



**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](http://www.smpnumiftahuljannah.sch.id) Telp. 085856781837

**ASEMEN SUMATIF AKHIR SEMESTER GANJIL**  
**TAHUN PELAJARAN 2025/2026**

**Mata Pelajaran : Penjasorkes**  
**Kelas : IX (Sembilan)**  
**Hari, Tanggal : Kamis, 11 Desember 2025**  
**Pukul : 09.30 – 11.00 WIB**

**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. Tujuan utama latihan kebugaran jasmani adalah...
  - A. Menambah kekuatan pikiran
  - B. Meningkatkan daya tahan dan kelincahan
  - C. Menghilangkan lemak
  - D. Agar tubuh tidak lelah
2. Start jongkok digunakan pada nomor lari...
  - A. Jarak pendek
  - B. Jarak menengah
  - C. Jarak jauh
  - D. Lari estafet
3. Dalam permainan sepak bola, jumlah pemain dalam satu regu adalah.....
  - A. 9 orang
  - B. 10 orang
  - C. 11 orang
  - D. 12 orang
4. Salah satu unsur kebugaran jasmani adalah...
  - A. Tinggi badan

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

- B. Kecepatan
  - C. Berat badan
  - D. Kepadatan
5. Gerakan melempar dan menangkap bola merupakan teknik dasar dari permainan...
- A. Sepak bola
  - B. Bola voli
  - C. Kasti
  - D. Tennis meja
6. Tujuan pemanasan sebelum berolahraga adalah...
- A. Agar banyak berkeringat
  - B. Membuat otot menjadi kaku
  - C. Membuat otot lebih lentur dan siap
  - D. Membuat badan sakit

**II. Pilihan ganda kompleks. Untuk soal nomor 7 sampai dengan 12, jawablah pertanyaan di bawah dengan cara memberi tanda centang (✓), pilihlah semua jawaban yang benar dari jawaban yang disediakan (jawaban bisa lebih dari satu)**

7. Tujuan latihan kebugaran jasmani adalah...
- ☐ Melatih kekuatan otot
  - ☐ Meningkatkan daya tahan tubuh
  - ☐ Mengurangi tinggi badan
  - ☐ Meningkatkan kelincihan
8. Unsur kebugaran jasmani meliputi...
- ☐ Kekuatan
  - ☐ Kecepatan
  - ☐ Warna kulit
  - ☐ Kelincihan
9. Teknik dasar dalam permainan bola voli adalah...
- ☐ Servis
  - ☐ Passing
  - ☐ Smash
  - ☐ Menendang bola
10. Fungsi pendinginan setelah olahraga yaitu...
- ☐ Mengendurkan otot
  - ☐ Mengembalikan detak jantung ke normal
  - ☐ Membuat tubuh panas
  - ☐ Mencegah kram otot
11. Tujuan latihan pernapasan saat berlari adalah...
- ☐ Meningkatkan daya tahan tubuh
  - ☐ Memaksimalkan oksigen masuk ke paru-paru

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

- ☐ Membuat napas menjadi pendek
- ☐ Menjaga irama pernapasan teratur

12. Teknik dasar dalam permainan bulu tangkis antara lain...

- ☐ Servis
- ☐ Smash
- ☐ Drop shot
- ☐ Passing

**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. Push up      | A. Kecepatan                          |
| 14. Lari cepat   | B. Kekuatan otot lengan               |
| 15. Sit up       | C. Kekuatan otot perut                |
| 16. Lari estafet | D. Kerja sama tim                     |
| 17. Pencak silat | E. Bela diri tradisional              |
| 18. Pendinginan  | F. Mengembalikan detak jantung normal |

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

| Pernyataan                                        | Pilihan   |           |
|---------------------------------------------------|-----------|-----------|
|                                                   | Benar (B) | Salah (S) |
| 19. Pemanasan harus dilakukan sebelum berolahraga |           |           |
| 20. Pendinginan dilakukan sebelum olahraga        |           |           |
| 21. Lari jarak pendek menggunakan start jongkok   |           |           |
| 22. Sit-up melatih kekuatan otot perut            |           |           |
| 23. Bola basket dimainkan oleh 8 orang tiap regu  |           |           |
| 24. Pencak silat berasal dari Jepang              |           |           |

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

25. Berikan 1 kata menggambarkan kebugaran jasmani?
26. Sebutkan tiga unsur kebugaran jasmani!
27. Apa tujuan melakukan pemanasan sebelum olahraga?
28. Sebutkan dua teknik dasar dalam permainan bola voli!
29. Apa manfaat olahraga teratur bagi tubuh?
30. Apa fungsi pendinginan setelah berolahraga?