1. Atletik dikenal sebagai induk dari berbagai cabang olahraga karena ....

A. Hanya mengutamakan kekuatan otot
B. Memiliki gerakan dasar yang banyak digunakan dalam olahraga lain
C. Hanya dilakukan atlet profesional
D. Tidak membutuhkan keterampilan khusus
E. Selalu dilakukan di dalam ruangan

2. Berikut ini yang termasuk nomor lari dalam atletik adalah ....

A. Lompat jauh
B. Tolak peluru
C. Lari jarak pendek
D. Lempar cakram
E. Lompat tinggi

3. Tahapan utama dalam lompat jauh adalah ....

A. Start, lari, dan finis
B. Awalan, tolakan, melayang, dan pendaratan
C. Awalan, melempar, dan mendarat
D. Tolakan, berlari, dan berhenti
E. Melayang, berputar, dan berlari

4. Tujuan utama lari jarak pendek adalah ....

A. Menempuh jarak dengan kecepatan maksimal
B. Menjaga posisi tubuh tetap diam
C. Menghemat tenaga sebanyak mungkin
D. Melakukan gerakan melompat
E. Mempertahankan keseimbangan tanpa bergerak

5. Dalam lompat jauh, tolakan dilakukan menggunakan ....

A. Kedua tangan
B. Kedua kaki bersamaan
C. Satu kaki
D. Lutut
E. Kedua siku

6. Salah satu manfaat olahraga atletik adalah ....

A. Menurunkan koordinasi tubuh
B. Mengurangi aktivitas fisik
C. Meningkatkan kebugaran jasmani
D. Menghambat perkembangan otot
E. Mengurangi keseimbangan tubuh

LIVEWORKSHEETS

7. Tahap terakhir dalam gerakan lompat jauh adalah ....

A. Awalan
B. Tolakan
C. Melayang
D. Pendaratan
E. Start

8. Sikap yang harus diterapkan saat mengikuti perlombaan atletik adalah ....

A. Curang
B. Tidak menghargai lawan
C. Sportif
D. Egois
E. Tidak disiplin

9. Sebelum melakukan aktivitas atletik, peserta didik sebaiknya melakukan ....

A. Pendinginan
B. Pemanasan
C. Istirahat panjang
D. Makan berlebihan
E. Duduk dalam waktu lama

10. Salah satu tujuan mengevaluasi teknik gerak adalah ....

A. Mengetahui kesalahan dan memperbaiki keterampilan
B. Menghindari latihan
C. Mengurangi kemampuan gerak
D. Mengabaikan keselamatan
E. Menghindari kerja sama

LIVEWORKSHEETS