

LATIHAN SOAL

Mata Pelajaran : PJOK
Materi Pokok : Permainan Bola Basket
Guru Mata Pelajaran : Asep Darul Irfan, S.Pd

2. Penilaian Pengetahuan (KI-3)

Pilihan Ganda

Jawab soal berikut dengan memberikan tanda silang (X). Untuk jawaban yang benar diberi skor = 1, bila salah diberi skor = 0

1. Posisi awal badan *passing* atau lemparan bola basket melalui atas kepala adalah ...
 - a. menghadap arah lemparan
 - b. menyamping arah lemparan
 - c. membelakangi arah lemparan
 - d. menyilang arah lemparan
2. Gerakan lengan *passing* atau lemparan bola basket melalui atas kepala adalah ...
 - a. mengayun bola ke arah lemparan
 - b. memukul bola ke arah lemparan
 - c. memutar bola ke arah lemparan
 - d. mendorong bola ke arah lemparan
3. Pelepasan bola dari tangan saat *passing* atau lemparan bola basket melalui atas kepala adalah ...
 - a. ketika tangan posisi memegang bola
 - b. ketika sikut tangan posisi membengkok
 - c. ketika lengan posisi lurus
 - d. ketika posisi badan tegak
4. Akhir gerakan posisi badan setelah *passing* atau lemparan bola saat melalui atas kepala adalah ...
 - a. berat badan dibawa ke depan
 - b. berat badan dibawa ke samping
 - c. berat badan dibawa ke belakang
 - d. berat badan dibawa ke atas
5. Posisi awal kaki saat akan melakukan tembakan (*shooting*) satu tangan bola basket adalah ...
 - a. melanglah
 - b. menyilang di depan
 - c. rapat dan lurus
 - d. menyilang di belakang
6. Gerakan lutut dan pinggul saat melakukan tembakan (*shooting*) satu tangan bola basket adalah ...
 - a. naik
 - b. turun
 - c. berputar
 - d. menyilang
7. Gerakan lutut dan pinggul saat melakukan tembakan (*shooting*) satu tangan bola basket adalah ...
 - a. naik
 - b. turun
 - c. berputar
 - d. menyilang

8. Bentuk gerakan arah bola hasil melakukan tembakan (*shooting*) satu tangan bola basket adalah ...
- | | |
|------------|--------------|
| a. datar | c. lurus |
| b. parabol | d. menyilang |
9. Akhir gerakan lengan setelah melakukan tembakan (*shooting*) satu tangan bola basket adalah ...
- | | |
|-------------------|----------------------|
| a. ditekuk rileks | c. lurus ditegangkan |
| b. lurus rileks | d. lurus disilangkan |
10. Akhir gerakan lengan setelah melakukan tembakan (*shooting*) satu tangan bola basket adalah ...
- | | |
|-------------------|----------------------|
| a. ditekuk rileks | c. lurus ditegangkan |
| b. lurus rileks | d. lurus disilangkan |
11. Bentuk gerakan lengan saat melakukan *lay-up shoot* bola basket adalah ...
- | | |
|--------------------------------|---------------------------------|
| a. mendorong bola ke arah ring | c. menghantar bola ke arah ring |
| b. melempar bola ke arah ring | d. memukul bola ke arah ring |
12. Gerakan salah satu kaki saat melakukan *lay-up shoot* bola basket adalah ...
- | | |
|---------------------|------------------------|
| a. menolak ke atas | c. menolak ke samping |
| b. menolak ke depan | d. menolak ke belakang |
13. Posisi lutut *lay-up* yang benar saat melakukan *lay-up shoot* bola basket adalah ...
- | | |
|----------------------|-------------------------|
| a. tinggi dan datar | c. tinggi dan menyilang |
| b. tinggi dan landai | d. rendah dan datar |
14. Posisi badan yang benar saat melakukan *lay-up shoot* bola basket adalah ...
- | | |
|----------------|-----------------|
| a. ditegakkan | c. dibungkukkan |
| b. dimiringkan | d. dibulatkan |
15. Pendaratan kaki yang benar setelah melakukan *lay-up shoot* bola basket adalah ...
- | | |
|--|-----------------------------------|
| a. menggunakan kedua telapak kaki | c. menggunakan kedua tumit kaki |
| b. menggunakan salah satu telapak kaki | d. menggunakan kedua pinggir kaki |