

ULANGAN HARIAN PJOK KELAS 4

"Variasi Gerak Dasar Lokomotor, Nonlokomotor dan Manipulatif dalam Permainan Bola Kecil (Kasti)"



Evaluasi Pengetahuan

A. Pilihlah jawaban yang benar!

1. 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
2. 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
3. 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
4. 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
 - B. mendatar
 - C. samping
 - D. melambung
5. 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

6. Perhatikan gambar di samping!

Gambar tersebut menunjukkan gerak dasar pukulan

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



7. 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

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

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

9. 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

10. 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. nonmanipulatif

11. Permainan kasti dilakukan secara....

- | | |
|-------------|----------------|
| a. Beregu | c. Perorangan |
| b. Individu | d. Berpasangan |

12. Permainan kasti termasuk olahraga permainan.....

- | | |
|---------------|------------------|
| a. Bola besar | c. Bolakeranjang |
| b. Bola kecil | d. Bola sedang |

13. Jumlah pemain kasti setiap regu adalah.....

- | | |
|-------------|-------------|
| a. 12 orang | c. 13 orang |
| b. 14 orang | d. 15 orang |

14. Alat pemukul pada permainan kasti terbuat dari...
- a. Kayu
 - b. Besi
 - c. Karet
 - d. Rotan
15. Lapangan kasti berbentuk...
- a. Persegi panjang
 - b. Segilima
 - c. Segitiga
 - d. Segienam
16. Pada saat akan menangkap bola posisi kedua tangan adalah....
- a. Mengepal
 - b. Menyatukan
 - c. Terpisah
 - d. Terbuka
17. Dalam permainan kasti, pukulan dikatakan benar bila bola...
- a. Melambung jauh
 - b. Melampaui garis pukul
 - c. Tidak melampaui garis pukul
 - d. Jatuh di ruang bebas
18. Salah satu teknik dasar dalam permainan kasti adalah....
- a. Menggiring bola
 - b. Memutar bola
 - c. Menendang bola
 - d. Melempar dan menangkap bola
19. Pemain memukul bola kemudian lari ke tiang 1, 2 dan kembali ke ruang bebas atas pukulannya sendiri mendapat nilai.....
- a. 1
 - b. 2
 - c. 3
 - d. 4
20. Tiap pemain pada permainan kasti mendapat kesempatan memukul..... kali.
- a. 1
 - b. 2
 - c. 3
 - d. 4