

SOAL UJIAN MID SEMESTER 1 PJOK KELAS 4

1. Berikut ini yang termasuk gerak berpindah tempat adalah
 - a. lari
 - b. meliukkan badan
 - c. jongkok
 - d. memutar badan
2. Berikut ini yang termasuk gerak tidak berpindah tempat adalah
 - a. lari
 - b. jalan
 - c. menekuk badan
 - d. melangkah
3. Berikut ini yang termasuk gerak manipulasi adalah
 - a. lempar tangkap bola
 - b. lari
 - c. meliukkan badan
 - d. jalan
4. Gerakan melempar bola menggunakan
 - a. tangan kiri
 - b. tangan kanan
 - c. kaki kiri
 - d. kaki kanan
5. Gerakan menangkap bola menggunakan
 - a. kepala
 - b. satu tangan
 - c. dua tangan
 - d. tanpa tangan
- 6.



Gambar di atas merupakan contoh gerak

- a. lokomotor
- b. nonlokomotor
- c. dinamis
- d. manipulatif

7. Melempar bola dilakukan dengan

- a. kaki
- b. kepala
- c. pergelangan tangan
- d. kedua tangan

8. Permainan tangkap bola merupakan variasi dari permainan

- a. sepak bola
- b. bola voli
- c. bola basket
- d. futsal

9. Memainkan bola basket menggunakan

- a. kepala
- b. tangan
- c. badan
- d. lutut

10. Alat yang digunakan dalam bermain kasti adalah

- a. kursi
- b. palang
- c. pemukul
- d. kertas

11. Dalam bola basket, gerakan memantul-mantulkan bola disebut

- a. dribbling
- b. shooting
- c. jump shoot
- d. lay up

12. Gerakan berpindah tempat merupakan gerakan

- a. manipulatif
- b. lokomotor
- c. nonlokomotor
- d. lokomotif

13. Mengayun dan membungkukkan badan termasuk gerak

- a. manipulatif
- b. berirama
- c. lokomotor

- d. nonlokomotor
14. Dalam permainan engklek, keterampilan gerak lokomotor yang dilakukan adalah
- a. berlari
 - b. melompat
 - c. mendorong
 - d. berjalan
15. Permainan melempar dan menangkap bola besar dilakukan dengan
- a. bebas
 - b. dua kaki
 - c. satu tangan
 - d. dua tangan
16. Gerak dasar dibagi menjadi
- a. kelincahan, keseimbangan, dan kecerdasan
 - b. lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif
 - c. kecepatan, kekuatan, dan kelemahan
 - d. daya tahan, kekuatan, dan koordinasi
17. Berikut ini merupakan contoh gerak nonlokomotor adalah
- a. berjalan, berlari, melompat
 - b. mengayun, menekuk, meliuk
 - c. melempar, menangkap, menendang
 - d. berjalan, mengayun, menendang
18. Lari pelan-pelan, pada batas yang telah ditentukan, kemudian lompat ke atas setinggi-tingginya merupakan kombinasi gerak dasar
- a. jalan dan lari
 - b. lari dan lompat
 - c. lari dan lempar
 - d. Jalan dan lompat
19. Meliuk-liukkan badan dan mendorong benda yang tidak bergerak misalnya tembok merupakan kombinasi gerak dasar
- a. jalan, lari, dan lempar
 - b. tongkok lengan, bahu, dan kaki
 - c. lari dan lempar
 - d. jalan, lari, dan lompat
20. Contoh gerak dasar manipulatif di bawah ini adalah
- a. merangkap bola
 - b. lari
 - c. jongkok
 - d. Melompat

---- SELAMAT MENGERJAKAN ----