YAYASAN PERMATA BAKTI PERTIWI
PUSAT KEGIATAN BELAJAR MASYARAKAT((PKBM)
"PERMATA ABADI"
Menyelenggarakan Pendidikan :
Paket A (SD), Paket B (SMP), Paket C (SMA), Keterampilan Komputer.

Jl. Raya Tamansari RT. 03 RW. 03 Desa Tamansari, Karanglewas | Telp : 082138190155 | www.pkbmpermataabadi.sch.id

PENILAIAN SUMATIF TENGAH SEMESTER (PSTS) GANJIL

TAHUN AJARAN 2026/2027

Nama Siswa : …… Hari/ Tanggal : ……..

Mata Pelajaran : PJOK Kelas : X (Sepuluh)

Kerjakan soal dibawah ini dengan benar !

A. PILIHAN GANDA

Petunjuk: Pilihlah satu jawaban yang paling benar dengan memberi tanda silang (X) pada huruf A, B, C, atau D!

1. Formasi 4-4-2 dalam sepak bola menunjukkan susunan pemain, yaitu ....
   A. 4 penyerang, 4 gelandang, 2 bertahan
   B. 4 bertahan, 4 gelandang, 2 penyerang
   C. 4 bertahan, 2 gelandang, 4 penyerang
   D. 2 bertahan, 4 gelandang, 4 penyerang

2. Pemain bola voli yang bertugas khusus sebagai pemain bertahan dan boleh keluar-masuk lapangan tanpa pergantian resmi disebut ....
   A. spiker B. libero C. setter D. blocker

3. Strategi menyerang dalam bola basket dengan melakukan serangan balik cepat sebelum pertahanan lawan tersusun rapi disebut ....
   A. fast break B. zone defense C. pick and roll D. full court press

4. Pukulan servis dalam bulu tangkis yang mengarahkan shuttlecock jatuh dekat garis servis lawan disebut servis ....
   A. panjang (lob) B. pendek C. drive D. flick

5. Nomor lari yang menekankan teknik gerakan kaki tetap menyentuh tanah tanpa terputus adalah ....
   A. lari jarak pendek B. lari jarak menengah C. jalan cepat D. lari estafet

6. Gaya lempar cakram yang dilakukan dengan memutar badan satu setengah putaran sebelum melepaskan cakram disebut gaya ....
   A. menyamping B. membelakangi C. berputar (spin) D. menghadap

7. Sikap pasang dalam pencak silat berfungsi sebagai ....
   A. gerakan penutup pertandingan
   B. sikap awal sebelum melakukan serangan atau belaan
   C. teknik menjatuhkan lawan
   D. gerakan pemanasan saja

8. Komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan (health-related fitness) meliputi daya tahan jantung-paru, kekuatan otot, daya tahan otot, kelentukan, dan ....
   A. kecepatan reaksi B. komposisi tubuh C. koordinasi D. keseimbangan

9. Rangkaian gerak senam lantai berupa guling depan dilanjutkan sikap lilin dan diakhiri guling belakang termasuk bentuk latihan ....
   A. senam irama B. rangkaian (kombinasi) gerak senam lantai C. senam aerobik D. circuit training

10. Renang gaya dada memiliki ciri khas gerakan kaki yang menyerupai gerakan ....
    A. gunting B. cambukan C. katak D. mengayuh

B. PILIHAN GANDA KOMPLEKS

Petunjuk: Pilihlah lebih dari satu jawaban yang benar dengan memberi tanda silang (X) pada huruf yang dipilih!

11. Pernyataan yang benar tentang taktik dan strategi permainan bola besar adalah ....
    A. Formasi 4-3-3 menekankan jumlah penyerang lebih banyak daripada formasi 4-4-2.
    B. Zone defense menjaga wilayah tertentu, sedangkan man to man menjaga pemain tertentu.
    C. Libero dalam bola voli boleh melakukan smash di depan garis serang.
    D. Fast break bertujuan melakukan serangan cepat sebelum pertahanan lawan siap.
    E. Pick and roll adalah taktik bertahan dalam bola basket.

12. Pernyataan yang benar tentang pola hidup sehat dan bahaya NAPZA bagi remaja adalah ....
    A. Aktivitas fisik yang teratur menurunkan risiko penyakit tidak menular.
    B. Zat adiktif dalam NAPZA dapat menyebabkan ketergantungan.
    C. Pola makan bergizi seimbang tidak berkaitan dengan kebugaran jasmani.
    D. Tidur cukup dan istirahat teratur mendukung pemulihan dan kesehatan tubuh.
    E. Penyalahgunaan NAPZA dapat memengaruhi prestasi akademik dan pergaulan sosial remaja.

C. MENJODOHKAN

Petunjuk: Jodohkan pernyataan pada kolom kiri dengan pilihan jawaban yang tepat pada kolom kanan dengan menuliskan huruf pada kolom "Jawaban"!

13. Jodohkan cabang atletik berikut dengan teknik atau gaya yang menjadi ciri khasnya!

No.	Cabang Atletik	Jawaban		Ciri Khas Teknik
1.	Lompat jauh		A.	Gaya flop (guling belakang) melewati mistar
2.	Lompat tinggi		B.	Gerakan memutar badan sebelum melepaskan cakram
3.	Lempar cakram		C.	Gaya menggantung (schnepper) saat melayang
4.	Tolak peluru		D.	Pergantian tongkat estafet antarpelari
5.	Lari estafet		E.	Gerakan mendorong peluru dari bahu
			F.	Awalan lari cepat menuju garis start

14. Jodohkan komponen kebugaran jasmani berikut dengan contoh bentuk latihannya!

No.	Komponen Kebugaran	Jawaban		Contoh Latihan
1.	Daya tahan jantung-paru		A.	Lari sprint 50 meter
2.	Kekuatan otot		B.	Lari bolak-balik (shuttle run)
3.	Kelentukan		C.	Lari jarak jauh (lari 12 menit)
4.	Kelincahan		D.	Push up dan sit up
5.	Kecepatan		E.	Peregangan (stretching) dan senam lantai
			F.	Latihan keseimbangan satu kaki

D. TABEL BENAR/SALAH DAN YA/TIDAK

Petunjuk: Berilah tanda centang (✓) pada kolom yang sesuai untuk setiap pernyataan!

15. Tentukan apakah pernyataan tentang teknik dan peraturan permainan berikut Benar atau Salah!

No.	Pernyataan	Benar	Salah
1.	Libero dalam bola voli boleh menjadi kapten regu di lapangan.		
2.	Formasi 4-4-2 dalam sepak bola terdiri atas 4 pemain bertahan, 4 gelandang, dan 2 penyerang.		
3.	Zone defense dalam bola basket menjaga pemain tertentu, bukan area tertentu.		
4.	Fast break bertujuan melakukan serangan balik cepat sebelum pertahanan lawan siap.		
5.	Servis pendek dalam bulu tangkis bertujuan mengarahkan shuttlecock jatuh dekat garis servis lawan.		

16. Seorang siswa berlatih lari 12 menit setiap minggu untuk mengukur tingkat kebugarannya (tes Cooper). Tentukan apakah pernyataan berikut Ya (sesuai) atau Tidak (tidak sesuai)!

No.	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Tes lari 12 menit termasuk tes untuk mengukur daya tahan jantung-paru.		
2.	Semakin jauh jarak yang ditempuh, semakin rendah tingkat kebugaran siswa tersebut.		
3.	Latihan rutin dapat meningkatkan kapasitas paru-paru dan jantung.		
4.	Pemanasan sebelum tes lari tidak diperlukan.		
5.	Hasil tes ini termasuk komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan.		

E. ESAI

Petunjuk: Jawablah pertanyaan berikut dengan kalimat yang singkat, jelas, dan tepat!

17. Jelaskan perbedaan antara formasi 4-4-2 dan formasi 4-3-3 dalam permainan sepak bola beserta karakteristik masing-masing!

    .....

    .....

    .....

18. Sebutkan dan jelaskan tiga komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan (health-related fitness)!

    .....

    .....

    .....

F. URAIAN

Petunjuk: Jawablah pertanyaan berikut dengan menuliskan uraian secara lengkap dan sistematis!

19. Timmu akan bertanding bola basket melawan tim yang memiliki pemain-pemain bertubuh tinggi dan kuat.
    a. Jelaskan dua taktik bertahan yang dapat diterapkan timmu beserta kelebihan masing-masing!
    b. Jelaskan pengertian dan manfaat taktik fast break dalam permainan bola basket!
    c. Sebutkan tiga komponen kebugaran jasmani yang penting dilatih pemain bola basket!

    .....

    .....

    .....

    .....

    .....

    .....

    .....

    .....

20. Sekolahmu akan mengadakan kegiatan tes kebugaran jasmani bagi seluruh siswa.
    a. Jelaskan tujuan dilakukannya tes kebugaran jasmani bagi siswa!
    b. Sebutkan tiga jenis tes yang dapat digunakan beserta komponen kebugaran yang diukurnya!
    c. Jelaskan dua manfaat menjaga pola hidup sehat bagi remaja dalam jangka panjang!

    .....

    .....

    .....

    .....

    .....

    .....

    .....

    .....

— Selamat Mengerjakan —