

DOKUMEN PENTING
RAHASIA

ASESMEN SUMATIF AKHIR

JENJANG

SMP

TAHUN PELAJARAN 2024/2025



PJOK

Senin, 26 Mei 2025

09.30 – 11.00 (120 menit)

YAYASAN SOSIAL DAN PENDIDIKAN MIFTAHUL JANNAH
SMP NU MIFTAHUL JANNAH
2025

MATA PELAJARAN

Mata Pelajaran	: PJOK
----------------	--------

Jenjang	: SMP
---------	-------

WAKTU PELAKSANAAN

Hari/Tanggal	: Senin, 26 Mei 2025
--------------	----------------------

Jam	: 09.30-11.00
-----	---------------

PETUNJUK UMUM

- | |
|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Periksalah Naskah Soal yang Anda terima sebelum mengerjakan soal yang meliputi: <ol style="list-style-type: none"> a. Kelengkapan jumlah halaman dan urutannya b. Kelengkapan nomor soal dan urutannya 2. Laporkan kepada pengawas ruang ujian apabila terdapat lembar soal, nomor soal yang tidak lengkap atau tidak urut, rusak, robek atau terlipat untuk memperoleh gantinya. 3. Tulislah nama dan Nomor Peserta Ujian Anda pada kolom yang disediakan di halaman pertama soal ujian. 4. Gunakan pensil 2B. 5. Jika terjadi kesalahan dalam mengisi, hapus sebersih mungkin dengan karet penghapus kemudian ganti dengan jawaban yang menurut Anda benar. 6. Dilarang menggunakan kalkulator, HP, tabel matematika atau alat bantu hitung lainnya. 7. Periksalah pekerjaan Anda sebelum diserahkan kepada pengawas ruang ujian. 8. Lembar soal tidak boleh dicoret-coret. |
|--|

IDENTITAS PESERTA UJIAN

Nama	:
------	---

Nomor Peserta	:
---------------	---

SELAMAT MENGERJAKAN

Berdoalah sebelum mengerjakan soal

Kerjakan dengan jujur, karena kejujuran adalah cermin kepribadian

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. Teknik dasar yang digunakan untuk mengoper bola dalam permainan sepak bola adalah ...
 - A. Shooting
 - B. Passing
 - C. Dribbling
 - D. Heading
2. Gerakan pendinginan dilakukan setelah olahraga untuk ...
 - A. Menambah kekuatan otot
 - B. Menenangkan tubuh
 - C. Membakar kalori
 - D. Menambah stamina
3. Dalam permainan bola voli, servis yang dilakukan dengan tangan dari bawah disebut ...
 - A. Jump serve
 - B. Overhand serve
 - C. Underhand serve
 - D. Top spin
4. Gaya renang yang dilakukan dengan posisi telentang adalah ...
 - A. Gaya dada
 - B. Gaya bebas
 - C. Gaya kupu-kupu
 - D. Gaya punggung
5. Salah satu bentuk latihan untuk melatih kekuatan otot lengan adalah ...
 - A. Push up
 - B. Sit up
 - C. Skipping
 - D. Jogging
6. Organisasi internasional yang mengatur sepak bola adalah ...
 - A. FIFA
 - B. FINA
 - C. FIBA
 - D. BWF

II. Pilihan ganda kompleks. Untuk soal nomor 7 sampai dengan 11, jawablah pertanyaan di bawah dengan cara memberi tanda centang (✓), pilihlah semua jawaban yang benar dari jawaban yang disediakan (jawaban bisa lebih dari satu)

7. Yang termasuk aktivitas ritmik adalah ...
 - ☐ Senam irama
 - ☐ Bulutangkis
 - ☐ Senam aerobik
 - ☐ Sepak bola
8. Ciri-ciri kebugaran jasmani antara lain ...
 - ☐ Kekuatan
 - ☐ Kecepatan

☐ Kelincahan

☐ Kelelahan

9. Tujuan pemanasan sebelum berolahraga adalah ...

☐ Menghindari cedera

☐ Menghilangkan rasa lapar

☐ Meningkatkan sirkulasi darah

☐ Membuat mengantuk

10. Komponen kebugaran jasmani meliputi ...

☐ Daya tahan

☐ Kelenturan

☐ Reaksi

☐ Gizi

11. Teknik dasar dalam lompat jauh yaitu ...

☐ Awalan

☐ Tolakan

☐ Menendang

☐ Mendarat

12. Gaya dalam renang meliputi ...

☐ Gaya dada

☐ Gaya lompat

☐ Gaya bebas

☐ Gaya punggung

III. Menjodohkan. Untuk soal nomor 13 sampai dengan 18 Pasangkanlah pertanyaan di sebelah kiri dengan memilih jawaban yang tepat di sebelah kanan!

Pertanyaan	Pilihan jawaban
13. Gaya renang yang mirip katak	a. PSSI
14. Lari jarak pendek	b. Gaya dada
15. Organisasi bola voli	c. VOI
16. Servis atas dalam voli	d. Sprint
17. Pemanasan sebelum olahraga	e. Warming up
18. Gerakan pendinginan	f. Cooling down

IV. Untuk soal nomor 19 sampai dengan 24, Nyatakan “Benar atau Salah” untuk pernyataan-pernyataan berikut ini!

Pernyataan	Pilihan	
	Benar (B)	Salah (S)
19. Dalam renang gaya punggung, posisi tubuh menghadap ke dasar kolam.		
20. Pemanasan dilakukan untuk mencegah cedera.		
21. Sit up melatih kekuatan otot perut.		
22. Organisasi FINA mengatur olahraga sepak bola.		
23. Pendinginan dilakukan sebelum olahraga.		
24. Push up bermanfaat untuk kekuatan lengan.		

V. Isian singkat. Untuk soal nomor 25 sampai 30, jawablah pertanyaan berikut dengan singkat!

25. Gaya renang yang dilakukan dengan posisi telentang disebut gaya _____.
26. Organisasi internasional sepak bola adalah _____.
27. Lompat jauh terdiri dari awalan, tolakan, melayang di udara, dan _____.
28. Latihan kebugaran jasmani harus dilakukan secara _____ dan teratur.
29. Senam irama dilakukan dengan iringan _____.
30. Servis dalam permainan bola voli digunakan untuk _____ permainan.

