

## 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 fleksibelitas
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 menuik 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