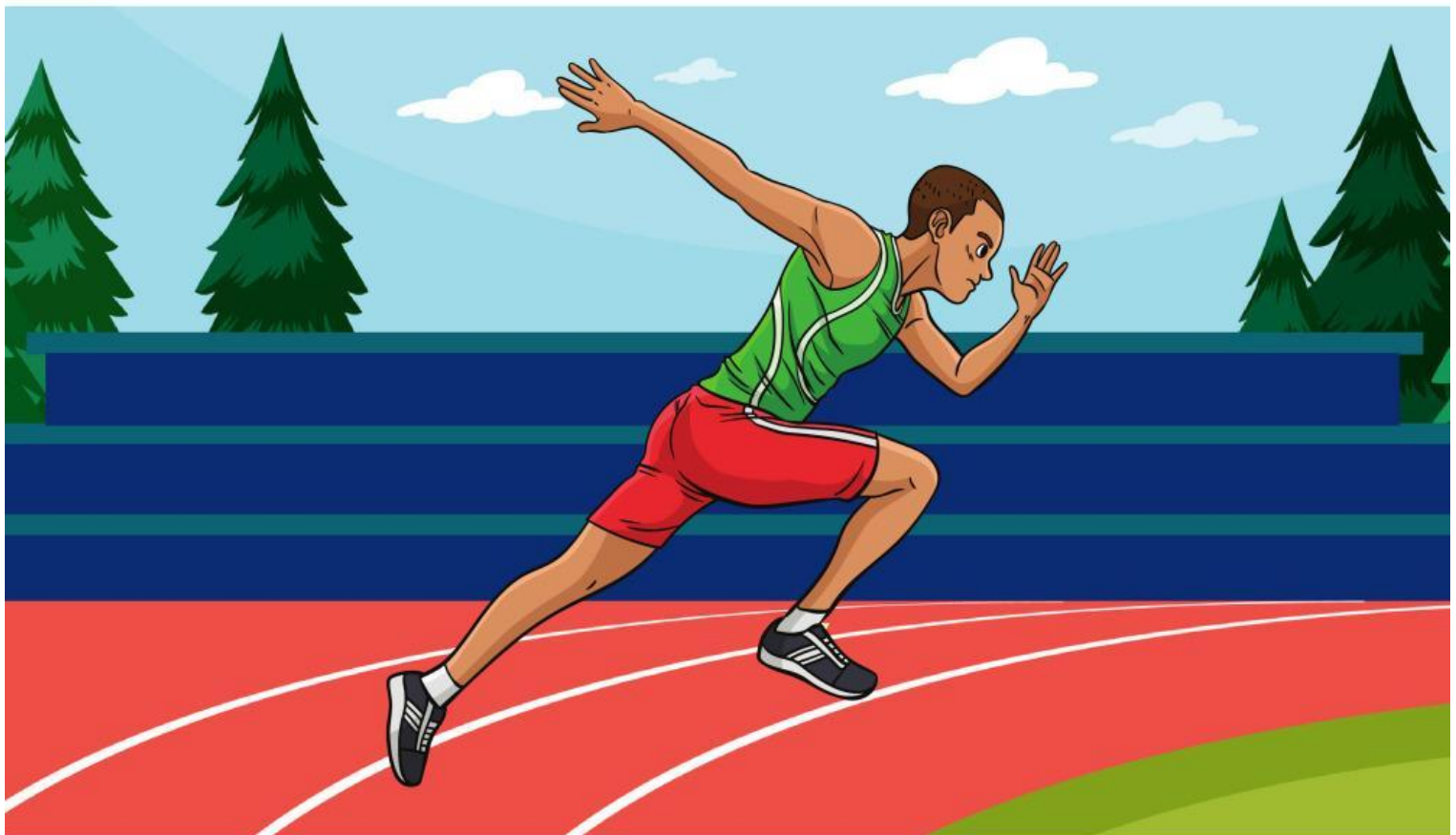




ASESMEN PENGETAHUAN LARI JARAK PENDEK Fase E

Nama : _____

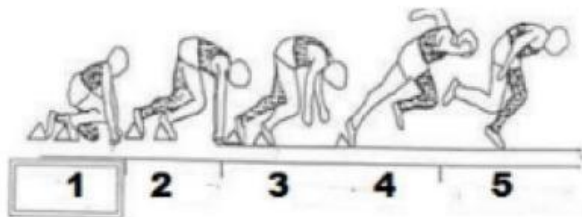
Kelas : _____



Berilah tanda silang dari salah satu jawaban a, b, c, d, dan e yang kalian anggap paling tepat !

1. Lari cepat meliputi jarak: 100 m, 200 m, 400 m. Kelangsungan gerak pada sprint secara teknik sama, kalau ada perbedaan hanyalah terletak pada penghematan penggunaan tenaga karena perbedaan jarak yang harus ditempuh. Makin jauh jarak yang harus ditempuh makin membutuhkan daya tahan yang besar, sehingga ada yang dinamakan . . .
 - a. power
 - b. agility
 - c. strength
 - d. VO2 max
 - e. Endurance

2. Perhatikan gambar di bawah ini!



Pada gambar tersebut yang merupakan sikap aba-aba bersedia pada saat melakukan gerakan start jongkok ditunjukkan pada gambar nomor . . .

- a. 1
 - b. 2
 - c. 3
 - d. 4
 - e. 5
3. Pada saat aba-aba bersedia dalam melakukan start lari jarak pendek, kedua lengan tetap dalam posisi lurus dengan sedikit melebar dari bahu. Bahu sedikit condong ke depan berat badan berada di tengah-tengah sehingga badan dalam posisi . . .
 - a. seimbang
 - b. miring ke kiri
 - c. miring ke kanan
 - d. condong ke depan
 - e. condong ke belakang

4. Perhatikan gambar di bawah ini!



Pada gambar tersebut merupakan gerakan yang dilakukan saat sikap start pada aba-aba

- a. yaa
 - b. lari
 - c. siap
 - d. bersedia
 - e. persiapan awal
5. Prinsip utama yang harus diperhatikan saat memasuki finish dalam cabang olahraga lari terutama lari jarak pendek adalah
- a. kaki melompat tinggi
 - b. langkah kaki dipercepat
 - c. pusatkan perhatian pada lawan
 - d. menoleh pada lawan di sampingnya
 - e. berhenti mendadak saat masuk finish
6. Perhatikan gambar di bawah ini!



Pada gambar tersebut merupakan teknik dalam lari yaitu pada saat melakukan gerakan

- a. start
- b. persiapan
- c. lari sprint
- d. gerakan lari
- e. memasuki finish



7. Pada saat melakukan lari jarak pendek, menjelang jarak 20 meter dari finish merupakan perjuangan untuk mencapai kemenangan dalam perlombaan lari, maka yang perlu diperhatikan adalah
 - a. ayunan tangan
 - b. kecepatan langkah
 - c. langkah diperlambat
 - d. kecondongan badan
 - e. posisi badan saat finish
8. Pada lomba lari 800 meter, semua pelari boleh berebut lintasan yaitu
 - a. setelah melewati tikungan pertama dari garis start
 - b. setelah melewati tikungan kedua dari garis start
 - c. setelah melewati tikungan ketiga dari garis start
 - d. setelah melewati tikungan keempat dari garis start
 - e. setelah atau mulai start boleh berebut lintasan
9. Bagi pelari 1500 meter, setelah lepas dari garis start untuk menuju garis finish sebaiknya melakukan gerakan
 - a. lari dengan lambat-lambat
 - b. lari dengan kecepatan maksimal
 - c. lari dengan kecepatan menengah
 - d. lari dengan lambat, menengah dan maksimal
 - e. lari dengan kecepatan menengah dipercepat dan dipertahankan sampai garis finish
10. Ketika berlari, lakukanlah secara konstan dan tidak terlalu cepat, serta selalu mengatur pernafasan dan tenaga agar selalu terjaga sehingga tidak mudah lelah, namun ketika garis finish sudah mulai dekat, sekitar 1 km hingga 500 meter lagi maka
 - a. memperlambat kecepatan lari
 - b. berhenti mendadak saat masuk finish
 - c. pusatkan perhatian pada lawan yang terdekat
 - d. menoleh pada lawan di sampingnya agar tidak tersalip
 - e. kecepatan harus di tingkatkan dibandingkan dari sebelumnya