



**PEMERINTAH KABUPATEN SINJAI  
KKG PENJASKES KEC. SINJAI UTARA  
PENILAIAN TENGAH SEMESTER  
TAHUN PELAJARAN 2022-2023**

Mata pelajaran : Penjaskes  
Kelas : IV ( empat )  
Waktu : 90 Menit

Nama : .....

**PILIHAN GANDA**

**Variasi Gerak Dasar Lokomotor dalam Permainan Sepak Bola**

Variasi gerak dasar lokomotor menunjukkan aktivitas berpindah tempat. Variasi gerak dasar lokomotor dapat dilakukan dalam gerakan menendang, menghentikan, dan menggiring bola.

1. Variasi gerak dasar lokomotor dalam permainan sepak bola adalah . . .  
A. sikap berdiri dan mengayunkan kaki  
B. menggulirkan dan mengoper bola  
C. melangkah dan berlari berkelok-kelok  
D. menekuk dan menarik kaki

**Variasi Gerak Manipulatif Melempar Bola Melambung, Mendatar, dan Bawah**

Melempar bola dalam permainan kasti termasuk variasi gerak dasar manipulatif. Gerakan ini untuk mengumpan kepada pemain pemukul, mengoper kepada teman satu kelompok, atau mematikan kelompok pemukul. Pada permainan kasti, gerakan melempar bola dapat dilakukan berbagai variasi. Amatilah gerakan melempar seperti gambar berikut.



2. Dendi melemparkan bola kasti menyusur tanah ke arah temannya. Variasi gerak dasar yang dilakukan Dendi menunjukkan lemparan bola . . .  
A. bawah  
B. mendatar  
C. samping  
D. melambung

**PILIHAN GANDA KOMPLEKS**

**Variasi Gerak Dasar manipulatif dalam Permainan Sepak Bola**

**Latihan dasar mengoper (mengumpan) bola**

Mengoper bola merupakan salah satu teknik gerak yang harus dikuasai oleh pemain sepak bola. Ada 2 jenis operan bola, yaitu operan pendek (*short passing*) dan operan panjang (*long passing*). Jika pemain yang diberi operan sedang diam, operkan bola ke arah kaki. Jika pemain yang diberi operan sedang bergerak lambat, operkan bola ke sekitar tubuhnya. Jika pemain yang diberi operan sedang bergerak cepat, operkan bola ke arah pemain bergerak.



KKG PJOK KEC. SINJAI UTARA



3. Pilihlah pernyataan yang sesuai dengan teks diatas!

| Pernyataan  | Benar | Salah |
|---|-------|-------|
| Mengoper bola merupakan salah satu teknik gerak yang harus dikuasai oleh pemain Sepak Bola          |       |       |
| Jika pemain yang diberi operan sedang bergerak cepat, operkan bola ke arah pemain yang sedang diam. |       |       |

#### Variasi Gerak Manipulatif Menangkap Bola Melambung, Mendatar, dan Bawah

##### Cara menangkap bola

Cara menangkap bola disesuaikan dengan datangnya bola, yaitu sebagai berikut :

- Menangkap bola datar**  
Cara menangkap bola datar yang datangnya dari samping kanan atau kiri badan adalah dengan menjulurkan satu tangan atau kedua tangan ke samping kanan atau kiri badan.
- Menangkap bola rendah**  
Cara menangkap bola rendah sama dengan menangkap bola datar, tetapi kedua lutut harus ditekuk agar badan merendah.
- Menangkap bola melambung ke atas**  
Cara menangkap bola melambung, terlebih dahulu kaki agak dibuka dan lutut sedikit ditekuk, kemudian tangan dijulurkan ke arah datangnya bola.

4. Pilihlah pernyataan yang sesuai dengan teks diatas!

| Pernyataan  | Benar | Salah |
|---|-------|-------|
| Cara menangkap bola datar dengan cara kedua lutut harus ditekuk agar badan merendah   |       |       |
| Cara menangkap bola melambung, terlebih dahulu kaki agak dibuka dan lutut sedikit ditekuk, kemudian tangan dijulurkan ke arah datangnya bola. |       |       |

#### ISIAN

##### Variasi Gerak Dasar Nonlokomotor dalam Permainan Sepak Bola

##### Menekuk dan Mengayun Kaki



Amatilah gambar variasi gerak nonlokomotor tersebut menunjukkan variasi gerak menekuk dan mengayun kaki.

Bagaimana caranya?

- Buka kaki selebar bahu. Satu kaki ditekuk (misalnya kaki kiri) dan kaki kanan ditarik ke belakang.
- Ayunkan kaki kanan ke depan. Pandangan ke arah depan.

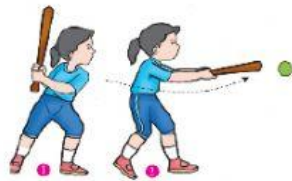
3. Lakukan gerakan mengayun dengan kuat. Gerakan ini diikuti ayunan lengan untuk menjaga keseimbangan tubuh

5. Isilah titik titik di bawah ini dengan jawaban yang benar !

gerakan mengayun kaki dalam permainan sepak bola dilakukan pada saat . . .

### Variasi Gerak Manipulatif Pukulan Mendatar

cara melakukan pukulan mendatar? Pukulan mendatar dilakukan dengan posisi kaki kiri di depan dan tangan kanan memegang pemukul. Pemukul sejajar bahu. Pukulan ini menghasilkan arah bola bergerak dengan cepat ke depan.



6. Isilah titik titik di bawah ini dengan jawaban yang benar !

Posisi kaki pada saat memukul bola dengan menggunakan tangan kiri adalah . . .

### MENJODOHKAN

7. Pasangkanlah pernyataan berikut dengan gambar

Variasi gerak manipulatif dalam permainan bola kasti

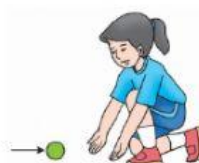
Menangkap bola  
menyusur tanah



Menangkap bola  
melambung



Menangkap bola  
datar





8. Pasangkanlah pernyataan berikut dengan gambar

Posisi tangan  
lemparan lurus



Posisi tangan pada  
lemparan  
melambung



Posisi awal pada  
saat melempar bola



### URAIAN

Kasti merupakan permainan berkelompok. Sebagai permainan berkelompok, kasti dapat meningkatkan kekompakan dan kerja sama antara anggota kelompok. Kasti dimainkan oleh dua kelompok. Pada permainan kasti, terdapat variasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif.

Jawablah pertanyaan berikut ini dengan benar dan tepat !

9. Yuda melakukan variasi gerak dasar lokomotor pada permainan kasti. Berilah contoh variasi gerak dasar lokomotor pada permainan kasti!
10. Pada permainan kasti, pukulan termasuk gerak dasar manipulatif. Tuliskan cara melakukan pukulan mendarat!