MTs Ma'arif NU 08 Panican

Jl. Raya Panican-Kedungbenda, Km.1

ASESMEN SUMATIF 1
PJOK KELAS VIII SEMESTER 1

Nama : .....
Kelas : .....
No. Absen : .....

Pilihlah satu jawaban yang paling tepat!

1. Dalam aktivitas olahraga, gaya (*force*) dapat diartikan sebagai ....
   A. kemampuan tubuh mempertahankan posisi
   B. dorongan atau tarikan yang dapat mengubah keadaan gerak benda
   C. kecepatan tubuh ketika bergerak
   D. kemampuan tubuh mengatur pernapasan

2. Ketika seorang siswa menendang bola dengan kuat, gaya yang diberikan kaki menyebabkan bola ....
   A. tetap diam
   B. berubah warna
   C. bergerak lebih cepat atau berubah arah
   D. kehilangan massa

3. Contoh penerapan gaya dalam permainan bola adalah ....
   A. berdiri diam
   B. mengumpan bola kepada teman
   C. melihat pertandingan
   D. melakukan pemanasan tanpa bergerak

4. Semakin besar gaya yang diberikan pada bola dalam kondisi tertentu, maka ....
   A. bola cenderung bergerak lebih cepat
   B. bola pasti menjadi lebih berat
   C. massa bola bertambah
   D. bola tidak dapat bergerak

5. Latihan yang paling tepat untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai adalah ....
   A. Squat
   B. berjalan Santai
   C. peregangan ringan saja
   D. duduk bersila

6. Latihan *push-up* terutama digunakan untuk meningkatkan kekuatan ....
   A. otot lengan dan dada
   B. otot betis saja
   C. otot leher
   D. otot pergelangan kaki saja

7. Ketika melakukan gerakan mendorong, tubuh memberikan gaya ....
   A. Tarik
   B. Dorong
   C. gravitasi saja
   D. gesek saja

LIVEWORKSHEETS

8. Seorang pemain bola voli melakukan *smash*. Agar bola melaju keras, pemain perlu ....
   A. mengurangi gaya pukulan
   B. memberikan gaya pukulan yang tepat dan terarah
   C. memejamkan mata
   D. berdiri tanpa melakukan gerakan lanjutan

9. Gerakan sebuah benda yang dilempar membentuk lintasan melengkung akibat kombinasi gerak horizontal dan vertikal disebut ....
   A. gerak lurus
   B. gerak parabola
   C. gerak melingkar
   D. gerak statis

10. Contoh gerak parabola dalam aktivitas olahraga adalah ....
   A. seorang pelari berlari lurus
   B. bola basket yang dilempar menuju ring
   C. siswa berdiri tegak
   D. pemain melakukan plank

Perhatikan ilustrasi berikut, kemudian pilih jawaban yang tepat.

11. Ilustrasi gerakan mendorong



Gerakan pada gambar menunjukkan penerapan gaya ....

   A. Tarik
   B. Dorong
   C. Gravitasi
   D. keseimbangan pasif

12. Ilustrasi latihan kekuatan



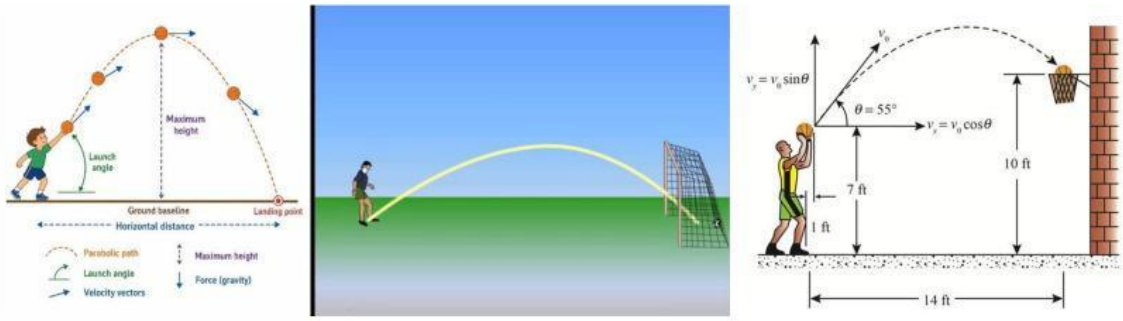


Latihan pada gambar terutama bertujuan meningkatkan ....

   A. kekuatan otot tungkai
   B. kelentukan jari
   C. kemampuan membaca
   D. keseimbangan mata

LIVEWORKSHEETS

13. Ilustrasi bola dilempar



Lintasan bola yang tampak melengkung seperti pada gambar merupakan contoh ....

A. gerak lurus
B. gerak parabola
C. gerak rotasi
D. gerak statis

14. Perhatikan ilustrasi pemain yang sedang menjaga keseimbangan.



Agar tubuh tetap stabil ketika berdiri dengan satu kaki, hal terpenting adalah ....

A. memperkecil bidang tumpuan
B. menjaga pusat massa tetap terkendali di atas bidang tumpuan
C. memejamkan mata
D. mengangkat kedua kaki

15. Perhatikan lintasan benda berikut.



Lintasan benda dari A ke B berbentuk lengkung. Gerakan tersebut dipengaruhi terutama oleh ....

A. gaya gravitasi
B. warna benda
C. suhu udara saja
D. massa jenis udara saja

LIVEWORKSHEETS

C. PILIHAN LEBIH DARI SATU JAWABAN BENAR

16. Manakah yang merupakan contoh gaya dalam aktivitas olahraga?

- ☐ A. Menendang bola
- ☐ B. Mendorong lawan secara sengaja dalam pertandingan
- ☐ C. Memukul bola dengan raket
- ☐ D. Menarik tali saat *tug of war*

17. Latihan yang dapat membantu meningkatkan kekuatan otot adalah ....

- ☐ A. Push-up
- ☐ B. Squat
- ☐ C. Sit-up
- ☐ D. Tidur sepanjang latihan

18. Faktor yang dapat memengaruhi hasil suatu gerakan adalah ....

- ☐ A. besar gaya
- ☐ B. arah gaya
- ☐ C. posisi tubuh
- ☐ D. warna pakaian olahraga

19. Contoh aktivitas yang menghasilkan gerak proyektil/parabola adalah ....

- ☐ A. melempar bola ke teman
- ☐ B. menembakkan bola basket ke ring
- ☐ C. melakukan lempar lembing
- ☐ D. berdiri diam

20. Ciri-ciri posisi tubuh yang stabil antara lain ....

- ☐ A. bidang tumpuan cukup kuat
- ☐ B. pusat massa terkendali
- ☐ C. tubuh dapat mempertahankan posisi
- ☐ D. tubuh harus selalu bergerak cepat

21. Untuk menghasilkan lemparan yang efektif, seorang siswa perlu memperhatikan ....

- ☐ A. arah lemparan
- ☐ B. besar gaya
- ☐ C. posisi tubuh
- ☐ D. koordinasi gerakan

22. Gerakan yang dapat melibatkan gaya dorong adalah ....

- ☐ A. melakukan *push-up*
- ☐ B. mendorong medicine ball

LIVEWORKSHEETS

☐ C. melakukan *chest pass* bola basket

☐ D. menarik tali

Jodohkan istilah pada Kolom A dengan pengertian yang tepat pada Kolom B.

No.	Kolom A	Kolom B
23	Gaya (*force*)	Kemampuan mempertahankan posisi tubuh
24	Gerak parabola	Dorongan atau tarikan
25	Keseimbangan	Gerakan benda dengan lintasan melengkung
26	Squat	Latihan untuk meningkatkan kekuatan tungkai
27	Push-up	Latihan untuk meningkatkan kekuatan lengan dan dada

Jodohkan situasi dengan konsep gerak yang sesuai.

No.	Situasi	Konsep
28	Bola dilempar ke arah ring basket	Keseimbangan
29	Siswa berdiri dengan satu kaki	Gerak parabola
30	Pemain melakukan squat	Peningkatan gaya/kekuatan

Pilih jawaban yang tepat pada setiap dropdown.

31. Gaya adalah suatu ……..…….. yang dapat memengaruhi gerak benda.
32. Gerak bola yang dilempar ke udara dan membentuk lintasan melengkung disebut ……..……...
33. Latihan ……..…….. terutama digunakan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan dan dada.
34. Latihan ……..…….. terutama melatih kekuatan otot tungkai.
35. Kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi agar tidak mudah jatuh disebut ……..…….

LIVEWORKSHEETS

36. Raka dan Dimas melempar bola dengan massa yang sama. Raka memberikan gaya lebih besar daripada Dimas. Dalam kondisi lain yang sama, bola Raka cenderung ....
    A. bergerak dengan perubahan gerak yang lebih besar
    B. tidak bergerak
    C. kehilangan massa
    D. langsung berhenti

37. Seorang siswa melakukan lemparan bola dengan sudut terlalu rendah sehingga bola cepat jatuh ke tanah. Agar bola memiliki lintasan yang lebih tinggi, siswa perlu ....
    A. mengatur sudut dan gaya lemparan dengan tepat
    B. mengurangi semua gerakan tubuh
    C. melempar tanpa menggunakan tangan
    D. menutup mata ketika melempar

38. Perhatikan dua posisi berikut:



    Ketika ingin mempertahankan keseimbangan, posisi A umumnya lebih stabil karena ....
    A. memiliki bidang tumpuan lebih luas
    B. memiliki massa lebih kecil
    C. tidak dipengaruhi gravitasi
    D. tidak memiliki pusat massa

39. Dalam latihan *push-up*, seorang siswa mampu melakukan 5 kali pengulangan pada awal latihan. Setelah beberapa minggu latihan secara bertahap, ia mampu melakukan 15 kali pengulangan dengan teknik yang benar.
    Kesimpulan yang paling tepat adalah ....
    A. kekuatan ototnya mengalami peningkatan
    B. massa tubuhnya pasti bertambah
    C. keseimbangannya pasti menurun
    D. gaya gravitasi menjadi lebih kecil

40. Seorang pemain bola basket melakukan tembakan ke ring. Bola bergerak ke depan sekaligus ke atas, kemudian mencapai titik tertinggi dan bergerak turun menuju ring.

LIVEWORKSHEETS

Konsep gerak yang paling tepat untuk menjelaskan lintasan bola tersebut adalah ....

A. gerak parabola/proyektil
B. gerak lurus beraturan saja
C. gerak diam
D. gerak melingkar beraturan

LIVEWORKSHEETS