

PENILAIAN AKHIR SEMESTER GANJIL
SMA IT MANBA'UL HUDA SIDARAJA

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

Soal Pilihan Ganda

1. **Apa yang dimaksud dengan kebugaran jasmani?**
 - A. Kondisi tubuh yang sehat secara mental
 - B. Kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik dengan baik
 - C. Kekuatan fisik tanpa melibatkan sistem pernapasan
 - D. Kemampuan mental untuk menghadapi tekanan
2. **Apa tujuan utama dari olahraga secara teratur?**
 - A. Menurunkan berat badan saja
 - B. Meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan tubuh
 - C. Mengembangkan otot tubuh
 - D. Menghindari stres
3. **Salah satu manfaat olahraga bagi kesehatan mental adalah:**
 - A. Mengurangi tekanan darah
 - B. Meningkatkan daya tahan tubuh
 - C. Mengurangi kecemasan dan stres
 - D. Meningkatkan massa otot
4. **Panjang lintasan pada lapangan sepak bola adalah:**
 - A. 90-100 meter
 - B. 100-110 meter
 - C. 110-120 meter
 - D. 120-130 meter
5. **Berapa lama durasi yang disarankan untuk melakukan pemanasan sebelum olahraga?**
 - A. 5-10 menit
 - B. 10-15 menit
 - C. 15-20 menit
 - D. 20-30 menit
6. **Gerakan dasar dalam olahraga lari adalah:**
 - A. Melompat
 - B. Berlari dan melompat
 - C. Berjalan dan berlari
 - D. Berjalan saja
7. **Apa yang dimaksud dengan pola makan sehat dalam olahraga?**
 - A. Makanan yang tinggi kalori saja

- B. Makanan yang mengandung semua zat gizi seimbang
 - C. Hanya mengonsumsi buah dan sayuran
 - D. Menghindari karbohidrat dan protein
8. **Apa manfaat utama dari peregangan setelah olahraga?**
- A. Meningkatkan massa otot
 - B. Menurunkan berat badan
 - C. Mencegah cedera otot
 - D. Meningkatkan kecepatan
9. **Teknik dasar dalam permainan bulu tangkis yang digunakan untuk mengembalikan shuttlecock adalah:**
- A. Smash
 - B. Clear
 - C. Drop shot
 - D. Service
10. **Kegiatan yang bisa dilakukan untuk meningkatkan daya tahan tubuh adalah:**
- A. Latihan kekuatan otot
 - B. Latihan kardio seperti lari
 - C. Latihan ketangkasan
 - D. Latihan keseimbangan
11. **Jenis olahraga yang paling efektif untuk menurunkan berat badan adalah:**
- A. Angkat beban
 - B. Lari dan bersepeda
 - C. Berenang
 - D. Yoga
12. **Berapa banyak waktu yang disarankan untuk berolahraga dalam seminggu?**
- A. 2 jam
 - B. 3-4 jam
 - C. 5-6 jam
 - D. 7-8 jam
13. **Salah satu tujuan dari permainan bola voli adalah:**
- A. Memasukkan bola ke dalam keranjang
 - B. Menjaga bola agar tidak jatuh
 - C. Mengembalikan bola ke pihak lawan tanpa menyentuh lantai
 - D. Membuat angka lebih banyak dengan dribble bola
14. **Penyakit yang bisa dicegah dengan olahraga adalah:**
- A. Diabetes tipe 1
 - B. Kanker
 - C. Hipertensi
 - D. Semua jawaban benar
15. **Dalam permainan sepak bola, setiap tim terdiri dari berapa pemain di lapangan?**
- A. 9

- B. 10
- C. 11
- D. 12

16. **Latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kelincahan tubuh disebut:**
- A. Plyometric
 - B. Sprint
 - C. Agility
 - D. Flexibility
17. **Gerakan mendorong bola dengan tangan ke arah depan dalam permainan bola voli disebut:**
- A. Set
 - B. Serve
 - C. Pass
 - D. Block
18. **Sistem tubuh yang paling banyak terlibat dalam olahraga lari adalah:**
- A. Sistem pencernaan
 - B. Sistem pernapasan
 - C. Sistem peredaran darah
 - D. Sistem otot dan rangka
19. **Gerakan kaki dalam renang gaya bebas adalah:**
- A. Pukul
 - B. Kupu-kupu
 - C. Kaki jungkit
 - D. Kaki tendang
20. **Salah satu jenis olahraga yang dapat dilakukan di air adalah:**
- A. Yoga
 - B. Berenang
 - C. Basket
 - D. Sepak bola
21. **Gaya renang yang menggunakan dua lengan dan dua kaki dalam gerakan serempak adalah:**
- A. Gaya dada
 - B. Gaya bebas
 - C. Gaya kupu-kupu
 - D. Gaya punggung
22. **Apa manfaat olahraga bagi remaja?**
- A. Meningkatkan massa otot
 - B. Meningkatkan kesehatan mental dan fisik
 - C. Meningkatkan nafsu makan
 - D. Mengurangi pertemuan sosial
23. **Salah satu komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kemampuan tubuh untuk mengangkat beban adalah:**

- A. Daya tahan otot
 - B. Fleksibilitas
 - C. Kekuatan otot
 - D. Kecepatan
24. **Apa yang dimaksud dengan interval training dalam olahraga?**
- A. Latihan dengan intensitas rendah saja
 - B. Latihan dengan variasi kecepatan
 - C. Latihan tanpa waktu istirahat
 - D. Latihan hanya dengan beban ringan
25. **Dalam permainan sepak bola, penjaga gawang hanya boleh menyentuh bola dengan:**
- A. Kaki
 - B. Tangan di dalam kotak penalti
 - C. Kepala
 - D. Semua jawaban benar
26. **Apa tujuan dari latihan plyometric?**
- A. Meningkatkan kekuatan otot
 - B. Meningkatkan daya tahan tubuh
 - C. Meningkatkan kelincahan dan reaksi tubuh
 - D. Meningkatkan fleksibilitas
27. **Untuk menghindari cedera saat berolahraga, kita harus melakukan:**
- A. Latihan dengan beban tinggi
 - B. Pemanasan dan pendinginan yang tepat
 - C. Hanya berolahraga di bawah sinar matahari
 - D. Menghindari air setelah berolahraga
28. **Salah satu tujuan dari pendinginan setelah olahraga adalah:**
- A. Meningkatkan kekuatan
 - B. Mengurangi risiko cedera
 - C. Meningkatkan otot lebih cepat
 - D. Semua jawaban benar
29. **Gerakan dasar dalam permainan bola basket yang digunakan untuk memasukkan bola ke dalam ring adalah:**
- A. Layup
 - B. Dribble
 - C. Passing
 - D. Rebound
30. **Ketahanan tubuh dalam menghadapi aktivitas yang terus-menerus disebut:**
- A. Daya tahan otot
 - B. Daya tahan kardiorespirasi
 - C. Kekuatan otot
 - D. Fleksibilitas

31. Teknik dasar dalam permainan bulu tangkis yang digunakan untuk mengembalikan shuttlecock ke belakang adalah:
- A. Clear
 - B. Smash
 - C. Drop shot
 - D. Net shot
32. Apa yang dimaksud dengan latihan interval?
- A. Latihan dengan intensitas tinggi diikuti dengan jeda
 - B. Latihan dengan intensitas rendah
 - C. Latihan yang mengutamakan ketangkasan

Tentu! Berikut kelanjutan dari soal pilihan ganda hingga nomor 50:

33. Dalam permainan sepak bola, jika bola keluar dari garis samping, maka yang dilakukan adalah:
- A. Tendangan sudut
 - B. Lemparan ke dalam
 - C. Tendangan bebas
 - D. Tendangan gawang
34. Salah satu cara untuk meningkatkan fleksibilitas tubuh adalah dengan melakukan:
- A. Angkat beban
 - B. Latihan kardio
 - C. Peregangan (Stretching)
 - D. Sprint
35. Yang dimaksud dengan "endurance" dalam olahraga adalah:
- A. Kekuatan otot
 - B. Daya tahan tubuh
 - C. Kecepatan gerakan
 - D. Kelincahan
36. Latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kelincahan tubuh adalah:
- A. Sprint
 - B. Plyometric
 - C. Latihan daya tahan
 - D. Latihan keseimbangan
37. Salah satu manfaat dari olahraga bagi sistem kardiovaskular adalah:
- A. Menurunkan kolesterol
 - B. Meningkatkan berat badan
 - C. Mengurangi massa otot
 - D. Meningkatkan tekanan darah secara berlebihan
38. Apa yang dimaksud dengan "warm-up" sebelum olahraga?
- A. Latihan dengan intensitas tinggi untuk meningkatkan otot
 - B. Pemanasan untuk menyiapkan tubuh agar siap beraktivitas
 - C. Istirahat setelah olahraga

- D. Melakukan olahraga berat sebelum latihan
39. **Perubahan fisik yang terjadi dalam tubuh akibat latihan fisik secara teratur adalah:**
- A. Penurunan berat badan secara drastis
 - B. Meningkatnya kebugaran dan daya tahan tubuh
 - C. Mengurangi ukuran otot
 - D. Meningkatnya rasa cemas
40. **Olahraga yang menggunakan alat bantu berupa bola besar disebut:**
- A. Basket
 - B. Bola voli
 - C. Sepak bola
 - D. Bola tangan
41. **Jenis olahraga yang paling banyak menggunakan teknik koordinasi mata dan tangan adalah:**
- A. Bola voli
 - B. Bulu tangkis
 - C. Sepak bola
 - D. Tennis meja
42. **Apa yang dimaksud dengan "cardio" dalam konteks olahraga?**
- A. Latihan untuk meningkatkan kekuatan otot
 - B. Latihan untuk meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru
 - C. Latihan untuk meningkatkan kelincahan
 - D. Latihan untuk meningkatkan fleksibilitas tubuh
43. **Untuk memperbaiki kekuatan otot, jenis latihan yang paling tepat adalah:**
- A. Latihan kardio
 - B. Latihan ketangkasan
 - C. Latihan beban atau angkat berat
 - D. Latihan renang
44. **Apa yang dilakukan jika terjadi cedera saat berolahraga?**
- A. Langsung melanjutkan olahraga
 - B. Istirahat dan segera mendapat pertolongan pertama
 - C. Mengabaikan rasa sakit
 - D. Mandi air dingin untuk meredakan cedera
45. **Apa yang dimaksud dengan "cool down" setelah berolahraga?**
- A. Latihan intensitas tinggi untuk mendinginkan tubuh
 - B. Pendinginan tubuh dengan gerakan ringan
 - C. Latihan fleksibilitas tinggi
 - D. Istirahat total tanpa gerakan
46. **Gerakan teknik dasar dalam permainan tenis meja adalah:**
- A. Serve dan smash
 - B. Serve dan drive
 - C. Pass dan clear

D. Dribble dan layup

47. **Dalam permainan bola basket, apakah yang dimaksud dengan "dribble"?**

- A. Menyerang dengan cepat
- B. Melempar bola ke pemain lain
- C. Menggiring bola dengan pantulan tangan
- D. Memasukkan bola ke ring

48. **Latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot disebut:**

- A. Latihan fleksibilitas
- B. Latihan kardio
- C. Latihan kekuatan
- D. Latihan ketangkasan

49. **Apa yang dimaksud dengan keseimbangan dalam olahraga?**

- A. Kemampuan tubuh untuk tetap stabil saat bergerak
- B. Kemampuan tubuh untuk menghasilkan kekuatan lebih banyak
- C. Kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan intensitas tinggi
- D. Kemampuan tubuh untuk bernapas lebih cepat

50. **Dalam olahraga, prinsip yang dikenal dengan "overload" berarti:**

- A. Melakukan latihan dengan intensitas yang sangat tinggi
- B. Menambahkan beban latihan lebih dari kapasitas tubuh
- C. Latihan dalam jangka waktu yang sangat singkat
- D. Latihan dengan durasi yang sangat panjang