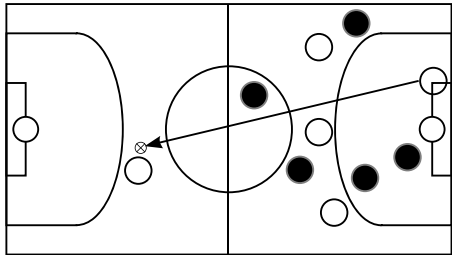


## Penilaian Sumatif Akhir Semester 1

A. Berilah tanda silang (X) huruf a, b, c, d, atau e pada jawaban yang paling benar!

1. Gerakan *off the ball* dalam pertandingan bola basket disebut juga dengan pola ....
  - a. penyerangan bebas
  - b. penyerangan kilat
  - c. penyerangan kilat berpola
  - d. penyerangan berpola
  - e. pertahanan berpola
2. Perhatikan gambar berikut!
 



Gambar di atas adalah salah satu pola serangan dalam basket, yaitu skema serangan lapangan penuh atau disebut dengan istilah ....

  - a. serangan *three point*
  - b. pola *reverse*
  - c. *ault man*
  - d. serangan balik cepat
  - e. pola *diamond*
3. Pola penyerangan yang dilakukan dengan pelan dan terencana dari awal dalam permainan bola basket disebut ....
  - a. *drive*
  - b. *shuffle*
  - c. *set offense*
  - d. *fastbreak*
  - e. *reverse action*
4. Pemain bola voli yang bertugas sebagai penyerang utama adalah ....
  - a. *set-upper*
  - b. *smasher*
  - c. *universal*
  - d. *libero*
  - e. *tosser*
5. Dasar utama untuk menahan serangan dari regu lawan dalam permainan bola voli adalah ....
  - a. serangan
  - b. pertahanan
  - c. servis
  - d. smes
  - e. *passing*
6. Pemain yang dibutuhkan oleh sistem penyerangan bola voli 5 Sm-1 Su adalah ....
  - a. *smasher* dan *set-upper*
  - b. *smasher* dan *universal*
  - c. *set-upper* dan *universal*
  - d. pengumpan dan *universal*
  - e. penyerang utama dan *universal*
7. Keberhasilan dari suatu pola penyerangan dipengaruhi kecepatan dan kejelian pelari melihat pelepasan bola oleh *pitcher*. Pola penyerangan yang dimaksud adalah ....
 

**HOTS**

  - a. mengambil ekstra *base*
  - b. mencuri *base*
  - c. pukul dan lari
  - d. pukulan melayang
  - e. pukulan tanpa ayunan

8. Strategi yang paling efektif dalam permainan softball untuk mengatasi situasi bertahan saat lawan dalam posisi yang menguntungkan adalah .... **HOTS**
- menyerang dengan agresif
  - mengandalkan penalti lawan
  - meningkatkan intensitas latihan
  - meningkatkan kemampuan berlari dan menyerang
  - memainkan posisi bertahan dan menunggu kesalahan lawan
9. Taktik yang dilakukan semua anggota tim, baik saat bermain maupun saat menjaga untuk mencari kemenangan bertanding secara sportif disebut dengan taktik ....
- individu
  - kelompok
  - beregu
  - bersama
  - perorangan
10. Gerakan mencodongkan badan ke arah dalam pada bagian yang lengkung merupakan pengertian dari tahapan .... **HOTS**
- menolak
  - melewati mistar
  - ancang-ancang
  - melayang
  - mendarat
11. Pelompat mengambil awalan dari samping antara 3, 5, 7, 9 langkah bergantung pada ketinggian yang penting saat mengambil awalan langkahnya ganjil. Gaya tersebut merupakan awalan dari gaya ....
- terbang
  - telentang
  - duduk
  - gunting
  - guling
12. Di bawah ini yang **bukan** merupakan peraturan dalam lompat tinggi, yaitu ....
- peserta yang gagal melompat melintasi palang sebanyak tiga kali berturut-turut akan dikeluarkan dari pertandingan
  - peserta boleh mulai melompat dengan ketinggian permulaan yang disukainya. Jika peserta menyentuh palang dan tidak melompat maka lompatan akan dinilai batal
  - mendarat dengan kedua kaki
  - peserta harus melompat dengan sebelah kaki
  - menjatuhkan palang ketika membuat lompatan/menyentuh area mendarat jika tidak berhasil melompat
13. Lompat tinggi pertama kali dipertandingkan pada olimpiade yang diselenggarakan di ....
- Inggris
  - Belanda
  - Amerika Serikat
  - Indonesia
  - Skotlandia
14. Lompat tinggi gaya *straddle* disebut juga dengan gaya ....
- gunting
  - duduk
  - dada
  - guling perut
  - ortodoks
15. Berat maksimal mistar dalam lompat tinggi adalah ... kg.
- 1
  - 2
  - 3,5
  - 4,5
  - 5

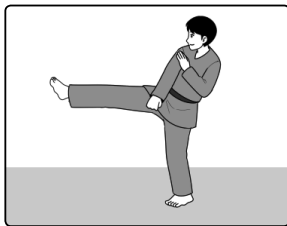
16. Pengambilan sudut awalan antara  $30^{\circ}$ – $35^{\circ}$  dilakukan pada lompat tinggi gaya....

- a. *fosbury flop*                      d. *Sweney*
- b. *straddle*                          e. *western roll*
- c. *scots*

17. Tempat pendaratan lompat tinggi terbuat dari busa yang di atasnya ditutupi oleh matras yang tebalnya ... cm.

- a. 10–20                              d. 60–75
- b. 25–40                              e. 65–80
- c. 50–80

18. Perhatikan ilustrasi di bawah ini!



Gambar tersebut adalah gerakan ....

- a. tendangan lurus                  d. tangkisan
- b. tendangan T                      e. elakan
- c. tendangan gajul

19. Di bawah ini yang merupakan kombinasi gerakan pada pola pertahanan pasif adalah .... **HOTS**

- a. pukulan lurus dan tendangan belakang
- b. pukulan melingkar dan tendangan jejag
- c. gerak langkah S dan tendangan jejag
- d. gerak langkah lurus, elakan atas, dan sapuan bawah
- e. gerak langkah lurus, tangkisan dalam, dan sapuan

20. Sikap awal gerakan elakan belakang adalah ....

- a. kuda-kuda depan
- b. sikap kangkang
- c. berdiri salah satu kaki di depan
- d. mengangkat kedua kaki dengan sikap tungkai ditekuk
- e. sikap pasang

21. Gerakan serangan dengan menggunakan tungkai sering disebut juga dengan ....

- a. pukulan                              d. tendangan
- b. elakan                                e. tangkisan
- c. hindaran

22. Dalam pencak silat, jenis pukulan yang dilakukan dengan lintasan dari arah samping luar tubuh menuju ke arah dalam tubuh dinamakan pukulan .... **HOTS**

- a. bandul                                d. samping
- b. depan                                e. melingkar
- c. lurus

23. Agar serangan lawan tidak mengenai sasaran, maka harus dialihkan atau dibendung. Sikap bertahan seperti itu disebut ....

- a. melawan
- b. tangkisan
- c. elakan
- d. pukulan
- e. hindaran

24. Suatu posisi yang menjadi tumpuan untuk melakukan sikap pasang, teknik serangan, dan teknik bela diri pencak silat adalah ....

- a. kuda-kuda
- b. sikap tubuh
- c. sikap tegak
- d. sikap duduk
- e. sikap pasang

25. Jenis serangan yang dilakukan ketika melihat pertahanan lawan telah terbuka adalah penyerangan ....

- a. langsung
- b. tidak langsung
- c. aktif
- d. pasif
- e. kombinasi

**B. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan benar!**

1. Apa yang dimaksud dengan pola pertahanan *man to man defense* dalam permainan bola basket?

2. Apa yang dimaksud dengan blok dalam permainan bola voli dan bagaimana pentingnya dalam pertahanan tim? **HOTS**

3. Jelaskan tentang taktik mencuri *base* dalam permainan softball!
4. Sebutkan beberapa faktor yang memengaruhi keberhasilan seseorang dalam lompat tinggi!
5. Sebutkan beberapa teknik pertahanan diri yang umum digunakan dalam pencak silat!