

NAMA :

NO ABSEN:

KELAS :

Silahkan klik pada huruf A, B, C, D atau E yang dianggap benar !

1. Induk organisasi atletik Indonesia adalah...

- ☐ A PASI
- ☐ B PSSI
- ☐ C PBVSI
- ☐ D KONI
- ☐ E PBSI

2. Lari termasuk cabang olahraga....

- ☐ A Permainan
- ☐ B Maraton
- ☐ C Senam
- ☐ D Atletik
- ☐ E Renang

3. Start yang sering digunakan dalam perlombaan lari jarakpendek adalah....

- ☐ A Start pendek
- ☐ B Star menengah
- ☐ C Start jongkok
- ☐ D Start panjang

E Start berdiri

4. Kunci pertama yang harus di kuasai dalam lari jarak pendek adalah....

A Kecepatan lari

B Koordinasi gerak

C Kecondongan badan

D Panjang langkah kaki

E Start/pertolakan

5. Sebutkan aba-aba dalam lari jarak pendek....

A Bersedia, siap, ya

B Siap, ya

C Bersedia, siap

D Ya, siap, bersedia

E Ya, bersedia, siap