

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