



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
TAHUN PELAJARAN 2024/2025

Mata Pelajaran : PENJASKES
Kelas : VIII (Delapan)
Hari, Tanggal :
Pukul :

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. Dalam pertandingan pencak silat, pesilat biasanya menggunakan pelindung badan yang dinamakan....
A. Body Shield
B. Body Protector
C. Body Guard
D. Body Countback
2. Sila merupakan salah satu sikap yang ada dalam pencak silat yaitu sikap....
A. Jongkok
B. Duduk
C. Berdiri
D. Berbaring
3. Faktor utama pemberi kontribusi terhadap lompat jauh adalah...
A. Kelenturan tubuh
B. Daya tahan
C. Efisiensi gerak lari
D. Power pada saat mulai Lelah
4. Dalam pencak silat, berdiri tegak dan kaki rapat dengan kedua tangan mengepal berada di samping pinggang disebut...
A. Sikap salam
B. Sikap syukur
C. Sikap tegak
D. Sikap pasang
5. Lapangan yang digunakan dalam pencak silat dinamakan...
A. Matras
B. Gelanggang
C. Galunggung
D. Arena
6. Gerakan lompat jauh dibagi menjadi empat, yaitu...

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

- A. Awalan, lemparan, tolakan, dan mendarat
 - B. Awalan, tolakan, lompatan, dan mendarat
 - C. Awalan, lemparan, selancar, dan mendarat
 - D. Awalan, tolakan, melayang, dan mendarat
7. Tendangan yang dilakukan dalam lintasan setengah lingkaran adalah tendangan...
- A. Silang
 - B. Tendangan T
 - C. Sabit
 - D. Melingkar
8. Pertandingan pencak silat terdiri dari ... babak
- A. 1
 - B. 2
 - C. 3
 - D. 4
9. Seseorang berlatih pencak silat tentu memiliki tujuan. Tujuan belajar pencak silat adalah...
- A. Menunjukkan kekuatan
 - B. Menjatuhkan lawan
 - C. Melatih kekuatan
 - D. Membela diri
10. Pada waktu seorang pelompat jauh mengambil awalan, makin dekat dengan balok tumpu, maka larinya makin...
- A. Lambat
 - B. Tinggi
 - C. Kuat
 - D. Cepat

II. Pilhan ganda kompleks. Untuk soal nomor 11 sampai dengan 15, jawablah pertanyaan di bawah dengan cara memberi tanda centang (✓), pilihlah semua jawaban yang benar dari jawaban yang disediakan (jawaban bisa lebih dari satu)

11. Suatu usaha pembelaan yang dilakukan dengan sikap kaki yang tidak berpindah tempat kecuali....
- ☐ Serangan
 - ☐ Hindaran
 - ☐ Tangkisan
 - ☐ Elakan
12. Berilah tanda centang (✓) yang termasuk gerakan spesifik tendangan!
- ☐ Gerakan spesifik tendangan depan
 - ☐ Gerakan spesifik tendangan sabit
 - ☐ Gerakan spesifik tendangan belakang
 - ☐ Gerakan spesifik tendangan memutar
13. Berilah tanda centang (✓) yang termasuk gerakan spesifik elakan!
- ☐ Gerakan spesifik elakan bawah
 - ☐ Gerakan spesifik elakan atas
 - ☐ Gerakan spesifik elakan samping
 - ☐ Gerakan spesifik elakan depan
14. Berilah tanda centang (✓) yang termasuk gerakan spesifik tangkisan!
- ☐ Gerakan spesifik tangkisan luar
 - ☐ Gerakan spesifik tangkisan dalam
 - ☐ Gerakan spesifik tangkisan atas
 - ☐ Gerakan spesifik tangkisan samping
15. Berilah tanda centang (✓) yang termasuk gerakan spesifik kuda-kuda!
- ☐ Gerakan spesifik kuda-kuda samping
 - ☐ Gerakan spesifik kuda-kuda atas
 - ☐ Gerakan spesifik kuda-kuda bawah
 - ☐ Gerakan spesifik kuda-kuda depan

III. Menjodohkan. Untuk soal nomor 16 sampai dengan 21 Pasangkanlah pertanyaan di sebelah kiri dengan memilih jawaban yang tepat di sebelah kanan!

Pertanyaan	Pilihan jawaban
16. Gerak spesifik berupa serangan dengan menggunakan tangan kosong sebagai komponen utama. (....)	a. Tebak
17. Pukulan dengan telapak tangan dalam pencak silat (....)	b. Gerak spesifik pukulan
18. Pergerakan kaki yang dilakukan untuk mengatur posisi dengan mengubah posisi tubuh (....)	c. Pola langkah
19. Lintasan serangan yang dilakukan dengan pukulan lurus ke depan (....)	d. Delapan
20. Sikap dasar yang dilakukan untuk memulai latihan dalam pencak silat (....)	e. Sikal salam
21. Jumlah arah mata angin dalam pencak silat (.....)	f. Pukulan depan

IV. Untuk soal nomor 22 sampai dengan 26, Nyatakan “Benar atau Salah” untuk pernyataan-pernyataan berikut ini!

Pernyataan	Pilihan	
	Benar (B)	Salah (S)
22. Ketika melakukan pendaratan lompat jauh gaya jongkok yang mendarat terlebih dahulu adalah kedua kaki.		
23. Panjang bak lompat jauh adalah 5-7 m.		
24. Lapangan yang digunakan dalam pencak silat dinamakan gelanggang.		
25. Lari secepat mungkin dan langkahnya tidak boleh diubah adalah prinsip awalan lompat jauh.		
26. Faktor utama pemberi kontribusi terhadap lompat jauh adalah kelenturan tubuh.		

V. Isian singkat. Untuk soal nomor 27 sampai 30, jawablah pertanyaan berikut dengan singkat!

27. Jelaskan cara melakukan gerak spesifik pukulan dorong!
Jawab :
28. Jelaskan cara melakukan gerak spesifik kuda-kuda samping!
Jawab :
29. Bagaimana cara mengetahui gaya yang dipakai oleh atlet lompat jauh?
Jawab :
30. Jelaskan tentang cara melakukan variasi gerak spesifik lompat jauh dengan seutas tali!
Jawab :