

ULANGAN HARIAN 2

PJOK KELAS 6

"Variasi dan Kombinasi Gerak Dasar dalam Berbagai Permainan Bola Kecil"



Evaluasi Pengetahuan

A. Pilihlah jawaban yang benar!

1. Andi dan teman-temannya bermain kasti di halaman sekolah. Variasi dan kombinasi gerak manipulatif dan lokomotor dalam permainan kasti yang dilakukan Andi ialah
 - A. berjalan dan berlari dengan menangkap bola
 - B. berdiri dan berhenti dengan menangkap bola
 - C. membungkuk dan mengayun dengan melempar bola
 - D. berdiri dan membungkuk dengan melempar bola
2. Tiwi melakukan variasi gerak dasar manipulatif dengan kombinasi gerak dasar nonlokomotor dalam melempar bola melambung. Gerak dasar yang dilakukan Tiwi ialah melempar bola dengan
 - A. melangkah dan berlari
 - B. melangkah dan mengayun lengan
 - C. melompat dan mengayun lengan
 - D. berdiri dan mengayun lengan
3. Danar dan teman-teman bermain kasti. Bola yang dipukul Danar menyusur tanah. Bona menangkap bola dengan variasi gerak dasar nonlokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif, yaitu
 - A. menekuk kaki dan berjongkok dengan menangkap bola
 - B. melangkah kaki dan menekuk kaki dengan menangkap bola
 - C. berjalan dan berlari dengan menangkap bola
 - D. membungkuk dan melangkah dengan menangkap bola
4. Tania dan Indah berlatih gerakan melempar dan menangkap bola kasti. Tania berjalan dan berlari dengan menangkap bola kasti yang dilempar Indah. Dilihat dari gerakannya, Tania melakukan variasi dan kombinasi gerak dasar, yaitu
 - A. lokomotor dan manipulatif
 - B. nonlokomotor dan manipulatif
 - C. lokomotor dan nonlokomotor
 - D. manipulatif dan nonlokomotor

5. Deni dan Ardi berdiri saling berhadapan sejauh 7 meter. Deni melempar bola kasti melambung ke arah Ardi. Selanjutnya, Ardi akan menangkap bola tersebut dengan melakukan variasi gerak dasar lokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif, yaitu
 - A. berjalan dan berlari dengan menangkap bola
 - B. berjalan dan menekuk tangan dengan menangkap bola
 - C. menekuk kaki dan menarik tangan dengan menangkap bola
 - D. menekuk kaki dan mengayun lengan dengan menangkap bola
6. Didi dan Doni berlatih melempar bola rounders secara mendatar. Didi melakukan lemparan bola dengan ayunan bola
 - A. ke atas depan
 - B. menyusur tanah
 - C. ke samping badan
 - D. lurus ke depan
7. Perhatikan gambar gerakan melempar pada permainan rounders berikut!



- Kombinasi gerak yang ditunjukkan pada gambar adalah
- A. mengayun tangan dan melempar bola mendatar
 - B. membungkuk dan melempar bola bawah
 - C. meliukkan badan ke belakang dan melempar bola melambung
 - D. menekuk kaki dan melempar bola menyusur tanah
8. Dalam permainan rounders, pemukul melakukan pukulan tanpa ayunan. Teknik pukulan ini bertujuan
 - A. mematahkan taktik lawan
 - B. mengelabui regu penjaga
 - C. memecah konsentrasi regu penjaga
 - D. memberi kesempatan teman menuju *base*
 9. Fandi bermain rounders bersama teman-temannya. Fandi bersiap melakukan pukulan bola. Kombinasi gerakan yang tepat saat melakukan gerakan ini adalah menarik tongkat ke belakang dan
 - A. meletakkan tongkat di tanah diayunkan lurus ke bawah
 - B. mengayunkan tongkat dari atas kepala diayunkan di samping badan
 - C. mengayunkan tongkat dari samping mengarah ke bola diayunkan lurus ke depan dada
 - D. menghindari bola yang dilempar di atas bahu dan samping kepala

10. Seorang anak bersiap menangkap bola menyusur saat bermain rounders. Anak tersebut berjongkok dan membungkuk dengan menangkap bola. Gerakan anak tersebut menunjukkan variasi dan kombinasi gerak dasar

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

11. Permainan kasti dilakukan secara....

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

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

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

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

- a. 12 orang
- b. 14 orang
- c. 13 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. Menyatuterbuka
- 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 diruang 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 keruang bebas atas pukulannya sendiri mendapat nilai.....
- a. 1 c. 3
b. 2 d. 4
20. Tiap pemain pada permainan kasti mendapat kesempatan memukul..... kali.
- a. 1 c. 3
b. 2 d. 4

B. Buatlah Garis pada Jawaban yang Benar !

5. Bagaimana variasi gerak dasar nonlokomotor dengan kombinasi manipulatif dalam melempar bola kasti?

Awalnya, berdiri dan kedua kaki dibuka selebar bahu. Kedua kaki agak ditekuk dan kedua siku ditekuk di depan untuk menangkap bola.

Saat bola mengenai jari-jari tangan, bola ditangkap dan dipegang erat. Tarik kedua tangan ke badan.

4. Siti dan Dahlia berlatih memukul bola kasti. Jelaskan variasi gerak dasar nonlokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulative saat Siti memukul bola kasti!

Posisi awal berdiri sambil memegang alat pemukul dengan satu tangan. Posisi badan menyamping dan kedua kaki dibuka selebar bahu. Tekuk siku tangan yang memegang alat pemukul.

Pandangan ke arah pelambung dan datangnya bola. Alat pemukul ditarik ke belakang untuk bersiap memukul bola.

Saat bola dilempar, pukul bola dengan mengayunkan alat pemukul. Bola dipukul secara melambung, mendatar, atau ke bawah.

3. Ratna berlatih menangkap bola melambung. Bagaimana cara Ratna melakukan variasi gerak dasar lokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif dalam menangkap bola?

Caranya, berdiri dan kaki kiri di depan. Bola dipegang dengan tangan kanan secara kuat. Bola berada pada pangkal jari-jari tangan.

Tarik ke belakang siku tangan kanan, sedangkan posisi tangan kiri lurus di depan dapan. Bola dilemparkan dengan kuat ke depan

2. Jelaskan variasi gerak dasar nonlokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif dalam melempar bola kasti !

Posisi awal berdiri dan kedua kaki dibuka selebar bahu. Kedua tangan memegang tongkat pemukul.

Tongkat ditarik ke belakang atas bahu. Pandangan kearah datangnya bola.

Saat bola dilempar, ayunkan tongkat pemukul agar mengenai bola.

1. Jelaskan cara melakukan variasi gerak dasar nonlokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif dalam memukul bola kasti !

Posisi awal berdiri dengan kaki kiri di depan. Tangan kanan memegang bola dan ditarik ke belakang atas kepala.

Posisi badan agak condong ke belakang. Tangan diayunkan ke depan dari atas. Bola dilemparkan dengan kuat ke arah depan