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

LIVEWORKSHEETS

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

LIVEWORKSHEETS

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. Lempar bola kecil

LIVEWORKSHEETS

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

LIVEWORKSHEETS