

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

**NAMA : \_\_\_\_\_** **MAPEL : PENJAS**  
**KELAS : XI IPS** **SOAL : PILIHAN GANDA**

---

---

1. Apa tujuan utama dari pemanasan sebelum melakukan aktivitas olahraga?
  - A. Mengurangi berat badan
  - B. Menghindari cedera
  - C. Meningkatkan kecepatan
  - D. Menghitung skor
2. Gerakan apa yang biasanya dilakukan dalam olahraga basket untuk mengontrol bola sebelum melakukan tembakan?
  - A. Dribbling
  - B. Passing
  - C. Shooting
  - D. Blocking
3. Apa istilah dalam olahraga atletik yang merujuk pada perlombaan dengan jarak 100 meter?
  - A. Lari maraton
  - B. Sprint
  - C. Lari estafet
  - D. Lari jarak menengah
4. Apa teknik dasar dalam permainan bulu tangkis untuk memukul shuttlecock dari atas kepala?
  - A. Smash
  - B. Drop shot
  - C. Clear
  - D. Drive
5. Dalam permainan sepak bola, apa nama teknik untuk mengontrol bola dengan kaki dan mencegah bola jatuh?
  - A. Dribbling
  - B. Passing
  - C. Trap
  - D. Shooting

6. Apa nama gerakan dalam senam lantai yang dilakukan dengan posisi tubuh berdiri dan melompat ke depan?
- A. Cartwheel
  - B. Forward roll
  - C. Back handspring
  - D. Handstand
7. Dalam permainan sepak bola, berapa jumlah pemain yang berada di lapangan untuk setiap tim?
- A. 9
  - B. 10
  - C. 11
  - D. 1
8. Apa teknik dasar dalam renang yang melibatkan gerakan kaki menendang dan tangan merayap?
- A. Gaya bebas
  - B. Gaya dada
  - C. Gaya punggung
  - D. Gaya kupukupu
9. Apa yang dimaksud dengan 'cooling down' dalam konteks olahraga?
- A. Melakukan pemanasan sebelum olahraga
  - B. Menghentikan latihan secara tiba-tiba
  - C. Melakukan peregangan setelah latihan
  - D. Menggunakan alat tambahan saat berlatih
10. Dalam permainan bola voli, apa nama teknik yang digunakan untuk mengirim bola ke arah teman setim dengan kedua tangan?
- A. Passing
  - B. Setting
  - C. Spiking
  - D. Blocking
11. Apa yang dimaksud dengan 'endurance' dalam olahraga?
- A. Kemampuan untuk mengangkat beban berat
  - B. Kemampuan untuk bertahan dalam waktu lama
  - C. Kemampuan untuk berlari cepat
  - D. Kemampuan untuk berenang jauh

12. Apa nama permainan yang menggunakan bola dan dilakukan dengan cara menendang bola ke dalam gawang?
- A. Futsal
  - B. Sepak bola
  - C. Bola tangan
  - D. Bola voli
13. Dalam olahraga bulu tangkis, berapa tinggi net untuk permainan putra dan putri?
- A. 1,55 meter
  - B. 1,45 meter
  - C. 1,60 meter
  - D. 1,75 meter
14. Apa istilah dalam olahraga tenis untuk pukulan yang dilakukan dari sisi belakang tubuh dengan satu tangan?
- A. Forehand
  - B. Backhand
  - C. Serve
  - D. Volley
15. Apa nama latihan kekuatan yang berfokus pada otot kaki dan bokong dengan gerakan menekuk lutut?
- A. Crunch
  - B. Plank
  - C. Squat
  - D. Pushu
16. Apa nama teknik dalam renang yang melibatkan gerakan kaki menyentuh air secara bergantian dengan gerakan tangan di depan tubuh?
- A. Gaya bebas
  - B. Gaya dada
  - C. Gaya kupukupu
  - D. Gaya punggung
17. Dalam permainan sepak bola, apa yang dimaksud dengan 'offside'?
- A. Ketika pemain berada di posisi lebih dekat dengan garis gawang lawan dibandingkan bola dan pemain lawan
  - B. Ketika pemain melakukan pelanggaran
  - C. Ketika bola keluar dari lapangan

- D. Ketika pemain keluar dari lapangan
18. Apa yang dimaksud dengan 'footwork' dalam olahraga bulu tangkis?
- A. Teknik memukul shuttlecock
  - B. Teknik bergerak dengan kaki
  - C. Teknik menangkap shuttlecock
  - D. Teknik melompat tinggi
19. Apa nama latihan yang dilakukan dengan cara melompat-lompat dan berlari di tempat untuk meningkatkan daya tahan kardiovaskular?
- A. Aerobik
  - B. Plyometrics
  - C. Yoga
  - D. Pilates
20. Dalam permainan basket, berapa poin yang diperoleh jika bola masuk ke dalam ring dari luar garis tiga poin?
- A. 1 poin
  - B. 2 poin
  - C. 3 poin
  - D. 4 poin
21. Apa nama teknik dasar dalam permainan sepak bola yang digunakan untuk menendang bola?
- A. Dribbling
  - B. Passing
  - C. Shooting
  - D. Trap
22. Apa istilah yang digunakan untuk menggambarkan latihan yang menggabungkan kekuatan dan kelincahan dengan interval?
- A. Cardio
  - B. Interval training
  - C. Flexibility
  - D. Strength training
23. 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
24. Apa nama olahraga yang melibatkan penggunaan raket kecil dan bola kecil di atas meja?
- A. Tenis meja
  - B. Squash
  - C. Bulu tangkis
  - D. Tenis lapangan
25. Dalam permainan bola voli, berapa kali bola boleh dipukul oleh satu tim sebelum mengirimkan bola ke lawan?
- A. 1 kali
  - B. 2 kali
  - C. 3 kali
  - D. 4 kali
26. Apa istilah yang digunakan untuk menggambarkan teknik berenang yang menggunakan gerakan tangan seperti sayap kupukupu?
- A. Gaya dada
  - B. Gaya punggung
  - C. Gaya bebas
  - D. Gaya kupukupu
27. Apa nama latihan fisik yang dilakukan untuk memperkuat otot perut dengan gerakan tubuh terangkat?
- A. Pushup
  - B. Crunch
  - C. Squat
  - D. Plank
28. Apa yang dimaksud dengan istilah 'dribbling' dalam permainan basket?
- A. Menggiring bola dengan tangan
  - B. Mengoper bola
  - C. Menghentikan bola
  - D. Melakukan tembakan ke ring
29. Apa istilah dalam permainan tenis yang merujuk pada servis yang tidak dapat diambil oleh lawan?
- A. Fault
  - B. Ace
  - C. Let

D. Deuc

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

- A. Menghitung skor
- B. Melakukan pemanasan untuk mempersiapkan tubuh sebelum latihan
- C. Menggunakan peralatan tambahan
- D. Mengatur strategi permainan

31. Apa nama teknik dalam permainan bola voli untuk menahan bola dengan kedua tangan secara bersamaan?

- A. Set
- B. Pass
- C. Spike
- D. Block

32. 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

33. Dalam permainan bola basket, apa istilah yang digunakan untuk menyebut usaha memblokir tembakan lawan?

- A. Dribbling
- B. Passing
- C. Blocking
- D. Rebounding

34. Apa nama olahraga yang menggabungkan berenang, bersepeda, dan berlari?

- A. Biathlon
- B. Duathlon
- C. Triathlon
- D. Pentathlon

35. Dalam permainan sepak bola, apa istilah yang digunakan untuk penendangan dari titik penalti?

- A. Free kick
- B. Goal kick
- C. Corner kick
- D. Penalty kick

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

- A. Melakukan latihan kekuatan
- B. Melakukan latihan kelincahan
- C. Melakukan peregangan otot
- D. Melakukan latihan kardio

37. Apa nama latihan yang berfokus pada peningkatan kekuatan dan ketahanan tubuh bagian atas dengan menggunakan barbel?

- A. Bench press
- B. Squat
- C. Deadlift
- D. Crunch

38. Apa istilah untuk teknik berenang yang dilakukan dengan posisi tubuh tengkurap dan kaki menendang secara bergantian?

- A. Gaya dada
- B. Gaya bebas
- C. Gaya punggung
- D. Gaya kupukupu

39. Dalam permainan tenis meja, berapa poin yang diperlukan untuk memenangkan satu set?

- A. 15
- B. 21
- C. 11
- D. 25

40. Apa yang dimaksud dengan istilah 'agility' dalam konteks olahraga?

- A. Kemampuan untuk mengangkat beban berat
- B. Kemampuan untuk bergerak cepat dan berubah arah dengan efisien
- C. Kemampuan untuk berlari jauh
- D. Kemampuan untuk berenang cepat

41. Apa nama gerakan dalam senam ritmik yang melibatkan bola?

- A. Ribbon
- B. Hoop
- C. Ball
- D. Rope

42. Apa nama olahraga yang dilakukan di lapangan dengan raket besar dan bola kecil?

- A. Tenis
- B. Bulu tangkis
- C. Squash
- D. Ping pong

43. Apa istilah dalam bulu tangkis untuk pukulan yang dilakukan dengan cepat dan keras ke arah lawan?

- A. Clear
- B. Drop shot
- C. Smash
- D. Drive

44. Dalam olahraga lari, apa istilah untuk latihan yang melibatkan perubahan kecepatan secara berkala?

- A. Endurance
- B. Sprint
- C. Interval training
- D. Tempo run

45. Apa yang dimaksud dengan 'recovery' setelah latihan intensif?

- A. Melakukan pemulihan dengan istirahat dan peregangan
- B. Menambah beban latihan
- C. Melanjutkan latihan dengan intensitas tinggi
- D. Menghitung skor latihan

46. Dalam permainan sepak bola, apa nama teknik yang digunakan untuk menggiring bola melewati lawan?

- A. Passing
- B. Dribbling
- C. Shooting
- D. Defending

47. Apa nama teknik dasar dalam olahraga renang yang menggunakan gerakan tangan dan kaki bergantian di posisi tubuh tengkurap?

- A. Gaya bebas
- B. Gaya dada
- C. Gaya punggung
- D. Gaya kupukupu

48. Dalam permainan bola voli, berapa tinggi net untuk permainan putra?

- A. 2,24 meter
- B. 2,43 meter
- C. 2,55 meter
- D. 2,35 meter

49. Apa istilah dalam permainan tenis untuk pukulan yang dilakukan di atas kepala saat bola datang dari arah depan?

- A. Volley
- B. Serve
- C. Smash
- D. Drop shot

50. Apa nama latihan fisik yang berfokus pada peningkatan kekuatan tubuh bagian bawah dengan gerakan jongkok?

- A. Deadlift
- B. Bench press
- C. Squat
- D. Crunch