|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **SDN CANDI I**  Description: http://images.semarangpos.com/2017/06/LOGO-GUNUNGKIDUL-1.jpg | | Nama : |
| **PENILAIAN TENGAH SEMESTER I** | |
| **TAHUN PELAJARAN 2019/2020** | | No. Absen : |
| Mata Pelajaran | : PJOK |  |
| Kelas | : IV (Empat) | Nilai : |
| Waktu | : 07.30 – 09.30(120 menit) |
| Tanggal | : JUMAT, 27 September 2019 |

**I. Berilah tanda silang (x) pada huruf a, b, c atau d di depan jawaban yang paling benar !**

1. Gerakan berpindah tempat disebut gerak ....

a. lokomotor c. dasar

b. nonlokomotor d. manipulatif

2. Melempar bola kasti ke arah sasaran termasuk gerak ....

a. lokomotor c. manipulatif

b. nonlokomotor d. berpindah tempat

3. Melempar bola pada sasaran tertentu akan melatih ....

a. kekuatan otot kaki c. kekompakan

b. ketepatan d. kekuatan punggung

4. Berikut ini yang merupakan gerak manipulatif adalah ....

a. lari sambil melempar bola c. lompat

b. jalan d. membungkuk

5. Gerakan mendayung termasuk jenis gerak ....

a. tidak berpindah tempat c. memainkan benda

b. berpindah tempat d. dasar

6. Gerak yang dilakukan dengan berpindah tempat adalah ....

a. berlari c. meliukkan badan

b. menekuk badan d. memutar badan

7. Gerak berupa hasil pengembangan pola gerak dasar adalah ....

a. lompat katak c. lompat

b. berlari d. berguling

8. Properti yang digunakan untuk melakukan lompat katak adalah ....

a. tongkat c. tali

b. bola d. matras

9. Gerak variasi dapat melatih ....

a. kesehatan c. kebugaran

b. ketangkasan d. kekuatan

10. Perhatikan gambar berikut !



Gambar di atas termasuk dalam gerak ....

a. lokomotor c. manipulasi

b. non-lokomotor d. variasi

11. Alat yang digunakan dalam permainan bola kasti adalah ....

a. bola dan tali c. pemukul dan bola

b. tali dan pemukul d. bola dan pecahan genting

12. Berikut ini olahraga yang tidak dimainkan secara berkelompok adalah ....

a. lompat jauh c. kasti

b. boi-boian d. sepak bola

13. Olahraga yang dilakukan dengan bola kecil adalah ....

a. basket c. kasti

b. voli d. sepak bola

14. Permainan beregu dapat melatih ....

a. kerja sama b. perpecahan

c. ketangkasan d. kekuatan

15. Perhatikan gambar berikut!



Gambar di atas termasuk gerak ....

a. lokomotor c. manipulatif

b. nonlokomotor d. menendang

16. Pada waktu akan melempar bola, tangan yang digunakan untuk melempar bola

ditarik ke ....

a. belakang c. atas

b. depan d. bawah

17. Arah pandangan saat akan menangkap bola adalah ke arah ....

a. depan c. atas

b. pelempar d. datangnya bola

18. Melempar bola tepat sasaran dapat melatih .....

a. ketepatan dan kekuatan c. kelincahan

b. ketepatan dan koordinasi d. keluesan

19. Berikut ini yang termasuk gerak variasi adalah ....

a. berlari c. melompat

b. berjalan d. lompat kelinci

20. Jumlah pemain kasti masing-masing regu berjumlah ....

a. 10 orang c. 12 orang

b. 11 orang d. 13 orang

**II. Isilah titik-titik berikut dengan jawaban yang benar !**

1. Menendang bola sepak ke arah sasaran termasuk gerak ..................

2. Lempar tangkap bola dapat melatih kekuatan otot ......................

3. Menangkap bola sebaiknya menggunakan ..................................

4. Gerakan mengayun tangan termasuk gerakan .................................

5. Melempar bola ke dalam kardus merupakan gerak .....................

6. Berjalan kemudian melompat adalah contoh gerak ..................

7. Pada gerakan melompat di udara, bagian tubuh yang digunakan untuk mendarat adalah ............................

8. Gerak yang dilakukan dengan menggunakan alat bantu disebut gerak ..................

9. Menekuk badan merupakan contoh gerak ...................................

10. Gerak variasi yang dilakukan dengan melompat adalah ...........................

11. Permainan bola kasti menggunakan peralatan berupa ...............................

12. Bola dan pecahan genting adalah alat yang digunakan untuk bermain ...................

13. Sepak bola merupakan jenis olah raga yang dimainkan secara ...........................

14. Permainan boi-boian berasal dari ........................................

15. Olahraga permainan merupakan olahraga yang dilakukan sambil ........................

16. Gerakan menangkap bola sebaiknya dilakukan dengan ..........................

17. Gerakan dasar nonlokomotor dilakukan tanpa adanya ........................

18. Pada permainan kasti, apabila pemukul tidak mengenai bola, maka harus hinggap di ...............................

19. Apabila pemukul terakhir telah tiga kali memukul namun tidak kena, maka akan terjadi.........................

20. Kasti termasuk dalam permainan bola ........................................

**III. Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut ini dengan uraian yang jelas dan benar!**

1. Jelaskan pengertian gerak manipulatif!

Jawab : ............................................................................................................

....................................................... ......................................................

.............................................................................................................

2. Sebutkan tiga gerakan manipulatif!

Jawab : ............................................................................................................

....................................................... ......................................................

.............................................................................................................

3. Sebutkan tiga contoh gerak lokomotor!

Jawab : ............................................................................................................

....................................................... ......................................................

.............................................................................................................

4. Sebutkan tiga contoh gerak nonlokomotor !

Jawab : ............................................................................................................

....................................................... ......................................................

.............................................................................................................

5. Mengapa permainan kasti disebut permainan bola kecil?

Jawab : ............................................................................................................

....................................................... ......................................................

.............................................................................................................

6. Jelaskan yang dimaksud dengan lari!

Jawab : ............................................................................................................

....................................................... ......................................................

.............................................................................................................

7. Sebutkan contoh gerak variasi !

Jawab : ............................................................................................................

....................................................... ......................................................

.............................................................................................................

8. Bagaimana cara melakukan gerak lompat katak?

Jawab : ............................................................................................................

....................................................... ......................................................

.............................................................................................................

.............................................................................................................

9. Jelaskan tentang permainan bola kasti !

Jawab : ............................................................................................................

....................................................... ......................................................

.............................................................................................................

10. Jelaskan tentang permainan boi-boian!

Jawab : ............................................................................................................

....................................................... ......................................................

.............................................................................................................

11. Sebutkan tiga jenis olahraga permainan yang menggunakan bola kecil !

Jawab : ............................................................................................................

....................................................... ......................................................

.............................................................................................................

12. Jelaskan aturan main salah satu permaian bola kecil !

Jawab : ............................................................................................................

....................................................... ......................................................

.............................................................................................................

13. Sebutkan manfaat yang diperoleh dari permainan berkelompok!

Jawab : ............................................................................................................

....................................................... ......................................................

.............................................................................................................

14. Jelaskan teknik melempar bola rendah dari arah depan dalam permainan kasti !

Jawab : ............................................................................................................

....................................................... ......................................................

.............................................................................................................

15. Jelaskan cara menangkap bola melambung !

Jawab : ............................................................................................................

....................................................... ......................................................

.............................................................................................................

**Kunci Jawaban Room I**

1. a. lokomotor

2. c. manipulatif

3. a. kekuatan otot kaki

4. a. lari sambil melempar bola

5. a. tidak berpindah tempat

6. a. berlari

7. b. berlari

8. d. matras

9. b. ketangkasan

10. a. lokomotor

11. c. pemukul dan bola

12. a. lompat jauh

13. c. kasti

14. a. kerja sama

15. c. manipulatif

16. a. belakang

17. d. datangnya bola

18. b. ketepatan dan koordinasi

19. d. lompat kelinci

20. c. 12 orang

**Kunci Jawaban Room II**

1. manipulatif

2. tangan

3. tangan

4. nonlokomotor

5. manipulatif

6. variasi

7. kaki

8. manipulatif

9. nonlokomotor

10. lompat kelinci

11. pemukul

12. boi boian

13. berkelompok

14. Jawa

15. bermain

16. tangan

17. perpindahan tempat

18. tiang

19. Pergantian tempat antara regu pemukul dan regu penjaga

20. kecil

**Kunci Jawaban Room III**

1. Gerak dasar manipulatif adalah gerak anggota tubuh memainkan suatu alat atau

benda

2. melempar bola, menendang bola, menggiring bola

3. lari, loncat, berjalan

4. memutar badan, membungkuk, mengayunkan lengan

5. karena bola yang digunakn berukuran kecil

6. gerakan berpindah tempat yang dilakukan dengan cepat

7. lompat jauh, lompat kelinci, lompat tinggi

8. Jongkok kemudian melompat. Melompatnya

tangan ke depan

9. Kasti adalah jenis permainan bola kecil yang

dimainkan secara beregu

10. Permainan Boi Boian berasal dari Jawa.

Model permainannya yaitu menyusun

lempengan batu, biasanya diambil dari

pecahan genting atau pocelen

11. kasti, tenis meja

12. permainan biasanya beregu, dilakukan dua

babak

13. dapat melatih kerja sama

14. menekuk kaki kiri dan lutut kaki kanan

menempel di bagian tanah kemudian

letakkan kedua telapak tangan agar saling

berhadapan di depan kaki kanan

dilanjutkan menangkap bola

15. Berdiri dengan tegak, kaki kanan berada di

depan kemudian menangkap bola