



ASESMEN SUMATIF AKHIR FASE
TAHUN PELAJARAN 2025-2026

LEMBAR SOAL
MATA PELAJARAN : PJOK
KELAS : IX

PILIHAN GANDA

Pilihlah jawaban yang paling tepat!

- 01 Teknik dasar bola voli yang digunakan untuk menerima servis adalah.....
- 05 Teknik menggiring bola dalam bola basket disebut.....

- 02 Passing atas dalam bola voli biasanya digunakan untuk.....
- 06 Berikut ini yang termasuk teknik passing dalam bola basket adalah.....

- 03 Servis yang dilakukan dari bawah disebut.....
- 07 Teknik memasukkan bola ke dalam ring disebut.....

- 04 Tujuan utama melakukan smash dalam bola voli adalah.....
- 08 Pemain yang bertugas mengatur serangan dalam bola basket adalah.....





PILIHAN GANDA KOMPLEKS (Pilihlah jawaban lebih dari satu jawaban benar!)

9. Senam irama adalah aktivitas gerak yang dilakukan dengan iringan musik. Berikut yang termasuk unsur-unsur dalam senam irama adalah.....

- Kelentukan
- Irama
- Kekuatan
- Kontinuitas Gerakan

15. Senam lantai merupakan aktivitas yang dilakukan diatas matras. Berikut yang termasuk jenis gerakan senam lantai adalah.....

- Guling depan
- Guling belakang
- Lompat jauh
- Sikap lilin

10. Berikut yang termasuk manfaat melakukan senam irama secara teratur adalah.....

- Meningkatkan kebugaran jasmani
- Melatih koordinasi Gerak
- Menurunkan daya tahan tubuh
- Melatih keseimbangan

16. Manfaat melakukan senam lantai secara rutin adalah.....

- Meningkatkan kelenturan tubuh
- Melatih keseimbangan
- Mengurangi kekuatan otot
- Meningkatkan koodinasi

11. Gerakan dasar dalam senam irama meliputi.....

- Langkah kaki
- Ayunan lengan
- Lompatan
- Pukulan bola

17. Gerakan dasar dalam senam lantai meliputi.....

- Berguling
- Melompat
- Bertumpu
- Melempar bola

12. Berikut ini yang termasuk prinsip dalam melakukan senam irama adalah.....

- Gerakan harus sesuai irama musik
- Gerakan dilakukan secara kaku
- Gerakan dilakukan dengan luwes
- Gerakan dilakukan terus-menerus

18. Hal-hal yang harus diperhatikan saat melakukan guling depan adalah.....

- Posisi badan memulat
- Kepala dilindungi dengan dagu menempel dada
- Gerakan dilakukan dengan cepat tanpa kontrol
- Menggunakan matras

13. Alat yang sering digunakan dalam senam irama antara lain.....

- Pita
- Bola
- Tongkat
- Raket

19. Berikut ini yang termasuk prinsip keselamatan dalam senam lantai adalah.....

- Menggunakan matras
- Melakukan pemanasan terlebih dahulu
- Melakukan gerakan tanpa pengawasan
- Menggunakan pakaian yang sesuai

14. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan senam irama adalah.....

- Ketepatan gerak dengan irama
- Keluwesan gerakan
- Gerakan sembarangan
- Ekspresi wajah

20. Gerakan keseimbangan dalam senam lantai ditunjukkan oleh.....

- Sikap lilin
- Headstand
- Handstand
- Lari cepat



PILIHAN GANDA KOMPLEKS KATEGORI

Jawaban bisa lebih dari satu

21. Komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan adalah.....

- Kekuatan otot
- Kecepatan
- Daya tahan jantung dan paru-paru
- Fleksibilitas

26. Ciri-ciri seseorang memiliki kebugaran jasmani yang baik adalah.....

- Tidak mudah Lelah
- Mudah terserang penyakit
- Memiliki daya tahan tubuh baik
- Mampu melakukan aktivitas dengan baik

22. Tujuan utama Latihan kebugaran jasmani adalah.....

- Meningkatkan Kesehatan tubuh
- Meningkatkan daya tahan tubuh
- Menjaga kebugaran tubuh
- Menambah beban tubuh

27. Tujuan utama pertolongan pertama adalah.....

- Menyelamatkan nyawa
- Mencegah kondisi menjadi leih parah
- Memberikan rasa aman pada korban
- Menggantikan peran dokter

23. Contoh Latihan untuk meningkatkan kekuatan otot adalah.....

- Push up
- Sit up
- Lari jarak jauh
- Squad jump

28. Langkah awal dalam melakukan pertolongan pertama adalah.....

- Memberikan obat
- Memastikan keamanan Lokasi
- Memeriksa kondisi pasien
- Memanggil bantuan

24. Berikut yang termasuk latihan daya tahan jantung dan paru-paru adalah.....

- Lari
- Bersepeda
- Push up
- Renang

29. Peralatan yang biasa ada dalam kotak P3K adalah.....

- Perban
- Gunting
- Obat merah/antiseptik
- Buku tulis

25. Manfaat melakukan pemanasan sebelum olahraga adalah.....

- Mengurangi risiko cedera
- Meningkatkan suhu tubuh
- Membuat tubuh cepat Lelah
- Mempersiapkan otot

30. Tindakan pertolongan pertama pada luka ringan adalah.....

- Membersihkan luka
- Menutup luka dengan perban
- Membiarkan luka terbuka tanpa dibersihkan
- Menggunakan antiseptik





31. Jika seorang pingsan, tindakan yang tepat adalah.....

- Membaringkan korban
- Memberikan minum segera
- Melonggarkan pakaian
- Memastikan pernapasan

32. Hal yang perlu diperhatikan saat memberikan pertolongan pertama adalah.....

- Tetap tenang
- Bertindak cepat dan tepat
- Panik
- Mengutamakan keselamatan diri

ESSAI

Kerjakan soal berikut dengan benar dan jelas

33. Jelaskan teknik dasar passing bawah dan passing atas dalam permainan bola voli !

34. Jelaskan perbedaan teknik dribbling, passing dan shooting dalam permainan bola basket!

35. Jelaskan pengertian senam irama dan sebutkan 3 unsur utama dalam senam irama !

36. Jelaskan Langkah-langkah melakukan gerakan guling depan (forward roll) dengan benar!

37. Jelaskan pengertian kebugaran jasmani dan sebutkan minimal 4 komponen kebugaran jasmani!



38. Mengapa pemanasan dan pendinginan penting dilakukan sebelum dan sesudah Latihan?Jelaskan!

39. Jelaskan langkah-langkah pertolongan pertama pada korban pingsan di lingkungan sekolah!

40. Apa tujuan P3K dan 3 prinsip dasarnya?

