



SUMATIF AKHIR TAHUN (SAT) KELAS 9
SMP KATOLIK “ST. YUSTINUS DE YACOBIS”
TAHUN AJARAN 2023 – 2024



Nama :
Kelas :
Nomor peserta :
Mata pelajaran : **PJOK**

Kerjakan soal berikut dengan teliti !

1. Kegiatan fisik yang dilakukan dengan awalan lari, menolak ke atas dengan satu kaki, melayang di udara dengan gaya tertentu, dan diakhiri mendarat dengan dua kaki disebut...
 - a. Terjun
 - b. Lompat
 - c. Lempar
 - d. Terbang
2. Jawaban lebih dari satu. Manakah yang bukan termasuk gaya dalam lompat jauh...
 - a. Gaya berjalan di udara
 - b. Gaya melenting
 - c. Gaya guling perut
 - d. Gaya jongkok
3. Kegiatan yang didahului dengan aktivitas mengeper pada tumit, kemudian kedua lutut dibengkokkan (ditekuk) dan berat badan ke depan supaya tidak jatuh ke belakang disebut...
 - a. Melayang
 - b. Tolakan
 - c. Awalan
 - d. Mendarat

4. Jawaban lebih dari satu. Manakah pernyataan yang benar mengenai peraturan dalam lompat jauh berikut...
- Seorang pelompat dinyatakan gagal apabila menolak dari luar ujung balok tumpuan, baik sebelum maupun sesudah garis perpanjangan garis tumpuan.
 - Semua lompatan harus diukur dari tempat bekas pendaratan di bak lompat ke balok tumpuan.
 - Hasil lompat diukur dengan langkah kaki.
 - Semua lompatan diukur dari bak lompat hingga tempat pendaratan.
5. Jodohkan pernyataan gerak spesifik gaya berjalan di udara berikut dengan menarik garis.

Pada langkah kedua berakhir dengan kaki tolak dalam posisi di depan dan kaki ayun di belakang

1

Kemudian pada setengah langkah terakhir, kaki ayun bergabung dengan kaki tolak untuk mendarat

2

Setelah tolakan, melayang di udara dengan melakukan 2,5 langkah

3

Langkah kesatu berakhir dengan kaki ayun dalam posisi depan dan kaki tolak saat lepas dari tanah

4

6. Berilah tanda centang pada pernyataan benar dan salah berikut !

Pernyataan	Benar	Salah
Awalan lompat jauh dilakukan dengan berjalan santai		
Gaya dalam lompat jauh terdiri dari jongkok, menggantung dan mengguling		
Tumpuan melakukan lompat jauh dengan menggunakan dua kaki bersamaan		
Pendaratan lompat jauh harus dilakukan dengan dua kaki dan mengeper		

7. Perhatikan pernyataan berikut !

- Kedua kaki selalu kontak dengan tanah
- Kedua kaki boleh melayang
- Satu kaki selalu kontak dengan tanah
- Tidak ada ketentuan

Berikut yang merupakan gerakan kaki pada jalan cepat ditunjukkan pada nomor...

- 2), 3)
- 4), 1)
- 1), 3)
- 3), 4)

8. Perhatikan Jarak lari di bawah ini!

- I. 100m, 200m, 800m. III. 200m, 400m, 1500m.
II. 100m, 400m, 1500m. IV. 100m, 200m, 400m

Manakah yang termasuk ke dalam jarak Lari Jarak pendek adalah no...

- a. I
b. II
c. III
d. IV
9. Atlet pejalan cepat akan dinyatakan diskualifikasi apabila ...
- a. Berjalan terlalu cepat sehingga sama dengan gerakan lari
b. Berjalan terlalu cepat sehingga keindahan gerakan tidak ada
c. Berjalan terlalu cepat hingga merebut lintasan dalam
d. Berjalan terlalu cepat sehingga kelenturan kurang nyaman
10. Perhatikan gambar berikut dengan cermat!



Gambar 1



Gambar 2



Gambar 3



Gambar 4

Teknik start yang digunakan pada nomor lari jarak pendek ditunjukkan pada

- a. Gambar 1
b. Gambar 2
c. Gambar 3
d. Gambar 4
11. Andi seorang atlet jalan cepat ketika melakukan perlombaan jalan cepat Andi telah mencapai finis pertama, namun Andi dinyatakan diskualifikasi. Hasil yang diperoleh Andi karena Andi...
- a. Memasuki lintasan lawan
b. Saat jalan cepat kaki Andi sempat terangkat
c. Menarik baju lawan
d. Berjalan terlalu cepat sehingga kelenturan kurang nyaman
12. Gerakan maju langkah kaki yang dilakukan sedemikian rupa, sehingga kontak dengan tanah tetap terpelihar a dan tidak terputus disebut...
- a. Lari cepat
b. Jalan cepat
c. Lompat tinggi
d. Lompat jauh

13. Menolak ke depan dengan kekuatan penuh atau gerakan meluncur, tetapi jangan melompat dan badan tetap condong ke depan disertai dengan gerakan lengan yang diayunkan. Hal ini merupakan start jongkok aba-aba...
- Persiapan awal
 - Bersedia
 - Siap
 - Ya
14. Perhatikan beberapa pernyataan berikut !
- Setelah tolakan, melayang diudara dengan melakukan 2,5 langkah.
 - Langkah ke satu berakhir dengan kaki ayun dalam posisi depan dan kaki tolak saat lepas dari tanah.
 - Pada langkah kedua berakhir dengan kaki tolak dalam posisi di depan dan kaki ayun di belakang.
 - Kemudian pada setengah langkah terakhir, kaki ayun bergabung dengan kaki tolak untuk mendarat
- Tahapan lompat di atas merupakan tahapan melakukan gerak lompat jauh gaya...
- Gaya jongkok
 - Gaya menggantung
 - Gaya berjalan di udara
 - Gaya bebas
15. Apa yang membedakan atletik jalan cepat dengan lari biasa...
- Waktu yang diperlukan untuk menyelesaikan jarak
 - Teknik pernapasan yang digunakan
 - Penggunaan sepatu yang berbeda
 - Tidak ada perbedaan yang signifikan
16. Bagaimana posisi tubuh yang ideal dalam melakukan jalan cepat...
- Condong ke depan dengan kepala menunduk
 - Tubuh tegak dengan bahu rileks
 - Miring ke belakang dengan bahu tegang
 - Condong ke samping dengan kepala menghadap ke samping
17. Peserta yang didiskualifikasi dalam perlombaan jalan cepat yang dilaksanakan di jalan raya harus...
- Melakukan langkah jalan cepat yang terlalu pendek
 - Mencopot nomor dada
 - Memasuki garis finis
 - Berhenti

18. Dalam nomor atletik jalan cepat menggunakan start...

- a. Jongkok
- b. Berdiri
- c. Duduk
- d. Berdiri dengan rileks

19. Perhatikan pernyataan berikut !

- I. Keluar dari lintasan
- II. Terbukti menggunakan doping
- III. Melakukan kesalahan start sebanyak 3 kali
- IV. Masuk ke lintasan pelari lain

Dari pernyataan di atas, dapat disimpulkan apabila melakukan hal di atas maka pelari akan dinyatakan...

- a. Sah
- b. Mendapat teguran
- c. Diskualifikasi
- d. Tidak terjadi masalah

20. Jawaban lebih dari satu. Dibawah ini yang merupakan kesalahan-kesalahan dalam lompat jauh adalah...

- a. Kecepatan lari kurang
- b. Menolak tepat di balok tumpuan
- c. Tolakan kurang keras
- d. Mendarat dengan pantat

21. Apa yang terjadi apabila anggota tim estafet menyerahkan tongkat di luar zona penyerahan...

- a. Diskualifikasi
- b. Waktu tambahan
- c. Peringatan
- d. Denda

22. Berapa panjang zona penyerahan dalam lari estafet 4x100 meter...

- a. 10 meter
- b. 15 meter
- c. 20 meter
- d. 30 meter

23. Apa yang dilakukan pelari ketika menerima tongkat dalam lari estafet...

- a. Berlari ke arah belakang
- b. Berhenti sejenak
- c. Membelok ke kanan
- d. Tetap berlari dalam lintasan

24. Berapa jumlah orang dalam satu tim pada lari estafet 4x100 meter...
- 2
 - 3
 - 4
 - 5
25. Dalam lari estafet start yang digunakan oleh pelari pertama adalah start jongkok, sedangkan start yang digunakan oleh pelari kedua, ketiga dan keempat adalah...
- Melayang
 - Jongkok
 - Berdiri rileks
 - Berdiri tegak
26. Apa yang menjadi ciri khas teknik start dalam lari jarak pendek...
- Memulai lari dengan kecepatan tinggi
 - Memulai lari dengan langkah panjang
 - Memulai lari dengan langkah kecil
 - Memulai lari dengan berjalan cepat
27. Apa yang dimaksud dengan "start blocks" dalam lari jarak pendek...
- Blok batu ditengah trek untuk memulai lari
 - Alat untuk memulai lari dengan posisi yang lebih baik
 - Titik awal pada trek
 - Istilah slang untuk perlombaan lari
28. Manakah yang bukan merupakan latihan yang berguna untuk meningkatkan kecepatan dalam lari jarak pendek...
- Latihan kekuatan otot kaki
 - Latihan jarak jauh
 - Latihan sprint
 - Latihan koordinasi
29. Bagaimana cara mengoptimalkan teknik start dalam lari jarak pendek...
- Memulai dengan langkah panjang
 - Focus pada kecepatan pernapasan
 - Menggunakan start blocks secara efektif
 - Memulai dengan langkah kecil
30. Pada lari jarak pendek manakah yang paling penting untuk diperhatikan dalam teknik lari...
- Ketahanan jarak jauh
 - Kelincahan
 - Kecepatan maksimum
 - Daya tahan

31. Manakah dari berikut ini yang merupakan latihan kekuatan tubuh bagian bawah...
- Push-up
 - Squat
 - Pull-up
 - Sit-up
32. Mengapa penting untuk melakukan latihan kekuatan...
- Untuk meningkatkan kecepatan lari
 - Untuk mengurangi fleksibilitas otot
 - Untuk meningkatkan kekuatan dan ketahanan otot
 - Untuk menurunkan detak jantung
33. Berapa kali sebaiknya melakukan latihan kekuatan dalam seminggu...
- Sekali
 - Tiga kali
 - Lima kali
 - Setiap hari
34. Bagaimana cara yang tepat untuk melakukan latihan kekuatan...
- Melakukan gerakan cepat untuk menyelesaikan latihan secepat mungkin
 - Melakukan gerakan dengan posisi tubuh yang salah
 - Menggunakan beban yang terlalu berat
 - Melakukan gerakan dengan teknik yang benar
35. Apa yang dimaksud dengan repetisi dalam latihan kekuatan...
- Satu kali gerakan penuh dalam satu latihan
 - Serangkaian gerakan yang dilakukan secara berulang
 - Jumlah latihan dalam satu sesi latihan
 - Istirahat antara setiap latihan
36. Manakah dari berikut ini yang bukan merupakan alat bantu untuk latihan kekuatan...
- Dumbbell
 - Kettlebell
 - Jump rope
 - Resistance band
37. Mengapa penting untuk melakukan latihan keseimbangan yang baik dalam kebugaran jasmani...
- Untuk memenangkan kompetisi olahraga
 - Untuk mencegah cedera dan menjaga postur tubuh yang baik
 - Untuk tidur lebih nyenyak
 - Untuk makan lebih banyak makanan

38. Manakah dari aktivitas berikut yang bisa membantu melatih keseimbangan...

- a. Duduk di depan televisi
- b. Tidur sepanjang hari
- c. Berdiri di satu kaki sambil mengangkat kaki yang lain
- d. Makan makanan berlemak

39. Bagaimana cara memperbaiki keseimbangan tubuh...

- a. Dengan mengonsumsi lebih banyak minuman berenergi
- b. Dengan memakai sepatu yang nyaman
- c. Dengan latihan yang teratur dan focus pada keseimbangan
- d. Dengan memanjat pohon setiap hari

40. Apa yang terjadi jika seseorang mempunyai keseimbangan yang buruk...

- a. Cedera lebih mungki terjadi
- b. Dapat menari dengan baik
- c. Lebih mudah memenangkan kompetisi olahraga
- d. Mudah lelah