

## 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. Lempat 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**