ASESMEN SUMATIF AKHIR SEMESTER (ASAS) GANJIL TULIS
SMP WACHID HASJIM 9 SEDATI
TAHUN PELAJARAN 2025/2026

KELAS :

NO PESERTA :

A. PILIHAN GANDA

1. Seorang siswa memiliki daya tahan jantung paru rendah. Ia ingin meningkatkannya dalam 6 minggu. Program paling efektif adalah …
2. Latihan squat jump bertujuan meningkatkan?
3. Jika latihan dilakukan tanpa istirahat cukup hingga cedera, prinsip yang dilanggar adalah
4. Circuit training efektif karena
5. Peregangan sebelum latihan bertujuan utama untuk
6. Program latihan ideal untuk menurunkan berat badan adalah …
7. Kemampuan berhenti mendadak dan berbelok cepat disebut
8. Latihan plank terutama melatih
9. Frekuensi latihan minimal yang dianjurkan untuk siswa SMP adalah
10. Jika hanya melatih otot lengan terus-menerus, dampaknya adalah?

LIVEWORKSHEETS

B. SOAL MENJODOHKAN

1	Mengubah arah cepat		Recovery
2	Kerja otot berulang		Kelincahan
3	Naik turun bangku		Overload
4	Beban bertahap		Daya tahan jantung paru
5	Plank		Daya tahan otot
6	Lari 2,4 km		Tes kelentukan
7	Peregangan awal		Step test
8	Circuit training		Pemanasan
9	Sit and reach		Kombinasi latihan
10	Istirahat antar set		Otot inti

LIVEWORKSHEETS

C. SOAL BENAR SALAH

NO	SOAL	BENAR	SALAH
1	Naik turun tangga bolak balik dapat menggangu daya tahan jantung		
2	Circuit training dapat dilakukan secara bertahap		
3	Pendinginan dapat membantu dalam pemulihan.		
4	Kebugaran tidak berpengaruh pada mental.		
5	Latihan teratur contohnya yaitu minimal 3x/minggu.		
6	Kelincahan tidak dibutuhkan dalam permainan basket.		
7	Istirahat merupakan bagian penting dalam latihan.		
8	Latihan yang tidak teratur dapat tetap maksimal dalam meningkatkan kebugaran jasmani		
9	Kekuatan dan daya tahan otot saling berkaitan.		
10	Pemanasan mengurangi risiko cedera		

LIVEWORKSHEETS