Bank Soal EduGen AI

Jenjang: SMP | Kelas: Kelas 9 | Mata Pelajaran: PJOK

Topik: Unit 2 Permainan Net (Permainan Bola Voli)

---

1. [Pilihan Ganda] (LOTS)

Stimulus: Dalam permainan bola voli, penguasaan ruang lapangan sangat penting. Pemain harus mengetahui batas-batas area tempat mereka bermain.

Berdasarkan standar Federasi Bola Voli Internasional (FIVB), berapakah ukuran panjang dan lebar lapangan bola voli yang digunakan dalam pertandingan resmi?

A. 18 meter x 9 meter
B. 16 meter x 8 meter
C. 20 meter x 10 meter
D. 22 meter x 11 meter

Jawaban: 18 meter x 9 meter

Penjelasan: Ukuran standar lapangan bola voli adalah panjang 18 meter dan lebar 9 meter, dibagi dua oleh garis tengah menjadi masing-masing 9x9 meter.

2. [Pilihan Ganda] (LOTS)

Berapakah tinggi net standar untuk pertandingan bola voli kategori putra jenjang SMP atau dewasa?

A. 2,24 meter
B. 2,33 meter
C. 2,43 meter
D. 2,55 meter

Jawaban: 2,43 meter

Penjelasan: Tinggi net resmi untuk kategori putra adalah 2,43 meter, sedangkan untuk putri adalah 2,24 meter.

3. [Pilihan Ganda] (LOTS)

Berapakah tinggi net standar untuk pertandingan bola voli kategori putri?

A. 2,15 meter
B. 2,24 meter
C. 2,34 meter
D. 2,43 meter

Jawaban: 2,24 meter

Penjelasan: Aturan FIVB menetapkan tinggi net putri setinggi 2,24 meter.

4. [Pilihan Ganda] (LOTS)

Dalam sistem pertandingan bola voli modern (rally point), satu set pertandingan reguler berakhir ketika salah satu tim mencapai poin...

A. 15 poin
B. 21 poin
C. 25 poin
D. 30 poin

Jawaban: 25 poin

Penjelasan: Set reguler (set 1-4) dimainkan hingga 25 poin dengan keunggulan minimal 2 poin.

5. [Pilihan Ganda] (LOTS)

Pemain khusus yang bertugas murni sebagai pemain bertahan, mengenakan warna seragam berbeda, dan tidak boleh melakukan servis adalah...

A. Spiker
B. Setter
C. Libero
D. Blocker

Jawaban: Libero

Penjelasan: Libero adalah spesialis bertahan yang memiliki aturan khusus, termasuk seragam berbeda dan larangan menyerang.

6. [Pilihan Ganda] (LOTS)

Apabila sebuah tim memenangkan hak untuk melakukan servis, para pemain harus melakukan rotasi. Ke arah manakah rotasi pemain dilakukan?

A. Searah jarum jam
B. Berlawanan arah jarum jam
C. Maju ke depan
D. Mundur ke belakang

Jawaban: Searah jarum jam

Penjelasan: Rotasi dalam bola voli selalu dilakukan searah jarum jam, misalnya dari posisi 2 ke posisi 1 untuk servis.

7. [Pilihan Ganda] (LOTS)

Menurut peraturan resmi, berapakah maksimal sentuhan bola yang diperbolehkan bagi satu tim sebelum diseberangkan ke area lawan?

A. 2 kali
B. 3 kali
C. 4 kali
D. Tidak terbatas

Jawaban: 3 kali

Penjelasan: Setiap tim berhak menyentuh bola maksimal 3 kali (tidak termasuk sentuhan block) sebelum bola harus menyeberang.

8. [Pilihan Ganda] (LOTS)

Bagian tubuh manakah yang diperbolehkan untuk menyentuh bola selama pertandingan berlangsung menurut aturan terbaru?

A. Hanya tangan dan lengan
B. Hanya dari pinggang ke atas
C. Seluruh bagian tubuh kecuali kepala
D. Seluruh bagian tubuh

Jawaban: Seluruh bagian tubuh

Penjelasan: Aturan modern memperbolehkan sentuhan dengan seluruh bagian tubuh, termasuk kaki, asalkan bola tidak ditangkap atau dilempar.

9. [Pilihan Ganda] (LOTS)

Jika dalam satu set skor mencapai 24-24, permainan dilanjutkan hingga salah satu tim unggul dua poin. Situasi ini disebut...

A. Tie break
B. Match point
C. Deuce
D. Golden point

Jawaban: Deuce

Penjelasan: Deuce terjadi saat poin imbang di angka penentuan (24-24) dan pertandingan dilanjutkan mencari selisih 2 poin.

10. [Pilihan Ganda] (LOTS)

Induk organisasi yang menaungi olahraga bola voli di tingkat nasional Indonesia adalah...

A. PSSI
B. PBVSI
C. PERBASI
D. PBSI

Jawaban: PBVSI

Penjelasan: Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia (PBVSI) adalah induk organisasi resmi di Indonesia.

11. [Pilihan Ganda] (MOTS)

Saat melakukan passing atas, perkenaan bola yang paling tepat agar bola dapat diarahkan dengan akurat berada pada...

A. Telapak tangan secara penuh
B. Kepalan tangan
C. Ruas jari-jari tangan yang membentuk seperti mangkuk
D. Pergelangan tangan bagian dalam

Jawaban: Ruas jari-jari tangan yang membentuk seperti mangkuk

Penjelasan: Passing atas menggunakan kekuatan dorongan dari ruas jari-jari, bukan telapak tangan, untuk kontrol maksimal.

12. [Pilihan Ganda] (MOTS)

Untuk menghasilkan passing bawah yang stabil, bagaimana posisi kedua lengan yang benar saat menerima bola?

A. Lurus dan rapat di depan badan

B. Ditekuk pada bagian siku
C. Satu tangan lurus, satu tangan ditekuk
D. Terbuka lebar menyamping

Jawaban: Lurus dan rapat di depan badan

Penjelasan: Lengan yang lurus dan rapat menciptakan bidang pantul yang datar dan stabil.

13. [Pilihan Ganda] (MOTS)

Seorang pemain menghasilkan bola melintir dan tidak terarah saat passing bawah. Kesalahan teknis apa yang paling mungkin terjadi?

A. Lutut terlalu ditekuk
B. Perkenaan bola tidak mengenai kedua lengan secara bersamaan
C. Mata terlalu fokus pada bola
D. Badan terlalu condong ke depan

Jawaban: Perkenaan bola tidak mengenai kedua lengan secara bersamaan

Penjelasan: Jika bola hanya mengenai satu lengan atau tidak sinkron, bola akan melintir dan sulit dikontrol.

14. [Pilihan Ganda] (MOTS)

Dalam teknik smash, tahap awalan (approach) sangat penting. Bagaimana langkah kaki terakhir sebelum menolak atau melompat?

A. Satu kaki melangkah pendek
B. Langkah panjang dan diakhiri hentakan kedua kaki secara bersamaan
C. Lari lurus tanpa mengubah kecepatan
D. Berhenti mendadak lalu melompat dengan satu kaki

Jawaban: Langkah panjang dan diakhiri hentakan kedua kaki secara bersamaan

Penjelasan: Langkah terakhir yang panjang membantu mengubah momentum horizontal menjadi vertikal (lompatan) maksimal dengan hentakan dua kaki.

15. [Pilihan Ganda] (MOTS)

Pada saat melakukan block, jari-jari tangan sebaiknya dibuka lebar. Apa tujuan biomekanik utama dari posisi ini?

A. Agar tangan tidak mudah cedera
B. Memperluas area bidang penampang untuk menutup arah pukulan lawan
C. Menambah kekuatan tolakan jari
D. Agar wasit bisa melihat dengan jelas

Jawaban: Memperluas area bidang penampang untuk menutup arah pukulan lawan

Penjelasan: Jari yang dibuka memperluas bidang pantul sehingga persentase membendung bola dari tangan spiker lebih tinggi.

16. [Pilihan Ganda] (MOTS)

Sikap siap (ready stance) yang direkomendasikan saat menunggu servis keras dari lawan adalah...

A. Berdiri tegak lurus dengan tangan di pinggang
B. Kaki dibuka selebar bahu, lutut sedikit ditekuk, berat badan di depan
C. Jongkok penuh agar pandangan sejajar dengan net
D. Duduk bersiap di lantai lapangan

Jawaban: Kaki dibuka selebar bahu, lutut sedikit ditekuk, berat badan di depan

Penjelasan: Sikap ini memberikan keseimbangan dinamis dan reaksi cepat untuk bergerak ke segala arah.

17. [Pilihan Ganda] (MOTS)

Pemain belakang (posisi 1, 5, 6) diperbolehkan melakukan smash ke area lawan dengan syarat...

A. Bola tidak melewati batas atas net
B. Dilakukan menggunakan teknik passing saja
C. Loncatan dilakukan dari belakang garis serang (garis 3 meter) tanpa menginjaknya
D. Mendapat izin dari wasit pertama

Jawaban: Loncatan dilakukan dari belakang garis serang (garis 3 meter) tanpa menginjaknya

Penjelasan: Aturan menetapkan pemain belakang tidak boleh melakukan serangan di atas net dari dalam area depan (zona 3 meter).

18. [Pilihan Ganda] (MOTS)

Pemain melakukan jump serve, namun kakinya menyentuh garis belakang saat melompat. Keputusan wasit yang benar adalah...

A. Servis diulang kembali

B. Poin untuk tim server karena pukulan masuk
C. Poin untuk lawan karena terjadi foot fault
D. Kartu kuning untuk pemain tersebut

Jawaban: Poin untuk lawan karena terjadi foot fault

Penjelasan: Server dilarang menyentuh garis lapangan (end line) atau area permainan saat memukul bola dalam servis.

19. [Pilihan Ganda] (MOTS)

Saat spike keras, tangan pemain terbawa ayunan hingga menyentuh pita putih bagian atas net. Apa konsekuensinya?

A. Pertandingan tetap dilanjutkan
B. Pelanggaran (net fault), poin berpindah ke tim lawan
C. Pemain diperingatkan secara verbal
D. Poin tetap diberikan jika bola sudah mati sebelumnya

Jawaban: Pelanggaran (net fault), poin berpindah ke tim lawan

Penjelasan: Menyentuh pita putih net saat bermain (action of playing the ball) adalah pelanggaran mutlak.

20. [Pilihan Ganda] (MOTS)

Fungsi utama antena yang dipasang tegak lurus pada net di kedua sisi batas lapangan adalah...

A. Sebagai hiasan net agar terlihat jelas
B. Sebagai batas ruang perlintasan bola yang sah saat menyeberang
C. Untuk tempat mengikat net pada tiang
D. Sebagai pegangan wasit kedua

Jawaban: Sebagai batas ruang perlintasan bola yang sah saat menyeberang

Penjelasan: Bola yang menyeberang ke arah lawan harus sepenuhnya melewati ruang di antara kedua antena.

21. [Pilihan Ganda] (HOTS)

Stimulus: Tim B memiliki pemain posisi 5 yang baru saja membuat kesalahan passing dua kali berturut-turut. Anda bersiap melakukan servis.

Sebagai server, keputusan taktis paling tepat yang Anda ambil adalah...

A. Melakukan servis pelan ke tengah agar aman dari eror.
B. Mengarahkan servis kembali ke pemain posisi 5 lawan untuk merusak konsentrasi dan sistem serangan lawan.
C. Mengarahkan servis ke libero karena dia posisi bertahan terbaik.
D. Memukul bola sejauh mungkin ke sudut lapangan lain.

Jawaban: Mengarahkan servis kembali ke pemain posisi 5 lawan untuk merusak konsentrasi dan sistem serangan lawan.

Penjelasan: Mengeksploitasi pemain yang sedang goyah (under pressure) adalah taktik untuk merusak penerimaan bola pertama (first pass) lawan sehingga setter kesulitan membangun serangan.

22. [Pilihan Ganda] (HOTS)

Stimulus: Setter tim Anda menyadari bahwa middle blocker lawan sangat lambat dalam bergerak menutupi serangan di sisi sayap (posisi 2 dan 4).

Strategi serangan apa yang paling efektif diciptakan oleh setter untuk mengeksploitasi kelemahan blocker lawan tersebut?

A. Sering memberikan umpan pendek di tengah net (quick).
B. Sering memberikan umpan panjang (shoot) ke spiker pinggir untuk menciptakan situasi block tunggal (one-on-one).
C. Menyuruh semua pemain memukul pelan ke tengah.
D. Selalu mengumpan ke arah libero lawan.

Jawaban: Sering memberikan umpan panjang (shoot) ke spiker pinggir untuk menciptakan situasi block tunggal (one-on-one).

Penjelasan: Jika middle blocker lambat bergerak ke sayap, umpan cepat ke area sayap akan meninggalkan spiker sayap berhadapan dengan hanya satu blocker.

23. [Pilihan Ganda] (HOTS)

Stimulus: Seorang spiker melompat untuk smash keras, namun dari udara ia melihat dua blocker lawan sudah melompat dan menutup rapat arah lurus maupun menyilang.

Keputusan (judgement) terbaik yang harus diambil spiker secara cepat di udara adalah...

A. Menutup mata dan memukul sekeras mungkin.
B. Melakukan gerak tipu (tip/plesing) dengan mendorong bola ke area kosong di belakang blocker.
C. Membiarkan bola jatuh begitu saja.

D. Memukul bola keras ke arah wajah blocker.

Jawaban: Melakukan gerak tipu (tip/plesing) dengan mendorong bola ke area kosong di belakang blocker.

Penjelasan: Memaksakan hard smash melawan block rapat sering berakibat fatal. Melakukan tip over the block memanfaatkan celah di area pertahanan depan yang biasanya kosong.

24. [Pilihan Ganda] (HOTS)

Stimulus: Pada pertandingan final yang ketat, pelatih menyadari bahwa banyak bola tipuan (drop shot) dari lawan jatuh bebas dan menghasilkan poin di area tengah lapangan.

Evaluasi taktik pertahanan apa yang paling krusial untuk segera diinstruksikan oleh pelatih?

A. Menerapkan formasi pertahanan dengan cover block, di mana satu pemain belakang maju untuk mengisi ruang kosong di tengah.
B. Menambah tiga pemain di depan untuk melakukan block bersamaan.
C. Menyuruh semua pemain mundur menyentuh garis belakang.
D. Meminta setter diam di tengah lapangan sepanjang waktu.

Jawaban: Menerapkan formasi pertahanan dengan cover block, di mana satu pemain belakang maju untuk mengisi ruang kosong di tengah.

Penjelasan: Banyaknya tip shot yang berhasil menandakan ada lubang (hole) di area shadow block. Pemain belakang (biasanya posisi 6) harus sedikit maju (defense up) untuk menutupinya.

25. [Pilihan Ganda] (HOTS)

Stimulus: Pemain penerima bola pertama melakukan passing yang sangat melenceng dan rendah, nyaris menyentuh lantai di luar jangkauan normal passing atas setter.

Tindakan problem-solving terbaik yang harus dilakukan oleh setter dalam kondisi darurat tersebut adalah...

A. Melakukan passing atas meskipun bola berada di bawah lutut.
B. Melakukan penyelamatan bola dengan passing bawah melambung (high ball) ke area luar lapangan lawan atau spiker sayap.
C. Membiarkan bola tersebut karena itu kesalahan penerima pertama.
D. Menendang bola sekeras mungkin ke atas.

Jawaban: Melakukan penyelamatan bola dengan passing bawah melambung (high ball) ke area luar lapangan lawan atau spiker sayap.

Penjelasan: Ketika bola terlalu rendah untuk passing atas, setter harus menggunakan passing bawah untuk mengangkat bola (out of system set) setinggi mungkin agar masih bisa dijangkau spiker.

26. [Pilihan Ganda] (HOTS)

Stimulus: Tim menggunakan formasi receive W. Namun, pemain lawan memiliki servis melompat yang selalu keras dan jatuh jauh di sudut belakang lapangan.

Modifikasi formasi apa yang harus dievaluasi dan diterapkan oleh kapten tim?

A. Maju merapat ke garis serang 3 meter.
B. Bergeser berkumpul di tengah lapangan meninggalkan pinggir.
C. Mundur setengah langkah dari posisi awal dan menyesuaikan sudut tumpuan kaki ke arah server.
D. Berdiri tegak lurus saling membelakangi.

Jawaban: Mundur setengah langkah dari posisi awal dan menyesuaikan sudut tumpuan kaki ke arah server.

Penjelasan: Menghadapi servis keras yang menukik ke belakang (deep serve), pemain harus merendahkan pusat gravitasi dan mundur sedikit untuk memberi waktu reaksi tambahan membaca jatuhnya bola.

27. [Pilihan Ganda] (HOTS)

Stimulus: Saat teman tim melakukan serangan smash keras, ketiga blocker lawan melompat bersamaan secara rapat. Bola sering kali memantul kembali ke lapangan secara cepat (block mati).

Tugas krusial yang harus dieksekusi oleh pemain penyerang lain dan pemain belakang saat momen tersebut adalah...

A. Maju mendekati spiker untuk melakukan cover pantulan (menutup lubang jatuhnya bola rebound dari block).
B. Menyiapkan diri berlari ke belakang merayakan poin.
C. Berteriak kepada wasit untuk meminta pelanggaran net.
D. Berbalik badan bersiap mengembalikan servis.

Jawaban: Maju mendekati spiker untuk melakukan cover pantulan (menutup lubang jatuhnya bola rebound dari block).

Penjelasan: Ketika spiker menyerang dan di-block rapat, tim harus melakukan 'attacker coverage' dengan merapat di bawah bayangan block untuk menyelamatkan bola yang memantul kembali ke lapangan sendiri.

28. [Pilihan Ganda] (HOTS)

Stimulus: Umpan dari setter terlalu menempel dengan net (ketat) dan blocker lawan sudah mendominasi ruang udara secara absolut.

Apa manuver serangan yang harus diciptakan oleh spiker untuk menghindari terbendung secara langsung (block mati)?

A. Memukul lurus sekeras tenaga ke arah perut blocker.
B. Memukul bola dengan sengaja ke sisi luar tangan (jari terluar) blocker agar bola memantul ke luar lapangan (block out).
C. Melakukan servis ulang dari udara.
D. Mendorong bola ke net agar jatuh di area sendiri.

Jawaban: Memukul bola dengan sengaja ke sisi luar tangan (jari terluar) blocker agar bola memantul ke luar lapangan (block out).

Penjelasan: Ketika bola terlalu menempel dengan net (tight set), memukul lurus berisiko terkena block. Teknik 'tool the block' atau memukul jari luar blocker adalah pemecahan masalah cerdas.

29. [Pilihan Ganda] (HOTS)

Stimulus: Pertahanan blokir tim Anda selalu tertembus oleh spiker kidal lawan yang melakukan serangan tajam sejajar garis lurus dari sayap pertahanan mereka.

Analisis penyesuaian posisi block yang harus diterapkan untuk menetralisir spiker kidal tersebut adalah...

A. Meminta blocker melompat satu detik lebih awal dari biasanya.
B. Menggeser posisi titik tumpuan loncatan bloker sayap kanan sedikit lebih luar ke arah tiang antena.
C. Tidak melakukan block sama sekali dan mengandalkan libero.
D. Menyuruh blocker sayap kiri pindah menyeberang lapangan.

Jawaban: Menggeser posisi titik tumpuan loncatan bloker sayap kanan sedikit lebih luar ke arah tiang antena.

Penjelasan: Spiker kidal di sisi kanan (posisi 2 lawan) memiliki kebebasan memukul lurus tajam (line shot). Blocker harus menutup area garis (line) secara ekstra.

30. [Pilihan Ganda] (HOTS)

Stimulus: Dalam kondisi skor tertinggal 20-23, penerimaan bola pertama tim Anda kacau balau akibat tekanan mental. Pelatih mengambil time-out.

Apa instruksi taktis prioritas yang harus ditekankan pelatih kepada setter dan penyerangnya untuk memulihkan momentum?

A. Memaksa memainkan serangan quick secara membabi buta.
B. Membangun serangan aman melalui umpan bola tinggi (high ball) dan mengarahkan smash penempatan untuk mengurangi unforced error.
C. Menyerah pada set tersebut dan menghemat energi untuk set berikutnya.
D. Menyuruh libero untuk melakukan smash dari area depan.

Jawaban: Membangun serangan aman melalui umpan bola tinggi (high ball) dan mengarahkan smash penempatan untuk mengurangi unforced error.

Penjelasan: Dalam kondisi tertekan dan penerimaan buruk, tim harus bermain 'out of system' dengan umpan tinggi (aman) dan menghindari kesalahan sendiri yang memberi poin gratis ke lawan.

31. [Pilihan Ganda] (HOTS)

Stimulus: Pada skor kritis 24-24, Anda bersiap servis. Anda memiliki jump serve keras (keberhasilan 70%) dan float serve aman (keberhasilan 95%).

Keputusan berbasis manajemen risiko paling logis yang harus Anda buat adalah...

A. Melakukan jump serve sekuat tenaga meskipun berisiko besar gagal.
B. Melakukan float serve yang terarah dan konsisten, memaksa lawan bermain dan meminimalisir risiko eror servis yang menguntungkan lawan.
C. Melempar bola ke luar lapangan karena terlalu gugup.
D. Melakukan servis bawah (underhand serve) seperti pemula.

Jawaban: Melakukan float serve yang terarah dan konsisten, memaksa lawan bermain dan meminimalisir risiko eror servis yang menguntungkan lawan.

Penjelasan: Pada poin kritis, meminimalisir 'unforced error' (kesalahan sendiri) adalah kunci. Memilih servis dengan tingkat keberhasilan 95% jauh lebih rasional dibanding risiko kehilangan set akibat servis gagal.

32. [Pilihan Ganda] (HOTS)

Stimulus: Libero andalan tim mengalami cedera di tengah laga. Pemain penggantinya memiliki respons passing yang lebih lambat.

Bagaimana sistem pertahanan tim harus direstrukturisasi untuk menutupi kelemahan pemain pengganti?

A. Menyuruh pemain pengganti berdiri di luar garis lapangan.
B. Meningkatkan kekokohan barisan block untuk menutup sudut pukulan utama, sehingga menyisakan area yang lebih mudah dijangkau oleh pemain belakang.
C. Meminta wasit menghentikan pertandingan sementara hingga libero sembuh.
D. Meniadakan blokir agar semua pemain bisa bersiap passing.

Jawaban: Meningkatkan kekokohan barisan block untuk menutup sudut pukulan utama, sehingga menyisakan area yang lebih mudah dijangkau oleh pemain belakang.

Penjelasan: Jika pertahanan lantai melemah, pertahanan udara (blocking) harus bekerja ekstra untuk mempersempit koridor serangan lawan (menyalurkan bola ke arah pemain yang kuat).

33. [Pilihan Ganda] (HOTS)

Stimulus: Tim lawan membaca arah umpan tim Anda, sehingga spiker utama Anda selalu dihadang oleh dua blocker raksasa setiap kali melompat.

Bagaimana cara Anda sebagai kapten atau setter merancang variasi untuk memecah penjagaan blocker lawan?

A. Terus memberikan bola ke spiker utama tersebut untuk adu kekuatan.
B. Memperbanyak frekuensi umpan ke middle blocker (serangan quick) atau mengeksekusi serangan dari garis belakang (pipe) sebagai distraksi.
C. Meminta spiker utama bertukar kaos dengan pemain lain di lapangan.
D. Menyuruh spiker utama melakukan passing terus-menerus.

Jawaban: Memperbanyak frekuensi umpan ke middle blocker (serangan quick) atau mengeksekusi serangan dari garis belakang (pipe) sebagai distraksi.

Penjelasan: Menghadapi komitmen blokir ganda ke satu spiker utama, setter harus mendistribusikan bola secara merata ke pemain lain (middle atau back-row) untuk memecah konsentrasi blocker.

34. [Pilihan Ganda] (HOTS)

Stimulus: Penerimaan servis yang buruk menyebabkan bola melayang liar ke area luar lapangan, sangat jauh dari jangkauan rotasi setter.

Keputusan situasional yang wajib dieksekusi oleh pemain tersebut (meskipun ia bukan setter) adalah...

A. Bergegas mengejar bola dan memberikan umpan lambung setinggi mungkin agar spiker punya waktu memposisikan diri.
B. Menunggu setter berlari dari ujung lapangan untuk mengambilnya.
C. Menangkap bola tersebut lalu menyerahkannya pada wasit.
D. Melakukan smash dari posisi yang tidak seimbang itu.

Jawaban: Bergegas mengejar bola dan memberikan umpan lambung setinggi mungkin agar spiker punya waktu memposisikan diri.

Penjelasan: Dalam kondisi kacau (scramble play), pemain manapun yang terdekat harus mengambil peran sebagai setter darurat dan memberikan 'high ball' agar serangan masih bisa diselamatkan.

35. [Pilihan Ganda] (HOTS)

Stimulus: Seorang middle blocker melompat untuk pukulan cepat (quick attack). Namun ia mendapati umpan setter terlalu rendah dan waktu tidak cukup untuk mengayun lengan penuh.

Tindakan adaptasi mekanik paling cerdas yang dapat dilakukan spiker tengah saat itu adalah...

A. Menarik tangan kembali dan membiarkan bola jatuh begitu saja.
B. Menyentuh dan membelokkan arah bola dengan ujung jari (tip shot) melampaui tangan blocker ke area kosong.
C. Memukul bola keras ke arah net karena marah.
D. Menggunakan kepalanya untuk menyundul bola masuk.

Jawaban: Menyentuh dan membelokkan arah bola dengan ujung jari (tip shot) melampaui tangan blocker ke area kosong.

Penjelasan: Ketika timing tidak pas dan umpan terlalu rendah untuk dipukul keras, mengubah bentuk serangan menjadi gerak tipu merupakan pemecahan masalah (problem solving) yang efektif dan minim risiko.

36. [Pilihan Ganda] (HOTS)

Stimulus: Pemain yang melakukan teknik jump serve mengeluhkan bahwa lari dan lompatannya sudah tinggi, namun lintasan bola seringkali lurus mendatar dan gagal menukik tajam.

Berdasarkan analisis biomekanika gerak, elemen teknis apa yang harus segera dievaluasi dan diperbaiki pemain tersebut?

A. Berlari lebih jauh dari luar gedung olahraga.
B. Meningkatkan lecutan pergelangan tangan pada saat kontak dengan bola untuk menghasilkan putaran atas (top-spin) yang kuat.

C. Memukul bola dari bagian bawah (underhand) saat melompat.
D. Memukul dengan mata tertutup untuk menambah fokus psikologis.

Jawaban: Meningkatkan lecutan pergelangan tangan pada saat kontak dengan bola untuk menghasilkan putaran atas (top-spin) yang kuat.

Penjelasan: Jump serve yang efektif mengandalkan top-spin. Tanpa lecutan pergelangan (wrist snap) yang baik, bola tidak akan berputar dan tidak memiliki gaya magnus yang membuatnya menukik cepat.

37. [Pilihan Ganda] (HOTS)

Stimulus: Pelatih Tim X menganalisis data bahwa sayap kiri pertahanan mereka (posisi 4) selalu kebobolan karena blocker mereka terlalu pendek melawan spiker raksasa lawan.

Strategi taktis manipulasi susunan pemain (substitution) apa yang paling sah diciptakan pelatih?

A. Meminta wasit mengizinkan pemain libero ikut melompat block di net.
B. Melakukan pergantian pemain ganda dengan memasukkan spesialis bloker tinggi ke posisi depan saat dibutuhkan rotasi bertahan.
C. Mengganti bentuk net menjadi lebih tinggi di sisi kiri saja.
D. Memaksa pemain pendek memakai sepatu berhak tinggi.

Jawaban: Melakukan pergantian pemain ganda dengan memasukkan spesialis bloker tinggi ke posisi depan saat dibutuhkan rotasi bertahan.

Penjelasan: Strategi ini disebut situational substitution, di mana pelatih menukar pemain pendek di barisan depan dengan bloker tinggi khusus untuk satu atau dua rotasi krusial guna menutup kelemahan pertahanan net.

38. [Pilihan Ganda] (HOTS)

Stimulus: Data statistik menunjukkan spiker sayap lawan 80% mengandalkan pukulan lurus sejajar garis pinggir lapangan (line shot) ketika menyerang dari sisi kiri.

Sebagai analis taktik tim lawan, instruksi penempatan block spesifik apa yang Anda formulasikan?

A. Merapatkan posisi block persis menutupi celah di dekat antena (garis tepi) untuk memblokir jalur lurus (line shot) favoritnya.
B. Melompat secara menyilang dan membuka jarak lebar dengan antena.
C. Mundur dari net dan bersiap menangkap bola di garis belakang.
D. Melompat dengan tangan terlipat di depan dada.

Jawaban: Merapatkan posisi block persis menutupi celah di dekat antena (garis tepi) untuk memblokir jalur lurus (line shot) favoritnya.

Penjelasan: Membaca kecenderungan serangan lawan (scouting). Spiker kanan di posisi kiri (posisi 4) biasanya secara anatomis lebih mudah memukul lurus menyusuri garis. Blocker harus menutup rute ini secara dominan.

39. [Pilihan Ganda] (HOTS)

Stimulus: Serangan smash tim Anda sangat sering dipatahkan secara telak oleh blok ganda lawan. Bola mati karena memantul lurus ke bawah bidang permainan Anda sendiri secara instan.

Sistem pertahanan mekanis lapis kedua mana yang harus dirancang tim Anda untuk mengatasi kebuntuan tersebut?

A. Menugaskan pemain area belakang terdekat untuk merendahkan postur dan maju ke area bayangan blokir (cover zone) sebagai jaring pengaman pantulan.
B. Menghindari spiker lawan dan membiarkan bola jatuh agar cepat selesai.
C. Menyuruh setter melompat dan melakukan block bersama.
D. Berteriak kepada lawan agar mereka memukul keluar lapangan.

Jawaban: Menugaskan pemain area belakang terdekat untuk merendahkan postur dan maju ke area bayangan blokir (cover zone) sebagai jaring pengaman pantulan.

Penjelasan: Ini adalah prinsip 'attacker coverage'. Ketika penyerang menembus block rapat, timnya sendiri harus siap menangkap bola pantul yang kembali dengan cepat.

40. [Pilihan Ganda] (HOTS)

Stimulus: Lawan gagal melakukan serangan akibat salah pengertian, sehingga mereka hanya mampu menyentuh bola melambung pelan tinggi melintasi net menuju lapangan Anda (free ball).

Transisi kognitif dan fisik apa yang harus segera diciptakan oleh seluruh struktur tim?

A. Berdiri diam di tempat masing-masing menunggu bola memantul tanah.
B. Merespons dengan transisi cepat ke formasi ofensif, di mana pemain belakang memberi umpan akurat dan semua spiker membuka lebar ancang-ancang serangan kombinasi.
C. Semua pemain berlari bergerombol menuju titik jatuhnya bola di tengah.
D. Memberikan free ball balasan untuk berbuat baik kepada lawan.

Jawaban: Merespons dengan transisi cepat ke formasi ofensif, di mana pemain belakang memberi umpan akurat dan semua spiker membuka lebar ancang-ancang serangan kombinasi.

Penjelasan: Transisi dari bertahan ke menyerang (defense to offense transition). Saat mendapat free ball, tim memiliki waktu ideal untuk membangun sistem penyerangan kompleks (semua penyerang bersiap memukul).

41. [Pilihan Ganda] (HOTS)

Stimulus: Bola hasil pukulan smash lawan menyentuh helai rambut atau ujung kuku jari bloker Anda sebelum mendarat jauh di luar lapangan. Wasit utama menunjuk bola keluar (out) menguntungkan tim Anda.

Berdasarkan pertimbangan nilai sportivitas (fair play) dan penyelesaian konflik, tindakan elegan apa yang dianjurkan bagi bloker tersebut?

A. Memprotes wasit sekeras-kerasnya bahwa bola keluar mutlak.
B. Secara sadar mengangkat tangan untuk mengakui telah menyentuh bola (touch out) demi integritas permainan.
C. Menyembunyikan tangan di balik punggung dan berpura-pura tidak tahu.
D. Mengejek spiker lawan karena pukulannya melenceng ke luar lapangan.

Jawaban: Secara sadar mengangkat tangan untuk mengakui telah menyentuh bola (touch out) demi integritas permainan.

Penjelasan: Dalam etika olahraga tingkat tinggi (HOTS affective domain), mengakui sentuhan yang tipis walau wasit tidak melihatnya menunjukkan integritas, karakter, dan sportivitas seorang atlet paripurna.

42. [Pilihan Ganda] (HOTS)

Stimulus: Tim lawan menggunakan strategi float serve (servis mengapung murni tanpa putaran) secara berulang. Libero tim Anda yang sangat tangkas ternyata sering tertipu arah jatuhnya bola tersebut.

Mengapa lintasan float serve secara fisika lebih merepotkan penerima dibandingkan servis dengan putaran tinggi (top spin)?

A. Karena bola tersebut dipukul menggunakan kedua tangan sekaligus secara keras.
B. Bola tanpa efek putaran sangat rentan terhadap turbulensi atau hambatan udara, menciptakan pergerakan zig-zag tak terprediksi dan bisa jatuh mendadak (drop).
C. Karena pemain memukulnya selalu dari jarak dekat net.
D. Karena bolanya digosok dengan zat khusus oleh pelatih sebelum diservis.

Jawaban: Bola tanpa efek putaran sangat rentan terhadap turbulensi atau hambatan udara, menciptakan pergerakan zig-zag tak terprediksi dan bisa jatuh mendadak (drop).

Penjelasan: Ini adalah aplikasi fisika fluida (efek knuckleball). Bola voli mengapung tanpa putaran mengalami aliran udara yang tidak stabil di sekitarnya, sehingga pergerakannya bergeser tak terduga.

43. [Pilihan Ganda] (HOTS)

Stimulus: Pemain posisi 1 melakukan servis keras dengan melompat tinggi dari jarak tiga langkah di belakang garis ujung (end line).

Setelah bola dipukul, rotasi pertahanan spesifik apa yang harus dieksekusi pemain posisi 1 tersebut?

A. Pergi ke bangku cadangan untuk minum sebentar.
B. Berdiri rileks di luar garis lapangan mengamati permainan.
C. Berlari secepat kilat masuk lapangan kembali ke zona pertahanan belakang kanannya dan melakukan sikap siap baca arah serangan lawan.
D. Langsung lari ke depan net bersiap melakukan block berdampingan dengan setter.

Jawaban: Berlari secepat kilat masuk lapangan kembali ke zona pertahanan belakang kanannya dan melakukan sikap siap baca arah serangan lawan.

Penjelasan: Server bertindak sebagai pemain bertahan posisi 1 (belakang kanan). Setelah melompat melayani servis dari luar, ia harus segera kembali ke pos pertahanannya sebelum lawan membalas.

44. [Pilihan Ganda] (HOTS)

Stimulus: Tim memiliki setter brilian yang mahir mengumpan, namun sangat lemah dalam melakukan teknik passing bawah saat menerima servis keras lawan.

Skenario taktik rotasi dan penerimaan (receive) apa yang diciptakan pelatih untuk menetralisir kerentanan setter ini?

A. Menyuruh setter melakukan receive sendirian agar cepat mahir.
B. Menyembunyikan setter di barisan depan saat formasi terima servis (receive) dengan digeser ke sudut, sementara pemain lain mengambil porsi ruang penerimaan lebih besar.
C. Mengganti libero dengan setter setiap ada servis.
D. Memaksa setter menjadi spiker utama agar tidak perlu melakukan passing.

Jawaban: Menyembunyikan setter di barisan depan saat formasi terima servis (receive) dengan digeser ke sudut, sementara pemain lain mengambil porsi ruang penerimaan lebih besar.

Penjelasan: Taktik 'hiding the setter'. Pelatih akan menempatkan setter sedekat mungkin ke area seting di net dan membebaskannya dari tanggung jawab receive agar ia siap mengumpan bola pertama.

45. [Pilihan Ganda] (HOTS)

Stimulus: Tingkat cedera pergelangan kaki (ankle sprain) saat fase mendarat (landing) pada pemain middle blocker tercatat meningkat selama kompetisi liga pelajar.

Evaluasi struktural biomekanik dan koordinasi apa yang dapat dirumuskan guna menurunkan risiko cedera tersebut secara signifikan?

A. Mewajibkan pemain memakai bantalan lutut lebih tebal.
B. Melatih disiplin melompat vertikal penuh tanpa melayang ke samping (drifting) dan meningkatkan sinkronisasi langkah tutup bloker tengah dan sayap.
C. Menyuruh pemain menahan napas saat melompat di udara.
D. Memasang matras empuk di sepanjang bawah net selama pertandingan berlangsung.

Jawaban: Melatih disiplin melompat vertikal penuh tanpa melayang ke samping (drifting) dan meningkatkan sinkronisasi langkah tutup bloker tengah dan sayap.

Penjelasan: Banyaknya kasus terkilir saat mendarat blok disebabkan lompatan yang tidak vertikal (drifting) sehingga kaki menginjak garis tengah atau kaki rekan sendiri (blocker berdampingan).

46. [Pilihan Ganda] (HOTS)

Stimulus: Situasi krusial set 5 skor 14-14. Penonton tim tuan rumah sengaja berteriak dan membunyikan terompet sangat memekakkan telinga tepat saat Anda akan melakukan servis match point.

Strategi kontrol emosi (regulasi diri) paling efektif yang harus dibangun pemain server tersebut adalah...

A. Berteriak membalas ke penonton untuk menyuruh mereka diam.
B. Melakukan pernapasan dalam, menjalankan rutinitas prapukulan secara mekanis, dan memfokuskan visualisasi hanya ke target sasaran di lapangan lawan.
C. Melakukan servis secepat mungkin sebelum wasit meniup peluit agar terbebas.
D. Membuang bola sebagai tanda mogok main hingga suasana kondusif.

Jawaban: Melakukan pernapasan dalam, menjalankan rutinitas prapukulan secara mekanis, dan memfokuskan visualisasi hanya ke target sasaran di lapangan lawan.

Penjelasan: Mengelola stres di lapangan (psikologi olahraga). Membangun 'pre-serve routine' yang konsisten dan 'tunnel vision' membantu meredam suara eksternal dan menjaga memori otot berjalan sempurna.

47. [Pilihan Ganda] (HOTS)

Stimulus: Spiker lawan memukul bola lurus sangat menukik dan mematikan. Jalur terbang bola ternyata tepat mengarah ke wajah/dada tinggi dari pemain posisi enam di belakang.

Metode mekanik pengambilan keputusan defensif apa yang paling ideal diterapkan dalam jeda sepersekian detik tersebut?

A. Berjongkok tiba-tiba mengulurkan kedua tangan dari sela kaki.
B. Membentuk passing atas keras dengan telapak tangan dan jari tegang untuk mendorong bola ke udara (overhand defense), bukan mengayun dari bawah.
C. Menyundul bola tersebut lurus ke arah datangnya bola dengan dahi telanjang.
D. Melangkah menghindar ke samping membiarkan bola jatuh begitu saja di lapangannya.

Jawaban: Membentuk passing atas keras dengan telapak tangan dan jari tegang untuk mendorong bola ke udara (overhand defense), bukan mengayun dari bawah.

Penjelasan: Menghadapi hard-driven spike ke dada/wajah, tidak ada waktu turun untuk lengan passing bawah. Digunakan teknik overhand defense (jari kaku, telapak terbuka) ke depan wajah untuk menyerap energi bola.

48. [Pilihan Ganda] (HOTS)

Stimulus: Sebuah servis mengambang pendek mendarat tepat di perbatasan zonasi penerimaan pemain depan (posisi 3) dan belakang (posisi 6). Keduanya bertabrakan lalu bola jatuh utuh ke lantai.

Sistem penyelesaian interaksi (komunikasi verbal dan non-verbal) apa yang harus dibudayakan dalam latihan tim untuk menghindari kesalahan elementer ini?

A. Pemain dilarang bicara satu sama lain selama pertandingan voli berlangsung.
B. Menetapkan aturan hierarki panggil 'Saya'/'Mine' dengan suara keras dan jelas bagi pemain yang tubuhnya menghadap arah jatuhnya bola.
C. Wasit harus membunyikan peluit memberi tahu pemain mana yang harus mengambilnya.
D. Menyuruh pemain paling senior mengambil bola di manapun posisi jatuhnya.

Jawaban: Menetapkan aturan hierarki panggil 'Saya'/'Mine' dengan suara keras dan jelas bagi pemain yang tubuhnya menghadap arah jatuhnya bola.

Penjelasan: Kesalahpahaman di 'seam' (jahitan/celah antar zona pemain) sering terjadi karena ketiadaan hierarki pemanggilan (calling the ball). Komunikasi asertif mutlak diperlukan.

49. [Pilihan Ganda] (HOTS)

Stimulus: Pemain A memiliki vertikal jump sangat mumpuni. Namun saat pertandingan, ia selalu gagal mengeksekusi umpan tinggi (open set) karena terburu-buru melompat dan terpaksa memukul bola saat ia sudah melayang turun.

Perencanaan taktis terkait tempo awalan spesifik apa yang harus diubah pemain tersebut ketika disajikan bola lambung/tinggi (open set)?

A. Melakukan awalan lari membabi buta dari jarak sembilan meter dari titik jatuhnya bola.
B. Menaati ritme awalan tiga langkah progresif, baru memulai ledakan langkah terakhir setelah bola melewati titik puncak umpanan dari tangan setter.
C. Melompat saat setter baru saja menyentuh bola.
D. Diam di tempat melompat tanpa awalan lari sama sekali dari posisi diam.

Jawaban: Menaati ritme awalan tiga langkah progresif, baru memulai ledakan langkah terakhir setelah bola melewati titik puncak umpanan dari tangan setter.

Penjelasan: Untuk umpan open tinggi, spiker sering lompat terlalu cepat (early timing). Mereka harus menunggu (patience) hingga apex bola tercapai, lalu merespons dengan ledakan langkah pendaratan terakhir yang presisi.

50. [Pilihan Ganda] (HOTS)

Stimulus: Dalam turnamen tarkam yang diadakan di lapangan luar ruangan (outdoor) tepi pantai, angin bertiup kencang secara konsisten dari belakang punggung tim Anda ke arah lapangan lawan.

Jika tim Anda melakukan pertandingan pada siang hari dengan angin kencang searah arah pukulan servis Anda, formulasi penyesuaian taktik apa yang paling logis diinstruksikan?

A. Menyuruh pemain memejamkan mata agar tidak kemasukan debu terbang lapangan.
B. Menginstruksikan servis float pendek agar angin membawa bola jatuh cepat di area serang lawan, dan memerintahkan formasi passing sedikit dimajukan saat menerima balasan.
C. Memukul servis jump serve sekuat tenaga ke udara menembus lapisan ozon bumi.
D. Menghentikan permainan selamanya sampai angin benar-benar berhenti bertiup dari utara.

Jawaban: Menginstruksikan servis float pendek agar angin membawa bola jatuh cepat di area serang lawan, dan memerintahkan formasi passing sedikit dimajukan saat menerima balasan.

Penjelasan: Analisis adaptasi lingkungan terbuka (outdoor tactics). Angin searah akan menambah momentum laju bola menjauh (berisiko out), sehingga servis dimainkan lebih pelan. Saat menerima dari arah berlawanan, bola terhambat angin (jatuh lebih pendek), sehingga formasi maju.