



**PENILAIAN TENGAH SEMESTER GANJIL  
TAHUN PELAJARAN 2021/2022**

Mata Pelajaran : PJOK  
Kelas/Semester : XII/1 (Gasal)  
Hari, Tanggal : ....., ..... 20..  
Waktu : 90 menit

**I. Pilihlah salah satu jawaban yang paling tepat pada huruf A, B, C, D dan E di bawah ini!**

**Perhatikan gambar berikut ini untuk pertanyaan no 1-3!**



- Gambar di atas memperlihatkan formasi sepak bola....  
A. 4-4-2  
B. 3-5-2  
C. 4-3-3  
D. 3-6-1  
E. 4-5-1
- Gambar di atas memperlihatkan pemain berwarna biru yang berposisi...  
A. pemain belakang  
B. pemain tengah  
C. pemain depan  
D. pemain kanan  
E. pemain kiri
- Gambar di atas memperlihatkan tugas/fungsi pemain berwarna biru yaitu...  
A. menyerang  
B. bertahan  
C. mengatur permainan  
D. berdiam diri  
E. menahan diri
- Strategi defensif di mana setiap pemain bertahan ditugaskan menjaga pemain lawan tertentu pada permainan sepak bola adalah ...  
A. man to man  
B. zona marking  
C. girl to girl  
D. zona defense  
E. zona attack
- Salah satu strategi atau sistem pertahanan yang mengedepankan penjagaan wilayah (covering area),

bukan penjagaan langsung terhadap pemain-pemain tertentu atau penjagaan satu lawan satu

- A. man to man  
B. zona marking  
C. zona nyaman  
D. zona attack  
E. zona merah
- Pada formasi 5-1 dalam permainan bola voli, hanya ada satu orang pemain yang akan bertindak sebagai ....  
A. setter  
B. spiker  
C. smasher  
D. blocker  
E. libero
- Pergantian pemain inti dan cadangan pada saat pertandingan bola voli berlangsung sebanyak ....  
A. 1 kali  
B. 2 kali  
C. 3 kali  
D. 5 kali  
E. tidak dibatasi
- Waktu time out pada permainan bola voli hanya diberikan selama ....  
A. 1 menit  
B. 2 menit  
C. 3 menit  
D. 4 menit  
E. 5 menit
- Berikut ini tahapan yang benar pada saat melakukan teknik smash adalah ....  
A. Mendarat, awalan, meloncat dan memukul  
B. Meloncat, memukul  
C. Memukul, mendarat, awalan dan meloncat  
D. Meloncat, memukul, mendarat dan awalan  
E. Awalan, meloncat, memukul dan mendarat
- Apabila wasit Voli memberi isyarat jari-jari tangan menyentuh net, hal tersebut berarti ....  
A. Bola keluar lapangan  
B. Bola masuk  
C. Bola melampaui jaring  
D. Bola tersentuh pemain  
E. Pemain melakukan double faults
- Siasat atau pola pikir tentang bagaimana menerapkan teknik-teknik yang telah dikuasai di

- dalam bermain untuk menyerang lawan secara sportif guna mencari kemenangan adalah pengertian dari.....
- A. Teknik  
B. Taktik  
C. Siasat  
D. Pola permainan  
E. Pola pertahanan
12. Penyerangan yang dilakukan dengan adanya situasi-situasi tertentu, misalnya dari bola loncat dan lemparan ke dalam disebut.....
- A. Penyerangan bebas  
B. Penyerangan kilat  
C. Penyerangan berpola  
D. Penyerangan kilat berpola  
E. Penyerangan bebas berkilat
13. Penyerangan tanpa bola yang sangat tergantung dari penguasaan teknik, taktik dan kesempurnaan fisik setiap anggota tim yang baik disebut.....
- A. Penyerangan bebas  
B. Penyerangan kilat  
C. Penyerangan kilat berpola  
D. Penyerangan berpola  
E. Penyerangan bebas berpola
14. Perhatikan kalimat kegiatan belajar berikut ini!
- Taktik individu (individual tactic)
  - Menjaga pemain lawan yang memegang bola
  - Menjaga pemain lawan yang tidak memegang bola (man to man)
  - Posisi dan cara membantu teman (support)
  - Saat melakukan memotong atau merebut bola (interceptl steal)
- Kegiatan belajar taktik permainan bola basket diatas adalah taktik....
- A. Grup  
B. Tim  
C. Pertahanan  
D. Blocking  
E. Switch
15. Dalam permainan bola basket, kita mengenal strategi pertahanan yang tidak jauh berbeda dengan strategi pertahanan dalam permainan sepakbola yaitu pertahanan dimana setiap pemain diberikan tugas untuk menjaga daerah tertentu. Pola pertahanan ini memiliki keuntungan untuk mudah mementahkan serangan lawan. Pola pertahanan tersebut adalah....
- A. Pertahanan daerah (zone defense)  
B. Pertahanan agresif seluruh (full court press)  
C. Pertahanan agresif sebagian (half court press)  
D. Pertahanan satu lawan satu (man to man defense)  
E. Pertahanan menggagalkan serangan cepat (retreating defense)
16. Taktik yang dilakukan semua anggota tim, baik saat bermain maupun saat menjaga untuk mencari kemenangan bertanding secara sportif pada permainan softball disebut dengan...
- A. Taktik individu  
B. Taktik perorangan  
C. Taktik Kelompok  
D. Taktik beregu  
E. Taktik bersama
17. Taktik yang perlu dikuasai seorang pemain softball saat bermain merupakan taktik....
- A. Taktik bersama  
B. Taktik beregu  
C. Taktik kelompok  
D. Taktik perorangan  
E. Taktik milik lawan
18. Yang dimaksud pukulan bunt dalam permainan softball adalah.....
- A. Pukulan menggunakan ayunan  
B. Pukulan tanpa ayunan  
C. Pukulan lambung  
D. Pukulan pedek  
E. Pukulan jauh
19. Rencana yang dilakukan oleh pemukul untuk membantu pelari dapat maju beberapa base di depannya dengan selamat disebut.....
- A. Steal  
B. Bunt  
C. Swing  
D. Hit and run  
E. Strike
20. Orang yang bertugas melempar bola dalam permainan softball adalah.....
- A. Shortstop  
B. Catcher  
C. Pitcher  
D. Fielder  
E. Baseman
21. Kaki kanan di buka keluar sehingga mata kaki mengarah ke bola dan dilanjutkan ayunan kaki menendang bola adalah teknik menendang bola menggunakan.....
- A. Kaki bagian dalam  
B. Kaki bagian luar  
C. Punggung kaki  
D. Kura-kura kaki  
E. Tendangan melengkung
22. Kaki sepak diayunkan dari belakang di depan dengan membentuk suatu lingkaran. Bagian punggung kaki sebelah dalam yang kontak dengan bolGerakan ini merupakan gerak menendang bola dengan menggunakan.....
- A. Kaki bagian dalam  
B. Kaki bagian luar  
C. Punggung kaki bagian dalam  
D. Punggung kaki bagian luar  
E. Kura-kura kaki
23. Kaki yang digunakan untuk menghentikan bola diputar ke luar, sehingga kaki bagian dalam menghadap ke arah datangnya bolGerakan ini

- merupakan gerak menghentikan bola dengan menggunakan.....
- A. Kaki bagian dalam      D. Paha  
B. Kaki bagian luar      E. Punggung kaki  
C. Kura-kura kaki
24. Dorong bola ke depan secara perlahan menggunakan punggung kaki bagian luar. Usahakan kedua kaki selalu dekat dengan bola dan sesuaikan irama langkah dengan bola. Gerakan tersebut adalah teknik menggiring bola dengan menggunakan.....
- A. Kaki bagian dalam  
B. Kaki bagian luar  
C. Punggung kaki bagian dalam  
D. Punggung kaki bagian luar  
E. Kura-kura kaki
25. Bergerak mendekati bola setelah berjarak kira-kira satu meter antara kepala dengan bola, lalu melompat untuk melakukan sundulan dengan menguatkan leher. Sundulan bola dilakukan dengan dahi. Mendarat dengan tumpuan kaki sedikit ditekuk. Merupakan teknik.....
- A. Menyundul bola dengan awalan  
B. Menyundul bola tanpa awalan  
C. Menyundul bola dengan melompat  
D. Menyundul bola dengan melayang  
E. Menghentikan bola dengan kepala
26. Pemain yang bertugas memberikan umpan kepada pemain lain untuk melakukan smash adalah....
- A. Tosser      D. Defender  
B. Spiker      E. Stopper  
C. Libero
27. Pada teknik servis bawah pada permainan bola voli, bola dipukul pada saat setinggi.....
- A. Kepala      D. Dada  
B. Pundak      E. Pinggang  
C. Dahi
28. Teknik bergerak menempatkan diri diluar garis belakang menghadap kearah lapangan lawan, kemudian bola dipukul pada saat berada diatas kepala merupakan teknik.....
- A. Servis bawah      D. Spike  
B. Servis atas      E. Passing bawah  
C. Blocking
29. Teknik yang tujuannya untuk menyajikan bola yang dimainkan kepada teman seregunya, yang selanjutnya dapat melakukan serangan terhadap lawan adalah.....
- A. Mengumpan      D. Membendung  
B. Servis      E. Spike  
C. Blok
30. Tindakan memukul bola ke lapangan lawan sehingga bola bergerak melewati atas net dan mengakibatkan lawan sulit mengembalikan bola tersebut merupakan gerakan.....
- A. Servis      D. Blocking  
B. Passing bawah      E. Passing atas  
C. Smash/spike
31. Bola dipegang dengan kedua tangan di depan dada dan posisi siku ditekuk mendekati badan. Dorong bola dengan meluruskan lengan dan ibu jari diputar ke bawah sehingga tangan lurus dan lecutan pergelangan tangan supaya bola meluncur cepat. Hal tersebut merupakan teknik passing....
- A. Chess pass      D. Jeplin pass  
B. Bound pass      E. Jump shoot  
C. Overhead pass
32. Dorong bola ke arah bawah sehingga memantul ke lantai/tanah dengan tujuan untuk mengoper bola supaya terhindar dari sergapan lawan. Teknik tersebut merupakan keterampilan gerak.....
- A. Mengoper bola dengan dua tangan  
B. Mengoper bola dengan satu tangan  
C. Mengoper bola dengan pantulan  
D. Mengoper bola dengan serangan  
E. Mengoper bola dengan terobosan
33. Gerakan memantul-mantulkan bola basket dengan satu tangan, posisi salah satu kaki di depan dan badan sedikit condong ke depan adalah teknik dasar bola basket.....
- A. Mengoper bola      D. Mengontrol bola  
B. Menggiring bola      E. Menguasai bola  
C. Menembak bola
34. Kedua telapak tangan memegang bola membentuk huruf W di depan dad. Langkah tungkai dan kaki mengikuti irama langkah kanan-kiri-kanan atau kiri-kanan-kiri mendekati ring dengan meloncat serta melakukan lecutan kedua tangan dan mendarat dengan mengeperkan kedua lutut dan salah satu kaki di depan. Teknik gerakan tersebut adalah teknik.....
- A. Menembak bola dengan satu tangan  
B. Menembak bola dengan dua tangan  
C. Menembak bola dengan melompat/jump shoot  
D. Menembak bola dengan lay up  
E. Menembak bola dengan mengeper
35. Teknik melempar mengumpan bola dengan dua tangan di depan dada dinamakan.....
- A. Overhead pass      D. Bounce pass  
B. Chest pass      E. Underhand pass  
C. Side arm pass

## II. Jawablah pertanyaan berikut ini dengan benar!

36. Sebutkan dua jenis pukulan servis dalam permainan bulu tangkis!
37. Sebutkan syarat-syarat yang dibutuhkan dalam menerapkan pola penyerangan berpola pada permainan bola basket!
38. Jelaskan cara menyusun pelari estafet jarak 4 x 400 meter!
39. Jelaskan yang dimaksud dengan serangan pada olahraga bela diri pencak silat!
40. Sebutkan manfaat dan latihan kebugaran jasmani yang dilakukan secara teratur dan berkelanjutan!

## KUNCI JAWABAN

JAWABAN	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
A		√		√		√		√					√		√					
B			√		√						√							√		
C	√													√						√
D										√		√				√	√		√	
E							√		√											

JAWABAN	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
A	√		√		√	√			√		√									
B								√					√							
C		√								√		√								
D				√										√						
E							√								√					

## ESSAY!!!

### 36. JAWABAN

servis pendek dan servis panjang

### 37. JAWABAN

- a. Harus ada seorang pemain sebagai pengatur serangan.
- b. Membutuhkan seorang pemain pengalaman
- c. Harus ada seorang atau beberapa pemain penembak, baik yang bersamaan maupun bergelombang jika penembak gagal.
- d. Membutuhkan seorang pemain pengumpan

### 38. JAWABAN

cara menyusun pelari estafet jarak 4 x 400 meter dengan menempatkan pelari tercepat pertama atau kedua pada posisi pelari pertama dan terakhir.

### 39. JAWABAN

Serangan pada olahraga baa diri pencak silat adalah usaha untuk memasukkan pukulan atau tendangan ke bidang sasaran (anggota badan lawan) dengan menggunakan tangan atau kaki

### 40. JAWABAN

- a. Dapat membangun kekuatan dan daya tahan otot seperti kekuatan tulang dan persendian selain mendukung penampilan baik dalam olahraga maupun non olahraga
- b. Mampu meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru.
- c. Dapat membakar kalori yang memungkinkan tubuh terhindar dari kegemukan.
- d. Mengurangi risiko penyakit jantung koroner.
- e. Memperlancar aliran darah, menurunkan tekanan darah, dan kadar gula darah.