ASAJ PJOK KELAS IX

TAHUN AJARAN 2024/2025

NAMA :

KELAS :

NO. PESERTA :

KERJAKAN SOAL DI BAWAH INI DENGAN TEPAT DAN TELITI!

1. Gerak berbaring dengan sikap kedua kaki tegak ke atas dan panggul sebagai tumpuan dan tangan sebagai penopang agar kaki tetap lurus disebut …

2. Posisi badan menyerupai busur dengan posisi panggul di angakat ke atas, kedua tangan dan kaki posisi terbalik adalah termasuk Teknik gerakan …

3. Gerakan yang berpusat pada keseimbangan tubuh dengan posisi badan tegak, kaki berada lurus ke atas, kedua tangan sebagai tumpuan agar posisi tubuh tetap tegak dengan kepala berada di bawah merupakan Teknik…

4. Peserta didik menyaksikan kejadian tabrak lari di jalan mawar, tidakan yang harus dilakukan para peserta didik dalam memberikan pertolongan pertama seorang korban

5. Orang yang kurang bergerak jasmaninya akan menjadi lemah dan tidak tahan mengahdapi serangan berbagai penyakit. Hal tersebut merupakan factor dari luar yang

6. Mampu bergerak dari tempat satu ke tempat yang lain dengan waktu singkat disebut …

LIVEWORKSHEETS

7. Berikut ini yang merupakan contoh latihan untuk kekuatan otot tubuh adalah …

8. Kemampuan fisik seseorang dalam melakukan kegiatan sehari-hari ditentukan oleh …

9. Melakukan beberapa Teknik gerakan secara berturut turut dalam kurun waktu tertentu disebut …

10. Perhatikan jenis-jenis olahraga rigan dibawah ini

    1. Push Up
    2. Split
    3. Lompat tali
    4. Sit Up
    5. Kayang

    Olahraga ringan manakah yang berguna untuk melatih kelenturan

BENAR-SALAH

Berikan tanda centang (✓) pada kolom B apabila benar, atau S apabila salah berdasarkan pernyataan berikut

No	Pernyataan	Benar	Salah
1	yang harus dilakukan apabila ada korban kecelakaan ringan adalah memperkecil akibat kecelakaan		
2	Perhatikan pernyataan berikut ! 1. Badan terlungkup 2. Kaki rapat 3. Kedua tangan di belakang kepala 4. Angkat badan dan dada tidak menyentuh lantai Urutan berikut adalah gerakan back up		

LIVEWORKSHEETS

3	Suatu rancangan latihan fisik yang disusun secara sistematis dalam rangka mengembangkan dan meningkatkan kondisi fisik dapat disebut program latihan kondisi fisik		
4	Bentuk latihan yang mengharuskan seseorang melakukan grakan dengan cepat dan mengubah arah dengan tangkas tanpa kehilangan keseimbangan dapat di sebut latihan kelincahan		
5	Kemampuan persendian beserta otot disekitarnya dalam melakukan gerakan secara maksimal tanpa menimbulkan gangguan pada bagian-bagian tersebut adalah pengertian dari kelenturan		
6	Masa atau rentang waktu dalam suatu pemulihan setelah melakukan latihan disebut performa		
7	Pernyataan yang salah pada pernyataan di bawah ini adalah (mengobati luka parah seperlunya)		
8	Jenis kecelakaan serius yang biasa terjadi pada korban kecuali bengkak		
9	Memberikan pertolongan segera kepada penderita sakit ataupun cedera (kecelakaan) yang memerlukan penanganan medis dasar adalah definisi dari pertolongan korban		
10	Berikut adalah contoh cedera sedang dalam penanganan P3K yaitu memar		

MENJODOHKAN

Jodohkanlah pernyataan berikut dengan tepat

Yang merupakan kewajiban penolong P3K kecuali	Mengatasi korban sendiri tanpa meminta bantuan rujukan
Yang merupakan pengelompokan cedera olahraga yaitu	Memberikan pertolongan sementara

_____ _____

LIVEWORKSHEETS

Ketergantungan obat-obatan terlarang dapat mempengaruhi fisik dan mental bagi penggunanya. Salah satu pengaruh jangka panjang terhadap fisik pengguna obat-obatan terlarang yaitu	Tujuan Pertolongan Pertama
Tindakan pertolongan pertama pada kecelakan yang paling tepat yaitu	Tidak peduli terhadap kesehatan
Gerakan memutar badan dengan sikap awal menyamping arah gerakan dan tumpuan berat badan ketika berputra menggunakan kedua tangan dan kaki disebut	Guling lenting
Memberikan perasaan ketenangan kepada korban, mencegah atau mengurangi rasa takut dan gelisah, dan mengurangi bahaya yang lebih besar merupakan	Memelihara kebugaran tubuh
Berikut ini adalah tujuan dari sebuah pemanasan kecuali	Daya tahan jantung dan paru paru
Latihan yang akan bertujuan sebagai penguat serta pembentukan otot tungkai yaitu	Varises

LIVEWORKSHEETS

Tes lari selama 12 menit memiliki tujuan untuk dapat mengukur		Speed
Salah satu komponen dalam kebugaran jasmani yaitu kecepatan, kecepatan dinamakan juga dengan		Squat jump

LIVEWORKSHEETS