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

LIVEWORKSHEETS

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

LIVEWORKSHEETS

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

LIVEWORKSHEETS

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

LIVEWORKSHEETS

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

LIVEWORKSHEETS

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

LIVEWORKSHEETS

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

LIVEWORKSHEETS

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

LIVEWORKSHEETS

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

A. Menambah berat badan

B. Memulihkan kesegaran dan tenaga tubuh

C. Meningkatkan stres

D. Mempercepat detak jantung

LIVEWORKSHEETS