

# ULANGAN

BOLA BASKET KELAS X

\* Wajib

1. Nama \*

---

2. Kelas \*

*Tandai satu oval saja.*

- X Adm.Perkantoran
- X Pertanian
- XI Adm. Perkantoran
- XI Pertanian

3. 1. Teknik dasar passing yang baik dalam permainan bola basket adalah apabila rekan satu tim tidak kesulitan dalam menangkap bola. Maksudnya adalah : \* 5 poin

*Tandai satu oval saja.*

- Sasaran passing adalah teman
- Sasaran passing adalah didepan dada teman
- Sasaran passing adalah didepan teman
- Sasaran Passing adalah dibelakang teman

4. 2. Ketika anda berada pada jarak yang dekat dengan ring, peluang terbaik untuk mencetak angka adalah dengan : \*

8 poin

*Tandai satu oval saja.*

- Shooting
- Jump Shoot
- Lay-Up
- Passing

5. 3. Teknik Passing yang efektif dan efisien pada rekan yang berjarak dekat dan tanpa pengawalan lawan adalah dengan: \*

5 poin

*Tandai satu oval saja.*

- Over head pass
- Bounce pass
- Chest pass
- Semua benar

6. 4. Teknik Passing dengan cara memantulkan bola ke lantai dalam permainan bola basket disebut dengan : \*

3 poin

*Tandai satu oval saja.*

- Over head pass
- Bounce pass
- Chest pass
- Semua benar

7. 5. Tujuan dari melakukan menggunakan teknik over head pass dalam permainan bola basket adalah : \*

6 poin

*Tandai satu oval saja.*

- Agar bola mudah diterima oleh rekan satu tim
- Agar bola tidak dapat dijangkau oleh lawan
- Agar bola tidak melambung
- Agar bola tidak memantul

8. 6. Cara yang benar melakukan teknik shooting dalam permainan bola basket adalah : \*

5 poin

*Tandai satu oval saja.*

- Memegang dan melepas bola dengan dua tangan
- Memegang dan melepas bola dengan 1 tangan
- Memegang bola dengan 2 tangan dan melepas bola dengan 1 tangan
- Semua salah

9. 7. Yang merupakan pelanggaran dalam melakukan teknik shooting adalah: \*

8 poin

*Tandai satu oval saja.*

- Bola di pegang dengan 2 tangan dan dilepas dengan 2 tangan
- Lutut di tekuk sebelum bola dilepas
- Melompat vertical dengan 2 kaki dan melepaskan bola di udara
- Melompat vertical dengan 2 kaki dan mendarat dengan memegang bola untuk gerak tipuan pada lawan

10. 8. Dalam melakukan teknik shooting yang benar disarankan agar siku tangan yang melepas bola berada sejajar/ diatas mata, tujuannya adalah: \* 8 poin

*Tandai satu oval saja.*

- Agar bola tidak direbut lawan dari tangan kita
- Agar bola melesat cepat
- Agar bola melambung menuju ring
- Agar bola yang dilepaskan masuk ke ring

11. 9. Gerakan finger roll dalam teknik lay-up dilakukan pada saat \* 8 poin

*Tandai satu oval saja.*

- Setelah bola lepas dari tangan
- Sebelum bola lepas dari tangan
- Melepas bola dari tangan dengan keadaan siku lengan keluar
- Melepas bola dari tangan dengan keadaan siku lengan lurus

12. 10. Teknik lay-up dilakukan dengan melangkah 2 step sebelum melompat dan melepaskan bola. Ketika anda melompat dengan kaki kanan maka anda menggunakan : \* 6 poin

*Tandai satu oval saja.*

- 1 tangan untuk melepas bola
- 2 tangan untuk melepas bola
- Tangan kanan untuk melepas bola
- Tangan kiri untuk melepas bola

13. 11. Salah satu sikap tubuh ketika melakukan teknik shooting dalam permainan bola basket adalah dengan membuka kaki selebar bahu, tujuannya adalah: \* 8 poin

*Tandai satu oval saja.*

- Agar tenaga yang digunakan dalam lebih besar.
- Menjaga tubuh lebih seimbang ketika terjadi kontak fisik dengan lawan.
- Menjaga tubuh lebih seimbang sehingga arah bola sesuai dengan target.
- Agar lebih mudah untuk melanjutkan gerakan selanjutnya

14. 12. Ketika melakukan shooting dalam permainan bola basket, sasaran tembakan ditentukan pada saat \* 8 poin

*Tandai satu oval saja.*

- Tangan bersiap melepaskan bola.
- Mata melihat ring.
- Lutut kaki ditekuk
- Siku tangan ditekuk

15. 13. Salah satu efektifitas melakukan bounce pass dalam permainan bola basket adalah: \* 8 poin

*Tandai satu oval saja.*

- Karena rekan 1 tim berada dalam jarak yang dekat dengan kita
- Karena rekan 1 tim berada dalam jarak yang jauh dari kita
- Karena rekan 1 tim sedang dalam penjagaan lawan
- Karena lawan berpostur tinggi

16. 14. Jika over head pass dilakukan dengan lompatan, maka teknik ini dapat dijadikan gerak tipu untuk mengelabuhi lawan, karena: \* 6 poin

*Tandai satu oval saja.*

- Lawan akan berfikir kita melakukan shooting
- Lawan akan berfikir tujuan passing kita adalah ke rekan yang berada jauh dari kita
- Lawan akan berfikir untuk melompat dan menghalangi bola
- Lawan akan berfikir kita melakukan passing

17. 15. Persentase keberhasilan shooting bola basket akan lebih kecil bila melakukan shooting dengan sumber tenaga dari 2 tangan, karena \* 8 poin

*Tandai satu oval saja.*

- Bola akan melambung
- Akurasi tembakan akan berkurang
- Bola tidak akan melambung
- Kecepatan bola akan bertambah

---

Konten ini tidak dibuat atau didukung oleh Google.

Google Formlir