Uji Kompetensi

A. Pilihlah jawaban yang benar!

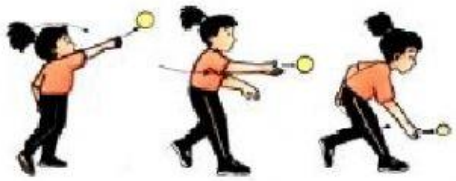
1. Berikut yang *tidak* termasuk variasi gerakan dalam permainan bola kasti adalah ....
   A. lokomotor
   B. manipulatif
   C. nonlokomotor
   D. nonmanipulatif

2. Salah satu variasi gerak dasar lokomotor dalam permainan bola kasti adalah ....
   A. berlari dan melompat
   B. menekuk kaki dan tangan
   C. melempar bola melambung
   D. memukul bola menyusur tanah

18. Gambar yang menunjukkan variasi gerakan menekuk dan mengayunkan tangan adalah ....

A.


B.


C.


D.


19. Berikut yang *bukan* termasuk variasi gerak dasar manipulatif menangkap bola dalam permainan bola kasti adalah ....
   A. menangkap bola mendatar
   B. menangkap bola melambung
   C. menangkap bola menyamping
   D. menangkap bola menyusur tanah

20. Arah bola ketika akan melakukan variasi gerak melempar bola mendatar adalah ....
   A. mendatar setinggi dada
   B. arah bola ke atas depan
   C. arah bola ke atas bawah
   D. arah bola ke depan bawah

B. Jawablah pertanyaan berikut dengan tepat!

1. Jelaskan langkah-langkah melakukan permainan bola kasti dengan menggunakan bahasa kalian sendiri!
2. Sebutkan variasi gerak dasar dalam permainan bola kasti!
3. Mengapa gerak berlari dan melompat termasuk ke dalam variasi gerak dasar permainan bola kasti?
4. Bagaimana langkah-langkah melakukan gerakan menekuk dan mengayunkan tangan dalam variasi gerak dasar nonlokomotor permainan bola kasti?
5. Jelaskan langkah-langkah melakukan gerak manipulatif menangkap bola melambung dalam permainan bola kasti!

LIVEWORKSHEETS

3. Jumlah pemain dalam permainan bola kasti adalah ....
   A. 6
   B. 9
   C. 11
   D. 12

4. Gerak dasar yang melibatkan perpindahan tempat disebut dengan gerak dasar ....
   A. lokomotor
   B. manipulatif
   C. nonlokomotor
   D. nonmanipulatif

5. Gerak dasar lokomotor berjalan dan berlari pada permainan bola kasti dilakukan ketika ....
   A. akan melempar bola
   B. melakukan pukulan pertama
   C. mengumpan bola dalam jarak jauh
   D. berpindah dari satu pos hinggap ke pos hinggap lainnya

6. Tujuan dari gerak lari lurus cepat dan berkelok-kelok adalah ....
   A. agar lawan kebingungan
   B. untuk mengecoh gerakan lawan
   C. agar lebih cepat sampai ke tiang hinggap
   D. untuk menghindari lemparan bola oleh regu penjaga

7. Perhatikan pernyataan berikut!
   (1) Menekuk dan mengayunkan tangan.
   (2) Berlari lurus dan lari berkelok-kelok.
   (3) Melempar bola melambung.
   (4) Menekuk kaki dan tangan.
   (5) Memutar badan dan mengayunkan tangan.
   (6) Menangkap bola menyusur tanah.

   Pernyataan yang merupakan variasi gerak dasar nonlokomotor dalam permainan bola kasti adalah nomor ....
   A. (1), (3), dan (6)
   B. (1), (4), dan (5)
   C. (2), (4), dan (5)
   D. (3), (4), dan (5)

8. Variasi gerakan nonlokomor yang dilakukan regu pemukul saat akan melempar bola adalah ....
   A. berlari dan melompat
   B. menekuk kaki dan tangan
   C. melempar bola melambung
   D. menangkap bola menyusur tanah

9. Perhatikan gambar berikut!



   Tujuan dilakukan variasi gerakan pada gambar di atas adalah ....
   A. berlari dengan cepat
   B. sampai pos hinggap dengan cepat
   C. memenangkan permainan bola kasti
   D. menghindari lemparan bola regu lawan

10. Gambar yang *tidak* menunjukkan variasi gerak manipulatif menangkap bola dalam permainan bola kasti adalah ....
   A.



   B.



LIVEWORKSHEETS

C.



D.



11. Apabila ingin menghasilkan lemparan dalam jangkauan jarak yang jauh maka variasi gerakan yang harus dilakukan adalah ....
    A. melempar bola mendatar
    B. memukul bola melambung
    C. melempar bola melambung
    D. melempar bola menyusur tanah

12. Posisi badan ketika akan melakukan gerakan menangkap bola melambung adalah ....
    A. melompat
    B. berjongkok
    C. berdiri tegak
    D. condong ke depan

13. Berikut yang *bukan* termasuk variasi gerak manipulatif dalam permainan bola kasti adalah ....
    A. menekuk dan mengayunkan tangan
    B. melempar bola melambung, mendatar, dan arah bawah
    C. memukul bola melambung, mendatar, dan menyusur tanah
    D. menangkap bola melambung, mendatar, dan menyusur tanah

14. Perhatikan pernyataan berikut ini!
    (1) Pandangan mata mengarah ke arah datangnya bola.
    (2) Berdirilah dengan posisi badan tegak dan badan sedikit menyamping.
    (3) Ayukan pemukul tepat ke arah bola dan pantulkan bola ke tanah agar bola menyusur tanah.
    (4) Posisi kaki kanan berada di depan kaki kiri.
    (5) Peganglah pemukul dengan kedua tangan dan tariklah tangan ke belakang atas.

    Urutan langkah melakukan pukulan menyusur tanah yang tepat adalah ....
    A. (1) – (5) – (4) – (2) – (3)
    B. (4) – (3) – (2) – (1) – (5)
    C. (3) – (5) – (4) – (1) – (2)
    D. (2) – (4) – (5) – (1) – (3)

15. Perhatikan gambar berikut!



    Gambar di atas menunjukkan variasi gerak dalam permainan bola kasti, yaitu ....
    A. memukul bola mendatar
    B. melempar bola melambung
    C. memukul bola menyusur tanah
    D. melempar bola menyusur tanah

16. Posisi kaki yang benar saat melakukan variasi gerak pukulan mendatar adalah ....
    A. posisi kedua kaki menyamping
    B. posisi kaki kiri dan kaki kanan sejajar
    C. posisi kaki kanan berada di depan kaki kiri
    D. posisi kaki kiri berada di depan kaki kanan

17. Teknik menangkap bola mendatar dilakukan ketika akan menangkap bola yang dilempar secara ....
    A. mendatar
    B. melambung
    C. menyamping
    D. menyusur tanah

LIVEWORKSHEETS