

UJIAN MID SEMESTER
KELAS 6 SDN 188/IX TANJUNG BARU
TAHUN AJARAN 2020/2021

BACALAH MATERI BERIKUT INI :



Rangkuman

1. Permainan bola besar meliputi permainan sepak bola, bola voli, dan bola basket dapat meningkatkan kebugaran jasmani jika dilakukan secara rutin. Pada permainan bola besar, terdapat variasi gerak dan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif.
2. Variasi gerak dasar lokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif dalam sepak bola sebagai berikut.
 - a. Berjalan dan berlari dengan menendang bola.
 - b. Variasi berlari dan melompat dengan kombinasi menendang bola ke arah gawang (*shooting*).
 - c. Variasi berjalan dan berlari dengan kombinasi menggiring bola.
 - d. Variasi berlari dan melompat dengan kombinasi menyundul bola.
3. Variasi gerak dasar nonlokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif dalam permainan sepak bola.
 - a. Menekuk dan menarik kaki dengan menghentikan bola.
 - b. Berdiri dan meliukkan badan dengan menghentikan bola menggunakan dada.
 - c. Membungkuk dan mengayun kaki dalam menendang bola.
4. Variasi gerak dasar lokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif dalam permainan bola voli.
 - a. Berjalan pelan dan berjalan cepat dengan memukul bola dalam servis bawah.
 - b. Berjalan dan melompat dengan memukul bola dalam servis atas.
5. Variasi gerak dasar nonlokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif dalam permainan bola voli.
 - a. Menekuk kaki dan mengayun lengan dengan memantulkan bola dalam *passing* bawah.
 - b. Menekuk kaki dan mengayun lengan dengan mendorong bola dalam *passing* atas.

6. Variasi gerak dasar manipulatif dengan kombinasi gerak dasar nonlokomotor dalam permainan bola basket.
 - a. Memegang dan mengoper bola atas dengan Kombinasi meluruskan lengan.
 - b. Memegang dan mengoper bola dengan kombinasi meluruskan lengan.
 - c. Memegang dan memantulkan bola dengan kombinasi meluruskan lengan.
 - d. Memegang dan mengoperkan bola menggunakan satu tangan di atas kepala
7. Variasi gerak dasar manipulatif dengan kombinasi gerak dasar lokomotor dalam permainan bola basket.
 - a. Menembak bola ke ring basket dengan melangkah dan melompat.
 - b. Menembak bola ke ring basket dengan melangkah dan melompat.
 - c. Variasi gerak lokomotor melangkah dan melompat dengan kombinasi gerak manipulatif *rebound*.

Setelah membaca rangkuman di atas sekarang kerjakan soal di bawah ini :

Evaluasi Pengetahuan

A. Pilihlah jawaban yang benar!

1. Variasi gerak nonlokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif dalam permainan sepak bola ialah
 - A. menarik dan mengayun kaki dengan menendang bola
 - B. berjalan dan berlari dengan menggiring bola
 - C. melangkah dan melompat dengan menyundul bola
 - D. melangkah dan melompat dengan menghentikan bola
2. Kesebelasan Tugu Muda bertanding dengan kesebelasan Tunas Muda. Pemain kesebelasan Tugu Muda menendang keluar bola di sisi lapangan. Untuk memulai permainan lagi, pemain Tunas Muda akan melakukan variasi dan kombinasi gerak dasar berikut, yaitu
 - A. berjalan dan berlari dengan kombinasi melakukan tendangan bebas
 - B. berjalan dan berlari dengan kombinasi melakukan tendangan sudut
 - C. berdiri dan meliukkan badan dengan kombinasi lemparan dalam
 - D. berjalan dan berlari dengan kombinasi menendang bola ke gawang

3. Bola tendangan kiper melambung tinggi menuju lapangan lawan. Pemain lawan menghalau bola tersebut tepat di keeningnya. Variasi dan kombinasi gerak dasar yang dilakukan pemain tersebut ialah
- menarik dan mengayun kaki dengan kombinasi menendang bola
 - berlari dan melompat dengan kombinasi menyundul bola
 - berlari dan melompat dengan kombinasi mengoper bola
 - berjalan dan berlari dengan kombinasi menggiring bola
4. Perhatikan keterangan berikut!
- Kedua kaki terbuka selebar bahu.
 - Posisi lutut kedua kaki ditekuk sedikit.
 - Kedua lengan lurus dijulurkan ke depan dan saling dikaitkan.
 - Kedua lengan diayunkan dari bawah ke atas untuk memukul bola. Keterangan tersebut menunjukkan variasi dan kombinasi gerak dasar nonlokomotor dan manipulatif dalam
- servis atas
 - servis bawah
 - passing* atas
 - passing* bawah
5. Hesti melakukan variasi gerak dasar lokomotor dan manipulatif dengan memukul bola voli. Variasi dan kombinasi gerak dasar ini berperan dalam mengawali serangan. Gerakan yang dimaksud adalah
- passing*
 - blocking*
 - smes
 - servis
6. Amatilah gambar berikut!



- Gambar tersebut menunjukkan variasi dan kombinasi gerak dasar nonlokomotor dan manipulatif dalam
- passing* atas
 - passing* bawah
 - servis atas
 - servis bawah

7. Seorang pebasket berjalan dan berlari dengan menggiring bola mendekati ring lawan. Ketika memasuki area setengah lingkaran, pebasket tersebut melakukan gerakan dua langkah. Gerakan diakhiri dengan memasukkan bola ke ring dengan lompatan. Pebasket tersebut melakukan gerakan
- A. *slam dunk*
 - B. *jump shoot*
 - C. *lay up shoot*
 - D. *defense rebound*
8. Yoga dan teman-temannya bermain bola basket. Yoga akan memasukkan bola ke ring basket lawan dengan variasi gerak melompat dan mengayun lengan. Gerakan yang dilakukan Yoga menunjukkan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor dan manipulatif dalam
- A. *jump shoot*
 - B. *lay up shoot*
 - C. *dribbling*
 - D. *rebound*
9. Fitria dan temannya bermain bola basket. Fitria melakukan variasi gerak dasar lokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif dalam permainan bola basket, yaitu
- A. berdiri dan menekuk kaki dalam menangkap bola basket
 - B. melangkah dan melompat dalam menembak bola ke ring basket
 - C. berdiri dan mengayun dalam menembak bola ke ring basket
 - D. berdiri dan mengayun lengan dalam mengumpan bola basket
10. Wulan berjalan dan berlari dengan menggiring bola basket. Variasi dan kombinasi gerak dasar yang dilakukan oleh Wulan adalah
- A. nonlokomotor; manipulatif
 - B. nonlokomotor; lokomotor
 - C. lokomotor; nonlokomotor
 - D. lokomotor; manipulatif

... SELAMAT MENGERJAKAN ...