

- A. tolakan
B. awalan
C. mendarat
D. gaya saat di udara
28. Pada waktu seorang pelompat jauh mengambil awalan, makin dekat dengan balok tumpu, maka gerakan lari semakin ...
A. lambat
B. tinggi
C. kuat
D. cepat
29. Teknik memegang peluru titik berat peluru berada pada ...
A. ketiga jari tengah
B. jari kelingking dan ibu jari
C. seluruh jari
D. telapak tangan
30. Fungsi ibu jari dan jari kelingking dalam memegang peluru adalah ...
A. penolak
B. pendorong
C. penahan
D. pemutar
31. Seorang atlet tolak peluru melakukan tolakan dan peluru jatuh diluar sektor tolakan lapangan maka dinyatakan ...
A. tidak sah
B. diulang
C. berhasil
D. diukur
32. Gerakan akhir saat dilakukan tolakan pada tolak peluru gaya o'brien, disebut gerak ...
A. menolak
B. keseimbangan
C. awalan
D. ikutan
33. Bentuk lapangan tolak peluru adalah ...
A. segi lima
B. lingkaran
C. persegi panjang
D. bujur sangkar
34. Posisi atlet dalam tolak peluru gaya o'brien adalah ... arah tolakan.
A. menyamping
B. menghadap
C. menyilang
D. membelakangi
35. Apabila tangan kanan sebagai penolak, maka berat badan berada pada ...
A. kaki kanan
B. kaki kiri
C. kedua kaki
D. kaki kiri dan tangan kiri
36. Arah tolakan tangan yang memegang peluru saat menolak gaya o'brien adalah ke ...
A. samping
B. belakang
C. depan atas
D. bawah
37. Cara membawa lembing sehabis digunakan yang paling baik dan aman adalah mata lembing berada di ...
A. depan
B. belakang
C. di atas
D. bawah
38. Gerak lanjutan setelah melempar lembing berguna untuk ...
A. menancapkan lembing
B. mengurangi kekuatan
C. menghindari cedera
D. menambah kekuatan lemparan
39. Sikap badan pada saat akan melempar dalam lempar lembing adalah ...
A. condong ke belakang
B. condong ke depan
C. berdiri kangkang
D. berdiri tegak
40. Pada waktu melempar lembing kita harus selalu berusaha agar ...
A. lembing melayang
B. lembing menancap
C. jatuh di sektor lempar
D. lembing jatuhnya jauh

16. Posisi awal kaki yang benar saat akan melakukan servis *forehand* pada permainan tenis meja adalah
- melangkah depan belakang
 - memutar ke depan
 - melangkah ke samping
 - memutar ke samping
17. Lari jarak menengah merupakan salah satu nomor lari dari cabang olahraga....
- aquatik
 - beladiri
 - atletik
 - otomotif
18. Ade mengikuti perlombaan lari 1500 meter di desanya dalam rangka memperingati hari sumpah pemuda, dengan teknik yang sudah pernah diajarkan di sekolah akhirnya, Ade juara. Lomba yang diikuti Ade termasuk dalam lari nomor jarak....
- jarak jauh
 - jarak pendek
 - jarak menengah
 - jarak sedang
19. Teknik gerakan lari jarak menengah sikap badan seperti sikap orang berlari sudut lengan antara derajat
- 90-100
 - 100-110
 - 110-120
 - 120-130

20. Perhatikan tabel dibawah ini

I 200m – 400m	III 300m-500m
II 400m-750m	IV 800m-1500m

Berdasarkan tabel diatas lari jarak menengah yang sering diperlombakan pada nomor...

- I
 - II
 - III
 - IV
21. Petugas yang mencatat waktu dari hasil para pelari adalah....
- timer
 - recall starter
 - pengawas lintasan
 - juri kedatangan
22. Petugas yang memberangkatkan dan memberi aba-aba pada pelari adalah
- starter
 - recall starter
 - pengawas lintasan
 - juri kedatangan
23. Gerakan lompat jauh yang bertujuan untuk mendapatkan gerak *vertikal* adalah....
- pendaratan
 - saat melayang
 - awalan
 - tumpuan/ tolakan
24. Ketika melakukan tolakan lompat jauh gaya menggantung, urutan telapak kaki yang mengenal papan tumpu adalah....
- tumit - telapak kaki
 - tumit - telapak kaki - ujung kaki
 - telapak kaki - tumit - ujung kaki
 - ujung kaki - tumit - telapak kaki
25. Prinsip utama ketika mengambil awalan dalam lompat jauh adalah....
- mulai start hingga akhir tetap
 - pelan-pelan agar tepat pada papan tumpuan
 - pelan makin dipercepat mendekati papan tumpu
 - pelan-cepat-pelan-dan cepat
26. Waktu mendarat dalam lompat jauh gaya menggantung sikap kedua tangan....
- merentang
 - ayunkan ke depan
 - ayunkan ke belakang
 - lurus ke atas
27. Hal-hal yang harus diperhatikan ketika melakukan lompat jauh diantaranya
- Ambil sebuah ancang-ancang yang tidak terlalu jauh.
 - Lari sekuat tenaga dan secepatnya, semaksimal mungkin.
 - Saat posisi sudah di dekat garis start, jangan kurangi kecepatan kaki dan lakukan lompatan
 - Konsentrasi agar dapat melakukan tolakan dengan baik
- Ini bagian yang harus diperhatikan sebelum kita melakukan...

6. Amatilah gambar dibawah ini



Salah satu bentuk latihan pukulan dalam permainan bulutangkis, dalam gambar tersebut ada dua siswa melakukan pukulan apa

- A. smash
- B. blocking
- C. backhand
- D. forehand

7. Posisi awal kaki yang benar saat akan melakukan servis *forehand* panjang pada permainan bulutangkis adalah

- A. melangkah depan belakang
- B. menyilang depan belakang
- C. melangkah ke samping
- D. memutar depan belakang

8. Posisi raket dipegang tangan pada posisi awal melakukan servis *forehand* panjang pada permainan bulutangkis adalah

- A. di belakang badan
- B. di depan badan
- C. di samping badan
- D. di depan dada

9. Berikut termasuk akhir gerakan prinsip dasar servis *forehand* panjang pada permainan bulutangkis adalah

- A. Raket mengarah ke atas lurus salah satu tangan memegang bola di belakang pinggul dan bahu diputar ke depan, pandangan mengikuti arah bola, arah bola melambung tinggi dan jauh
- B. Berdiri tegak sikap kedua posisi melangkah, satu tangan memegang bola di depan badan, pandangan ke depan
- C. Berdiri membungkuk sikap melangkah, kedua tangan memegang bola ke samping, pandangan ke bawah.
- D. Berdiri tegak kedua kaki dibuka ke samping, kedua tangan memegang bola diatas kepala, pandangan ke samping

10. Posisi bola (*shuttlecock*) kontak dengan raket saat melakukan gerakan prinsip dasar *forehand* panjang pada permainan bulutangkis adalah

- A. pada ketinggian pinggang
- B. pada ketinggian dada
- C. pada ketinggian lutut
- D. pada ketinggian kepala

11. Posisi awal badan yang benar saat persiapan melakukan pukulan *backhand* pada permainan tenis meja adalah ...

- A. condong ke depan
- B. bungkuk ke depan
- C. condong ke samping
- D. melenting ke belakang

12. Posisi lutut yang benar awal melakukan pukulan *backhand* pada permainan tenis meja adalah ...

- A. diluruskan
- B. disilangkan
- C. direndahkan
- D. ditekuk

13. Saat yang benar bet bergerak ditank ke belakang menyilang depan badan pada pukulan *backhand* adalah

- A. ketika bola akan datang
- B. ketika bola sebelum memantul meja
- C. ketika bola telah dipukul lawan
- D. ketika bola baru memantul meja

14. Perkenaan bet dengan bola saat melakukan pukulan *backhand topspin* posisi pada permainan tenis meja adalah

- A. menggesek bagian atas bola
- B. menggesek bagian samping bola
- C. menggesek bagian bawah bola
- D. menggesek bagian belakang bola

15. Akhir gerakan tangan yang benar setelah pukulan *backhand topspin* pada pukulan *backhand* adalah

- A. lurus ke belakang
- B. lurus ke depan
- C. lurus ke samping
- D. lurus ke bawah

TUGAS PJOK

Kamis, 26 Maret 2020

Klas : VIII A - VIII F

KD Permainan Bola Kecil, KD Atletik,

PETUNJUK KHUSUS :

1. Untuk mengasah dan menguji kemampuan cara berpikir anda secara rasional, logis dan kritis, pilihlah satu jawaban yang paling tepat dengan cara memberi tanda silang (X) pada huruf A, B, C, atau D pada lembar jawab !

- Permainan tradisional beregu yang dilakukan dengan cara memukul dan menangkap, dalam permainan tersebut ada beberapa pos yang harus dilewati untuk bisa kembali lagi ke ruang bebas bertujuan mendapatkan point / nilai adalah permainan...
 - bola basket
 - bola voli
 - bola kasti
 - bola tangan
- Permainan bola kasti nilai yang diperoleh jika pukulanya benar dan ia kembali ke ruang bebas dengan selamat diselingi pukulan bola oleh teman pemain dalam satu regu....
 - nol
 - satu
 - dua
 - tiga
- Posisi awal kedua kaki yang benar saat persiapan untuk melakukan prinsip dasar melambung pada permainan bola kasti adalah
 - melangkah diluruskan
 - melangkah direndahkan
 - disilangkan dan diluruskan
 - melangkah ditekuk
- Gerakan lengan yang benar saat melambungkan pada permainan kasti adalah
 - memutar ke depan
 - lurus ke depan
 - memutar ke belakang
 - memutar ke bawah
- Gerakan pinggang yang benar saat memukul bola pada permainan kasti adalah....
 - membungkuk
 - melenting
 - berputar
 - meliuk