

- 8) Jumlah pemain bola basket dalam satu regunya adalah
- 4 orang
 - 5 orang
 - 6 orang
 - 7 orang
- 9) Berikut ini yang tidak termasuk Teknik dasar kasti adalah
- Melempar
 - Menangkap
 - Memukul
 - Menendang
- 10) Dalam permainan rounders Gerakan menangkap bola dilakukan dengan tiga cara, salah satunya menangkap bola mendarat. Posisi kedua tangan pada saat menangkap bola mendarat adalah
- Diluruskan ke atas
 - Diluruskan ke depan
 - Diletakkan di depan kaki
 - Disejajarkan dengan dada
- 11) Hesti melakukan variasi gerak dasar lokomotor dan manipulative dengan memukul bola voli. Variasi dan kombinasi gerak dasar ini berperan dalam mengawali serangan. Gerakan yang dimaksud adalah.....
- Passing
 - Blocking
 - Smess
 - Servis
- 12) Gambar tersebut menunjukkan variasi dan kombinasi gerak dasar nonlokomotor dan manipulatif dalam.....
- Passing atas
 - Passing bawah
 - Servis atas
 - Servis bawah
- 
- 13) Seorang pembasket berjalan dan berlari dengan menggiring bola mendekati ring lawan. Ketika memasuki area setengah lingkaran, pembasket tersebut melakukan Gerakan dua Langkah. Gerakan diakhiri dengan memasukkan bola ke ring dengan lompatan. Pembasket tersebut melakukan Gerakan ...
- Slam dunk
 - Jump shoot
 - Lay up shoot
 - Defense rebound
- 14) Fitria dan temannya bermain bola basket. Fitria melakukan variasi gerak dasar lokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulative dalam permainan bola basket, yaitu
- Berdiri dan menekuk kaki dalam menangkap bola basket
 - Melangkah dan melompat dalam menembak bola ke ring basket
 - Berdiri dan mengayun dalam menembak bola ke ring basket
 - Berdiri dan mengayun lengan dalam mengumpan bola basket
- 15) Dinar dan teman-temannya bermain kasti. Bola yang dipukul Dinar menyusur tanah. Bona menangkap bola dengan variasi gerak dasar nonlokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulative, yaitu ...
- Menekuk kaki dan berjongkok dengan menangkap bola
 - Melangkah kaki dan menekuk kaki dengan menangkap bola
 - Berjalan dan berlari dengan menangkap bola
 - Membungkuk dan melangkah dengan menangkap bola
- 16) Lina melakuka variasi kuda-kuda depan dan kuda-kuda samping dengan kombinasi serangan tangan. Lina mengarahkan dua telapak tangan ke depan. Gerakan yang dilakukan Lina disebut....
- Dorongan
 - Tusukan
 - Bandulan
 - Meninju

17) Gambar tersebut menunjukkan Gerakan variasi pola gerak Langkah dengan kombinasi

- a. Kombinasi pukulan
- b. Kombinasi tendangan
- c. Tangkisan
- d. Kombinasi elakan



18) Memindahkan posisi pijakan kaki saat mendapatkan serangan dari lawan disebut

- a. Tangkisan
- b. Tendangan
- c. Pukulan
- d. Elakan

19) Yoga melakukan lari jogging di lapangan. Aktivitas fisik yang dilakukan Yoga untuk mengukur

- a. Kekuatan
- b. Denyut nadi
- c. kelenturan
- d. Daya tahan

20) Dodo melakukan push up selama 60 detik. Gerakan yang dilakukan Dodo bertujuan melatih kekuatan otot.....

- a. Lengan
- b. Kepala
- c. Perut
- d. Punggung

21) Yuni dan Rita melakukan lari berbelok-bbelok. Yuni dan Rita berusaha menjadi yang tercepat. Aktivitas yang dilakukan Yuni dan Rita merupakan Latihan untuk meningkatkan....

- a. Kelincahan
- b. Kelenturan
- c. Kecepatan
- d. Kekuatan

22) Gerakan pada gambar bertujuan melatih kekuatan otot

- a. Dada
- b. Paha
- c. Perut
- d. Punggung



23) Beni melakukan olahraga lompat tali (skipping). Aktifitas ini dapat melatih kekuatan otot kaki dan

- a. Kekuatan
- b. Ketangkasan
- c. Kecepatan
- d. Keseimbangan

24) Kekuatan otot lengan dan dada dapat dilatih dengan aktivitas kebugaran jasmani, yaitu...

- a. Push up
- b. Skipping
- c. Back up
- d. Sit up

25) Sebelum berolahraga, Sinta melakukan peregangan otot lengan dan tungkai. Aktivitas yang dilakukan Sinta untuk melatih

- a. Kekuatan
- b. Kecepatan
- c. kelenturan
- d. Kelincahan

II. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan benar !

1. Apa sajakah factor yang mempengaruhi kebugaran jasmani ?
2. Ketahanan atau juga disebut daya tahan adalah
3. Gerak dasar dalam bola voli diantaranya adalah
4. Kebugaran jasmani terdiri atas beberapa unsur antara lain
5. Jenis Latihan fisik yang berguna untuk kebugaran jasmani yaitu

KUNCI JAWABAN

1. A
2. A
3. D
4. A
5. D
6. A
7. A
8. B
9. D
10. D
11. D
12. A
13. C
14. B
15. A
16. A
17. B
18. D
19. D
20. A
21. A
22. C
23. B
24. A
25. C

II.

1. Faktor fisik, keturunan, usia, jenis kelamin, aktivitas fisik, pola istirahat dan pola makan
2. Kondisi fisik yang mampu bekerja dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan
3. Teknik servis dari bawah, passing bawah, dan passing atas
4. kekuatan, kelenturan, kecepatan, keseimbangan, daya tahan, dan kelincahan
5. Lompat tali, sit up, push up, back up, dan lari cepat