YAYASAN KARYA PUTRA INDONESIA MULIA
**PUSAT KEGIATAN BELAJAR MASYARAKAT**
**"TERANG MULIA"**
Jl. Pertabatan II No 21 RT. 03/01 Kelurahan Purwokerto Kidul
Kecamatan Purwokerto Selatan, Kabupaten Banyumas
Email : pkbm.terangmulia@gmail.com
Izin operasional: 421.9/385/2019

**SUMATIF TENGAH SEMESTER GENAP**
**PROGRAM PAKET C**
**TAHUN PELAJARAN 2025/2026**

Nama : _____
Muatan Pelajaran : PJOK
Kelas : XI (Sebelas)
Hari/tanggal : Kamis, 4 Maret 2026
Waktu : 14.00 – 15.00 WIB

**Petunjuk Umum :**
1. Berdoalah terlebih dahulu sebelum mengerjakan soal.
2. Tulis namamu pada tempat yang sudah tersedia.
3. Bacalah setiap soal dengan teliti.
4. Kerjakan terlebih dahulu soal yang kamu anggap mudah.
5. Periksa kembali pekerjaanmu sebelum diserahkan pada pengawas.

---

**A. Berilah tanda (x) pada huruf a, b, c, d, atau e pada jawaban yang benar !**

1. Permainan tenis meja mulai populer di Inggris pada abad ke-19 dengan sebutan...

   a. Badminton
   b. Ping-pong
   c. Tennis Lawn
   d. Softball
   e. Baseball

2. Induk organisasi tenis meja di Indonesia adalah...

   a. PTMSI
   b. PSSI
   c. PBVSI
   d. PERBASI
   e. PELTI

3. Alat pemukul dalam permainan tenis meja yang terbuat dari kayu dilapisi karet disebut...

   a. Raket
   b. Stick
   c. Bet
   d. Glove
   e. Club

4. Ukuran panjang meja tenis meja standar internasional adalah...

   a. 2,54 meter
   b. 2,74 meter
   c. 3,00 meter
   d. 1,52 meter
   e. 1,72 meter

5. Cara memegang bet seperti menjabat tangan disebut dengan teknik...

    a. Penholder grip
    b. Shakehand grip
    c. Seemiller grip
    d. American grip
    e. Western grip

6. Teknik memegang bet seperti memegang tangkai pena disebut...

    a. Penholder grip
    b. Shakehand grip
    c. Seemiller grip
    d. Western grip
    e. Continental grip

7. Pukulan yang dilakukan dengan posisi telapak tangan yang memegang bet menghadap ke depan disebut...

    a. Backhand
    b. Smash
    c. Forehand
    d. Chop
    e. Block

8. Pukulan yang dilakukan dengan posisi punggung tangan yang memegang bet menghadap ke depan disebut...

    a. Forehand
    b. Backhand
    c. Service
    d. Drive
    e. Lob

9. Dalam permainan tenis meja, satu set (game) berakhir jika salah satu pemain mencapai poin...

    a. 11
    b. 15
    c. 21
    d. 25
    e. 30

10. Gerakan kaki atau teknik pengaturan langkah kaki dalam tenis meja disebut...

    a. Footwork
    b. Stance
    c. Drive
    d. Push
    e. Flick

11. Senam lantai biasanya dilakukan di atas permukaan yang beralaskan...

    a. Rumput
    b. Matras
    c. Karpet
    d. Lantai kayu
    e. Pasir

12. Gerakan menggulingkan badan ke depan dengan urutan bagian tubuh: tengkuk, punggung, pinggang, dan panggul disebut...

    a. Back roll
    b. Forward roll
    c. Handstand
    d. Kopstand
    e. Cartwheel

13. Posisi awal saat melakukan guling depan (forward roll) adalah...

    a. Berdiri atau jongkok
    b. Berbaring telentang
    c. Duduk bersila
    d. Tengkurap
    e. Melompat

14. Pada gerakan guling depan, bagian tubuh yang pertama kali menyentuh matras setelah tangan adalah...

    a. Dahi Kepala
    b. bagian atas
    c. Tengkuk
    d. Punggung
    e. Pinggang

15. Gerakan menggulingkan badan ke belakang disebut juga dengan...

    a. Forward roll
    b. Back roll
    c. Cartwheel
    d. Headstand
    e. Handspring

16. Sikap berdiri tegak dengan tumpuan kedua telapak tangan dan posisi kaki lurus ke atas disebut...

    a. Handstand
    b. Headstand
    c. Kayang
    d. Sikap lilin
    e. Split

17. Sikap lilin adalah gerakan yang dilakukan untuk melatih...

    a. Kekuatan tangan
    b. Keseimbangan dan kelenturan
    c. Kecepatan lari
    d. Daya tahan jantung
    e. Kekuatan otot leher

18. Posisi kaki saat melakukan sikap lilin yang benar adalah...

    a. Dibuka lebar
    b. Ditekuk ke depan
    c. Rapat dan lurus ke atas
    d. Disilangkan
    e. Menggantung ke samping

19. Gerakan meroda (cartwheel) bertumpu pada...

a. Satu kaki
b. Dua tangan dan dua kaki secara bergantian
c. Kepala
d. Punggung
e. Sikut tangan

20. Manfaat utama melakukan senam lantai secara rutin adalah...

a. Meningkatkan nafsu makan
b. Meningkatkan kelentukan dan koordinasi tubuh
c. Membuat tubuh menjadi lebih tinggi dengan cepat
d. Melatih pernapasan untuk berenang
e. Meningkatkan kemampuan lari jarak pendek

**B. Jawablah pertanyaan-pertanyan berikut dengan benar !**

1. Sebutkan dan jelaskan secara singkat dua macam teknik memegang bet (grip) dalam tenis meja!
2. Jelaskan langkah-langkah melakukan servis yang benar dalam permainan tenis meja!
3. Sebutkan urutan bagian tubuh yang menyentuh matras saat melakukan guling belakang (back roll)!
4. Apa saja kesalahan yang sering terjadi saat melakukan gerakan guling depan (forward roll)?
5. Jelaskan cara memberikan bantuan kepada teman yang ingin melakukan gerakan handstand!