

1. Induk organisasi atletik di Indonesia adalah
 - a. PSSI
 - b. PB PASI
 - c. PERBASI
 - d. PBSI

2. Berikut ini yang bukan termasuk nomor lari jarak pendek adalah
 - a. 100 meter
 - b. 200 meter
 - c. 400 meter
 - d. 800 meter

3. Start yang digunakan dalam lari estafet adalah
 - a. Start jongkok
 - b. Start tiarap
 - c. Start berdiri
 - d. Start eksplosif

4. Teknik dasar awalan pada lompat jauh adalah
 - a. Melakukan langkah-langkah kecil
 - b. Melakukan langkah-langkah lebar
 - c. Melakukan ayunan lengan
 - d. Melakukan tolakan kuat

5. Gaya lompat jauh yang paling umum digunakan adalah
 - a. Gaya jongkok
 - b. Gaya melayang
 - c. Gaya guling
 - d. Gaya salto

6. Faktor-faktor yang memengaruhi hasil tolak peluru adalah
 - a. Kekuatan otot
 - b. Teknik lemparan
 - c. Kecepatan awalan
 - d. Arah angin

7. Cara memegang peluru yang benar dalam tolak peluru adalah
 - a. Dipegang dengan telapak tangan
 - b. Dipegang dengan jari-jari
 - c. Dipegang dengan ibu jari di atas
 - d. Dipegang dengan jari-jari terentang

8. Fase-fase dalam lempar lembing adalah

- a. Memegang lembing
 - b. Berlari
 - c. Melempar
 - d. Mendarat
9. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan lompat tinggi gaya straddle adalah
- a. Awalan yang cukup
 - b. Tolakan yang kuat
 - d. Sikap melayang yang sempurna
 - e. Pendaratan yang tepat
10. Alat yang digunakan untuk mengukur hasil lompat jauh adalah
- a. Meteran
 - b. Pita ukur
 - c. Tongkat ukur
 - d. Papan ukur