



PEMERINTAH KABUPATEN PURBALINGGA
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMP NEGERI 4 PURBALINGGA

Jl. Cahyana Baru, Penambongan ☎ (0281) 894166 ✉ 53314 Purbalingga
 e-mail: smpn4purbalingga@gmail.com, website: www.smpn4purbalingga.sch.id

ASESMEN SUMATIF TENGAH SEMESTER GASAL
TAHUN PELAJARAN 2026/2027

Kurikulum : Merdeka
 Mata Pelajaran : PJOK
 Kelas : VIII (Delapan)
 Hari/tanggal : Kamis, 24 September 2026
 Waktu : 90 menit

UTAMA

PETUNJUK UMUM:

1. Berdoalah sebelum Anda mengerjakan soal
2. Tulislah identitas Anda pada lembar jawab yang telah tersedia
3. Bacalah setiap soal dengan teliti, sebelum Anda menjawabnya
4. Kerjakan semua soal dengan teliti pada lembar jawaban yang telah tersedia
5. Laporkan pada pengawas apabila terdapat tulisan yang kurang jelas, rusak atau jumlah soal kurang
6. Periksa pekerjaan Anda sebelum diserahkan kepada pengawas

I. PILIHLAH JAWABAN YANG PALING BENAR DENGAN MEMBERI TANDA SILANG (X) PADA HURUF A, B, C, ATAU D DI LEMBAR JAWABAN YANG TERSEDIA !

A. LITERASI

1. Perhatikan gambar/ilustrasi berikut!



Berdasarkan gambar tersebut, teknik dasar sepak bola yang sedang dianalisis adalah

- A. Menendang bola dengan kaki bagian dalam untuk mengumpan jarak pendek
 - B. Menendang bola dengan punggung kaki untuk menembak ke arah gawang (shooting)
 - C. Menghentikan bola dengan dada
 - D. Menggiring bola dengan kaki bagian luar
2. Perhatikan ilustrasi berikut!
- Saat bola melambung tinggi di depan mulut gawang, seorang pemain melompat sambil mencondongkan badan ke belakang, kemudian mengayunkan leher dan kepala ke depan sehingga bola mengenai dahi dan terarah tajam ke bawah menuju gawang lawan. Teknik yang dianalisis pada ilustrasi tersebut adalah
- A. Trapping (menghentikan bola)
 - B. Heading (menyundul bola) untuk mencetak gol
 - C. Dribbling (menggiring bola)
 - D. Passing (mengumpan bola)
3. Perhatikan ilustrasi berikut!
- Bola yang terakhir disentuh oleh pemain bertahan keluar melewati garis gawang tanpa terjadi gol. Berdasarkan peraturan permainan sepak bola, keputusan wasit yang tepat untuk kondisi tersebut adalah
- A. Tendangan sudut (corner kick) untuk tim penyerang
 - B. Tendangan gawang (goal kick) untuk tim bertahan

- C. Tendangan bebas (free kick) untuk tim penyerang
D. Tendangan penalti
4. Perhatikan pernyataan berikut!
Gerakan melangkah dua langkah dari titik tumpu, kemudian melompat dan meletakkan/memasukkan bola ke dalam ring dari jarak dekat.
Pernyataan tersebut menggambarkan teknik dasar bola basket yang disebut
A. Chest pass
B. Pivot
C. Lay up shoot
D. Dribbling
5. Perhatikan pernyataan berikut!
Gerakan memutar badan dengan bertumpu pada satu kaki sebagai poros, sedangkan kaki yang lain dapat melangkah ke segala arah untuk melindungi bola dari rebutan lawan.
Teknik dasar bola basket yang dimaksud pada pernyataan tersebut adalah
A. Shooting
B. Pivot
C. Dribbling
D. Passing
6. Perhatikan ilustrasi berikut!
Seorang pemain memegang bola dengan kedua tangan, kemudian melangkahkan kaki lebih dari batas yang diizinkan tanpa men-dribble bola tersebut.
Pelanggaran yang dilakukan pemain pada ilustrasi tersebut disebut
A. Travelling
B. Double dribble
C. Backcourt violation
D. Three seconds violation
7. Perhatikan ilustrasi berikut!
Seorang pemain menerima bola servis dengan posisi kedua lengan diluruskan dan dirapatkan membentuk landasan yang datar, perkenaan bola tepat pada pergelangan tangan bagian dalam.
Teknik dasar bola voli yang dianalisis pada ilustrasi tersebut adalah
A. Servis atas
B. Passing bawah
C. Smash
D. Blocking
8. Perhatikan ilustrasi berikut!
Dua pemain di dekat net melompat bersamaan dengan kedua lengan diluruskan ke atas melewati net untuk menahan laju bola serangan (smash) dari tim lawan.
Teknik dasar bola voli yang dianalisis pada ilustrasi tersebut adalah
A. Smash
B. Blocking (bendungan)
C. Passing atas
D. Servis bawah
9. Perhatikan ilustrasi berikut!
Saat pertandingan berlangsung, seorang pemain menyentuh tangannya ke net pada saat melakukan blocking terhadap serangan lawan.
Berdasarkan peraturan bola voli, keputusan wasit terhadap kejadian tersebut adalah
A. Poin diberikan kepada tim yang menyentuh net
B. Pelanggaran, poin diberikan untuk tim lawan
C. Permainan diulang (let ball)
D. Time-out otomatis
10. Perhatikan pernyataan berikut!
Start yang digunakan pada lari jarak menengah adalah start berdiri, karena pelari tidak membutuhkan tenaga ledak (eksplosif) sebesar pada lari jarak pendek.
Pernyataan tersebut menjelaskan teknik
A. Start jongkok
B. Start berdiri (standing start)
C. Start melayang
D. Start duduk
11. Perhatikan pernyataan berikut!
Posisi badan sedikit condong ke depan, ayunan lengan lebih rileks dibandingkan lari jarak pendek, dan pendaratan kaki menggunakan tumit ke ujung kaki (heel to toe) untuk menghemat tenaga.
Pernyataan tersebut menjelaskan salah satu teknik ... pada lari jarak menengah.
A. Teknik start

- B. Teknik lari (gerakan lengan dan kaki)
- C. Teknik memasuki garis finish
- D. Teknik pernapasan

12. Perhatikan pernyataan berikut!

Pelari dinyatakan tidak sah apabila keluar dari lintasan yang ditentukan dan hal itu menguntungkan dirinya, atau dengan sengaja mengganggu pelari lain.

Pernyataan tersebut menjelaskan salah satu peraturan tentang

- A. Teknik start lari jarak menengah
- B. Diskualifikasi dalam lari jarak menengah
- C. Teknik pernapasan lari jarak menengah
- D. Teknik pergantian pelari estafet

13. Perhatikan gambar/ilustrasi berikut!



Berdasarkan gambar tersebut, teknik yang sedang dianalisis adalah

- A. Teknik memegang lembing (grip)
- B. Teknik awalan (approach run)
- C. Teknik langkah silang dan pelepasan lembing (cross step and release)
- D. Teknik membawa lembing

14. Perhatikan pernyataan berikut!

Ibu jari dan jari telunjuk diletakkan di belakang lilitan tali pegangan (grip), sedangkan jari-jari lain menggenggam lembing secara rileks.

Fungsi utama teknik memegang lembing tersebut adalah

- A. Menambah kecepatan lari awalan
- B. Memberikan kontrol dan kekuatan dorongan saat lembing dilepaskan
- C. Mengatur sudut pendaratan lembing
- D. Menjaga keseimbangan badan setelah melempar

15. Perhatikan ilustrasi berikut!

Seorang atlet melempar lembing, dan lembing tersebut jatuh mendatar (tidak mengenai mata lembing terlebih dahulu), meskipun titik jatuhnya berada di dalam sektor lemparan yang sah. Berdasarkan peraturan lempar lembing, hasil lemparan tersebut dinyatakan

- A. Sah dan tetap dicatat jaraknya
- B. Tidak sah (dinyatakan sebagai lemparan gagal)
- C. Diulang tanpa mengurangi jatah lemparan
- D. Sah dengan pengurangan nilai

B. NUMERASI

16. Perhatikan ilustrasi berikut!

Dalam latihan lemparan ke dalam (throw-in), seorang pemain melakukan 20 kali percobaan. Dari percobaan tersebut, 16 kali lemparan dinyatakan sah (kedua kaki menyentuh tanah/garis dan bola dilempar dari atas kepala dengan dua tangan).

Persentase keberhasilan lemparan ke dalam pemain tersebut adalah

- A. 70%
- B. 75%
- C. 80%
- D. 85%

17. Perhatikan ilustrasi berikut!

Dalam sebuah pertandingan, Tim A berhasil mencetak 8 kali tembakan 2 angka, 4 kali tembakan 3 angka, dan 6 kali tembakan bebas (free throw) yang seluruhnya berhasil masuk. Total poin yang diperoleh Tim A adalah

- A. 26
- B. 28
- C. 30
- D. 34

18. Perhatikan ilustrasi berikut!

Pada set pertama pertandingan bola voli, kedudukan sementara adalah 22-20 untuk tim Merah (batas kemenangan set adalah 25 poin dengan selisih minimal 2 poin).

Agar tim Merah memenangkan set tersebut tanpa dapat dikejar tim Biru, tim Merah minimal harus menambah ... poin lagi secara berturut-turut.

- A. 2 poin
- B. 3 poin
- C. 4 poin
- D. 5 poin

19. Perhatikan ilustrasi berikut!

Seorang pelari menempuh lari 1.500 meter dengan catatan waktu 4 menit 45 detik. Pada kesempatan berikutnya, ia menempuh jarak yang sama dengan waktu 4 menit 30 detik.

Selisih waktu peningkatan prestasi pelari tersebut adalah

- A. 10 detik
- B. 15 detik
- C. 20 detik
- D. 25 detik

20. Perhatikan ilustrasi berikut!

Dalam kejuaraan lempar lembing antarkelas, seorang siswa melakukan 3 kali lemparan dengan hasil berturut-turut 28,5 meter; 31,2 meter; dan 29,8 meter.

Selisih jarak antara lemparan terjauh dan lemparan terdekat siswa tersebut adalah

- A. 1,4 meter
- B. 1,7 meter
- C. 2,3 meter
- D. 2,7 meter

C. URAIAN

1. Jelaskan 3 (tiga) bentuk pelanggaran (foul) dalam permainan sepak bola yang dapat mengakibatkan pemain diberikan kartu kuning!
2. Perhatikan ilustrasi berikut! Dalam sebuah pertandingan bola basket, seorang pemain sering melakukan pelanggaran travelling saat menerima operan bola karena melangkah lebih dari ketentuan sebelum melakukan dribble. Analisislah penyebab kesalahan tersebut, kemudian berikan solusi/bentuk latihan yang tepat agar pemain tidak mengulangi kesalahan yang sama!
3. Perhatikan ilustrasi berikut! Pada pertandingan bola voli set penentuan (set kelima), kedudukan mencapai 14-14 (set penentuan game point 15). Analisislah dan jelaskan bagaimana peraturan penentuan pemenang pada kondisi tersebut hingga pertandingan berakhir!
4. Seorang pelari berlatih lari jarak menengah di lintasan atletik berbentuk oval yang panjangnya 400 meter per putaran. Ia ingin membuat program latihan dengan total jarak tempuh 3.200 meter dalam satu sesi latihan. Rancanglah dan hitunglah berapa kali ia harus mengelilingi lintasan tersebut, kemudian susunlah pembagian jarak latihan itu ke dalam beberapa repetisi (misalnya beberapa kali lari 800 meter) lengkap dengan perhitungan jumlah putaran pada setiap repetisinya!
5. Data hasil lemparan lembing 4 orang siswa pada perlombaan tingkat kelas adalah sebagai berikut: Siswa A: 30,4 meter Siswa B: 27,8 meter Siswa C: 32,1 meter Siswa D: 29,5 meter Hitunglah rata-rata (mean) jarak lemparan keempat siswa tersebut, tentukan urutan peringkat dari yang terbaik hingga terendah!