



DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
KABUPATEN BOYOLALI
ASESMEN SUMATIF AKHIR TAHUN
SMP KABUPATEN BOYOLALI
TAHUN AJARAN 2024/2025

Mata Pelajaran : Penjasorkes
Kelas : VIII (Delapan)

Hari, Tanggal : Selasa, 3 Juni 2025
W a k t u : 07.30 – 09.00 (90 menit)

PETUNJUK UMUM :

1. Jawaban dikerjakan pada lembar jawaban yang tersedia.
2. Sebelum mengerjakan soal, tuliskan terlebih dahulu pada lembar jawab : Nama dan Nomor pada tempat yang disediakan.
3. Bacalah dengan teliti, petunjuk dan cara mengerjakan soal.
4. Perhatikan dan bacalah soal baik-baik sebelum Anda menjawab.
5. Pilihlah jawaban yang paling tepat/betul dan berilah tanda silang (X) pada salah satu huruf A, B, C, atau D.
Contoh jawaban : Jika jawaban yang dianggap betul A : ~~X~~ B C D
6. Jika terjadi kesalahan dalam memilih jawaban, berilah tanda = pada jawaban yang salah itu, kemudian silanglah (X) jawaban yang Anda anggap betul.
Contoh : ~~X~~ B C D jawaban diubah menjadi C : ~~X~~ B ~~X~~ D
7. Memberi tanda X pada dua jawaban atau lebih untuk satu soal dianggap salah.

PETUNJUK KHUSUS :

1. Untuk soal nomor 1 s.d 40, pilihlah jawaban yang paling benar dengan cara memberi tanda silang (X) pada huruf A, B, C, atau D pada lembar jawab yang tersedia!
1. Induk organisasi senam tingkat Internasional adalah
A. FIG
B. FIK
C. FIFA
D. FINA
2. Prinsip gerakan pertama yang benar saat melakukan guling depan adalah
A. menghadap matras dengan kedua kaki rapat, kedua tangan rapat di samping badan
B. tekuk tubuh ke depan hingga kedua tangan menyentuh matras, dagu menempel di dada
C. secara perlahan tekuk kedua tangan dan letakkan tengkuk pada matras
D. jatuhkan badan dan dorong badan menggunakan kedua kaki hingga badan berguling ke depan
3. Gerakan senam lantai yang dilakukan dengan cara melakukan sikap berdiri dengan bertumpu pada kedua tangan adalah
A. *forward roll*
B. *back roll*
C. *handstand*
D. *headstand*
4. Letakkan kedua tangan di matras kemudian tekuk tangan dan letakkan kepala di matras, posisi kepala dan tangan membentuk segitiga, secara perlahan tekuk lutut mendekat ke perut, jika keseimbangan sudah baik segera dorong kaki lurus ke atas, dorong hingga tubuh dan kaki tegak. Merupakan cara melakukan gerakan
A. loncat harimau
B. guling lenting
C. *handstand*
D. *headstand*
5. Gerakan sikap berdiri dengan bertumpu pada kedua tangan dan kepala dalam senam lantai disebut
A. *forward roll*
B. *back roll*
C. *handstand*
D. *headstand*

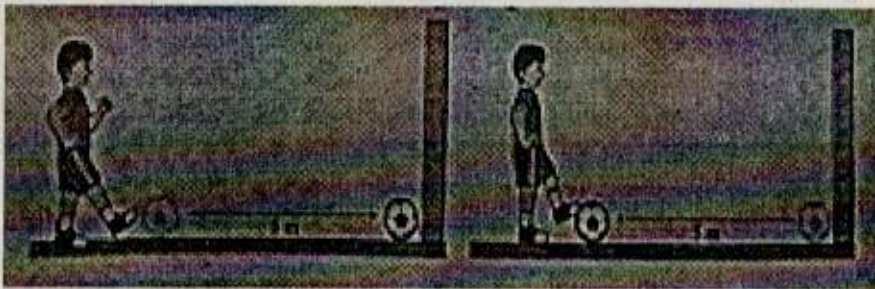
6. Arah lecutan pinggang dan kaki saat pendaratan pada gerakan guling lenting adalah
 - A. ke depan kanan
 - B. ke depan kiri
 - C. ke depan atas
 - D. ke depan bawah
7. Sikap akhir yang benar saat melakukan gerakan loncat harimau adalah
 - A. berdiri
 - B. berdiri tegak
 - C. jongkok
 - D. jongkok berdiri
8. Merupakan salah satu bentuk gerakan keseimbangan yang dapat dilakukan untuk menunjang gerakan senam lantai adalah
 - A. sikap kapal terbang
 - B. lari zig-zag
 - C. *shuttle run*
 - D. *squat trust*
9. Sikap awal kaki pada saat melakukan langkah biasa pada aktivitas gerak berirama adalah
 - A. kedua kaki rapat
 - B. kedua kaki dibuka
 - C. kaki kanan depan
 - D. kaki kiri depan
10. Sikap akhir kaki pada saat melakukan langkah rapat pada aktivitas gerak berirama adalah
 - A. kedua kaki rapat
 - B. kedua kaki dibuka
 - C. kaki kanan depan
 - D. kaki kiri depan
11. Hitungan 1: langkahkan kaki kanan ke depan, kemudian kaki kiri segera melangkah di samping kaki kanan, hitungan 2: langkahkan kaki kiri ke depan, kemudian kaki kanan segera melangkah di samping kaki kiri. Merupakan gerak langkah
 - A. biasa
 - B. rapat
 - C. samping
 - D. silang
12. Istilah lain langkah rapat adalah
 - A. *loopaas*
 - B. *blijtrekpas*
 - C. *zijpas*
 - D. *kruispas*
13. Ayunan lengan yang dilakukan dengan mengayun kedua lengan secara bersamaan ke samping kanan dan kiri, gerakan lengan diayun di depan badan. Merupakan prinsip dari gerakan
 - A. mengayun lengan ke depan dan belakang
 - B. mengayun lengan ke depan dan ke samping
 - C. mengayun dua lengan ke samping kanan dan kiri
 - D. memutar dua lengan di atas kepala dan memutar lengan di depan badan
14. Salah satu komponen kebugaran yang terkait dengan keterampilan adalah
 - A. daya tahan
 - B. kekuatan
 - C. kelincahan
 - D. kelenturan
15. Merupakan bentuk latihan untuk meningkatkan kecepatan adalah
 - A. lari cepat 60 - 90 meter
 - B. lari cepat 50 - 80 meter
 - C. lari cepat 40 - 70 meter
 - D. lari cepat 30 - 60 meter
16. Siapkan lintasan dengan jarak 20 - 30 meter, bersiaplah di garis start dengan kaki terkuat di belakang, perhatikan aba-aba dengan baik, saat ada aba-aba segera lari ke depan dengan cepat, lakukan latihan secara berulang. Adalah bentuk latihan yang berfungsi melatih kecepatan
 - A. *start*
 - B. *lari*
 - C. *finish*
 - D. *bereaksi*
17. Ciri-ciri latihan keseimbangan berdiri dengan satu kaki adalah
 - A. angkat salah satu kaki ke depan, tekuk lutut dan pegang lutut dengan kedua tangan
 - B. angkat salah satu ke belakang, gunakan kaki yang lain sebagai tumpuan
 - C. berjalan ke depan dan ke belakang di atas balok titian
 - D. langkahkan salah satu kaki ke titik pertama sebagai tumpuan dan angkat kaki yang lain ke depan

18. 1. Sikap awal berdiri tegak.
2. Bungkukkan badan ke depan, rentangkan kedua tangan ke samping.
3. Angkat kaki kanan ke belakang, gunakan kaki kiri sebagai tumpuan
4. Pertahankan gerakan 2 x 8 hitungan
5. Ganti tumpuan dengan kaki kanan, kemudian angkat kaki kiri ke belakang.

Pernyataan di atas merupakan prinsip-prinsip dalam melakukan latihan keseimbangan berupa

- A. berdiri dengan satu kaki
B. membentuk sikap kapal terbang
C. berjalan ke depan dan ke belakang di balok titian
D. melakukan gerakan bertumpu satu kaki dengan zig-zag
19. *Shuttle run* adalah lari bolak-balik di antara dua titik dan berfungsi untuk melatih
A. kecepatan
B. keseimbangan
C. kelincahan
D. koordinasi
20. Mengangkat kaki dan tangan secara bersamaan merupakan salah satu bentuk latihan
A. kecepatan
B. keseimbangan
C. kelincahan
D. koordinasi

21.



Latihan di atas digunakan untuk melatih koordinasi

- A. kaki kanan, kaki kanan, pandangan mata
B. kaki kiri, kaki kiri, pandangan mata
C. kaki kanan, kaki kiri, pandangan mata
D. kaki kiri, kaki kanan, pandangan mata
22. Gaya renang yang dilakukan dengan posisi badan telentang adalah
A. kupu-kupu
B. punggung
C. dada
D. bebas
23. Induk organisasi renang di Indonesia adalah
A. PRSI
B. PSSI
C. PBSI
D. PASI
24. Arah dorongan lengan saat melakukan dayungan dalam renang gaya punggung adalah
A. atas
B. bawah
C. depan
D. belakang
25. Posisi badan saat melakukan gerakan renang gaya punggung adalah menghadap
A. atas
B. bawah
C. samping kanan
D. samping kiri
26. Gerakan kaki renang gaya punggung dilakukan dengan posisi telapak kaki menghadap ke
A. atas
B. bawah
C. samping kanan
D. samping kiri
27. Prinsip pengambilan dan pembuangan napas renang gaya punggung dilakukan secara rileks seiring dengan gerakan
A. mulut
B. hidung
C. lengan
D. kaki

28. Setiap individu manusia membutuhkan individu lain guna menjalankan kehidupan, merupakan prinsip manusia sebagai makhluk
- A. hidup
 - B. kelompok
 - C. individu
 - D. sosial
29. Pergaulan adalah proses interaksi yang dilakukan oleh
- A. individu dengan individu tertentu
 - B. individu dengan kelompok tertentu
 - C. individu dengan masyarakat tertentu
 - D. individu dengan individu atau kelompok di masyarakat
30. Salah satu ciri-ciri pergaulan bebas dari interaksi yang dilakukan oleh seseorang adalah
- A. mencoba hal-hal positif
 - B. menghargai orang tua
 - C. melakukan segala cara untuk kesenangan
 - D. sering menjalankan tanggung jawab sebagai anggota masyarakat
31. Pergaulan yang salah dan cenderung membawa dampak negatif bagi diri sendiri dan orang lain adalah
- A. pergaulan sehat
 - B. pergaulan bebas
 - C. pergaulan positif
 - D. pergaulan negatif
32. Bentuk pergaulan bebas yang dapat menyebabkan seseorang mengalami kesulitan dalam mengambil keputusan dan mengontrol emosi sehingga memicu munculnya tindak kerusakan bahkan tindakan kriminal adalah
- A. mengonsumsi minuman keras
 - B. seks bebas
 - C. tawuran antar remaja
 - D. kehidupan malam yang negatif
33. Gaya hidup seseorang yang menghamburkan uang demi mendapatkan kesenangan semata disebut
- A. *hedonisme*
 - B. *vandalisme*
 - C. *humanisme*
 - D. *cauvinisme*
34. Faktor penyebab pergaulan bebas yang dikarenakan seseorang cenderung tidak mepedulikan benar dan salah suatu perbuatan yang dilakukan adalah
- A. jauh dari agama
 - B. rendahnya tingkat pendidikan
 - C. buruknya hubungan keluarga
 - D. kemiskinan
35. Adanya tempat-tempat hiburan malam sering kali digunakan para remaja melakukan aktivitas yang melanggar norma-norma yang berlaku di masyarakat, merupakan indikasi terjadinya pergaulan bebas
- A. tawuran antar remaja
 - B. kehidupan malam yang negatif
 - C. melakukan tindak kriminal
 - D. mengonsumsi minuman keras
36. Salah satu dampak pergaulan bebas yang terjadi di masyarakat adalah
- A. meningkatkan kemampuan fisik dan mental
 - B. meningkatkan resiko kriminalitas
 - C. meningkatkan kepercayaan diri
 - D. meningkatkan prestasi belajar

37. Melakukan aktivitas belajar kelompok, mengikuti komunitas olahraga, dan mengikuti kajian keagamaan adalah bentuk-bentuk pencegahan pergaulan bebas yang berasal dari faktor internal yaitu
- A. ☐ mendekatkan diri dengan Tuhan YME
 - B. ☐ menjaga hubungan baik dengan keluarga
 - C. ☐ melakukan aktifitas yang positif
 - D. ☐ memilih teman bergaul
38. Aktivitas seksual yang dilakukan tanpa adanya pernikahan merupakan bentuk pergaulan bebas yang disebut
- A. ☐ hubungan seks
 - B. ☐ perilaku menyimpang
 - C. ☐ perilaku seks bebas
 - D. ☐ tindakan kriminal
39. Dampak sosial yang timbul karena perilaku seks bebas yang dilakukan oleh kalangan remaja adalah
- A. ☐ kehamilan di luar nikah
 - B. ☐ terkena PMS (Penyakit Menular Seksual)
 - C. ☐ mengalami depresi
 - D. ☐ mendapat stigma negatif dari masyarakat
40. Salah satu dampak kesehatan yang disebabkan oleh perilaku seks bebas di masyarakat adalah
- A. ☐ penyebaran penyakit influenza
 - B. ☐ penyebaran penyakit paru-paru
 - C. ☐ penyebaran penyakit autoimun
 - D. ☐ penyebaran penyakit HIV/AIDS

II. Pilihlah maksimal 3 jawaban dengan memberi tanda centang (✓) pada kotak yang tersedia dalam lembar jawab!

1. Berikut ini yang termasuk senam lantai tanpa alat adalah
- A. ☐ loncat harimau
 - B. ☐ guling depan
 - C. ☐ guling lenting
 - D. ☐ palang tunggal
 - E. ☐ palang sejajar
 - F. ☐ gelang-gelang
2. Unsur-unsur yang harus dimiliki dalam berlatih senam irama agar menghasilkan gerakan yang bagus adalah
- A. ☐ daya tahan
 - B. ☐ kekuatan
 - C. ☐ power
 - D. ☐ kelenturan
 - E. ☐ keseimbangan
 - F. ☐ kontinuitas
3. Komponen kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan adalah
- A. ☐ kecepatan
 - B. ☐ daya tahan
 - C. ☐ keseimbangan
 - D. ☐ kekuatan
 - E. ☐ kelincahan
 - F. ☐ kelenturan

4. Prinsip-prinsip yang tepat dalam melakukan renang gaya punggung adalah
- A. ☐ posisi badan sejajar
 - B. ☐ posisi badan streamline
 - C. ☐ pernapasan menggunakan hidung
 - D. ☐ pernapasan menggunakan hidung dan mulut
 - E. ☐ posisi telapak kaki menghadap ke atas
 - F. ☐ posisi telapak kaki menghadap ke bawah
5. Merupakan upaya-upaya pencegahan pergaulan bebas dari faktor internal adalah
- A. ☐ mendekatkan diri dengan Tuhan YME
 - B. ☐ pendidikan positif dari orangtua dalam lingkup keluarga
 - C. ☐ melarang aktivitas minum-minuman keras di lingkungan masyarakat
 - D. ☐ menjaga hubungan baik dengan keluarga
 - E. ☐ memilih teman bergaul
 - F. ☐ memberikan hukuman bagi siswa yang melakukan pelanggaran peraturan sekolah

III. Uraikan jawabanmu dengan jelas dan benar pada lembar jawab yang tersedia!

1. Sebutkan 4 macam gerakan senam lantai !
2. Jelaskan cara melakukan langkah-rapat pada aktivitas gerak berirama !
3. Jelaskan yang dimaksud dengan kebugaran !
4. Sebutkan 4 macam gaya renang !
5. Sebutkan 3 upaya pencegahan pergaulan bebas dari faktor eksternal beserta contohnya !

-----oOo-----