

PENILAIAN AKHIR SEMESTER GANJIL
SMA IT MANBA'UL HUDA SIDARAJA

Nama : _____ Hari/Tgl : _____
Kelas : X _____ Mata Pelajaran : Penjaskes

I. Pilihan Ganda

1. **Apa yang dimaksud dengan kebugaran jasmani?**
 - a. Kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas fisik sehari-hari tanpa merasa kelelahan
 - b. Kemampuan tubuh untuk beristirahat
 - c. Kemampuan tubuh dalam beradaptasi terhadap cuaca
 - d. Kemampuan tubuh dalam menghadapi stres
2. **Manfaat dari latihan kekuatan otot adalah?**
 - a. Meningkatkan fleksibilitas tubuh
 - b. Meningkatkan daya tahan tubuh
 - c. Meningkatkan massa otot dan kekuatan
 - d. Menurunkan berat badan
3. **Salah satu contoh aktivitas aerobik adalah?**
 - a. Lari sprint
 - b. Angkat beban
 - c. Bersepeda
 - d. Push-up
4. **Apa yang dimaksud dengan latihan koordinasi?**
 - a. Latihan untuk meningkatkan kelincahan
 - b. Latihan untuk meningkatkan kekuatan otot
 - c. Latihan untuk meningkatkan kemampuan tubuh dalam mengatur gerakan
 - d. Latihan untuk meningkatkan daya tahan
5. **Kegiatan yang dapat meningkatkan kekuatan otot adalah?**
 - a. Senam aerobik
 - b. Lari jarak jauh
 - c. Angkat beban
 - d. Berjalan kaki

6. **Faktor yang memengaruhi kebugaran jasmani adalah?**
- a. Nutrisi dan genetika
 - b. Hanya genetika
 - c. Hanya pola makan
 - d. Hanya aktivitas fisik
7. **Manfaat dari senam aerobik adalah?**
- a. Meningkatkan daya tahan tubuh
 - b. Meningkatkan massa otot
 - c. Meningkatkan fleksibilitas tubuh
 - d. Mengurangi stres
8. **Yang termasuk dalam komponen kebugaran jasmani adalah?**
- a. Kekuatan otot
 - b. Kemampuan belajar
 - c. Kemampuan membaca
 - d. Kekuatan mental
9. **Salah satu jenis latihan untuk meningkatkan fleksibilitas adalah?**
- a. Angkat beban
 - b. Lari sprint
 - c. Peregangan otot
 - d. Push-up
10. **Latihan yang berfokus pada peningkatan daya tahan tubuh disebut?**
- a. Latihan kekuatan
 - b. Latihan keseimbangan
 - c. Latihan aerobik
 - d. Latihan anaerobik
11. **Kegiatan yang termasuk dalam latihan anaerobik adalah?**
- a. Lari maraton
 - b. Bersepeda
 - c. Angkat beban
 - d. Senam aerobik

12. Manfaat dari aktivitas fisik secara teratur adalah?

- a. Meningkatkan kualitas tidur
- b. Menurunkan tekanan darah
- c. Meningkatkan stamina
- d. Semua jawaban benar

13. Salah satu cara untuk meningkatkan keseimbangan tubuh adalah?

- a. Latihan angkat beban
- b. Latihan yoga atau pilates
- c. Lari jarak pendek
- d. Bersepeda

14. Manakah yang termasuk dalam latihan kekuatan otot?

- a. Push-up
- b. Lari
- c. Senam
- d. Yoga

15. Berikut ini yang bukan manfaat dari kebugaran jasmani adalah?

- a. Meningkatkan efisiensi kerja jantung
- b. Meningkatkan daya tahan tubuh
- c. Mengurangi potensi penyakit
- d. Menurunkan daya pikir

16. Kegiatan yang tepat untuk meningkatkan daya tahan kardiovaskular adalah?

- a. Lari jarak jauh
- b. Angkat beban
- c. Push-up
- d. Latihan peregangan

17. Apa tujuan dari latihan kekuatan otot?

- a. Meningkatkan kemampuan otot dalam bergerak
- b. Meningkatkan jumlah kalori yang terbakar
- c. Meningkatkan stamina
- d. Meningkatkan metabolisme tubuh

18. **Dalam latihan kekuatan, otot bekerja dengan cara?**
- a. Menggunakan energi anaerobik
 - b. Menggunakan energi aerobik
 - c. Membakar lemak tubuh
 - d. Menggunakan asupan karbohidrat
19. **Jenis latihan yang meningkatkan fleksibilitas adalah?**
- a. Sit-up
 - b. Push-up
 - c. Peregangan otot
 - d. Lari
20. **Yang dimaksud dengan daya tahan tubuh adalah?**
- a. Kemampuan tubuh untuk bekerja keras dalam waktu lama tanpa kelelahan
 - b. Kemampuan tubuh untuk bergerak cepat
 - c. Kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas dalam waktu singkat
 - d. Kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan cuaca panas
21. **Apa manfaat dari latihan aerobik?**
- a. Mengurangi lemak tubuh
 - b. Meningkatkan kekuatan otot
 - c. Meningkatkan fleksibilitas
 - d. Meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru
22. **Latihan yang meningkatkan kapasitas paru-paru dan efisiensi jantung disebut?**
- a. Latihan kekuatan
 - b. Latihan aerobik
 - c. Latihan keseimbangan
 - d. Latihan fleksibilitas
23. **Apa yang dimaksud dengan kelincahan dalam kebugaran jasmani?**
- a. Kemampuan untuk mengangkat beban berat
 - b. Kemampuan untuk bergerak cepat dan tepat
 - c. Kemampuan untuk berjalan jauh
 - d. Kemampuan untuk melakukan peregangan otot

24. **Komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kemampuan tubuh dalam melakukan gerakan cepat adalah?**
- a. Kekuatan
 - b. Kelincahan
 - c. Keseimbangan
 - d. Daya tahan
25. **Latihan yang bermanfaat untuk meningkatkan kekuatan otot tubuh bagian atas adalah?**
- a. Push-up
 - b. Sit-up
 - c. Bersepeda
 - d. Lari
26. **Apa yang dimaksud dengan latihan keseimbangan?**
- a. Latihan yang bertujuan meningkatkan ketahanan tubuh
 - b. Latihan yang bertujuan meningkatkan kestabilan tubuh
 - c. Latihan yang bertujuan meningkatkan kelincahan
 - d. Latihan yang bertujuan meningkatkan kecepatan
27. **Salah satu manfaat dari latihan kelincahan adalah?**
- a. Meningkatkan fleksibilitas
 - b. Meningkatkan kemampuan bergerak cepat dan tepat
 - c. Mengurangi risiko cedera
 - d. Meningkatkan kekuatan otot
28. **Apa yang dimaksud dengan latihan kekuatan otot?**
- a. Latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot dengan memberikan beban
 - b. Latihan yang meningkatkan keseimbangan tubuh
 - c. Latihan yang meningkatkan daya tahan tubuh
 - d. Latihan yang meningkatkan fleksibilitas tubuh
29. **Latihan aerobik bisa dilakukan dengan aktivitas apa?**
- a. Berjalan kaki, berlari, bersepeda
 - b. Angkat beban
 - c. Push-up
 - d. Yoga

30. **Apa yang terjadi pada tubuh saat kita tidak cukup berolahraga?**
- a. Meningkatkan kesehatan jantung
 - b. Meningkatkan kekuatan otot
 - c. Menurunkan kebugaran jasmani dan meningkatkan risiko penyakit
 - d. Meningkatkan fleksibilitas tubuh
31. **Latihan anaerobik membutuhkan oksigen?**
- a. Ya
 - b. Tidak
32. **Apa yang dimaksud dengan fleksibilitas dalam kebugaran jasmani?**
- a. Kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik dalam waktu lama
 - b. Kemampuan untuk menggerakkan sendi dalam rentang gerakan yang luas
 - c. Kemampuan untuk mengangkat beban berat
 - d. Kemampuan untuk berlari cepat
33. **Gerakan yang digunakan untuk meningkatkan fleksibilitas adalah?**
- a. Push-up
 - b. Peregangan otot
 - c. Angkat beban
 - d. Lari
34. **Manfaat dari melakukan latihan peregangan otot adalah?**
- a. Meningkatkan kekuatan otot
 - b. Meningkatkan kelincahan
 - c. Meningkatkan fleksibilitas tubuh
 - d. Mengurangi tekanan darah
35. **Komponen kebugaran jasmani yang meliputi kekuatan otot, daya tahan, kelincahan adalah?**
- a. Kekuatan tubuh
 - b. Kesehatan mental
 - c. Kebugaran jasmani
 - d. Nutrisi tubuh
36. **Contoh olahraga yang dapat meningkatkan koordinasi tubuh adalah?**
- a. Lari
 - b. Renang
 - c. Sepak bola
 - d. Yoga

37. Manakah dari berikut yang termasuk dalam latihan anaerobik?
- a. Lari maraton
 - b. Bersepeda santai
 - c. Angkat beban
 - d. Jalan kaki
38. Latihan kekuatan dapat dilakukan dengan cara?
- a. Melakukan gerakan lari panjang
 - b. Mengangkat beban atau resistensi
 - c. Melakukan peregangan tubuh
 - d. Bermain sepak bola
39. Berapa kali dalam seminggu seseorang disarankan untuk berolahraga agar tetap sehat?
- a. 1 kali
 - b. 3-5 kali
 - c. Setiap hari
 - d. Tidak ada waktu yang pasti
40. Apa yang perlu dilakukan untuk mencegah cedera saat berolahraga?
- a. Melakukan pemanasan dan pendinginan
 - b. Berolahraga dengan intensitas tinggi terus menerus
 - c. Tidak perlu melakukan peregangan
 - d. Berolahraga tanpa peralatan
41. Kegiatan yang meningkatkan keseimbangan tubuh adalah?
- a. Yoga
 - b. Lari cepat
 - c. Bersepeda
 - d. Angkat beban
42. Latihan yang bisa meningkatkan kekuatan otot tubuh bagian bawah adalah?
- a. Push-up
 - b. Squat
 - c. Lari
 - d. Senam aerobik
43. Latihan yang berfokus pada daya tahan tubuh disebut?
- a. Latihan kardiovaskular
 - b. Latihan kekuatan
 - c. Latihan fleksibilitas
 - d. Latihan keseimbangan

44. **Komponen kebugaran jasmani yang melibatkan kemampuan tubuh dalam mengangkat benda berat adalah?**
- a. Kelincahan
 - b. Kekuatan
 - c. Daya tahan
 - d. Keseimbangan
45. **Untuk meningkatkan stamina tubuh, latihan apa yang paling tepat dilakukan?**
- a. Lari
 - b. Angkat beban
 - c. Push-up
 - d. Yoga
46. **Berikut ini yang merupakan contoh olahraga yang dapat meningkatkan kelincahan adalah?**
- a. Sepak bola
 - b. Lari
 - c. Angkat beban
 - d. Bersepeda
47. **Latihan yang melibatkan intensitas tinggi dan durasi singkat disebut?**
- a. Latihan aerobik
 - b. Latihan anaerobik
 - c. Latihan kekuatan
 - d. Latihan fleksibilitas
48. **Apa yang perlu dilakukan sebelum berolahraga agar tubuh siap bergerak?**
- a. Tidur panjang
 - b. Pemanasan
 - c. Makan berat
 - d. Berhenti total
49. **Apa yang dimaksud dengan latihan anaerobik?**
- a. Latihan dengan oksigen
 - b. Latihan tanpa oksigen
 - c. Latihan dengan intensitas rendah
 - d. Latihan dengan beban ringan
50. **Berapa lama waktu yang disarankan untuk melakukan latihan aerobik?**
- a. 5 menit
 - b. 30 menit hingga 1 jam
 - c. 2 jam

d. 15 menit