

Pilihan Ganda :

1. Tujuan dari permainan bolabasket adalah...
 - a. melempar bola keteman
 - b. adu kekuatan
 - c. adu ketangkasan
 - d. memantulkan bola
 - e. memasukkan bola kekeranjang lawan sebanyak mungkin
2. Bounce pass adalah...
 - a. passing yang dilakukan diatas kepala
 - b. passing yang dilakukan dengan memantulkan bola ke lantai
 - c. passing yang dilakukan dengan satu tangan
 - d. passing yang dilakukan dengan teman satu tim dengan durasi waktu tertentu
 - e. passing yang dilakukan didepan dada
3. Dalam permainan bolabasket cara menggiring bola disebut...
 - a. dribble
 - b. passing
 - c. shotting
 - d. pivot
 - e. lay-up
4. Berikut yang **bukan** merupakan bentuk penyerangan beregu permainan bola basket adalah...
 - a. Permainan bebas
 - b. Permainan individu
 - c. Permainan kilat
 - d. Permainan cepat
 - e. Permainan pola tersusun
5. Bola yang masuk ring dari tembakan lay up diberi nilai...
 - a. Satu
 - b. Dua
 - c. Tiga
 - d. Empat
 - e. Lima

Pilihlah benar jika pernyataan benar dan pilihlah salah jika pernyataan salah!

1. Pilihlah benar jika pernyataan benar dan pilihlah salah jika pernyataan salah!

orang atlet lari bolak-balik dengan menempuh jarak kurang lebih 5-10 meter. Latihan ini bertujuan untuk melatih kelincahan.	Benar – Salah
---	---------------

2. Pilihlah benar jika pernyataan benar dan pilihlah salah jika pernyataan salah!

Latihan kebugaran jasmani yang dilakukan secara teratur akan membantu mengurangi resiko timbulnya penyakit kronis seperti jantung dan diabetes	Benar – Salah
--	---------------

3. Pilihlah benar jika pernyataan benar dan pilihlah salah jika pernyataan salah!

Salah satu komponen dari kebugaran jasmani yang dikembangkan dalam bentuk senam aerobik adalah ketahanan dan kesabaran	Benar – Salah
--	---------------

4. Pilihlah benar jika pernyataan benar dan pilihlah salah jika pernyataan salah!

Waktu yang digunakan dalam suatu pemulihan setelah melakukan latihan dinamakan Recovery	Benar – Salah
---	---------------

5. Pilihlah benar jika pernyataan benar dan pilihlah salah jika pernyataan salah!

Jarak tempuh lari untuk tes kebugaran jasmani yang dikenal di Indonesia yaitu lari 12 menit berjarak 2,4 Km	Benar – Salah
---	---------------

Menjodohkan :

1. Lay Up	☐	☐	
2. Chest Pass	☐	☐	
3. Bounce Pass	☐	☐	