



PEMERINTAH PROVINSI LAMPUNG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 1 PARDASUKA

Email: Sman1pardasuka@gmail.com NPSN: 69762684
Jl. Sukamanah No. 001, Pekon Pardasuka, Kecamatan Pardasuka, Kabupaten Pringsewu, Provinsi Lampung



ASESMEN SUMATIF AKHIR SEMESTER GANJIL
TAHUN AJARAN 2025/2026

MATA PELAJARAN : PJOK
KELAS / FASE : X / E

HARI / TANGGAL : Rabu, 03 Desember 2025
WAKTU : 07.30 s.d. 09.00

A. PILIHAN GANDA

Pilihlah salah satu jawaban A, B, C, D, atau E yang merupakan jawaban paling benar !

- Dalam sebuah permainan sepak bola, teknik menggiring (dribbling) yang dilakukan oleh seorang pemain sepak bola haruslah memiliki kemampuan keterampilan yang baik dan benar, berikut cara melakukan teknik dasar menggiring dalam permainan sepak bola adalah..
A. Bola dijauhkan dari kaki agar lebih cepat
B. Bola digiring hanya dengan kaki kanan
C. Bola digiring menggunakan telapak kaki penuh
D. Bola dipukul keras ke depan dan dikejar
E. Bola digiring dekat dengan kaki untuk memudahkan kontrol
- Saat pertandingan sepak bola berlangsung, salah satu pemain menerima umpan lambung dari rekannya. Jika pemain tersebut langsung menghentikan bola dengan telapak kakinya, kemungkinan besar bola akan memantul jauh. Teknik dasar apa yang sebaiknya digunakan oleh pemain agar bola dapat dikuasai dengan baik adalah..
A. Menyundul bola
B. Menghentikan dengan dada
C. Menghentikan dengan kaki bagian dalam
D. Menghentikan dengan punggung kaki
E. Menendang bola langsung ke gawang
- Dalam pertandingan sepak bola, Heri ingin memberikan umpan jarak dekat kepada temannya. Namun, ia menggunakan punggung kaki sehingga bola terlalu keras dan tidak akurat. Teknik dasar apa yang seharusnya digunakan oleh Heri agar dapat memberikan umpan yang akurat..
A. Passing menggunakan kaki bagian dalam
B. Passing menggunakan kaki bagian luar
C. Passing menggunakan punggung kaki
D. Passing menggunakan tumit
E. Passing jarak jauh
- Pada sebuah pertandingan bola basket, saat situasi permainan team basket putra dari sebuah club bola basket Raka melihat temannya berada di depan tanpa penjagaan. Ia memutuskan melakukan passing dengan kedua tangan dari dada. Namun bola terlalu keras sehingga tidak tertangkap. Hal yang harus diperhatikan oleh raka adalah..
A. Posisi kaki saat melempar
B. Jarak dan kecepatan umpan
C. Kekuatan otot tangan
D. Arah pandangan mata
E. Posisi lawan
- Perhatikan gambar dibawah ini!
- Seorang pemain sedang bersiap menembak. Ia berdiri tegak, kedua tangan memegang bola di depan dada, lalu melompat sambil melepaskan bola. Teknik menembak tersebut disebut..
A. Lay-up shoot
B. Jump shot
C. Set shoot
D. Dunk
E. Hook shot
- Perhatikan gambar dibawah ini!
- Dalam sebuah rally, setter mengangkat bola tinggi ke arah depan dekat net agar bisa dipukul oleh spiker. Teknik pengumpanan tersebut adalah..
A. Passing bawah
B. Passing atas
C. Block
D. Serve
E. Dig
- Dalam situasi rally panjang, Dimas menahan bola dengan passing bawah, kemudian bola diteruskan ke setter untuk diangkat. Setter mengoper ke spiker yang akhirnya melakukan smash. Urutan teknik dasar ini menunjukkan..
A. Kombinasi bertahan
B. Kombinasi servis
C. Kombinasi serangan
D. Kombinasi passing saja
E. Kombinasi blocking
- Perhatikan gambar dibawah ini!



Dalam sebuah rally, setter mengangkat bola tinggi ke arah depan dekat net agar bisa dipukul oleh spiker. Teknik pengumpanan tersebut adalah...

- A. Passing bawah
B. Passing atas
C. Block
D. Serve
E. Dig

Dalam situasi rally panjang, Dimas menahan bola dengan passing bawah, kemudian bola diteruskan ke setter untuk diangkat. Setter mengoper ke spiker yang akhirnya melakukan smash. Urutan teknik dasar ini menunjukkan...

- A. Kombinasi bertahan
B. Kombinasi servis
C. Kombinasi serangan
D. Kombinasi passing saja
E. Kombinasi blocking



Dalam sebuah rally panjang, Arif memegang raket dengan posisi ibu jari menempel di bagian lebar pegangan. Teknik ini memudahkannya mengembalikan shuttlecock yang diarahkan ke sisi kiri tubuhnya. Teknik pegangan raket tersebut pada ilustrasi gambar diatas adalah...

- A. Backhand grip
B. Forehand grip
C. Panhandle grip
D. Lob grip
E. Netting grip

Dalam sesi latihan bulutangkis, guru meminta murid berdiri dengan posisi netral sehingga mudah bergerak ke segala arah. Posisi yang tepat adalah...

- A. Kedua kaki rapat, badan tegak
B. Kaki sejajar, lutut sedikit menekuk, raket di depan dada
C. Kaki kiri di depan, badan condong
D. Kaki kanan di depan, badan condong
E. Duduk jongkok



Seorang pemain akan mengoper bola melewati kepala ke arah teman yang berdiri bebas di dekat ring lawan. Teknik passing apakah yang sesuai pada gambar diatas...

- A. Chest pass
B. Bounce pass
C. Overhead pass
D. Hook pass
E. Baseball pass

11. Perhatikan gambar dibawah ini!



Dalam perlombaan lari 100 meter, Ani bersiap dengan menempatkan kedua lututnya di lintasan, tangan menyentuh garis start, kepala menunduk, dan berat badan dibawa ke depan. Posisi ini disebut...

- Posisi berdiri
 - Posisi aba-aba "bersedia"
 - Posisi jongkok santai
 - Posisi aba-aba "siap"
 - Posisi start berdiri
12. Pada suatu perlombaan lari jarak pendek, Raka bersiap di lintasan dengan penuh konsentrasi. Ia menunggu aba-aba dari starter dengan posisi tubuh menunduk di dalam blok start. Begitu peluit dibunyikan, ia melesat keluar dengan cepat. Namun, Raka tahu bahwa saat baru keluar dari blok start, seorang pelari seharusnya tidak langsung berlari dengan posisi tegak.
Dalam kondisi seperti ini, apa yang sebenarnya harus dilakukan pelari setelah keluar dari blok start...
- Menunduk ke tanah terus-menerus
 - Membungkuk sambil mengangkat lutut
 - Berlari dengan badan condong ke depan secara bertahap
 - Melompat panjang sebelum berlari
 - Membuka tangan selebar mungkin
13. Seorang pelari menggunakan langkah yang pendek dan cepat, tetapi tidak menggerakkan lengan dengan kuat. Akibatnya adalah ...
- Kecepatan maksimal tetap tercapai
 - Langkah menjadi tidak bertenaga
 - Tubuh lebih seimbang
 - Mempercepat irama lari
 - Napas lebih Panjang
14. Dalam fase percepatan dalam lari 100 meter, sudut lutut yang tepat saat mendorong tanah adalah sekitar...
- 90°
 - 45°
 - 120°
 - 60°
 - 30°
15. Di sebuah stadion olahraga, perlombaan lompat jauh sedang berlangsung. Wisnu, salah satu peserta, tampak bersiap di lintasan. Ketika wasit memberi aba-aba, Wisnu segera mulai berlari kencang di jalur awalan. Dengan penuh konsentrasi, ia menjaga kecepatan tetap stabil hingga mendekati papan tolakan. Gerakan awalan ini sangat penting baginya, sebab dari awalan yang baik akan menentukan hasil lompatan yang maksimal.
Dalam perlombaan lompat jauh, fungsi utama dari awalan yang dilakukan Wisnu tersebut adalah...
- Menentukan gaya mendarat
 - Menghasilkan kecepatan horizontal sebelum tolakan
 - Mengurangi tenaga saat melayang
 - Membuat lompatan terlihat indah
 - Menghemat energi saat tolakan
16. Pada saat giliran lomba lompat jauh, Sinta berlari cepat di lintasan awalan dengan penuh tenaga. Ia menjaga ritme langkahnya agar tepat mengenai papan tolakan. Sesaat sebelum mencapai papan, Sinta mengumpulkan tenaga pada kakinya. Dengan gerakan yang kuat, ia menolak tubuhnya ke atas dan ke depan. Gerakan menolak ini merupakan bagian terpenting, karena menentukan tinggi dan jauhnya lompatan yang akan dicapai.
Dalam lompat jauh, gerakan menolak tersebut dilakukan dengan ...
- Kedua kaki bersamaan
 - Satu kaki yang kuat menapak di papan tolakan
 - Tumit kaki dengan hentakan ke belakang
 - Kedua tangan ditekan ke bawah
 - Langkah kecil berulang-ulang

17. Pada saat pertandingan lompat jauh, Rani berlari kencang di lintasan awalan dan melakukan tolakan kuat tepat di papan tolakan. Tubuhnya pun melayang di udara dengan kecepatan yang masih terbawa dari awalan. Pada fase melayang ini, Rani harus tetap menjaga keseimbangan agar tubuhnya stabil dan tidak jatuh ke belakang sebelum mendarat. Untuk itu, ia menggerakkan kedua lengan dan kakinya secara terkoordinasi sehingga posisi tubuh tetap seimbang hingga mencapai bak pasir.
Dalam fase melayang, seorang atlet menjaga keseimbangan dengan cara ...

- Menundukkan kepala ke bawah
 - Mengayunkan tangan dan kaki sesuai gaya yang dipilih
 - Menutup mata agar fokus
 - Membungkukkan badan ke depan berlebihan
 - Meluruskan kaki ke belakang
18. Saat pelajaran olahraga di sekolah, Pak Guru mengajak siswanya untuk mencoba melakukan lompat jauh. Setelah melakukan awalan dan tolakan, Gilang berhasil melayang di udara lalu mendarat di bak pasir dengan cukup baik. Setelah itu, seorang petugas mendekat sambil membawa alat ukur untuk mencatat hasil lompatan Gilang. Menurut peraturan resmi dalam lompat jauh, pengukuran hasil lompatan tidak dilakukan sembarangan, melainkan memiliki ketentuan khusus.
Dalam peraturan, jarak sah lompatan pada lompat jauh diukur dari ...
- Ujung kaki saat menolak hingga ujung jari tangan saat mendarat
 - Papan tolakan hingga kaki pertama menyentuh pasir
 - Papan tolakan hingga bagian tubuh terdekat yang menyentuh pasir
 - Awal lintasan hingga titik terjauh di pasir
 - Awal tolakan hingga ujung kepala pelompat
19. Rani sedang berlatih tolak peluru. Ia memegang peluru di telapak tangan dan menekannya pada jari-jari bagian dalam. Namun, peluru justru sering terlepas sebelum ditolak. Kesalahan yang dilakukan Rani adalah...
- Peluru ditempatkan di pangkal jari, bukan di telapak tangan
 - Peluru ditempelkan di bahu dengan kuat
 - Jari-jari tangan terlalu renggang
 - Pergelangan tangan tidak diluruskan
 - Peluru diletakkan di telapak secara penuh
20. Ketika menolak peluru, Joni tidak menggerakkan kakinya sehingga tubuhnya tidak seimbang dan jatuh keluar lingkaran. Apa fungsi utama gerakan kaki dalam tolak peluru...
- Untuk menahan berat peluru
 - Untuk menjaga keseimbangan dan memberi dorongan
 - Untuk mempercepat pelepasan peluru
 - Untuk mengurangi berat badan saat menolak
 - Untuk menahan napas saat menolak
21. Perhatikan gambar dibawah ini!



Kedua pesilat pada gambar diatas sedang memperagakan sebuah pertarungan menggunakan teknik Pencak silat. Terlihat pesilat dengan sabuk warna merah sedang mengepalkan tangan yang diikuti bantuan pergerakan bahu dan putaran pinggang dengan lintasan lurus serta pemindahan berat badan ke depan. Sementara pesilat dengan sabuk warna hijau nampak sedang berusaha menghalau gerakan lawan dengan menggunakan salah satu tangan untuk mendorong atau merubah jalur serangan yang ditujukan kepadanya. Berdasarkan gambar diatas, Analisis yang benar dari gerakan kedua pesilat tersebut adalah...

- A. Pesilat dengan sabuk berwarna hijau melakukan pukulan dan pesilat dengan sabuk berwarna merah melakukan gerakan tangkisan
- B. Pesilat dengan sabuk berwarna merah melakukan pukulan dan pesilat dengan sabuk berwarna hijau melakukan gerakan tangkisan
- C. Pesilat dengan sabuk berwarna merah melakukan dorongan ke depan dan pesilat dengan sabuk berwarna hijau melakukan gerakan menahan
- D. Pesilat dengan sabuk berwarna merah melakukan pukulan upper cut dan pesilat dengan sabuk berwarna hijau melakukan gerakan tangkisan
- E. Pesilat dengan sabuk berwarna merah melakukan pukulan dan pesilat dengan sabuk berwarna hijau melakukan gerakan tangkisan

22. Salah satu gerakan yang bertujuan untuk menghindari serangan cepat dari lawan pada pencak silat disebut dengan...

- A. Mengelabui
- B. Belaian
- C. Elakan
- D. Jurus berputar
- E. Pertahanan

23. Jumlah arah gerakan jurus pada pencak silat adalah...

- A. Lima Serangkai Angin
- B. Empat penjuru langit
- C. Delapan belas sikap tarung
- D. Delapan arah penjuru mata angin
- E. Sembilan arah

24. Salah satu teknik belaian untuk menggagalkan serangan lawan dengan menggunakan anggota tubuh seperti tangan, kaki dan badan, sering dikenal dengan dengan teknik....

- A. Serangan
- B. Belaian
- C. Tangkisan
- D. Pukulan
- E. Pertahanan

25. Perhatikan gambar berikut ini



Bentuk latihan di atas merupakan latihan yang bertujuan untuk melatih komponen kebugaran....

- A. Kelincahan
- B. Kekuatan
- C. Keseimbangan
- D. Daya tahan
- E. Konsentrasi

26. Pada suatu pagi di hari libur, Dina membantu ibunya mencuci pakaian di rumah. Setelah semua pakaian selesai dicuci, Dina masih semangat menjemurkannya satu per satu di halaman. Meskipun pekerjaannya cukup banyak dan memakan waktu, Dina tetap terlihat bugar dan tidak cepat merasa lelah. Hal ini menunjukkan bahwa tubuh Dina memiliki kondisi fisik yang baik sehingga ia mampu melakukan aktivitas sehari-hari dengan lancar tanpa kehabisan tenaga.

Berdasarkan cerita tersebut, komponen kebugaran jasmani yang menonjol pada diri Dina adalah...

- A. Kecepatan
- B. Keseimbangan
- C. Kelincahan
- D. Daya tahan
- E. Kelenturan

27. Pada saat pelajaran olahraga, guru meminta para siswa mengikuti tes kebugaran jasmani. Salah satu tes yang harus dilakukan adalah sit up selama 1 menit. Para siswa diminta berbaring di matras, lalu mengangkat tubuh ke arah lutut dengan ritme yang teratur. Guru menghitung jumlah sit up yang berhasil dilakukan setiap siswa dalam waktu satu menit. Tes ini memiliki tujuan khusus, yaitu untuk mengetahui seberapa kuat dan daya tahan otot perut mereka dalam melakukan aktivitas secara berulang.

Berdasarkan narasi tersebut, tujuan dari tes sit up 1 menit adalah untuk mengukur ...

- A. Kekuatan otot lengan
- B. Daya tahan otot perut
- C. Kelincahan tubuh
- D. Kecepatan reaksi
- E. Kelenturan pinggang

28. Saat pelajaran PJOK, guru meminta seluruh siswa mengikuti tes kebugaran jasmani dengan metode Cooper. Dalam tes ini, setiap siswa diminta berlari selama 12 menit tanpa berhenti, lalu jarak tempuhnya diukur. Raka berusaha menjaga kecepatan larinya agar tidak cepat lelah. Setelah waktu 12 menit berakhir, guru mencatat hasil lari Raka yang mencapai jarak 2,6 km. Dari hasil tersebut, guru menjelaskan bahwa tes Cooper bukan hanya untuk mengukur kecepatan, melainkan untuk menilai seberapa baik kemampuan tubuh dalam menggunakan oksigen saat beraktivitas fisik dalam waktu lama.

Berdasarkan narasi tersebut, komponen kebugaran jasmani yang diuji dalam tes Cooper adalah...

- A. Kekuatan otot lengan
- B. Kelenturan
- C. Daya tahan jantung dan paru
- D. Kelincahan
- E. Koordinasi

29. Pada saat latihan bola basket di sekolah, Arif bermain bersama timnya dalam sebuah pertandingan latihan. Ketika lawan melakukan serangan, Arif sigap membantu bertahan dengan menghalau bola. Namun, ketika timnya berhasil merebut bola, Arif segera berpindah posisi dengan cepat untuk ikut melakukan serangan. Kemampuannya bergerak cepat dari bertahan ke menyerang menunjukkan bahwa ia memiliki salah satu komponen kebugaran jasmani yang baik, yaitu kemampuan tubuh dalam mengubah arah atau posisi secara cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan.

Berdasarkan narasi tersebut, komponen kebugaran jasmani yang ditunjukkan Arif adalah ...

- A. Kelincahan
- B. Keseimbangan
- C. Kelenturan
- D. Koordinasi
- E. Kekuatan

30. Dalam sebuah latihan senam lantai, seorang atlet memperagakan gerakan guling ke depan di atas matras. Dengan penuh konsentrasi, ia menggulingkan tubuhnya dengan indah, rapi, dan terkontrol. Selama berguling, ia tidak kehilangan arah maupun keseimbangan, sehingga gerakan terlihat sempurna. Kemampuan menguasai tubuh agar tetap stabil saat melakukan gerakan berputar ini menunjukkan bahwa atlet tersebut memiliki salah satu komponen kebugaran jasmani yang dominan.

Berdasarkan narasi tersebut, komponen kebugaran jasmani yang dominan adalah ...

- A. Kelincahan
- B. Koordinasi
- C. Keseimbangan
- D. Kelenturan
- E. Kekuatan

31. Pada saat pelajaran olahraga, guru menguji kebugaran jasmani siswa dengan tes lari 10 meter bolak-balik atau shuttle run. Dalam tes ini, siswa harus berlari cepat menuju garis sejauh 10 meter, kemudian segera berbalik arah dan kembali ke titik awal. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan kecepatan tinggi. Tes tersebut menuntut kemampuan bergerak cepat sekaligus mengubah arah secara tepat tanpa kehilangan keseimbangan.

Berdasarkan narasi tersebut, tes lari 10 meter bolak-balik (shuttle run) digunakan untuk mengukur komponen ...

- A. Kekuatan otot kaki
- B. Kelincahan
- C. Kecepatan
- D. Daya tahan otot
- E. Koordinasi

32. Dalam sebuah pertandingan tenis, seorang atlet bergerak lincah di lapangan mengikuti arah bola yang dipukul lawan. Ia harus memperhatikan kecepatan datangnya bola dengan cermat, lalu segera menggerakkan kakinya untuk mengejar posisi yang tepat. Pada saat bersamaan, tangannya mengayunkan raket untuk memukul bola kembali dengan arah yang terkontrol. Semua gerakan tersebut membutuhkan kerja sama yang baik antara mata yang melihat, kaki yang melangkah, dan tangan yang memayun. Kemampuan ini

menunjukkan salah satu komponen kebugaran jasmani yang sangat menonjol dalam permainan tenis.

Berdasarkan narasi tersebut, komponen kebugaran jasmani yang menonjol adalah ...

- A. Kelincahan
- B. Keseimbangan
- C. Koordinasi
- D. Daya tahan
- E. Kekuatan

33. Dalam situasi pertandingan softball, bola melayang tinggi ke arah lapangan tengah. Pemain yang hendak menangkap bola sebaiknya...

- A. Berlari ke belakang tanpa melihat bola
- B. Menunggu bola jatuh lalu mengambilnya
- C. Menyusul arah bola sambil menjaga glove di atas kepala
- D. Menutup glove di pinggang
- E. Menjatuhkan bola agar lawan berlari

34. Seorang pemain memilih menggunakan pukulan forehand lob dari area dekat net ke arah belakang lapangan lawan. Tujuan utama pukulan ini adalah...

- A. Memberi kesempatan lawan menyerang
- B. Memaksa lawan mundur ke belakang dan memberi waktu mengatur posisi
- C. Mengakhiri rally dengan cepat
- D. Menyerang langsung area kosong depan
- E. Membuat permainan berhenti sejenak

35. Dalam sebuah pertandingan tunggal, lawan mengembalikan shuttlecock dengan pukulan tinggi ke belakang lapangan. Riko memilih memukul dengan pukulan keras menukik ke bawah agar sulit dikembalikan. Pukulan yang dilakukan Riko adalah...

- A. Lob
- B. Dropshot
- C. Drive
- D. Smash
- E. Netting

36. Di tengah pertandingan bola voli yang menegangkan, tim sedang berada dalam posisi bertahan. Lawan melakukan serangan cepat menuju sisi lapangan mereka. Melihat peluang itu, dua pemain dari tim bertahan bergerak cepat dan bersiap di depan net. Keduanya menekuk lutut, melompat tinggi bersama-sama, dan merentangkan tangan ke atas, berusaha menghadang bola yang datang dari serangan lawan. Bola yang menghantam tangan mereka gagal melewati net, sehingga serangan lawan berhasil digagalkan.

Teknik yang dilakukan dalam ilustrasi pertandingan bola voli diatas adalah...

- A. Smash
- B. Passing
- C. Block
- D. Set-up
- E. Serve

37. Dalam pertandingan bola voli antara club sekolah yang berlangsung sengit, Yuda sedang bersiap di posisi belakang. Bola lawan datang melayang cepat ke arahnya. Dengan sigap, Yuda menekuk lututnya, merapatkan kedua tangan, dan menyesuaikan posisi tubuhnya agar siap menerima bola. Saat bola mendekat, Yuda memantulkan bola dengan gerakan tangan yang tepat, mengarahkannya ke atas, sehingga setter timnya bisa dengan mudah mengolah bola untuk melakukan serangan berikutnya. Bola pun terkontrol dengan baik dan timnya bisa melanjutkan serangan. Teknik yang dilakukan oleh yuda dalam mengontrol bola serangan adalah...

- A. Passing atas
- B. Passing bawah
- C. Smash
- D. Block
- E. Dig

38. Dalam situasi bertahan dalam permainan bola basket, seorang pemain lawan berusaha menembus dengan dribbling cepat. Jika ingin menghentikan gerakan lawan, sikap dasar bertahan yang seharusnya dilakukan adalah...

- A. Berdiri tegak dengan tangan di pinggang
- B. Kaki rapat dan badan tegak
- C. Kaki dibuka selebar bahu, lutut ditekuk, tangan siap menghalangi
- D. Melompat-lompat ke depan lawan
- E. Menunggu lawan mendekat tanpa bergerak

39. Di tengah pertandingan bola basket yang berlangsung sengit, Darma menghadapi situasi sulit. Ia melihat temannya yang bebas di sisi lapangan, namun di depannya berdiri lawan yang tubuhnya

lebih tinggi dan tangannya selalu siap menghadang bola. Darma berpikir cepat. Jika ia langsung mengoper bola dengan tangan, kemungkinan besar lawan akan menyergapnya dan merebut bola. Ia pun memutuskan untuk menggunakan teknik yang lebih efektif agar bola tetap bisa sampai ke temannya dengan aman. Dengan hati-hati, Darma menempatkan bola di tangannya, menekuk sedikit lututnya, dan memantulkan bola ke lantai di antara dirinya dan temannya. Bola memantul tepat di lantai, melewati jangkauan lawan, dan temannya menangkapnya dengan mudah.

Teknik passing yang dilakukan oleh Darma adalah...

- A. Bounce pass
- B. Chest pass
- C. Overhead pass
- D. Baseball pass
- E. Side pass

40. Dalam sebuah pertandingan bola basket yang seru, skor kedua tim masihimbang. Tim Dimas mendapatkan kesempatan karena salah satu pemain lawan melakukan pelanggaran. Pelatih memberi arahan kepada Dimas untuk bersiap di garis lemparan bebas. Dimas berdiri dengan tenang di garis yang ditentukan, bola di tangannya. Tidak ada pemain lawan yang menghalangi, sehingga ia bisa fokus sepenuhnya. Ia menarik napas dalam-dalam, menyesuaikan posisi kakinya, dan mengangkat bola perlahan dengan satu atau dua tangan. Setelah memastikan arah dan kekuatan tembakan, ia melepaskan bola dengan mantap. Bola melayang pelan menuju ring dan masuk dengan mulus, menambah skor bagi timnya.

Pada teks narasi diatas teknik tembakan yang dilakukan oleh Dimas adalah...

- A. Jump shot
- B. Lay-up
- C. Free throw
- D. Dunk
- E. Hook shoot