



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!

- tolakan papan pada harus diinjak dengan kaki kuat

- di udara posisi jongkok tubuh adalah

- mendarat dengan kedua bersama kaki

- awalan dilakukan dengan lari cepat

- lompat jauh termasuk nomor dalam atletik



Jaga Semangat Raih Prestasi!

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

