PUSAT KEGIATAN BELAJAR MASYARAKAT (PKBM)
PERMATA ABADI
KECAMATAN KARANGLEWAS KABUPATEN BANYUMAS
Alamat: *Jl. Desa Tamansari Kecamatan Karanglewas, No. HP. 082138190155*
Email : pkbmpermataabadi19@gmail.com | Website : www.pkbmpermataabadi.sch.id

PENILAIAN TENGAH SEMESTER (PTS) GASAL

TAHUN PELAJARAN 2025/2026

NAMA : _____

Hari / Tangal	:	……..	Mata Pelajaran	:	PJOK
Kelas	:	XII (Duabelas)	Waktu	:	……

Kerjakan soal dibawah ini dengan teliti dan benar!

1. Seorang atlet bulu tangkis nasional sedang berlatih menghadapi kejuaraan internasional. Pelatihnya menekankan pentingnya footwork (gerak kaki) yang cepat, stamina kuat, serta kemampuan mengantisipasi arah shuttlecock lawan. Meskipun pukulannya keras, jika footwork tidak baik, ia sering terlambat menjangkau bola. Dari uraian ini, hal yang paling memengaruhi efektivitas permainan bulu tangkis adalah…
a. Gerakan kaki yang cepat dan tepat
b. Kekuatan pukulan smash
c. Tinggi badan atlet
d. Raket yang digunakan

---

2. Dalam permainan sepak bola, strategi tim sangat penting. Sebuah tim sekolah mampu mengalahkan tim unggulan meskipun tidak memiliki pemain bintang. Mereka berhasil menang karena disiplin dalam bertahan, kompak saat menyerang, dan mampu membaca pola permainan lawan. Dari cerita ini, faktor utama kemenangan tim adalah…
a. Kerja sama dan strategi tim
b. Kecepatan individu pemain
c. Kekuatan fisik setiap pemain
d. Dukungan penonton

---

3. Seorang siswa SMA melakukan latihan kebugaran di pusat gym. Ia melakukan lari di treadmill, push-up, sit-up, dan angkat beban. Setelah beberapa minggu, daya tahan tubuhnya meningkat dan ototnya lebih kuat. Dari cerita ini, komponen kebugaran jasmani yang paling dominan dilatih adalah…
a. Kekuatan otot dan daya tahan
b. Kelincahan dan kelentukan
c. Konsentrasi dan keseimbangan
d. Reaksi cepat dan koordinasi

---

4. Dalam cabang olahraga atletik, seorang pelari maraton harus menempuh jarak 42 km. Dibandingkan dengan lari jarak pendek, teknik yang digunakan lebih menekankan pada ritme lari, pengaturan napas, serta manajemen energi. Dari uraian ini, komponen kebugaran jasmani yang paling dibutuhkan pelari maraton adalah…
a. Daya tahan kardiorespirasi
b. Kekuatan otot tungkai
c. Kecepatan reaksi
d. Keseimbangan

---

5. Dalam pertandingan bola basket, seorang center sangat berperan di bawah ring. Ia bertugas untuk melakukan rebound, baik ketika bertahan maupun menyerang. Tanpa rebound yang baik, tim akan sulit mencetak angka tambahan. Berdasarkan situasi ini, kemampuan utama yang harus dimiliki seorang center adalah…
a. Postur tubuh tinggi dan kemampuan rebound
b. Kecepatan dribbling
c. Ketepatan melakukan shooting jarak jauh
d. Kemampuan sebagai playmaker

---

6. Dalam renang gaya bebas, faktor-faktor berikut memengaruhi kecepatan perenang.
[ ] Gerakan tangan yang teratur
[ ] Pernafasan terkoordinasi
[ ] Gerakan kaki yang kuat
[ ] Pakaian renang berwarna cerah

---

7. Dalam permainan bola voli, strategi bertahan yang efektif melibatkan…
[ ] Posisi siap setiap pemain
[ ] Koordinasi antar pemain
[ ] Servis yang keras
[ ] Antisipasi smash lawan

---

8. Komponen kebugaran jasmani yang sangat dibutuhkan seorang pemain sepak bola antara lain…
[ ] Daya tahan
[ ] Kekuatan otot tungkai
[ ] Kelentukan pergelangan tangan
[ ] Kecepatan

---

9. Dalam permainan basket, teknik dasar yang wajib dikuasai pemain adalah…
[ ] Passing
[ ] Dribbling
[ ] Shooting
[ ] Heading

---

10. Dalam cabang atletik lompat jauh, hal-hal berikut memengaruhi keberhasilan lompatan…
[ ] Kecepatan awalan
[ ] Kekuatan tolakan

[ ] Gaya saat di udara
[ ] Warna sepatu yang dipakai

11. Teknik memantulkan bola ke lantai dalam permainan basket disebut …

12. Dalam renang, gaya yang posisi tubuhnya telungkup dan kedua tangan digerakkan bergantian adalah …

13. Gerakan dasar senam lantai dengan sikap tubuh bertumpu pada kedua tangan dan kaki di atas disebut …

14. Dalam sepak bola, tendangan bebas yang dilakukan setelah terjadi pelanggaran disebut …

15. Cabang olahraga atletik yang menggabungkan lari, lompat, dan lempar disebut …

---

16. Mengapa daya tahan tubuh menjadi komponen penting dalam olahraga lari jarak jauh?

17. Jelaskan perbedaan peran point guard dan center dalam permainan bola basket!

18. Mengapa koordinasi penting dalam permainan beregu seperti bola voli atau sepak bola?

19. Apa manfaat utama dari melakukan pemanasan sebelum olahraga berat?

20. Jelaskan bagaimana olahraga dapat berkontribusi terhadap kesehatan mental siswa SMA!