

**TUGAS MATA PELAJARAN PJOK MINGGU PERTAMA  
KELAS VIII SMP IT MTA KARANGANYAR  
TAHUN PELAJARAN 2019/2020**

- Soal boleh di print dan dikerjakan langsung dan hasil pekerjaan di kumpulkan waktu masuk sekolah
- Mohon kepada orang tua mengawasi terkait pembelajaran online dan wajib mengumpulkan

**Pilihlah jawaban yang paling tepat.**

1. Gerakan mengguling kedepan sikap badan membulat dinamakan ...  
A. Meroda  
B. Guling lenting  
C. Guling belakang  
D. Guling depan
2. Sikap awal gerakan guling kedepan adalah ...  
A. Duduk  
B. Jongkok  
C. Bungkok  
D. Berdiri
3. Pada gerakan guling kedepan ketika panggul menyentuh matras, kedua tangan memegang tulang kering, tujuannya adalah ...  
A. Memudahkan berguling  
B. Meluruskan arah guling  
C. Menguatkan pegangan  
D. Keseimbangan
4. Sikap awal berdiri membelakangi matras, jongkok kepala ditundukan, dorong kedua kaki dan berguling kebelakang sampai kembali berdiri, gerakan tersebut dinamakan ...  
A. Guling lenting belakang  
B. Lompat harimau  
C. Guling belakang  
D. Guling depan
5. Sikapakhir yang benar saat guling belakang adalah ...  
A. Duduk terus berdiri  
B. Jongkok terus berdiri  
C. Duduk terus lompat  
D. Jongkok terus lompat
6. Perhatikan gambar dibawah ini ! Apa nama gerakan senam lantai tersebut ?



- A. Guling lenting  
B. Lompat harimau  
C. Guling belakang  
D. Guling depan
7. Tunjukan pada gambar di atas gerakan saat lenting ...  
A. Gambar 3  
B. Gambar 4  
C. Gambar 5  
D. Gambar 6
8. Sikap akhir gerakan senam yang ditunjukkan gambar di atas adalah ...

- A. Telungkup
- B. Duduk
- C. Jongkok
- D. Berdiri tegak

9. Bagian tubuh yang digunakan untuk menyundul bola dalam permainan sepak bola adalah

....

- a. kepala
- b. dahi
- c. ubun-ubun
- d. kening

10. Ukuran panjang lapangan sepak bola berstandar nasional adalah ...

- a. 90 – 120 meter
- b. 45 – 90 meter
- c. 45 – 120 meter
- d. 90 – 90 meter

11. Skor dalam satu game permainan bola voli menggunakan rally point dengan jumlah

- a. 15
- b. 20
- c. 21
- d. 25

12. Ukuran lebar lapangan bola voli adalah ...

- a. 6 meter
- b. 7 meter
- c. 8 meter
- d. 9 meter

13. Organisasi bola basket internasional adalah ...

- a. FINA
- b. FIBA
- c. FIFA
- d. FIPB

14. Kemampuan menggerakkan persediaan dan otot pada keseluruhan ruang geraknya adalah

....

- a. Kekuatan
- b. Kecepatan
- c. Kelincahan
- d. Kelentukan

15. Salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan kelincahan ....

- a. Shuttle run
- b. Squat thrush
- c. Squat jump
- d. Pull up

16. Pukulan pada tenis meja yang saat ini paling populer disebut ....

- a. servis
- b. chop
- c. Top spin
- d. Back hand

17. teknik memukul dengan gerakan medorong dan sikap bet terbuka pada tenis meja disebut ....

- a. drive
- b. push
- c. block
- d. Forehand

18. game dalam satu set permainan tenis meja apabila mencapai angka ... poin

- a. 11
- c. 21



