

NASKAH SOAL SUMATIF TENGAH SEMESTER

MATA PELAJARAN: PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN (PJOK)

KELAS/SEMESTER: VII (TUJUH)/GENAP

TOPIK: KERJA SAMA DALAM SEBUAH TIM

PETUNJUK UMUM:

1. Berdoalah sebelum mengerjakan soal.
2. Tulis identitas Anda pada lembar jawab yang tersedia.
3. Bacalah setiap soal dengan teliti sebelum menjawab.
4. Pilihlah satu jawaban yang paling tepat untuk soal Pilihan Ganda.
5. Jawablah soal Uraian dengan jelas dan rapi.

A. PILIHAN GANDA (40 Soal)

1. Apa definisi paling dasar dari kerja sama tim dalam olahraga permainan beregu?
 - A. Kemampuan individu untuk mencetak skor sebanyak mungkin sendirian.
 - B. Usaha bersama antaranggota tim untuk mencapai tujuan kemenangan.
 - C. Keterampilan teknik tinggi yang dimiliki oleh kapten tim.
 - D. Strategi pelatih yang diterapkan tanpa komunikasi antarpemain.
2. Dalam permainan sepak bola, istilah untuk pemain yang bertugas menjaga area pertahanan bersama-sama disebut...
 - A. Striker
 - B. Defender (Bek)
 - C. Winger
 - D. Playmaker
3. Mengapa komunikasi verbal (teriakan/kode) sangat penting saat melakukan serangan dalam permainan bola voli?
 - A. Agar penonton terhibur dengan suara pemain.
 - B. Untuk mengintimidasi wasit agar memberikan poin.
 - C. Menghindari tabrakan antarpemain dan memastikan siapa yang mengambil bola.
 - D. Agar pelatih tahu bahwa pemain sedang bekerja keras.
4. Manakah di bawah ini yang *bukan* merupakan ciri-ciri tim yang solid?
 - A. Saling menyalahkan ketika kebobolan.
 - B. Saling memberikan dukungan moral.
 - C. Memahami peran dan posisi masing-masing.
 - D. Memiliki visi permainan yang sama.
5. Dalam permainan bola basket, teknik mengoper bola (*passing*) adalah fondasi utama kerja sama. Apa tujuan utama dari *passing*?
 - A. Membuang waktu agar pertandingan cepat selesai.
 - B. Memindahkan bola ke rekan yang memiliki posisi lebih menguntungkan.
 - C. Menunjukkan kemampuan tangan kepada lawan.
 - D. Menghindari pelanggaran *traveling* semata.
6. Apa yang dimaksud dengan *fair play* dalam konteks kerja sama tim?
 - A. Bermain curang asal tidak ketahuan wasit.
 - B. Menghormati lawan, wasit, dan rekan setim serta menjunjung sportivitas.
 - C. Membiarkan lawan menang agar mereka senang.
 - D. Bermain keras hingga mencederai lawan demi tim.
7. Jika teman satu timmu sedang membawa bola dan dikepung oleh dua lawan, tindakan *support* (dukungan) apa yang paling tepat kamu lakukan?
 - A. Diam di tempat menunggu bola datang.
 - B. Berlari mendekat ke arah teman untuk meminta bola (jemput bola).
 - C. Berlari bersembunyi di balik punggung lawan.
 - D. Berteriak menyuruh teman menembak langsung.
8. Dalam permainan sepak bola, saat terjadi tendangan sudut (*corner kick*), kerja sama tim terlihat pada...
 - A. Penjaga gawang yang minum di pinggir lapangan.
 - B. Pemain bertahan lawan yang diam saja.

- C. Pembagian tugas antara penendang dan pemain yang mencari ruang kosong di kotak penalti.
- D. Wasit yang meniup peluit panjang.
9. Perhatikan situasi berikut: Tim A sedang tertinggal 1 poin dalam basket. Waktu tersisa 10 detik. Pemain X memegang bola namun dijaga ketat, sementara Pemain Y berdiri bebas di bawah ring. Keputusan terbaik Pemain X adalah...
- A. Memaksakan menembak bola dari jarak jauh (3 poin).
- B. Mengoper bola ke Pemain Y untuk tembakan yang lebih pasti (2 poin).
- C. Memegang bola sampai waktu habis.
- D. Melakukan *dribble* berputar-putar di tempat.
10. Dalam permainan kasti atau *rounders*, kerja sama tim penjaga sangat dibutuhkan saat...
- A. Memukul bola sekeras mungkin.
- B. Berlari mengelilingi tiang hinggap.
- C. Melakukan operan cepat untuk mematikan pelari lawan (*tik*).
- D. Menunggu giliran memukul di ruang bebas.
11. Sebuah tim bola voli sering kehilangan poin karena bola jatuh di antara dua pemain yang saling bertatapan. Apa penyebab utama kegagalan kerja sama ini?
- A. Kurangnya *skill* individu.
- B. Bola terlalu licin.
- C. Kurangnya komunikasi dan pembagian zona tanggung jawab.
- D. Net terlalu tinggi.
12. Pola penyerangan "tiki-taka" dalam sepak bola sangat mengandalkan...
- A. Umpan lambung jarak jauh.
- B. Kemampuan lari cepat individu.
- C. Umpan-umpan pendek cepat dan pergerakan tanpa bola yang konstan.
- D. Kekuatan fisik untuk menabrak lawan.
13. Bagaimana cara seorang kapten tim membangun kembali semangat kerja sama saat tim sedang kalah telak?
- A. Memarahi pemain yang melakukan kesalahan.
- B. Memberikan motivasi positif dan mengajak fokus pada poin berikutnya.
- C. Meminta pergantian pemain untuk dirinya sendiri.
- D. Menyalahkan strategi pelatih di depan teman-teman.
14. Analisislah situasi ini: Dalam sepak bola, Bek Kanan maju membantu serangan (*overlap*). Siapa yang harus mengisi kekosongan posisi yang ditinggalkan Bek Kanan tersebut untuk menjaga keseimbangan tim?
- A. Striker (Penyerang depan).
- B. Kiper.
- C. Gelandang bertahan atau Bek Tengah terdekat.
- D. Pemain cadangan.
15. Mengapa egoisme adalah musuh utama dalam kerja sama tim?
- A. Karena egoisme membuat pemain menjadi lebih kaya.
- B. Karena pemain egois cenderung mengabaikan peluang rekan yang lebih baik demi ambisi pribadi.
- C. Karena egoisme dilarang dalam peraturan tertulis FIFA.
- D. Karena pemain egois biasanya tidak bisa lari cepat.
16. Dalam strategi pertahanan *Zone Defense* pada bola basket, setiap pemain bertanggung jawab untuk...
- A. Menjaga satu pemain lawan kemanapun dia pergi (*Man-to-Man*).
- B. Menjaga area/wilayah tertentu di lapangan.
- C. Menjaga wasit agar adil.
- D. Menjaga bola saja tanpa mempedulikan lawan.
17. Jika sebuah tim sepak bola menerapkan formasi 4-4-2, hubungan kerja sama antara dua *striker* di depan bertujuan untuk...
- A. Memecah konsentrasi bek lawan dan menciptakan ruang tembak.

- B. Membantu kiper menangkap bola.
 - C. Mengatur garis *offside*.
 - D. Menjadi penghalang pandangan kiper sendiri.
18. Sebuah tim voli memiliki *Smasher* yang hebat, namun *Tosser* (pengumpan) sering memberikan bola yang tidak akurat. Apa dampak analisisnya terhadap performa tim?
- A. Tim tetap akan menang karena *Smasher* hebat.
 - B. Serangan tim menjadi tidak efektif karena rantai kerja sama terputus.
 - C. *Tosser* akan mencetak poin lebih banyak.
 - D. Lawan akan takut melakukan servis.
19. Manakah tindakan berikut yang menunjukkan evaluasi diri yang baik demi kemajuan tim?
- A. "Saya bermain buruk karena sepatu saya licin."
 - B. "Teman saya tidak bisa mengimbangi kecepatan saya."
 - C. "Saya harus memperbaiki akurasi operan saya agar teman lebih mudah menerima bola."
 - D. "Wasit sepertinya tidak suka dengan tim kami."
20. Dalam permainan estafet, keberhasilan tim sangat ditentukan oleh momen perpindahan tongkat. Apa yang terjadi jika pelari penerima berlari terlalu cepat sebelum tongkat sampai?
- A. Tim akan menang dengan mudah.
 - B. Perpindahan tongkat gagal atau tongkat terjatuh (diskualifikasi).
 - C. Pelari pemberi akan merasa senang.
 - D. Waktu tempuh menjadi lebih singkat.
21. Evaluasilah pernyataan ini: "Tim yang terdiri dari pemain bintang pasti akan selalu menang melawan tim dengan kemampuan rata-rata namun kompak."
- A. Benar, karena *skill* individu adalah segalanya.
 - B. Salah, karena kekompakan tim bisa mengalahkan *skill* individu yang tidak terorganisir.
 - C. Benar, karena pemain bintang memiliki peralatan mahal.
 - D. Salah, karena wasit biasanya membela tim lemah.
22. Jika kamu adalah seorang *playmaker* dalam sepak bola dan melihat pertahanan lawan menumpuk di tengah, keputusan taktis apa yang paling tepat untuk membuka pertahanan mereka?
- A. Terus menerobos lewat tengah meskipun padat.
 - B. Melakukan tendangan jarak jauh terus menerus.
 - C. Mengalirkan bola ke sayap (*flank*) untuk menarik bek lawan melebar.
 - D. Melakukan *backpass* ke kiper berulang kali.
23. Dalam bola basket, *Screen* atau *Pick* adalah gerakan menutup jalan lawan. Ini adalah bentuk kerja sama untuk...
- A. Mencederai lawan secara diam-diam.
 - B. Memberikan ruang bebas bagi teman satu tim untuk bergerak atau menembak.
 - C. Menghalangi pandangan wasit.
 - D. Beristirahat sejenak di lapangan.
24. Sebuah tim futsal sering kebobolan lewat serangan balik (*counter attack*). Sebagai analis tim, apa saran perbaikan utama yang kamu berikan?
- A. Ganti kiper dengan yang lebih besar.
 - B. Jangan pernah menyerang, bertahan saja total.
 - C. Perbaiki transisi dari menyerang ke bertahan dan jangan semua pemain maju serentak.
 - D. Protes kepada panitia pertandingan.
25. Apa peran "Chemistry" (ikatan emosional) dalam sebuah tim olahraga?
- A. Tidak ada pengaruhnya sama sekali.
 - B. Membuat pemain bisa membaca keinginan rekan setim tanpa perlu banyak bicara.
 - C. Hanya penting untuk foto bersama setelah pertandingan.
 - D. Membuat pemain menjadi manja.
26. Jika kamu diminta merancang sebuah permainan kecil (*lead-up game*) untuk melatih kerja sama, elemen apa yang WAJIB ada?
- A. Aturan yang membolehkan bermain sendiri.

- B. Aturan yang mengharuskan bola disentuh oleh semua anggota tim sebelum mencetak skor.
 - C. Lapangan yang sangat luas tanpa batas.
 - D. Bola yang sangat berat.
27. Dalam merancang strategi pertahanan sepak bola menghadapi lawan yang memiliki pemain sayap sangat cepat, formasi apa yang mungkin paling efektif untuk meredamnya?
- A. Menggunakan 3 bek sejajar tanpa bek sayap.
 - B. Menggunakan 5 bek, dengan 2 *wingback* yang fokus menutup sisi lapangan.
 - C. Semua pemain maju ke depan (*All out attack*).
 - D. Menggunakan formasi 2-3-5.
28. Bayangkan kamu adalah pelatih. Timmu memiliki pemain yang pendek tapi sangat cepat. Strategi menyerang apa yang akan kamu ciptakan/terapkan?
- A. *Long ball* (umpan lambung tinggi) langsung ke depan.
 - B. *Crossing* (umpan silang) tinggi dari sayap.
 - C. Permainan bola bawah cepat, umpan terobosan, dan *cut-back*.
 - D. Mengandalkan duel udara.
29. Untuk meningkatkan rasa percaya antaranggota tim, aktivitas latihan mana yang paling tepat diciptakan?
- A. Lomba lari 100 meter individu.
 - B. Latihan *juggling* bola sendiri-sendiri.
 - C. Permainan "Blind Lead" (satu orang mata tertutup dipandu suara teman melewati rintangan).
 - D. Latihan menendang penalti.
30. Dalam situasi *deadlock* (skor imbang dan permainan buntu), seorang pemain kreatif (C6) akan...
- A. Menunggu instruksi pelatih saja.
 - B. Melakukan improvisasi taktik yang tidak terduga namun tetap dalam koridor kerja sama tim.
 - C. Pura-pura cedera untuk mengulur waktu.
 - D. Menyalahkan wasit.
31. Perhatikan data berikut: Tim A memiliki penguasaan bola 70% tapi kalah 0-1 dari Tim B. Tim B hanya memiliki 2 peluang tapi jadi gol. Apa evaluasi efektivitas Tim A?
- A. Tim A sangat efektif karena menguasai bola.
 - B. Tim A tidak efektif (*inefisien*), banyak menguasai bola tapi lemah dalam penyelesaian akhir (*finishing*).
 - C. Tim B bermain curang.
 - D. Tim A seharusnya menang.
32. Jika kamu harus memodifikasi peraturan sepak bola mini untuk memaksa siswa kelas 7 belajar mengoper (*passing*), aturan apa yang akan kamu buat?
- A. Gol hanya sah jika dicetak dari luar kotak penalti.
 - B. Pemain tidak boleh menahan bola lebih dari 3 detik atau 3 sentuhan.
 - C. Kiper boleh maju sampai gawang lawan.
 - D. Tidak ada wasit.
33. Apa indikator utama bahwa sebuah strategi tim berhasil diterapkan di lapangan?
- A. Semua pemain berkerenget.
 - B. Terciptanya peluang atau poin melalui skema yang sudah dilatih sebelumnya.
 - C. Penonton bersorak ramai.
 - D. Pelatih duduk diam saja.
34. Dalam bola voli, kombinasi serangan "Tumpuk" atau *Double Quick* bertujuan untuk...
- A. Membuat pemain bertabrakan.
 - B. Mengacaukan blok lawan dengan dua penyerang melompat bersamaan di posisi berdekatan.
 - C. Memperindah gerakan untuk difoto.
 - D. Melanggar aturan rotasi.
35. Kamu diminta menyusun tim estafet 4x100m. Kamu memiliki 4 pelari:

- A: Start lambat, lari konstan.
- B: Start sangat cepat, lari di tikungan bagus.
- C: *Finisher* kuat, mental juara.
- D: Teknik operan tongkat sangat stabil.

Urutan posisi lari yang paling strategis (Mencipta strategi) adalah...

- A. A - B - C - D
- B. B (Pelari 1) - D (Pelari 2) - A (Pelari 3) - C (Pelari 4)
- C. C - B - A - D
- D. D - C - B - A

36. Mengapa "Saling Percaya" dikategorikan sebagai fondasi mental dalam taksonomi kerja sama tim?

- A. Karena tanpa percaya, pemain akan ragu mengoper dan merusak alur permainan.
- B. Karena percaya itu indah.
- C. Karena pelatih menyuruh begitu.
- D. Agar tidak dimarahi orang tua.

37. Dalam permainan ganda bulu tangkis, jika satu pemain maju ke depan net, pasangannya secara otomatis harus...

- A. Ikut maju ke depan net menemani.
- B. Keluar lapangan untuk minum.
- C. Bergerak mundur mengisi bagian belakang lapangan (*cover*).
- D. Diam di tengah lapangan.

38. Sebuah tim basket ingin menerapkan strategi *Fast Break* (Serangan Kilat). Syarat mutlak agar strategi ini berhasil diciptakan adalah...

- A. Pemain yang tinggi badannya di atas 2 meter.
- B. Transisi dari bertahan ke menyerang yang sangat cepat dan operan jauh yang akurat.
- C. Bola yang baru dan lapangan licin.
- D. Dukungan suporter yang berisik.

39. Jika kamu melihat rekan setimmu mulai emosi dan bermain kasar, tindakan kepemimpinan apa yang bisa kamu lakukan di lapangan?

- A. Ikut bermain kasar agar kompak.
- B. Menenangkan rekan tersebut, mengingatkan fokus tim, dan menepuk punggungnya.
- C. Melaporkan ke wasit agar dia dikartu merah.
- D. Menertawakannya.

40. Merancang formasi tim bukan hanya soal angka (misal 4-3-3), tetapi tentang...

- A. Menyesuaikan karakteristik pemain yang dimiliki dengan gaya bermain yang diinginkan.
- B. Mengikuti tren tim Eropa tanpa melihat kemampuan sendiri.
- C. Mengisi formulir pertandingan saja.
- D. Membuat gambar yang bagus di papan tulis.

B. URAIAN (5 Soal)

41. **(Analisis)** Jelaskan mengapa sebuah tim yang memiliki banyak pemain bintang (individu hebat) bisa dikalahkan oleh tim dengan pemain biasa-biasa saja? Berikan 3 alasan logis terkait konsep kerja sama!

42. **(Penerapan)** Dalam permainan bola basket, jelaskan langkah-langkah melakukan gerakan *Give and Go*! Mengapa gerakan ini disebut sebagai bentuk kerja sama dasar yang efektif?

43. **(Evaluasi)** Sebuah tim sepak bola sekolahmu selalu kebobolan di menit-menit akhir pertandingan karena kelelahan dan hilangnya fokus. Sebagai kapten, evaluasilah situasi tersebut dan berikan 2 solusi konkret untuk memperbaikinya pada latihan berikutnya!

44. **(Mencipta)** Rancanglah sebuah permainan sederhana (modifikasi) untuk siswa kelas 7 yang bertujuan khusus melatih komunikasi non-verbal (tanpa suara) dalam tim. Jelaskan aturan main, alat yang dipakai, dan cara menentukan pemenangnya!

45. **(Mencipta/Sintesis)** Kamu adalah pelatih tim voli yang akan menghadapi lawan dengan *Smasher* yang sangat tinggi dan kuat, tetapi pergerakannya lambat. Buatlah strategi pertahanan dan penyerangan yang spesifik untuk mengalahkan tim tersebut!

BAGIAN 2: VERSI GURU

A. KISI-KISI SOAL

Mata Pelajaran: PJOK**Kelas/Jenjang:** VII / SMP**Topik:** Kerja Sama dalam Sebuah Tim

N o	Kompetensi / Indikator Soal	Level Kognitif	Bentuk Soal
1	Mendefinisikan konsep dasar kerja sama tim.	C1 (Mengingat)	PG
2	Mengidentifikasi posisi pemain dalam sepak bola.	C1 (Mengingat)	PG
3	Menjelaskan fungsi komunikasi verbal dalam permainan.	C2 (Memahami)	PG
4	Mengidentifikasi karakteristik tim yang solid.	C2 (Memahami)	PG
5	Menjelaskan tujuan teknik passing dalam kerja sama.	C2 (Memahami)	PG
6	Memahami konsep fair play dalam tim.	C2 (Memahami)	PG
7	Menerapkan konsep *support* (dukungan) pada teman yang membawa bola.	C3 (Menerapkan)	PG
8	Mengidentifikasi momen kerja sama saat *set piece*.	C2 (Memahami)	PG
9	Mengambil keputusan taktis dalam situasi kritis (Basket).	C5 (Mengevaluasi)	PG
10	Menerapkan kerja sama dalam permainan bola kecil (Kasti).	C3 (Menerapkan)	PG
11	Menganalisis penyebab kegagalan komunikasi (Voli).	C4 (Menganalisis)	PG
12	Menganalisis pola penyerangan tertentu (Tiki-taka).	C4 (Menganalisis)	PG
13	Menerapkan sikap kepemimpinan dalam situasi kalah.	C3 (Menerapkan)	PG
14	Menganalisis rotasi posisi saat *overlap* (Sepak Bola).	C4 (Menganalisis)	PG

15	Menganalisis dampak negatif egoisme.	C4 (Menganalisis)	PG
16	Memahami konsep strategi *Zone Defense*.	C2 (Memahami)	PG
17	Menganalisis fungsi formasi dua striker.	C4 (Menganalisis)	PG
18	Menganalisis hubungan sebab-akibat antar posisi (Voli).	C4 (Menganalisis)	PG
19	Mengevaluasi sikap diri terhadap tim.	C5 (Mengevaluasi)	PG
20	Menganalisis dampak kesalahan teknis pada hasil tim (Estafet).	C4 (Menganalisis)	PG
21	Mengevaluasi mitos tentang pemain bintang vs tim kompak.	C5 (Mengevaluasi)	PG
22	Memutuskan taktik penyerangan berdasarkan formasi lawan.	C5 (Mengevaluasi)	PG
23	Memahami fungsi taktik *Screen/Pick* (Basket).	C2 (Memahami)	PG
24	Memberikan solusi atas kelemahan tim (Futsal).	C5 (Mengevaluasi)	PG
25	Memahami konsep *Chemistry* tim.	C2 (Memahami)	PG
26	Merancang elemen kunci dalam permainan *lead-up*.	C6 (Mencipta)	PG
27	Merancang formasi bertahan menghadapi lawan cepat.	C6 (Mencipta)	PG
28	Menciptakan strategi berdasarkan postur pemain.	C6 (Mencipta)	PG
29	Memilih/Menciptakan aktivitas latihan *team building*.	C5 (Mengevaluasi)	PG
30	Menerapkan kreativitas dalam situasi buntu.	C6 (Mencipta)	PG

31	Mengevaluasi efektivitas permainan berdasarkan data statistik.	C5 (Mengevaluasi)	PG
32	Memodifikasi aturan main untuk tujuan pembelajaran.	C6 (Mencipta)	PG
33	Mengidentifikasi indikator keberhasilan strategi.	C2 (Memahami)	PG
34	Menganalisis tujuan kombinasi serangan voli.	C4 (Menganalisis)	PG
35	Menyusun strategi urutan pelari estafet.	C6 (Mencipta)	PG
36	Menganalisis aspek mental (kepercayaan) dalam tim.	C4 (Menganalisis)	PG
37	Menerapkan rotasi posisi ganda (Bulu tangkis).	C3 (Menerapkan)	PG
38	Menciptakan prasyarat strategi *Fast Break*.	C6 (Mencipta)	PG
39	Menerapkan manajemen emosi rekan setim.	C3 (Menerapkan)	PG
40	Memahami prinsip dasar perancangan formasi.	C2 (Memahami)	PG
41	Menganalisis faktor kekalahan tim bintang vs tim kompak.	C4 (Menganalisis)	Uraian
42	Menjelaskan prosedur dan konsep *Give and Go*.	C3 (Menerapkan)	Uraian
43	Mengevaluasi masalah stamina/fokus dan memberi solusi.	C5 (Mengevaluasi)	Uraian
44	Merancang permainan modifikasi untuk komunikasi non-verbal.	C6 (Mencipta)	Uraian
45	Menyusun strategi spesifik melawan tipe lawan tertentu.	C6 (Mencipta)	Uraian

B. KUNCI JAWABAN & PEMBAHASAN

PILIHAN GANDA

1. **B.** Kerja sama tim adalah usaha kolektif untuk mencapai tujuan bersama, bukan individu.
2. **B.** Defender (Bek) bertugas menjaga pertahanan.
3. **C.** Komunikasi verbal mencegah miskomunikasi (rebutan bola/tabrakan) dan memperjelas peran.
4. **A.** Saling menyalahkan adalah ciri tim yang rapuh/toksik, bukan solid.

5. **B.** Tujuan passing adalah memindahkan bola ke posisi yang lebih strategis/menguntungkan.
6. **B.** Fair play menjunjung tinggi sportivitas dan rasa hormat.
7. **B.** "Jemput bola" atau bergerak mendekat adalah bentuk *support* aktif agar teman punya opsi operan.
8. **C.** Kerja sama terlihat dari pembagian tugas antara pengumpan dan penerima umpan.
9. **B.** Keputusan terbaik (C5) adalah mengoper ke teman yang bebas (peluang masuk lebih besar) daripada memaksakan diri.
10. **C.** Mematikan lawan dalam kasti seringkali butuh operan cepat antarpemain penjaga.
11. **C.** Bola jatuh di antara dua pemain biasanya karena tidak ada yang berteriak "SAYA!" (kurang komunikasi).
12. **C.** Tiki-taka adalah strategi berbasis umpan pendek dan pergerakan konstan.
13. **B.** Kapten harus menjadi motivator, bukan menambah beban mental tim.
14. **C.** Gelandang bertahan atau bek lain harus menutup ruang (*cover*) agar tidak terjadi kekosongan pertahanan.
15. **B.** Egoisme merusak aliran bola dan membuang peluang tim.
16. **B.** Zone Defense = menjaga wilayah/zona.
17. **A.** Dua striker bekerja sama untuk memecah konsentrasi bek lawan.
18. **B.** Voli adalah olahraga rantai. Umpan buruk dari Tosser membuat Smasher tidak bisa menyerang maksimal.
19. **C.** Evaluasi diri yang positif fokus pada perbaikan performa untuk membantu tim.
20. **B.** *Timing* adalah kunci. Jika terlalu cepat, jarak melebar dan tongkat bisa jatuh/gagal oper.
21. **B.** Kekompakan (sinergi) seringkali mengalahkan kumpulan individu hebat yang main sendiri-sendiri.
22. **C.** Jika tengah padat, solusi taktis adalah melebar ke sayap (*stretching the defense*).
23. **B.** Screen bertujuan memblokir jalan penjaga agar teman satu tim bebas.
24. **C.** Solusi untuk serangan balik adalah transisi bertahan yang disiplin (jangan semua maju).
25. **B.** Chemistry memudahkan koordinasi tanpa perlu banyak instruksi verbal.
26. **B.** Aturan "semua harus menyentuh bola" memaksa terjadinya kerja sama.
27. **B.** 5 bek dengan wingback bisa menutup lebar lapangan tempat pemain sayap lawan beroperasi.
28. **C.** Pemain pendek & cepat lebih efektif dengan bola bawah dan umpan terobosan, bukan bola lambung.
29. **C.** "Blind Lead" membangun kepercayaan mutlak pada instruksi rekan.
30. **B.** Kreativitas (C6) dibutuhkan untuk memecah kebuntuan dengan cara tak terduga namun tetap dalam koridor tim.
31. **B.** Efektivitas dinilai dari hasil akhir (gol), bukan sekadar penguasaan bola.
32. **B.** Batasan waktu/sentuhan memaksa pemain segera mengoper (tidak egois).
33. **B.** Strategi berhasil jika skema latihan bisa diaplikasikan menjadi peluang di pertandingan.
34. **B.** Menipu blok lawan adalah tujuan variasi serangan.
35. **B.** B (Start cepat) -> D (Stabil di lurus) -> A (Jaga ritme tikungan) -> C (Finisher mental kuat). Ini adalah racikan strategi umum.
36. **A.** Kepercayaan adalah dasar keputusan mengoper.
37. **C.** Rotasi standar: depan-belakang. Jika satu maju, satu mundur (*cover*).
38. **B.** Fast break butuh transisi kilat dan operan jauh akurat.
39. **B.** Menenangkan teman adalah fungsi kontrol emosi dalam tim.
40. **A.** Formasi harus adaptif terhadap materi pemain yang ada.

URAIAN (ESSAY)

41. Analisis Tim Bintang vs Tim Kompak

Kunci Jawaban:

Tim bintang bisa kalah karena:

1. **Egoisme Tinggi:** Pemain bintang cenderung ingin menonjol sendiri, sehingga aliran bola tidak lancar.

2. **Kurang Komunikasi:** Tidak adanya *chemistry* menyebabkan kesalahpahaman dalam rotasi posisi.

3. **Pertahanan Rapuh:** Pemain bintang (biasanya penyerang) sering malas membantu pertahanan (*track back*), membuat tim tidak seimbang.

42. Penerapan "Give and Go"

Kunci Jawaban:

Langkah:

1. Pemain A mengoper bola ke Pemain B.

2. Segera setelah mengoper, Pemain A berlari cepat memotong ke arah ring/ruang kosong (meninggalkan penjaganya).

3. Pemain B langsung mengembalikan bola ke Pemain A yang sedang berlari.

Alasan:

 Disebut efektif karena memanfaatkan kelengahan lawan yang fokus pada bola, dan mengandalkan kecepatan operan 1-2 sentuhan.

43. Evaluasi Kebobolan Menit Akhir

Kunci Jawaban:

Evaluasi:

 Masalah utama adalah stamina fisik yang menurun menyebabkan konsentrasi buyar (fokus hilang).

Solusi:

1. **Latihan Fisik (Endurance):** Menambah porsi latihan daya tahan jantung-paru agar tetap bugar selama durasi pertandingan penuh.

2. **Simulasi Situasi Lelah:** Melakukan latihan taktik bertahan justru di akhir sesi latihan saat pemain sudah lelah, untuk melatih fokus dalam kondisi tertekan.

44. Mencipta Permainan Komunikasi Non-Verbal

Kunci Jawaban (Contoh Kreativitas):

Nama:

 "Barisan Bisu"

Alat:

 Bola besar (Basket/Sepak bola).

Aturan:

1. Tim terdiri dari 5 orang berbaris ke belakang.

2. Bola dioper dari depan ke belakang lewat atas kepala atau sela kaki.

3. **DILARANG BERSUARA.** Jika bersuara, ulang dari nol.

4. Pemain paling belakang lari ke depan membawa bola, lalu oper lagi.

Pemenang:

 Tim yang paling cepat memindahkan semua pemainnya kembali ke posisi awal tanpa suara.

45. Strategi Melawan Smasher Tinggi tapi Lambat

Kunci Jawaban:

Strategi Bertahan:

 Gunakan blok ganda yang rapat karena jangkauannya tinggi, dan

cover pertahanan belakang untukantisipasi bola pantul/ *tip ball*.

Strategi Menyerang (Kunci):

 Hindari adu tinggi di net. Gunakan **bola-bola cepat (quicker)** dan **umpan variasi melebar** untuk memaksa *Smasher* tersebut bergerak ke kiri/kanan.

Karena dia lambat, dia akan kesulitan mengejar bola cepat atau menyusun blok yang rapat jika bola dipindah-pindah dengan cepat.