

Soal Penjas Kelas XI Semester 1 (Kurikulum Merdeka)

Bentuk Soal: Pilihan Ganda

(Pilihlah jawaban yang paling tepat!)

1. Tujuan utama latihan kebugaran jasmani adalah ...
 - A. Menurunkan berat badan
 - B. Menambah tinggi badan
 - C. Meningkatkan daya tahan tubuh
 - D. Membentuk otot
 - E. Menjaga kesehatan
2. Kemampuan otot untuk melakukan kerja secara terus-menerus tanpa kelelahan disebut ...
 - A. Kekuatan
 - B. Daya tahan
 - C. Kelincahan
 - D. Kecepatan
 - E. kelenturan
3. Lari jarak menengah termasuk cabang olahraga ...
 - A. Atletik
 - B. Senam
 - C. Renang
 - D. Sepak bola
 - E. Kebugaran jasmani
4. Salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan adalah ...
 - A. Sit up
 - B. Push up
 - C. Squat jump
 - D. Jogging
 - E. Runing
5. Agar hasil latihan kebugaran optimal, latihan dilakukan secara ...
 - A. Jarang-jarang
 - B. Tidak teratur
 - C. Teratur dan bertahap
 - D. Sekali saja
 - E. Seminggu sekali
6. Prinsip latihan “overload” berarti ...
 - A. Latihan dilakukan di luar ruangan
 - B. Latihan dilakukan secara berlebihan tanpa istirahat
 - C. Beban latihan harus ditambah secara bertahap
 - D. Latihan dilakukan terus-menerus tanpa berhenti
 - E. Semua jawaban benar
7. Tes untuk mengukur kelincahan biasanya menggunakan ...
 - A. Lari 50 meter

- B. Shuttle run
 - C. Sit and reach
 - D. Push up
 - E Zig-zag
8. Komponen kebugaran jasmani yang diperlukan dalam permainan bulu tangkis adalah ...
- A. Daya tahan
 - B. Kekuatan
 - C. Kelincahan
 - D. Fleksibilitas
 - E. Power
9. Latihan peregangan dilakukan dengan tujuan untuk ...
- A. Menurunkan berat badan
 - B. Mengurangi risiko cedera
 - C. Menambah kekuatan otot
 - D. Meningkatkan kecepatan
 - E. Menambah fleksibilitas
10. Salah satu tanda seseorang memiliki kebugaran jasmani yang baik adalah ...
- A. Mudah lelah
 - B. Tidak mampu berkonsentrasi
 - C. Tubuh terasa ringan dan segar
 - D. Cepat berkeringat
 - E. Bersemangat
-

11. Sepak bola dimainkan oleh ...
- A. 2 orang
 - B. 3 orang
 - C. 5 orang
 - D. 11 orang
 - E. 12 orang
12. Dalam permainan bola voli, setiap regu terdiri dari ...
- A. 5 pemain
 - B. 6 pemain
 - C. 7 pemain
 - D. 8 pemain
 - E. 9 pemain
13. Servis pertama dalam permainan bulu tangkis dilakukan dari ...
- A. Sebelah kanan
 - B. Sebelah kiri
 - C. Tengah lapangan
 - D. Di belakang garis
 - E. Bebas
14. Teknik dasar dalam permainan sepak bola antara lain ...
- A. Shooting, passing, dan dribbling
 - B. Servis, smash, dan blocking

- C. Forehand, backhand, dan chop
 - D. Pukulan, tangkisan, dan tepisan
 - E. Shooting, Smash, Backhand
15. Dalam permainan bola basket, tujuan utama permainan adalah ...
- A. Menjaga bola
 - B. Memasukkan bola ke ring lawan
 - C. Menggiring bola sebanyak mungkin
 - D. Melindungi bola dari lawan
 - E. Memasukkan bola ke gawang
16. Ukuran panjang lapangan sepak bola standar internasional adalah ...
- A. 80–100 m
 - B. 90–120 m
 - C. 100–150 m
 - D. 60–80 m
 - E. 100–110 m
17. Pukulan keras menemuk dalam bulu tangkis disebut ...
- A. Smash
 - B. Drive
 - C. Drop shot
 - D. Lob
 - E. Backhand
18. Pada permainan voli, bola dinyatakan masuk jika ...
- A. Mengenai net
 - B. Jatuh di luar garis
 - C. Jatuh di dalam lapangan lawan
 - D. Melewati garis belakang
 - E. semua benar
19. Dalam permainan bola basket, jumlah pemain cadangan adalah ...
- A. 3
 - B. 5
 - C. 6
 - D. 7
 - E. 8
20. Gerakan menangkap bola dengan dua tangan di depan dada disebut ...
- A. Chest pass
 - B. Overhead pass
 - C. Bounce pass
 - D. Catch ball
 - E. underhand pass
-

21. Zat gizi yang berfungsi sebagai sumber energi utama tubuh adalah ...
 - A. Protein
 - B. Lemak
 - C. Karbohidrat
 - D. Vitamin
 - E. Mineral
22. Salah satu manfaat olahraga teratur adalah ...
 - A. Meningkatkan stres
 - B. Menurunkan kebugaran
 - C. Meningkatkan daya tahan tubuh
 - D. Mengurangi konsentrasi
 - E. mempercepat pertumbuhan
23. Istirahat yang cukup bagi remaja rata-rata selama ...
 - A. 3–4 jam
 - B. 5–6 jam
 - C. 6–8 jam
 - D. 7–9 jam
 - E. 10–12 jam
24. Penyakit akibat pembekuan darah atau penyumbatan pembuluh darah disebut ...
 - A. Hipertensi
 - B. Diabetes melitus
 - C. Hipokinetik
 - D. Stroke
 - E. Hernia
25. Posisi tidur yang baik untuk kesehatan tulang belakang adalah ...
 - A. Telungkup
 - B. Miring
 - C. Tengkurap
 - D. Terlentang
 - E. Membungkuk
26. Kebiasaan merokok dapat menyebabkan gangguan pada ...
 - A. Sistem pencernaan
 - B. Sistem pernapasan
 - C. Sistem peredaran darah
 - D. Serangan jantung
 - E. Semua jawaban benar
27. Salah satu tanda orang mengalami dehidrasi adalah ...
 - A. Banyak berkeringat
 - B. Mata segar
 - C. Mulut kering
 - D. Energi meningkat
 - E. Lemas dan mulut kering
28. Cara menjaga kesehatan mental adalah ...
 - A. Bermain game terus
 - B. Menyendiri dari lingkungan
 - C. Berpikir positif dan bersosialisasi

- D. Menghindari olahraga
 - E. Semua benar
29. Zat yang diperlukan tubuh untuk membangun jaringan rusak adalah ...
- A. Lemak
 - B. Protein
 - C. Vitamin
 - D. Air
 - E. Karbohidrat
30. Aktivitas yang termasuk gaya hidup sehat adalah ...
- A. Tidur larut malam
 - B. Rajin berolahraga
 - C. Makan cepat saji
 - D. Duduk lama tanpa bergerak
 - E. Main game
-

31. Unsur utama dalam senam irama adalah ...
- A. Irama, kelenturan, dan kecepatan
 - B. Irama, kelincahan, dan keseimbangan
 - C. Irama, kelenturan, dan ketepatan
 - D. Irama, kekuatan, dan daya tahan
 - E. Irama, kekuatan dan kecepatan
32. Tujuan utama pemanasan sebelum olahraga adalah ...
- A. Mengurangi cedera
 - B. Meningkatkan rasa lelah
 - C. Mengurangi suhu tubuh
 - D. Menurunkan denyut nadi
 - E. Menambah semangat
33. Senam lantai termasuk dalam cabang olahraga ...
- A. Atletik
 - B. Senam artistik
 - C. Bela diri
 - D. Permainan
 - E. Senam Irama
34. Gerakan berguling ke depan pada senam lantai disebut ...
- A. Roll belakang
 - B. Roll depan
 - C. Handstand
 - D. Headstand
 - E. HightFull
35. Aktivitas kebugaran yang dilakukan dengan musik disebut ...
- A. Yoga
 - B. Akrobatik
 - C. Meditasi

- D. Stretching
 - E. Ritmik
36. Pemain sepak bola yang bertugas mengatur tempo permainan adalah ...
- A. Kiper
 - B. Back
 - C. Midfieder
 - D. Winger
 - E. Striker
37. Berikut merupakan posisi posisi dari pemain sepak bola , *Kecuali* ...
- A. Goal Kiper
 - B. Tosser
 - C. Midfieder
 - D. Winger
 - E. Striker
38. Lemparan bola setinggi dada dalam permainan basket adalah ...
- A. Underhand Pass
 - B. Chest pass
 - C. bounce pass
 - D. Overhead pass
 - E. Semua benar
40. Pukulan awal tanda mulainya permainan dalam permainan voli disebut ...
- A. Service
 - B. Passing
 - C. Smash
 - D. Toss
 - E. Block