



**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



**PTS GENAP
TAHUN AJARAN 2025/2026**

MATA PELAJARAN : PJOK
KELAS / FASE : XI / F

HARI / TANGGAL :
WAKTU :

A. PILIHAN GANDA

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

1. Bermain sepak bola bertujuan menjaga pertahanan Latihan menendang bola yang bertujuan untuk menembakkan bola dengan keras tetapi arah bola sering kurang terkontrol merupakan cara menendang bola yang menggunakan....
 - A. kura-kura bagian dalam
 - B. kura-kura bagian luar
 - C. punggung kaki
 - D. kaki bagian luar
 - E. kaki bagian dalam
2. Dalam permainan sepak bola, arah umpan pendek yang baik adalah arah yang mempermudah penguasaan bola oleh teman setim. Beberapa prinsip yang perlu diperhatikan dalam melakukan umpan pendek yang baik adalah untuk mempermudah penguasaan bola oleh teman, arah umpan pendek yang baik dalam permainan sepak bola adalah ...
 - A. rata dengan tanah
 - B. setinggi perut
 - C. setinggi dada
 - D. Tinggi arah
 - E. Tinggi di atas kepala
3. Untuk tendangan ke arah gawang dari luar kotak penalti dengan tujuan menghasilkan gol, sebaiknya dilakukan dengan kaki bagian dalam. Tendangan dengan kaki bagian dalam memiliki beberapa keunggulan yang dapat memaksimalkan peluang mencetak gol, Faktor yang mempengaruhi dari memaksimalkan peluang mencetak gol kecuali ...
 - A. akurasi
 - B. teknik
 - C. penguasaan bola
 - D. fleksibilitas
 - E. pemain yang melakukan tendangan
4. Kontrol sepak bola yang baik membutuhkan waktu, latihan, dan pengalaman. Teruslah berlatih dan bermain secara konsisten untuk meningkatkan keterampilanmu dalam mengendalikan bola. Mengontrol bola oleh pemain dalam permainan sepak bola dapat dilakukan dengan menggunakan Kecuali.....
 - A. Kaki
 - B. Paha
 - C. Dada
 - D. kepala
 - E. tangan
5. Bola basket merupakan salah satu cabang olahraga yang populer. Bola basket dimainkan oleh dua tim yang saling berlawanan, tim yang paling banyak memasukkan bola adalah pemenang dalam sebuah pertandingan. Keterampilan melakukan dribble pada permainan bola basket merupakan teknik dasar yang sangat penting sehingga tim dapat memasukkan bola lebih banyak. Dribble merupakan teknik dalam upaya pemain mendekati ring dan pertahanan lawan. Seorang pemain dinyatakan benar dalam melakukan dribble jika mengikuti ketentuan-ketentuan seperti dibawah ini, kecuali
 - A. Mendribble bola dengan 2 tangan bersamaan secara berulang-ulang
 - B. Mendribble bola dengan menggunakan salah satu tangan bergantian
 - C. Mendribble bola dibawah lutut
 - D. Mendribble bola di tempat
 - E. Melakukan dribble sambil berjalan
6. Dalam permainan bola basket untuk mencari peluang serangan, menerobos pertahanan lawan dan memperlambat tempo permainan itu merupakan tujuan dribble. Dengan penguasaan bola yang baik merupakan suatu usaha untuk membawa/menguasai ke ring lapangan lawan. Kesalahan teknik dribble bola basket yang sering dilakukan...
 - A. memantulkan bola sambil berjalan atau berlari
 - B. memantulkan menggunakan satu tangan
 - C. memantulkan dengan dua tangan tidak bergantian
 - D. badan sedikit dicondongkan ke depan dan berat badan terletak di antara kedua kaki.
 - E. lutut ditekuk, badan condong ke depan dan jaga keseimbangan.
7. Passing bawah merupakan teknik dalam permainan bola voli yang diterapkan untuk menerima bola dari servis lawan. Dibawah ini merupakan langkah-langkah teknik dalam melakukan passing bawah, kecuali...
 - A. Berdiri dengan dua kaki dibuka selebar bahu
 - B. Rendahkan lutut dan letakkan tumpuan berat badan pada ujung kaki bagian depan
 - C. Rapatkan dan luruskan lengan didepan badan
 - D. Arah pandangan ke datangnya bola
 - E. Kedua tangan terlepas saat melakukan passing
8. Dalam pertandingan bola voli ada dua tim yang bertanding. Tim yang melakukan penyerangan dan tim yang melakukan

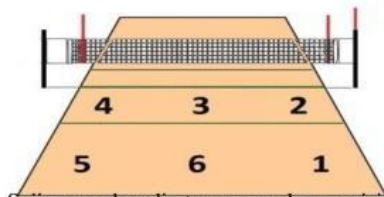
pertahanan, tim bertahan dalam permainan bola voli bertujuan agar ...

- A. Bola dapat diterima
- B. Bola dapat di putar
- C. Bola dapat melambung
- D. Bola cepat mati
- E. Bertahan dari serangan lawan berbalik menyerang dan menambah angka

9. Berikut ini merupakan hal-hal yang harus diperhatikan pada saat melakukan passing bawah dalam permainan bola voli, kecuali

- A. Gerakan tangan sesuai dengan keras/lemahnya kecepatan bola
- B. Lengan dalam posisi ditekuk ke depan dan telapak tangan dihadapkan ke arah datangnya bola dengan bentuk menyerupai mangkok di depan wajah
- C. Kedua kaki dibuka selebar bahu serta kedua lutut sedikit ditekuk dengan badan sedikit dibungkukkan ke depan
- D. Rapat serta luruskan kedua lengan di depan badan hingga kedua ibu jari menjadi sejajar
- E. Disaat bola mengenai lengan, lutut diluruskan

10. Perhatikan gambar berikut ini!



Sajian gambar di atas merupakan posisi dari pemain bola voli di dalam lapangan. Pemain mana sajakah yang dapat melakukan block dalam menghalau pukulan smash dari pemain lawan....

- A. 1, 2, dan 5
- B. 2, 3, dan 4
- C. 1, 4 dan 5
- D. 1, 4, dan 6
- E. 1, 2, dan 3

11. Dalam permainan bulu tangkis, ada beberapa situasi yang dapat menyebabkan servis dianggap tidak sah atau dianggap sebagai kesalahan servis. Berikut adalah beberapa faktor yang dapat menyebabkan servis dianggap tidak sah....

- A. tumit kaki depan terangkat pada saat melakukan servis
- B. tumit kaki belakang terangkat pada saat melakukan servis
- C. shuttle kock dipukul melebihi pinggang pemain pada saat melakukan servis
- D. shuttle kock dipukul melebihi dada pemain pada saat melakukan servis
- E. mengarahkan servis ke sisi kanan lapangan pada perolehan poin

12. Pukulan drive adalah teknik yang penting dalam permainan bulu tangkis karena memberikan kecepatan dan daya serang yang efektif. Pemain yang menguasai pukulan drive dengan baik dapat memanfaatkannya untuk mencetak poin dan mengontrol

permainan. Dalam permainan bulu tangkis, pukulan drive adalah salah satu teknik yang umum digunakan. Pukulan drive memiliki beberapa sifat khusus, antara lain ...

- A. Melambung
- B. Melempar
- C. Mendatar
- D. Melayang
- E. Menukik

13. Dropshot adalah salah satu teknik dalam permainan bulu tangkis yang sering digunakan. Pada dasarnya, dropshot adalah pukulan lembut yang bertujuan untuk mengirim shuttlecock secara jatuh vertikal ke sisi lapangan lawan yang dekat dengan net. Tujuan melakukan dropshot....

- A. Untuk memberikan serangan mengejutkan lawan
- B. Untuk membuat shuttlecock jatuh dengan cepat di depan net, sedekat mungkin dengan net di sisi lawan. Hal ini bertujuan untuk mengakibatkan ketidakmampuan lawan untuk mencapai shuttlecock dengan sempurna dan memberikan peluang untuk mencetak poin
- C. Melakukan pukulan balik yang kuat
- D. Pemain lawan menjadi terjebak dalam posisi defensif dan berpotensi kehilangan kendali atas reli
- E. Mengatur kekuatan, rotasi, dan akurasi pukulan dalam dropshot membutuhkan latihan yang konsisten dan pengalaman yang cukup

14. Perhatikan gambar dibawah ini :



Sikap awal berdiri tegak dengan salah satu kaki berada di depan dan kedua tangan lurus di atas dengan telapak tangan terbuka, kemudian letakkan telapak tangan bertumpu di atas matras merupakan gerakan awalan ...

- A. Meroda
- B. Guling ke depan
- C. Guling lenteng
- D. Berdiri dengan tangan
- E. Loncat harimau

15. Sikap awal berdiri tegak dengan salah satu kaki berada di depan dan kedua tangan lurus di atas dengan telapak tangan terbuka, kemudian letakkan telapak tangan bertumpu di atas matras seperti gambar dibawah ini :



Setelah menganalisis gambar diatas kesalahan yang sering terjadi

adalah

- A. berdiri dengan tangan
- B. guling ke depan
- C. guling lenting
- D. keseimbangan
- E. loncat harimau

16. Latihan Beban Tubuh (Bodyweight Training), Latihan Isometrik, Latihan yang bertujuan untuk melatih....

- A. Daya tahan
- B. Kelincahan
- C. Kecepatan
- D. Kelemahan
- E. Kekuatan

17. Salah satu komponen kebugaran jasmani adalah daya tahan, Berikut ini merupakan faktor-faktor penentu latihan daya tahan, kecuali

- A. Jenis fibril otot
- B. Kualitas pernapasan
- C. Proses metabolisme
- D. Pengaturan nervous system
- E. Pola makan

18. Daya tahan merupakan komponen penting dari tingkat kebugaran seseorang, Latihan stamina dapat meningkatkan kemampuan organ berikut, kecuali

- A. Jantung
- B. Paru-paru
- C. Pusat saraf
- D. Zat kimia dalam otot
- E. Hati

19. Salah satu komponen kebugaran jasmani adalah kekuatan, Latihan sit up bermanfaat untuk melatih kekuatan dan daya otot

- A. Dada
- B. Leher
- C. Perut
- D. Lengan
- E. Paha

20. Anggota ekstrakurikuler atletik melakukan latihan push up, squat rus. Latihan tersebut bermanfaat untuk melatih kekuatan dan daya otot

- A. Lengan
- B. Leher
- C. Paha
- D. Dada
- E. Perut

21. Senam irama juga dikenal sebagai senam ritmik dimana tentunya gerakan-gerakan yang dilakukan ketika senam harus diiringi irama musik dan sesuai dengan irama tersebut. Namun senam irama juga ada yang dilakukan sebagai latihan bebas yang dilakukan secara

- A. Berirama
- B. Kontinyu
- C. Konsisten
- D. Keluwesan
- E. Keindahan

22. Fungsi musik dalam senam irama adalah ...

- A. Menambah semangat gerakan
- B. Memvariasikan gerakan

C. Memvariasikan langkah

- D. Menambah gaya
- E. Memperkuat otot tubuh

23. Pendidikan pergaulan sehat yang diberikan kepada remaja dapat dilakukan dengan cara ...

- A. Ceramah, tanya jawab, diskusi kelompok, film
- B. Diskusi kelompok, penyuluhan, debat, drama
- C. Debat, tanya jawab, drama, diskusi kelompok
- D. Ceramah, diskusi kelompok, adu argumen, drama
- E. Adu argumen, diskusi kelompok, film, tanya jawab

24. Mengurangi resiko kematian dini, membantu mengendalikan berat badan, mendukung kesehatan psikologis merupakan manfaat dari kesehatan ...

- A. Jangka pendek
- B. Jangka sedang
- C. Jangka menengah
- D. Jangka panjang
- E. Jangka mingguan

25. Orang yang paling cocok untuk memberikan pelajaran pergaulan sehat bagi remaja adalah ..

- A. Orang tua
- B. Saudara
- C. Teman
- D. Kakak
- E. Dokter

26. Konsep pergaulan sehat mencakup berbagai aspek dalam hubungan antar individu. Berikut ini yang bukan kegiatan dari konsep pergaulan sehat adalah ...

- A. Belajar kelompok
- B. Kegiatan olahraga
- C. Kegiatan pencinta alam
- D. Kegiatan keagamaan
- E. Kegiatan membolos sekolah

27. Terjadinya pergaulan tidak sehat memberikan pengaruh besar terhadap diri sendiri, orang tua, dan lingkungan. Pengaruhnya diantaranya adalah ...

- A. Pergaulan bebas dan meningkatnya kriminalitas
- B. Pergaulan bebas dan pergaulan sehat
- C. Menurunnya kriminalitas
- D. Meningkatnya kecerdasan diri sendiri
- E. Meningkatkan iman dan takwa

28. Yang bukan faktor yang mempengaruhi orang tersebut menderita penyakit AIDS adalah di bawah ini

- A. Ganti pasangan
- B. Melakukan seks diluar nikah
- C. Melakukan seks dengan ibu hamil yang sebelumnya terkontaminasi dengan HIV
- D. Obat diet
- E. Berpelukan dengan pasangan sesama Jenis

29. Keluesan gerak yang merupakan unsur latihan pada senam irama disebut ...
- Fleksibilitas
 - Kontinuitas
 - Kekuatan
 - Keseimbangan
 - Ketangkasan

30. Perhatikan gambar berikut ini!



Dina melakukan latihan dengan berdiri di belakang garis start dengan sikap berdiri. Setelah ada aba-aba "ya" dina berlari ke depan secepat mungkin menempuh jarak yang ditentukan. Pada saat dina menyentuh/melewati garis finish stopwatch dihentikan. Bentuk latihan di atas merupakan latihan yang bertujuan untuk melatih

- Kelincahan
 - Kekuatan
 - Kecepatan
 - Keseimbangan
 - Koordinasi gerak
31. Untuk meningkatkan kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan bermacam-macam latihan . Tehnik Joging harus yang benar dilakukan dengan cara
- Kekuatan yang maksimal
 - Kecepatan yang maksimal
 - Gerak jalan dengan tempo yang cepat
 - Lari dengan irama langkah yang lebar
 - Lari santai dengan irama yang konstan
32. Faktor-faktor penentu baik tidaknya kelincahan adalah
- Makanan yang dikonsumsi
 - Jumlah latihannya
 - Besar kecilnya beban yang dibawa
 - Umur dan jenis kelamin
 - Kemampuan mengerem gerak motoric
33. Upaya pencapaian tingkat unsur kebugaran jasmani yang lebih baik dapat dilakukan dengan bermacam - macam latihan fisik .Yang termasuk unsur kebugaran jasmani adalah
- Strechng
 - Colingdown
 - Ketenangan
 - Warming up
 - Kelincahan
34. Sikap berdiri tegak lurus bertumpu pada kedua tangan dan badan digerakkan kesamping menyerupai roda berputar disebut ...
- Kayang
 - Sikap lilin
 - Berguling kedepan
 - Berguling kebelakang
 - Meroda

35. Kecepatan yang diperoleh dari hasil awalan berguna untuk membantu kekuatan pada waktu melakukan tolakan ...

- Kedepan
 - Keatas
 - Keatas depan
 - Kesamping
 - Maksimal
36. Aktivitas meloncat yang dilakukan dengan menggunakan kedua kaki yang terbuka lebar saat melewati peti, disebut ...
- Lompat jongkok
 - Lompat kangkang
 - Loncat jongkok
 - Loncat kangkang
 - Loncat indah
37. Kesalahan umum yang sering terjadi pada saat melakukan loncat jongkok ...
- Kedua tungkai tidak ditarik mendekati dada saat tangan menolak
 - Awalan lari yang sangat cepat
 - Tolakan kaki secara bersamaan
 - Sikap kepala terlalu menengadiah
 - Penempatan siku tangan keluar
38. Lagu berirama sendu dan mempunyai tempo yang lambat cocok digunakan saat aktivitas gerak berirama pada tahap
- Cooling down
 - Inti latihan
 - Peregangan
 - Pendinginan
 - Stretching
39. Pada saat lawan melakukan serangan kaki, dan pesilat lain berhasil melakukan tangkapan kaki, maka kaidah beladiri yang paling tepat sebagai serangan lanjutan adalah
- Pukulan
 - Bantingan
 - Guntingan
 - Tendangan
 - Lepasan
40. Dalam belaan, posisi belaan tidak melangkah hanya memindahkan berat badan dengan sedikit memutar badan. Ini adalah gerakan...
- Hindaran
 - Elakan
 - Tangkisan
 - Tangkapan
 - Sikutan