

Bab 1

Permainan Invasi (Permainan Bola Basket)

Persiapan Sosialisasi

- A. Berilah tanda silang (X) huruf a, b, c, d, atau e pada jawaban yang paling benar!
1. Permainan bola basket dimainkan oleh dua kelompok, di mana masing-masing kelompok terdiri atas ... pemain.
 - a. 3
 - b. 4
 - c. 5
 - d. 6
 - e. 11
 2. Dalam permainan bola basket, terdapat pemain yang sering disebut sebagai pemain nomor 1. Bukan berarti pemain utama atau kesayangan pelatih, bukan juga pemain yang menjadi pilihan nomor satu untuk *scoring option*. Maksud dari nomor satu adalah pemain yang memiliki peran paling awal. Dalam posisi *guard* atau penjaga, biasanya sang pemain yang mengisi posisi ini lebih banyak berada di luar garis perimeter, tepatnya di tengah lapangan. Posisi pemain yang paling sering mendapat sorotan karena bisa disebut sebagai *playmaker* tim, pemain yang mengatur ritme permainan serta yang biasanya paling sering menciptakan assist.
Pemain yang dimaksud dari narasi di atas adalah
 - a. center
 - b. shooting guard
 - c. point guard
 - d. small forward
 - e. power forward
 3. Dalam sebuah pertandingan bola basket yang mengatur jalannya pertandingan agar berjalan dengan *fair play* adalah
 - a. wasit
 - b. pelatih
 - c. penonton
 - d. kapten tim
 - e. pemain
 4. Fungsi utama pivot untuk melakukan serangan dalam permainan bola basket adalah
 - a. mengatur pertahanan tim
 - b. membuat tembakan dengan akurasi tinggi
 - c. mengalihkan perhatian lawan dan menciptakan peluang untuk teman satu tim
 - d. menyusun formasi ofensif yang efektif
 - e. membuat umpan panjang ke pemain lain

5. Bentuk susunan pemain yang dijalankan oleh suatu tim dalam rangka menghalau serangan lawan disebut
- pola pertahanan
 - pola penyerangan
 - strategi
 - siasat
 - serangan
6. Tugas dari seorang *guard* pada permainan bola basket adalah....
- perebut bola
 - penembak utama
 - penggiring bola
 - pengaman serangan
 - pengatur serangan
7. Durasi normal dalam pertandingan bola basket adalah ... menit.
- | | |
|------------------|------------------|
| a. 4×10 | d. 2×15 |
| b. 4×15 | e. 2×30 |
| c. 4×20 | |
8. Pola 2-3 dalam permainan bola basket disebut pola
- reverse*
 - pattern*
 - zone defense*
 - diamond*
 - ault man*
9. Berikut ini yang merupakan taktik yang digunakan untuk teknik penyerangan adalah taktik **HOTS**
- untuk menyerang
 - mengoper bola
 - mencari ruang kosong
 - mengayun bola
 - memerdaya lawan
10. Pola pertahanan satu jaga satu di daerah pertahanan dinamakan
- man to man defense*
 - zone defense*
 - zone marking*
 - total marking*
 - total football*
11. Berikut ini yang **bukan** merupakan gerakan untuk membuka ruang dalam pola penyerangan bola basket adalah
- | | |
|------------------------|-----------------------|
| a. <i>v-cut</i> | d. <i>screen</i> |
| b. <i>upper cut</i> | e. <i>give and go</i> |
| c. <i>backdoor cut</i> | |
12. Pada suatu pertahanan, seorang pengaga harus tetap menjadi seorang pemain lawan. Pola pertahanan yang dimaksud adalah **HOTS**
- zone defense*
 - off the ball*
 - fast break*
 - man to man defense* dengan penolong
 - man to man defense* dengan tetap

13. Peran utama pemain di zona tengah dalam pola pertahanan 2-1-2 adalah **HOTS**
- memblok tembakan tiga poin
 - menjaga pintu masuk ke area depan keranjang
 - membuat tekanan di area samping lapangan
 - membantu merebut *rebound*
 - menjaga pemain lawan yang dianggap berbahaya
14. Pemain yang sering menjadi pemimpin dalam pola penyerangan kilat adalah pemain **HOTS**
- tengah (*center*)
 - sayap (*forward*)
 - penjaga (*guard*)
 - cadangan (*bench player*)
 - utama (*main player*)
15. *Perhatikan pernyataan berikut!*
- Pemain diperbolehkan bersifat individualis dalam keadaan tertentu.
 - Pemain jangan sampai memiliki sifat individualis.
 - Pemain sebisa mungkin sering melakukan operan.
 - Pemain sering melakukan *dribbling* seorang diri.
 - Pemain selalu siap menghadapi berbagai situasi di pertandingan.
- Hal-hal yang perlu diperhatikan pemain saat melakukan penyerangan dalam permainan bola basket ditunjukkan oleh nomor **HOTS**
- 1), 3), dan 4)
 - 1), 4), dan 5)
 - 2), 3), dan 5)
 - 2), 3), dan 4)
 - 3), 4), dan 5)

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

1. Apakah yang dimaksud dengan pola pertahanan?

2. Sebutkan jenis pertahanan *man to man defense*!
3. Sebutkan pola penyerangan yang dapat digunakan sebagai taktik dan strategi dalam permainan basket!
4. Apa perbedaan antara pertahanan zona dan pertahanan *man to man* dalam bola basket? Berikan contoh situasi di mana masing-masing strategi akan lebih efektif! **HOTS**
5. Jelaskan tentang pola penyerangan *reverse (2-3)* dalam pertandingan basket!

Bab 2

Permainan Net (Permainan Bola Voli)

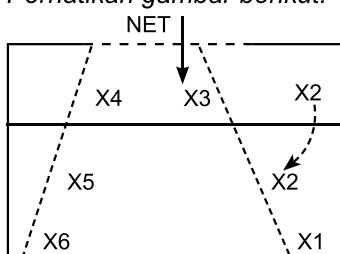
Penilaian Sumatif

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

1. Induk organisasi bola voli di Indonesia adalah
 - a. IPSI
 - b. Perbasi
 - c. Perbasasi
 - d. PBVSI
 - e. PBSI
2. Permainan bola voli secara resmi diperlombakan pertama kali pada ajang Pekan Olahraga Nasional (PON) II di Jakarta pada tahun
 - a. 1950
 - b. 1951
 - c. 1952
 - d. 1953
 - e. 1960
3. Dalam peraturan permainan bola voli, untuk memulai suatu permainan diawali dengan melakukan
 - a. *passing*
 - b. smes
 - c. servis
 - d. *block*
 - e. *spike*
4. Ketinggian net untuk pertandingan bola voli putra adalah ... meter.
 - a. 2,43
 - b. 2,24
 - c. 2,42
 - d. 2,33
 - e. 2,14
5. Setiap regu permainan bola voli terdiri atas ... pemain.
 - a. 5
 - b. 6
 - c. 9
 - d. 10
 - e. 11
6. Usaha untuk mengoperkan bola kepada teman dalam satu regu dengan suatu teknik tertentu sebagai langkah awal dalam menyusun pola serangan kepada regu lawan dalam permainan bola voli merupakan definisi dari
 - a. servis
 - b. *passing*
 - c. smes
 - d. *block*
 - e. *dribbling*

7. Tugas dari libero dalam sistem atau formasi 4-1-1 dalam permainan bola voli adalah **HOTS**
- melakukan serangan
 - memblok bola smes
 - menyelamatkan bola smes
 - melakukan smes
 - membuang bola keluar lapangan
8. Jenis pemain bola voli yang berfungsi sebagai pemain serbaguna adalah
- | | |
|-----------------------|---------------------|
| a. <i>smasher</i> | d. <i>set-upper</i> |
| b. <i>universaler</i> | e. pengumpulan |
| c. penyerang utama | |
9. Dalam pola penyerangan bola voli, peran utama *set-upper* adalah **HOTS**
- menerima pukulan lawan
 - menyusun pola serangan dan mengatur bola untuk penyerang
 - melakukan serangan langsung ke arah blok lawan
 - memblok serangan lawan
 - menerobos sistem pertahanan lawan
10. Sistem menerima servis 5 : 1 maksudnya lima pemain bertugas menerima servis, sedang satu pemain bertugas sebagai
- | | |
|---------------------|--------------------|
| a. <i>set-upper</i> | d. penerima servis |
| b. <i>smasher</i> | e. bloker |
| c. pengumpulan | |
11. Di bawah ini yang ***bukan*** merupakan aktivitas permainan untuk berlatih pola penyerangan dan pertahanan dalam bola voli adalah
- adu smes
 - adu bloking
 - passing* dan smes
 - menghindari bloking
 - menerima smes
12. Dalam pola pertahanan dengan taktik membendung, pola 3 : 1 : 2 juga dinamakan dengan pola
- blok 1 pemain
 - blok 2 pemain
 - blok 3 pemain
 - blok 4 pemain
 - blok 5 pemain
13. Agar pola penyerangan sebuah tim voli dapat berjalan dengan baik, yang harus diperhatikan yaitu **HOTS**
- berkenalan dengan pemain lawan
 - bergerak jika diperintahkan kapten
 - survei pertandingan tentang pemain
 - menganalisis situasi pertandingan sesuai dengan kondisi lawan
 - proses pemecahan mental dalam suatu taktik yang telah dikerjakan

14. Perhatikan gambar berikut!



Pada pola pertahanan dengan posisi pemain seperti gambar di atas yang berperan sebagai pemain blok adalah

berpe
HOTS

- a. X1 dan X2
 - b. X2 dan X3
 - c. X3 dan X4
 - d. X3 dan X5
 - e. X5 dan X6

d. *set-upper*

e. *spiker*

15. Pada saat penyerangan dalam pola 4Sm-2Su, pemain yang bertanggung jawab untuk memberikan umpan kepada penyerang adalah HOTS

- a. server
 - b. smasher
 - c. libero

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

1. Sebutkan teknik dasar dalam permainan bola voli!

2. Sebutkan tiga jenis pemain dalam pertandingan bola voli dan jelaskan tugasnya!

3. Jelaskan susunan pemain dalam pola penyerangan sistem 4 Sm-2 Su pada permainan bola voli!
4. Bagaimana situasi yang tepat untuk penggunaan pola bendungan berteman? **HOTS**
5. Apa yang Anda ketahui mengenai *cover of smash* dalam permainan bola voli?

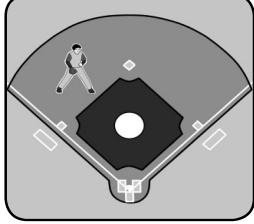
Bab 3

Permainan Lapangan (Permainan Sofbol)



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

1. Permainan bola kecil yang dimainkan secara beregu, di mana anggota tiap regunya berjumlah 9 orang adalah
 - a. futsal
 - b. sofbol
 - c. sepak bola
 - d. sepak takraw
 - e. tenis
2. Permainan softball merupakan perkembangan dari olahraga
 - a. futsal
 - b. football
 - c. baseball
 - d. basket
 - e. handball
3. Posisi pemain yang bertugas sebagai pelempar bola dalam permainan softball disebut
 - a. batter
 - b. pitcher
 - c. shortstop
 - d. catcher
 - e. runner
4. Berikut merupakan teknik yang harus dikuasai seorang pemain softball, *kecuali* teknik
 - a. melempar bola
 - b. menangkap bola
 - c. memukul bola
 - d. menendang bola
 - e. memegang pemukul
5. Siasat dari regu penjaga lapangan untuk bertahan mematahkan serangan lawan dengan cara mematikan pelari agar tidak sampai *base* di depannya dalam permainan softball disebut
 - a. taktik pertahanan
 - b. taktik penyerangan
 - c. formasi pertahanan
 - d. formasi penyerangan
 - e. pola menyerang dan bertahan

6. Perhatikan pernyataan di bawah ini!
- 1) Menjaga sekitar daerah *home plate* dari pukulan dekat.
 - 2) Menghasilkan nilai dengan mematikan pelari lawan.
 - 3) Memberikan bantuan penjagaan pada *base* pertama bagian belakang.
 - 4) Melakukan *force out* dengan melempar bola menuju *base* satu, *base* ketiga, atau *base* kedua.
- Pernyataan di atas merupakan tugas pemain softbol posisi **HOTS**
- a. *first baseman*
 - b. *second baseman*
 - c. *shortstop*
 - d. *pitcher*
 - e. *catcher*
7. Perhatikan gambar berikut!
- 
- Gambar di atas menunjukkan posisi pemain softbol, yaitu
- a. *first baseman*
 - b. *second baseman*
 - c. *shortstop*
 - d. *pitcher*
 - e. *catcher*
8. Dalam permainan softbol sistem pertahanan yang digunakan untuk menghadapi situasi tanpa/tidak ada pelari satu pun di *base*, sedangkan pemukulnya adalah pemukul jauh dan akurat (*slugger*) adalah sistem pertahanan **HOTS**
- a. pendek d. dekat
 - b. medium e. berat
 - c. jauh
9. Cara mematikan lawan dalam permainan softbol dapat dilakukan melalui
- a. *batter* d. *pitcher*
 - b. *coach* e. *sprinter*
 - c. *empire*
10. Di bawah ini pemain yang berada di wilayah *outfield* dalam softbol, yaitu
- a. *first baseman* d. *left fielder*
 - b. *pitcher* e. *third baseman*
 - c. *shortstop*
11. Pemain yang berposisi di daerah tengah-tengah *outfield* yang lurus dengan titik *base* 2 adalah
- a. *center fielder* d. *catcher*
 - b. *second baseman* e. *pitcher*
 - c. *right fielder*
12. Di bawah ini yang **bukan** merupakan pola penyerangan dan pertahanan berdasarkan subjeknya adalah
- a. individual d. kelompok
 - b. peorangan e. berpasangan
 - c. regu

13. Perhatikan pernyataan berikut!
- 1) Menjaga daerah kekuasaannya dari jatuhnya bola hasil pukulan.
 - 2) Membuat pelari mati terpaksa dengan melakukan lemparan bola menuju *base* kedua atau *base* pertama.
 - 4) Melakukan penjagaan *base* kedua ketika *second baseman* menjaga bola hasil pukulan *bunt*.
- Pernyataan di atas merupakan tugas dari pemain sofbol pada posisi **HOTS**
- a. *first baseman*
 - b. *third baseman*
 - c. *pitcher*
 - d. *shortstop*
 - e. *left fielder*
14. Mencuri *base* adalah siasat yang dilakukan oleh pelari di *base*. Mencuri *base* merupakan salah satu strategi yang dapat dilakukan suatu regu dalam upaya menyerang. Ketika suatu regu menerapkan strategi ini, regu lawannya dapat menerapkan pola pertahanan yang dinamakan **HOTS**
- a. mengambil ekstra *base*
 - b. mematikan paksa
 - c. menjaga pukulan menahan
 - d. menjaga pencuri *base*
 - e. mematikan dua pelari
15. Tanggung jawab *center fielder* dalam membantu menjaga belakang pemain *infield* yang berada di daerah ... **HOTS**
- a. belakang *shortstop* dan *second baseman*
 - b. *second base* tepatnya di belakang *first baseman*
 - c. *second base* dan *first baseman*
 - d. *shortstop* dan *first baseman*
 - e. *first baseman*

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

1. Bagaimanakah pengertian sofbol menurut KBBI?

2. Apa yang dimaksud dengan pola individual dalam permainan softbol dan bagaimana penerapannya?
3. Mengapa posisi pemain softbol kategori *outfield* harus aktif dalam berkomunikasi, baik isyarat maupun kata-kata? **HOTS**
4. Jelaskan letak-letak posisi *infield* dalam permainan softbol!
5. Sebuah pola penyerangan sangat ditentukan oleh pemain yang memiliki kemampuan lari yang bagus dan kemampuan membaca pergerakan pemain bertahan untuk bisa mengambil lebih dari satu base. Apakah pola penyerangan yang dimaksud?



Penilaian Sumatif Tengah Semester 1

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

1. Berikut ini yang **bukan** keterampilan dasar gerak dalam permainan bola basket adalah
 - a. *passing*
 - b. *dribbling*
 - c. *kicking*
 - d. *shooting*
 - e. *lay up shoot*
2. Jumlah pemain yang bertugas sebagai penjaga belakang dalam satu regu permainan basket adalah ... orang.

a. 1	d. 4
b. 2	e. 5
c. 3	
3. Ukuran lapangan bola basket adalah
 - a. $20\text{ m} \times 12\text{ m}$
 - b. $25\text{ m} \times 16\text{ m}$
 - c. $28\text{ m} \times 15\text{ m}$
 - d. $28\text{ m} \times 16\text{ m}$
 - e. $30\text{ m} \times 15\text{ m}$
4. Gerakan mengoper bola dalam permainan bola basket dinamakan dengan

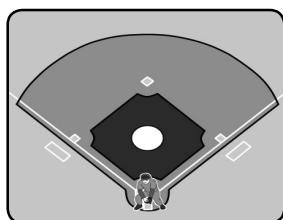
a. <i>passing</i>	d. <i>jump shoot</i>
b. <i>shooting</i>	e. <i>lay-up</i>
c. <i>dribble</i>	
5. Tujuan dari gerakan *give and go* dalam permainan bola basket adalah
 - a. membuat bingung pertahanan lawan
 - b. memberikan bola kepada lawan agar pemain lawan dapat mencetak gol dengan mudah
 - c. memberikan bola kepada rekan satu tim dan bergerak ke arah keranjang untuk menerima umpan balik
 - d. menunggu umpan dari rekan satu tim untuk mencetak gol
 - e. memberi ruang untuk mencetak poin
6. Gerak spesifik yang digunakan untuk membangun sebuah serangan dalam permainan bola voli adalah

a. <i>passing</i>	d. <i>serves</i>
b. <i>servis</i>	e. <i>block</i>
c. <i>dribbling</i>	
7. Ada dua macam pola pertahanan campuran, yaitu pertahanan daerah dan pertahanan sanggit. Di bawah ini yang **bukan** merupakan kelebihan dari pertahanan daerah adalah **HOTS**
 - a. menghindari kesalahan perorangan
 - b. dapat mematikan penyerangan penembak dengan berporos
 - c. perhatian setiap pemain terbagi terhadap dua pemain atau lebih
 - d. sangat baik untuk melawan tim yang menggunakan penyerangan berpolos
 - e. dapat melawan tim yang lemah dalam mengontrol bola

8. Berikut ini merupakan gerak yang dapat dilakukan untuk membuka ruang pada pola penyerangan, **kecuali**
- v-cut*
 - backdoor cut*
 - screen*
 - give and go*
 - off the ball*
9. Pertahanan di mana seorang pemain mempunyai tanggung jawab untuk menjaga seorang lawan dan mengikuti ke mana pun ia bergerak disebut pertahanan
- individu
 - daerah
 - kombinasi
 - kelompok
 - penuh
10. Dasar utama untuk menahan serangan dari regu lawan dalam permainan bola voli adalah
- serangan
 - pertahanan
 - servis
 - smes
 - passing*
11. Sistem dalam permainan bola voli yang hanya mempunyai blok satu pemain, pertahanan daerah tengah tiga pemain, dan pertahanan lapangan belakang dua pemain adalah
- 1 : 2 : 3
 - 1 : 3 : 2
 - 2 : 1 : 3
 - 2 : 2 : 2
 - 2 : 1 : 3
12. Pemain bola voli yang bertugas sebagai penyerang utama adalah
- set-upper*
 - smasher*
 - universal*
 - libero*
 - tosser*
13. *Perhatikan pernyataan berikut!*
- Jalankan smes tipuan sesuai dengan kemampuan.
 - Arahkan bola antara dua pemain yang kurang kuat.
 - Sasarkan smes ke tempat pemain bertahan yang sedang bergerak maju, ke samping, atau mundur.
 - Pukullah bola di atas pembendung yang lemah.
 - Buatlah sasaran yang tepat di mana pemain bertahan akan mengambil dan diharuskan bergerak terlebih dahulu.
 - Perkenakan bola ke tangan pembendung yang lemah dan pasif serta *timing* pukulan *tough out* harus tepat.
- Dari pernyataan di atas yang merupakan taktik individual bagi *smasher* untuk melaksanakan penyerangan ditunjukkan oleh nomor **HOTS**
- 1), 2), dan 3)
 - 1), 3), dan 4)
 - 2), 4), dan 6)
 - 3), 4), dan 6)
 - 3), 5), dan 6)
14. Dalam pola pertahanan dengan taktik membendung, pola 2:2:2 juga dinamakan dengan pola ... pemain.
- blok 1
 - blok 2
 - blok 3
 - blok 4
 - blok 5

15. Cover of smash dalam permainan bola voli adalah
- formasi pemain belakang yang siap menerima umpan dan rekan setim
 - strategi bertahan di belakang net untuk menghalau smes lawan
 - penempatan pemain yang bertugas menutup bagian lapangan yang rentan terhadap smes lawan
 - gerakan cepat pemain untuk menerima bola setelah melakukan smes
 - suatu strategi untuk menghadang *smasher* yang kreatif dan produktif
16. Sofbol merupakan olahraga beregu yang berasal dari
- Inggris
 - Belanda
 - Amerika Serikat
 - Indonesia
 - Jerman
17. Dalam permainan sofbol, bola dipukul menggunakan
- telapak tangan
 - lengan
 - raket
 - tongkat
 - bat
18. Tanggung jawab *left fielder* dalam membantu menjaga belakang pemain *infield* permainan softbol adalah
- mengamati penjagaan di belakang daerah *shortstop* dan *second baseman*
 - membantu menjaga daerah *second base* tepatnya di belakang *first baseman*
 - memberikan bantuan untuk menjaga daerah *second base* dan *first baseman*
 - membantu menjaga daerah *shortstop* dan *first baseman*
 - membantu menjaga daerah *first baseman*
19. Berikut peralatan yang digunakan dalam permainan sofbol, **kecuali**
- bat*
 - bola
 - raket
 - pitcher*
 - gloves*
20. Metode permainan softbol yang ditentukan oleh *pitcher*, yaitu dengan melempar bola dengan kecepatan maksimum adalah metode ... softbol. **HOTS**
- fast pitch*
 - slow pitch*
 - first pitch*
 - second pitch*
 - modified pitch*

21. Perhatikan ilustrasi di bawah ini!



Gambar di atas menunjukkan posisi pemain softbol, yaitu

- a. *first baseman* d. *pitcher*
 - b. *second baseman* e. *catcher*
 - c. *shortstop*
22. Pola pertahanan yang dilakukan untuk mengantisipasi pukulan tipuan, baik berupa tahanan atau pukulan pendek, yang akan menyulitkan penjaga karena memaksanya untuk segera berlari menjemput bola, sehingga meninggalkan base yang dijaga merupakan pola pertahanan **HOTS**
- a. menguasai pelari
 - b. mematikan paksa
 - c. menjaga pukulan menahan
 - d. menjaga bola lambung
 - e. menjaga pencuri base
23. Pemain *outfield* memiliki tugas menjaga belakang pemain *infield*, salah satunya melakukan penjagaan di belakang daerah *shortstop* dan *second baseman*. Tugas tersebut merupakan tanggung jawab dari
- a. *left fielder* d. *first baseman*
 - b. *center fielder* e. *third baseman*
 - c. *right fielder*
24. Berikut ini yang merupakan salah satu tugas *catcher* adalah
- a. menjaga pukulan *bunt* di sekitar area *home plate*
 - b. memberikan bantuan penjagaan pada base pertama bagian belakang
 - c. melakukan penguasaan pukulan bola yang menuju base ketiga di *infield* bagian samping
 - d. melakukan *force out* (mati terpaksa) dengan melempar bola menuju base pertama atau base kedua
 - e. meneruskan lemparan yang asalnya dari sebelah kanan lapangan
25. Hal yang harus dilakukan suatu tim bertahan untuk mencapai *force out* adalah **HOTS**
- a. memukul bola ke arah *base lawan* untuk menghalangi pemain lawan mencapainya
 - b. menangkap bola dan menyentuh *base* yang dituju sebelum pemain lawan mencapainya
 - c. membuat lemparan yang cepat dan akurat ke *base* yang dituju
 - d. menyebabkan pemain lawan melakukan kesalahan saat berlari antar- *base*
 - e. menjaga pelari agar tidak dapat melanjutkan ke *base* di depannya

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

1. Jelaskan konsep zona dalam pertahanan bola basket dan sebutkan kelebihan serta kelemahan dari strategi ini!
 2. Bagaimana strategi *fast break* dapat digunakan sebagai keuntungan dalam penyerangan bola basket?
 3. Jelaskan peran seorang libero dalam pertahanan tim bola voli!
 4. Apa yang dimaksud dengan *double play* dalam softbol dan bagaimana strategi ini dapat memengaruhi hasil pertandingan? **HOTS**
 5. Jelaskan peran seorang *pitcher* dalam pertahanan tim softbol!

Bab 4

Aktivitas Atletik (Lompat Tinggi)

Persiapan Sosialisasi

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

1. Lompat tinggi merupakan olahraga yang berasal dari cabang olahraga
a. senam d. bola besar
b. atletik e. bola kecil
c. lapangan
2. Induk organisasi yang menaungi olahraga lompat tinggi adalah
a. PALSI
b. PASI
c. PODSI
d. PABELSI
e. IPSI
3. Ketika melakukan lompat tinggi gaya *fosbury flop*, bagian tubuh yang pertama kali mendarat adalah **HOTS**
a. kepala
b. kaki kiri dan kanan
c. kedua telapak tangan
d. lengan dan punggung
e. punggung dan belakang kepala
4. Lompat tinggi diselenggarakan pertama kali di Indonesia pada Pekan Olahraga Nasional (PON) tahun 1948. Perhelatan tersebut diselenggarakan di
a. Jakarta d. Surabaya
b. Bandung e. Solo
c. Yogyakarta
5. Tujuan olahraga lompat tinggi adalah
a. melompat sejauh-jauhnya
b. melompat setinggi-tingginya
c. melompat dengan keindahan
d. melompat serendah-rendahnya
e. melompat dengan bantuan alat
6. Urutan dalam melakukan teknik lompat tinggi adalah
a. awalan-melayang- tolakan-mendarat
b. awalan-tolakan-mendarat-melayang
c. awalan-tolakan-melayang-mendarat
d. tolakan-melayang-awalan-mendarat
e. tolakan-mendarat-melayang-awalan

7. Daerah tumpuan harus datar dengan tingkat kemiringan
- 1 : 10
 - 1 : 100
 - 1 : 1.000
 - 1 : 10.000
 - 1 : 100.000
8. Saat melakukan lompat tinggi dengan gaya gunting, bagian tubuh yang mendarat terlebih dahulu adalah **HOTS**
- perut
 - kepala
 - punggung
 - kaki
 - tangan
9. Tempat pendaratan lompat tinggi tidak boleh kurang dari ... meter.
- | | |
|-----------------|-----------------|
| a. 1×4 | d. 3×5 |
| b. 2×3 | e. 4×4 |
| c. 3×4 | |
10. Dalam lompat tinggi, kaki menempuh pada lantai untuk menaikkan badan, merupakan pengertian dari
- awalan
 - tolakan
 - pijakan
 - melayang
 - mendarat
11. Gaya gunting disebut juga dengan gaya
- cutter*
 - Sweney*
 - flop*
 - straddle*
 - scots*
12. Pada gaya *straddle*, posisi tubuh saat melewati mistar adalah **HOTS**
- terjurul dengan kaki terbuka lebar
 - terlipat ke depan dengan kedua kaki menyentuh palang
 - membelakangi mistar
 - membentuk huruf "L" dengan kedua kaki lurus
 - membentuk huruf "V" dengan kaki terbuka ke samping
13. Di bawah ini gaya pada lompat tinggi yang paling tua sehingga disebut gaya ortodoks adalah gaya **HOTS**
- | | |
|--------------------|------------------------|
| a. <i>straddle</i> | d. <i>gunting</i> |
| b. <i>scots</i> | e. <i>fosbury flop</i> |
| c. <i>guling</i> | |
14. Jika kaki ayun menggunakan kaki kanan, waktu mendarat yang pertama kali menyentuh matras atau pasir adalah kaki kanan dan tangan kanan. Pernyataan tersebut merupakan ketentuan gerakan mendarat pada gaya **HOTS**
- | | |
|-------------------|------------------------|
| a. <i>guling</i> | d. <i>scots</i> |
| b. <i>gunting</i> | e. <i>fosbury flop</i> |
| c. <i>Sweney</i> | |

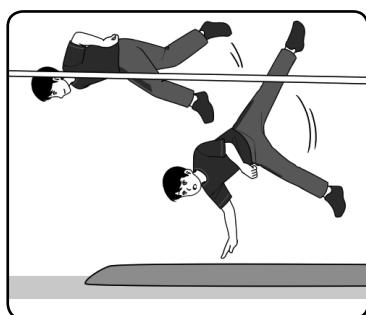
15. Gerakan berlari menuju mistar merupakan pengertian dari

 - a. awalan
 - b. tolakan
 - c. tumpuan
 - d. mendarat
 - e. samping

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

1. Bagaimana ketentuan tiang dan mistar dalam lompat tinggi?
 2. Sebutkan hal yang harus diperhatikan saat melakukan lompat tinggi tahap melayang!
 3. Jelaskan cara melakukan lompat tinggi gaya *fosbury flop*!

4. Gaya *fosbury flop* adalah gaya pada lompat tinggi yang paling sering digunakan. Berdasarkan fakta tersebut dapat dikatakan gaya *forsbury flop* sering digunakan karena memiliki beberapa kelelahan. Jelaskan kelebihan dari gaya *fosbury flop!* **HOTS**
5. Apa tahapan lompat tinggi yang dilakukan dalam gambar berikut?



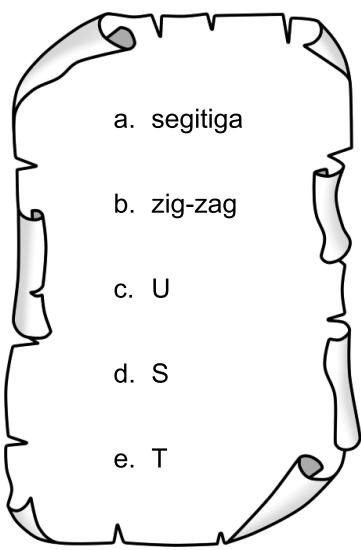
Bab 5

Aktivitas Bela Diri (Pencak Silat)

Pendekar Sumatra

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

1. Seni bela diri pencak silat merupakan seni bela diri yang mengandung nilai-nilai seni tradisional yang berasal dari
 - a. Malaysia
 - b. Thailand
 - c. Indonesia
 - d. Jepang
 - e. Korea
2. Pola gerakan pada pencak silat yang merupakan rangkaian berbagai keterampilan gerak menyerang seperti pukulan, tendangan, dan sapuan merupakan pola
 - a. pertahanan
 - b. penyerangan
 - c. penghindaran
 - d. pengelakan
 - e. pemukulan
3. Pola penyerangan terbagi menjadi dua jenis, yaitu pola penyerangan
 - a. langsung dan tidak langsung
 - b. baku dan tidak baku
 - c. aktif dan pasif
 - d. modern dan tradisional
 - e. lambat dan cepat
4. Dalam melakukan kombinasi gerak, baik pada pola penyerangan maupun pertahanan diawali dengan sikap
 - a. kuda-kuda depan
 - b. kuda-kuda tengah
 - c. kuda-kuda silang belakang
 - d. pasang satu
 - e. pasang tiga
5. Usaha-usaha pembelaan diri dengan menggunakan lengan/tangan atau tungkai/kaki untuk mengenai sasaran tertentu pada anggota tubuh lawan disebut
 - a. serangan
 - b. pertahanan
 - c. tangkisan
 - d. hindaran
 - e. elakan
6. Gerakan-gerakan awalan pada taktik penyerangan tidak langsung berfungsi sebagai **HOTS**
 - a. salam kepada lawan
 - b. doa
 - c. memperindah
 - d. menghormati lawan
 - e. pengecoh lawan

7. Dalam melakukan kombinasi gerak pola penyerangan, melanjutkan gerakan kuda-kuda dengan melakukan pola langkah. Berikut ini yang **bukan** merupakan gerak spesifik pola langkah adalah pola langkah **HOTS**
- 
- a. segitiga
 - b. zig-zag
 - c. U
 - d. S
 - e. T
8. Pola pertahanan aktif, yaitu melakukan gerakan seperti pola langkah dan lain sebagainya yang bertujuan untuk
- a. mengatur pergerakan lawan
 - b. memaksimalkan ruang gerak
 - c. memancing lawan untuk menyerang
 - d. efektivitas dalam menyerang
 - e. mengelabui lawan
9. Gerakan mengelakkan diri dari serangan lurus depan dan atas disebut elakan
- a. atas
 - b. bawah
 - c. samping
 - d. depan
 - e. belakang
10. *Perhatikan pernyataan berikut!*
 a) Posisi awal, berdiri dengan satu kaki sebagai tumpuan.
 b) Kaki lain diangkat dengan lutut ditekuk kemudian tungkai bawah diluruskan sasaran dikenakan pada jari-jari kaki bagian dalam.
 c) Salah satu tangan ditekuk, sedangkan yang lain harus menutup tubuh bagian bawah dan atas.
- Pernyataan di atas merupakan langkah-langkah dalam melakukan **HOTS**
- a. serangan siku
 - b. serangan tangan
 - c. pukulan depan
 - d. tendangan lurus
 - e. tendangan samping
11. Jenis tendangan pada pencak silat yang posisi tubuhnya menyamping dan lintasan lurus ke samping disebut tendangan
- a. lurus ke depan
 - b. T
 - c. sabit
 - d. jejag
 - e. tusuk
12. Seorang pesilat harus pandai membaca taktik lawan. Hal tersebut berguna untuk **HOTS**
- a. lebih akrab dengan lawan
 - b. menyamakan taktik dengan lawan
 - c. mengetahui kelemahan lawan
 - d. mengetahui kelebihan lawan
 - e. mengecoh lawan

13. Upaya untuk mengalahkan lawan yang dilakukan dengan cara langsung menyerang pada sasaran yang diinginkan disebut serangan

a. langsung d. tidak aktif

b. tidak langsung e. cepat

c. pasif

14. Usaha pembelaan yang dilakukan dengan cara sikap kaki yang tidak berpindah tempat atau kembali ke tempat semula disebut

a. elakan d. tangkisan

b. hindaran e. kuda-kuda

c. pukulan

15. Posisi awal pukulan depan adalah
HOTS

a. posisi tubuh berdiri kuda-kuda, salah satu kaki di depan, kaki yang lain di belakang lurus

b. posisi tubuh berdiri tegak, kedua kaki dibuka selebar bahu

c. posisi tubuh sedikit membungkuk, salah satu kaki di depan

d. posisi tubuh berdiri menyamping, salah satu kaki diangkat ke atas

e. posisi tubuh selonjor, kedua kaki lurus rapat

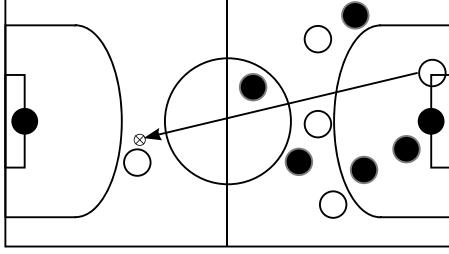
B. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan benar!

1. Jelaskan cara melakukan serangan siku depan!
 2. Sebutkan jenis serangan berdasarkan bagian tubuh yang digunakan untuk melakukan serangan!

3. Jelaskan cara melakukan tendangan gajul!
4. Jika kalian akan menghadapi sebuah pertandingan pencak silat, diketahui lawan mempunyai karakter bertahan, maka susunlah pola penyerangan dan pertahanan agar dapat memenangkan pertandingan tersebut! **HOTS**
5. Jelaskan perbedaan teknik tangkisan dalam dan tangkisan luar dalam pencak silat!

Pendekatan 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 berpolo
 - d. penyerangan berpolo
 - e. pertahanan berpolo
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 softbol 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
- Inggis
 - 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° – 35° dilakukan pada lompat tinggi gaya....
- a. *fosbury flop*
 - b. *straddle*
 - c. *scots*
 - d. *Sweney*
17. Tempat pendaratan lompat tinggi terbuat dari busa yang di atasnya ditutupi oleh matras yang tebalnya ... cm.
- a. 10–20
 - b. 25–40
 - c. 50–80
 - d. 60–75
 - e. 65–80
18. *Perhatikan ilustrasi di bawah ini!*
- 
- Gambar tersebut adalah gerakan
- a. tendangan lurus
 - b. tendangan T
 - c. tendangan gajul
 - d. tangkisan
 - e. elakan
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 jejak
 - c. gerak langkah S dan tendangan jejak
 - 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 diteukuk
 - e. sikap pasang
21. Gerakan serangan dengan menggunakan tungkai sering disebut juga dengan
- a. pukulan
 - b. elakan
 - c. hindaran
 - d. tendangan
 - e. tangkisan
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
 - b. depan
 - c. lurus
 - d. samping
 - e. melingkar
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

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 softbol!
 4. Sebutkan beberapa faktor yang memengaruhi keberhasilan seseorang dalam lompat tinggi!
 5. Sebutkan beberapa teknik pertahanan diri yang umum digunakan dalam pencak silat!

Bab 6

Aktivitas Senam

Pembelajaran



- A. Berilah tanda silang (X) huruf a, b, c, d, atau e pada jawaban yang paling benar!
1. Salah satu senam yang dilakukan di atas permukaan lantai atau lapangan yang menggunakan alas berupa matras dinamakan senam
 - a. irama
 - b. kebugaran
 - c. lantai
 - d. aerobik
 - e. artistik
 2. Fungsi utama matras dalam senam lantai adalah
 - a. mempercantik tampilan pesenam
 - b. mengurangi tekanan pada sendi dan otot pesenam
 - c. memberikan keleluasaan gerakan
 - d. menjaga keseimbangan pesenam
 - e. meningkatkan keterampilan pesenam
 3. Ukuran matras yang ideal untuk senam lantai adalah ... meter.

a. 10×10	d. 16×16
b. 12×12	e. 16×17
c. 14×14	
 4. Saat melakukan gerakan guling ke depan, bagian tubuh yang mengenai matras terlebih dahulu adalah **HOTS**
 - a. pinggang
 - b. punggung
 - c. panggul
 - d. kepala
 - e. tengukuk
 5. Sikap akhir gerakan guling ke belakang adalah

a. telentang	d. miring
b. telungkup	e. tidur
c. jongkok	
 6. Gerakan yang mencakup beberapa keterampilan gerak yang berkesinambungan dan terpadu disebut gerak **HOTS**
 - a. kombinasi
 - b. kekuatan
 - c. kelenturan
 - d. daya tahan
 - e. keseimbangan

7. Manfaat senam lantai selain aktivitas fisik untuk **HOTS**
- meningkatkan kualitas kesehatan dan prestasi
 - membentuk keseimbangan tubuh
 - meningkatkan fleksibilitas otot saja
 - memperkuat jaringan otot
 - meningkatkan kekuatan otot
8. Gerakan yang dilakukan pesenam dengan berputar tangan dan kaki menyentuh lantai secara bergantian merupakan gerakan **HOTS**
- guling depan
 - guling lenting
 - hand spring*
 - meroda
 - loncat harimau
9. Posisi badan saat akan melakukan guling ke belakang yang benar adalah
- membelakangi matras
 - di samping matras
 - di depan matras
 - di sebelah kanan matras
 - di sebelah kiri matras
10. Menggelundung ke belakang, posisi badan tetap harus membulat seperti dagu menempel di dada dinamakan guling **HOTS**
- lenting
 - depan
 - menyerong
 - belakang
 - samping
11. Gerakan mengguling ke depan memerlukan unsur
- kekuatan otot
 - kelincahan
 - keseimbangan
 - kelenturan
 - kecepatan
12. Sikap lilin tergolong gerakan senam lantai yang bertujuan untuk melatih
- kelincahan
 - kekuatan
 - keseimbangan
 - daya tahan
 - kecepatan
13. Arah gerakan tungkai pada guling lenting di lempar ke depan
- | | |
|----------|----------|
| a. atas | d. kanan |
| b. bawah | e. lurus |
| c. kiri | |
14. Pada saat melakukan gerakan berguling depan posisi dagu diarahkan ke
- | | |
|---------|----------|
| a. bahu | d. lutut |
| b. atas | e. perut |
| c. dada | |
15. Sikap yang harus diperhatikan pada saat berguling adalah sikap
- | | |
|-----------|----------|
| a. kepala | d. leher |
| b. tangan | e. perut |
| c. kaki | |

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

1. Jelaskan hakikat dari senam lantai sebagai bentuk olahraga!
2. Sebutkan lima hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan senam lantai!
3. Apa yang dimaksud gerak keseimbangan pada senam lantai?
4. Sebutkan tiga manfaat senam lantai untuk aspek sosial dan mental!
5. Rangkaian keterampilan gerak senam lantai merupakan serangkaian gerakan yang dilakukan secara berkesinambungan dan terpadu. Bagaimana cara melakukan keterampilan gerakan tersebut pada gerak meroda dan guling lenting? **HOTS**

Bab 7

Aktivitas Gerak Berirama

Pembelajaran Sistematis

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

1. Aktivitas gerak berirama merupakan salah satu senam yang dapat diiringi oleh irama dan tanpa irama, pada sikap awalan senam irama yang berguna sebagai persiapan gerakan inti disebut
 - a. pemanasan
 - b. inti
 - c. pendinginan
 - d. peregangan
 - e. gerakan
2. Pada suatu rangkaian senam irama terdapat gerakan peregangan. Tujuan melakukan peregangan dalam senam irama adalah **HOTS**
 - a. melemaskan otot dan sendi
 - b. menguatkan tulang
 - c. keseimbangan gerakan
 - d. meningkatkan percaya diri
 - e. meningkatkan kekuatan
3. Ketepatan irama dalam gerak berirama merupakan gerakan yang
 - a. dilakukan dengan cepat tanpa memperhatikan irama musik
 - b. terjadi secara acak tanpa keterkaitan dengan musik
 - c. dilakukan sesuai dengan irama atau ketukan musik
 - d. hanya dilakukan dengan intensitas tinggi
 - e. memberikan keseimbangan bagi organ tubuh
4. Alasan penting mengenai keluwesan tubuh dalam gerak berirama adalah
 - a. mengurangi kerja otot tubuh
 - b. gerakan berirama dapat dilakukan lebih cepat
 - c. tubuh lebih leluasa dalam melakukan gerakan
 - d. hanya memengaruhi koordinasi lengan
 - e. membantu menjaga postur tubuh

5. Faktor-faktor yang tepat dalam menentukan rangkaian gerak irama adalah
- formasi, arah pandangan, berat badan, dan tinggi badan
 - arah gerak, arah pandangan, irama, dan berat badan
 - arah pandangan, arah gerakan, irama, dan intensitas
 - irama/musik gerakan, arah gerakan, dan tinggi badan
 - arah pandangan, intensitas, dan berat badan
6. Gerakan yang melibatkan melompat kangkang dengan tungkai tertekuk, mendarat dengan kaki selebar bahu, dan lengan di samping tubuh disebut **HOTS**
- marching*
 - single step*
 - double step*
 - jumping jack*
 - knee lift*
7. Perhatikan nama-nama gerakan di bawah ini!
- (1) *Bicep curls*
 - (2) *Chest press*
 - (3) *Marching*
 - (4) *Single step*
 - (5) *Jumping jack*
 - (6) *Rowing/up right row*
 - (7) *Knee lift*
- Dari nama-nama gerakan aktivitas gerak berirama di atas, yang sesuai dengan gerakan ayunan lengan adalah **HOTS**
- (2), (4), dan (7)
 - (3), (6), dan (7)
 - (1), (2), dan (6)
 - (1), (2), dan (3)
 - (3), (4), dan (6)
8. Berikut yang **bukan** termasuk manfaat kelenturan dinamis adalah
- meningkatkan suhu tubuh
 - meningkatkan denyut nadi
 - menghindari risiko cedera
 - meningkatkan penguasaan gerak dasar
 - meningkatkan kecepatan gerak
9. Gerakan yang dilakukan dengan mengangkat lutut secara bergantian ke arah depan sejajar pangkal paha adalah
- squat*
 - knee lift*
 - lunges*
 - jumping jack*
 - double step*
10. Membuka kaki kanan/kiri ke samping selebar bahu, kemudian menekuk lutut dan berjongkok hingga paha membentuk sudut 90° disebut gerakan **HOTS**
- squat*
 - knee up*
 - lunges*
 - jumping jack*
 - single step*
11. Dari posisi awal kaki rapat, langkahkan kaki kanan bergantian dengan kaki kiri ke depan satu kali dengan perkenaan tumit pada lantai adalah gerak
- heel touch*
 - toe touch*
 - single step*
 - lunge*
 - marching*

12. Posisi awal kaki rapat sejajar, langkahkan kaki kanan serong kanan ke depan diikuti langkah kaki kiri serong kiri ke depan sehingga kedua kaki sejajar terbuka lebar di depan adalah gerakan **HOTS**
- a. *single step* d. *v-step*
b. *leg curl* e. *toe touch*
c. *single diagonal*
13. Gerakan yang melibatkan tangan diangkat dari depan perut bawah ke arah dada dengan perlahan adalah
- a. *chest press*
b. *biceps curl*
c. *rowing/up right*
d. *shoulder press up*
e. *butterfly*
14. Lama pemanasan sebaiknya dilakukan sebelum melakukan gerakan inti adalah
- a. 5–10 menit
b. 15–30 menit
c. 30–45 menit
d. 1–2 jam
e. 1–3 jam
15. Tujuan utama dari pendinginan dalam aktivitas gerak berirama adalah
- a. meningkatkan suhu tubuh
b. mengurangi risiko cedera
c. mengembalikan kondisi tubuh
d. melatih jantung dan paru-paru
e. melatih otot-otot tubuh

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

1. Jelaskan unsur-unsur yang terdapat dalam gerak berirama!
2. *Single steps* adalah bergerak satu langkah ke kanan dan kiri. Jelaskan cara melakukan gerakan *single steps* dalam aktivitas gerak berirama! **HOTS**

3. Apa yang dimaksud gerakan *jumping jack*?
 4. Mengapa gerakan pemanasan penting sebelum kita melakukan gerakan inti?
 5. Berapa lama inti latihan dalam aktivitas gerak berirama sebaiknya dilakukan?

Bab 8

Aktivitas Permainan dan Olahraga Air (Renang Gaya Punggung)

Pertidaksamaan

- A. Berilah tanda silang (X) huruf a, b, c, d, atau e pada jawaban yang paling benar!
1. Berenang dengan posisi punggung menghadap ke permukaan air dinamakan gaya
 - a. kupu-kupu
 - b. bebas
 - c. dada
 - d. punggung
 - e. katak
 2. Perbedaan utama antara renang gaya punggung dengan renang gaya bebas adalah
 - a. posisi tubuh dalam air
 - b. teknik pernapasan
 - c. gerakan kaki
 - d. gerakan tangan
 - e. gerakan lengan
 3. Pada renang gaya punggung, bagian tubuh yang harus tetap berada di atas permukaan air adalah
 - a. kepala
 - b. kaki
 - c. tangan
 - d. punggung
 - e. perut
 4. Pernyataan berikut yang **bukan** merupakan bagian dari teknik gerakan kaki dalam renang gaya punggung adalah
 - a. kaki mengayuh seperti gaya dada
 - b. tendangan dari bawah ke atas
 - c. lutut lurus saat melakukan tendangan
 - d. pergelangan kaki relaks saat mengayuh
 - e. tungkai digerakkan dari bawah ke atas
 5. Posisi tubuh yang benar dalam renang gaya punggung adalah
 - a. miring dengan punggung menghadap ke air
 - b. telungkup dengan kepala menghadap ke air
 - c. telentang dengan punggung menghadap ke air
 - d. terguling dengan perut menghadap ke air
 - e. telentang dengan perut menghadap ke air

6. Manfaat yang bisa didapatkan dari renang gaya punggung adalah
- meningkatkan berat badan
 - merusak postur tubuh
 - mengurangi fleksibilitas tubuh
 - membantu penurunan berat badan
 - meningkatkan risiko penyakit
7. Rangkaian keterampilan gerak posisi badan renang gaya punggung adalah langkah awal dalam renang gaya punggung. Pernyataan yang benar mengenai bagian ini adalah **HOTS**
- posisi tubuh miring menghadap ke samping
 - posisi wajah menghadap ke bawah
 - posisi punggung sedatar mungkin
 - panggul harus lebih tinggi dari bahu
 - posisi kepala menghadap ke bawah
8. Gerakan kaki renang gaya punggung dengan meluncur dari tepi kolam dilakukan dengan langkah-langkah berikut, **kecuali** ...
- berpegangan pada tepi kolam
 - menggunakan pelampung
 - kaki menolak untuk meluncurkan badan
 - gerakan kaki tetap dilakukan
 - lakukan latihan sebanyak 8–10 kali
9. Dalam rangkaian keterampilan gerak mengambil napas dalam renang gaya punggung penting karena **HOTS**
- menggunakan pelampung untuk melatih keseimbangan
 - memastikan gerakan lengan dan kaki dilakukan dengan cepat
 - menjaga keseimbangan air dalam tubuh
 - memastikan kebutuhan oksigen terpenuhi dalam tubuh
 - melakukan gerakan renang gaya bebas secara sempurna
10. Gerakan lengan dengan dibantu teman merupakan latihan yang melibatkan kolaborasi dengan teman. Dalam hal ini yang dilakukan teman adalah **HOTS**
- menarik perenang agar bergerak
 - membantu mendorong perenang
 - hanya menyangga pergelangan kaki
 - mengayunkan lengan perenang
 - menjaga agar perenang tidak meluncur terlalu cepat
11. Latihan gerak pengambilan napas dengan kaki diam dilakukan dengan langkah-langkah, **kecuali** ...
- mengayunkan lengan ke atas saat mengambil napas
 - menahan napas saat mengayunkan lengan
 - mengayunkan lengan yang lainnya saat mengeluarkan napas
 - melakukan aktivitas berulang sebanyak 3–5 kali
 - kaki tetap lurus dan diam selama gerakan lengan

- | | |
|---|---|
| <p>12. Pernapasan pada renang gaya punggung lebih mudah dilakukan karena</p> <ul style="list-style-type: none"> a. kepala sesekali muncul di permukaan b. gerakan tangan membantu proses bernapas c. mulut dan hidung berada di atas permukaan air d. dada berada di atas permukaan air e. mulut dan hidung posisi di dasar air <p>13. Pada awalan meluncur, yang harus dilakukan setelah melepaskan pegangan dari tepi kolam adalah</p> <ul style="list-style-type: none"> a. mengayunkan kaki naik turun b. menjaga posisi badan tegak lurus c. memegang tali pengaman d. menggunakan pelampung di pinggang e. menarik dan mendorong lengan secara bergantian | <p>14. Faktor terpenting dalam melakukan koordinasi gerakan renang gaya punggung adalah HOTS</p> <ul style="list-style-type: none"> a. lengan dan posisi badan b. kaki dan posisi badan c. kaki dan pernapasan d. kaki dan lengan e. lengan dan pernapasan <p>15. Di bawah ini yang tidak termasuk gerakan yang harus dikuasai sebelum melakukan koordinasi gerakan gaya punggung adalah HOTS</p> <ul style="list-style-type: none"> a. meluncur b. gerakan lompat c. gerakan lengan d. mengambil napas e. telentang |
|---|---|

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

1. Mengapa posisi tubuh dalam renang gaya punggung sangat penting?

2. Apa perbedaan antara gerakan lengan dalam renang gaya punggung dan gaya krol?

3. Posisi badan pada renang gaya punggung memiliki peranan yang penting. Jelaskan langkah-langkah dalam rangkaian keterampilan gerak posisi badan renang gaya punggung! **HOTS**
4. Apa tujuan dari menggunakan pelampung dalam latihan gerakan kaki?
5. Mengapa gerakan koordinasi renang gaya punggung sangat penting?

Penilaian Sumatif Tengah Semester 2



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

1. Anggota tubuh yang harus diperhatikan ketika berguling adalah
a. leher d. kaki
b. tangan e. punggung
c. kepala
2. Pada saat melakukan berguling depan, sikap badan yang benar, yaitu posisi badan
a. direbahkan
b. diluruskan
c. dibulatkan
d. dimiringkan
e. direntangkan
3. Gerakan senam lantai yang mendukung gerakan meroda, yaitu sikap
a. melenting d. angkat tubuh
b. berbaring duduk e. kayang
c. lilin
4. Berikut ini yang merupakan urutan anggota badan yang mengenai matras dalam gerakan berguling ke belakang adalah
a. panggul, punggung, tangan, kaki
b. tangan, panggul, pinggang, kaki
c. panggul, tangan, dada, kaki
d. tangan, punggung, panggul, kaki
e. pinggang, tangan, punggung, kaki
5. Sikap atau posisi awal sikap lilin, yaitu
a. tidur telungkup
b. berbaring telentang
c. berdiri tegak
d. jongkok
e. membungkuk
6. Untuk menjaga terjadi kesalahan otot sebelum latihan senam lantai diperlukan
a. pemanasan
b. pendinginan
c. pelepasan
d. pelenturan
e. inti
7. Dalam melakukan guling lenting, arah gerakan lecutan kedua kaki yang benar, yaitu ke depan
a. menyerong d. bawah
b. samping e. belakang
c. atas
8. Pada saat sikap kapal terbang, posisi badan berdiri tegak, selanjutnya rentangkan kedua tangan ke arah
a. atas d. bawah
b. depan e. samping
c. belakang

9. Meluruskan kedua tungkai, berat tubuh disandarkan pada kedua tangan merupakan tahap pada gerak
- meroda
 - berguling depan
 - berguling ke belakang
 - berguling lenting
 - keseimbangan
10. Gerakan setelah kedua lengan menempel di samping badan dalam keterampilan gerak keseimbangan satu kaki dan guling depan adalah **HOTS**
- menurunkan lengan dan telapak tangan menempel lantai
 - mengangkat salah satu kaki lurus ke belakang
 - mulai lakukan guling belakang secara kontinu
 - melakukan guling lenting
 - kedua kaki rapat dan melakukan guling lenting
11. Keluwesan tubuh dalam gerak berirama berfungsi untuk
- mengurangi kerja otot tubuh
 - gerakan berirama dapat dilakukan lebih cepat
 - tubuh lebih leluasa dalam melakukan gerakan
 - hanya memengaruhi koordinasi lengan
 - membantu menjaga postur tubuh
12. Unsur gerakan dalam senam lantai membutuhkan adanya gerakan yang estetis dan lentur disebut
- kekuatan
 - kelincahan
 - kelenturan
 - kecepatan
 - keseimbangan
13. Keterampilan gerak langkah kaki dalam aktivitas gerak berirama yang melibatkan gerakan melompat kangkang dengan lutut dan kaki yang sedikit keluar adalah **HOTS**
- marching*
 - jumping jack*
 - double steps*
 - single step*
 - knee lift*
14. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam renang gaya punggung, **kecuali**
- posisi tubuh
 - gerakan kaki
 - gerakan tangan
 - pengambilan napas
 - posisi panggul
15. Latihan gerakan tungkai dilakukan dengan telentang, kedua lengan di atas kepala sejajar dengan telinga disebut gerakan **HOTS**
- | | |
|------------|-------------|
| a. tungkai | d. dada |
| b. lengan | e. punggung |
| c. kepala | |

16. Gerakan ini bertujuan untuk melatih otot bahu dan pundak (*deltoids* dan *trapezius*), dan melibatkan pengangkatan tangan dari depan perut bawah ke arah dada dengan tekukan siku adalah
- biceps curl*
 - rowing/up right row*
 - chest press*
 - chest pull*
 - flexex*
17. Hal yang membedakan renang gaya punggung dari gaya bebas atau krol adalah
- posisi tubuh dan arah gerakan lengan
 - pengambilan napas melalui hidung
 - penggunaan kaki katak
 - gerakan meluncur
 - jenis kolam yang digunakan
18. Gaya renang punggung adalah salah satu gaya renang tertua yang dikenal setelah gaya bebas. Gaya renang punggung baru dikenal secara modern dan mulai dikenal sebagai *back crawl* pada **HOTS**
- zaman kuno
 - tahun 1912
 - abad pertengahan
 - tahun 1950
 - abad XX
19. Bagian anggota tubuh yang menjadi tumpuan dalam renang gaya punggung adalah
- tangan
 - dada
 - kaki
 - kepala
 - punggung
20. Gerakan kaki dalam renang gaya punggung dilakukan dengan cara
- gerakan kaki yang sama dengan gaya dada
 - kaki tetap lurus tanpa gerakan
 - kaki bergerak ke atas dan ke bawah dengan bergantian
 - gerakan kaki katak ke atas ke bawah dengan bergantian
 - gerakan kaki tumpul
21. *Perhatikan langkah-langkah berikut ini!*
- (1) Berdiri tegak dengan kedua lengan di samping.
 - (2) Gerakan meroda ke samping.
 - (3) Teruskan dengan gerakan guling lenting tanpa berhenti.
 - (4) Ulangi rangkaian gerakan sampai benar.
- Urutan langkah-langkah di atas merupakan cara melakukan keterampilan gerak
- keseimbangan satu kaki dan guling depan
 - keseimbangan dan guling lenting
 - guling belakang dan meroda
 - meroda dan guling lenting
 - meroda dan guling belakang

22. Sikap-sikap yang harus dikedepankan dalam mengasah keterampilan senam lantai, **kecuali**
- mengutamakan sikap kehidupan beragama
 - berperilaku sportif dalam bermain
 - selalu berpikir untuk menjadi pemenang
 - bertanggung jawab terhadap diri sendiri dan orang lain
 - menghargai perbedaan karakteristik individu
23. Keuntungan utama dari berenang gaya punggung dalam hal manfaat kesehatan adalah
- meningkatkan risiko bungkuk
 - membantu membakar kalori dengan efisien
 - hanya melatih otot-otot dada
 - tidak memberikan manfaat kesehatan
 - hanya membuat tubuh rileks
24. Manfaat utama dari aktivitas gerak berirama adalah
- penyusutan otot
 - peningkatan kesehatan jantung dan paru-paru
 - penurunan metabolisme
 - penyempitan pembuluh darah
 - peningkatan berat badan
25. Jenis gerakan yang dilakukan dengan cara mengangkat lutut secara bergantian ke arah depan sejajar pangkal paha disebut gerakan **HOTS**
- squat* 
 - knee lift* 
 - lunges*
 - jumping jack*
 - double step* 

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

- Gerakan mengguling ke depan memerlukan unsur keseimbangan, kekuatan, dan kelenturan tubuh. Bagaimana cara melakukan gerakan guling depan dalam senam lantai? **HOTS**
- Terdapat beberapa kombinasi rangkaian keterampilan gerak dalam aktivitas senam lantai. Sebutkan contoh rangkaian dengan dua keterampilan gerak dalam senam lantai!

3. Dalam aktivitas gerak berirama keluwesan memiliki peran penting untuk melakukan setiap gerakan. Mengapa keluwesan tubuh menjadi penting dalam gerak berirama?
 4. Banyak sekali manfaat yang bisa didapatkan dalam melakukan aktivitas gerak berirama. Sebutkan tiga manfaat yang dapat diperoleh dari aktivitas gerak berirama!
 5. Sebutkan dan jelaskan tiga rangkaian keterampilan gerak dalam berenang gaya punggung, misalnya gerakan kaki, gerakan tangan, atau pengambilan napas!

Bab 9

Aktivitas Kebugaran Jasmani

Pembelajaran Sistematis

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

1. Dapat membangun kekuatan dan daya tahan otot seperti kekuatan tulang dan persendian, juga mendukung penampilan baik dalam olahraga maupun nonolahraga adalah ... latihan kebugaran jasmani.
 - a. manfaat
 - b. hakikat
 - c. bentuk
 - d. prinsip
 - e. tujuan
2. Kemampuan otot melakukan kontraksi untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan disebut
 - a. kelentukan
 - b. keseimbangan
 - c. kekuatan
 - d. kecepatan
 - e. keluwesan
3. Bentuk latihan yang mengharuskan seseorang melakukan gerakan dengan cepat dan mengubah arah dengan tangkas tanpa kehilangan keseimbangan disebut latihan **HOTS**
 - a. daya tahan otot
 - b. daya ledak
 - c. kecepatan
 - d. kekuatan
 - e. kelincahan
4. Bentuk latihan di bawah ini yang dapat mengencangkan otot perut adalah
 - a. *push up*
 - b. *squat thrusts*
 - c. *fartlek*
 - d. *half squat*
 - e. *sit up*
5. Perubahan yang disebabkan oleh latihan dalam berbagai organ tubuh disebut
 - a. derajat latihan
 - b. intensitas latihan
 - c. metode latihan
 - d. efek latihan
 - e. lama latihan
6. Program latihan fisik harus direncanakan dengan baik dan sistematis serta ditujukan untuk
 - a. meningkatkan pertumbuhan badan
 - b. meningkatkan kerja otot di seluruh tubuh
 - c. pencegahan terhadap wabah penyakit
 - d. menanggulangi serangan penyakit
 - e. meningkatkan kebugaran jasmani

7. Bentuk latihan yang mengharuskan seseorang melakukan gerakan dengan cepat dan mengubah arah dengan tangkas tanpa kehilangan keseimbangan dinamakan latihan **HOTS**
- kelincahan
 - daya tahan otot
 - kecepatan
8. Kemampuan persendian beserta otot di sekitarnya dalam melakukan gerakan secara maksimal tanpa menimbulkan gangguan pada bagian-bagian tersebut adalah pengertian **HOTS**
- kelincahan
 - kekuatan
 - koordinasi
9. Latihan daya tahan otot melibatkan kemampuan otot untuk berkontraksi dalam
- waktu yang singkat
 - beberapa waktu tanpa mengalami kelelahan
 - kecepatan tinggi
 - berat beban maksimal
 - waktu yang sangat lama
10. Latihan yang melibatkan berdiri pada satu kaki secara bergantian untuk meningkatkan keseimbangan disebut
- kekuatan
 - kecepatan
 - kelincahan
 - koordinasi
 - keseimbangan
11. Latihan yang melibatkan koordinasi mata, tangan, dan kaki, seperti melempar dan menangkap bola serta menendang bola, merupakan latihan untuk **HOTS**
- kecepatan
 - kelincahan
 - keseimbangan
 - koordinasi
 - keterampilan
12. Latihan kekuatan otot bertujuan untuk meningkatkan kemampuan
- fleksibilitas
 - kecepatan
 - daya tahan jantung-paru
 - kemampuan otot berkontraksi
 - kelincahan
13. Bentuk latihan kelincahan dalam kebugaran jasmani melibatkan **HOTS**
- peregangan otot secara perlahan
 - peningkatan massa otot
 - gerakan dengan waktu yang relatif singkat
 - latihan isotonik, isometrik, dan isokinetik
 - mengubah posisi dan arah secara cepat sesuai situasi
14. Untuk mengukur komposisi tubuh, dapat melakukan tes
- sit up*
 - push up*
 - IMT
 - sit and reach*
 - lari 12 menit

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

1. Apa yang dimaksud kebugaran jasmani?
 2. Melatih daya tahan jantung-paru dapat melakukan latihan aktivitas kebugaran jasmani. Jelaskan yang dimaksud daya tahan jantung-paru dan berikan contoh latihan yang dapat meningkatkan daya tahan jantung-paru! **HOTS**
 3. Bagaimana latihan naik turun tangga atau bangku dapat membantu meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru?
 4. Mengapa lari jarak jauh sebaiknya dilakukan di tempat dengan udara yang bersih?
 5. Jelaskan mengenai latihan kelenturan statis dan dinamis!

Bab 10

Penyakit Menular Seksual (PMS)

Pembelajaran Sumber

- A. Berilah tanda silang (X) huruf a, b, c, d, atau e pada jawaban yang paling benar!
1. Berikut ini yang termasuk penyakit menular seksual adalah
 - a. diabetes
 - b. kanker
 - c. tumor
 - d. batuk
 - e. HIV/AIDS
 2. PMS jenis yang disebabkan oleh bakteri *Chlamydia trachomatis* dan dapat menyebabkan gangguan kesuburan adalah
 - a. sifilis
 - b. denovansis
 - c. chancroid
 - d. klamidia
 - e. hepatitis B
 3. Sumber penularan penyakit menular seksual selain dari hubungan seksual melalui
 - a. udara
 - b. kontak kulit ke kulit
 - c. makanan
 - d. minuman
 - e. berenang di kolam renang umum
 4. Contoh penyakit yang termasuk dalam kategori PMS nonklasik adalah
 - a. sifilis
 - b. hepatitis B
 - c. klamidia
 - d. HIV/AIDS
 - e. gonore (kencing nanah)
 5. Faktor yang dapat memperburuk penyebaran penyakit menular seksual (PMS) adalah
 - a. ekonomi
 - b. lingkungan
 - c. pendidikan
 - d. faktor sosial
 - e. faktor genetik
 6. Antibiotik digunakan untuk mengobati berbagai penyakit menular seksual yang disebabkan oleh infeksi bakteri, seperti *gonorea*, *chlamydia*, dan sifilis. Antibiotik harus tetap dikonsumsi, walaupun gejala yang dirasakan telah membaik. Hal ini dilakukan untuk **HOTS**
 - a menyembuhkan penderita PMS
 - b mengurangi penularan PMS
 - c memberikan rasa tenang kepada penderitanya
 - d mengobati PMS sampai tuntas
 - e mencegah infeksi kembali terjadi

7. Jenis obat yang digunakan untuk mengobati herpes genital, salah satu penyakit menular seksual (PMS) adalah
- antibiotik
 - antijamur
 - antivirus
 - steroid
 - analgesik
8. Potensi komplikasi jangka panjang dari penyakit menular seksual seperti HIV/ AIDS adalah
- peningkatan sistem kekebalan tubuh
 - penurunan risiko infeksi lainnya
 - penyembuhan spontan
 - penurunan sistem kekebalan tubuh
 - kehilangan rasa lapar
9. Salah satu konsekuensi jika norma-norma agama yang mengatur perilaku seksual tidak diikuti adalah
- peningkatan kesetiaan dalam hubungan seksual
 - penurunan risiko penyebaran penyakit menular seksual
 - penurunan risiko komplikasi jangka panjang
 - penurunan risiko perilaku seksual berisiko tinggi
 - peningkatan risiko penyebaran penyakit menular seksual
10. Penyakit menular seksual yang disebabkan oleh jamur dan umumnya menyebabkan ruam merah dan rasa gatal di sekitar alat kelamin dan paha bagian dalam adalah... **HOTS**
- sifilis
 - HIV
 - tinea cruris*
 - denovanosis
 - hepatitis B
11. Langkah yang dapat diambil untuk melindungi diri dari penyakit menular seksual HIV dan AIDS sesuai dengan pola perilaku hidup sehat adalah **HOTS**
- minum alkohol secara berlebihan
 - berbagi jarum suntik dengan orang lain
 - melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala
 - menghindari pendidikan seksual yang baik
 - menghindari kontak dengan luka terbuka atau lendir orang lain
12. Berikut ini langkah tepat yang dapat diambil untuk melindungi diri dari penyakit menular seksual HIV dan AIDS adalah
- berbagi jarum suntik dengan orang lain
 - meningkatkan konsumsi alkohol
 - melakukan hubungan seksual dengan banyak pasangan secara bergantian
 - rutin melakukan pemeriksaan kesehatan dan skrining HIV
 - tidak membersihkan diri setelah berhubungan seksual

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

1. Jelaskan pengertian penyakit menular seksual (PMS)!

2. Apa perbedaan antara PMS klasik dan PMS nonklasik?
3. Terdapat beberapa langkah yang dapat diambil seseorang untuk melindungi diri sendiri dari penyakit menular seksual, terutama HIV dan AIDS, sesuai dengan pola perilaku hidup sehat. Jelaskan mengenai langkah-langkah tersebut! **HOTS**
4. Bagaimana pengobatan penyakit menular seksual dilakukan?
5. Jelaskan yang dimaksud dengan HIV dan AIDS!



Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMA/MA/SMK/MAK Kelas XII - 2

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

1. Senam ketangkasan yang beralaskan matras disebut senam
 - a. artistik
 - b. irama
 - c. aerobik
2. Gerakan guling belakang dalam senam lantai dilakukan dengan gerakan
 - a. melompat ke belakang
 - b. meluncur di lantai dengan cepat
 - c. berputar ke belakang di udara
 - d. berguling dari posisi berdiri ke posisi jongkok
 - e. berputar ke belakang dengan posisi awal jongkok
3. Unsur gerak yang penting dalam pelaksanaan gerak berirama adalah
 - a. keluwesan tubuh
 - b. membakar timbunan lemak
 - c. meningkatkan kesehatan mental
 - d. meningkatkan kemampuan tubuh mengikat oksigen
 - e. gerakan lengan
4. Pada fase pemanasan gerak berirama, lama latihan keseluruhan dalam berolahraga yang dianjurkan adalah menit.
 - a. 5–10
 - b. 15–22
 - c. 30
 - d. 45
5. Cara melakukan gerakan lengan dengan posisi awal membentuk huruf "U" dan lengan atas sejajar dengan bahu dan lengan bawah membentuk sudut 90° adalah gerakan
 - a. *biceps curl*
 - b. *chest press*
 - c. *butterfly*
 - d. *rowing/up right row*
 - e. *shoulder press up*
6. Dalam aktivitas kebugaran jasmani kemampuan untuk menempuh jarak dalam waktu sesingkat-singkatnya dinamakan
 - a. *interval training*
 - b. ketepatan
 - c. kelentukan
 - d. kecepatan
 - e. kekuatan
7. Gerakan yang digunakan untuk merenggangkan otot bahu dengan cara menarik lengan melintasi dada sehingga bahu dan dada tertarik ke belakang adalah
 - a. *arm stretch*
 - b. *shoulder stretch*
 - c. *calf stretch*
 - d. *torso stretch*
 - e. *flexex*

8. Untuk dapat mengukur kekuatan otot lengan dan bahu, maka menggunakan tes
- squat thrust*
 - push up*
 - back up*
 - squat jump*
 - sit up*
9. Bentuk latihan yang tepat untuk mengoptimalkan kelincahan, yaitu
- sit up*
 - shuttle run*
 - pull up*
 - push up*
 - hand stand*
10. Salah satu jenis gerakan yang sangat efektif dalam memperkuat dan mengencangkan otot perut adalah latihan
- abdominal*
 - biceps*
 - latissimus dorsi*
 - erector spine*
 - push up*
11. Angkat tubuh dalam aktivitas kebugaran jasmani dinamakan latihan
- | | |
|--------------------|--------------------|
| a. <i>sprint</i> | d. <i>stand up</i> |
| b. <i>stand up</i> | e. <i>back up</i> |
| c. <i>pull up</i> | |
12. Seorang atlet melakukan lari bolak-balik dengan menempuh jarak tempuh sekitar 5–10 meter. Latihan ini memiliki tujuan untuk melatih **HOTS**
- kekuatan
 - ketahanan
 - ketepatan
 - kelincahan
 - kelenturan
13. HIV hanya bertahan di luar tubuh manusia apabila darah yang mengandung HIV tersebut masih dalam keadaan belum mengering. Pada dasarnya HIV akan mudah mati oleh air panas, sabun, dan bahan pencuci hama lain. Karena HIV cepat mati di luar tubuh manusia, maka HIV **HOTS**
- tidak dapat menular kepada siapa pun
 - dapat menular lewat berbagai cara
 - dapat menular lewat udara
 - tidak dapat menular lewat udara
 - kontak seksual dengan penderita
14. Hal yang menjadi unsur penting dalam merancang rangkaian keterampilan gerak senam lantai adalah
- warna lantai
 - Jumlah penonton
 - keserasian gerakan
 - bentuk matras
 - jenis kelamin pesenam

15. Salah satu gerakan dasar dalam senam lantai adalah
- peregangan
 - melompat
 - berguling
 - menendang
 - berlari
16. Peran utama matras dalam senam lantai adalah
- alat musik
 - pakaian pesenam
 - bantalan pelindung
 - alat bermain
 - penahan lantai
17. Unsur pokok dalam aktivitas gerak berirama meliputi
- mengurangi intensitas latihan
 - melakukan gerak tanpa irama
 - langkah dasar maju, langkah dasar mundur
 - menyusun lagu
 - meningkatkan kreativitas
18. Kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan olahraga dalam waktu yang sesingkat-singkatnya dinamakan **HOTS**
- kekuatan
 - kebugaran
 - kelenturan
 - kecepatan
 - keseimbangan
19. *Perhatikan langkah-langkah berikut ini!*
(1) Berdiri tegak dengan kedua kaki sejajar dan bahu lebar.
(2) Angkat lengan ke samping hingga sejajar dengan bahu dan siku membentuk sudut 90°.
(3) Tekan lengan ke atas hingga kedua lengan lurus di atas kepala.
(4) Turunkan kedua lengan kembali ke posisi awal.
(5) Ulangi gerakan ini sesuai kebutuhan latihan untuk melatih otot bahu, lengan, dan bagian atas tubuh.
Langkah-langkah di atas merupakan gerakan ayunan lengan
- butterfly*
 - chest pull*
 - chest press*
 - biceps curl*
 - shoulder press up*
20. Unsur-unsur kebugaran jasmani yang mendukung tubuh dalam menjalankan aktivitas dengan baik adalah **HOTS**
- daya tahan, kekuatan, dan kelincahan
 - kecepatan, koordinasi, dan komposisi tubuh
 - keseimbangan, komposisi tubuh, dan kelenturan
 - kelincahan, kelincahan, dan kelenturan
 - daya tahan, kecepatan, dan komposisi tubuh
21. Manfaat dari menjaga kebugaran jasmani tidak termasuk dalam
- meningkatkan kesehatan jantung
 - meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular
 - memperkuat tulang
 - mengurangi stres dan depresi
 - meningkatkan suasana hati

22. Melibatkan aktivitas fisik yang mempertahankan denyut jantung dan pernapasan dalam rentang yang baik selama jangka waktu tertentu. Dalam hal ini daya tahan jantung-paru dalam kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk **HOTS**
- mengangkat beban berat
 - bergerak dengan cepat
 - melakukan latihan interval
 - bergerak dengan tempo sedang dalam waktu lama
 - melakukan gerakan dengan efisien
23. Dalam renang gaya punggung posisi tubuh saat berenang gaya punggung yang benar adalah
- kepala di bawah air
 - punggung tegak lurus
 - lebih tinggi dari bahu
 - pandangan ke arah tujuan
 - posisi telentang di bawah air
24. Perbedaan utama renang gaya punggung dengan gaya bebas atau krol adalah
- gerakan kaki
 - posisi wajah
 - gerakan lengan
 - pengambilan napas
 - ketinggian lompatan awal
25. Hal yang harus dilakukan jika seseorang menduga telah terinfeksi PMS adalah
- tidak perlu melakukan apa-apa
 - segera mencari perawatan medis dan melakukan tes untuk PMS
 - hanya mengonsumsi obat bebas yang dijual di apotek
 - hanya memberitahu pasangan seksualnya
 - menyembunyikan informasi tentang dugaan infeksi

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

1. Penyakit menular seksual (PMS) adalah berbagai infeksi yang dapat menular dari satu orang ke orang lain melalui kontak seksual. Jelaskan dampak PMS terhadap kehidupan pribadi dan bermasyarakat!

2. Senam lantai merupakan bentuk olahraga yang dilakukan secara sistematis dengan melibatkan gerakan-gerakan terpilih dan terencana untuk mencapai tujuan tertentu. Sebutkan tujuan dari senam lantai! **HOTS**
3. Jelaskan pentingnya pemanasan sebelum melakukan gerakan inti dalam aktivitas gerak berirama dan berikan contoh gerakan pemanasan yang sesuai!
4. Jelaskan rangkaian keterampilan gerak pengambilan napas dalam renang gaya punggung, baik dengan bantuan teman maupun dengan kaki diam!
5. Jelaskan perbedaan antara latihan kelenturan statis dan dinamis, dan berikan contoh masing-masing!