

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 ----