

## 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 ----