KUIS DARING
LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK
TAHUN PELAJARAN 2020-2021

Satuan Pendidikan	:	**SMP Negeri Satu Atap 3 Sodonghilir**
Mata Pelajaran	:	**PJOK**
Kelas / Semester	:	**VIII / 2 (dua)**
Kurikulum	:	2013

Petunjuk :
1. Perhatikan dan ikuti petunjuk pengisian Lembar Jawaban yang disediakan;
2. Periksa dan bacalah soal-soal sebelum Anda menjawab;
3. Dahulukan mengerjakan soal-soal yang Anda anggap mudah;
4. Pilihlah 1 jawaban dari 4 jawaban pilihan ganda yang dianggap benar,lebih dari 1 jawaban dianggap salah;
5. Pilihan 1 jawaban yang yang dipilih akan berwarna kuning stabilo;
6. Ketika yakin sudah terisi semuanya silahkan tekan "FINISH!!"
7. Pada "Enter your name"isikan nama lengkap kalian, pada "Group/Level"isikan kelas kalian, dan pada" School Subject" isikan mata pelajaran. Setelah itu tekan SEND

I. PILIHAN GANDA

1. Dalam permainan sepak bola, menggunakan punggung kaki dan kaki bagian dalam untuk melewati pemain lawan di sebut....
   A. Menggiring bola
   B. Menghentikan bola
   C. Menendang bola
   D. Mengoper bola
2. Pemain yang melakukan gerakan pelanggaran di area penjaga gawang, akan terkena hukuman . …
   A. Tendangan pinalti
   B. Tendangan bebas langsung
   C. Tendangan Bebas tidak Langsung
   D. Tendangan sudut
3. Sikap badan yang benar saat menahan bola dengan menggunakan telapak kaki pada permainan sepak bola adalah condong ke.....
   A. Depan
   B. Belakang
   C. Samping kiri
   D. Samping kanan
4. Tujuan utama menerapkan pola penyerangan pada pertandingan sepak bola adalah...
   A. Menyehatkan badan
   B. Permainan menjadi kreatif
   C. Memasukan bola ke gawang lawan
   D. Menjaga gawang agar tidak kemasukan
5. Sikap otot leher yang benar saat melakukan gerakan teknik dasar menyundul bola adalah...
   A. di keraskan
   B. dikendorkan
   C. dilenturkan
   D. dilemaskan
6. Berikut rangkaian gerakteknik dasar servis bawah pada tahap persiapan permainan bola voli adalah...

A	B	C	D
✓ Berdiri tegak kedua kaki rapat ✓ Salah satu tangan memegang bola di belakang	✓ Berdiri tegak posisi salah satu kaki melangkah	✓ Berdiri tegak menghadap ke atas	✓ Berat badan dibawa ke depan ✓ Kedua lutut disilang

LIVEWORKSHEETS

✓ Pandangan ke depan	✓ Salah satu tangan memegang bola di depan badan ✓ Pandangan ke depan	✓ Kedua lengan mengepal depan dada ✓ Pandangan ke bawah	✓ Kedua tangan memegang bola di atas kepala ✓ Pandangan keatas

7. Perkenaan telapak tangan pada bola yang benar pada saat melakukan gerakan servis bawah bola voli adalah……

   A. Bagian atas bola
   B. Bagian depan bola
   C. Bagian samping bola
   D. Bagian bawah bola

8. Arah lambungan bola yang benar saat melakukan gerakan teknik dasar servis atas adalah ……

   A. Ke atas agak ke belakang
   B. Ke atas ke samping
   C. ke atas agak ke depan
   D. ke atas agak lurus

9. Sentuhan bola yang benar pada waktu melakukan gerakan passing bawah bola voli, terjadi pada bagian...

   A. Pergelangan tangan sampai sikut
   B. Genggaman tangan
   C. Pada sikut
   D. Lengan bagian atas

10. Arah tolakan kedua kaki yang benar saat melakukan gerakan smash dalam permainan bola voli adalah....

    A. Ke depan lurus
    B. Ke atas tegak lurus
    C. Ke atas ke depan
    D. Ke samping

11. Gerakan kedua lengan yang benar saat melakukan gerakan menolak smash pada permainan bola voli adalah ....

    A. Di ayun ke depan atas
    B. Diayun ke depan bawah
    C. Di ayun ke samping atas
    D. Diayun ke samping bawah

12. Melakukan gerakan dengan berporos pada satu kaki atau PIVOT dalam permainan bola basket dengan tujuan ....

    A. Melindungi bola dari sergapan lawan
    B. Menghindari serangan lawan
    C. Mendekatkan bola ke keranjang lawan
    D. Memperagakan teknik bertahan

13. Posisi awal badan saat melakukan gerakan lemparan bola basket melalui atas kepala adalah...

    A. Menyamping arah lemparan
    B. Menghadap arah lemparan
    C. membelakangi arah lemparan
    D. menyilang arah lemparan

14. Teknik melakukan gerakan memasukan bola sedekat mungkin dengan ring basket didahului dengan dua langkah dalam permainan bola basket di sebut...

    A. Jump Shoot
    B. Lay–up Shoot
    C. Shooting
    D. Pivot

15. Posisi awal kaki saat akan melakukan gerakan tembakan (Shooting) satu tangan bola basket adalah...

    A. Melangkah
    B. Menyilang di depan
    C. Rapat dan lurus
    D. Menyilang di belakang

16. Sikap berdiri yang benar pada tahap melakukan gerakan pukulan diatas kepala pada permainan bulu tangkis adalah....

    A. Kedua kaki di buka selebar bahu menghadap net

LIVEWORKSHEETS

B. Kedua kaki rapat menghadap net
C. Kedua kaki sikap melangkah menghadap net
D. Kedua kaki dibuka selebar bahu dengan membelakangi net

17. Melakukan gerakan memukul shutlecock dari atas menukik tajam melewati net ke daerah lawan dengan keras, disebut....
A. Smash
B. Lob
C. Cop
D. Drive

18. Posisi raket yang benar pada akhir melakukan gerakan pukulan atas kepala pada permainan bulu tangkis adalah...
A. Menyilang di belakang sebelah kiri badan
B. Menyilang di depan sebelah kiri badan
C. Menyilang di belakang sebelah kanan badan
D. Menyilang di samping badan sebelah kanan

19. Apabila posisi shutlecock berada di sebelah kanan kita, yaitu menggunakan pukulan....
A. Smash
B. Backhand
C. Forehand
D. Lob

20. Gerak langkah kaki yang benar saat melakukan gerakan teknik dasar lari cepat adalah.....
A. dilangkahkan sekecil dan secepat mungkin
B. dilangkahkan selebar dan selambat mungkin
C. di langkahkan selebar dan secepat mungkin
D. di langkahkan selebar-lebarnya

21. Pendaratan menggunakan telapak kaki yang benar pada tanah saat lari cepat adalah.....
A. Tumit kaki
B. Ujung jari kaki
C. Telapak kaki
D. Ujung telapak kaki

22. Arah ayunan lengan saat melakukan gerakan teknik dasar lari cepat adalah.....
A. Diayun ke depan bawah sebatas dahi
B. Diayun ke depan bawah sebatas kepala
C. Diayun ke depan atas sebatas hidung
D. Diayun ke depan samping sebatas mata

23. Cara melakukan gerakan awalan untuk lompat jauh adalah .....
A. Dilakukan dengan langkah melebar
B. Dilakukan dengan jalan secepat-cepatnya
C. Dilakukan dengan lari selambat-lambatnya
D. Dilakukan dengan lari secepat-ceptnya

24. Posisi kaki saat melakukan gerakan tolak pada papan tumpuan lompat jauh adalah....
A. Badan dicondongkan dan kaki belakang serta kedua lengan diayun ke depan atas
B. Badan lebih ditegakkan dan kaki belakang serta kedua lengan diayun ke depan atas
C. Badan dimiringkan dan kaki belakang serta kedua lengan diayun ke depan bawah
D. Badan lebih ditegakan dan kaki depan serta kedua lengan diayun ke depan atas

25. Sikap yang benar saat melakukan gerakan mendarat pada bak lompat jauh adalah....
A. Telentang dan pandangan ke belakang
B. Telungkup dan pandangan ke depan
C. Telentang dan pandangan ke depan
D. Jongkok dan pandangan ke depan

26. Cara memegang peluru pada tolak peluru yang benar adalah……..
A. Peluruh tidak menempel di telapak tangan
B. Di genggam tangan dan Jari-jari diregangkan
C. Jari kelingking di luruskan
D. Peluru di tempelkan pada ibu jari

27. Hasil tolakan yang benar dalam lomba tolak peluru, adalah……..
A. Peluruh jatuh di luar sektor tolakan
B. Pelempar melebihi garis tolakan
C. pelempar berada di luar daerah lingkaran
D. pelempar keluar lewat belakang lingkaran

28. Berikut rangkaian gerak dasar spesifik tangkisan atas beladiri pencak silat adalah……

LIVEWORKSHEETS

A	B	C	D
✓ Berat badan dibawa ke depan ✓ Kaki yang digunakan menendang ke depan lutut diluruskan ✓ Tumit kaki belakang terangkat dari tanah ✓ Pandangan mengikuti arah gerakan pukulan	✓ Kedua kaki berdiri terbuka selebar bahu ✓ Kedua lutut direndahkan ✓ Badan agak condong ke depan ✓ Pandangan mengikuti arah gerakan pukulan	✓ Berdiri tegak menghadap arah pukulan ✓ Kedua lengan mengepal depan dada ✓ Saat pukulan datang dari arah atas,lakukan gerakan lengan kearah atas ✓Pandangan kearah pukulan	✓ Berat badan dibawa ke depan ✓ Kedua lutut disilang ✓ Kedua tumit diputar ✓ Pandangan keatas

29. Tujuan melakukan gerakan tangkisan dalam pencak silat adalah...
    A. Menjatuhkan lawan
    B. Menangkis serangan lawan
    C. Mengelak tebasan lawan
    D. Menggunting serangan lawan

30. Dalam pertandingan pencak silat menggunakan teknik dasar untuk menghindari serangan lawan adalah.....
    A. Elakan dan tangkisan
    B. Pukulan dan tendangan
    C. Tangkapan dan jatuhan
    D. Sapuan dan jatuhan

31. Bila arah pukulan dari atas, maka teknik tangkisan yang harus dilakukan adalah……
    A. Tangkisan luar
    B. Tangkisan atas
    C. tangkisan bawah
    D. tangkisan dalam

32. Posisi awal berdiri kedua kaki yang benar saat melakukan gerakan spesifik tangkisan luar bela diri pencak silat adalah.....
    A. di rapatkan
    B. di silangkan
    C. di regangkan
    D. di langkahkan

33. Gerakan yang benar saat melakukan teknik dasar Sit -Up.....
    A. Mengangkat pinggul dari posisi tidur
    B. Mengangkat badan dari posisi telentang
    C. Mengangkat bahu dari posisi tidur
    D. mengangkat pundak dari posisi duduk

34. Gerakan yang benar saat melakukan teknik dasar Push-Up adalah.....
    A. Menekuk dan meluruskan kedua lengan
    B. Menekuk dan meluruskan badan
    C. meliuk dan meregangkan pinggang
    D. menekuk dan meluruskan kedua sikut

35. Posisi badan yang benar saat melakukan gerakan lompat tali untuk melatih kelincahan otot kaki adalah .....
    A. Membungkuk
    B. Melenting
    C. Meliuk
    D. Tegap

36. Posisi badan yang benar saat melakukan gerakan naik turun bangku untuk latihan kekuatan otot kaki adalah .....
    A. ditegakkan
    C. dimiringkan

LIVEWORKSHEETS

B. dibungkukkan
D. dilentingkan

37. Frekuensi untuk mendapat kebugaran paru dan jantung, latihan dilakukan secara teratur ....
A. 1-2 kali/minggu
C. 3 - 5 kali/minggu
B. 5-7 kali/minggu
D. 6-8 kali/minggu

38. Bentuk latihan kelincahan anggota badan bagian bawah (kaki) dengan melakukan gerakan ...
A. Lari menempuh jarak 2,4 KM
C. Jalan cepat
B. Berlari berkelok kelokatau zig-zag
D. Lari cepat

39. Berikut rangkaian gerak latihan kekuatan otot punggung dari posisi telungkup adalah.....

A	B	C	D
✓ Tumit terangkat dari tanah ke depan ✓ Badan menyilang ✓ Kedua kaki memregang ✓ Pandangan mengikuti arah gerakan pukulan	✓ Kedua lengan lurus di samping badan ✓ Kedua kaki rapat lurus ke belakang ✓ Mengangkat dada ke atas dan menurunkannya kembali kelantai	✓ Berdiri tegak menghadap ke atas ✓ Kedua lengan mengepal depan dada ✓ Mengangkat badan sejajar dengan kepala	✓ Berat badan dibawa ke depan ✓ Kedua lutut disilang ✓ Kedua tumit diputar ✓ Pandangan keatas

40. Latihan melentingkan pinggang dari posisi tidur telentang menggunakan tumpuan kedua tangan dan kaki adalah bentuk latihan.....
A. Kelenturan otot punggung
C. kelenturan otot kaki
B. Kekuatan otot perut
D. daya tahan tubuh

LIVEWORKSHEETS