



PEMERINTAH PROVINSI LAMPUNG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 1 PARDASUKA

Email: Sman1pardasuka@gmail.com

NPSN: 69762684

Jl. Sukamanah No. 001, Pekon Pardasuka, Kecamatan Pardasuka, Kabupaten Pringsewu, Provinsi Lampung



ASESMEN SUMATIF AKHIR SEMESTER GENAP
TAHUN AJARAN 2025/2026

MATA PELAJARAN : PJOK
KELAS / FASE : XI / F

HARI / TANGGAL : Jumat, 22 Mei 2026
WAKTU : 10.00 s.d. 11.15

A. PILIHAN GANDA

Pilihlah salah satu jawaban A, B, C, D, atau E yang merupakan jawaban paling benar !

- Di Kota Timor-Ketimur, angka kasus HIV/AIDS pada remaja meningkat dalam tiga tahun terakhir. Hasil penelitian menunjukkan rendahnya kesadaran untuk melakukan pemeriksaan kesehatan secara dini karena takut stigma sosial. Strategi kebijakan sekolah yang paling komprehensif untuk menekan peningkatan kasus tersebut adalah....
 - Menutup akses diskusi tentang kesehatan reproduksi agar tidak memicu rasa ingin tahu
 - Mengintegrasikan edukasi HIV/AIDS dalam kurikulum serta menyediakan layanan konseling rahasia
 - Mengeluarkan siswa yang terbukti terinfeksi
 - Melarang siswa berpacaran di lingkungan sekolah
 - Mengurangi jam pelajaran PJOK
- Dalam sebuah kegiatan bakti sosial, ditemukan beberapa remaja menggunakan jarum suntik tidak steril secara bergantian. Program Intervensi berbasis komunitas yang paling efektif untuk mencegah penularan HIV/AIDS adalah....
 - Menghukum pengguna narkoba secara terbuka
 - Mebiarkan karena di luar tanggung jawab sekolah
 - Mengembangkan edukasi bahaya narkoba suntik dan akses layanan rehabilitasi
 - Menyebarkan identitas pengguna
 - Mengucilkan kelompok tersebut
- Dalam sebuah forum diskusi pada pelajaran PJOK, muncul argumen bahwa HIV/AIDS hanya berdampak pada kesehatan fisik dan tidak berpengaruh pada aspek sosial maupun psikologis. Analisis kritis yang tepat untuk menanggapi argumen tersebut adalah....
 - Menyetujui hal tersebut, karena HIV/AIDS memang penyakit fisik yang menyerang bagian tubuh dan dapat dibuktikan secara medis
 - Menolak dengan menunjukkan dampak psikologis seperti stigma, depresi, serta dampak sosial seperti diskriminasi
 - Mengabaikan pendapat tersebut, karena penderita PMS biasanya cenderung merahasiakan penyakitnya dan melakukan pengobatan secara senyap
 - Mengganti topik diskusi
 - Menertawakan argumen tersebut

- Analisis narasi berikut ini!

Konstruksikan strategi tindak lanjut yang paling tepat jika seseorang menyadari bahwa dirinya telah melakukan sebuah perilaku yang berisiko tinggi terhadap penularan virus HIV/AIDS!

Berdasarkan narasi diatas, pilahan jawaban yang tepat dibawah ini adalah....

- Membeli antibiotik di apotek secara mandiri untuk berjaga-jaga jika ada infeksi bakteri.
- Menunggu sampai muncul gejala luka atau nyeri sebelum pergi ke dokter agar diagnosis lebih akurat dan tidak lupa

- meminta langsung penanganan Rontgen kepada tenaga medis
 - Melakukan olahraga berat dan diet ketat untuk mengeluarkan racun penyakit melalui keringat.
 - Segera melakukan pemeriksaan medis (VCT/skrining PMS) dan bersikap jujur kepada tenaga kesehatan mengenai riwayat awal penyakit
 - Mengunjungi bidan untuk melakukan konseling dan meminta pengobatan melalui pengobatan herbal.
- Pada saat melakukan renang gaya dada, posisi wajah berada di atas permukaan air. Penerapan teknik pernapasan yang paling efektif untuk menjaga ritme dan daya tahan tubuh dibawah ini adalah....
 - Menghirup dan membuang napas secara bebas tanpa mengikuti gerakan lengan.
 - Menghirup napas saat lengan melakukan *recovery* dan membuang napas saat lengan lainnya *recovery*.
 - Menahan napas selama mungkin di dalam air dan membuang napas saat tangan menyentuh paha.
 - Menghirup napas hanya melalui hidung agar air tidak masuk ke mulut.
 - Menghirup nafas ketika mata tertutup

- Perhatikan gambar berikut ini!



Kedua perenang pada gambar tersebut sedang bersaing untuk menjadi yang tercepat pada nomor pertandingan yang mereka ikuti. Terlihat riak air yang menjadi ciri khas dari gaya renang yang mereka pakai. Berdasarkan gambar tersebut, gerakan yang sedang dilakukan oleh kedua perenang diatas merujuk pada gaya....

- Breaststroke
- Freestyle
- Backstroke
- Butterfly
- Fourstroke

- Berikut ini yang merupakan faktor utama penyebab kurang efektifnya teknik sehingga memengaruhi catatan waktu pada perenang gaya dada adalah....
 - Posisi tubuh terlalu tinggi di atas permukaan air sehingga meningkatkan hambatan saat meluncur
 - Gerakan kaki dilakukan dengan dorongan menyamping dan diakhiri rapat untuk menghasilkan gaya dorong
 - Koordinasi antara gerakan tangan, kaki, dan pernapasan dilakukan secara selaras dan berurutan

- D. Gerakan tangan menarik air ke samping lalu kembali ke depan dengan posisi streamline
 E. Posisi tubuh dijaga sejajar dengan permukaan air untuk meminimalkan hambatan

8. Dalam sebuah perlombaan renang antar pelajar, panitia memberikan aturan terkait perlengkapan yang boleh dan tidak boleh digunakan oleh setiap peserta. Aturan tersebut dibuat untuk menjaga keadilan dan keselamatan selama pertandingan berlangsung. Setiap perenang hanya diperbolehkan menggunakan perlengkapan standar yang tidak memberikan keuntungan tambahan saat berenang. Berdasarkan peraturan tersebut, perlengkapan di bawah ini yang tidak boleh dikenakan saat mengikuti perlombaan renang adalah....

- A. Penutup telinga
 B. Kacamata renang
 C. Sepatu sirip
 D. Topi Renang
 E. Baju Renang

9. Seorang siswa melakukan sikap lilin, namun posisi punggungnya tidak tegak lurus dan tangan tidak kuat menopang panggul. Analisis posisi siku yang benar untuk memperbaiki tumpuan tersebut adalah....

- A. Siku diputar ke arah dalam menuju ulu hati.
 B. Siku tidak perlu menyentuh matras, cukup gunakan kekuatan telapak tangan.
 C. Siku diletakkan lurus menyentuh matras di samping kepala.
 D. Siku diposisikan rapat ke dalam (sejajar di belakang punggung) agar dapat menyangga panggul secara efektif.
 E. Siku dibuka selebar mungkin ke samping untuk keseimbangan.

10. Seorang siswa mendarat dengan posisi berdiri yang goyah dan hampir jatuh ke depan setelah guling depan. Evaluasi posisi tangan yang seharusnya dilakukan saat mendarat untuk menjaga keseimbangan tubuhnya adalah....

- A. Tangan diputar-putar di udara untuk mencari titik keseimbangan dan kestabilan tubuh bagian atas
 B. Tangan tetap memeluk lutut hingga benar-benar stabil
 C. Tangan segera diluruskan ke depan untuk memindahkan pusat massa ke depan dan mengimbangi momentum rotasi
 D. Tangan menumpu kembali ke matras untuk menahan berat badan tidak berpindah ke belakang
 E. Tangan diletakkan di pinggang agar tubuh terlihat tegak dengan posisi dada busung kedepan dengan sudut leher kepala 90 derajat

11. Romeo dan Ramon merupakan sepasang saudara kembar yang memiliki hobi dalam olahraga senam irama. Dua bersaudara ini selalu semangat dan giat dalam berlatih. Meskipun mereka berdua kembar, namun ternyata mereka memiliki perbedaan yang dapat diamati dari tingkat keluwesan gerak. Remon lebih bagus dalam melakukan gerakan senam irama dibandingkan dengan saudaranya Ramon. Berkaitan dengan hal tersebut, keluwesan gerak yang dimaksud pada narasi diatas adalah ...

- A. Fleksibilitas
 B. Kontinuitas
 C. Kekuatan
 D. Keseimbangan
 E. Ketangkasan

12. Saat menyusun koreografi gerakan senam secara berkelompok, faktor yang paling menentukan keberhasilan melakukan gerakan yang sama persis secara berurutan atau bersahut-sahutan adalah....

- A. Warna seragam yang digunakan oleh seluruh anggota kelompok
 B. Kekuatan setiap individu dalam melakukan lompatan

- C. Penggunaan lagu dengan tempo yang sangat lambat
 D. Ketepatan selisih ketukan antar anggota kelompok yang konsisten mengikuti irama musik
 E. Jumlah anggota kelompok yang ganjil memberikan kemudahan dalam melakukan perubahan formasi dan transisi gerakan peralihan

13. Perhatikan tabel dibawah ini!

No	Taktik Permainan Bola Voli
1	Mengarahkan bola kepada lawan yang teknik passingnya kurang baik
2	Mengarahkan bola ke daerah yang kosong
3	Mengarahkan bola kepada pemain lawan yang baru saja membuat kesalahan

Dengan menganalisis taktik permainan tersebut, teknik dasar permainan bola voli yang memiliki korelasi dengan taktik diatas adalah...

- A. Teknik mengumpan bola
 B. Teknik membendung bola/Blocking
 C. Taktik Pivot
 D. Teknik Smash
 E. Teknik Drive

14. Apabila seorang pemain bola voli melakukan servis lalu mengenai bagian atas net, yang secara kebetulan bola tersebut masuk ke daerah lawan dan tidak dapat dikembalikan oleh pihak lawan, maka yang terjadi adalah....

- A. Tim yang melakukan servis mendapat tambahan nilai
 B. Tim yang menerima servis mendapat tambahan nilai
 C. Servis diulang sekali lagi
 D. Servis dinyatakan mati,
 E. Tambahan nilai untuk tim penerima servis dan pemain yang servis diganti

15. Yang dimaksud rally point dalam permainan bola voli adalah....

- A. Tim yang melakukan servis akan selalu mendapatkan nilai
 B. Tim yang menerima servis akan selalu mendapatkan nilai
 C. Pemain yang melakukan smash maka regunya akan memperoleh nilai
 D. Setiap terjadi bola mati maka salah satu regu akan memperoleh nilai
 E. Kedua regu akan mendapatkan nilai secara bersamaan

16. Perbedaan fungsi strategis antara servis bawah dan servis atas dalam konteks efektivitas penggunaan dan penerapannya dalam sebuah pertandingan bola voli adalah....

- A. Servis bawah lebih sulit diterima karena datang dari sudut yang rendah.
 B. Servis atas berfungsi sebagai serangan pertama untuk menekan lawan, sementara servis bawah fokus pada keamanan bola masuk.
 C. Servis atas hanya boleh digunakan jika skor tim sedang tertinggal jauh.
 D. Servis bawah lebih efektif untuk mematikan lawan secara langsung dan membuat tekanan sehingga poin bisa selisih jauh.
 E. Tidak ada perbedaan efektivitas asalkan bola melewati net maka dianggap telah sah dan pertandingan dilanjutkan.

17. Dibawah yang bukan merupakan manfaat yang didapatkan dari aktivitas gerak berirama adalah....

- A. Meningkatkan kekuatan otot, fleksibilitas, dan koordinasi motorik
 B. Melatih kekuatan otot dan tulang
 C. Melatih kemampuan

- D. Meningkatkan daya tahan otot jantung dan paru
- E. Menambah Obesitas dan massa tubuh

18. Perenang Amerika Serikat Caeleb Dressel memenangi nomor 100 Meter pada kejuaraan renang World Aquatics ke-XXI pada Minggu 25 April 2021 lalu. Pada pertandingan yang ditayangkan oleh beIN TV Sport secara live saat itu, menampilkan usaha kerja kerasnya dengan berenang telentang dalam mencatatkan waktu 46,96 detik atas rival-rivalnya di Gwangju, Korea Selatan. Dalam kesempatan tersebut, selain memenangi ajang Blue Ribband, dirinya juga telah menorehkan sebuah pencapaian besar dengan menjadi waktu tercepat kedua sepanjang masa. Berkaitan dengan narasi Faktual diatas, gaya yang digunakan oleh Caeleb Dressel pada pertandingan itu adalah....

- A. Gaya Dada
- B. Gaya Punggung
- C. Gaya Bebas
- D. Gaya Dolphin
- E. Gaya Katak

19. Nutrisi dalam makanan yang kamu konsumsi berperan penting dalam berolahraga. Nutrisi memberikan dampak terbesar pada kebugaran tubuh. Makan sebelum olahraga bisa membantu mengisi energi yang dibutuhkan tubuh untuk beraktivitas dengan intensitas tinggi. Sebaiknya makan beberapa jam sebelum mulai berolahraga, jika jeda antara waktu makan dengan sesi olahraga terlalu dekat, maka resiko yang akan muncul pada saat melakukan aktivitas olahraga adalah....

- A. Menimbulkan semangat dan menaikkan denyut jantung maksimal
- B. Menimbulkan masalah pencernaan
- C. Meningkatkan kekuatan otot perut
- D. Menimbulkan cedera
- E. Menaikkan masa otot

20. Berikut ini yang bukan merupakan upaya dalam mencegah penularan penyakit HIV/AIDS adalah....

- A. Tidak melakukan hubungan seksual diluar nikah dan berkomitmen bahwa hubungan seks hanya akan dilakukan melalui pernikahan yang sah
- B. Melakukan hubungan seksual dengan pasangan sah
- C. Menggunakan alat kontrasepsi ketika melakukan hubungan seksual dengan pasangan yang terinfeksi virus HIV/AIDS
- D. Meningkatkan keimanan dan taqwa melalui kegiatan keagamaan agar terhindar dari pergaulan bebas
- E. Menggunakan jarum suntik secara bergantian pada saat mengkonsumsi narkotika

21. Dibawah ini yang merupakan bentuk tindakan menekan perluasan penularan penyakit HIV/AIDS melalui perspektif religi adalah....

- A. Pendidikan kesehatan pada masyarakat
- B. Peningkatan kesejahteraan ekonomi masyarakat
- C. Menetapkan batasan pergaulan antara pemuda dan pemudi
- D. Penyuluhan kepada masyarakat tentang penyakit menular seksual dan bahayanya
- E. Ketaatan menjalankan perintah dan menjauhi semua larangan agama

22. Selektif dalam setiap penggunaan jarum suntik merupakan sebuah tindakan yang bertujuan untuk mencegah terjadinya....

- A. Penyakit menular seksual
- B. Salah paham
- C. Kesalahan prosedur kesehatan
- D. Pemborosan dalam pengeluaran biaya kesehatan
- E. Edukasi kesehatan

23. Salah satu penyakit menular seksual disebabkan oleh virus yang menyerang sistem kekebalan tubuh manusia, khususnya sel CD4, sehingga menyebabkan penurunan kemampuan tubuh dalam melawan infeksi. Penularannya dapat terjadi melalui hubungan seksual berisiko, penggunaan jarum suntik secara bergantian, serta transfusi darah yang tidak aman. Jika tidak ditangani, kondisi ini dapat berkembang menjadi tahap lanjut yang ditandai dengan munculnya berbagai infeksi oportunistik. Berdasarkan deskripsi tersebut, penyakit yang dimaksud adalah...

- A. Sifilis
- B. Gonore
- C. HIV/AIDS
- D. Herpes genital
- E. Klamidia

24. Perpindahan tongkat dalam lari sambung harus dilakukan di area tertentu yang disebut...

- A. Zona bebas
- B. Rotation Zone
- C. Comfort Zone
- D. Wissel Zone
- E. Zona Lari

25. Dalam pembelajaran lari sambung, peserta didik diminta bekerja sama dalam tim untuk menyelesaikan lomba dengan hasil terbaik. Setiap pelari harus mampu menjalankan perannya dengan baik, mulai dari membawa hingga menyerahkan tongkat estafet, agar performa tim tetap optimal dari awal hingga akhir. Berdasarkan tujuan tersebut, tujuan utama dari kerja sama dalam lari sambung adalah....

- A. Agar semua pelari terlihat kompak
- B. Mengurangi jumlah pelari
- C. Mencapai waktu tempuh secepat mungkin
- D. Menghemat tenaga pelari pertama
- E. Menghindari pelanggaran saja

26. Dalam pembelajaran lari sambung di sekolah, setiap pelari memiliki peran yang saling berkaitan satu sama lain. Keberhasilan tim tidak hanya ditentukan oleh satu pelari, tetapi oleh keseluruhan proses dari awal hingga akhir lomba. Berdasarkan pernyataan tersebut, makna dari kerja sama dalam lari sambung adalah....

- A. Menunjukkan kekompakan gerakan tim
- B. Membagi jarak tempuh secara merata
- C. Mengoptimalkan peran setiap pelari untuk mencapai hasil terbaik
- D. Mengurangi kesalahan individu dalam berlari
- E. Menyesuaikan kecepatan dengan kondisi lintasan

27. Dalam sebuah diskusi kelas, Raka menyampaikan bahwa ia rutin berolahraga 3 kali seminggu selama 6 bulan terakhir. Ia merasakan tubuhnya lebih bugar dan jarang sakit. Analisis yang paling tepat terkait manfaat jangka panjang dari kebiasaan tersebut adalah...

- A. Tubuh menjadi cepat lelah karena terlalu sering digunakan
- B. Sistem kekebalan tubuh menurun akibat aktivitas berlebih
- C. Terjadi peningkatan daya tahan tubuh dan kesehatan secara menyeluruh
- D. Otot hanya berkembang sementara selama latihan berlangsung
- E. Aktivitas fisik hanya bermanfaat untuk penampilan saja

28. Dina memilih berjalan kaki ke sekolah setiap hari dibandingkan menggunakan kendaraan. Setelah beberapa bulan, ia merasa lebih segar dan berat badannya stabil. Perilaku Dina menunjukkan penerapan...

- A. Aktivitas fisik sesaat tanpa manfaat jangka panjang
- B. Pola hidup tidak sehat karena kurang istirahat
- C. Gaya hidup aktif yang berdampak positif bagi kesehatan jangka panjang
- D. Aktivitas fisik yang tidak berpengaruh pada kebugaran
- E. Kebiasaan yang

29. Perhatikan tabel berikut ini!

No	Aktivitas Kegiatan
1	Membantu orang tua mencangkul sawah
2	Mengisi bak mandi menggunakan mesin pompa air
3	Membantu membawakan tas guru ke lantai 3
4	Merapihkan tempat tidur
5	Mengantar orang tua pergi ke pasar pagi menggunakan transportasi online

Dengan menganalisis aktivitas kegiatan tersebut, aktifitas fisik yang memiliki korelasi dengan kekuatan otot adalah...

- A. 1 dan 2
B. 1 dan 3
C. 2 dan 3
D. 3 dan 4
E. 4 dan 5
30. Dalam sebuah kegiatan diskusi kelompok saat pelajaran PJOK di kelas, peserta didik diminta untuk menganalisis keterkaitan antara aktivitas fisik dengan kesehatan mental berdasarkan berbagai informasi yang telah dipelajari. Berkaitan dengan hal tersebut, berikut ini kesimpulan yang paling tepat berdasarkan tujuan diskusi diatas adalah...
- A. Aktivitas fisik tidak memiliki hubungan dengan kesehatan mental karena keduanya bersebrangan dan tidak memiliki keterkaitan satu sama lain
B. Aktivitas olahraga hanya memberikan dampak pada kekuatan otot semata
C. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan suasana hati
D. Kesehatan mental sepenuhnya dipengaruhi oleh faktor lingkungan dan kekuatan finansial seseorang
E. Aktivitas fisik justru dapat meningkatkan tingkat stres
31. Seorang siswa merancang kegiatan bersepeda bersama teman-temannya setiap akhir pekan. Kegiatan ini dilakukan secara konsisten selama kurun waktu 3 bulan. Manfaat jangka panjang yang akan diperoleh dari kegiatan tersebut adalah...
- A. Penurunan fungsi lemak jahat terhadap oragan-oragan dalam tubuh
B. Mengurangi resiko cidera karena tubuh mulai terbiasa melakukan aktivitas berat
C. Peningkatan kekuatan otot jantung dan paru
D. Berkurangnya kemampuan bersosialisasi
E. Meningkatnya kemampuan daya ledak power tungkai
32. Seiring berkembangnya zaman, saat ini pencak silat telah dikenal oleh masyarakat diberbagai belahan dunia. Seni bela diri tradisional asli bangsa Indonesia ini memiliki gerakan yang mengandung unsur seni keindahan penampilan gerak dan nilai luhur yang selalu menjadi warisan pesilat. Nilai-nilai luhur dalam pencak silat yang harus dijunjung tinggi oleh seorang pesilat adalah....
- A. Pengembangan olahraga, seni budaya, keilmuan dan beladiri.
B. Mental spiritual, seni budaya, beladiri dan Pengembangan olahraga
C. Pengembangan olahraga, senibudaya, mental spiritual, dan kesaktian
D. Seni budaya, kesaktian, kekuatan dan beladiri
E. Beladiri, olahraga, kemandirian dan kesaktian
33. Pencak silat adalah salah satu cabang olahraga bela diri tradisional yang berasal dari Indonesia. Saat ini pencak silat sudah dikenal di seluruh dunia dan juga sudah dipertandingkan di Asian Games. Seni bela diri pencak silat memiliki unsur seni dan keindahan yang menjadi daya tarik

tersendiri. Pencak silat memiliki berbagai teknik dasar yang harus dikuasai bagi pesilat pemula. Berikut ini yang merupakan teknik dasar dalam olahraga pencak silat adalah....

- A. Memukul, menangkap, membanting, meloncat
B. Kuda-kuda, pukulan, tendangan dan pitingan
C. Kunci, tendangan, lompatan, dan putaran
D. Kuda-kuda, pukulan, tangkisan, guntingan, dan tendangan
E. Memukul, menangkis, menghindar dan merobohkan
34. Dalam sebuah pertandingan, seorang pesilat menggunakan pola langkah zig-zag untuk mendekati lawan, kemudian melakukan pukulan dan diakhiri dengan elakan ke samping. Strategi ini terlihat efektif karena lawan kesulitan membaca arah gerak. Prinsip utama yang ditunjukkan dalam strategi tersebut adalah...
- A. Mengutamakan kekuatan dibandingkan teknik
B. Menggunakan variasi gerak untuk mengecoh lawan
C. Menghindari kontak fisik sepenuhnya
D. Mengandalkan satu teknik secara berulang
E. Mengurangi intensitas gerakan
35. Saat sesi pelajaran PJOK di sekolah, Rangga mencoba melakukan rangkaian gerak lompat jangkit di lintasan sederhana yang dibuat dari garis kapur. Ia berlari cukup cepat saat awalan, tetapi ketika masuk ke tahap berikutnya, gerakannya terlihat kurang stabil sehingga lompatan akhirnya tidak maksimal. Perbaikan yang paling tepat agar rangkaian gerak Dimas menjadi lebih efektif adalah....
- A. Mengurangi kecepatan lari saat awalan
B. Menjaga keseimbangan dan ritme saat perpindahan antar lompatan
C. Langsung fokus pada pendaratan saja
D. Menghentikan gerakan setelah satu lompatan
E. Mengubah menjadi lompat jauh
36. Dalam sesi praktik pembelajaran pencak silat, Raisa mencoba menampilkan rangkaian gerak hasil rancangannya sendiri dengan memadukan kuda-kuda samping, langkah mundur, dan tangkisan atas. Saat simulasi berlangsung, gerakan Raisa terlihat cukup rapi, namun ia cenderung terlalu sering bergerak mundur setiap menerima serangan. Akibatnya, ia kehilangan momentum untuk melakukan serangan balik dan tidak mampu memanfaatkan celah yang muncul dari lawannya. Berdasarkan situasi tersebut, perbaikan yang paling tepat agar rangkaian gerak Raisa menjadi lebih efektif dan fungsional adalah....
- A. Menghilangkan tangkisan atas namun pandangan mata selalu melihat ke bawah
B. Menambah serangan balik setelah melakukan tangkisan
C. Hanya fokus pada langkah mundur dan menjaga keseimbangan
D. Mengganti semua gerakan dengan pukulan
E. Tidak menggunakan kuda-kuda apapun
37. Dalam kegiatan praktik PJOK di sekolah, Budi diminta membuat rangkaian gerak pencak silat yang kreatif dengan menggabungkan hindaran, tangkisan, dan serangan balik. Ia memilih melakukan hindaran ke belakang diikuti tangkisan bawah, lalu langsung melakukan tendangan. Jika dikaitkan dengan efektivitas gerak dalam situasi nyata, kelemahan utama dari rangkaian tersebut adalah...
- A. Terlalu banyak menggunakan teknik dasar
B. Tidak melibatkan kekuatan otot kaki
C. Hindaran ke belakang berpotensi memperbesar jarak sehingga serangan balik kurang efektif
D. Tangkisan bawah tidak dapat digunakan dalam pertandingan

E. Tendangan tidak termasuk teknik pencak silat karena dapat menyebabkan cedera yang serius saat pertandingan

38. Dalam kegiatan diskusi kelas, peserta didik diajak untuk menyimpulkan pentingnya melakukan aktivitas fisik secara teratur dengan memperhatikan prinsip-prinsip hidup sehat. Berdasarkan hasil diskusi tersebut, berikut ini pernyataan yang paling tepat untuk mencerminkan kesimpulan tersebut adalah...

- A. Melakukan olahraga hanya ketika memiliki waktu luang
- B. Melakukan aktivitas fisik secara rutin, teratur, dan disesuaikan dengan kemampuan tubuh
- C. Melakukan olahraga secara berlebihan agar kesehatan cepat tercapai
- D. Menghindari aktivitas fisik agar tubuh tidak mudah lelah
- E. Melakukan olahraga ketika sedang sakit

39. Perhatikan gambar berikut ini!



Pada saat terjadi perpindahan servis pertama kali diawal permainan, pemain dengan nomor 4 mendapatkan giliran melakukan servis. Maka posisi yang kemudian akan ditempati oleh pemain dengan nomor 6 pada saat pemain nomor 4 melakukan servis adalah...

- A. Pemain nomor 6 menempati posisi pemain nomor 5, sedangkan pemain nomor 5 berpindah ke posisi pemain nomor 7
- B. Pemain nomor 7 tetap ditempat, sedangkan pemain dengan nomor 6 berpindah keposisi pemain nomor 5
- C. Pemain nomor 6 berpindah ke posisi pemain nomor 5, sedangkan pemain nomor 7 berpindah ke posisi pemain nomor 2
- D. Pemain nomor 4 melakukan servis, sedangkan pemain nomor 6 mengisi posisi pemain nomor 4
- E. Pemain nomor 5 berpindah ke posisi pemain nomor 2, sedangkan pemain nomor 6 berpindah ke posisi pemain nomor 5

40. Perhatikan gambar berikut ini!



Visualisasikan saat ini kamu sedang berada pada situasi tersebut, dan berada pada posisi pemain 1. Ketegangan situasi dan jumlah skor dapat kamu amati langsung pada gambar tersebut. Sebagai pemain dengan posisi 1, kamu perlu mempertimbangkan risiko kesalahan dan peluang untuk memperoleh poin. Berdasarkan situasi pada narasi pertandingan tersebut, analisis beberapa pilihan servis yang paling bijaksana untuk dilakukan, jika dinilai dari segi manajemen resiko yang merugikan dan peluang poin yang didapatkan adalah....

- A. Melakukan servis bawah dengan tujuan utama memastikan bola masuk tanpa tekanan berarti pada lawan
- B. Melakukan servis atas dengan kekuatan maksimal untuk mengejar ace tanpa mempertimbangkan akurasi
- C. Melakukan servis atas float yang terarah ke area kosong atau ke penerima yang relatif lemah
- D. Melakukan servis atas dengan kekuatan sedang dan penempatan umum untuk menjaga konsistensi permainan
- E. Menunda servis sejenak untuk menurunkan ketegangan tanpa mengubah strategi teknis