menambah otot
C. Hanya menambah tinggi badan
D. Hanya belajar teori

B. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan jelas dan benar!

1.Jelaskan teknik dasar lari jarak pendek dan fungsinya!
2.Sebutkan dan jelaskan empat teknik dasar bola basket!
3.Jelaskan perbedaan servis atas dan servis bawah dalam bola voli!
4.Sebutkan manfaat kebugaran jasmani bagi siswa dan atlet!
5.Jelaskan langkah-langkah pertolongan pertama cedera ringan pada olahraga!