



YAYASAN MANBA'UL HUDA SIDARAJA

SMA IT MANBA'UL HUDA

Dusun Wage Rt. 016 Rw. 004 Desa Sidaraja Kecamatan Ciawigebang Kabupaten Kuningan 45591
Telp. 081221710080 email: sekretariat.mbh@gmail.com

Mata Pelajaran : PENJASKES
Jenjang Pendidikan : SMA IT Manba'ul Huda
Hari/Tanggal :
Waktu : 60 Menit

I. pilihlah salah satu jawaban di bawah ini dengan tepat!

1. Dalam pertandingan resmi di bawah naungan FIFA, durasi waktu normal permainan sepak bola adalah ...
A. 2×30 menit
B. 2×35 menit
C. 2×40 menit
D. 2×45 menit
E. 2×50 menit
2. Perhatikan data kebugaran berikut:
Denyut nadi sebelum latihan: 72 kali/menit
Setelah pemanasan: 98 kali/menit
Kenaikan denyut nadi menunjukkan bahwa pemanasan berfungsi untuk ...
A. Menurunkan metabolisme
B. Mempersiapkan kerja jantung dan otot
C. Mengurangi oksigen
D. Mengistirahatkan tubuh
E. Melemaskan tubuh
3. Dalam permainan bola basket, pemain melakukan 3 langkah tanpa memantulkan bola. Pelanggaran tersebut disebut ...
A. Foul
B. Traveling
C. Blocking
D. Double dribble
E. Handbal
4. Induk organisasi atletik dunia saat ini adalah ...
A. IOC
B. IAAF
C. World Athletics
D. FIBA
E. PSSI
5. Seorang siswa melakukan lari 100 meter dengan waktu 12 detik. Komponen kebugaran yang dominan digunakan adalah ...
A. Daya tahan
B. Kelenturan
C. Kecepatan
D. Keseimbangan
E. Kekuatan

6. Dalam bola voli, teknik pukulan keras dan menukik untuk mencetak poin disebut ...
 - A. Passing
 - B. Smash
 - C. Set up
 - D. Dig
 - E. Syutting
7. Seorang atlet melakukan latihan 3 kali seminggu dengan peningkatan beban bertahap. Prinsip latihan yang diterapkan adalah ...
 - A. Spesialisasi
 - B. Individualisasi
 - C. Overload
 - D. Reversibilitas
 - E. Kebugaran
8. Gerakan berguling ke depan dalam senam lantai disebut ...
 - A. Roll depan
 - B. Kayang
 - C. Handstand
 - D. Back roll
 - E. Salto
9. Jika IMT (Indeks massa tubuh) seseorang menunjukkan angka 29, maka berdasarkan kategori umum ia termasuk ...
 - A. Kurus
 - B. Normal
 - C. Overweight
 - D. Obesitas
 - E. Overlout
10. Dalam permainan bulu tangkis di bawah naungan Badminton World Federation, satu set dimenangkan dengan skor ...
 - A. 15 poin
 - B. 21 poin
 - C. 25 poin
 - D. 30 poin
 - E. 22 poin
11. Latihan shuttle run terutama bertujuan meningkatkan ...
 - A. Daya tahan
 - B. Kelincahan
 - C. Kekuatan
 - D. Keseimbangan
 - E. Kelenturan
12. Pendinginan setelah olahraga penting untuk ...
 - A. Memperkuat otot
 - B. Menghentikan sirkulasi darah
 - C. Mengembalikan kondisi tubuh secara bertahap
 - D. Mempercepat denyut jantung
 - E. Meningkatkan asam laktat
13. Lari jarak menengah pada cabang atletik menempuh jarak ...
 - A. 100–200 m
 - B. 400 m
 - C. 800–1500 m
 - D. 5000 m
 - E. 1000 m

14. Dalam pertandingan bola basket, strategi man to man defense bertujuan untuk ...
 - A. Menjaga area
 - B. Menjaga pemain tertentu
 - C. Mengulur waktu
 - D. Menghemat energi
 - E. Memancing emosi lawan
15. Seorang siswa memiliki VO_2 Max tinggi. Artinya siswa tersebut memiliki kemampuan baik dalam ...
 - A. Kecepatan
 - B. Daya tahan kardiorespirasi
 - C. Kekuatan otot lengan
 - D. Kelincahan
 - E. Keseimbangan
16. Dalam sepak bola, strategi pressing efektif digunakan ketika ...
 - A. Tim ingin bertahan total
 - B. Ingin merebut bola secepat mungkin
 - C. Mengulur waktu
 - D. Unggul jauh
 - E. Tertinggal
17. Dalam pencak silat, teknik menjatuhkan lawan disebut ...
 - A. Elakan
 - B. Pukulan
 - C. Bantingan
 - D. Hindaran
 - E. Tangkisan
18. Gaya renang yang paling menuntut koordinasi tinggi adalah ...
 - A. Dada
 - B. Bebas
 - C. Punggung
 - D. Kupu-kupu
 - E. Batu
19. Dalam permainan bola voli, sistem rally point berarti ...
 - A. Poin hanya saat servis
 - B. Setiap reli menghasilkan poin
 - C. Poin dihitung tiap 25 menit
 - D. Poin dihitung saat smash
 - E. Poin dihitung tiap 5 menit
20. Seorang atlet melakukan latihan beban terlalu berat tanpa istirahat cukup sehingga performanya menurun. Kondisi ini disebut ...
 - A. Overtraining
 - B. Overload
 - C. Recovery
 - D. Adaptasi
 - E. Manuper
21. Indeks Massa Tubuh dihitung menggunakan rumus ...
 - A. $BB \times TB$
 - B. $BB \div TB$
 - C. $BB \div TB^2$
 - D. $TB + BB$
 - E. $TB \times TB^2$
22. Dalam tenis meja, servis dinyatakan sah apabila ...
 - A. Dipukul langsung
 - B. Bola memantul di meja sendiri lalu ke lawan
 - C. Dipukul dari samping
 - D. Tanpa pantulan
 - E. Ke lapang lawan

23. Start jongkok digunakan dalam nomor lari ...
A. Jarak pendek
B. Jarak menengah
C. Marathon
D. Jalan cepat
E. Jogging
24. Prinsip FITT pada latihan kebugaran terdiri dari ...
A. Force, Interval, Tempo, Target
B. Frequency, Intensity, Time, Type
C. Fitness, Interval, Training, Tempo
D. Fast, Intense, Training, Target
E. Fast, Interval, Tempo, Type
25. Sikap sportif dalam pertandingan mencerminkan nilai ...
A. Individualisme
B. Kompetisi bebas
C. Fair play
D. Dominasi
E. Kelompok
26. Dalam lempar cakram, awalan dilakukan dengan gerakan ...
A. Melompat
B. Berlari lurus
C. Berputar
D. Diam
E. Terlentang
27. Seorang pemain sepak bola menerima kartu merah. Konsekuensinya adalah ...
A. Diganti pemain lain
B. Istirahat 5 menit
C. Dikeluarkan dari pertandingan
D. Pindah posisi
E. Tidak di apa-apakan
28. Sebuah tim unggul 1–0 menjelang akhir pertandingan sepak bola. Strategi paling rasional adalah ...
A. Menyerang total
B. Bertahan sambil menguasai bola
C. Bermain terbuka
D. Mengganti seluruh pemain
E. Pasrah
29. Jika denyut nadi maksimal dihitung dengan rumus $220 - \text{usia}$, maka siswa usia 17 tahun memiliki denyut maksimal sekitar ...
A. 193
B. 203
C. 213
D. 183
E. 180
30. Latihan interval cocok digunakan untuk meningkatkan ...
A. Kelenturan
B. Kekuatan
C. Keseimbangan
D. Koordinasi sederhana
31. E. Daya tahan dan kapasitas aerobik
Seorang siswa ingin meningkatkan massa otot. Latihan yang paling tepat adalah ...
A. Senam
B. Sprint 100 m
C. Latihan beban progresif
D. Peregangan statis
E. Jogging 30 menit

32. Dalam pertandingan bola basket resmi di bawah FIBA, durasi permainan adalah ...
- A. 2×20 menit
 - B. 4×10 menit
 - C. 4×12 menit
 - D. 2×16 menit
 - E. 2×15 menit
33. Jika seorang atlet berhenti berlatih dalam waktu lama, maka kemampuan fisiknya akan menurun. Prinsip ini disebut ...
- A. Spesifisitas
 - B. Individualisasi
 - C. Reversibilitas
 - D. Variasi
 - E. Akurasi
34. Dalam perencanaan program latihan tahunan, tahap peningkatan intensitas bertahap disebut fase ...
- A. Transisi
 - B. Persiapan
 - C. Puncak (peak)
 - D. Istirahat total
 - E. Variasi
35. Gaya hidup sedentari dapat meningkatkan risiko ...
- A. Cedera ringan
 - B. Penyakit tidak menular
 - C. Kelenturan tinggi
 - D. Massa otot besar
 - E. Jantung
36. Dalam analisis biomekanika, semakin besar gaya yang diberikan pada bola, maka ...
- A. Kecepatan bola menurun
 - B. Bola berhenti
 - C. Percepatan meningkat
 - D. Tidak berpengaruh
 - E. Menggelanding
37. Dalam pertandingan bola voli, jika skor 24–24 maka terjadi kondisi ...
- A. Tie break
 - B. Deuce
 - C. Break time
 - D. Technical time
 - E. Finalty
38. Seorang atlet mengalami cedera ringan. Tindakan awal yang tepat menggunakan prinsip ...
- A. FITT
 - B. RICE
 - C. BMI
 - D. HIIT
 - E. GPMK
39. Evaluasi kebugaran jasmani sebaiknya dilakukan secara ...
- A. Insidental
 - B. Sekali seumur hidup
 - C. Berkala dan terencana
 - D. Setelah sakit saja
 - E. Tidak perlu
40. Pendidikan jasmani dalam Kurikulum Merdeka bertujuan utama untuk ...
- A. Mencetak atlet profesional
 - B. Memberi nilai akademik
 - C. Mengembangkan profil pelajar sehat, aktif, dan berkarakter
 - D. Mengutamakan kompetisi
 - E. Mencetak atlet

II. Pilihlah jawaban yang benar ! jawaban lebih dari satu.

41. Dalam pertandingan resmi di bawah naungan FIFA, ketentuan yang benar adalah ...

☐	Durasi normal 2 × 45 menit
☐	Jumlah pemain 11 orang tiap tim
☐	Tidak ada waktu tambahan
☐	Menggunakan kartu kuning dan merah

42. Data seorang siswa:

Denyut nadi istirahat: 70 kali/menit

Setelah pemanasan: 95 kali/menit

Fungsi pemanasan yang sesuai dengan data tersebut adalah ...

☐	Meningkatkan kesiapan jantung
☐	Menurunkan suhu tubuh
☐	Meningkatkan aliran oksigen ke otot
☐	Mengurangi fleksibilitas
☐	Mengurangi risiko cedera

43. Teknik yang digunakan untuk membangun serangan dalam bola voli adalah ...

☐	pasing
☐	Set up
☐	smash
☐	dribbling

44. Nomor yang termasuk kategori lompat dalam atletik di bawah naungan World Athletics adalah ...

☐	Lompat jauh
☐	Lompat tinggi
☐	Lempar cakram
☐	Lempar lembing

45. Komponen health-related fitness meliputi ...

☐	Daya tahan jantung paru
☐	Kelincahan
☐	Komposisi tubuh
☐	Kecepatan reaksi
☐	Kekuatan otot

46. Sekolah mengadakan turnamen sepak bola antar kelas menggunakan aturan resmi di bawah naungan FIFA.

Pernyataan	Benar	Salah
Durasi waktu normal pertandingan adalah 2 × 45 menit.	☐	☐
Setiap tim terdiri dari 11 pemain di lapangan saat pertandingan dimulai.	☐	☐
Jika terjadi pelanggaran berat, wasit dapat memberikan kartu merah kepada pemain.	☐	☐

47. Pada pelajaran kebugaran jasmani, guru menjelaskan tentang komponen kebugaran dan pentingnya VO_2 Max bagi kesehatan.

Pernyataan	Benar	Salah
O_2 Max berhubungan dengan kemampuan tubuh menggunakan oksigen secara maksimal saat aktivitas fisik.		
Daya tahan jantung paru termasuk komponen health-related fitness.		
Kelincahan termasuk komponen health-related fitness.		

48. Seorang siswa berusia 16 tahun mengikuti tes kebugaran. Guru menghitung denyut nadi maksimal dengan rumus $220 - \text{usia}$. Selain itu, siswa tersebut memiliki tinggi 1,65 m dan berat badan 60 kg.

Pernyataan	Benar	Salah
Denyut nadi maksimal siswa tersebut sekitar 204 kali per menit.		
Indeks Massa Tubuh (IMT) dihitung dengan rumus $\text{berat badan} \div \text{tinggi badan}^2$.		
Jika siswa tersebut berhenti berlatih total selama 6 bulan, kebugarannya pasti meningkat karena tubuh sudah pernah berlatih.		

49. Dalam pertandingan bola basket resmi di bawah FIBA, sebuah tim menggunakan strategi man to man defense dan latihan interval untuk meningkatkan stamina.

Pernyataan	Benar	Salah
Man to man defense berarti setiap pemain menjaga satu pemain lawan secara langsung.		
Pertandingan resmi FIBA dimainkan dalam 4×10 menit.		
Latihan interval dilakukan tanpa adanya waktu istirahat agar stamina cepat meningkat.		

50. Seorang siswa kelas XII ingin meningkatkan massa otot dan daya tahan tubuh. Ia merencanakan program latihan selama 8 minggu.

Pernyataan	Benar	Salah
Program latihan sebaiknya menerapkan prinsip progressive overload dan evaluasi berkala.		
Melakukan jogging ringan setiap hari tanpa peningkatan beban sudah cukup untuk meningkatkan kekuatan otot secara signifikan.		
Dalam Kurikulum Merdeka, tujuan utama PJOK adalah membentuk peserta didik yang aktif, sehat, dan berkarakter, bukan hanya berorientasi pada prestasi kompetitif.		