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.



LIVEWORKSHEETS

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. manipulatf
b. berirama
c. lokomotor

LIVEWORKSHEETS

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 nonlokomolor 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 ----

LIVEWORKSHEETS