

**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 | | |