



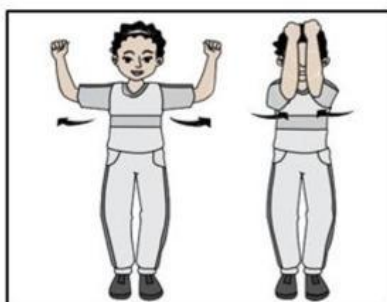
**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KABUPATEN WONOSOBO  
ASESMEN SUMATIF AKHIR SEMESTER (ASAS) GENAP  
TAHUN PELAJARAN 2024/2025**

**LEMBAR SOAL**

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK)  
Satuan Pendidikan : Madrasah Tsanawiyah  
Kelas : IX  
Hari/ Tanggal :  
Waktu :

**Pilihlah satu jawaban yang paling tepat dan benar antara a, b, c atau d!**

1. Olahraga senam ritmis atau aerobik memiliki banyak manfaat apabila dilakukan dengan ....
  - a. teratur
  - b. efektif
  - c. sistematis
  - d. gembira
2. Salah satu jenis senam aerobik adalah *discorobic*, yaitu ....
  - a. senam aerobik yang dilakukan dengan menggunakan kombinasi antara beberapa gerakan dari aerobik aliran keras serta dipadukan dengan gerakan- gerakan aerobik aliran ringan
  - b. senam aerobik yang dilakukan dengan menggunakan aliran gerakan keras
  - c. enam aerobik yang dilakukan dengan menggunakan aliran gerakan ringan
  - d. senam aerobik yang dilakukan dengan memadukan beberapa gerakan keras dengan gerakan ringan serta beberapa gerakan kelentukan
3. Berikut yang bukan istilah gerakan ayunan lengan pada senam aerobik adalah ....
  - a. *chest pull*
  - b. *flexex*
  - c. *rowing*
  - d. *lunge*
4. Senam aerobik yang dilakukan dengan memadukan beberapa gerakan keras dengan gerakan ringan serta beberapa gerakan kelentukan disebut ....
  - a. *high impact aerobics*
  - b. *aerobic dance*
  - c. *aerobic sport*
  - d. *discorobic*
5. Perhatikan gambar berikut!



Nama gerakan di atas adalah ....

- a. *Lunge*
- b. *butterfly*
- c. *pumping*
- d. *arm swing*

6. Gerakan lengan yang dikenal dengan istilah “*open the window*” adalah ....

- a. *butterfly*
- b. *pumping*
- c. *lunge*
- d. *arm swing*

7. Di bawah ini bukan tujuan melakukan senam aerobik adalah ....

- a. meningkatkan berat badan
- b. meningkatkan fungsi jantung dan pernapasan
- c. melatih kesehatan paru-paru
- d. menjernihkan pikiran

8. Berikut jenis senam yang menggunakan gerak dasar senam aerobik, kecuali ....

- a. Senam Kebugaran Jasmani
- b. Senam Pagi Indonesia
- c. Senam Ayo Bangkit
- d. Senam artistik

9. Gerak ayunan tangan dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu ....

- a. lurus dan bengkok
- b. satu tangan dan dua tangan
- c. kaku dan cepat
- d. tetap dan tidak tetap

10. Senam aerobik berasal dari kata “aero” yang artinya ....

- a. kebugaran tubuh
- b. kelincahan tubuh
- c. jantung
- d. oksigen

11. Salah satu gerakan dalam senam aerobik adalah langkah biasa. Istilah ini sering disebut ....

- a. *march*
- b. *kick*
- c. *loppas*
- d. *skipping*

12. Senam aerobik termasuk jenis senam ....

- a. lantai
- b. irama
- c. militer
- d. SKJ

13. Menaikkan denyut jantung secara berangsur- angsur, mempersiapkan otot-otot dan persendian, meningkatkan suhu inti tubuh, meningkatkan sirkulasi cairan tubuh, dan mempersiapkan diri secara psikologis dan emosional adalah tujuan dari ....

- a. lari cepat
- b. pemanasan
- c. gerakan inti senam aerobik
- d. gerakan pendinginan

14. Gerakan yang dilakukan dengan jalan di tempat sambil mengangkat kaki setinggi betis serta lutut ditekuk dalam posisi tegak lurus 90o disebut ....

- a. *marching*
- b. *skipping*
- c. *kicking*
- d. *knee up*

15. Perhatikan langkah gerakan berikut!

- 1) Sikap awal, tubuh bagian atas (*upper body*) ditegakkan secara alami, menunjukkan kekuatan, tidak ada gerak mengayun ke depan dan belakang. Tangan bertolak pinggang.
- 2) Pergerakan diawali dari kedua kaki rapat.
- 3) Tungkai ditekuk agak ke depan, tekukan persendian pada sendi panggul dan lutut (30–40 derajat), gerakan tungkai ke atas dan bawah.
- 4) Akhir dari gerakan adalah mendarat dengan menginjak lantai mulai dari bola kaki, telapak, kemudian tumit, dan dirapatkannya kedua kaki.

Pernyataan di atas merupakan cara melakukan gerakan ....

- a. langkah tunggal (*single step/close step*)
- b. jalan di tempat, maju, mundur (*march*) ke berbagai arah dan jumlah langkah
- c. *kick*
- d. mengangkat lutut (*knee up*)

16. Tujuan peregangan sebelum melaksanakan senam irama adalah ....

- a. melemaskan otot dan sendi
- b. menguatkan tulang
- c. keseimbangan gerakan
- d. meningkatkan percaya diri

17. Gerakan mendorong kedua lengan ke bawah seperti memompa (berlawanan dengan gerakan up right row) disebut ....
- lunge*
  - butterfly*
  - pumping*
  - arm swing*
18. Komponen kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan adalah ....
- komposisi tubuh
  - kelincahan
  - keseimbangan
  - waktu reaksi
19. Latihan aerobik merupakan model latihan yang biasa digunakan untuk meningkatkan daya tahan ....
- hati dan jantung
  - hati dan paru-paru
  - paru-paru dan jantung
  - pankreas dan hati
20. Luas gerak persendian untuk menggerakkan anggota badan pada suatu persendian disebut ....
- kekuatan
  - keseimbangan
  - kelenturan
  - kelincahan
21. Lari cepat dengan jarak 40 meter dan 60 meter digunakan untuk melatih ....
- kecepatan reaksi
  - kecepatan sprint
  - kecepatan bergerak
  - kekuatan
22. Aktivitas berikut yang berguna untuk meningkatkan daya tahan otot perut adalah ....
- push up
  - sit up
  - kayang
  - sikap lilin
23. Kapasitas jantung dan paru-paru akan meningkat, serta otot-otot tungkai akan bertambah jumlah kapilernya merupakan manfaat dari latihan ....
- lari cepat
  - lompat jauh
  - sit up

- d. menaiki dan menuruni tangga
24. Berikut beberapa upaya melatih daya ledak tubuh, kecuali ....
- a. *vertical jump*
  - b. *push up*
  - c. *side jump*
  - d. *squat jump*
25. Latihan yang sistematis di mana beban hanya dipakai sebagai alat untuk menambah kekuatan otot guna mencapai berbagai tujuan tertentu disebut ....
- a. *speed training*
  - b. *vertical training*
  - c. *strength training*
  - d. *weight training*
26. Faktor penentu derajat kondisi kesehatan setiap individu adalah ....
- a. latihan fisik
  - b. makan makanan yang bergizi
  - c. banyak minum susu
  - d. komponen kebugaran jasmani
27. Siswa kelas IX akan memainkan game lomba gerobak dorong. Manfaat dari permainan ini adalah ....
- a. melatih kekuatan
  - b. melatih daya tahan
  - c. meningkatkan kelincahan
  - d. meningkatkan kecepatan
28. Kemampuan seseorang untuk bergerak secepat mungkin dalam satu gerakan yang tidak terputus disebut kecepatan ....
- a. bernapas
  - b. melompat
  - c. berlari
  - d. bergerak
29. Kemampuan tubuh untuk melakukan pergerakan dari satu tempat ke tempat yang lain secara cepat merupakan definisi dari ....
- a. kekuatan
  - b. daya tahan
  - c. kelincahan
  - d. kecepatan
30. Perhatikan pernyataan berikut!



- 1) Indeks massa tubuh (IMT) untuk mengukur berat badan sehat.
- 2) Bioelectrical impedance analysis (BIA) untuk mengukur persentase lemak tubuh.
- 3) Pengukuran lingkar pinggang untuk mengukur lemak visceral perut (*visceral fat*).

Pernyataan di atas merupakan metode pengukuran ....

- a. komposisi tubuh
- b. daya tahan
- c. kelentukan
- d. kelincahan

31. Kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti disebut ....

- a. sehat
- b. kekuatan
- c. kebugaran jasmani
- d. aktivitas fisik

32. Membungkukkan badan sambil meluruskan salah satu kaki kiri atau kanan ke arah belakang (posisi rata-rata air) merupakan gerakan yang dilakukan dalam latihan ....

- a. sikap kapal terbang
- b. berdiri bangau
- c. kelentukan tungkai dan punggung
- d. kekuatan

33. Untuk menjaga kebugaran jasmani harus dilakukan dengan latihan yang baik dengan cara ....

- a. berlatih setiap hari tanpa mengenal lelah
- b. berlatih dengan cara kontinue, teratur, dan sistematis
- c. menambah porsi latihan terus-menerus
- d. menambah pola makan dari biasanya

34. Salah satu obat yang harus ada di kotak P3K adalah obat demam dan antinyeri. Berikut kategori obat tersebut, kecuali ....

- a. aspirin
- b. loratadine
- c. paracetamol
- d. ibuprofen

35. Perhatikan pernyataan berikut!

- 1) Jangan berikan makanan atau minuman.
- 2) Baringkan penderita di tempat yang teduh dengan udara segar.
- 3) Jika mukanya merah, turunkan posisi kepala.
- 4) Jangan panik.

Langkah-langkah penanganan korban pingsan yang benar ditunjukkan oleh nomor ....

- a. 1) dan 3)
- b. 2) dan 3)
- c. 1), 2), dan 3)
- d. 1), 2), dan 4)

36. Salah satu aktivitas fisik yang menyehatkan adalah lari pagi. Berikut bukan merupakan manfaat lari pagi adalah ....

- a. meningkatkan kolesterol
- b. memperbaiki pola tidur
- c. menurunkan tekanan darah
- d. menyehatkan jantung

37. Obat diare yang dapat dibuat sendiri dalam keadaan darurat berupa campuran air, gula, dan garam adalah ....

- a. betadine
- b. aspirin
- c. paracetamol
- d. oralit

38. Berikut merupakan jenis obat luka bakar adalah ....

- a. alkohol 70%
- b. lidah buaya
- c. amoniak 25%
- d. rivanol

39. Pertolongan pertama untuk menolong jiwa seseorang sebelum mendapatkan penanganan lebih lanjut dari dokter merupakan ....

- a. sifat pertolongan pertama
- b. fungsi pertolongan pertama
- c. manfaat pertolongan pertama
- d. tujuan pertolongan pertama

40. Waktu kompres pada cedera lutut minimal adalah ....

- a. 30 menit
- b. 2 jam
- c. 1 jam
- d. 6 jam

41. Apabila terdapat orang yang pingsan dengan muka pucat, maka yang harus dilakukan adalah ....

- a. pergi ke dokter bila korban telah sadar
- b. tinggikan posisi kepala

- c. baringkan tanpa bantal
  - d. cegah dan atasi shock
42. Di bawah ini merupakan upaya setiap orang untuk memelihara dan meningkatkan derajat kesehatannya, kecuali ....
- a. banyak makan
  - b. memelihara kebersihan diri dan lingkungan
  - c. meningkatkan daya tahan tubuh dan kesehatan jasmani
  - d. meningkatkan taraf kecerdasan dan rohaniyah
43. Manfaat aktivitas fisik akan terasa apabila melakukannya secara ....
- a. penuh tanggung jawab
  - b. menyenangkan
  - c. bersemangat
  - d. terencana dan teratur

44. Perhatikan gambar berikut!



- Jenis cedera yang dialami orang pada gambar di atas adalah ....
- a. kuat
  - b. memar
  - c. keseleo
  - d. patah tulang
45. Memelihara kesehatan fisik, mental, dan mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari merupakan tujuan dari ....
- a. tidur yang lama
  - b. makanan sehat
  - c. aktivitas fisik
  - d. rekreasi



46. Berikut tindakan-tindakan yang harus dilakukan saat memberikan pertolongan pertama, kecuali ....
- cegah dan atasi shock
  - hentikan pendarahan
  - cegah infeksi
  - pergi ke dokter spesialis
47. Di bawah ini merupakan keuntungan aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur terhadap kesehatan adalah ....
- menggemukkan badan
  - menambah nafsu makan
  - memperbaiki dan meningkatkan mood
  - mengurangi mood
48. Berikut tidak termasuk gejala seseorang yang mengalami kram adalah ....
- memar
  - otot mengejang
  - nyeri
  - susah untuk berjalan
49. Cara yang tepat untuk memberi bantuan pada orang mimisan adalah ....
- penderita diminta menunduk sambil menekan hidung
  - posisikan orang dalam keadaan duduk
  - baringkan korban dalam posisi miring
  - posisikan hidung ke atas sambil ditekan
50. Berikut bukan merupakan keuntungan melakukan aktivitas fisik secara teratur terhadap kesehatan adalah ....
- menambah nafsu makan
  - mencegah penyakit kronis
  - memperbaiki kualitas tidur
  - memperbaiki dan meningkatkan mood