DINAS PENDIDIKAN
SMP NEGERI 37 PALEMBANG
TERAKREDITASI "A"

Jl. Taqwa Mata Merah Kel.Sei Selincah 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

LIVEWORKSHEETS

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

LIVEWORKSHEETS

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

LIVEWORKSHEETS

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

LIVEWORKSHEETS

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 leih 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

LIVEWORKSHEETS

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 0lahraga?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?

LIVEWORKSHEETS

LIVEWORKSHEETS