

Olahraga dalam bahasa Italia

146 kata, dari tingkat pemula hingga mahir.

#	KATA	TERJEMAHAN	TINGKAT
1	Avversario B1 <i>/avver'sarjo/</i> l' · jamak gli avversari	Lawan	B1-B2
2	Tifoso A2 <i>/ti'fozo/</i> il · jamak i tifosi	Penggemar	B1-B2
3	Fischio B1 <i>/'fiskjo/</i> il · jamak i fischi	Peluit	B1-B2
4	Cartellino B1 <i>/kartel'lino/</i> il · jamak i cartellini	kartu wasit	B1-B2
5	Tempi supplementari B1 <i>/'tempi supplemen'tari/</i> il · jamak i tempi supplementari	Perpanjangan waktu	B1-B2
6	Rigore B1 <i>/ri'gore/</i> il · jamak i rigori	Penalti	B1-B2
7	Pattinaggio A2 <i>/patti'naddʒo/</i> il	Berseluncur	B1-B2
8	Tempo A1 <i>/'tempo/</i> il · jamak i tempi	Waktu	A1-A2
9	Fantacalcio B2 <i>/fanta'kaltʃo/</i> il	Sepakbola fantasi	C1
10	Squadra A1 <i>/'skwadra/</i> la · jamak le squadre	Tim	A1-A2
11	Equitazione B1 <i>/ekwitat'tsjone/</i> l'	Berkuda	B1-B2
12	Flessione B1 <i>/fles'sjone/</i> la · jamak le flessioni	Push-up	B1-B2
13	Addominali B1 <i>/addomi'nali/</i> l' · jamak gli addominali	Otot perut	B1-B2
14	Plank B2 <i>/'plenk/</i> il · jamak i plank	Plank	B1-B2
15	Riscaldamento A2 <i>/riskalda'mento/</i> il · jamak i riscaldamenti	Pemanasan	B1-B2

#	KATA	TERJEMAHAN	TINGKAT
16	Recupero B1 <i>/re'kupero/</i> il · jamak i recuperi	Pemulihan	B1–B2
17	Caloria B1 <i>/kalo'ria/</i> la · jamak le calorie	Kalori	B1–B2
18	Sport A1 <i>/'spɔrt/</i> lo · jamak gli sport	Olahraga	A1–A2
19	Palla A1 <i>/'palla/</i> la · jamak le palle	Bola	A1–A2
20	Partita A1 <i>/par'tita/</i> la · jamak le partite	pertandingan	A1–A2
21	Vittoria A2 <i>/vit'tɔrja/</i> la · jamak le vittorie	Kemenangan	A1–A2
22	Calcio A1 <i>/'kaltʃo/</i> il	Sepak bola	A1–A2
23	Basket A2 <i>/'basket/</i> il	Bola basket	A1–A2
24	Pallavolo A2 <i>/palla'volo/</i> la	Bola voli	A1–A2
25	Arbitro B1 <i>/'arbitro/</i> l' · jamak gli arbitri	Wasit	B1–B2
26	Pesistica B2 <i>/pe'zistika/</i> la	Angkat Berat	C1
27	Strappo muscolare B2 <i>/'strappo musko'lare/</i> lo · jamak gli strappi muscolari	Robekan otot	C1
28	Controllo antidoping B2 <i>/kon'trɔllo anti'dɔping/</i> il · jamak i controlli antidoping	Kontrol doping	C1
29	Tempo regolamentare B2 <i>/'tempo regolamen'tare/</i> il · jamak i tempi regolamentari	Waktu normal	C1
30	Allenatore A2 <i>/allena'tore/</i> l' · jamak gli allenatori	Pelatih tim	B1–B2
31	Allenare A2 <i>/alle'nare/</i> ha allenato	Melatih	B1–B2

#	KATA	TERJEMAHAN	TINGKAT
32	Allenarsi A2 <i>/alle'narsi/</i> è allenato	Berlatih	B1–B2
33	Fisioterapia B2 <i>/fizjoter'a'pia/</i> la	Fisioterapi	B1–B2
34	Forza A2 <i>/'fɔrtsa/</i> la · jamak le forze	Kekuatan	A1–A2
35	Gioco A1 <i>/'dʒɔko/</i> il · jamak i giochi	Permainan	A1–A2
36	Corsa A2 <i>/'korsa/</i> la	Lari	A1–A2
37	Sconfitta B1 <i>/skon'fitta/</i> la · jamak le sconfitte	Kekalahan	B1–B2
38	Pareggio B1 <i>/pa'reddʒo/</i> il · jamak i pareggi	Hasil seri	B1–B2
39	Maratona B1 <i>/mara'tona/</i> la · jamak le maratone	Maraton	B1–B2
40	Tapis roulant B1 <i>/ta,pi ru'lan/</i> il · jamak i tapis roulant	Treadmill	B1–B2
41	Cyclette B1 <i>/si'klet/</i> la · jamak le cyclette	Sepeda statis	B1–B2
42	Proteine B1 <i>/prote'ine/</i> la · jamak le proteine	Protein	B1–B2
43	Carboidrati B1 <i>/karboi'drati/</i> il · jamak i carboidrati	Karbohidrat	B1–B2
44	Integratore B1 <i>/integra'tore/</i> l' · jamak gli integratori	Suplemen	B1–B2
45	Infortunio B1 <i>/infor'tunjo/</i> l' · jamak gli infortuni	Cedera	B1–B2
46	Distorsione B2 <i>/distor'sjone/</i> la · jamak le distorsioni	Keseleo	B1–B2
47	Campionato A2 <i>/kampjo'nato/</i> il · jamak i campionati	Kejuaraan	B1–B2

#	KATA	TERJEMAHAN	TINGKAT
48	Torneo B1 <i>/tor'neo/</i> il · jamak i tornei	Turnamen	B1–B2
49	Classifica B1 <i>/klas'sifika/</i> la · jamak le classifiche	Klasemen	B1–B2
50	Defaticamento B2 <i>/defatika'mento/</i> il	Pendinginan setelah latihan	C1
51	Ipertrofia C1 <i>/ipetro'fia/</i> l'	Hipertrofi	C1
52	Calisthenics C1 <i>/kali'steniks/</i> il	Kalistenik	C1
53	HIIT C1 <i>/'it/</i> l'	Latihan HIIT	C1
54	Ultramaratona B2 <i>/,ultramara'tona/</i> l' · jamak le ultramaratone	Ultramaraton	C1
55	Tennis A1 <i>/'tennis/</i> il	Tenis	A1–A2
56	Nuoto A2 <i>/'nwoto/</i> il	Renang	A1–A2
57	Sci A2 <i>/ʃi/</i> lo	Bermain ski	A1–A2
58	Palestra A1 <i>/pa'lestra/</i> la · jamak le palestre	Gym	A1–A2
59	Massaggio A2 <i>/mas'saddʒo/</i> il · jamak i massaggi	Pijat	A1–A2
60	Allenamento A2 <i>/allena'mento/</i> l' · jamak gli allenamenti	Latihan fisik	A1–A2
61	Punto A1 <i>/'punto/</i> il · jamak i punti	Titik	A1–A2
62	BCAA C1 <i>/,bi ,tʃi ,a 'a/</i> i	BCAA	C1
63	Periodizzazione C1 <i>/periodiddzat'tsjone/</i> la · jamak le periodizzazioni	Periodisasi	C1

#	KATA	TERJEMAHAN	TINGKAT
64	Sovraccarico progressivo C1 <i>/sovrak'kariko progres'sivo/</i> il · jamak i sovraccarichi progressivi	Kelebihan beban progresif	C1
65	VO2 max C1 <i>/'vu 'ɔ 'due 'maks/</i> il	VO2 maks	C1
66	Soglia lattato C1 <i>/'sɔʎʎa lat'tato/</i> la · jamak le soglie lattato	Ambang laktat	C1
67	Pliometria C1 <i>/pliome'tria/</i> la	Pliometrik	C1
68	Stabilità del core B2 <i>/stabili'ta del 'kɔr/</i> la	Stabilitas inti	C1
69	Punteggio A2 <i>/pun'teddʒo/</i> il · jamak i punteggi	Skor	B1-B2
70	Trofeo B1 <i>/tro'fɛo/</i> il · jamak i trofei	Trofi	B1-B2
71	Podio B1 <i>/'pɔdjo/</i> il · jamak i podi	Podium	B1-B2
72	Resistenza B1 <i>/rezis'tentsa/</i> la	Daya tahan	B1-B2
73	Campo A2 <i>/'kampo/</i> il · jamak i campi	Lapangan	A1-A2
74	Agilità B2 <i>/adʒili'ta/</i> l'	Kelincahan	B1-B2
75	Atleta A2 <i>/a'tlɛta/</i> l' · jamak gli atleti / le atlete	Atlet	A1-A2
76	Flessibilità B2 <i>/flessibili'ta/</i> la	Fleksibilitas	B1-B2
77	Equilibrio B1 <i>/ekwi'librjo/</i> l' · jamak gli equilibri	Keseimbangan	B1-B2
78	Velocità A2 <i>/velotʃi'ta/</i> la · jamak le velocità	Kecepatan	A1-A2
79	Immersioni B1 <i>/immer'sjoni/</i> l' · jamak le immersioni	Penyelaman	B1-B2

#	KATA	TERJEMAHAN	TINGKAT
80	Porta A2 <i>/ˈpɔrta/</i> la · jamak le porte	Gawang	A1-A2
81	Rete A2 <i>/ˈrete/</i> la · jamak le reti	Jaring	A1-A2
82	Gol A2 <i>/ˈgɔl/</i> il · jamak i gol	Gol	A1-A2
83	Gara A2 <i>/ˈgara/</i> la · jamak le gare	Kompetisi	A1-A2
84	Match B1 <i>/ˈmætʃ/</i> il · jamak i match	Pertandingan	A1-A2
85	Pubblico A2 <i>/ˈpubbliko/</i> il · jamak i pubblici	Penonton	A1-A2
86	Primo tempo A2 <i>/ˈprimo ˈtɛmpo/</i> il · jamak i primi tempi	Babak pertama	A1-A2
87	Certificato medico B1 <i>/tʃɛrtifiˈkato ˈmediko/</i> il · jamak i certificati medici	Surat keterangan Dokter	B1-B2
88	Tattica B2 <i>/ˈtattika/</i> la · jamak le tattiche	Taktik	B1-B2
89	Propriocezione C2 <i>/ˌpropɾjɔtʃetˈtsjone/</i> la	Propriosepsi	C1
90	Duathlon C1 <i>/ˈduatlon/</i> il	Duatlon	C1
91	Skyrunning C1 <i>/ˈskairanning/</i> lo	Skyrunning	C1
92	Via ferrata B2 <i>/ˈvia ferˈrata/</i> la · jamak le vie ferrate	Via ferrata	C1
93	Slackline B2 <i>/ˈzlɛklain/</i> la · jamak le slackline	Slackline	C1
94	Apnea dinamica C1 <i>/apˈnea diˈnamika/</i> l'	Apnea dinamis	C1
95	Planata in tuta alare C1 <i>/plaˈnata in ˈtuta aˈlare/</i> la · jamak le planate in tuta alare	Meluncur dengan setelan sayap	C1

#	KATA	TERJEMAHAN	TINGKAT
96	Secondo tempo A2 <i>/se'kondo 'tempo/</i> il · jamak i secondi tempi	Babak kedua	A1-A2
97	Ping pong A2 <i>/,piŋ 'pɒŋ/</i> il	Tenis meja	A1-A2
98	Ciclismo A2 <i>/tʃi'klizmo/</i> il	Bersepeda	A1-A2
99	Snowboard A2 <i>/'znɒbɔ:rd/</i> lo	Papan seluncur salju	A1-A2
100	Ginnastica A2 <i>/dʒin'nastika/</i> la	Olahraga senam	A1-A2
101	Judo A2 <i>/'dʒudo/</i> il	Judo	A1-A2
102	Karate A2 <i>/ka'rate/</i> il	Karate	A1-A2
103	Classifica mensile B1 <i>/klas'sifika men'sile/</i> la · jamak le classifiche mensili	Peringkat bulanan	B1-B2
104	Boxe B1 <i>/'bɒks/</i> la	Tinju	A1-A2
105	Rugby A2 <i>/'regbi/</i> il	Ragbi	A1-A2
106	Golf A2 <i>/'gɒlf/</i> il	Golf	A1-A2
107	Cardio B1 <i>/'kardjo/</i> il	Kardio	A1-A2
108	Step B1 <i>/steɪp/</i> lo · jamak gli step	Step	A1-A2
109	Squat B1 <i>/'skwɒt/</i> lo · jamak gli squat	Squat	A1-A2
110	Stretching B1 <i>/'strettʃɪŋ/</i> lo	Peregangan	A1-A2
111	Record B1 <i>/'rekɔ:rd/</i> il · jamak i record	Rekor	A1-A2

#	KATA	TERJEMAHAN	TINGKAT
112	Medaglia A2 <i>/me'daʎʎa/</i> la · jamak le medaglie	Medali	A1-A2
113	Coppa A2 <i>/'kɔppa/</i> la · jamak le coppe	Piala	A1-A2
114	Idratazione B2 <i>/idratat'tsjone/</i> l'	Hidrasi	B1-B2
115	Fair play B2 <i>/fɛr 'plei/</i> il	Permainan yang adil	B1-B2
116	Doping B2 <i>/'dɔping/</i> il	Doping	B1-B2
117	Strategia B1 <i>/strate'dʒia/</i> la · jamak le strategie	Strategi	B1-B2
118	Frequenza cardiaca B2 <i>/fre'kwentsa kar'diaka/</i> la · jamak le frequenze cardiache	Detak jantung	B1-B2
119	Coordinazione B2 <i>/koordinat'tsjone/</i> la	koordinasi motorik	B1-B2
120	Preparazione atletica B2 <i>/preparat'tsjone a'tletika/</i> la	Pelatihan atletik	B1-B2
121	Tiro con l'arco B1 <i>/'tiro kon 'larko/</i> il	Panahan	B1-B2
122	Bodybuilding B2 <i>/,bɔdi'bilding/</i> il	Binaraga	B1-B2
123	Manubrio B1 <i>/ma'nubrjo/</i> il · jamak i manubri	Dumbel	B1-B2
124	Bilanciere B1 <i>/bilan'tʃɛre/</i> il · jamak i bilancieri	Barbel	B1-B2
125	Kettlebell B2 <i>/'kettɐlbɛl/</i> la · jamak le kettlebell	Kettlebell	B1-B2
126	Panca A2 <i>/'panka/</i> la · jamak le panche	Bangku panjang	B1-B2
127	Affondi B2 <i>/aʃ'fondi/</i> l' · jamak gli affondi	Lunge	B1-B2

#	KATA	TERJEMAHAN	TINGKAT
128	Ellittica B2 <i>/eɫ'ɫittika/</i> l' · jamak le ellittiche	Mesin eliptis	B1–B2
129	Creatina C1 <i>/krea'tina/</i> la	Kreatin	B1–B2
130	Tendinite B2 <i>/tendi'nite/</i> la · jamak le tendiniti	Tendinitis	B1–B2
131	Crossfit B1 <i>/'krɒsfɪt/</i> il	CrossFit	B1–B2
132	Gara a tappe B2 <i>/'gara a t'tappe/</i> la · jamak le gare a tappe	Balap etape	B1–B2
133	Triathlon B2 <i>/'triathlon/</i> il · jamak i triathlon	Triatlon	B1–B2
134	Ironman B2 <i>/'aɪrɒnmən/</i> l'	Ironman	B1–B2
135	Trail running B2 <i>/'treɪl 'rʌnɪŋ/</i> il	Lari lintas alam	B1–B2
136	Proteine whey B2 <i>/prote'ine 'weɪ/</i> la · jamak le proteine whey	Protein whey	B1–B2
137	Allenamento funzionale B2 <i>/allena'mento funtsjo'nale/</i> l' · jamak gli allenamenti funzionali	Pelatihan fungsional	B1–B2
138	Interval training B2 <i>/'interval 'treɪnɪŋ/</i> l'	Latihan interval	B1–B2
139	Circuit training B2 <i>/'serkit 'treɪnɪŋ/</i> il	Latihan sirkuit	B1–B2
140	Windsurf B1 <i>/'wɪndserf/</i> il	Selancar angin	B1–B2
141	Kitesurf B2 <i>/'kait,sɜrf/</i> il	Selancar layang	B1–B2
142	Arrampicata sportiva B1 <i>/arrampi'kata spor'tiva/</i> l'	Panjat tebing olahraga	B1–B2
143	Bouldering C1 <i>/'bɒldɜrɪŋ/</i> il	Panjat batu tanpa tali	B1–B2

#	KATA	TERJEMAHAN	TINGKAT
144	Corsa di orientamento B2 /'korsa di orjenta'mento/ la · jamak le corse di orientamento	Orientasi	B1-B2
145	Paracadutismo B1 /parakadu'tizmo/ il	Terjun payung	B1-B2
146	E-sport B2 /i 'spɔrt/ l' · jamak gli e-sport	Olahraga elektronik	B1-B2

Dengarkan setiap kata dan berlatih gratis: <https://languageminute.com/id/learn/it/topic/167-olahraga>

Italian Minute: <https://apps.apple.com/app/id6749542639>