PENILAIAN AKHIR SEMESTER GANJIL

SMA IT MANBA'UL HUDA SIDARAJA

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

Soal Pilihan Ganda Penjas Kelas 11

1. Apa yang dimaksud dengan kebugaran jasmani?

a. Kekuatan fisik seseorang
b. Kemampuan tubuh untuk beraktivitas tanpa mudah lelah
c. Kesehatan tubuh secara keseluruhan
d. Kondisi mental yang sehat

2. Faktor yang memengaruhi kebugaran jasmani adalah…

a. Usia dan jenis kelamin
b. Aktivitas fisik dan pola makan
c. Kondisi lingkungan
d. Semua jawaban benar

3. Latihan yang dapat meningkatkan kekuatan otot adalah…

a. Lari
b. Angkat beban
c. Bersepeda
d. Renang

4. Tujuan utama dari latihan kardio adalah untuk…

a. Meningkatkan kekuatan otot
b. Meningkatkan daya tahan tubuh
c. Meningkatkan fleksibilitas tubuh
d. Meningkatkan keseimbangan tubuh

LIVEWORKSHEETS

5. Manfaat utama dari pemanasan sebelum olahraga adalah…

a. Mengurangi cedera
b. Meningkatkan kekuatan otot
c. Meningkatkan fleksibilitas
d. Menurunkan tekanan darah

6. Berikut ini yang termasuk latihan fleksibilitas adalah…

a. Push-up
b. Sit-up
c. Peregangan
d. Angkat beban

7. Dalam olahraga bola voli, posisi yang bertugas untuk menyerang bola adalah…

a. Libero
b. Spiker
c. Setter
d. Blocker

8. Kecepatan gerakan tubuh saat berlari sangat dipengaruhi oleh…

a. Fleksibilitas
b. Kekuatan otot
c. Daya tahan jantung
d. Refleks tubuh

9. Gerakan dasar dalam senam lantai yang dilakukan dengan bertumpu pada tangan adalah…

a. Roll depan
b. Handstand
c. Guling belakang
d. Lompat harimau

10. Dalam permainan sepak bola, tendangan penalti dilakukan dari jarak…

a. 11 meter
b. 9 meter

LIVEWORKSHEETS

c. 12 meter
d. 8 meter

11. Salah satu manfaat olahraga secara rutin adalah…

a. Menurunkan berat badan
b. Meningkatkan kemampuan intelektual
c. Mengurangi tingkat stres
d. Semua jawaban benar

12. Dalam olahraga bulu tangkis, pukulan yang dilakukan dengan menggunakan bagian belakang raket disebut…

a. Smash
b. Drop shot
c. Backhand
d. Forehand

13. Salah satu prinsip dasar dalam olahraga adalah…

a. Asuransi
b. Safety
c. Efisiensi energi
d. Bebas cedera

14. Tujuan dari latihan plyometric adalah untuk…

a. Meningkatkan fleksibilitas
b. Meningkatkan kekuatan eksplosif
c. Meningkatkan ketahanan kardiovaskular
d. Meningkatkan keseimbangan

15. Dalam permainan bola basket, waktu yang diberikan untuk setiap babak pertandingan adalah…

a. 2x10 menit
b. 4x12 menit
c. 2x12 menit
d. 2x15 menit

LIVEWORKSHEETS

16. Salah satu jenis olahraga yang dapat meningkatkan keseimbangan tubuh adalah…

a. Renang
b. Angkat beban
c. Yoga
d. Bersepeda

17. Dalam olahraga atletik, nomor lari jarak pendek yang paling sering dipertandingkan adalah…

a. 100 meter
b. 200 meter
c. 400 meter
d. 800 meter

18. Berikut ini yang bukan termasuk jenis olahraga ketahanan adalah…

a. Lari maraton
b. Sepak bola
c. Renang
d. Angkat beban

19. Apa yang dimaksud dengan "cooling down" dalam olahraga?

a. Pemanasan sebelum latihan
b. Aktivitas untuk menurunkan suhu tubuh setelah latihan
c. Latihan untuk meningkatkan kekuatan otot
d. Peregangan otot saat berlatih

20. Dalam olahraga bulu tangkis, permainan dilakukan dalam…

a. Dua set
b. Tiga set
c. Empat set
d. Lima set

LIVEWORKSHEETS

21. Posisi dasar dalam senam lantai adalah…

a. Berdiri tegak
b. Posisi jongkok
c. Tiduran
d. Posisi miring

22. Dalam olahraga tenis meja, bola yang terlewat oleh pemain dan jatuh di luar meja dihitung sebagai…

a. Poin untuk pemain lawan
b. Poin untuk pemain sendiri
c. Luar permainan
d. Tidak dihitung

23. Salah satu fungsi dari latihan kekuatan otot adalah…

a. Meningkatkan kelenturan otot
b. Memperbaiki postur tubuh
c. Mengurangi berat badan
d. Meningkatkan keseimbangan

24. Dalam sepak bola, offside adalah kondisi ketika…

a. Pemain berada di belakang garis gawang
b. Pemain lebih dekat dengan garis gawang lawan daripada bola
c. Pemain berada di posisi yang lebih tinggi dari bola
d. Pemain melakukan pelanggaran terhadap lawan

25. Manakah di bawah ini yang bukan merupakan manfaat dari olahraga lari?

a. Meningkatkan daya tahan tubuh
b. Meningkatkan kekuatan otot kaki
c. Meningkatkan kebugaran jantung
d. Meningkatkan berat badan

LIVEWORKSHEETS

26. Gerakan melompat dengan dua kaki dalam lompat jauh disebut…

a. Long jump
b. Triple jump
c. High jump
d. Lompat harimau

27. Dalam olahraga voli, pemain yang bertugas untuk memberikan umpan kepada teman satu tim adalah…

a. Setter
b. Spiker
c. Libero
d. Blocker

28. Dalam permainan bola tangan, jumlah pemain dalam satu tim adalah…

a. 7 orang
b. 5 orang
c. 6 orang
d. 8 orang

29. Teknik dasar dalam olahraga renang yang digunakan untuk kecepatan adalah…

a. Gaya punggung
b. Gaya dada
c. Gaya kupu-kupu
d. Gaya bebas

30. Pada saat melakukan senam aerobik, waktu latihan yang disarankan adalah…

a. 15 menit
b. 30 menit
c. 45 menit
d. 60 menit

LIVEWORKSHEETS

31. Salah satu manfaat dari aktivitas olahraga bagi kesehatan mental adalah…

a. Mengurangi stres
b. Meningkatkan energi fisik
c. Mengurangi pola makan berlebihan
d. Meningkatkan massa otot

32. Dalam latihan kekuatan, set yang biasa dilakukan adalah…

a. 1-2 set
b. 3-5 set
c. 5-7 set
d. 8-10 set

33. Gerakan dasar dalam bola voli yang digunakan untuk memblokir serangan lawan adalah…

a. Passing
b. Set
c. Block
d. Serve

34. Dalam permainan sepak bola, pelanggaran yang terjadi ketika pemain menyentuh bola dengan tangan adalah…

a. Offside
b. Handball
c. Foul
d. Tackle

35. Manfaat dari olahraga renang adalah…

a. Meningkatkan fleksibilitas tubuh
b. Mengurangi berat badan secara cepat
c. Meningkatkan kesehatan jantung dan paru-paru
d. Semua jawaban benar

LIVEWORKSHEETS

36. Jenis olahraga yang dilakukan dengan menggunakan bola dan raket di lapangan terbuka disebut…

a. Tenis meja
b. Tenis lapangan
c. Bola basket
d. Bola voli

37. Pada olahraga basket, ketika bola masuk ke keranjang tanpa bantuan tangan disebut…

a. Dunk
b. Layup
c. Jump shot
d. Free throw

38. Yang dimaksud dengan "intensitas" dalam latihan adalah…

a. Dur

asi latihan
b. Kecepatan gerakan saat latihan
c. Tingkat kesulitan latihan
d. Frekuensi latihan

39. Berikut ini yang termasuk jenis olahraga untuk meningkatkan daya tahan tubuh adalah…

a. Angkat beban
b. Sepak bola
c. Lari maraton
d. Renang gaya bebas

40. Gerakan senam lantai yang mengharuskan seseorang untuk bergerak maju dengan bertumpu pada tangan disebut…

a. Guling depan
b. Handstand
c. Roll depan
d. Roll belakang

LIVEWORKSHEETS

41. Jenis olahraga yang tidak melibatkan penggunaan bola adalah…

a. Atletik
b. Bola voli
c. Sepak bola
d. Bola basket

42. Latihan yang fokus pada kelenturan dan keseimbangan tubuh adalah…

a. Yoga
b. Angkat beban
c. Lari
d. Sepak bola

43. Olahraga yang termasuk dalam kategori olahraga tim adalah…

a. Sepak bola
b. Renang
c. Atletik
d. Angkat beban

44. Dalam olahraga basket, dribble adalah…

a. Memasukkan bola ke keranjang
b. Mengoper bola kepada teman
c. Menggiring bola sambil berjalan
d. Melakukan rebound

45. Kecepatan tubuh sangat dipengaruhi oleh…

a. Daya tahan otot
b. Fleksibilitas
c. Kekuatan jantung
d. Kekuatan otot dan latihan eksplosif

46. Untuk meningkatkan kelincahan, latihan yang paling tepat adalah…

a. Sprint
b. Lompat tali

LIVEWORKSHEETS

c. Push-up
d. Sit-up

47. Yang dimaksud dengan latihan interval adalah…

a. Latihan yang dilakukan dengan waktu singkat namun intensitas tinggi
b. Latihan dengan waktu yang panjang namun intensitas rendah
c. Latihan dengan set yang banyak
d. Latihan untuk meningkatkan daya tahan jantung

48. Dalam olahraga bulu tangkis, pukulan yang dilakukan dengan cara mengarahkan bola ke sudut lapangan disebut…

a. Drop shot
b. Smash
c. Clear
d. Drive

49. Salah satu manfaat dari olahraga secara rutin adalah…

a. Meningkatkan massa otot
b. Menurunkan risiko penyakit jantung
c. Meningkatkan berat badan
d. Semua jawaban benar

50. Latihan yang berfungsi untuk memperkuat otot perut adalah…

a. Push-up
b. Sit-up
c. Plank
d. Burpee

LIVEWORKSHEETS