



**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 semester Genap Kelas VIII SMP

Mata Pelajaran : PJOK
Hari/Tanggal : Senin, 8 Juni 2026
Waktu : 10.00 – 12.00 WITE
Nama :

Jawablah pertanyaan berikut dengan benar !

1. Arah lambungan bola yang benar saat melakukan tahap gerak teknik dasar servis bola voli adalah ...
 - A. Ke atas agak ke belakang
 - B. Ke atas agak ke depan
 - C. Ke atas samping
 - D. Ke atas agak lurus
2. Gerak badan yang benar pada teknik dasar servis atas saat bola dilambung adalah ...
 - A. Membungkuk ke depan
 - B. Membungkuk ke samping
 - C. Melenting ke belakang
 - D. Membungkuk lurus
3. Perkenaan telapak tangan pada bola yang benar pada saat servis bawah bola voli adalah ...
 - A. Bagian bawah bola
 - B. Bagian atas bola
 - C. Bagian samping bola
 - D. Bagian depan bola
4. Gerakan tangan yang benar saat melakukan passing atas bola voli adalah ...
 - A. Mendorong bola ke depan atas
 - B. Mendorong bola ke depan bawah
 - C. Memutar bola ke depan atas
 - D. Memukul bola ke depan atas



**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



-
5. Gerakan tangan yang benar saat melakukan passing bawah bola voli adalah ...
 - A. Mendorong bola ke depan atas
 - B. Mendorong bola ke depan bawah
 - C. Memutar bola ke depan atas
 - D. Mengayun bola ke depan atas
 6. Bentuk arah bola yang benar dari hasil melakukan passing bawah bola voli adalah ...
 - A. Diagonal
 - B. Datar
 - C. Melingkar
 - D. Parabola
 7. Pukulan dalam bola voli yang dilakukan dengan gerakan cepat, keras dan menukik tajam ke area lawan disebut ...
 - A. Blocking
 - B. Passing
 - C. Smash
 - D. servis
 8. gerakan membendung bola yang datang dari lawan agar tidak masuk ke lapangan tim kita pada permainan bola voli dinamakan ...
 - A. Passing
 - B. Blocking
 - C. Smash
 - D. Servis



**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**



-
9. Posisi raket dipegang tangan pada posisi awal melakukan servis forehand panjang pada permainan bulutangkis adalah ...
- A. Di belakang badan
 - B. Di samping badan
 - C. Di depan dada
 - D. Di depan badan
10. Arah bola(shuttlecock) yang benar dari hasil pukulan servis forehand panjang pada permainan bulutangkis adalah ...
- A. Datar
 - B. Melambung tinggi
 - C. Rendah
 - D. Menyilang
11. Pukulan dalam permainan bulutangkis yang meluncurkan shuttlecock sedekat mungkin dengan net disebut ...
- A. Smash
 - B. Drive
 - C. Lob
 - D. Dropshot
12. Jatuhnya bola (shuttlecock) yang benar dari hasil pukulan servis forehand panjang pada permainan bulutangkis adalah ...
- A. Di depan garis servis
 - B. Di belakang garis servis
 - C. Di belakang garis akhir lapangan
 - D. Di depan garis akhir lapangan



**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**



-
13. Variasi gerak spesifik melempar bola pada permainan rounders merupakan gerak melempar yang dilakukan dalam bentuk latihan. Berikut yang tidak termasuk variasi gerak spesifik melempar bola adalah ...
- A. Di tempat
 - B. Sambil berlari
 - C. Sambil berjalan
 - D. Dengan ayunan
14. Waktu yang digunakan dalam permainan rounders adalah ...
- A. Inning
 - B. Fair play
 - C. Rubber game
 - D. Match poin
15. Induk organisasi bulutangkis tingkat nasional adalah ...
- A. FIFA
 - B. FIBA
 - C. PBSI
 - D. BWF
16. Lari jarak pendek (Sprint) biasa disebut lari ...
- A. 100 m, 200 m dan 400 m
 - B. 800 m dan 1500 m
 - C. 3000 m dan 5000 m
 - D. Marathon



**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



-
17. Gerakan kaki yang benar saat melakukan lari jarak pendek adalah ...
- A. Melangkah selebar dan secepat mungkin
 - B. Melangkah selebar dan selambat mungkin
 - C. Melangkah sependek dan secepat mungkin
 - D. Melangkah sependek dan selambat mungkin
18. Posisi kedua lengan yang benar saat menyangga berat badan ketika aba-aba “bersedia” pada start jongkok adalah ...
- A. Dibuka selebar bahu dan disilang
 - B. Dibuka selebar bahu dan diluruskan
 - C. Dirapatkan lurus
 - D. Dibuka selebar bahu dan ditekuk
19. Tumpuan yang digunakan saat kedua tangan menyangga berat badan ketika aba-aba “bersedia” pada start jongkok adalah ...
- A. Telunjuk dan ibu jari
 - B. Telunjuk dan jari manis
 - C. Ibu jari dan kelingking
 - D. Jari manis dan ibu jari
20. Posisi lutut kanan dan kiri yang benar saat aba-aba “siap” pada start jongkok adalah ...
- A. Diluruskan
 - B. Diangkat dari tanah
 - C. Ditolakkan ke belakang
 - D. Diayun ke depan



**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



-
21. Posisi pinggul yang benar saat aba-aba “siap” pada start jongkok adalah ...
- A. Lebih rendah dari bahu
 - B. Sejajar bahu
 - C. Lebih tinggi dari bahu
 - D. Sejajar kepala
22. Gerakan kaki belakang yang benar saat aba-aba “ya” pada start jongkok adalah ...
- A. Memutar start block
 - B. Melangkah ke depan
 - C. Melangkah ke belakang
 - D. Mendorong pada start block
23. Posisi badan yang benar saat lari jarak pendek adalah ...
- A. Condong ke samping
 - B. Condong ke belakang
 - C. Condong ke depan
 - D. Melenting ke belakang
24. Pada jalan cepat, gerak start yang digunakan adalah ...
- A. Pendek
 - B. Berdiri
 - C. Jongkok
 - D. Panjang
25. Gerakan tumpuan/tolakan yang benar pada lompat jauh dilakukan dengan menggunakan ...
- A. Kedua kaki secara bersamaan
 - B. Salah satu kaki terkuat
 - C. Tangan terkuat
 - D. Kedua kaki secara bergantian



**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



-
26. Sikap yang tepat saat mendarat pada lompat jauh adalah ...
- A. Telentang dan pandangan ke belakang
 - B. Telungkup dan pandangan ke depan
 - C. Berdiri menggunakan salah satu kaki
 - D. Jongkok dan pandangan ke depan
27. Di bawah ini yang bukan termasuk permainan tradisional adalah ...
- A. Gobak sodor
 - B. Bakiak
 - C. Sepak bola
 - D. Egrang
28. lapangan permainan gobak sodor umumnya berbentuk ...
- A. lingkaran
 - B. persegi panjang
 - C. segitiga
 - D. oval
29. Dalam permainan Gobak sodor, cara mematikan pemain/penyerang adalah dengan ...
- A. Menangkap penyerang
 - B. Menyentuh penyerang
 - C. Melempar penyerang dengan bola
 - D. Membakar tempat hinggap penyerang
30. Berlari dengan cepat masuk ke petak yang lain sebelum lawan berhasil mendekatinya. Gerak tersebut dilakukan oleh ...
- A. Wasit
 - B. Penjaga
 - C. Penyerang
 - D. Pelari jarak jauh



**PEMERINTAH KABUPATEN BULUNGAN
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMP NEGERI 7 TANJUNG PALAS TIMUR**

Alamat : Kampung Baru RT. 006 RW. 002 Desa Mangkupati
Kec. Tanjung Palas Timur Bulungan Kaltara 77215
Email : Smpn7timurbulungan@gmail.com



-
31. Tugas dari pemain penjaga yang berada di garis horizontal adalah ...
- A. Menjaga garis depan
 - B. Menjaga seluruh lapangan
 - C. Menjaga perpotongan garis tengah
 - D. Bergerak sepanjang garis yang dijaga untuk menyentuh lawan
32. Berikut ini adalah nilai-nilai karakter positif yang dapat dilatih melalui permainan gobak sodor, *kecuali* ...
- A. Kebersamaan
 - B. Sportivitas
 - C. Sikap individualisme
 - D. Kerja sama
33. Segala upaya menerapkan kebiasaan yang baik dalam menciptakan hidup yang sehat dan menghindarkan kebiasaan buruk yang dapat mengganggu kesehatan disebut ...
- A. Pola hidup tidak teratur
 - B. Pola makan sehat
 - C. Pola latihan fisik
 - D. Pola hidup sehat
34. Berikut ini yang *bukan* merupakan prinsip utama dari penerapan pola hidup sehat adalah ...
- A. Mengonsumsi makanan bergizi seimbang
 - B. Bermain gadget hingga larut malam
 - C. Istirahat dan tidur yang cukup
 - D. Berolahraga secara teratur



**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**



35. Salah satu fungsi utama dari istirahat yang cukup adalah ...

- A. Menambah berat badan
- B. Memulihkan kesegaran dan tenaga tubuh
- C. Meningkatkan stres
- D. Mempercepat detak jantung