

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?

B. SOAL MENJODOHKAN

1	Mengubah arah cepat
2	Kerja otot berulang
3	Naik turun bangku
4	Beban bertahap
5	Plank
6	Lari 2,4 km
7	Peregangan awal
8	Circuit training
9	Sit and reach
10	Istirahat antar set

Recovery
Kelincahan
Overload
Daya tahan jantung paru
Daya tahan otot
Tes kelentukan
Step test
Pemanasan
Kombinasi latihan
Otot inti

C. SOAL BENAR SALAH

NO	SOAL	BENAR	SALAH
1	Naik turun tangga bolak balik dapat mengganggu 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		