PENILAIAN TENGAH SEMESTER GANJIL
SMA IT MANBA'UL HUDA
TAHUN AJARAN 2024/2025

NAMA	**:**	**MAPEL**	**: PENJAS**
KELAS	**: XII IPS**	**SOAL**	**: PILIHAN GANDA**

1. Apa yang dimaksud dengan latihan 'plyometrics"?

   A. Latihan fleksibilitas

   B. Latihan kekuatan dengan gerakan melompat dan berlari

   C. Latihan daya tahan kardiovaskular

   D. Latihan dengan beban berat

2. Dalam olahraga sepak bola, apa istilah yang digunakan untuk tendangan dari luar area penalti?

   A. Free kick

   B. Goal kick

   C. Corner kick

   D. Penalty kick

3. Apa yang dimaksud dengan 'dynamic stretching"?

   A. Peregangan otot dengan gerakan dinamis untuk meningkatkan sirkulasi darah

   B. Peregangan otot dengan posisi tetap

   C. Latihan kekuatan dengan beban

   D. Latihan ketahanan dengan lari

4. Apa istilah dalam bulu tangkis untuk pukulan yang dilakukan dengan cara memukul shuttlecock dari atas kepala?

   A. Smash

   B. Drop shot

   C. Clear

   D. Drive

5. Dalam olahraga lari, apa istilah untuk teknik berlari dengan kecepatan penuh dalam jarak pendek?

   A. Sprint

   B. Jogging

   C. Marathon

   D. Tempo run

LIVEWORKSHEETS

6. Apa nama olahraga yang melibatkan pengangkatan beban berat untuk meningkatkan kekuatan tubuh?

A. Bodybuilding

B. Powerlifting

C. CrossFit

D. Yoga

7. Apa istilah dalam permainan basket yang merujuk pada usaha untuk merebut bola dari lawan?

A. Dribbling

B. Blocking

C. Rebounding

D. Passing

8. Apa yang dimaksud dengan 'core stability'?

A. Kekuatan otot kaki

B. Keseimbangan dan kekuatan otot perut dan punggung bawah

C. Fleksibilitas tubuh bagian atas

D. Ketahanan jantung dan paruparu

9. Dalam olahraga sepak bola, apa nama teknik untuk mengontrol bola dengan dada?

A. Dribbling

B. Passing

C. Chest trap

D. Shooting

10. Apa yang dimaksud dengan 'interval training' dalam konteks latihan kardio?

A. Latihan dengan intensitas konstan

B. Latihan dengan interval waktu antara sesi intens dan pemulihan

C. Latihan beban untuk otot

D. Latihan fleksibilitas

11. Apa nama teknik dalam renang yang melibatkan gerakan tangan seperti merayap dan kaki yang menendang?

A. Gaya bebas

B. Gaya dada

C. Gaya kupukupu

D. Gaya punggung

LIVEWORKSHEETS

12. Dalam permainan bola voli, berapa tinggi net untuk permainan putri?

A. 2,24 meter

B. 2,43 meter

C. 2,55 meter

D. 2,35 meter

13. Apa istilah dalam olahraga tenis untuk pukulan yang dilakukan tanpa bola memantul terlebih dahulu di tanah?

A. Volley

B. Serve

C. Smash

D. Drop shot

14. Apa nama latihan yang melibatkan gerakan angkat beban untuk meningkatkan kekuatan tubuh bagian bawah?

A. Bench press

B. Deadlift

C. Bicep curl

D. Shoulder press

15. Apa yang dimaksud dengan 'biomekanik' dalam konteks olahraga?

A. Studi tentang gerakan tubuh manusia

B. Studi tentang diet atlet

C. Studi tentang latihan fisik

D. Studi tentang peralatan olahraga

16. Dalam permainan sepak bola, apa nama teknik untuk menggiring bola menggunakan sisi kaki?

A. Dribbling

B. Passing

C. Shooting

D. Heading

17. Apa istilah dalam olahraga lari untuk latihan yang melibatkan variasi kecepatan dan intensitas?

A. Endurance

B. Speed work

C. Interval training

D. Tempo run

LIVEWORKSHEETS

18. Apa nama teknik dalam olahraga bulu tangkis untuk memukul shuttlecock secara diagonal ke arah sudut lapangan lawan?

A. Clear

B. Smash

C. Drop shot

D. Drive

19. Dalam olahraga basket, apa istilah untuk kemampuan seorang pemain untuk melompat tinggi dan menjangkau ring?

A. Jump shot

B. Dunk

C. Rebound

D. Layup

20. Apa yang dimaksud dengan 'kardio' dalam konteks latihan fisik?

A. Latihan untuk meningkatkan kekuatan otot

B. Latihan untuk meningkatkan daya tahan jantung dan paruparu

C. Latihan untuk meningkatkan fleksibilitas

D. Latihan untuk membakar lemak

21. Apa nama olahraga yang dilakukan di atas matras dengan gerakan tubuh untuk meningkatkan fleksibilitas dan kekuatan inti?

A. Pilates

B. Yoga

C. Aerobik

D. CrossFit

22. Dalam permainan sepak bola, apa nama teknik untuk menendang bola dengan bagian luar kaki untuk mengubah arah bola?

A. Inside foot pass

B. Outside foot pass

C. Header

D. Volley

23. Apa nama gerakan dalam senam artistik yang melibatkan putaran tubuh di udara sebelum mendarat?

A. Tuck jump

B. Cartwheel

C. Back handspring

LIVEWORKSHEETS

D. Front roll

24. Apa yang dimaksud dengan 'fartlek' dalam olahraga lari?

A. Latihan dengan interval kecepatan yang tidak teratur

B. Latihan dengan intensitas konstan

C. Latihan untuk meningkatkan kekuatan otot

D. Latihan untuk meningkatkan fleksibilitas

25. Dalam olahraga renang, apa istilah untuk gaya berenang di mana tubuh menghadap ke atas dan gerakan kaki seperti menendang?

A. Gaya bebas

B. Gaya dada

C. Gaya kupukupu

D. Gaya punggung

26. Apa yang dimaksud dengan 'recovery time' dalam latihan fisik?

A. Waktu yang dibutuhkan untuk mengatur peralatan latihan

B. Waktu yang dibutuhkan tubuh untuk pulih setelah latihan

C. Waktu istirahat selama latihan

D. Waktu pemanasan sebelum latihan

27. Dalam olahraga bulu tangkis, apa istilah untuk pukulan yang dilakukan dengan cepat dan tajam ke arah lawan?

A. Smash

B. Clear

C. Drop shot

D. Drive

28. Apa nama latihan yang digunakan untuk meningkatkan kelincahan dan koordinasi dengan melakukan gerakan berulang?

A. Agility drills

B. Strength training

C. Flexibility exercises

D. Endurance running

29. Apa istilah dalam olahraga bola voli untuk teknik yang digunakan untuk mengirim bola ke arah teman setim dengan kedua tangan?

A. Passing

B. Setting

C. Spiking

LIVEWORKSHEETS

D. Blocking

30. Dalam permainan tenis, apa istilah untuk servis yang dilakukan dengan bola memantul di lapangan sebelum dipukul?

A. Volley

B. Serve

C. Smash

D. Drop shot

31. Apa nama latihan yang berfokus pada penguatan otot perut dengan gerakan naik turun tubuh?

A. Crunch

B. Squat

C. Deadlift

D. Bench press

32. Apa yang dimaksud dengan 'flexibility' dalam olahraga?

A. Kemampuan untuk mengangkat beban berat

B. Kemampuan untuk bergerak cepat

C. Kemampuan untuk menggerakkan sendi dan otot secara penuh

D. Kemampuan untuk berlari jauh

33. Dalam permainan bola basket, apa istilah untuk teknik memblokir tembakan lawan dengan tangan?

A. Dribbling

B. Rebounding

C. Blocking

D. Shooting

34. Apa nama teknik dalam renang yang melibatkan gerakan tangan yang seperti merayap di depan tubuh dengan kaki yang menyentuh air secara bersamaan?

A. Gaya dada

B. Gaya punggung

C. Gaya bebas

D. Gaya kupukupu

35. Apa yang dimaksud dengan 'strength training'?

A. Latihan untuk meningkatkan daya tahan jantung

B. Latihan untuk meningkatkan kekuatan otot

C. Latihan untuk meningkatkan kelincahan

LIVEWORKSHEETS

D. Latihan untuk meningkatkan fleksibilitas

36. Dalam permainan sepak bola, apa nama teknik untuk mengendalikan bola dengan bagian luar kaki?

A. Passing

B. Dribbling

C. Shooting

D. Trap

37. Apa istilah dalam olahraga lari yang merujuk pada latihan yang melibatkan perubahan kecepatan dan jarak tempuh?

A. Fartlek

B. Interval training

C. Endurance

D. Tempo run

38. Apa nama teknik dalam bulu tangkis yang dilakukan dengan cara memukul shuttlecock dengan cepat dan mendatar?

A. Clear

B. Drop shot

C. Smash

D. Drive

39. Dalam permainan bola voli, apa istilah untuk teknik memblokir bola yang datang dari lawan?

A. Spike

B. Serve

C. Set

D. Block

40. Apa yang dimaksud dengan 'aerobik' dalam olahraga?

A. Latihan dengan intensitas tinggi untuk meningkatkan daya tahan

B. Latihan dengan beban berat untuk kekuatan otot

C. Latihan untuk meningkatkan fleksibilitas

D. Latihan dengan gerakan lambat dan terkontrol

41. Dalam permainan tenis meja, berapa poin yang diperlukan untuk memenangkan satu set?

A. 15

B. 21

C. 11

LIVEWORKSHEETS

D. 25

42. Apa yang dimaksud dengan 'plyometric training'?

A. Latihan untuk meningkatkan kekuatan otot dengan gerakan melompat dan berlari

B. Latihan untuk meningkatkan fleksibilitas

C. Latihan dengan beban berat

D. Latihan untuk daya tahan jantung dan paruparu

43. Apa nama olahraga yang melibatkan penggunaan raket kecil dan bola kecil di atas meja?

A. Squash

B. Tenis meja

C. Bulu tangkis

D. Tenis lapangan

44. Dalam permainan sepak bola, apa istilah untuk teknik menendang bola dengan bagian dalam kaki untuk memberikan umpan akurat?

A. Dribbling

B. Passing

C. Shooting

D. Heading

45. Apa istilah dalam olahraga untuk teknik yang melibatkan pergerakan tubuh dengan kecepatan tinggi dalam jarak pendek?

A. Sprint

B. Jogging

C. Marathon

D. Fartlek

46. Apa nama latihan yang dilakukan dengan gerakan kaki untuk meningkatkan kekuatan dan stabilitas tubuh bagian bawah?

A. Squat

B. Deadlift

C. Bench press

D. Crunch

47. Apa istilah dalam olahraga tenis untuk pukulan yang dilakukan dengan bola melayang ke arah lawan setelah memantul sekali?

A. Volley

B. Serve

C. Groundstroke

LIVEWORKSHEETS

D. Smash

48. Apa nama gerakan dalam senam lantai yang melibatkan tubuh berputar di udara sebelum mendarat?

A. Cartwheel

B. Back handspring

C. Front roll

D. Handstand

49. Dalam permainan bola voli, apa istilah untuk teknik memukul bola ke arah bawah dengan tangan terbuka dan kuat?

A. Serve

B. Spike

C. Set

D. Block

50. Apa yang dimaksud dengan 'endurance training'?

A. Latihan untuk meningkatkan kekuatan otot

B. Latihan untuk meningkatkan daya tahan tubuh

C. Latihan untuk meningkatkan fleksibilitas

D. Latihan untuk meningkatkan kecepatan

LIVEWORKSHEETS