

PENILAIAN AKHIR SEMESTER GANJIL
SMA IT MANBA'UL HUDA SIDARAJA

Nama : _____ Hari/Tgl : _____
Kelas : XI _____ Mata Pelajaran : Penjaskes

Soal Pilihan Ganda Penjas Kelas 11

1. Apa yang dimaksud dengan kebugaran jasmani?
 - a. Kekuatan fisik seseorang
 - b. Kemampuan tubuh untuk beraktivitas tanpa mudah lelah
 - c. Kesehatan tubuh secara keseluruhan
 - d. Kondisi mental yang sehat

2. Faktor yang memengaruhi kebugaran jasmani adalah...
 - a. Usia dan jenis kelamin
 - b. Aktivitas fisik dan pola makan
 - c. Kondisi lingkungan
 - d. Semua jawaban benar

3. Latihan yang dapat meningkatkan kekuatan otot adalah...
 - a. Lari
 - b. Angkat beban
 - c. Bersepeda
 - d. Renang

4. Tujuan utama dari latihan kardio adalah untuk...
 - a. Meningkatkan kekuatan otot
 - b. Meningkatkan daya tahan tubuh
 - c. Meningkatkan fleksibilitas tubuh
 - d. Meningkatkan keseimbangan tubuh

5. Manfaat utama dari pemanasan sebelum olahraga adalah...

- a. Mengurangi cedera
- b. Meningkatkan kekuatan otot
- c. Meningkatkan fleksibilitas
- d. Menurunkan tekanan darah

6. Berikut ini yang termasuk latihan fleksibilitas adalah...

- a. Push-up
- b. Sit-up
- c. Peregangan
- d. Angkat beban

7. Dalam olahraga bola voli, posisi yang bertugas untuk menyerang bola adalah...

- a. Libero
- b. Spiker
- c. Setter
- d. Blocker

8. Kecepatan gerakan tubuh saat berlari sangat dipengaruhi oleh...

- a. Fleksibilitas
- b. Kekuatan otot
- c. Daya tahan jantung
- d. Refleks tubuh

9. Gerakan dasar dalam senam lantai yang dilakukan dengan bertumpu pada tangan adalah...

- a. Roll depan
- b. Handstand
- c. Guling belakang
- d. Lompat harimau

10. Dalam permainan sepak bola, tendangan penalti dilakukan dari jarak...

- a. 11 meter
- b. 9 meter

- c. 12 meter
- d. 8 meter

11. Salah satu manfaat olahraga secara rutin adalah...

- a. Menurunkan berat badan
- b. Meningkatkan kemampuan intelektual
- c. Mengurangi tingkat stres
- d. Semua jawaban benar

12. Dalam olahraga bulu tangkis, pukulan yang dilakukan dengan menggunakan bagian belakang raket disebut...

- a. Smash
- b. Drop shot
- c. Backhand
- d. Forehand

13. Salah satu prinsip dasar dalam olahraga adalah...

- a. Asuransi
- b. Safety
- c. Efisiensi energi
- d. Bebas cedera

14. Tujuan dari latihan plyometric adalah untuk...

- a. Meningkatkan fleksibilitas
- b. Meningkatkan kekuatan eksplosif
- c. Meningkatkan ketahanan kardiovaskular
- d. Meningkatkan keseimbangan

15. Dalam permainan bola basket, waktu yang diberikan untuk setiap babak pertandingan adalah...

- a. 2x10 menit
- b. 4x12 menit
- c. 2x12 menit
- d. 2x15 menit

16. Salah satu jenis olahraga yang dapat meningkatkan keseimbangan tubuh adalah...

- a. Renang
- b. Angkat beban
- c. Yoga
- d. Bersepeda

17. Dalam olahraga atletik, nomor lari jarak pendek yang paling sering dipertandingkan adalah...

- a. 100 meter
- b. 200 meter
- c. 400 meter
- d. 800 meter

18. Berikut ini yang bukan termasuk jenis olahraga ketahanan adalah...

- a. Lari maraton
- b. Sepak bola
- c. Renang
- d. Angkat beban

19. Apa yang dimaksud dengan "cooling down" dalam olahraga?

- a. Pemanasan sebelum latihan
- b. Aktivitas untuk menurunkan suhu tubuh setelah latihan
- c. Latihan untuk meningkatkan kekuatan otot
- d. Peregangan otot saat berlatih

20. Dalam olahraga bulu tangkis, permainan dilakukan dalam...

- a. Dua set
- b. Tiga set
- c. Empat set
- d. Lima set

21. Posisi dasar dalam senam lantai adalah...

- a. Berdiri tegak
- b. Posisi jongkok
- c. Tiduran
- d. Posisi miring

22. Dalam olahraga tenis meja, bola yang terlewat oleh pemain dan jatuh di luar meja dihitung sebagai...

- a. Poin untuk pemain lawan
- b. Poin untuk pemain sendiri
- c. Luar permainan
- d. Tidak dihitung

23. Salah satu fungsi dari latihan kekuatan otot adalah...

- a. Meningkatkan kelenturan otot
- b. Memperbaiki postur tubuh
- c. Mengurangi berat badan
- d. Meningkatkan keseimbangan

24. Dalam sepak bola, offside adalah kondisi ketika...

- a. Pemain berada di belakang garis gawang
- b. Pemain lebih dekat dengan garis gawang lawan daripada bola
- c. Pemain berada di posisi yang lebih tinggi dari bola
- d. Pemain melakukan pelanggaran terhadap lawan

25. Manakah di bawah ini yang bukan merupakan manfaat dari olahraga lari?

- a. Meningkatkan daya tahan tubuh
- b. Meningkatkan kekuatan otot kaki
- c. Meningkatkan kebugaran jantung
- d. Meningkatkan berat badan

26. Gerakan melompat dengan dua kaki dalam lompat jauh disebut...

- a. Long jump
- b. Triple jump
- c. High jump
- d. Lompat harimau

27. Dalam olahraga voli, pemain yang bertugas untuk memberikan umpan kepada teman satu tim adalah...

- a. Setter
- b. Spiker
- c. Libero
- d. Blocker

28. Dalam permainan bola tangan, jumlah pemain dalam satu tim adalah...

- a. 7 orang
- b. 5 orang
- c. 6 orang
- d. 8 orang

29. Teknik dasar dalam olahraga renang yang digunakan untuk kecepatan adalah...

- a. Gaya punggung
- b. Gaya dada
- c. Gaya kupu-kupu
- d. Gaya bebas

30. Pada saat melakukan senam aerobik, waktu latihan yang disarankan adalah...

- a. 15 menit
- b. 30 menit
- c. 45 menit
- d. 60 menit

31. Salah satu manfaat dari aktivitas olahraga bagi kesehatan mental adalah...

- a. Mengurangi stres
- b. Meningkatkan energi fisik
- c. Mengurangi pola makan berlebihan
- d. Meningkatkan massa otot

32. Dalam latihan kekuatan, set yang biasa dilakukan adalah...

- a. 1-2 set
- b. 3-5 set
- c. 5-7 set
- d. 8-10 set

33. Gerakan dasar dalam bola voli yang digunakan untuk memblokir serangan lawan adalah...

- a. Passing
- b. Set
- c. Block
- d. Serve

34. Dalam permainan sepak bola, pelanggaran yang terjadi ketika pemain menyentuh bola dengan tangan adalah...

- a. Offside
- b. Handball
- c. Foul
- d. Tackle

35. Manfaat dari olahraga renang adalah...

- a. Meningkatkan fleksibilitas tubuh
- b. Mengurangi berat badan secara cepat
- c. Meningkatkan kesehatan jantung dan paru-paru
- d. Semua jawaban benar

36. Jenis olahraga yang dilakukan dengan menggunakan bola dan raket di lapangan terbuka disebut...

- a. Tenis meja
- b. Tenis lapangan
- c. Bola basket
- d. Bola voli

37. Pada olahraga basket, ketika bola masuk ke keranjang tanpa bantuan tangan disebut...

- a. Dunk
- b. Layup
- c. Jump shot
- d. Free throw

38. Yang dimaksud dengan "intensitas" dalam latihan adalah...

- a. Durasi latihan
- b. Kecepatan gerakan saat latihan
- c. Tingkat kesulitan latihan
- d. Frekuensi latihan

39. Berikut ini yang termasuk jenis olahraga untuk meningkatkan daya tahan tubuh adalah...

- a. Angkat beban
- b. Sepak bola
- c. Lari maraton
- d. Renang gaya bebas

40. Gerakan senam lantai yang mengharuskan seseorang untuk bergerak maju dengan bertumpu pada tangan disebut...

- a. Guling depan
- b. Handstand
- c. Roll depan
- d. Roll belakang

41. Jenis olahraga yang tidak melibatkan penggunaan bola adalah...

- a. Atletik
- b. Bola voli
- c. Sepak bola
- d. Bola basket

42. Latihan yang fokus pada kelenturan dan keseimbangan tubuh adalah...

- a. Yoga
- b. Angkat beban
- c. Lari
- d. Sepak bola

43. Olahraga yang termasuk dalam kategori olahraga tim adalah...

- a. Sepak bola
- b. Renang
- c. Atletik
- d. Angkat beban

44. Dalam olahraga basket, dribble adalah...

- a. Memasukkan bola ke keranjang
- b. Mengoper bola kepada teman
- c. Menggiring bola sambil berjalan
- d. Melakukan rebound

45. Kecepatan tubuh sangat dipengaruhi oleh...

- a. Daya tahan otot
- b. Fleksibilitas
- c. Kekuatan jantung
- d. Kekuatan otot dan latihan eksplosif

46. Untuk meningkatkan kelincahan, latihan yang paling tepat adalah...

- a. Sprint
- b. Lompat tali

- c. Push-up
- d. Sit-up

47. Yang dimaksud dengan latihan interval adalah...

- a. Latihan yang dilakukan dengan waktu singkat namun intensitas tinggi
- b. Latihan dengan waktu yang panjang namun intensitas rendah
- c. Latihan dengan set yang banyak
- d. Latihan untuk meningkatkan daya tahan jantung

48. Dalam olahraga bulu tangkis, pukulan yang dilakukan dengan cara mengarahkan bola ke sudut lapangan disebut...

- a. Drop shot
- b. Smash
- c. Clear
- d. Drive

49. Salah satu manfaat dari olahraga secara rutin adalah...

- a. Meningkatkan massa otot
- b. Menurunkan risiko penyakit jantung
- c. Meningkatkan berat badan
- d. Semua jawaban benar

50. Latihan yang berfungsi untuk memperkuat otot perut adalah...

- a. Push-up
- b. Sit-up
- c. Plank
- d. Burpee