# 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 : XI (Sebelas)

**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 penyerangan dalam sepak bola dengan memanfaatkan kecepatan pemain sayap untuk memberikan umpan silang ke area kotak penalti disebut serangan ....
   A. bertahan (counter attack) B. melalui sisi sayap C. langsung ke tengah D. bola panjang saja

2. Sistem pertahanan bola voli 5 pemain menyerang dan 1 pengumpan disebut sistem ....
   A. 4 SM–2 SU B. 5 SM–1 SU C. 3 SM–3 SU D. 6 SM–0 SU

3. Evaluasi keterampilan bermain bola basket dapat dilihat dari kemampuan pemain dalam mengambil keputusan taktis, misalnya kapan harus melakukan ....
   A. dribbling terus-menerus tanpa berhenti
   B. passing, shooting, atau dribbling sesuai situasi permainan
   C. diam menunggu bola datang
   D. melanggar peraturan permainan

4. Strategi permainan ganda dalam bulu tangkis yang membagi lapangan menjadi depan dan belakang disebut sistem ....
   A. sisi-sisi (side by side) B. depan-belakang (front and back) C. rotasi bebas D. zona tengah

5. Teknik lari jarak menengah menekankan pengaturan ....
   A. kecepatan maksimal sejak awal B. irama langkah dan pernapasan (pace) C. lompatan tinggi D. start jongkok yang sempurna

6. Gaya straddle (guling perut) pada lompat tinggi dilakukan dengan posisi tubuh ....
   A. menyamping melewati mistar B. telentang melewati mistar C. tengkurap/guling di atas mistar D. meloncat lurus ke depan

7. Teknik serangan dalam pencak silat yang dilakukan menggunakan tangan untuk mengenai sasaran lawan disebut ....
   A. tendangan B. pukulan C. kuncian D. elakan

8. Program latihan kebugaran jasmani yang disusun berdasarkan hasil tes awal, tujuan latihan, dan prinsip kenaikan beban secara bertahap disebut prinsip ....
   A. overtraining B. overload (beban lebih) C. detraining D. reversibility

9. Rangkaian akhir sebuah pertunjukan senam irama yang dinilai dari segi keindahan gerak, keluwesan, dan ketepatan irama disebut penilaian aspek ....
   A. kekuatan B. estetika (keindahan gerak) C. daya tahan D. kecepatan

10. Teknik pertolongan renang dengan mendekati korban dari belakang dan memegang bagian ketiak atau dagu korban untuk menariknya ke tepi kolam disebut teknik ....
    A. reaching assist (menjangkau) B. towing (menarik/membawa korban) C. throwing assist (melempar alat) D. wading assist (mengarungi air)

**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 evaluasi taktik dan strategi permainan adalah ....
    A. Serangan melalui sisi sayap memanfaatkan kecepatan pemain untuk memberi umpan silang.
    B. Sistem 6 SM–0 SU dalam bola voli berarti seluruh pemain dapat melakukan smash dan mengumpan.
    C. Sistem front and back dalam bulu tangkis ganda membagi lapangan menjadi kiri dan kanan.
    D. Evaluasi keterampilan bermain meliputi kemampuan mengambil keputusan taktis saat bertanding.
    E. Overload adalah prinsip pemberian beban latihan yang meningkat secara bertahap.

12. Pernyataan yang benar tentang pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K) dan kesehatan berikut adalah ....
    A. Prinsip RICE (Rest, Ice, Compression, Elevation) digunakan untuk menangani cedera ringan seperti keseleo.
    B. Korban tenggelam harus segera diselamatkan tanpa memperhatikan keselamatan penolong.
    C. Kompresi dada dilakukan pada korban yang mengalami henti jantung.
    D. HIV/AIDS dapat menular melalui kontak fisik biasa seperti berjabat tangan.
    E. Pencegahan penyakit menular seksual dapat dilakukan dengan pola hidup sehat dan edukasi yang tepat.

**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 permainan berikut dengan penjelasannya!

| No. | Istilah | Jawaban | | Penjelasan |
|---|---|---|---|---|
| 1. | Counter attack | | A. | Sistem penjagaan ganda dengan posisi depan dan belakang |
| 2. | Serangan sisi sayap | | B. | Serangan balik cepat setelah merebut bola dari lawan |
| 3. | Front and back | | C. | Kerja sama dua pemain untuk membuka ruang tembak dalam bola basket |
| 4. | Zone press | | D. | Tekanan bertahan di seluruh area lapangan berdasarkan zona |
| 5. | Pick and roll | | E. | Serangan memanfaatkan kecepatan pemain di tepi lapangan untuk umpan silang |
| | | | F. | Pertahanan satu lawan satu di seluruh lapangan |

14. Jodohkan istilah P3K dan kesehatan berikut dengan pengertiannya!

| No. | Istilah | Jawaban | | Pengertian |
|---|---|---|---|---|
| 1. | RICE | | A. | Penanganan cedera dengan istirahat, kompres es, pembebatan, dan peninggian bagian tubuh |
| 2. | CPR (Resusitasi Jantung Paru) | | B. | Kontraksi otot yang tidak disengaja dan menimbulkan nyeri |
| 3. | Towing | | C. | Teknik menarik korban tenggelam menuju tepi kolam |
| 4. | HIV/AIDS | | D. | Tindakan pertolongan pada korban henti jantung dengan kompresi dada dan napas buatan |
| 5. | Kram otot | | E. | Penyakit yang menyerang sistem kekebalan tubuh dan dapat menular melalui cairan tubuh |
| | | | F. | Teknik melempar alat bantu apung kepada korban |

## 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 strategi olahraga berikut Benar atau Salah!

| No. | Pernyataan | Benar | Salah |
|---|---|---|---|
| 1. | Serangan balik (counter attack) dilakukan dengan memperlambat tempo permainan setelah merebut bola. | | |
| 2. | Sistem front and back dalam bulu tangkis ganda membagi tugas pemain depan dan belakang. | | |
| 3. | Prinsip overload berarti memberikan beban latihan yang tetap tanpa peningkatan. | | |
| 4. | Evaluasi taktik permainan mencakup kemampuan mengambil keputusan yang tepat saat bertanding. | | |
| 5. | Pick and roll adalah salah satu taktik menyerang dalam permainan bola basket. | | |

16. Seorang siswa mengalami keseleo pada pergelangan kaki saat bermain sepak bola. Tentukan apakah pernyataan berikut Ya (sesuai) atau Tidak (tidak sesuai) sebagai penanganan awal yang tepat!

| No. | Pernyataan | Ya | Tidak |
|---|---|---|---|
| 1. | Mengistirahatkan kaki yang cedera (Rest). | | |
| 2. | Mengompres area cedera dengan es (Ice). | | |
| 3. | Segera memijat keras area yang cedera agar cepat sembuh. | | |
| 4. | Membalut (compression) area cedera dengan perban elastis. | | |
| 5. | Meninggikan (elevation) posisi kaki yang cedera. | | |

## E. ESAI

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

17. Jelaskan prinsip RICE dalam penanganan cedera olahraga ringan beserta tujuan masing-masing tahapannya!

    .....

    .....

    .....

18. Jelaskan perbedaan antara reaching assist, throwing assist, dan towing dalam teknik pertolongan di air!

    .....

    .....

    .....

**F. URAIAN**

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

19. Timmu akan menghadapi pertandingan bola voli melawan tim yang memiliki smasher-smasher tangguh.
    a. Jelaskan dua sistem penyerangan bola voli beserta kelebihan masing-masing!
    b. Jelaskan pengertian dan manfaat blocking sebagai taktik pertahanan terhadap smash lawan!
    c. Susunlah program latihan sederhana (tiga jenis latihan) untuk meningkatkan kebugaran pemain bola voli!

    .....

    .....

    .....

    .....

    .....

    .....

    .....

    .....

20. Saat kegiatan renang sekolah, seorang temanmu tiba-tiba mengalami kesulitan berenang di kolam yang cukup dalam.
    a. Jelaskan langkah-langkah pertolongan yang aman bagi penolong maupun korban!
    b. Jelaskan perbedaan teknik reaching assist dan throwing assist, serta kapan masing-masing digunakan!
    c. Jelaskan tindakan lanjutan yang harus dilakukan setelah korban berhasil dibawa ke tepi kolam!

    .....

    .....

    .....

    .....

    .....

    .....

    .....

    .....

**— Selamat Mengerjakan —**