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

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

1. Apa tujuan utama dari olahraga dalam pendidikan jasmani?

   A. Meningkatkan keterampilan akademik

   B. Meningkatkan kesehatan dan kebugaran fisik

   C. Meningkatkan kemampuan berbicara

   D. Meningkatkan keterampilan matematika

2. Gerakan apa yang dilakukan dalam senam lantai dengan posisi awal berdiri tegak?

   A. Roll depan

   B. Split

   C. Back handspring

   D. Handstand

3. Apa nama teknik dasar dalam permainan bola voli yang digunakan untuk menerima servis dari lawan?

   A. Passing

   B. Smash

   C. Blocking

   D. Setting

4. Dalam olahraga sepak bola, berapa jumlah pemain yang berada di lapangan untuk setiap tim?

   A. 9

   B. 11

   C. 7

   D. 5

5. Apa nama permainan yang menggunakan raket dan shuttlecock?

LIVEWORKSHEETS

A. Tennis

B. Badminton

C. Squash

D. Baseball

6. Apa yang dimaksud dengan istilah 'dribbling' dalam basket?

A. Melempar bola ke ring

B. Menggiring bola dengan tangan

C. Menerima umpan

D. Menghentikan bola

7. Dalam olahraga renang, apa nama teknik yang menggunakan gerakan tangan dan kaki secara bergantian?

A. Gaya bebas

B. Gaya dada

C. Gaya kupukupu

D. Gaya punggung

8. Apa yang dimaksud dengan 'warming up' dalam olahraga?

A. Menghitung skor

B. Menggunakan peralatan

C. Melakukan pemanasan sebelum latihan

D. Menyusun strategi

9. Apa nama permainan yang menggunakan bola besar dan dilakukan dengan cara menendang bola ke dalam gawang?

A. Sepak bola

B. Futsal

C. Bola tangan

D. Bola voli

10. Dalam olahraga atletik, apa yang dimaksud dengan 'lari jarak jauh'?

A. Lari dengan jarak pendek

LIVEWORKSHEETS

B. Lari dengan jarak menengah

C. Lari dengan jarak lebih dari 3000 meter

D. Lari dengan jarak 100 meter

11. Apa yang dimaksud dengan 'footwork' dalam olahraga bulu tangkis?

A. Teknik memukul shuttlecock

B. Teknik menggiring shuttlecock

C. Teknik bergerak dengan kaki

D. Teknik melompat tinggi

12. Apa nama gerakan dalam senam ritmik yang melibatkan bola dan pita?

A. Gerakan senam aerobik

B. Gerakan senam lantai

C. Gerakan senam artistik

D. Gerakan senam ritmik

13. Dalam permainan bola basket, berapa angka yang diperoleh jika bola masuk ke dalam ring dari luar garis tiga poin?

A. 1

B. 2

C. 3

D. 4

14. Apa istilah yang digunakan untuk menyebut gerakan melompat ke depan dengan kedua kaki?

A. Jumping jack

B. Broad jump

C. High jump

D. Long jump

15. Apa yang dimaksud dengan 'setting' dalam permainan bola voli?

A. Menghentikan bola

B. Mengumpan bola kepada teman setim

C. Menendang bola

LIVEWORKSHEETS

D. Mengambil bola dari lawan

16. Apa yang dimaksud dengan 'recovery' dalam konteks olahraga?

A. Proses pemulihan tubuh setelah latihan

B. Proses latihan kekuatan

C. Proses pemanasan sebelum latihan

D. Proses belajar teknik baru

17. Apa nama teknik dasar dalam permainan sepak bola yang digunakan untuk mengontrol bola dengan kaki?

A. Dribbling

B. Passing

C. Shooting

D. Trap

18. Apa yang dimaksud dengan 'offside' dalam permainan sepak bola?

A. Ketika pemain berada di posisi lebih dekat dengan garis gawang lawan dibandingkan bola dan pemain lawan

B. Ketika pemain keluar dari lapangan

C. Ketika bola keluar dari garis samping

D. Ketika pemain melakukan pelanggaran

19. Apa nama permainan yang dilakukan dengan menggunakan bola kecil yang dilemparkan ke dalam keranjang yang tergantung?

A. Sepak bola

B. Bola voli

C. Basket

D. Tenis meja

20. Apa nama latihan kekuatan yang menggunakan beban pada otot lengan?

A. Pushup

LIVEWORKSHEETS

B. Squat

C. Lunge

D. Crunch

21. Apa yang dimaksud dengan 'stretching' dalam olahraga?

A. Melakukan latihan kekuatan

B. Melakukan latihan kelincahan

C. Melakukan peregangan otot

D. Melakukan latihan kardio

22. Apa nama teknik dasar dalam permainan bola voli untuk mengontrol bola agar tidak jatuh ke tanah?

A. Dig

B. Serve

C. Spike

D. Block

23. Apa nama permainan yang dilakukan di atas meja menggunakan raket kecil dan bola kecil yang dipukul dengan cepat?

A. Tenis meja

B. Tenis lapangan

C. Squash

D. Bulu tangkis

24. Apa yang dimaksud dengan 'endurance' dalam olahraga?

A. Kemampuan untuk melompat tinggi

B. Kemampuan untuk berlari cepat

C. Kemampuan untuk bertahan dalam waktu lama

D. Kemampuan untuk mengangkat beban berat

25. Apa nama latihan yang berfokus pada peningkatan kekuatan otot kaki dan bokong?

A. Pushup

B. Squat

LIVEWORKSHEETS

C. Crunch

D. Plank

26. Apa yang dimaksud dengan 'interval training' dalam olahraga?

A. Latihan dengan intensitas rendah secara terusmenerus

B. Latihan dengan perubahan intensitas antara periode aktif dan istirahat

C. Latihan dengan fokus pada teknik

D. Latihan hanya dengan menggunakan alat

27. Apa nama olahraga yang menggabungkan teknik bela diri dan senam?

A. Judo

B. Taekwondo

C. Karate

D. Aerobik

28. Dalam permainan sepak bola, berapa jumlah pemain cadangan yang diperbolehkan dalam pertandingan internasional?

A. 3

B. 5

C. 7

D. 11

29. Apa istilah untuk teknik berenang yang memanfaatkan gerakan kaki dan tangan dalam posisi terbalik?

A. Gaya bebas

B. Gaya dada

C. Gaya punggung

D. Gaya kupukupu

30. Apa nama olahraga yang dilakukan dengan menggunakan bola yang dipukul dengan tangan di pantai?

LIVEWORKSHEETS

A. Bola voli pantai

B. Sepak bola pantai

C. Tenis pantai

D. Bulu tangkis pantai

31. Apa yang dimaksud dengan 'cooling down' dalam olahraga?

A. Menghentikan aktivitas secara tibatiba

B. Melakukan latihan intensif setelah berolahraga

C. Melakukan pendinginan tubuh setelah latihan

D. Melakukan pemanasan sebelum latihan

32. Dalam permainan tenis meja, berapa kali bola boleh memantul di meja lawan sebelum pemain dapat memukulnya?

A. 1 kali

B. 2 kali

C. 3 kali

D. Tidak ada batasan

33. Apa yang dimaksud dengan 'foot fault' dalam permainan tenis?

A. Kesalahan saat memukul bola

B. Kesalahan saat bergerak di lapangan

C. Kesalahan saat melakukan servis dengan kaki melanggar garis servis

D. Kesalahan dalam menentukan skor

34. Apa istilah dalam sepak bola untuk saat bola keluar dari lapangan karena sentuhan tangan pemain?

A. Tendangan sudut

B. Tendangan bebas

C. Tendangan gawang

D. Penalti

35. Dalam permainan bulu tangkis, berapa tinggi net untuk permainan putra dan putri?

A. 1,55 meter

B. 1,45 meter

LIVEWORKSHEETS

C. 1,60 meter

D. 1,75 meter

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

A. Gaya bebas

B. Gaya dada

C. Gaya kupukupu

D. Gaya punggung

37. Apa nama latihan yang digunakan untuk meningkatkan kekuatan otot perut?

A. Pushup

B. Crunch

C. Squat

D. Lunge

38. Apa istilah yang digunakan untuk menggambarkan gerakan lompat dengan satu kaki yang diikuti dengan kaki lainnya?

A. Hurdles

B. Jumping jack

C. Long jump

D. High jump

39. Apa nama teknik yang digunakan untuk menahan bola dengan lengan bawah dalam permainan bola voli?

A. Set

B. Pass

C. Spike

D. Serve

40. Apa istilah dalam olahraga yang merujuk pada latihan yang dilakukan dengan cara berlari di tempat atau lintasan?

A. Interval

B. Jogging

LIVEWORKSHEETS

C. Sprint

D. Stamina

41. Apa nama olahraga yang menggabungkan teknik berenang dengan olahraga bersepeda dan berlari?

A. Triathlon

B. Duathlon

C. Pentathlon

D. Biathlon

42. Apa yang dimaksud dengan 'agility' dalam konteks olahraga?

A. Kemampuan untuk mengangkat beban berat

B. Kemampuan untuk bergerak cepat dan berubah arah dengan efisien

C. Kemampuan untuk berenang dengan cepat

D. Kemampuan untuk berlari jauh

43. Dalam permainan sepak bola, apa nama posisi yang biasanya bertugas menjaga gawang dari serangan lawan?

A. Bek

B. Gelandang

C. Penyerang

D. Kiper

44. Apa nama olahraga yang dilakukan dengan menggunakan bola kecil yang dipukul dengan raket di atas meja?

A. Tenis meja

B. Bulu tangkis

C. Squash

D. Tenis lapangan

45. Dalam permainan basket, berapa poin yang diperoleh jika berhasil memasukkan bola dari garis bebas (free throw)?

A. 1 poin

B. 2 poin

LIVEWORKSHEETS

C. 3 poin

D. 4 poin

46. Apa nama latihan fisik yang dilakukan dengan cara melompatlompat dan berlari di tempat untuk meningkatkan daya tahan kardiovaskular?

A. Aerobik

B. Plyometrics

C. Yoga

D. Pilates

47. Apa istilah yang digunakan untuk menggambarkan teknik dasar dalam permainan tenis untuk memukul bola dengan satu tangan dari arah samping?

A. Forehand

B. Backhand

C. Serve

D. Volley

48. Apa nama gerakan dalam senam artistik yang dilakukan dengan posisi tubuh seperti melayang?

A. Cartwheel

B. Balance beam

C. Floor exercise

D. Vault

49. Dalam permainan sepak bola, berapa jumlah pergantian pemain yang diperbolehkan dalam satu pertandingan di tingkat internasional?

A. 3

B. 5

C. 7

D. 11

50. Apa nama teknik dalam renang yang melibatkan gerakan kedua tangan dan kaki secara bersamaan dengan gaya seperti kupukupu?

A. Gaya dada

B. Gaya bebas

LIVEWORKSHEETS

C. Gaya punggung

D. Gaya kupukupu

LIVEWORKSHEETS