

Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/Semester : VII/IX
Materi : LOMPAT JAUH (Awalan, Tolakan, Saat Melayang, Mendarat)

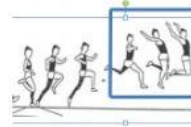
LOMPAT JAUH



SOAL LATIHAN

1. Pilihan Ganda

- Dalam lompat jauh kaki sebelah mana yang paling tepat menjadi tumpuan.....
 - Telapak kaki kanan
 - Telapak kaki kiri
 - Telapak kaki terkuat
 - Kedua telapak kaki
- Gambar di bawah di dalam kotak biru merupakan salah satu tahap lompat jauh saat...
 - Awalan
 - tumpuan
 - Melayang
 - Mendarat
- Urutan tahapan yang benar saat melakukan lompat jauh adalah.....
 - Tumpuan-awalan-mendarat-melayang
 - Melayang-mendarat-tumpuan-awalan
 - Awalan-tumpuan-melayang-mendarat
 - Berlari-tumpuan-melayang-mendarat
- Perhatikan indicator di bawah ini !
 - kedua tumit kaki dan kedua kaki agak rapat.
 - Lutut tertekuk dan mengeper dalam posisi jongkok
 - berat badan di bawa ke depan.
 - Ke dua lengan di depan menyentuh tempat pendaratan serta pandangan ke depan.Indikator yang telah disebutkan di atas merupakan indikator pada tahap.....lompat jauh
 - Awalan
 - Mendarat
 - Tumpuan
 - Melayang
- Sahnya lompatan yang dilakukan oleh seorang atlit dalam lompat jauh menurut juri adalah
 - Tolakan dilakukan dengan dua kaki
 - Tolakan dilakukan satu langkah didepan papan tolak
 - Tolakan dilakukan melebihi papan tolak
 - Tolakan dilakukan tepat pada papan tolak



2. Menjodohkan

- Awalan dalam lompat jauh sangat menentukan hasil akhir lompatan. Ketika seorang pelompat jauh mengambil awalan, maka semakin dekat dengan papan tumpuan, maka larinya harus ...
- Gerakan yang ada pada lompat jauh merupakan perpaduan antara....
- Gaya lompat jauh dapat diketahui pada waktu...
- Kedua kaki mendarat secara bersamaan, diikuti dengan dorongan pinggul ke depan sehingga badan tidak cenderung jatuh ke belakang adalah tehknik ...
- Pada saat melakukan pendaratan lompat jauh gaya jongkok yang mendarat terlebih dahulu adalah....

E. Melayang

A. Kedua Kaki

B. Semakin Cepat

C. Mendarat

D. Kecepatan dan kekuatan