



Nama :
Kelas :
No. Absen :
Tanggal :

1 Pasangkan dengan Tepat!



Tarik jawaban pada bagian kanan dan letakkan pada kolom yang sesuai di sebelah kiri.

1 Awalan

2 Tolakan

3 Sikap di udara

4 Pendaratan

A Kedua kaki ditekuk ke depan, lutut diangkat dan tangan membantu menjaga keseimbangan.

B Mengayunkan kaki terkuat ke depan dan menolak sekuat mungkin pada papan tolakan.

C Lari secepat mungkin dengan langkah yang terkontrol menuju papan tolakan.

D Kedua kaki mendarat ke pasir secara bersamaan dengan posisi tubuh condong ke depan.

2 Pilih Jawaban yang Tepat!

Berilah tanda (✓) pada jawaban yang paling benar!

- Gaya lompat jauh yang dilakukan dengan cara jongkok di udara disebut
☐ A. Gaya menggantung
☐ B. Gaya jongkok
☐ C. Gaya berjalan di udara
☐ D. Gaya melayang
- Papan tolakan pada lompat jauh gaya jongkok terbuat dari
☐ A. pasir
☐ B. kayu
☐ C. beton
☐ D. karet
- Tujuan utama melakukan tolakan dalam lompat jauh gaya jongkok adalah
☐ A. agar tubuh melayang lebih tinggi
☐ B. untuk menambah kecepatan
☐ C. agar tidak jatuh ke belakang
☐ D. untuk menambah jarak lompatan
- Kesalahan yang sering terjadi saat melakukan pendaratan pada lompat jauh gaya jongkok adalah
☐ A. kedua kaki mendarat bersama
☐ B. tubuh condong ke depan
☐ C. kaki belakang menyentuh tanah lebih dulu
☐ D. tangan diayunkan ke depan

3 Susun Kata Menjadi Kalimat yang Benar!

Beta-kata berikut acak. Susunlah menjadi kalimat yang benar sesuai dengan materi lompat jauh gaya jongkok!

1. tolakan papan pada harus diinjak dengan kaki kuat



2. di udara posisi jongkok tubuh adalah



3. mendarat dengan kedua bersama kaki



4. awalan dilakukan dengan lari cepat



5. lompat jauh termasuk nomor dalam atletik



Jaga Semangat Raih Prestasi!

"Latihan hari ini, untuk lompatan yang lebih jauh esok hari."

