



YAYASAN SOSIAL DAN PENDIDIKAN MIFTAHUL JANNAH
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NU MIFTAHUL JANNAH

Status : Diakui (Terakreditasi B) NPSN : 69978351

Alamat : Ds. Sumberwindu, Kec. Berbek, Kab. Nganjuk Kode Pos 64473

Website : www.smpnumiftahuljannah.sch.id Telp. 085856781837

ASEMEN SUMATIF AKHIR SEMESTER
TAHUN PELAJARAN 2024/2025

Mata Pelajaran : PENJASKES
Kelas : IX (Sembilan)
Hari, Tanggal :
Pukul :

PETUNJUK UMUM

1. Gunakan pensil untuk mengerjakan soal.
2. Tulislah nama peserta dan nomor peserta pada kotak yang tersedia
3. Periksa dan bacalah soal-soal sebelum Anda menjawabnya.
4. Laporkan kepada Pengawas, jika terdapat tulisan yang kurang jelas, rusak atau jumlah soal kurang.
5. Mintalah kertas buram kepada Pengawas, jika diperlukan.
6. Dahulukan soal-soal yang Anda anggap mudah.
7. Periksalah pekerjaan Anda sebelum diserahkan kepada Pengawas.

SELAMAT BEKERJA

Nama :
Nomor Peserta :

I. Soal pilihan ganda. Pilihlah salah satu jawaban yang paling tepat dengan cara memberi tanda silang (X) pada huruf A, B, C, atau D.

1. Gerakan berdiri dengan kedua tangan dalam senam lantai disebut...
A. Handball
B. Handsenitizer
C. Handoyoe
D. Handstand
2. Yang bukan merupakan atlet volu putri adalah....
A. Sabina Altynbekova
B. Megawati S. Putri
C. Yolla Yuliana
D. Megawati Hangestri
3. Trampoline terbuat dari...
A. Karet dan bekas yang dipasang pada papan
B. Bahan sintetis dari sisa botol minum plastik
C. Kulit hewan langka pedalaman Afrika yang ditali
D. Rajutan kain yang dipasang pada kerangka besi
4. Senam yang merupakan penggabungan gerakan kecepatan senam dan akrobatik untuk mendapatkan efek-efek artistik dari gerakan yang dilakukan disebut...
A. Senam artistik
B. Senam ritmik
C. Senam aerobik
D. Senam akrobatik
5. Presiden FIFA pertama adalah...
A. Gianni Infantino
B. Sepp Bleter
C. Robert Guerin
D. Erick Thohir
6. Taekwondo pertama kali menjadi cabang olahrama resmi yang dipertandingkan di olimpiade pada...

-----Prestasi Penting, Jujur Utama-----

- A. Olimpiade musim panas 1984 di Los Angeles, Amerika Serikat
 - B. Olimpiade musim panas 1988 di Seoul, Korea Selatan
 - C. Olimpiade musim panas 1992 di Barcelona, Spanyol
 - D. Olimpiade musim panas 1996 di Atlanta, Amerika Serikat
7. Yang pertama kali memperkenalkan taekwondo secara resmi di luar Korea adalah...
- A. Choi Hong Hi
 - B. Hwang Kee
 - C. Kim Un Yong
 - D. Shin Tae Yong
8. Sikap kuda-kuda dengan sikap awal berdiri tegak dan kedua kaki rapat disebut....
- A. Ap koobi
 - B. Juchum seogi
 - C. Naranhi seogi
 - D. Ap seogi
9. Passing yang digunakan untuk menerima servis dari lawan dan mengembalikan bola ke area lawan atau untuk kembali di passing rekan dalam bola voli disebut...
- A. Passing bawah
 - B. Long passing
 - C. Passing atas
 - D. Back passing
10. Tangkisan yang biasa digunakan untuk melindungi tubuh bagian bawah dalam taekwondo disebut...
- A. Eogol Makki
 - B. Arae Makki
 - C. Momtong Makki
 - D. Full Makki

II. Pilihan ganda kompleks. Untuk soal nomor 11 sampai dengan 15, jawablah pertanyaan di bawah dengan cara memberi tanda centang (✓), pilihlah semua jawaban yang benar dari jawaban yang disediakan (jawaban bisa lebih dari satu)

11. Berilah tanda centang (✓) yang termasuk gerakan tendangan dalam Taekwondo!
- ☐ Tendangan Depan
 - ☐ Tendangan Belakang
 - ☐ Tendangan Samping
 - ☐ Tendangan Atas
12. Berilah tanda centang (✓) yang termasuk gerakan pukulan dalam Taekwondo!
- ☐ Pukulan ke arah perut
 - ☐ Pukulan ke arah kepala
 - ☐ Pukulan samping
 - ☐ Pukulan Atas
13. Berilah tanda centang (✓) yang merupakan atlet voli putri!
- ☐ Sabina Altynbekova
 - ☐ Megawati Hangestri
 - ☐ Megawati S. Putri
 - ☐ Yolla Yuliana
14. Berilah tanda centang (✓) yang termasuk variasi aktivitas senam lantai!
- ☐ Handstand
 - ☐ Roll Depan
 - ☐ Lompat Harimau
 - ☐ Lompat Kelinci
15. Berilah tanda centang (✓) yang tidak termasuk gerakan saggital scale!
- ☐ Gerakan menirukan sikap badan pesawat terbang
 - ☐ Gerakan membangun kekuatan kaki
 - ☐ Gerakan mengasah keseimbangan
 - ☐ Gerakan memperbaiki postur tubuh

III. Menjodohkan. Untuk soal nomor 16 sampai dengan 21 Pasangkanlah pertanyaan di sebelah kiri dengan memilih jawaban yang tepat di sebelah kanan!

Pertanyaan	Pilihan jawaban
16. Tendangan depan dalam taekwondo. (....)	a. Yeop Chagi
17. Tendangan samping dalam taekwondo (....)	b. Ap Chagi
18. Tangkisan kepala atau atas dalam taekwondo (....)	c. Dive Roll
19. Tangkisan perut ke luar dalam taekwondo (....)	d. Momtong Jireugi
20. Pukulan ke arah perut dalam taekwondo (....)	e. Eogol Makki
21. Nama lain lompat harimau	f. Momtong Bakat Makki

IV. Untuk soal nomor 22 sampai dengan 26, Nyatakan “Benar atau Salah” untuk pernyataan-pernyataan berikut ini!

Pernyataan	Pilihan	
	Benar (B)	Salah (S)
22. Lompat harimau digunakan untuk melatih kekuatan leher.		
23. Lompat harimau tidak jauh berbeda dengan roll depan.		
24. Senam ritmik dilakukan di permukaan lantai atau matras.		
25. Pria boleh ikut dalam perlombaan senam ritmik.		
26. Alat favorit dalam senam ritmik adalah kpinga.		

V. Isian singkat. Untuk soal nomor 27 sampai 30, jawablah pertanyaan berikut dengan singkat!

27. Jelaskan bagaimana cara melakukan roll depan!

Jawab :

28. Jelaskan konsep dasar dari senam lantai!

Jawab :

29. Jelaskan cara melakukan drive roll!

Jawab :

30. Jelaskan posisi tangan saat melakukan gerakan kuda-kuda naranhi seogi!

Jawab :