

XPJOTS2

Multiple Choice

Identify the choice that best completes the statement or answers the question.

- _____ 1. Di bawah ini macam - macam teknik dasar permainan bola basket, kecuali...
 - a. dribbling
 - b. pivot
 - c. passing
 - d. shooting
 - e. smash

- _____ 2. Di bawah ini macam - macam teknik dasar permainan futsal, kecuali...
 - a. shooting
 - b. passing
 - c. dribbling
 - d. corner kick
 - e. heading

- _____ 3. Di bawah ini macam - macam latihan kebugaran jasmani, kecuali...
 - a. kecepatan
 - b. daya tahan
 - c. kelincahan
 - d. keseimbangan
 - e. ketepatan

- _____ 4. Kemampuan untuk mengubah posisi tubuh dengan cepat dan memerlukan integrasi keterampilan gerak terisolasi dengan menggunakan kombinasi keseimbangan, koordinasi dan kecepatan disebut ...
 - a. kecepatan
 - b. kebugaran jasmani
 - c. kesehatan jasmani
 - d. keseimbangan
 - e. kelincahan

- _____ 5. Satu tim dalam permainan futsal terdiri atas ...
 - a. 3 pemain
 - b. 4 pemain
 - c. 5 pemain
 - d. 6 pemain
 - e. 7 pemain

- _____ 6. Gerakan memutar badan dengan salah satu kaki sebagai tumpuan dalam permainan bola basket disebut.....
- a. passing
 - b. shoting
 - c. pivot
 - d. dribbling
 - e. lay up shot
- _____ 7. Memasukan bola ke ring basket dengan cara melompatkan kaki terlebih dahulu dalam permainan bola basket disebut...
- a. passing
 - b. shoting
 - c. pivot
 - d. dribbling
 - e. lay up shot
- _____ 8. Memasukan bola ke ring basket ring basket dan mendapatkan point disebut.....
- a. lay up shot
 - b. shoting
 - c. pivot
 - d. dribbling
 - e. passing
- _____ 9. Dalam permainan bola basket, berapa wasit yang memimpin...
- a. 1 wasit
 - b. 2 wasit
 - c. 3 wasit
 - d. 4 wasit
 - e. 5 wasit
- _____ 10. Gerakan push up dilakukan bertujuan untuk melatih
- a. keseimbangan
 - b. kelincahan
 - c. kekuatan
 - d. daya tahan
 - e. kelenturan
- _____ 11. Tujuan utama permainan bola futsal adalah...
- a. memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan daerah sendiri
 - b. memasukkan bola ke gawang kawan
 - c. menunjukkan teknik yang indah
 - d. menjaga daerah pertahanan
 - e. menjalankan strategi dari pelatih

- _____ 12. Kemampuan untuk melakukan gerakan - gerakan yang sejenis secara berturut turut dalam waktu yang sesingkat - singkatnya disebut...
- a. endurance
 - b. balance
 - c. fleksibility
 - d. speed
 - e. agility
- _____ 13. Unsur kebugaran jasmani yang berkaitan dengan otot untuk melakukan aktivitas fisik sehari-hari adalah.....
- a. daya tahan
 - b. daya otot
 - c. kelincahan
 - d. kelenturan
 - e. keseimbangan
- _____ 14. Kemampuan tubuh dalam melakukan gerak dengan sendi tanpa menimbulkan gangguan pada bagian tersebut adalah.....
- a. daya tahan
 - b. daya otot
 - c. kelincahan
 - d. kelenturan
 - e. kecepatan
- _____ 15. Melakukan gerakan lari marathon termasuk melatih....
- a. kekuatan
 - b. keseimbangan
 - c. kecepatan
 - d. daya tahan
 - e. keseimbangan
- _____ 16. Melakukan gerakan menggendong teman nya adalah latihan untuk melatih otot.....
- a. kaki
 - b. lengan
 - c. punggung
 - d. tangan
 - e. bahu
- _____ 17. Melakukan jalan memakai tangan adalah latihan untuk melatih kekuatan otot...
- a. kaki
 - b. lengan
 - c. punggung
 - d. perut
 - e. bahu

- _____ 18. Melakukan gerakan squat thrust adalah latihan untuk melatih otot...
- a. kaki
 - b. lengan
 - c. punggung
 - d. perut
 - e. bahu
- _____ 19. Melakukan lari sprint bertujuan melatih...
- a. keseimbangan
 - b. kecepatan
 - c. ketepatan
 - d. kelincahan
 - e. kelenturan
- _____ 20. Salah satu latihan kebugaran untuk meningkatkan keseimbangan adalah.....
- a. down hill
 - b. sprint
 - c. naik turun tangga
 - d. shuttle run
 - e. sikap kapal terbang
- _____ 21. Untuk meningkatkan daya tahan tubuh apa yang harus dilakukan dalam bentuk latihan kebugaran jasmani, kecuali.....
- a. lari marathon
 - b. lari sprint
 - c. lari jarak menengah
 - d. lari jarak jauh
 - e. lari estafet
- _____ 22. Start yang digunakan dalam lari jarak pendek adalah.....
- a. start jongkok
 - b. start berdiri
 - c. start melayang
 - d. medium start
 - e. standing start
- _____ 23. Posisi badan saat semakin cepat seorang pelari adalah.....
- a. tegak
 - b. condong kedepan
 - c. merunduk
 - d. membungkuk
 - e. mengayunkan tangan

- ____ 24. Tujuan utama dari kebugaran jasmani adalah.....
- a. meningkatkan sirkulasi darah
 - b. meningkatkan daya tahan tubuh
 - c. keteraturan dalam melakukan gerak
 - d. menghindari obesitas
 - e. meningkatkan kecepatan
- ____ 25. Kunci pertama yang harus dikuasai dalam lari jarak pendek adalah.....
- a. kecepatan lari
 - b. kelenturan
 - c. daya tahan tubuh
 - d. kecondongan badan
 - e. start

XPJOTS2
Answer Section**MULTIPLE CHOICE**

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