PUSAT KEGIATAN BELAJAR MASYARAKAT (PKBM)
C I T A M A N D I R I P E K U N C E N
Pendidikan Non Formal , Kelompok Bermain ,Kejar Paket A , B dan C
Terakreditasi B
Akta Notaris. Arif Indra Setyadi, S.H, M.Kn No. 1- 2 Juni 2019
NPSN : P.9984933 Ijin operasional : 421.9/384/2019
Telp/WA 085746347978 fb : PKBM Cita Mandiri Pekuncen (Pasiraman Lor Rt 01/02 Kec. Pekuncen)

PENILAIAN TENGAH SEMESTER (PTS) GENAP
TAHUN AJARAN 2025/2026

Mata Pelajaran : PJOK **Kelas : VIII**

A. Pilihlah salah satu jawaban yang paling tepat, dengan memilih salah satu huruf a, b, c atau d dengan memberi tanda silang (x) di bawah ini.

1. Latihan yang bertujuan meningkatkan kekuatan otot disebut …
   A. Latihan ketahanan
   B. Latihan fleksibilitas
   C. Latihan kekuatan
   D. Latihan kelincahan
2. Lari jarak pendek termasuk jenis latihan …
   A. Aerobik
   B. Anaerobik
   C. Fleksibilitas
   D. Kelincahan
3. Contoh olahraga yang menyehatkan jantung dan paru-paru adalah …
   A. Angkat beban
   B. Lari jarak menengah
   C. Sit up
   D. Push up
4. Jumlah denyut jantung normal orang dewasa saat istirahat adalah …
   A. 60–100 kali/menit
   B. 30–60 kali/menit
   C. 100–120 kali/menit
   D. 120–140 kali/menit
5. Pemanasan dilakukan sebelum olahraga bertujuan untuk …
   A. Membuat badan lelah
   B. Meningkatkan risiko cedera
   C. Mempersiapkan otot dan persendian
   D. Mengurangi fleksibilitas
6. Dalam permainan bola voli, pukulan bola ke bawah disebut …
   A. Servis
   B. Smash
   C. Passing
   D. Blocking
7. Jumlah pemain dalam satu tim sepak bola adalah …
   A. 9
   B. 10
   C. 11
   D. 12
8. Posisi pemain yang tugasnya menjaga gawang dalam sepak bola disebut …
   A. Striker
   B. Bek
   C. Gelandang
   D. Kiper
9. Lama waktu satu babak permainan bola basket adalah …
   A. 10 menit
   B. 12 menit
   C. 15 menit
   D. 20 menit
10. Dalam permainan bulu tangkis, pukulan yang diarahkan ke bawah dengan keras disebut …
    A. Drop shot
    B. Lob
    C. Smash
    D. Clear
11. Lari estafet adalah lari yang dilakukan secara …
    A. Individu
    B. Beregu
    C. Tunggal
    D. Ganda
12. Jarak lari 100 meter termasuk kategori …
    A. Sprint/jarak pendek
    B. Jarak menengah
    C. Jarak jauh
    D. Maraton
13. Tolak peluru termasuk jenis olahraga …
    A. Lari
    B. Lompat
    C. Lempar
    D. Renang
14. Lompat jauh termasuk cabang olahraga …
    A. Lari
    B. Lompat
    C. Lempar
    D. Senam
15. Lari jarak menengah biasanya berjarak …
    A. 100–200 m
    B. 400–800 m
    C. 1000–1500 m
    D. 2000–3000 m

16. Senam lantai termasuk olahraga …
    A. Kelincahan dan kekuatan
    B. Hanya kekuatan
    C. Hanya kelincahan
    D. Hanya ketahanan
17. Contoh gerakan pemanasan dinamis adalah …
    A. Stretching statis
    B. Lari di tempat
    C. Duduk diam
    D. Tidur
18. Gerakan pendinginan setelah olahraga bertujuan untuk …
    A. Mengurangi risiko cedera dan menurunkan denyut jantung
    B. Meningkatkan ketegangan otot
    C. Membuat otot kaku
    D. Meningkatkan denyut jantung
19. Senam irama menggunakan alat seperti …
    A. Bola dan pita
    B. Dumbbell
    C. Sepatu roda
    D. Raket
20. Gerakan peregangan fleksibilitas dilakukan untuk …
    A. Memperkuat otot saja
    B. Meningkatkan kelenturan otot dan sendi
    C. Meningkatkan berat badan
    D. Membakar kalori

21. Protein berfungsi untuk …
    A. Sumber energi utama
    B. Memperbaiki dan membangun jaringan tubuh
    C. Menjaga keseimbangan cairan
    D. Mengatur suhu tubuh
22. Karbohidrat berfungsi sebagai …
    A. Sumber energi
    B. Membentuk sel darah
    C. Menyerap vitamin
    D. Menyembuhkan penyakit
23. Lemak berfungsi untuk …
    A. Cadangan energi dan pelindung organ tubuh
    B. Membentuk otot
    C. Menyerap air
    D. Menghasilkan hormon saja
24. Vitamin A penting untuk …
    A. Penglihatan dan kulit sehat
    B. Pembekuan darah
    C. Fungsi saraf
    D. Mengatur metabolisme
25. Minum air putih minimal per hari adalah …
    A. 1–1,5 liter
    B. 1,5–2 liter
    C. 2–2,5 liter
    D. 3 liter

26. Tindakan pertama saat mengalami keseleo adalah …
    A. Melanjutkan olahraga
    B. Kompres es, istirahat, angkat kaki, dan perban
    C. Pijat kuat
    D. Minum obat
27. Alat pelindung diri dalam olahraga sepak bola adalah …
    A. Sepatu dan pelindung tulang kering
    B. Helm
    C. Sarung tangan saja
    D. Baju lengan panjang
28. Pertolongan pertama pada luka ringan adalah …
    A. Menutup luka dengan kain bersih
    B. Menggaruk luka
    C. Mengolesi obat kuat
    D. Mengabaikan
29. Pemanasan sebelum olahraga bertujuan …
    A. Mengurangi ketahanan tubuh
    B. Mengurangi risiko cedera
    C. Membuat tubuh lelah
    D. Tidak ada fungsi
30. Faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani adalah …
    A. Umur, jenis kelamin, nutrisi, dan latihan
    B. Hanya latihan
    C. Hanya makanan
    D. Hanya tidur

31. Dalam permainan bola voli, posisi pemain yang bertugas menerima servis disebut …
    A. Spiker
    B. Libero
    C. Blocker
    D. Set-upper
32. Dalam sepak bola, jika bola keluar melewati garis gawang tetapi tidak masuk gawang disebut …
    A. Goal
    B. Tendangan gawang
    C. Offside
    D. Corner kick
33. Dalam basket, dribble dilakukan untuk …
    A. Menembak ke ring
    B. Menggiring bola saat bergerak
    C. Menahan lawan
    D. Memblok tembakan lawan
34. Dalam bulu tangkis, pukulan lob bertujuan untuk …
    A. Menjatuhkan shuttle di depan lawan
    B. Mengangkat shuttle tinggi ke belakang lawan
    C. Smash keras
    D. Menghentikan permainan
35. Jumlah pemain bola basket dalam satu tim di lapangan adalah …
    A. 4
    B. 5
    C. 6
    D. 7

36. Denyut jantung saat beristirahat disebut …
    A. Denyut maksimal
    B. Denyut normal
    C. Denyut minimal
    D. Denyut kerja
37. Latihan aerobik bermanfaat untuk …
    A. Meningkatkan kekuatan otot saja
    B. Meningkatkan ketahanan jantung dan paru
    C. Membentuk tulang
    D. Mengurangi berat badan
38. Olahraga yang dilakukan secara kelompok untuk kerjasama dan koordinasi adalah …
    A. Lari sprint
    B. Bola voli
    C. Push up
    D. Sit up
39. Contoh latihan kelincahan adalah …
    A. Lari estafet
    B. Lompat tali, shuttle run, zig-zag run
    C. Push up
    D. Angkat beban
40. Fungsi sistem pernapasan saat olahraga adalah …
    A. Memompa darah
    B. Menyediakan oksigen dan mengeluarkan karbon dioksida
    C. Menyerap nutrisi
    D. Menghasilkan energi langsung

41. Olahraga bermanfaat untuk kesehatan mental karena …
    A. Membuat stres meningkat
    B. Mengurangi stres dan meningkatkan mood
    C. Membuat lelah saja
    D. Tidak berpengaruh
42. Sportivitas dalam olahraga berarti …
    A. Menang dengan curang
    B. Menghormati lawan dan mematuhi peraturan
    C. Mengabaikan peraturan
    D. Mengalahkan lawan dengan apapun
43. Kerjasama dalam olahraga penting untuk …
    A. Menunjukkan siapa yang paling kuat
    B. Meningkatkan kemenangan tim dan komunikasi
    C. Mengurangi latihan
    D. Hanya untuk individu
44. Pemulihan setelah olahraga disebut …
    A. Pemanasan
    B. Pendinginan
    C. Aerobik
    D. Anaerobik
45. Faktor yang mempengaruhi performa olahraga selain latihan fisik adalah …
    A. Nutrisi, istirahat, mental, dan teknik
    B. Hanya latihan fisik
    C. Hanya alat olahraga
    D. Hanya strategi

B. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan jelas dan benar!

1. Jelaskan tujuan pemanasan sebelum olahraga dan sebutkan tiga contoh gerakan pemanasan dinamis!
2. Sebutkan lima manfaat olahraga bagi kesehatan fisik dan mental!
3. Jelaskan perbedaan antara latihan aerobik dan anaerobik beserta contohnya!
4. Jelaskan prosedur pertolongan pertama saat mengalami keseleo saat berolahraga!
5. Buatlah contoh jadwal latihan mingguan sederhana untuk meningkatkan kebugaran jasmani seorang pelajar kelas 8!