

Bab 4

Aktivitas Atletik (Lompat Tinggi)

Penilaian Sumatif



A. Berilah tanda silang (X) huruf a, b, c, d, atau e pada jawaban yang paling benar!

1. Lompat tinggi merupakan olahraga yang berasal dari cabang olahraga
 - a. senam
 - b. atletik
 - c. lapangan
 - d. bola besar
 - e. bola kecil
2. Induk organisasi yang menaungi olahraga lompat tinggi adalah
 - a. PALSI
 - b. PASI
 - c. PODSI
 - d. PABELSI
 - e. IPSI
3. Ketika melakukan lompat tinggi gaya *fosbury flop*, bagian tubuh yang pertama kali mendarat adalah **HOTS**
 - a. kepala
 - b. kaki kiri dan kanan
 - c. kedua telapak tangan
 - d. lengan dan punggung
 - e. punggung dan belakang kepala
4. Lompat tinggi diselenggarakan pertama kali di Indonesia pada Pekan Olahraga Nasional (PON) tahun 1948. Perhelatan tersebut diselenggarakan di
 - a. Jakarta
 - b. Bandung
 - c. Yogyakarta
 - d. Surabaya
 - e. Solo
5. Tujuan olahraga lompat tinggi adalah
 - a. melompat sejauh-jauhnya
 - b. melompat setinggi-tingginya
 - c. melompat dengan keindahan
 - d. melompat serendah-rendahnya
 - e. melompat dengan bantuan alat
6. Urutan dalam melakukan teknik lompat tinggi adalah
 - a. awalan-melayang- tolakan-mendarat
 - b. awalan-tolakan-mendarat-melayang
 - c. awalan-tolakan-melayang-mendarat
 - d. tolakan-melayang-awalan-mendarat
 - e. tolakan-mendarat-melayang-awalan

7. Daerah tumpuan harus datar dengan tingkat kemiringan
- 1 : 10
 - 1 : 100
 - 1 : 1.000
 - 1 : 10.000
 - 1 : 100.000
8. Saat melakukan lompat tinggi dengan gaya gunting, bagian tubuh yang mendarat terlebih dahulu adalah **HOTS**
- perut
 - kepala
 - punggung
 - kaki
 - tangan
9. Tempat pendaratan lompat tinggi tidak boleh kurang dari ... meter.
- 1×4
 - 2×3
 - 3×4
 - 3×5
 - 4×4
10. Dalam lompat tinggi, kaki menumpu pada lantai untuk menaikkan badan, merupakan pengertian dari
- awalan
 - tolakan
 - pijakan
 - melayang
 - mendarat
11. Gaya gunting disebut juga dengan gaya
- cutter*
 - Sweney*
 - flop*
 - straddle*
 - scots*
12. Pada gaya *straddle*, posisi tubuh saat melewati mistar adalah **HOTS**
- terjulur dengan kaki terbuka lebar
 - terlipat ke depan dengan kedua kaki menyentuh palang
 - membelakangi mistar
 - membentuk huruf "L" dengan kedua kaki lurus
 - membentuk huruf "V" dengan kaki terbuka ke samping
13. Di bawah ini gaya pada lompat tinggi yang paling tua sehingga disebut gaya ortodoks adalah gaya **HOTS**
- straddle*
 - scots*
 - guling*
 - gunting
 - fosbury flop*
14. Jika kaki ayun menggunakan kaki kanan, waktu mendarat yang pertama kali menyentuh matras atau pasir adalah kaki kanan dan tangan kanan. Pernyataan tersebut merupakan ketentuan gerakan mendarat pada gaya **HOTS**
- guling*
 - gunting
 - Sweney*
 - scots*
 - fosbury flop*

15. Gerakan berlari menuju mistar merupakan pengertian dari

- a. awalan
- b. tolakan
- c. tumpuan
- d. mendarat
- e. samping

B. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan benar!

1. Bagaimana ketentuan tiang dan mistar dalam lompat tinggi?
2. Sebutkan hal yang harus diperhatikan saat melakukan lompat tinggi tahap melayang!
3. Jelaskan cara melakukan lompat tinggi gaya *fosbury flop*!

4. Gaya *fosbury flop* adalah gaya pada lompat tinggi yang paling sering digunakan. Berdasarkan fakta tersebut dapat dikatakan gaya *fosbury flop* sering digunakan karena memiliki beberapa kelebihan. Jelaskan kelebihan dari gaya *fosbury flop*! **HOTS**

5. Apa tahapan lompat tinggi yang dilakukan dalam gambar berikut?

