PEMERINTAH KABUPATEN SINJAI

DINAS PENDIDIKAN

SD NEGERI No.190 CENNING KEC.SINJAI UTARA

Alamat: Jl.Gunung Latimojong No.110 Email: 40304707.sd190@gmail.com ✉92613

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

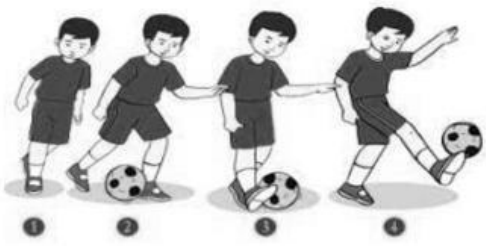
PILIHAN GANDA

Variasi Gerak Dasar Lokomotor dalam Permainan Bola Besar

Variasi gerak dasar lokomotor menunjukkan aktivitas berpindah tempat.Variasi gerak dasar lokomotor dapat di lakukan 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

2. Kombinasi gerak lokomotor ,non lokomotor dan manipulatih pada gambar di bawah ini adalah ....



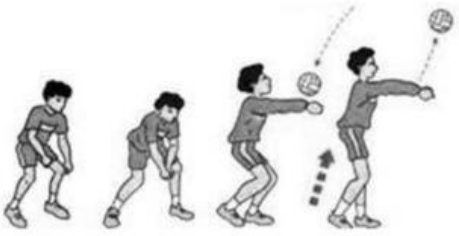
A. Berjalan-memantulkan-melempar bola

B. Berdiri-melempar-memukul

C. Berjalan-mengayun-memukul bola

D. Berjalan-mengayun kaki-menendang

3. Kombinasi gerak non lokomotor dan manipulatif pada gambar dibawah ini adalah. . .



A. menekuk-berjalan-memantulkan
B. menekuk-membungkuk-memantulkan
C. berjalan-mengayun-menendang bola
D. berlari-menekuk kaki-menendang

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

LIVEWORKSHEETS

kelompok pemukul.Pada permainan kasti, gerakan melempar bola dapat di lakukan berbagai variasi.Amatilah gerakan melempar seperti gambar berikut.



Gambar 2.8 Gerakan melempar bola melambung

Gambar 2.9 Gerakan melempar bola mendatar

Gambar 2.10 Gerakan melempar bola bawah

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

5. Dalam bela diri pencak silat ada beberapa gerakan yang harus kalian ketahui yaitu , pola langkah kaki, kuda - kuda, pukulan dan tendangan. semua gerakan ini di padukan dalam satu gerakan hingga menjadi sebuah seni gerak bela diri. Gerakan pukulan merupakan suatu upaya untuk menyerang lawan dengan menggunakan tangan. ada beberapa macam gerakan pukulan yaitu

   >**Pukulan depan**, 1. Sikap tubuh tegak dan pandangan fokus kedepan 2. Buka kaki selebar bahu lalu sedikit di tekukan 3. Lakukan pukulan kedepan menggunakan tangan kanan dan kiri secara bergantian.

   >**Pukulan depan posisi kuda – kuda belakang** 1. Sikap tubuh tegak dan pandangan fokus kedepan 2. Langkahkan kaki ke depan dan posisi kaki kanan di belakang 3. Lakukan pukulan ke depan dengan menggunakan tangan kanan.

   > Pukulan melingkar 1. Sikap tubuh tegak dan pandangan fokus kedepan 2. Langkah kan kaki terkuat kedepan 3. Lakukan pukulan melingkar kedepan dengan tangan kanan

   >**Pukulan dengan menggunakan sikut** 1. Sikap tubuh tegak dan pandangan fokus kedepan 2. Langkah kan kaki terkuat kedepan 3. Lakukan pukulan depan sikut dengan menggunakan tangan kanan dan mendahulukan sikut kedepan dan kepalan tangan menghadap kebagian dada

   Pernyataan yang tidak benar dalam teks diatas adalah…

   A. Pukulan melingkar
   B. Pukulan dengan menggunakan sikut
   C. Pukulan depan
   D. Pukulan memutar

LIVEWORKSHEETS

PILIHAN GANDA KOMPLEKS

6. **Pada pernyataan teks soal no 5 diatas berilah tanda ceklis (√) pada jawaban yang benar!**

No	Pertanyaan	Benar	Salah
1	Gerakan pukulan merupakan suatu upaya untuk menyerang lawan dengan menggunakan tangan		
2	Pukulan depan posisi kuda – kuda belakang 1. Sikap tubuh tegak dan pandangan fokus kedepan 2. Langkahkan kaki kedepan danb posisi kan kaki kanan di belakang 3. Lakukan pukulan ke depan dengan menggunakan tangan kanan.		
3	Gerakan tendangan suatu upaya untuk bertahan dalam Gerakan pencak silat		
4	Pukulan depan, 1. Sikap tubuh tegak dan pandangan fokus kedepan 2. Buka kaki selebar bahu lalu sedikit di tekukan 3. Lakukan pukulan ke depan menggunakan tangan kanan dan kiri secara bergantian.		

Variasi Gerak Dasar manipulatif dalam Permainan Sepak Bola

Latihan dasar mengoper (mengumpan) bola

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



7. Pilihlah pernyataan yang sesuai dengan teks di atas !

Pernyataan	Benar	Salah
Mengoper bola merupakan salah satu teknik gerak yang harus di kuasai oleh pemain Sepak Bola		
Jika pemain yang di beri operan sedang bergerak cepat, operkan bola ke arah pemain yang sedang diam.		

Variasi Gerak Manipulatif Menangkap Bola Melambung,Mendatar, dan Bawah

LIVEWORKSHEETS

Cara menangkap bola

Cara menangkap bola di sesuaikan dengan datangnya bola, yaitu sebagai berikut :

a) **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.

b) **Menangkap bola rendah**
Cara menangkap bola rendah sama dengan menangkap bola datar, tetapi kedua lutut harus di tekuk agar badan merendah.

c) **Menangkap bola melambung ke atas**
Cara menangkap bola melambung, terlebih dahulu kaki agak di buka dan lutut sedikit di tekuk, kemudian tangan di julurkan ke arah datangnya bola.

8. Pilihlah penyataan yang sesuai dengan teks di atas !

Pernyataan	Benar	Salah
Cara menangkap bola datar dengan cara kedua lutut harus di tekuk agar badan merendah ,kemudian tangan di arahkan ke bawah		
Cara menangkap bola melambung, terlebih dahulu kaki agak di buka dan lutut sedikit di tekuk, kemudian tangan di julurkan ke arah datangnya bola.		

9. *Push up* merupakan salah satu gerak dasar kebugaran jasmani untuk melatih kekuatan tubuh. Cara melakukan gerakan ini adalah sebagai berikut. Pertama-tama, dalam posisi tengkurap letakan tangan di sisi badan. Kemudian dorong badan ke atas dengan kekuatan tangan. Posisi kaki tetap lurus atau tegap. Latihan *push up* dapat melatih kekuatan otot lengan, bahu, dan dada.
Pilih Betul (**B**) atau Salah (**S**) untuk mendukung teks di atas.

Tandai satu kotak satu baris.		B	S
A.	Gerakan *push up* hanya melatih kekuatan otot lengan.	☐	☐
B.	Posisi tubuh saat melakukan *push up* adalah tengkurap.	☐	☐
C.	Saat mendorong badan, kaki dalam posisi lurus dan tegap.	☐	☐

10. Seorang anak duduk di kelas 4 SD bernama Bambang senang sekali makan sehingga perutnya menjadi besar. Karena merasa sulit bergerak, Bambang mulai rajin berolahraga. Olahraga yang di pilih Bambang adalah *sit up*. Dalam sehari dia melakukan sit up sebanyak 3 set, satu setnya 15 kali. Setelah satu bulan rutin melakukan sit up, perut Bambang mulai terlihat mengecil. Ternyata jika kita rajin berolahraga banyak manfaatnya, di antaranya badan menjadi sehat dan bugar.

LIVEWORKSHEETS

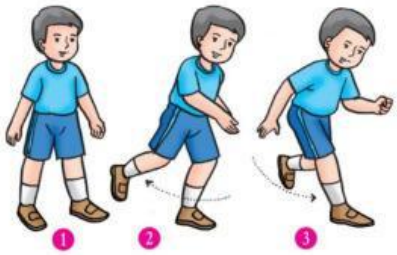
Manakah pernyataan berikut yang sesuai dengan teks di atas ? Berilah tanda centang (√) pada setiap pernyataan yang benar.

Centang semua yang sesuai (lebih dari satu jawaban benar).

- ☐ A. Gerakan sit up dapat melatih kekuatan otot perut.
- ☐ B. Olahraga membuat tubuh menjadi sehat dan bugar.
- ☐ C. Dalam satu hari, Bambang melakukan sit up sebanyak 45 kali.
- ☐ D. Dalam tiga hari, Bambang melakukan sit up sebanyak 125 kali.

ISIAN

Variasi Gerak Dasar Nonlokomotor dalam Permainan Sepak Bola Menekuk dan Mengayun Kaki

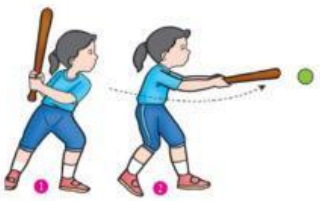


Amatilah gambar variasi gerak nonlokomotor tersebut menunjukkan variasi gerak menekuk dan mengayun kaki.
Bagaimana caranya ?
1. Buka kaki selebar bahu. Satu kaki di tekuk (misalnya kaki kiri) dan kaki kanan di tarik ke belakang.
2. Ayunkan kaki kanan ke depan. Pandangan ke arah depan.
3. Lakukan gerakan mengayun dengan kuat. Gerakan ini di ikuti ayunan lengan untuk menjaga keseimbangan tubuh

11. Isilah titik- titik di bawah ini dengan jawaban yang benar !
    gerakan mengayun kaki dalam permainan sepak bola di lakukan pada saat . . .

Variasi Gerak Manipulatif Pukulan Mendatar

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



LIVEWORKSHEETS

12. Isilah titik - titik di bawah ini dengan jawaban yang benar !
    Posisi kaki pada saat memukul bola dengan menggunakan tangan kanan adalah . . .

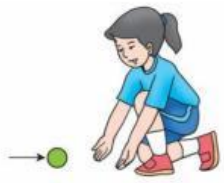
Permainan Kasti merupakan permainan berkelompok. Sebagai permainan berkelompok, kasti dapat meningkatkan kekompakan dan kerja sama antara anggota kelompok. Kasti dimainkan oleh dua kelompok.Pada permainan kasti, terdapat variasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif.

13. Apa sajakah teknik dasar dalam permainan kasti .....

MENJODOHKAN

14. Pasangkanlah pernyataan berikut dengan gambar

Variasi gerak manipulatif dalam permainan bola kasti

Menangkap bola menyusur tanah	●	● 
Menangkap bola melambung	●	● 
Menangkap bola datar	●	● 

15. Pasangkanlah pernyataan berikut dengan gambar

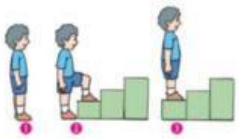
Posisi tangan setelah melakukan tolakan	●	● 
Posisi tangan pada lemparan melambung	●	● 
Posisi awal pada saat melempar bola	●	● 

LIVEWORKSHEETS

16. Pasangkan gambar-gambar dibawah dengan nama gerakan pada bagian kanan dengan cara menghubungkan dengan garis pada kotak-kotak.



Back up



Squat jump



Naik turun tangga



Lari berkelok

17. Pasangkan gambar-gambar dibawah dengan contoh Gerakan di dalam kotak !

A. Buka kaki selebar bahu lalu sedikit di tekukan ,Lakukan pukulan ke depan menggunakan tangan kanan dan kiri secara bergantian.
B. Langkah kan kaki terkuat ke depan Lakukan pukulan melingkar kedepan dengan tangan kanan
C. Langkahkan kaki ke depan dan posisi kan kaki kanan di belakang, Lakukan pukulan ke depan dengan menggunakan tangan kanan.







LIVEWORKSHEETS

18. Pasangkan gambar-gambar di bawah dengan contoh gerakan di dalam kotak !

A.	Pukulan melingkar
B.	Pukulan dengan menggunakan sikut
C.	Pukulan depan posisi kuda kuda belakang



URAIAN

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

Jawablah pertanyaan berikut ini dengan benar !

19. Yuda melakukan variasi gerak dasar lokomotor pada permainan kasti. Berilah contoh variasi gerak dasar lokomotor pada permainan kasti !

20. Pada permainan kasti, pukulan termasuk gerak dasar manipulatif. Tuliskan cara melakukan pukulan mendatar !

SELAMAT BEKERJA

LIVEWORKSHEETS