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 sko

2. Gerakan apa yang biasanya dilakukan dalam olahraga basket untuk mengontrol bola sebelum melakukan tembakan?

   A. Dribbling

   B. Passing

   C. Shooting

   D. Blockin

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

LIVEWORKSHEETS

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 tibatiba

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

LIVEWORKSHEETS

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

LIVEWORKSHEETS

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 tingg

19. Apa nama latihan yang dilakukan dengan cara melompatlompat 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

LIVEWORKSHEETS

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

LIVEWORKSHEETS

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

LIVEWORKSHEETS

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

LIVEWORKSHEETS

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

LIVEWORKSHEETS

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

LIVEWORKSHEETS