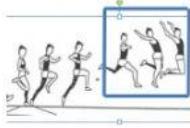


LOMPAT JAUH



SOAL LATIHAN

1. Pilihan Ganda

1. Dalam lompat jauh kaki sebelah mana yang paling tepat menjadi tumpuan.....
 - a. Telapak kaki kanan
 - b. Telapak kaki kiri
 - c. Telapak kaki terkuat
 - d. Kedua telapak kaki
2. Gambar di bawah di dalam kotak biru merupakan salah satu tahap lompat jauh saat...

3. Urutan tahapan yang benar saat melakukan lompat jauh adalah.....
 - a. Tumpuan-awalan-mendarat-melayang
 - b. Melayang-mendarat-tumpuan-awalan
 - c. Awalan-tumpuan-melayang-mendarat
 - d. Berlari-tumpuan-melayang-mendarat
4. Perhatikan indicator di bawah ini !
 1. kedua tumit kaki dan kedua kaki agak rapat.
 2. Lutut tertekuk dan mengeper dalam posisi jongkok
 3. berat badan di bawa ke depan.
 4. Ke dua lengan di depan menyentuh tempat pendaratan serta pandangan ke depan.

Indikator yang telah disebutkan di atas merupakan indikator pada tahap.....lompat jauh

 - a. Awalan
 - b. Mendarat
 - c. Tumpuan
 - d. Melayang
5. Sahnya lompatan yang dilakukan oleh seorang atlit dalam lompat jauh menurut juri adalah
 - a. Tolakan dilakukan dengan dua kaki
 - b. Tolakan dilakukan satu langkah didepan papan tolak
 - c. Tolakan dilakukan melebihi papan tolak
 - d. Tolakan dilakukan tepat pada papan tolak

2. Menjodohkan

1. Awalan dalam lompat jauh sangat menentukan hasil akhir lompatan. Ketika seorang pelompat jauh mengambil awalan, maka semakin dekat dengan papan tumpuan, maka larinya harus ...
E. Melayang
2. Gerakan yang ada pada lompat jauh merupakan perpaduan antara....
A. Kedua Kaki
3. Gaya lompat jauh dapat diketahui pada waktu...
B. Semakin Cepat
4. Kedua kaki mendarat secara bersamaan, diikuti dengan dorongan pinggul ke depan sehingga badan tidak cenderung jatuh ke belakang adalah teknik ...
C. Mendarat
5. Pada saat melakukan pendaratan lompat jauh gaya jongkok yang mendarat terlebih dahulu adalah....
D. Kecepatan dan kekuatan