

BANK SOAL

1. Jika seseorang ingin meningkatkan **kelincahan**, maka bentuk latihan yang paling sesuai adalah ...
 - A. Lari jarak jauh
 - B. Shuttle run (lari bolak-balik)**
 - C. Push-up
 - D. Back up
 - E. Squat jump
2. Siswa yang rutin melakukan latihan kebugaran jasmani akan mengalami peningkatan metabolisme tubuh. Dampak positifnya adalah ...
 - A. Tubuh cepat lelah
 - B. Daya tahan tubuh menurun
 - C. Energi tubuh cepat habis
 - D. Tubuh lebih efisien dalam menggunakan energi**
 - E. Otot menjadi kaku
3. Latihan yang baik harus diawali dengan pemanasan dan diakhiri dengan pendinginan. Tujuan pendinginan adalah ...
 - A. Menambah kekuatan otot
 - B. Meningkatkan tekanan darah
 - C. Menormalkan kembali kerja tubuh setelah latihan**
 - D. Menurunkan konsentrasi latihan
 - E. Membuat tubuh cepat Lelah
4. Dalam program latihan, seseorang perlu memperhatikan prinsip individualisasi. Artinya ...
 - A. Semua orang wajib mengikuti program latihan yang sama
 - B. Latihan harus disesuaikan dengan kemampuan masing-masing individu**
 - C. Latihan dilakukan bersama agar lebih semangat
 - D. Latihan hanya dilakukan jika ingin kompetisi
 - E. Latihan dilakukan tanpa memperhatikan kondisi tubuh
5. Jika seseorang ingin meningkatkan kekuatan otot tungkai, latihan yang paling efektif adalah ...
 - A. Sit-up
 - B. Squat jump**
 - C. Push-up
 - D. Pull-up
 - E. Plank
6. Seseorang yang memiliki daya tahan jantung-paru baik akan mampu ...
 - A. Berlari jarak pendek dengan cepat
 - B. Bertahan lebih lama dalam aktivitas fisik tanpa cepat lelah**
 - C. Mengangkat beban berat
 - D. Melakukan gerakan kompleks
 - E. Melompat tinggi
7. Setelah melakukan latihan intensitas tinggi, otot terasa nyeri. Agar pemulihannya berjalan baik, langkah yang **paling tepat** adalah ...
 - A. Melanjutkan latihan dengan beban lebih berat
 - B. Beristirahat total tanpa bergerak
 - C. Melakukan latihan ringan dan peregangan**

- D. Mengonsumsi minuman dingin
 - E. Mengabaikan rasa nyeri
8. Latihan kebugaran jasmani dikatakan berhasil jika ...
- A. Dilakukan dengan peralatan modern
 - B. Tubuh terasa sangat lelah setelah latihan
 - C. Ada peningkatan kemampuan fisik secara terukur
 - D. Latihan dilakukan tanpa henti
 - E. Hanya fokus pada kekuatan otot
9. Dalam prinsip latihan, **specificity** berarti ...
- A. Latihan harus mencakup semua komponen kebugaran
 - B. Latihan harus sesuai dengan tujuan dan jenis keterampilan yang ingin dikembangkan
 - C. Latihan dilakukan dengan intensitas maksimal
 - D. Latihan hanya untuk kekuatan otot
 - E. Latihan dilakukan secara acak
10. Seseorang melakukan latihan lari 20 menit setiap sore dengan kecepatan konstan. Jenis latihan tersebut tergolong latihan ...
- A. Anaerobik
 - B. Isometrik
 - C. Aerobik
 - D. Beban
 - E. Daya ledak
11. Jika siswa hanya berfokus pada latihan kekuatan tanpa memperhatikan kelenturan, maka kemungkinan besar akan ...
- A. Lebih mudah bergerak
 - B. Mudah cedera otot dan sendi
 - C. Memiliki daya tahan lebih baik
 - D. Tidak perlu pemanasan
 - E. Lebih cepat sembuh dari cedera
12. Seseorang yang jarang berolahraga tiba-tiba melakukan latihan berat cenderung ...
- A. Mengalami adaptasi cepat
 - B. Terhindar dari cedera
 - C. Mengalami nyeri otot atau cedera
 - D. Tidak merasakan efek apapun
 - E. Meningkatkan kebugaran secara instan
13. Dalam tes kebugaran jasmani, kemampuan menggantung dengan siku ditekuk (pull-up) mengukur ...
- A. Kelincahan
 - B. Keseimbangan
 - C. Kekuatan otot lengan dan bahu
 - D. Daya tahan jantung
 - E. Kelenturan
14. Seseorang yang memiliki kelincahan tinggi biasanya unggul dalam olahraga ...
- A. Maraton
 - B. Catur
 - C. Sepak bola
 - D. Renang jarak jauh
 - E. Angkat beban

15. Tujuan utama latihan kebugaran jasmani bagi remaja adalah ...
- A. Membentuk tubuh atletis semata
 - B. Menjaga kesehatan dan kebugaran untuk aktivitas sehari-hari**
 - C. Meningkatkan berat badan
 - D. Menjadi juara kompetisi
 - E. Mengurangi waktu belajar
16. Program latihan kebugaran jasmani dikatakan **efektif** jika ...
- A. Hasil latihan sesuai dengan tujuan yang telah direncanakan**
 - B. Dilakukan secara asal-asalan
 - C. Hanya fokus pada satu jenis latihan
 - D. Tidak memperhatikan prinsip latihan
 - E. Dilakukan tanpa evaluasi
17. Seseorang berlatih 4 kali seminggu, dengan kombinasi latihan kekuatan, daya tahan, dan kelincahan. Prinsip latihan yang diterapkan adalah ...
- A. Spesifisitas
 - B. Overload
 - C. Variasi**
 - D. Individualisasi
 - E. Reversibilitas
18. Jika seseorang berhenti berlatih selama sebulan, maka kebugaran jasmaninya menurun. Hal ini sesuai dengan prinsip ...
- A. Overload
 - B. Reversibilitas**
 - C. Variasi
 - D. Spesifisitas
 - E. Individualisasi
19. Saat bermain futsal, Andi selalu menendang bola ke arah gawang tanpa memperhatikan posisi teman yang lebih bebas. Sikap yang seharusnya dilakukan agar tim bermain lebih efektif adalah ...
- A. Terus menendang ke gawang karena ingin mencetak gol sendiri
 - B. Mempelajari teknik dribbling yang lebih baik
 - C. Memberikan umpan kepada teman yang memiliki peluang lebih besar mencetak gol**
 - D. Meminta pelatih mengganti posisinya
 - E. Menunggu bola datang tanpa bergerak
20. Dalam situasi permainan cepat, seorang pemain harus memutuskan apakah akan menendang langsung atau mengumpan bola. Kemampuan ini termasuk dalam aspek ...
- A. Fisik
 - B. Teknik
 - C. Taktik**
 - D. Mental
 - E. Psikomotor dasar
21. Seorang pemain futsal mampu menjaga keseimbangan saat menahan bola dari lawan. Hal ini menunjukkan penguasaan komponen kebugaran jasmani berupa ...
- A. Daya tahan
 - B. Kelincahan
 - C. Keseimbangan**
 - D. Kecepatan
 - E. Kekuatan

22. Dalam pertandingan futsal, tim A unggul dalam penguasaan bola tetapi kalah skor. Hal ini menunjukkan bahwa ...
- A. Penguasaan bola tidak penting
 - B. Tim A kurang efektif memanfaatkan peluang**
 - C. Tim B bermain curang
 - D. Tim A tidak berlatih cukup lama
 - E. Tim B beruntung
23. Ketika lawan sedang melakukan serangan balik cepat, tindakan **defensif paling tepat** dilakukan oleh pemain belakang adalah ...
- A. Menyerang ke depan
 - B. Menarik mundur dan menutup ruang tembak lawan**
 - C. Menunggu lawan menendang bola
 - D. Meninggalkan penjaga gawang sendirian
 - E. Menggiring bola ke arah gawang sendiri
24. Saat menerima bola dari rekan tim, seorang pemain langsung melakukan umpan satu sentuhan ke depan. Hal ini menunjukkan penguasaan keterampilan ...
- A. Kontrol bola
 - B. Passing cepat dan akurat**
 - C. Heading
 - D. Dribbling
 - E. Shooting
25. Seorang pemain futsal berlatih dribbling di ruang sempit dengan arah zig-zag. Tujuan utama latihan ini adalah untuk meningkatkan ...
- A. Kekuatan otot kaki
 - B. Daya tahan paru-paru
 - C. Kelincahan dan kontrol bola**
 - D. Kecepatan menendang
 - E. Keseimbangan statis
26. Saat melakukan tendangan gawang, kiper justru mengoper ke arah lawan yang sedang bebas. Kesalahan utama yang dilakukan adalah ...
- A. Kelemahan teknik menendang
 - B. Kurangnya pengambilan keputusan taktis**
 - C. Kelelahan otot kaki
 - D. Kurang latihan fisik
 - E. Lapangan terlalu licin
27. Dalam futsal, pemain yang sering kehilangan bola saat menggiring kemungkinan perlu memperbaiki ...
- A. Daya tahan
 - B. Teknik kontrol dan dribbling**
 - C. Mental bertanding
 - D. Kecepatan berpikir
 - E. Komunikasi dengan pelatih
28. Seorang pemain ingin meningkatkan kemampuan menendang bola dengan akurat. Jenis latihan yang paling sesuai adalah ...
- A. Lari jarak jauh
 - B. Menendang bola ke sasaran tertentu berulang kali**
 - C. Bermain voli

- D. Melatih daya tahan otot perut
 - E. Mengangkat beban
29. Jika seorang pemain tidak memperhatikan komunikasi antar pemain, dampak yang kemungkinan terjadi adalah ...
- A. Serangan tim semakin efektif
 - B. Koordinasi tim berkurang dan mudah kehilangan bola**
 - C. Lawan menjadi bingung
 - D. Tim lebih cepat mencetak gol
 - E. Pertandingan berjalan seimbang
30. Dalam futsal, pergantian pemain dapat dilakukan kapan saja saat bola hidup. Hal ini bertujuan untuk ...
- A. Mengulur waktu
 - B. Menjaga stamina pemain agar tetap optimal**
 - C. Membingungkan lawan
 - D. Mengubah strategi lawan
 - E. Menghindari kartu kuning
31. Seorang pemain futsal menendang bola terlalu keras sehingga melewati target. Untuk memperbaikinya, ia harus ...
- A. Menambah kekuatan otot kaki
 - B. Mengatur kekuatan tendangan dan arah pandangan**
 - C. Mengurangi frekuensi latihan
 - D. Mengganti posisi bermain
 - E. Menendang dengan ujung kaki
32. Dalam situasi “power play” (kiper maju membantu serangan), risiko utama yang harus diwaspadai adalah ...
- A. Bola tidak bergerak cepat
 - B. Kelelahan pemain
 - C. Gawang kosong dan mudah diserang balik**
 - D. Tidak adanya koordinasi antar pemain
 - E. Lawan melakukan pelanggaran
33. Salah satu keuntungan bermain dengan formasi 2-2 dalam futsal adalah ...
- A. Fokus penuh pada pertahanan
 - B. Keseimbangan antara menyerang dan bertahan**
 - C. Lebih banyak pemain di depan
 - D. Semua pemain bebas bergerak tanpa posisi
 - E. Tidak perlu koordinasi
34. Seorang pemain sering gugup saat pertandingan penting sehingga performanya menurun. Solusi yang paling tepat adalah ...
- A. Tidak bermain dalam pertandingan
 - B. Meningkatkan latihan mental dan fokus**
 - C. Meminta lawan bermain pelan
 - D. Menghindari pelatih
 - E. Mengurangi latihan fisik
35. Seorang pemain melakukan pelanggaran berulang kali dengan sengaja untuk menghentikan lawan. Tindakan ini menunjukkan ...
- A. Sikap sportif
 - B. Taktik bertahan yang baik
 - C. Pelanggaran fair play**

- D. Teknik bertahan yang benar
 - E. Keunggulan fisik
36. Dalam sebuah pertandingan, tim yang unggul lebih baik melakukan strategi ...
- A. Bertahan total tanpa menyerang
 - B. Terus menyerang tanpa henti
 - C. Mengatur tempo permainan dan menjaga penguasaan bola
 - D. Mengganti semua pemain inti
 - E. Mengulur waktu dengan sengaja
37. Saat bertanding bulu tangkis, Riko sering melakukan pukulan keras (smash) meskipun lawan sudah siap mengembalikan bola. Strategi yang sebaiknya digunakan Riko agar lebih efektif adalah ...
- A. Terus melakukan smash agar lawan kelelahan
 - B. Mengombinasikan pukulan drop shot dan smash sesuai situasi
 - C. Menunggu lawan menyerang terlebih dahulu
 - D. Menggunakan pukulan servis tinggi terus-menerus
 - E. Menghindari pukulan keras agar hemat tenaga
38. Seorang pemain mampu melakukan pukulan backhand dengan posisi tubuh seimbang dan pukulan akurat ke arah sudut lapangan. Hal ini menunjukkan penguasaan aspek ...
- A. Kekuatan dan daya tahan
 - B. Teknik dan koordinasi gerak
 - C. Kecepatan reaksi
 - D. Kelincahan mental
 - E. Keseimbangan emosional
39. Dalam permainan ganda, komunikasi antar pemain sangat penting. Jika komunikasi tidak berjalan baik, akibatnya adalah ...
- A. Lawan menjadi bingung
 - B. Permainan menjadi lebih cepat
 - C. Terjadi kesalahan posisi dan bola sering jatuh di area kosong
 - D. Pertahanan menjadi kuat
 - E. Koordinasi semakin efisien
40. Jika seorang pemain terus kehilangan poin karena pukulan keluar garis, maka langkah yang paling tepat adalah ...
- A. Mengubah arah pukulan tanpa memperhatikan posisi
 - B. Menyesuaikan kekuatan dan sudut pukulan
 - C. Mengurangi latihan
 - D. Mengganti raket
 - E. Menyerah lebih cepat
41. Ketika melakukan servis pendek, posisi raket yang benar adalah ...
- A. Di atas pinggang
 - B. Di bawah pinggang dengan arah miring ke depan
 - C. Tegak lurus ke atas
 - D. Dipegang seajar bahu
 - E. Mengarah ke lantai
42. Dalam pertandingan bulu tangkis, seorang pemain mampu menahan serangan lawan dan berbalik menyerang dengan cepat. Kemampuan ini menunjukkan penguasaan aspek ...
- A. Kelincahan dan reaksi cepat
 - B. Daya tahan otot
 - C. Ketepatan pukulan

- D. Kekuatan bahu
 - E. Konsentrasi pasif
43. Seorang pemain yang terus berada di garis belakang tanpa maju ke depan kemungkinan memiliki kelemahan dalam ...
- A. Pukulan lob
 - B. Pukulan netting**
 - C. Servis panjang
 - D. Smash
 - E. Pukulan backhand
44. Dalam permainan ganda, posisi yang baik untuk menghadapi lawan yang sedang menyerang adalah ...
- A. Berdiri sejajar di depan
 - B. Satu pemain di depan dan satu di belakang
 - C. Keduanya di belakang**
 - D. Keduanya di depan net
 - E. Berdiri saling membelakangi
45. Ketika reli panjang terjadi, seorang pemain justru kehilangan fokus dan banyak melakukan kesalahan sendiri. Solusi paling efektif adalah ...
- A. Mengurangi intensitas permainan
 - B. Melatih konsentrasi dan manajemen stamina**
 - C. Mengubah gaya bermain menjadi pasif
 - D. Mengandalkan keberuntungan
 - E. Menghentikan permainan sejenak
46. Pukulan yang menghasilkan shuttlecock jatuh cepat dan menukik tajam ke lapangan lawan disebut ...
- A. Drop shot
 - B. Lob
 - C. Smash**
 - D. Drive
 - E. Netting
47. Jika pemain tidak mampu mengatur napas saat bertanding, maka dampak yang akan muncul adalah ...
- A. Pukulan menjadi lebih akurat
 - B. Fokus meningkat
 - C. Daya tahan menurun dan gerakan melambat**
 - D. Semangat bertambah
 - E. Kecepatan meningkat
48. Dalam latihan teknik dasar, pukulan drive berguna untuk ...
- A. Menyerang dengan arah melambung tinggi
 - B. Mengirim bola datar cepat ke sisi lapangan lawan**
 - C. Menurunkan kecepatan reli
 - D. Melakukan servis
 - E. Mengatur strategi bertahan
49. Seorang pemain menggunakan raket yang terlalu berat sehingga gerakannya menjadi lambat. Hal ini memengaruhi aspek ...
- A. Daya tahan
 - B. Teknik dan koordinasi
 - C. Kelincahan dan kecepatan reaksi**

- D. Kekuatan otot
 - E. Fokus mental
50. Saat melakukan smash, posisi tubuh yang benar adalah ...
- A. Menghadap lurus ke depan tanpa rotasi
 - B. Badan sedikit miring dan berat badan berpindah ke depan saat memukul**
 - C. Berdiri tegak tanpa langkah
 - D. Punggung menghadap lawan
 - E. Kedua kaki sejajar tanpa Gerak
51. Seorang pemain melakukan pukulan netting yang terlalu tinggi. Akibat yang kemungkinan terjadi adalah ...
- A. Lawan tidak dapat mengembalikan bola
 - B. Bola keluar lapangan
 - C. Lawan dengan mudah melakukan smash**
 - D. Bola jatuh di depan net
 - E. Permainan berhenti
52. Dalam latihan ketahanan fisik, pemain bulu tangkis melakukan circuit training. Tujuan latihan tersebut adalah ...
- A. Menambah kekuatan otot saja
 - B. Melatih semua komponen kebugaran jasmani secara menyeluruh**
 - C. Melatih teknik servis
 - D. Mengurangi berat badan
 - E. Menghafal peraturan permainan
53. Untuk mengatasi rasa gugup sebelum pertandingan, seorang atlet sebaiknya ...
- A. Tidak berlatih sama sekali
 - B. Melakukan relaksasi dan visualisasi positif**
 - C. Menghindari lawan
 - D. Bermain tanpa strategi
 - E. Menyalahkan kondisi lapangan
54. Seorang pemain menilai kelemahan lawan terletak pada area depan lapangan. Strategi yang tepat adalah ...
- A. Melakukan smash terus-menerus
 - B. Mengarahkan shuttlecock ke net dengan drop shot atau netting**
 - C. Menyerang ke belakang lapangan
 - D. Menghindari pukulan pendek
 - E. Bermain bertahan saja
55. Ketika melakukan dribbling, seorang pemain terus menunduk melihat bola sehingga sering kehilangan kesempatan untuk mengoper. Solusi yang paling tepat adalah ...
- A. Menggiring bola lebih cepat
 - B. Meninggikan pandangan sambil mengontrol bola dengan ujung jari**
 - C. Menggiring bola dengan telapak tangan
 - D. Melambatkan tempo permainan
 - E. Menghindari lawan dengan berlari zig-zag
56. Dalam pertandingan, seorang pemain terus menembak bola dari jarak jauh walaupeluang sukses kecil. Strategi yang sebaiknya dilakukan agar permainan tim lebih efektif adalah ...
- A. Tetap menembak dari jarak jauh untuk latihan
 - B. Mengoper ke rekan yang lebih dekat dengan ring**
 - C. Mengulur waktu agar lawan bosan

- D. Menunggu lawan lelah
 - E. Menembak dengan satu tangan dari bawah
57. Seorang pemain yang mampu menggiring bola melewati dua lawan tanpa kehilangan kontrol menunjukkan penguasaan komponen kebugaran jasmani berupa ...
- A. Daya tahan otot
 - B. Kelincahan dan koordinasi
 - C. Kekuatan otot lengan
 - D. Kecepatan lari
 - E. Daya tahan jantung
58. Dalam situasi fast break, keputusan terbaik yang harus diambil oleh pemain pembawa bola adalah ...
- A. Menembak langsung dari tengah lapangan
 - B. Menggiring bola tanpa memperhatikan lawan
 - C. Menilai posisi teman dan lawan sebelum menembak atau mengoper
 - D. Menghentikan laju permainan agar tidak lelah
 - E. Menggiring bola ke arah lawan terdekat
59. Seorang pemain bertahan selalu terpancing mengikuti gerak tipuan lawan sehingga mudah dilewati. Langkah yang seharusnya dilakukan adalah ...
- A. Berdiri diam menunggu lawan
 - B. Fokus pada gerakan bola, bukan gerakan tubuh lawan
 - C. Menebak arah gerak lawan
 - D. Mundur menjauh dari lawan
 - E. Melompat sebelum lawan bergerak
60. Ketika melakukan shooting, seorang pemain melempar bola dengan kekuatan berlebihan sehingga selalu memantul keluar dari ring. Solusi paling tepat adalah ...
- A. Mengurangi kekuatan lemparan dan memperhatikan teknik follow through
 - B. Menembak lebih keras agar bola memantul masuk
 - C. Menundukkan kepala saat menembak
 - D. Mengubah posisi berdiri menjadi lebih jauh
 - E. Menembak dari posisi yang lebih rendah
61. Dalam latihan tim, pelatih meminta pemain untuk melakukan passing cepat antaranggota tim selama 30 detik tanpa kehilangan bola. Tujuan latihan ini adalah ...
- A. Meningkatkan kekuatan tangan
 - B. Melatih koordinasi dan kerja sama tim
 - C. Mengasah kemampuan menembak
 - D. Melatih keseimbangan tubuh
 - E. Meningkatkan daya tahan paru-paru
62. Saat bertahan, pemain yang terlalu fokus pada bola tetapi melupakan posisi lawan sering mengalami ...
- A. Kesalahan dribbling
 - B. Kesalahan pivot
 - C. Kehilangan lawan yang bergerak bebas ke area kosong
 - D. Kelelahan berlebihan
 - E. Kesalahan lemparan
63. Dalam pertandingan, pelatih meminta tim memperlambat tempo permainan saat unggul skor. Tujuan taktik ini adalah ...
- A. Menghindari kelelahan
 - B. Menjaga keunggulan dan mengontrol waktu

- C. Membingungkan lawan
 - D. Melatih ketahanan fisik
 - E. Mengurangi jumlah pemain bertahan
64. Jika seorang pemain sering kehilangan bola saat dribbling di area lawan, kemungkinan besar ia perlu memperbaiki ...
- A. Kekuatan tangan
 - B. Teknik kontrol bola dan posisi tubuh**
 - C. Panjang langkah kaki
 - D. Koordinasi mata dan bahu
 - E. Gaya berpakaian
65. Dalam permainan, seorang pemain melakukan passing keras kepada rekan yang terlalu dekat. Hal ini menyebabkan bola sulit diterima. Kesalahan yang terjadi adalah ...
- A. Kelemahan teknik lawan
 - B. Kelebihan kekuatan tanpa memperhitungkan jarak**
 - C. Kesalahan posisi kaki
 - D. Lemparan dilakukan dengan punggung tangan
 - E. Waktu lemparan tidak tepat
66. Dalam pertandingan basket, seorang pemain melakukan double dribble. Kesalahan ini terjadi karena ...
- A. Menggiring bola dengan dua tangan secara bersamaan**
 - B. Menembak bola tanpa lompatan
 - C. Melempar bola ke arah papan
 - D. Mengoper bola ke lawan
 - E. Tidak melakukan pivot
67. Seorang pemain melakukan lay-up dengan langkah terlalu panjang hingga kehilangan keseimbangan. Cara memperbaikinya adalah ...
- A. Menambah kecepatan lari
 - B. Menyesuaikan irama dua langkah terakhir agar seimbang**
 - C. Mengurangi tinggi lompatan
 - D. Menggunakan tangan non-dominan
 - E. Menembak dari jarak jauh
68. Ketika bertahan dalam posisi zone defense, pemain harus fokus pada ...
- A. Satu lawan tertentu
 - B. Area atau zona masing-masing, bukan individu lawan**
 - C. Menyerang balik
 - D. Mengoper bola ke rekan
 - E. Menghindari kontak fisik
69. Pemain A melihat bahwa lawan memiliki kelemahan dalam menghadapi serangan dari sayap kiri. Strategi yang paling tepat adalah ...
- A. Terus menyerang melalui sisi kiri untuk memanfaatkan kelemahan lawan**
 - B. Menyerang dari tengah
 - C. Mempertahankan posisi
 - D. Bermain bertahan saja
 - E. Mengubah formasi menjadi zone defense
70. Dalam permainan, kerja sama tim gagal karena setiap pemain ingin mencetak poin sendiri. Solusi yang paling tepat untuk memperbaiki hal tersebut adalah ...
- A. Menambah porsi latihan kekuatan
 - B. Menumbuhkan kesadaran pentingnya kerja sama dan komunikasi tim**

- C. Mengganti pemain
 - D. Menambah waktu istirahat
 - E. Mengurangi jumlah passing
71. Seorang pemain memiliki kemampuan menembak bagus saat latihan tetapi buruk dalam pertandingan resmi. Masalah utama yang perlu diperbaiki adalah ...
- A. Kondisi fisik
 - B. Mental bertanding dan pengendalian emosi**
 - C. Teknik dasar shooting
 - D. Gaya berpakaian
 - E. Pola makan
72. Seorang pemain yang mampu memimpin rekan, mengatur tempo, dan menentukan strategi disebut ...
- A. Center
 - B. Forward
 - C. Guard (playmaker)**
 - D. Shooting guard
 - E. Pivot