ASAJ PJOK KELAS IX

TAHUN AJARAN 2025/20256

KELAS :

NO. PESERTA :

KERJAKAN SOAL DI BAWAH INI DENGAN TEPAT DAN TELITI!

1. Aktivitas fisik secara teratur dapat membantu mencegah penyakit berikut, kecuali…

2. Salah satu manfaat aktivitas fisik bagi sistem peredaran darah adalah…

3. Berikut ini contoh aktivitas fisik yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani adalah …

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

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

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

LIVEWORKSHEETS

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 luka 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 push up		
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 kekuatan		
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 pada pernyataan berikut ini adalah memberikan pertolongan pertama pada kecelakaan		

LIVEWORKSHEETS

8	Jenis kecelakaan yang biasa terjadi pada korban kecuali keseleo		
9	Memberikan pertolongan segera kepada penderita sakit ataupun cedera (kecelakaan) yang memerlukan penanganan medis dasar adalah definisi dari pertolongan pertama		
10	Berikut adalah contoh cedera sedang dalam penanganan P3K yaitu memar		

MENJODOHKAN

Jodohkanlah pernyataan berikut dengan tepat

Yang merupakan kewajiban penolong P3K kecuali	Berdiri sikap tegak
Yang merupakan pengelompokan cedera olahraga yaitu	Loncat
_____	_____

LIVEWORKSHEETS

Ketergantungan obat-obatan terlarang dapat mempengaruhi fisik dan mental bagi penggunanya. Salah satu pengaruh jangka panjang terhadap fisik pengguna obat-obatan terlarang yaitu	Jalan, lari, loncat
Tindakan pertolongan pertama pada kecelakan yang paling tepat yaitu	Pemanasan
Pembakaran kalori	Mengurangi lemak tubuh
Memberikan perasaan ketenangan kepada korban, mencegah atau mengurangi rasa takut dan gelisah, dan mengurangi bahaya yang lebih besar merupakan	Tujuan pertolongan pertama
Senam irama merupakan senam yang diiringi dengan music atau irama, pada sikap awalan senam irama yang berguna sebagai persiapan gerakan inti disebut	Tidak perduli terhadap kesehatan
Gerakan melangkah disertai tolakan kaki sehingga ada saatnya badan melayang diudara, mendarat dengan salah satu kaki disusul dengan kaki yang lain merupakan gerakan dasar	Mengatasi korban sendiri tanpa meminta bantuan rujukan
Pada fase melakukan Teknik gerak langkah kaki dengan benar dalam senam irama, sikap pada tahapan persiapan adalah	Keseleo

LIVEWORKSHEETS

gerakan kaki dalam gerakan senam irama ada tiga yaitu	Memberikan pertolongan sementara

LIVEWORKSHEETS