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 : XII**

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. Jumlah pemain dalam satu tim bola basket adalah …
   A. 5 orang
   B. 6 orang
   C. 7 orang
   D. 11 orang
2. Lama permainan sepak bola adalah …
   A. 2 x 45 menit
   B. 2 x 40 menit
   C. 4 x 10 menit
   D. 60 menit
3. Teknik dasar passing dalam bola voli adalah …
   A. Passing bawah
   B. Smash saja
   C. Blocking saja
   D. Dribbling
4. Istilah dribbling digunakan dalam permainan …
   A. Bola basket
   B. Bola voli
   C. Sepak takraw
   D. Bulu tangkis
5. Servis atas dilakukan dalam permainan …
   A. Bola voli
   B. Sepak bola
   C. Basket
   D. Futsal
6. Pelanggaran dalam sepak bola di kotak penalti disebut …
   A. Penalti
   B. Throw in
   C. Corner
   D. Offside
7. Blocking dalam bola voli bertujuan untuk …
   A. Menahan serangan lawan
   B. Menyerang
   C. Passing
   D. Servis
8. Dalam basket, tembakan dua angka disebut …
   A. Two point
   B. Free throw
   C. Three point
   D. Lay up
9. Jumlah set dalam pertandingan bola voli adalah …
   A. 5 set
   B. 3 set
   C. 2 set
   D. 6 set
10. Offside terjadi dalam permainan …
    A. Sepak bola
    B. Basket
    C. Voli
    D. Tenis
11. Lari jarak pendek disebut …
    A. Sprint
    B. Marathon
    C. Jogging
    D. Cross
12. Nomor lompat jauh termasuk cabang …
    A. Atletik
    B. Senam
    C. Bela diri
    D. Renang
13. Tolak peluru menggunakan teknik …
    A. Mendorong
    B. Melempar
    C. Memukul
    D. Menendang
14. Jarak lari maraton adalah …
    A. 42,195 km
    B. 5 km
    C. 10 km
    D. 100 m
15. Start jongkok digunakan pada …
    A. Lari jarak pendek
    B. Lari jarak jauh
    C. Jalan santai
    D. Lari estafet jarak jauh
16. Estafet adalah lari …
    A. Beregu
    B. Individu
    C. Tunggal
    D. Campuran
17. Lompat tinggi bertujuan untuk …
    A. Melompati mistar

B. Jarak terjauh
C. Kecepatan
D. Ketahanan

18. Nomor lempar dalam atletik adalah …
    A. Lempar lembing
    B. Lari
    C. Lompat
    D. Jalan
19. Teknik awalan dalam lompat jauh bertujuan …
    A. Mendapatkan kecepatan
    B. Mengurangi tenaga
    C. Istirahat
    D. Pendinginan
20. Jalan cepat berbeda dengan lari karena …
    A. Salah satu kaki selalu menyentuh tanah
    B. Lebih cepat
    C. Melompat
    D. Tidak ada aturan

21. Kebugaran jasmani adalah …
    A. Kemampuan tubuh melakukan aktivitas tanpa kelelahan berlebihan
    B. Kekuatan saja
    C. Kecepatan saja
    D. Kelenturan saja
22. Latihan push up melatih …
    A. Otot lengan
    B. Otot kaki
    C. Otot perut
    D. Otot punggung
23. Lari 12 menit (Cooper test) mengukur …
    A. Daya tahan
    B. Kekuatan
    C. Kelenturan
    D. Kecepatan
24. Sit up melatih …
    A. Otot perut
    B. Otot tangan
    C. Otot kaki
    D. Bahu
25. Peregangan bertujuan untuk …
    A. Mencegah cedera
    B. Menambah berat badan
    C. Mengurangi tinggi badan
    D. Menambah lemak
26. Latihan interval bertujuan meningkatkan …
    A. Daya tahan jantung
    B. Berat badan
    C. Lemak
    D. Cedera
27. Denyut nadi normal orang dewasa adalah …
    A. 60–100 kali/menit
    B. 20–40
    C. 120–150
    D. 200
28. Pemanasan dilakukan sebelum olahraga untuk …
    A. Mempersiapkan otot
    B. Pendinginan
    C. Istirahat
    D. Mengurangi tenaga
29. Pendinginan dilakukan untuk …
    A. Mengembalikan kondisi tubuh
    B. Mempercepat cedera
    C. Meningkatkan lelah
    D. Mengurangi tinggi badan
30. Latihan plank melatih …
    A. Otot inti
    B. Otot kaki
    C. Otot wajah
    D. Otot leher

31. Pencak silat berasal dari …
    A. Indonesia
    B. Jepang
    C. China
    D. Korea
32. Taekwondo berasal dari …
    A. Korea
    B. Jepang
    C. China
    D. Indonesia
33. Gerakan dasar bela diri adalah …
    A. Kuda-kuda
    B. Smash
    C. Dribble
    D. Passing
34. Tujuan bela diri adalah …
    A. Melindungi diri
    B. Menyerang orang
    C. Berkelahi
    D. Tawuran
35. Teknik pukulan dalam pencak silat disebut …
    A. Pukulan lurus
    B. Smash
    C. Passing
    D. Blocking
36. Tendangan sabit digunakan dalam …
    A. Pencak silat
    B. Basket
    C. Voli
    D. Renang
37. Sikap hormat dalam bela diri menunjukkan …
    A. Sportivitas
    B. Permusuhan
    C. Arogansi
    D. Egoisme
38. Bela diri melatih …
    A. Disiplin dan kepercayaan diri
    B. Permusuhan
    C. Konflik
    D. Kekerasan
39. Wasit dalam pertandingan bela diri bertugas …
    A. Mengawasi jalannya pertandingan
    B. Ikut bertanding
    C. Melatih
    D. Menyerang

40. Seragam pencak silat biasanya berwarna …
    A. Hitam
    B. Merah
    C. Biru
    D. Kuning

41. Pola hidup sehat mencakup …
    A. Gizi seimbang dan olahraga
    B. Begadang
    C. Merokok
    D. Minum alkohol
42. Gizi seimbang terdiri dari …
    A. Karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral
    B. Karbohidrat saja
    C. Protein saja
    D. Lemak saja
43. Air putih penting untuk …
    A. Menghidrasi tubuh
    B. Menambah lemak
    C. Menyebabkan sakit
    D. Mengurangi tinggi badan
44. Istirahat cukup diperlukan untuk …
    A. Pemulihan tubuh
    B. Menambah lelah
    C. Cedera
    D. Stres
45. Menghindari narkoba termasuk upaya …
    A. Hidup sehat
    B. Cedera
    C. Konflik
    D. Pelanggaran

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

1.Jelaskan 4 komponen kebugaran jasmani!
2.Sebutkan 3 teknik dasar dalam permainan bola voli!
3.Jelaskan tujuan pemanasan sebelum olahraga!
4.Jelaskan manfaat bela diri bagi remaja!
5.Mengapa pola hidup sehat penting bagi pelajar?