01

Lompat Jauh Termasuk Olahraga Cabang ?

a. Atletik b. Lompat
c. Bola Kecil d. Lempar

02

Yang Bukan Termasuk Tehnik Dasar Lompat Jauh Adalah ?

a. Melayang b. Tolakan
c. Awalan d. Menendang

03

Urutan Dalam Tehnik Dasar Lompat Jauh Yang Benar Adalah

a. Awalan,Tolakan,Melayang,Mendarat
B. Awalan,Mendarat,Tolakan,Melayang
c. Awalan,Melayang,Tolakan,Mendarat
d. Tolakan,Mendarat,Awalan,Melayang

04

Waktu Melompat Sebaiknya Menggunakan ?

a. Kaki Yang Paling Kuat
b. Salah Satu Kaki Yang Paling Kuat
c. Kedua Kaki d. Satu Kaki

05

mengkombinasikan kecepatan, kekuatan, dan kelincahan untuk melompat sejauh mungkin,merupakan pengertian dari olahraga ?

a. Tolak peluru b. lari Sprint
c. Lompat Jauh d. Lari Estafet

LIVEWORKSHEETS