



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 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?