



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 GANJIL

TAHUN PELAJARAN 2025/2026

Mata Pelajaran : PJOK

Kelas : VIII (Delapan)

Hari, Tanggal : Kamis, 11 Desember 2025

Pukul : 09.30 – 11.00

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	:	

✓ A. SOAL PILIHAN GANDA (6 Butir)

1. Teknik dasar mengoper bola dalam sepak bola disebut ...
A. Dribbling
B. Shooting
C. Passing
D. Heading
 2. Start yang digunakan pada lari jarak pendek adalah ...
A. Start melayang
B. Start jongkok
C. Start tinggi
D. Start berdiri
 3. Gerakan mengguling ke belakang dalam senam lantai disebut ...
A. Roll depan
B. Roll belakang
C. Kayang
D. Sikap lilin
 4. Komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kelenturan adalah ...
A. Kecepatan
B. Fleksibilitas
C. Kelincahan
D. Keseimbangan
 5. Jenis gaya renang yang menirukan gerakan katak adalah ...
A. Gaya bebas
B. Gaya punggung
C. Gaya dada
D. Gaya kupu-kupu
 6. Cedera memar dapat ditangani dengan ...
A. Dipijat kuat
B. Dibungkus kain tebal
C. Kompres es
D. Kompres panas
-

✓ B. SOAL PILIHAN GANDA KOMPLEKS (6 Butir)

(Pilih lebih dari satu jawaban benar)

7. Yang termasuk teknik dasar permainan bola voli adalah ...
☐ A. Servis
☐ B. Smash

- ☐ C. Passing
- ☐ D. Heading

8. Yang termasuk komponen kebugaran jasmani adalah ...

- ☐ A. Kekuatan
- ☐ B. Kecepatan
- ☐ C. Warna kulit
- ☐ D. Daya tahan

9. Cara mencegah cedera saat berolahraga yaitu ...

- ☐ A. Melakukan pemanasan
- ☐ B. Menggunakan alat pelindung
- ☐ C. Olahraga di tempat licin
- ☐ D. Istirahat cukup

10. Cedera ringan yang umum terjadi saat olahraga antara lain ...

- ☐ A. Lecet
- ☐ B. Memar
- ☐ C. Patah tulang
- ☐ D. Kram otot

11. Gerakan dalam senam irama harus ...

- ☐ A. Beraturan
- ☐ B. Mengikuti musik
- ☐ C. Dilakukan cepat tanpa ritme
- ☐ D. Memiliki irama

12. Alat bantu renang adalah ...

- ☐ A. Kickboard
- ☐ B. Kacamata renang
- ☐ C. Bola voli
- ☐ D. Pull buoy

☒ C. SOAL MENJODOHKAN (6 Butir)

Jodohkan kolom A dengan kolom B!

Kolom A

- 13. Teknik membawa bola dalam basket
- 14. Start untuk lari jarak pendek
- 15. Gerakan menekuk badan ke belakang
- 16. Alat pemukul tenis meja
- 17. Otot yang dilatih push up

18. Pukulan awal dalam badminton

Kolom B

- A. Kickboard
- B. Handstand
- C. Dribbling
- D. Raket
- E. Servis
- F. Otot lengan
- G. Start jongkok
- H. Paddle/bat
- I. Kayang

✓ D. SOAL BENAR / SALAH (6 Butir)

- 19. Sit up melatih kekuatan otot perut. (...)
- 20. Roll depan dilakukan dengan mengguling ke belakang. (...)
- 21. Air putih adalah minuman terbaik saat berolahraga. (...)
- 22. Kram otot adalah cedera ringan. (...)
- 23. Senam irama harus dilakukan tanpa musik. (...)
- 24. Pemanasan berguna untuk mencegah cedera. (...)

✓ E. SOAL URAIAN SINGKAT (6 Butir)

- 25. Jelaskan yang dimaksud teknik passing dalam sepak bola!
- 26. Sebutkan dua komponen kebugaran jasmani!
- 27. Mengapa pemanasan perlu dilakukan sebelum olahraga?
- 28. Sebutkan dua macam cedera ringan!
- 29. Apa tujuan melakukan pendinginan setelah olahraga?
- 30. Jelaskan fungsi kayang dalam senam lantai!

✓ A. PILIHAN GANDA (6 Butir)

- 1. Teknik dasar menyerang dalam permainan bola basket adalah ...
 - A. Passing
 - B. Dribbling
 - C. Shooting
 - D. Blocking

2. Pada permainan sepak bola, teknik heading dilakukan menggunakan ...
- A. Dada
 - B. Bahu
 - C. Kepala
 - D. Punggung
3. Dalam atletik, lompat jauh memiliki beberapa gaya, salah satunya adalah ...
- A. Gaya melayang
 - B. Gaya samping
 - C. Gaya berlari
 - D. Gaya memutar
4. Senam irama dilakukan dengan mengutamakan ...
- A. Kecepatan
 - B. Irama
 - C. Kekuatan
 - D. Kelincahan
5. Tujuan dari pemanasan sebelum aktivitas jasmani adalah ...
- A. Menghabiskan energi
 - B. Mengurangi fokus
 - C. Mengurangi risiko cedera
 - D. Membuat tubuh cepat lelah
6. Teknik pernapasan pada renang gaya punggung dilakukan dengan ...
- A. Kepala masuk air
 - B. Menghadap ke bawah
 - C. Menghadap ke samping
 - D. Menghadap ke atas
-

☒ B. PILIHAN GANDA KOMPLEKS (6 Butir)

(Pilih lebih dari satu jawaban benar)

7. Teknik dasar permainan bola basket adalah ...
- ☐ A. Passing
 - ☐ B. Shooting
 - ☐ C. Rolling
 - ☐ D. Dribbling
8. Yang termasuk pencak silat adalah ...
- ☐ A. Tendangan
 - ☐ B. Tangkisan
 - ☐ C. Throw in
 - ☐ D. Elakan

9. Upaya menjaga keselamatan saat renang antara lain ...

- ☐ A. Menggunakan pelampung
- ☐ B. Tidak berenang sendirian
- ☐ C. Melompat di tempat dangkal
- ☐ D. Mematuhi instruktur

10. Latihan yang melatih kekuatan otot lengan adalah ...

- ☐ A. Push up
- ☐ B. Sit up
- ☐ C. Pull up
- ☐ D. Squat

11. Komponen kebugaran jasmani meliputi ...

- ☐ A. Kecepatan
- ☐ B. Kelincahan
- ☐ C. Warna kulit
- ☐ D. Kelenturan

12. Yang termasuk cedera ringan yaitu ...

- ☐ A. Lecet
- ☐ B. Memar
- ☐ C. Patah tulang
- ☐ D. Kram otot

☒ C. MENJODOHKAN (6 Butir)

Jodohkan kolom A dengan kolom B!

Kolom A

- 13. Gerakan membawa bola dalam basket.....
- 14. Pukulan pertama bulu tangkis.....
- 15. Gaya renang dengan posisi terlentang.....
- 16. Gerakan melompat jauh ke pasir.....
- 17. Otot yang dilatih saat plank.....
- 18. Teknik menangkis serangan pencak silat.....

Kolom B

- A. Roll
- B. Servis
- C. Dribbling
- D. Tangkisan

- E. Gaya punggung
 - F. Punggung & perut
 - G. Menolak sejauh mungkin
-

☒ D. BENAR / SALAH (6 Butir)

- 19. Senam irama harus mengikuti ketukan musik. (...)
 - 20. Tendangan adalah teknik menyerang dalam pencak silat. (...)
 - 21. Pemanasan tidak diperlukan sebelum berenang. (...)
 - 22. Patah tulang termasuk cedera berat. (...)
 - 23. Dribbling adalah teknik menggiring bola dalam basket. (...)
 - 24. Gaya bebas adalah gaya renang yang paling cepat. (...)
-

☒ E. URAIAN SINGKAT (6 Butir)

- 25. Jelaskan fungsi pemanasan sebelum melakukan aktivitas olahraga!.....
 - 26. Sebutkan dua gaya dalam lompat jauh!.....
 - 27. Apa yang dimaksud dengan teknik passing dalam basket?.....
 - 28. Sebutkan tiga komponen kebugaran jasmani!.....
 - 29. Mengapa keselamatan penting saat melakukan renang?.....
 - 30. Jelaskan pengertian gerak spesifik pencak silat!.....
-