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

LIVEWORKSHEETS

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

LIVEWORKSHEETS

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

LIVEWORKSHEETS

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

LIVEWORKSHEETS

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

LIVEWORKSHEETS

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

LIVEWORKSHEETS

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

LIVEWORKSHEETS

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

LIVEWORKSHEETS

d. 15 menit

LIVEWORKSHEETS