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 GANJIL
PROGRAM PAKET C
TAHUN PELAJARAN 2026/2027

Nama	:_____
Muatan Pelajaran	: Pendidikan Jasmani dan Olahraga
Kelas	: XII
Hari/tanggal	: Kamis, 17 September 2026
Waktu	: 14.00-15.00

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. Pilihlah satu jawaban yang paling tepat dengan menyilang (X) huruf a, b, c, atau d!

1. Siasat jangka panjang yang dilakukan sebelum, saat, dan sesudah melakukan pertandingan, seperti persiapan kondisi fisik, peralatan, hingga sistem permainan, disebut dengan...

   a. Taktik
   b. Strategi
   c. Formasi
   d. Evaluasi

2. Taktik penyerangan dalam permainan sepak bola bertujuan untuk mematahkan pertahanan lawan. Berikut ini yang merupakan elemen utama dari taktik penyerangan sepak bola adalah...

   a. Mempertahankan daerah gawang
   b. Menjaga kepemilikan bola dan menciptakan ruang
   c. Merebut bola dari kaki lawan
   d. Menumpuk pemain di area penalti sendiri

3. Dalam permainan sepak bola, sebuah tim menerapkan siasat untuk mempertahankan ruang, mempertahankan daerah gawang, dan berupaya merebut bola dari lawan. Tim tersebut sedang menerapkan taktik...

   a. Penyerangan
   b. Invasi
   c. Pertahanan
   d. Transisi

4. Budi bermain sebagai penyerang. Saat menerima umpan, ia memiliki ruang kosong di depannya, namun ia justru memilih menendang langsung dari jarak jauh padahal

akurasinya rendah, sehingga bola melenceng. Dalam format penilaian bermain, Budi memiliki kelemahan utama pada aspek...

a. *Support* (Mendukung)
b. Eksekusi Keterampilan
c. Membuat Keputusan
d. Kebugaran Jasmani

5. Kemampuan menyesuaikan gerakan tubuh pada situasi permainan yang baru atau kondisi yang tiba-tiba berubah disebut...

a. Eksplorasi gerak
b. Adaptasi keterampilan gerak
c. Evaluasi strategi
d. Penggabungan konsep gerak

6. Penggabungan konsep gerak (lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif) sangat penting dalam permainan bola basket 3 lawan 3 karena...

a. Gerakan tidak perlu diubah-ubah
b. Membantu menyesuaikan gerakan dengan kondisi lapangan yang lebih sempit dan dinamis
c. Membuat pemain lebih cepat merasa lelah
d. Aturan permainan mewajibkan pemain melakukan satu jenis gerakan saja

7. Tim futsal PKBM Terang Mulia sedang berada dalam kondisi **tertinggal** 1 gol, sementara waktu pertandingan hanya tersisa 3 menit. Adaptasi strategi gerak dan keputusan yang paling tepat untuk diterapkan adalah...

a. Bermain dengan tempo lambat dan fokus pada pertahanan (aman)
b. Bermain lebih agresif, meningkatkan tempo, dan berani mengambil peluang tembakan
c. Menjaga keseimbangan antara menyerang dan bertahan tanpa mengubah tempo
d. Mengganti seluruh pemain inti dengan pemain cadangan

8. Ketika sebuah tim basket sedang dalam kondisi **unggul** jauh secara poin, strategi yang umumnya diambil adalah...

a. Cenderung lebih aman, terkontrol, dan menjaga keunggulan
b. Sangat agresif dan terburu-buru melakukan tembakan
c. Membiarkan lawan mencetak poin agar permainan seimbang
d. Mengabaikan kerja sama tim

9. Saat menilai penampilan teman dalam bermain sepak bola, aspek yang mengukur pergerakan pemain untuk menciptakan dan menggunakan ruang kosong (agar mudah dioper) disebut...

a. Pembuat Keputusan (*Decision making*)
b. Eksekusi Keterampilan (*Skill execution*)
c. Bertahan (*Defending*)
d. Mendukung (*Support*)

10. Proses mencoba berbagai variasi gerakan untuk menemukan gerakan yang paling sesuai dengan situasi baru tanpa takut salah disebut...

a. Eksplorasi gerak
b. Refleksi

c. Keterampilan teknis
d. Strategi statis

11. Sepak bola termasuk ke dalam jenis permainan invasi. Karakteristik utama permainan invasi adalah...

    a. Dimainkan secara individu tanpa lawan
    b. Penyerangan dan pertahanan dilakukan secara berkesinambungan
    c. Hanya melibatkan taktik bertahan saja
    d. Tidak membutuhkan kontak fisik atau perebutan area

12. Sebuah tim mengubah taktik karena lawan menggunakan formasi bertahan yang sangat rapat. Tim tersebut akhirnya menggunakan umpan-umpan silang lambung. Parameter bahwa taktik baru ini efisien dalam penggunaan energi adalah...

    a. Pemain tidak perlu berlari sama sekali B.
    b. Tujuan mencetak gol tercapai tanpa membuat pemain kelelahan secara berlebihan
    c. Hasil yang diperoleh tidak konsisten
    d. Strategi ini sangat sulit dipahami oleh anggota tim

13. Berikut ini yang bukan merupakan dasar dalam mengevaluasi keberhasilan sebuah strategi baru di lapangan adalah...

    a. Kesesuaian dengan tujuan
    b. Efektivitas gerakan
    c. Harga peralatan olahraga yang digunakan
    d. Kemudahan diterapkan oleh pemain

14. Apa hal pertama yang harus dilakukan saat mengevaluasi strategi lama pada situasi permainan yang baru?

    a. Langsung mengganti strategi tanpa dicoba
    b. Mencoba strategi lama tersebut pada situasi baru untuk melihat efektivitasnya
    c. Menyalahkan anggota tim jika strategi gagal
    d. Menentukan tindak lanjut secara acak

15. Di era modern, pelatih sering mengevaluasi performa pemain menggunakan data jumlah keberhasilan *passing* dan posisi pemain. Manfaat utama penggunaan data dan statistik ini adalah...

    a. Menghilangkan peran pelatih di pinggir lapangan
    b. Membuat pemain merasa tertekan dan bermain buruk
    c. Membuat keputusan strategi menjadi lebih terarah, tidak sekadar perkiraan
    d. Mengurangi kebutuhan pemain untuk berlatih fisik

16. Kerja sama tim dan komunikasi yang efektif adalah salah satu faktor...

    a. Penentu kegagalan strategi
    b. Penentu keberhasilan strategi
    c. Penyebab kelelahan pemain
    d. Penanda kurangnya keterampilan teknis individu

17. Taktik adalah siasat yang dipakai untuk menembus pertahanan lawan secara...

    a. Kasar dan mematikan
    b. Sportif sesuai kemampuan yang dimiliki
    c. Tersembunyi dan melanggar aturan

d. Monoton tanpa perubahan

18. Anton adalah pemain dengan tingkat kemampuan gerak yang tinggi. Saat ia menghadapi situasi baru di lapangan, hal yang paling mungkin ia lakukan adalah...

    a. Hanya menggunakan satu teknik sederhana secara berulang
    b. Kebingungan dan berhenti bermain
    c. Menggunakan strategi yang lebih bervariasi, fleksibel, dan menyesuaikan gerakan dengan cepat
    d. Meminta pelatih menghentikan pertandingan

19. Mengidentifikasi kelebihan strategi sebelumnya (refleksi) penting dilakukan agar...

    a. Kita dapat mempertahankan dan mengembangkan bagian strategi yang masih efektif
    b. Kita bisa menyalin gaya bermain tim profesional secara utuh
    c. Kita bisa menyalahkan taktik lawan
    d. Waktu latihan menjadi lebih singkat

20. Pengalaman bermain di situasi yang berbeda-beda akan membantu seorang pemain dalam...

    a. Mengambil keputusan yang lebih cepat dan tepat
    b. Menghindari umpan dari teman
    c. Mengabaikan instruksi pelatih
    d. Merusak konsistensi tim

B. Isilah titik-titik di bawah ini dengan jawaban yang singkat dan padat!

1. Siasat jangka panjang yang disiapkan sebelum, saat, dan sesudah pertandingan disebut ....

2. Taktik mempertahakan daerah gawang dan merebut bola termasuk dalam kategori taktik ....

3. Upaya seorang pemain bergerak mencari ruang kosong agar teman mudah memberikan umpan masuk dalam penilaian komponen ....

4. Proses mengombinasikan gerakan lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif secara bersamaan disebut .... konsep gerak.

5. Permainan sepak bola diklasifikasikan sebagai permainan .... karena sifat serang-bertahannya berkesinambungan.

6. Saat kondisi pertandingan **seimbang** (skor sama kuat), strategi tim harus menyeimbangkan antara .... dan bertahan.

7. Mengevaluasi tindakan masa lalu untuk memperbaiki kelemahan strategi di pertandingan selanjutnya disebut proses ....

8. Selain kondisi skor, faktor waktu yang .... menuntut sebuah tim mengambil keputusan strategi dengan lebih cepat.

9. Pemain harus menguasai keakuratan menendang atau mengoper bola. Hal ini termasuk dalam kriteria penilaian komponen .... keterampilan.

10. Keberhasilan adaptasi strategi sangat ditentukan oleh kemampuan .... (bertukar informasi) antar anggota tim di lapangan.

C. Jawablah pertanyaan berikut dengan analisis yang logis, mendalam, dan relevan!

1. Jelaskan perbedaan mendasar antara Strategi dan Taktik dalam olahraga permainan sepak bola! Berikan masing-masing 1 (satu) contoh penerapannya!

2. Bayangkan kamu bertindak sebagai kapten atau "pengatur serangan" dalam permainan invasi modifikasi (misalnya futsal adaptif atau permainan oper-operan bola). Timmu sedang unggul 2-0. Tiba-tiba, tim lawan mengubah gaya bermain menjadi sangat menekan, bergerak lebih cepat, dan berusaha menutup ruang gerak timmu.

   Karena mengandalkan kecepatan berlari untuk menghindar bukanlah pilihan utama timmu, instruksi komunikasi atau keputusan strategi apa yang akan kamu berikan kepada teman-teman setim agar bola tetap aman dan tim tidak panik?

3. Dalam rubrik evaluasi pemain sepak bola, terdapat tiga komponen penting: Eksekusi Keterampilan (*Skill Execution*), Keputusan (*Decision Making*), dan Mendukung (*Support*). Jika seorang pemain memiliki *Skill Execution* yang sangat baik, namun *Decision Making*-nya sangat buruk, apa dampaknya bagi serangan tim secara keseluruhan? Jelaskan!

4. Menurut Anda, mengapa penggabungan konsep gerak (lokomotor, nonlokomotor, manipulatif) sangat dibutuhkan ketika permainan bola voli diubah dari kondisi normal (6 vs 6) lapangan penuh, menjadi permainan situasi baru (3 vs 3) di lapangan kecil?

5. Setelah sebuah pertandingan usai, pelatih meminta tim melakukan "Refleksi". Sebutkan dan jelaskan 3 (tiga) dasar penting yang harus dievaluasi untuk menentukan apakah strategi lama masih bisa dipertahankan atau harus dimodifikasi!