

**A. Berilah tanda silang (x) pada jawaban yang paling benar!**

1. Gerakan dengan tumpuan satu kaki disebut.....  
a. Jalan      b. Lari      c. Lompat      d. Lempar
2. Gerak dasar lompat jauh berguna untuk melatih ....  
a. Kekuatan      b. Kecepatan      c. Keseimbangan      d. Kelincahan
- 3.



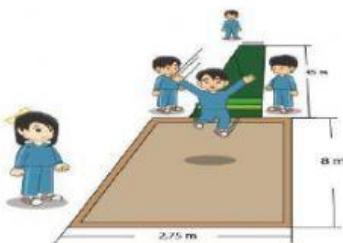
Berdasarkan gambar disamping mendarat pada lompat jauh menggunakan adalah.....

- a. Pergelangan tangan
- b. Kedua siku
- c. Ujung tangan
- d. Kedua kaki

4. Lakukan gerak berjalan biasa, kemudian berlari dengan sekencang-kencangnya. Saat mendekati papan tolakan, bersiap melakukan tolakan. Gunakan kaki terkuat untuk melakukan tolakan. merupakan langkah-langkah dalam ....

- a. Lari      b. Jalan      c. Lompat Jauh      d. Lempar

5.



Pada gambar disamping lapangan lompat jauh memiliki ukuran lapangan berbentuk.....

- a. Segitiga
- b. Persegi panjang
- c. Lingkaran
- d. Bulat