

**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      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |  |
| 2. Chest Pass  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |  |
| 3. Bounce Pass | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |  |