

CLC SABAH TEA-TKB PERMATA LOHAN
PENILAIAN TENGAH SEMESTER (PTS) GANJIL
TAHUN PELAJARAN 2021/2022

Nama :

Mata Pelajaran : PJOK

Kelas : IV (Empat)

Waktu : 90 Menit

A. Pilihlah jawaban yang benar!

1. Pada permainan sepak bola terdapat variasi gerak dasar nonlokomotor. Contoh variasi gerak dasar nonlokomotor dalam sepak bola adalah

- A. berdiri dan menarik kaki
- B. melangkah dan menggiring bola
- C. menggiring dan menendang bola
- D. berdiri dan menghentikan bola

2. 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

3. Bayu bermain sepak bola bersama Martin. Bayu menggiring dan menendang bola ke arah Martin. Kegiatan tersebut menunjukkan variasi gerak dasar

- A. lokomotor
- B. manipulatif
- C. nonlokomotor
- D. nonmanipulatif

4. Dalam permainan sepak bola, terdapat variasi gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif. Contoh variasi gerak nonlokomotor dalam permainan sepak bola adalah

- A. melangkah dan berlari ke samping
- B. menggulirkan dan menggiring bola
- C. meliukkan badan dan mengayun lengan
- D. menendang dan mengumpan bola

5. Amatilah gambar di samping!

Gambar tersebut menunjukkan gerak dasar

- A. manipulatif C. nonlokomotor
- B. lokomotor D. nonmanipulative



6. Perhatikan gerakan dalam permainan bola voli berikut!

- 1) Kedua kaki dibuka selebar bahu.
- 2) Posisi kedua lutut ditekuk sedikit.
- 3) Kedua lengan lurus ke depan.
- 4) Kedua tangan dirapatkan.
- 5) Kedua lengan diayunkan dari bawah ke atas.

Keterangan tersebut menunjukkan variasi gerak dasar

- A. lokomotor C. nonmanipulatif
- B. manipulatif D. nonlokomotor

7. Yuda belajar permainan bola voli. Yuda melakukan variasi gerak dasar nonlokomotor. Gerak yang dilakukan Yuda adalah

- A. menekuk kedua lutut dan meluruskan kedua lengan
- B. mengayunkan kedua lengan dari bawah ke atas
- C. memantulkan bola atas kepada temannya
- D. melompat sambil memantulkan bola dengan kedua tangan

8. Nana bermain bola basket bersama Maya. Mereka melakukan variasi gerak dasar manipulatif, yaitu . . .

- A. berjalan dan berlari
- B. berlari dan melompat
- C. berdiri dan mengayun lengan
- D. melempar dan menangkap bola

9. Sinta berjalan dan berlari melewati pembatas saat bermain bola basket. Dilihat dari gerakannya, Sinta melakukan variasi gerak dasar

- A. nonmanipulatif C. lokomotor
- B. nonlokomotor D. manipulatif

10. Yola dan Dian berdiri dalam formasi berbanjar. Mereka bersiap melakukan variasi gerak dasar nonlokomotor dalam permainan bola basket. Contoh gerakannya adalah

- A. berlari dan melompat
- B. berjalan dan berlari berkelok-kelok
- C. menekuk kaki dan mengayun lengan
- D. menggiring bola dan menembak bola

11. Pada permainan kasti, terdapat variasi gerak dasar manipulatif. Contoh variasi gerak dasar manipulatif dalam permainan kasti adalah

- A. berjalan berlari menuju tiang hinggap
- B. berjalan dan melangkah menuju tiang hinggap
- C. berjalan dan melangkahkan kaki kiri ke depan
- D. melempar dan menangkap bola dengan pasangan

12. Berikut yang menunjukkan variasi gerak dasar dalam permainan kasti antara lain melempar, menangkap, dan

- A. memantulkan bola B. menendang bola
- C. memukul bola D. mengoper bola

13. Linda dan Dewi bermain kasti di lapangan. Kedua anak ini melakukan variasi gerak dasar lokomotor dalam permainan kasti. Variasi gerak dasar yang dilakukannya ialah

- A. berdiri dan memutar badan
- B. melempar dan memukul bola
- C. berjalan dan berlari menuju pos
- D. menekuk kaki dan mengayun tangan

14. Yeni melakukan gerak melempar dan menangkap bola dengan Liana. Yeni menjulurkan kedua tangan lurus ke depan setinggi dada.

Dilihat dari gerakannya, Yeni melakukan gerak dasar menangkap bola

- A. menyusur tanah C. samping
- B. mendatar D. melambung

15. Dendi melemparkan bola kasti menyusur tanah ke arah temannya. Variasi gerak dasar yang dilakukan Dendi menunjukkan lemparan bola

- A. bawah C. samping
- B. mendatar D. melambung

16. Perhatikan gambar di samping!

Gambar tersebut menunjukkan gerak dasar pukulan

- A. melambung B. mendatar C. menukik D. menyamping



17. Widia dan teman-temannya bermain kasti. Widia melakukan lemparan melambung ke arah temannya. Pernyataan ini menunjukkan gerak dasar

- A. lokomotor B. manipulatif C. nonlokomotor D. nonmanipulatif

18. Angga dan teman-temannya bermain kasti. Saat bermain kasti, Angga melakukan variasi gerak dasar nonlokomotor, yaitu

- A. menekuk dan mengayun tangan B. melempar dan memukul bola
- C. berlari cepat dan berlari berkelok-kelok D. berjalan dan berlari ke tiang hinggap

19. Salah satu contoh gerak dasar lokomotor dalam permainan kasti ialah

- A. menekuk kedua lutut
- B. mengayunkan lengan
- C. berlari ke tiang hinggap
- D. menangkap bola lambung

20. Beni bersiap memukul bola yang dilambungkan Sani. Beni mengayunkan pemukul dari belakang ke depan mengenai bola. Gerakan yang dilakukan Beni menunjukkan gerak dasar

- A. manipulatif
- B. lokomotor
- C. nonlokomotor
- D. nonmanipulasi