

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

- Gerakan dengan tumpuan satu kaki disebut.....  
a. Jalan                      b. Lari                      c. Lompat                      d. Lempar
- 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.....



- Pergelangan tangan
- Kedua siku
- Ujung tangan
- Kedua kaki

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

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

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



- Segitiga
- Persegi panjang
- Lingkaran
- Bulat