

SOAL LATIHAN PJOK

1. Perhatikan gambar berikut ini !

A. Berilah tanda silang (X) huruf a, b, c, atau d pada jawaban yang paling benar!



Gambar diatas merupakan gerak dasar bola basket...

- | | |
|------------------|-------------|
| A. Pivot | C. Passing |
| B. Lay-up | D. Dribling |
2. Sebelum permainan dimulai ada dua pemain beda regu dan 1 wasit sambil membawa bola berada ditengah-tengah lapangan. Saat itu juga wasit melambungkan bola sambil membunyikan peluit dilanjutkan dua orang pemain berebut bola dengan cara bola ditampel sebagai tanda pertandingan dimulai. Yang dilakukan wasit melambungkan bola keatas disebut gerakan....
- | | |
|---------------------|------------|
| A. Pivot | C. Rebound |
| B. Jump ball | D. Lay up |
3. Dibawah ini pengertian dari lay up shoot adalah....
- A. Tembakan yang dilakukan sedekat mungkin dengan ring**
 - B. Memasukkan bola kedalam ring/keranjang
 - C. Membawa bola kesegala arah
 - D. Menghadang lawan
4. Posisi awal kaki saat akan melakukan tembakan (shooting) satu tangan pada permainan bola basket adalah....
- | | |
|---------------------|--------------|
| A. Melangkah | C. Menyilang |
| B. Kangkang lurus | D. Merapat |
5. *Retreat dribble* adalah suatu bentuk teknik menggiring bola basket untuk mengatasi masalahketika mendapat tekanan dari lawan, yaitu...
- | | |
|----------------------|------------------------|
| A. berhenti | C. cepat maju ke depan |
| B. menggiring mundur | D. berbalik arah |

6. Teknik gerak pendaratan kaki setelah melakukan *lay up* adalah...
 - A. Menggunakan kedua ujung telapak kaki, kedua lutut mengeper, kedua tangan di samping badan
 - B. Menggunakan satu kaki terkuat, lutut ditekuk tangan di samping badan.
 - C. Menggunakan kedua ujung telapak kaki, kedua lutut lurus, kedua tangan lurus ke atas
 - D. Menggunakan satu kaki terkuat, lutut mengeper.

7. Gerak langkah saat tembakan *lay up* yang benar adalah...
 - A. Langkah pertama lebar, langkah kedua pendek, diikuti lompat setinggi-tingginya
 - B. Langkah pertama pendek, langkah kedua lebar, diikuti lompat setinggi-tingginya
 - C. Langkah pertama lebar, langkah kedua lebar, diikuti lompat setinggi-tingginya
 - D. Langkah pertama lebar, langkah kedua pendek, diikuti lompat ke depan sejauh-jauhnya.

8. Pada saat memulai pertandingan pada masing-masing awal babak dimulai dengan ...

A. <i>Jump ball</i>	C. <i>Free throw</i>
B. <i>Jump shoot</i>	D. <i>Jump service</i>

9. Gerakan berputar dengan berporos salah satu kaki, kedua tangan memegang bola dengantujuan untuk menghindari sergapan lawan yang akan merebut bola adalah pengertian dari ...

A. <i>Dribble</i>	C. <i>pivot</i>
B. <i>Lay up</i>	D. <i>foot work</i>

10. Berikut ini adalah beberapa tujuan pemain bola basket melakukan pivot dalam permainan.
 - (1) Mencari celah
 - (2) Menunggu teman
 - (3) Menipu lawan
 - (4) Menahan bola
 - (5) Bertahan

Dari beberapa tujuan pivot yang berkembang dalam permainan di atas, yang sering dilakukan untuk langsung menghasilkan peluang tembakan ke arah ring adalah...

A. (1), (2)	C. (2), (4)
B. (1), (3)	D. (3), (4)

B. Jodohkanlah pernyataan pada kolom sebelah kiri dengan pilihan yang ada di kolom sebelah kanan.

	Pernyataan	Jawaban	Pilihan
1.	Teknik dasar memasukkan bola ke ring	...	a. merayah b. Lay-up c. In Front Pivot d. 360 derajat e. shooting
2.	Pengertian dari <i>rebounding</i>	...	
3.	Tembakan yang dilakukan dari jarak dekat sekali dengankeranjang	...	
4.	Putaran kaki atau badan saat gerak memeros	...	
5.	<i>Pivot</i> dengan perputaran ke arah depan	...	

C. Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut dengan jelas dan benar!

1. Permainan bola basket termasuk jenis permainan yang memerlukan kerja sama tim. Sebutkan istilah lain permainan tim!

Jawab :

.....

2. Bagaimanakah cara menggiring bola basket yang dibenarkan dalam peraturan permainan bola basket?

Jawab :

.....

3. Sebutkan macam gerakan dasar menggiring (*dribble*) bola basket!

Jawab :

.....

4. Sebutkan tiga keuntungan *foot fire dribble*!

Jawab :

.....

5. Bagaimanakah cara memegang bola saat melakukan tembakan satu tangan?

Jawab :

.....

6. Mengapa pola langkah pertama dalam gerak *lay up* harus lebar dan badan condong ke depan?

Jawab :

.....
.....

7. Langkah kedua dalam teknik *lay up* adalah pendek. Mengapa demikian?

Jawab :

.....
.....

8. Jelaskan urutan gerak menembak dengan dua tangan sambil melompat!

Jawab :

.....
.....

9. Bagaimanakah sikap awal teknik gerak *lay up*?

Jawab :

.....
.....

10. Jelaskan pengertian dari *pivot*!

Jawab :

.....
.....