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. drible
   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

LIVEWORKSHEETS

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

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

eorang atlit lari bolak-balik dengan menempuh jarak kurang lebih 5-10 meter. Latihan ini bertujuan untuk melatih kelincahan.	enar – Salah

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

atihan kebugaran jasmani yang dilakukan secara teratur akan membantu mengurangi resiko timbulnya penyakit kronis seperti jantung dan diabetes	enar – Salah

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

omponen dari kebugaran jasmani yang dikembangkan dalam bentuk senam aerobik adalah kekutan dan kesabaran	enar – Salah

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

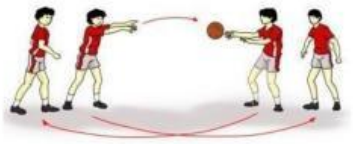
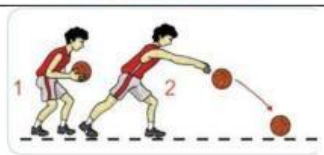
entang waktu yang digunakan dalam suatu pemulihan setelah melakukan latihan dinamakan Recovery	enar – Salah

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

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

LIVEWORKSHEETS

Menjodohkan :

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

LIVEWORKSHEETS