



**DINAS PENDIDIKAN
SMP NEGERI 37 PALEMBANG
TERAKREDITASI "A"**



Jl. Taqwa Mata Merah Kel.Sei Selincih Kec. Kalidoni ☎ (0711) 715445, Kode Pos 30119
Email : smpnegeri37palembang@gmail.com

**PENILAIAN AKHIR SEMESTER GENAP
TAHUN PELAJARAN 2025 - 2026
LEMBAR SOAL**

Mata Pelajaran : PJOK
Hari/Tanggal : Selasa/ 02 Juni 2026
Waktu : 10.30 – 12.00 WIB
Kelas : VIII

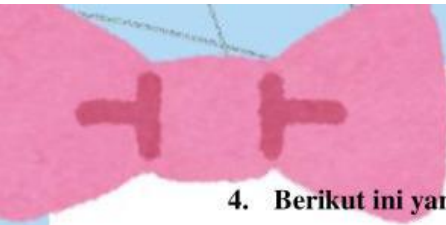
PETUNJUK UMUM

1. Tersedia waktu 120 menit untuk mengerjakan soal tersebut
2. Jumlah butir soal sebanyak 40 soal
3. Periksa dan bacalah soal-soal sebelum Anda menjawabnya
4. Periksalah pekerjaan Anda sebelum dikirimkan

SELAMAT BEKERJA

Pilihan Ganda

1. **Atletik merupakan cabang olahraga yang terdiri atas**
 - A. permainan bola besar
 - B. jalan, lari, lompat, dan lempar
 - C. bela diri dan senam
 - D. renang dan menyelam
2. **Nomor lari jarak pendek disebut juga**
 - A. marathon
 - B. sprint
 - C. estafet
 - D. jogging
3. **Start yang digunakan pada lari jarak pendek adalah**
 - A. start melayang
 - B. start berdiri
 - C. start jongkok
 - D. start bebas



4. Berikut ini yang termasuk nomor lompat dalam atletik adalah

- A. lempar cakram
- B. tolak peluru
- C. lompat jauh
- D. lari estafet

5. Alat yang digunakan dalam lari estafet disebut

- A. tongkat
- B. bola
- C. cakram
- D. peluru

6. Tujuan utama pemanasan sebelum atletik adalah

- A. membuat cepat lelah
- B. mendinginkan tubuh
- C. menghindari cedera
- D. memperlambat gerakan

7. Nomor lempar dalam atletik berikut ini adalah

- A. lompat tinggi
- B. lari gawang
- C. lempar lembing
- D. jalan cepat

8. Lari marathon termasuk kategori lari

- A. jarak pendek
 - B. jarak menengah
 - C. jarak jauh
 - D. estafet
- 
- 
- 

Pilihan Ganda Kompleks

Petunjuk : Pilihlah jawaban lebih dari satu jawaban benar!



9. Berikut yang termasuk gerakan senam lantai adalah

- A. guling depan
- B. kayang
- C. smash
- D. handstand

10. Tujuan melakukan pemanasan sebelum senam lantai adalah

- A. mengurangi risiko cedera
- B. melatih kelenturan tubuh
- C. membuat tubuh cepat lelah
- D. mempersiapkan otot untuk bergerak

11. Gerakan guling depan membutuhkan

- A. keberanian
- B. kelenturan tubuh
- C. keseimbangan
- D. raket

12. Berikut yang termasuk sikap keseimbangan dalam senam lantai adalah

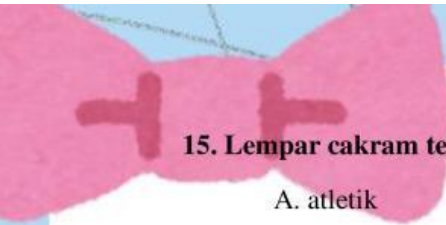
- A. handstand
- B. headstand
- C. kayang
- D. servis bawah

13. Pada gerakan kayang, anggota tubuh yang menopang badan adalah

- A. tangan
- B. kaki
- C. kepala
- D. pinggang

14. Hal yang harus diperhatikan saat melakukan senam lantai adalah

- A. menggunakan matras
- B. melakukan pemanasan
- C. memakai alas kaki keras
- D. menjaga keselamatan



15. Lempar cakram termasuk cabang olahraga

- A. atletik
- B. permainan bola besar
- C. nomor lempar
- D. bela diri

16. Alat dalam lempar cakram berbentuk

- A. bulat pipih
- B. memiliki sisi tajam
- C. terbuat dari kayu atau logam
- D. berbentuk bola

17. Teknik dasar dalam lempar cakram meliputi

- A. cara memegang cakram
- B. awalan
- C. lemparan
- D. menggiring bola

18. Saat melakukan lempar cakram, tubuh harus memiliki

- A. keseimbangan
- B. kekuatan lengan
- C. koordinasi gerak
- D. rasa takut berlebihan

19. Berikut yang merupakan kesalahan dalam lempar cakram adalah

- A. keluar lingkaran sebelum cakram jatuh
- B. melempar sesuai arah sektor
- C. pegangan cakram tidak tepat
- D. kehilangan keseimbangan saat melempar

20. Tujuan utama lempar cakram adalah

- A. melempar cakram sejauh mungkin
 - B. memperoleh nilai tertinggi
 - C. meningkatkan kekuatan tubuh
 - D. memasukkan cakram ke gawang
- 
- 

Pilihan Ganda Kompleks Kategori

Petunjuk : Jawaban bisa lebih dari satu



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

- A. Kekuatan otot
- B. Kecepatan
- C. Daya tahan jantung dan paru-paru
- D. Fleksibilitas

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

- A. Meningkatkan Kesehatan tubuh
- B. Meningkatkan daya tahan tubuh
- C. Menjaga kebugaran tubuh
- D. Menambah beban tubuh

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

- A. Push up
- B. Sit up
- C. Lari jarak jauh
- D. Squad jump

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

- A. Lari
- B. Bersepeda
- C. Push up
- D. Renang

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

- A. Mengurangi risiko cedera
- B. Meningkatkan suhu tubuh
- C. Membuat tubuh cepat Lelah
- D. Mempersiapkan otot

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

- A. Tidak mudah Lelah
- B. Mudah terserang penyakit
- C. Memiliki daya tahan tubuh baik
- D. Mampu melakukan aktivitas dengan baik

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

- A. Menyelamatkan nyawa
- B. Mencegah kondisi menjadi lebih parah
- C. Memberikan rasa aman pada korban
- D. Menggantikan peran dokter

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

- A. Memberikan obat
- B. Memastikan keamanan Lokasi
- C. Memeriksa kondisi pasien
- D. Memanggil bantuan

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

- A. Perban
- B. Gunting
- C. Obat merah/antiseptik
- D. Buku tulis

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

- A. Membersihkan luka
- B. Menutup luka dengan perban
- C. Membiarkan luka terbuka tanpa dibersihkan
- D. Menggunakan antiseptik

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

- A. Membaringkan korban
- B. Memberikan minum segera
- C. Melonggarkan pakaian
- D. Memastikan pernapasan

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

- A. Tetap tenang
- B. Bertindak cepat dan tepat
- C. Panik
- D. Mengutamakan keselamatan diri

Soal Essay

1. Jelaskan Langkah-langkah melakukan gerakan guling depan (forward roll) dengan benar!
2. Jelaskan pengertian kebugaran jasmani dan sebutkan minimal 4 komponen kebugaran jasmani!
3. Mengapa pemanasan dan pendinginan penting dilakukan sebelum dan sesudah Olahraga? Jelaskan!
4. Jelaskan perbedaan teknik dribbling, passing dan shooting dalam permainan bola basket!
5. Sebutkan cabang-cabang olahraga atletik!
6. Sebutkan manfaat melakukan latihan kebugaran jasmani secara rutin! Minimal 5?
7. Jelaskan pengertian dari olahraga menurutmu?
8. Sebutkan komponen-komponen kebugaran jasmani! Minimal 5?

