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 : IX (Sembilan)

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. Taktik pertahanan dalam sepak bola dengan menjaga lawan secara ketat satu lawan satu di seluruh area lapangan disebut pertahanan ....
   A. zona B. man to man C. kombinasi D. libero
2. Formasi permainan bola voli 4 smasher dan 2 set-upper biasa disebut sistem ....
   A. 4 SM–2 SU B. 5 SM–1 SU C. 6 SM–0 SU D. 3 SM–3 SU
3. Pola pertahanan dalam bola basket yang menjaga daerah tertentu, bukan menjaga pemain tertentu, disebut ....
   A. man to man defense B. zone defense C. full court press D. fast break
4. Sistem perhitungan skor pada pertandingan bulu tangkis modern (rally point) menggunakan sistem ....
   A. 3 game dengan 21 poin
   B. 2 game dengan 15 poin
   C. 3 game dengan 11 poin
   D. 1 game dengan 30 poin
5. Teknik memasuki garis finis dengan cara membusungkan dada ke depan dalam lari jarak pendek disebut ....
   A. jatuh ke depan B. membusungkan dada (the chest) C. lari terus tanpa mengubah gerakan D. melompat
6. Awalan, tumpuan, sikap badan di udara, dan mendarat merupakan urutan tahapan pada nomor ....
   A. lari jarak pendek B. jalan cepat C. lompat jauh D. tolak peluru
7. Kuncian pada tangan lawan untuk melumpuhkan pergerakannya dalam pencak silat termasuk teknik ....
   A. pukulan B. tendangan C. kuncian (locking) D. elakan
8. Latihan lari bolak-balik dalam jarak pendek dan waktu tertentu untuk melatih kelincahan disebut ....
   A. interval training B. shuttle run C. circuit training D. cross country
9. Rangkaian gerak senam irama yang dilakukan dengan iringan musik dan memadukan unsur kelentukan serta keindahan gerak disebut senam ....
   A. lantai B. aerobik/irama C. ketangkasan D. alat
10. Pertolongan pertama yang tepat bagi perenang yang mengalami kram kaki saat berenang adalah ....
    A. membiarkannya hingga kram hilang sendiri
    B. menenangkan diri, menarik napas dalam, dan meluruskan kaki sambil menepuk atau menarik telapak kaki ke arah tubuh
    C. berenang lebih cepat menuju tepi kolam
    D. menyelam ke dasar kolam

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 variasi dan kombinasi teknik permainan bola besar adalah ....
    A. Kombinasi dribbling dan passing digunakan untuk membangun serangan dalam bola basket.
    B. Taktik zone defense menjaga area tertentu di lapangan, bukan pemain tertentu.
    C. Set-upper dalam bola voli bertugas melakukan smash terakhir.
    D. Umpan satu-dua (wall pass) dalam sepak bola melibatkan kerja sama dua pemain.
    E. Blocking dalam bola voli hanya boleh dilakukan oleh libero.

12. Pernyataan yang benar tentang kesehatan reproduksi remaja dan bahaya NAPZA adalah ....
    A. Masa pubertas ditandai dengan perubahan fisik dan hormonal pada remaja.
    B. Menjaga kebersihan organ reproduksi merupakan bagian dari pola hidup sehat.
    C. NAPZA aman dikonsumsi asalkan dalam jumlah sedikit dan sesekali.
    D. Pergaulan bebas dapat meningkatkan risiko penularan penyakit menular seksual.
    E. Remaja tidak perlu memiliki pengetahuan tentang kesehatan reproduksi.

C. MENJODOHKAN

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

13. Jodohkan istilah taktik dan strategi olahraga berikut dengan pengertiannya!

No.	Istilah	Jawaban		Pengertian
1.	Man to man defense		A.	Serangan cepat sebelum lawan sempat membangun pertahanan
2.	Zone defense		B.	Menjaga pemain lawan secara langsung satu lawan satu
3.	Fast break		C.	Umpan satu-dua antara dua pemain untuk melewati lawan
4.	Wall pass		D.	Pukulan keras dan menukik untuk mematikan permainan lawan
5.	Smash		E.	Menjaga area atau zona tertentu di lapangan
			F.	Gerakan menghindar dari serangan lawan

14. Jodohkan istilah kebugaran dan kesehatan berikut dengan pengertiannya!

No.	Istilah	Jawaban		Pengertian
1.	Shuttle run		A.	Latihan dengan selang-seling antara periode kerja dan istirahat
2.	Interval training		B.	Lari bolak-balik untuk melatih kelincahan
3.	Pubertas		C.	Narkotika, psikotropika, dan zat adiktif lainnya
4.	NAPZA		D.	Masa peralihan disertai kematangan organ reproduksi dan perubahan fisik pada remaja
5.	PMS (Penyakit Menular Seksual)		E.	Penyakit yang menular melalui hubungan seksual berisiko
			F.	Latihan yang dilakukan tanpa henti dalam waktu lama

D. TABEL BENAR/SALAH DAN YA/TIDAK

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

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

No.	Pernyataan	Benar	Salah
1.	Zone defense dalam bola basket menjaga area tertentu, bukan pemain tertentu.		
2.	Libero dalam bola voli boleh melakukan smash di atas garis serang.		
3.	Dalam sepak bola, pemain yang berada dalam posisi offside selalu mendapat kartu kuning.		
4.	Rally point system membuat setiap reli menghasilkan poin bagi regu yang memenangkannya.		
5.	Fast break bertujuan melakukan serangan balik dengan cepat sebelum pertahanan lawan siap.		

16. Seorang siswa remaja mulai mengalami perubahan suara, tumbuh jakun, dan pertumbuhan rambut di beberapa bagian tubuh. Tentukan apakah pernyataan berikut Ya (sesuai) atau Tidak (tidak sesuai)!

No.	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Perubahan tersebut merupakan tanda memasuki masa pubertas.		
2.	Perubahan tersebut menandakan siswa tersebut sedang sakit.		
3.	Menjaga kebersihan tubuh menjadi semakin penting pada masa ini.		
4.	Perubahan hormonal turut memengaruhi kondisi emosional remaja.		
5.	Remaja pada masa ini tidak memerlukan pengetahuan tentang kesehatan reproduksi.		

E. ESAI

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

17. Jelaskan perbedaan antara man to man defense dan zone defense dalam permainan bola basket!

    .....

    .....

    .....

18. Sebutkan tiga dampak negatif penyalahgunaan NAPZA bagi kesehatan fisik maupun sosial remaja!

    .....

    .....

    .....

F. URAIAN

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

19. Timmu akan bertanding sepak bola melawan tim lain yang dikenal memiliki penyerang cepat.
    a. Jelaskan dua taktik pertahanan yang dapat diterapkan timmu beserta kelebihannya!
    b. Jelaskan pengertian dan penerapan taktik umpan satu-dua (wall pass) dalam permainan!
    c. Sebutkan tiga faktor kebugaran jasmani yang perlu dilatih agar dapat bermain sepak bola dengan optimal!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

20. Sekolahmu akan mengadakan penyuluhan tentang kesehatan reproduksi dan bahaya NAPZA bagi siswa.
    a. Jelaskan tiga perubahan fisik yang terjadi pada masa pubertas!
    b. Jelaskan dua cara menjaga kesehatan reproduksi pada masa remaja!
    c. Jelaskan dua dampak penyalahgunaan NAPZA terhadap prestasi belajar dan pergaulan remaja!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

— Selamat Mengerjakan —