

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

KELAS :

NO PESERTA :

A. PILIHAN GANDA

1. Tahapan yang paling menentukan jarak lompatan dalam lompat jauh adalah ...
2. Gaya yang dilakukan dengan posisi tubuh seperti duduk di udara disebut?
3. Seorang atlet memiliki awalan cepat tetapi sering over-step sebelum papan tolakan. Solusi terbaik adalah
4. Fungsi papan tolakan adalah
5. Jarak lompatan dihitung dari?
6. Jika angin bertiup kencang dari depan saat lompat jauh, strategi terbaik adalah ...
7. Tujuan sikap mendarat adalah
8. Teknik awalan dilakukan dengan
9. Gaya lompat jauh yang paling sederhana dan mudah dipelajari adalah
10. Seorang atlet selalu mendarat jatuh ke belakang karena kehilangan keseimbangan di udara. Analisis penyebabnya adalah?

B. SOAL MENJODOHKAN

1	Tahap pertama dalam lompat jauh
2	Titik tumpuan untuk meloncat
3	Teknik gaya yang meniru posisi duduk
4	Teknik pendaratan yang salah
5	Fungsi utama awalan
6	Sikap tubuh saat berada di udara
7	Kesalahan: langkah melewati papan tolakan
8	Latihan untuk memperkuat kaki
9	Cara mendarat yang benar
10	Strategi saat angin berlawanan

Squat jump
Berlari dengan ritme meningkat
Papan tolakan
Gaya berjalan di udara
Kaki menekuk dan ayun ke depan
Overhand throw (lemparan atas)
Tahap awalan
Menambah kecepatan awalan
Mendarat dengan lutut ditekuk
Melayang sambil menjaga keseimbangan

C. SOAL BENAR SALAH

NO	SOAL	BENAR	SALAH
1	Awalan dalam lompat jauh dilakukan dengan kecepatan yang terus meningkat		
2	Papan tolakan hanya berfungsi sebagai batas lapangan		
3	Mendarat dengan tumit lebih dulu bisa menyebabkan cedera.		
4	Gaya berjalan di udara disebut juga gaya hang style.		
5	Keseimbangan tubuh tidak terlalu penting saat melayang.		
6	Jarak lompatan dihitung dari papan tolakan ke ujung bak pasir.		
7	Gaya jongkok bisa digunakan oleh pemula.		
8	Pendaratan yang benar adalah dengan kedua kaki lurus ke depan.		
9	Kecepatan awalan tidak berpengaruh pada jarak lompatan.		
10	Latihan kekuatan otot kaki sangat diperlukan dalam lompat jauh		