PEMERINTAH KABUPATEN BULUNGAN
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMP NEGERI 7 TANJUNG PALAS TIMUR
Alamat : Kampung Baru RT. 006 RW. 002 Desa Mangkupadi
Kec. Tanjung Palas Timur Bulungan Kaltara 77215
Email : Smpn7timurbulungan@gmail.com

Asesmen Sumatif Akhir Jenjang Kelas IX SMP

Mata Pelajaran : PJOK
Hari/Tanggal : Rabu, 6 Mei 2026
Waktu : 10.00 – 12.00 WITE

Jawablah pertanyaan berikut dengan benar !

1. Gerak maju dengan melangkahkan kaki tanpa adanya hubungan terputus dengan tanah merupakan pengertian dari . . .

   ……

2. Perbedaan antara jalan cepat dan lari adalah . . .

   ……

3. Sebutkan 3 jarak lari dalam nomor lari sprint !

   ……

4. Coba analisis, mengapa posisi tubuh pelari harus condong ke depan pada saat memulai lari sprint?

   ……..

5. Teknik menerima tongkat dalam lari estafet terbagi menjadi dua, yaitu. . .

   …….. dan …….

6. Kesalahan yang sering terjadi dalam lari estafet adalah . . .

   ……

7. Start yang digunakan dalam lari estafet adalah . . .

   ……

8. Gerakan yang dilakukan pelari pertama dalam lari estafet adalah . . .

   ……

   ……

9. Urutan gerakan dalam lompat jauh yang benar adalah . . .

   …….

   …….

10. Pada saat melakukan lompat jauh, terkadang lompatan kurang maksimal, menurut kamu apa yang menyebabkan kurang maksimalnya lompat jauh tersebut ?

Suryadi, S.Pd.,Gr

LIVEWORKSHEETS

PEMERINTAH KABUPATEN BULUNGAN
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMP NEGERI 7 TANJUNG PALAS TIMUR
Alamat : Kampung Baru RT. 006 RW. 002 Desa Mangkupadi
Kec. Tanjung Palas Timur Bulungan Kaltara 77215
Email : Smpn7timurbulungan@gmail.com

……

11. Kesalahan yang sering terjadi dalam lompat jauh adalah . . .

……

……

12. Cara memegang cakram dalam cabang olahraga atletik lempar cakram adalah . . .

……

……

13. Arah lemparan cakram yang benar adalah . . .

……..

14. Untuk melatih agar arah putaran lemparan cakram tidak salah , sebaiknya lakukan . . .

……..

15. Olahraga bela diri yang berasal dari Indonesia disebut . . .

……..

16. Sebutkan 3 jenis Latihan kebugaran jasmani !

……..

……..

……..

17. Untuk meningkatkan kekuatan otot perut maka Latihan apa yang perlu dilakukan?

……..

18. Untuk meningkatkan kekuatan otot lengan dan bahu maka Latihan apa yang perlu dilakukan?

……..

19. Untuk meningkatkan kekuatan otot punggung maka Latihan apa yang perlu dilakukan?

……..

20. Sebutkan 3 gerakan senam lantai !

……..

……..

Suryadi, S.Pd.,Gr

LIVEWORKSHEETS