

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

KELAS :

NO PESERTA :

A. PILIHAN GANDA

Seorang siswa memiliki hasil tes:

- Lari 12 menit: 1.600 m
- Push up: 18 kali/menit
- Sit up: 20 kali/menit

1. Program latihan yang paling tepat untuk meningkatkan daya tahan kardiorespirasi adalah ...

2. Jika hasil tes menunjukkan denyut nadi pemulihan lambat kembali normal, maka dapat disimpulkan bahwa?

3. Untuk meningkatkan kekuatan otot lengan berdasarkan hasil push up rendah, latihan yang tepat adalah

4. Tes yang tepat untuk mengukur daya tahan jantung paru adalah

5. Prinsip latihan yang menyatakan beban harus meningkat secara bertahap disebut

6. Komponen kebugaran untuk shuttle run ...

7. Kemampuan berhenti mendadak dan berbelok cepat disebut

8. Latihan plank terutama melatih

9. Frekuensi latihan minimal yang dianjurkan untuk siswa SMP adalah

10. Denyut nadi maksimal dihitung dengan rumus?

B. SOAL MENJODOHKAN

1	Lari 12 menit
2	Push up
3	Sit and reach
4	Shuttle run
5	Vertical jump
6	Pencegahan latihan yang berlebihan
7	Permainan menjaring ikan
8	Circuit training
9	Denyut nadi maksimal
10	Manfaat Jogging

kelentukan
220 -usia
Daya tahan jantung
Kelincahan
Daya ledak
Latihan beban bertahap
Komponen kekuatan dan kelincahan
Meningkatkan kesehatan jantung
Kekuatan lengan
Latihan beberapa pos

C. SOAL BENAR SALAH

NO	SOAL	BENAR	SALAH
1	Latihan daya tahan harus dilakukan dengan intensitas ringan dan waktu singkat		
2	Tes push up mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan		
3	Lari jarak jauh meningkatkan daya tahan jantung paru		
4	Sit up mengukur kelincahan		
5	Overload berarti latihan tanpa istirahat		
6	Circuit training bisa meningkatkan kekuatan dan daya tahan		
7	Denyut nadi istirahat tinggi menunjukkan kebugaran baik		
8	Shuttle run mengukur kelincahan		
9	Pemanasan tidak berpengaruh pada kebugaran		
10	Evaluasi kebugaran perlu tes berkala		