



YAYASAN HANG TUAH PUSAT
PENILAIAN SUMATIF KELAS AKHIR
SEKOLAH DASAR HANG TUAH 8

Jl. Perintis Kemerdekaan Komplek TNI-AL Kelapa Gading Jakarta Utara 14240
Telp. 02145850054, Email : sdht8jkt@gmail.com

Nama :
Hari / tanggal :
Mata Pelajaran : **Pend Jasmani olahraga kesehatan**
Waktu : **90 Menit**

Nilai	Paraf

I. Berilah tanda silang (x) pada huruf a, b, c, dan d yang merupakan jawaban yang paling tepat!

1. Dalam permainan sepak bola, kombinasi gerakan berlari sambil membawa bola disebut ...
A. passing
B. controlling
C. dribbling
D. shooting
2. Dalam permainan sepak bola, gerakan menendang bola dengan tujuan memasukkan bola ke gawang lawan disebut ...
A. passing
B. controlling
C. dribbling
D. shooting
3. Pada peraturan permainan sepak bola dipimpin oleh seorang wasit utama dan dibantu oleh hakim garis / wasit pembantu yang berjumlah ...
A. 2 orang
B. 3 orang
C. 4 orang
D. 5 orang
4. Dalam permainan sepak bola apabila pemain melakukan pelanggaran keras maka akan diberikan sanksi teguran oleh wasit berupa ...
A. kartu hijau
B. kartu putih
C. kartu kuning
D. kartu hitam
5. Dalam permainan sepak bola, gerakan menghentikan bola dapat dilakukan dengan menggunakan kaki dan dada disebut ...
A. controlling
B. shooting
C. dribbling
D. heading
6. Dalam permainan sepak bola, jumlah pemain yang bertanding pada setiap timnya adalah ...
A. 9 orang
B. 10 orang
C. 11 orang
D. 12 orang

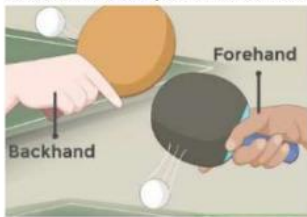
7. Induk cabang olahraga sepakbola dan diakui oleh internasional yaitu ...
A. PSMI
B. PSSI
C. IPSI
D. FPPI
8. Perhatikan gambar berikut!
Menendang bola dengan kaki bagian dalam bertujuan untuk memberikan operan



- A. jarak menengah
B. jarak pendek
C. jarak jauh
D. keras
9. Gerak dasar dalam permainan bola tangan yaitu
A. menyundul bola
B. menendang bola
C. melempar bola
D. menahan bola
10. Modifikasi permainan sepak bola dan bola basket yaitu
A. bola tangan
B. bola voli
C. kasti
D. rounders
11. Pukulan yang dilakukan untuk memulai permainan bola voli disebut
A. servis
B. smash
C. passing
D. umpan bawah
12. Gerakan servis dengan melakukan pukulan bola voli dari bawah ke atas melampaui net dan mengarah ke area tim lawan disebut ...
A. servis bawah
B. servis atas
C. passing bawah
D. passing atas
13. Dalam permainan bola voli, gerakan pukulan dengan keras dengan memanfaatkan umpan dari teman serta bola melampaui net dan mengarah ke area tim lawan yang bertujuan memperoleh poin disebut ...
A. passing bawah
B. passing atas
C. smash
D. blocking

14. Permainan bola voli mini untuk tingkat SD dengan jumlah pemain ...
- A. 7 orang
 - B. 6 orang
 - C. 5 orang
 - D. 4 orang
15. Dalam permainan bola voli, memberikan umpan atau operan kepada teman dalam satu tim disebut
- A. blocking
 - B. smash
 - C. passing
 - D. servis

16. Perhatikan gambar berikut!
Gerak dasar permainan tenis meja yaitu



- A. cara memegang bet
 - B. cara berdiri
 - C. gerakan pukulan
 - D. gerakan kaki
17. Peralatan yang dibutuhkan dalam permainan tenis meja yaitu
- A. raket dan bet
 - B. bet dan bola pingpong
 - C. bola pingpong dan raket
 - D. raket dan net
18. Perhatikan gambar berikut!
Gerak dasar serangan yang dilakukan oleh pemain sebelah kiri yaitu

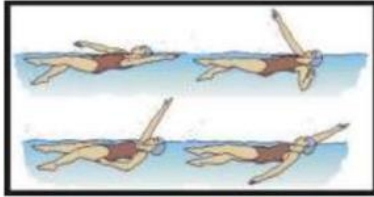


- A. tendangan
 - B. pukulan
 - C. elakan
 - D. tangkisan
19. Seni bela diri pencak silat berasal dari negara
- A. Indonesia
 - B. Jepang
 - C. Inggris
 - D. Korea

20. Agar kebugaran kita tetap terjaga, sebaiknya kita melakukan olahraga yang dilakukan
- A. secara terprogram
 - B. secara acak
 - C. dengan cepat
 - D. setiap minggu

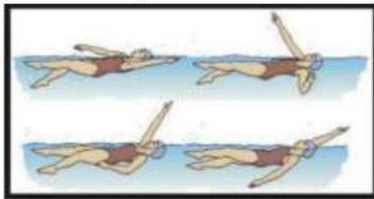
21. Dalam kebugaran jasmani, daya tahan tubuh dikenal dengan istilah
- A. agility
 - B. power
 - C. balance
 - D. endurance

22. Perhatikan gambar berikut!
Sikap tubuh tersebut menunjukkan renang gaya



- A. kupu-kupu
- B. punggung
- C. bebas
- D. dada

23. Perhatikan gambar berikut!



- Sikap tubuh yang benar untuk melakukan renang gaya punggung yaitu
- A. telentang rata air
 - B. telungkup rata air
 - C. miring kiri rata air
 - D. miring kanan rata air

24. Lari sambung merupakan salah satu cabang olahraga atletik dengan istilah lari
- A. maraton
 - B. estafet
 - C. gawang
 - D. sprint

25. Perhatikan gambar berikut!
Gerakan ini menunjukkan

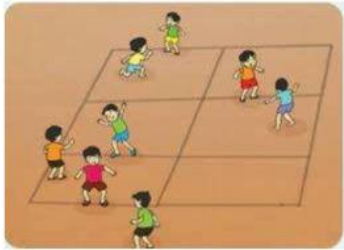


- A. lari estafet
- B. lari gawang
- C. lari maraton
- D. loncat katak

26. Otot kaku yang bersifat mendadak dan terasa sakit pada betis merupakan ciri cedera
- A. keram
 - B. keseleo
 - C. tertusuk
 - D. terkilir
27. Luka yang disebabkan oleh paparan benda panas disebut luka
- A. tusuk
 - B. robek
 - C. bakar
 - D. memar
28. Hampir semua daerah memiliki permainan asli yang dimainkan sejak zaman dahulu, permainan tersebut dinamakan permainan ...
- A. sepak bola
 - B. tradisional
 - C. modern
 - D. invasi
29. Permainan tradisional yang biasa dimainkan saat memperingati hari kemerdekaan Indonesia adalah permainan
- A. mobile legend
 - B. play station
 - C. remote control
 - D. tarik tambang
30. Jenis permainan bola kecil yang dimainkan secara beregu yaitu permainan
- A. kasti
 - B. sepak bola
 - C. basket
 - D. bola voli

II. Isilah titik – titik di bawah ini dengan jawaban yang benar!

31. Gerakan berdiri yang dilakukan dengan menggunakan tangan sebagai tumpuannya disebut ...
32. Sebelum melakukan gerakan senam lantai, kita melakukan gerakan yang bertujuan untuk mencegah terjadinya cedera yaitu ...
33. Pukulan bola pertama untuk memulai pertandingan dalam permainan bola voli disebut ...
34. Permainan tradisional pada gambar disebut...



35. Minuman keras adalah minuman yang mengandung ...
36. Kejang otot yang bersifat mendadak dan terasa sakit disebut ...
37. Memasukkan bola ke arah ring lawan disebut ...
38. Zat berbahaya yang terkandung di dalam rokok adalah ...
39. Manfaat gerakan pemanasan yaitu ...
40. Memberikan bola kepada teman untuk melakukan smash pada permainan bola voli disebut ...

III. Jawablah soal-soal berikut dengan benar!

41. Tuliskan 3 cedera yang sering terjadi saat berolahraga!

42. Jelaskan teknik dasar dalam permainan sepak bola!

43. Tuliskan 3 bahaya merokok bagi kesehatan!

44. Jelaskan manfaat melakukan gerakan pendinginan setelah berolahraga!

45. Tuliskan 2 macam passing dalam permainan voli!