

SOAL PILIHAN GANDA KUIS MATA PELAJARAN PENJAS

TEMA ATLETIK

1. Atletik adalah cabang olahraga yang terdiri dari...

- A. Permainan bola
- B. Lari, lompat, dan lempar
- C. Renang dan menyelam
- D. Senam lantai

Jawaban: B

2. Contoh olahraga lari jarak pendek adalah...

- A. 100 meter
- B. 1500 meter
- C. Maraton
- D. Jalan santai

Jawaban: A

3. Lari jarak jauh membutuhkan...

- A. Kecepatan saja
- B. Kekuatan tangan
- C. Daya tahan tubuh
- D. Kelenturan

Jawaban: C

4. Start yang digunakan dalam lari jarak pendek adalah...

- A. Start berdiri
- B. Start melayang
- C. Start jongkok
- D. Start bebas

Jawaban: C

5. Lompat jauh bertujuan untuk...

- A. Melompat setinggi mungkin
- B. Melompat sejauh mungkin
- C. Melompat secepat mungkin
- D. Melompat sambil berlari

Jawaban: B

6. Alat yang digunakan dalam lompat tinggi adalah...

- A. Bola
- B. Tongkat dan mistar
- C. Net
- D. Raket

Jawaban: B

7. Lempar lembing termasuk cabang...

- A. Lari
- B. Lompat
- C. Lempar
- D. Senam

Jawaban: C

8. Saat berlari, posisi badan yang benar adalah...

- A. Tegak sedikit condong ke depan
- B. Membungkuk ke belakang
- C. Duduk
- D. Miring ke samping

Jawaban: A

9. Lari estafet dilakukan secara...

- A. Sendiri
- B. Berpasangan
- C. Berkelompok
- D. Tidak beraturan

Jawaban: C

10. Alat yang digunakan dalam lari estafet adalah...

- A. Bola
- B. Tongkat estafet
- C. Tali
- D. Bendera

Jawaban: B

11. Lompat tinggi bertujuan untuk...

- A. Melompat jauh
- B. Melompat tinggi
- C. Melompat cepat
- D. Melompat sambil berlari

Jawaban: B

12. Pemanasan sebelum olahraga bertujuan untuk...

- A. Membuat cepat lelah
- B. Menghindari cedera
- C. Menambah berat badan
- D.

Jawaban: B

13. Pendinginan setelah olahraga bertujuan untuk...

- A. Menambah kecepatan
- B. Mengembalikan kondisi tubuh
- C. Membuat lelah
- D. Mengurangi keringat

Jawaban: B

14. Contoh lempar dalam atletik adalah...

- A. Lempar bola kecil

- B. Menendang bola
- C. Memukul bola
- D. Menyundul bola

Jawaban: A

- 15.** Saat melakukan lompat jauh, tolakan dilakukan dengan...
- A. Tangan
 - B. Kepala
 - C. Kaki
 - D. Bahu

Jawaban: C