

# Ujian Tengah Semester

1. Gerakan keseimbangan dinamis yang dilakukan dengan berjalan di atas garis lurus sambil menutup mata disebut...
  - A. Berjalan di atas bangku
  - B. Berjalan di atas garis lurus
  - C. Berjalan di atas garis lurus mata tertutup
  - D. Berdiri satu kaki
2. Gerakan keseimbangan dinamis yang dilakukan dengan berjalan di atas garis lurus termasuk contoh...
  - A. Keseimbangan Statis
  - B. Gerakan Berguling
  - C. Gerakan Berputar
  - D. Keseimbangan Dinamis
3. Gerakan mengayuh sepeda termasuk jenis gerak lokomotor...
  - A. Berjalan
  - B. Berlari
  - C. Melompat
  - D. Mengayun
4. Salah satu jenis senam dasar yang dipelajari adalah senam ...
  - A. Aerobik
  - B. Keseimbangan
  - C. Angkat Berat
  - D. Renang
5. Gerakan berputar yang dilakukan dengan melompat dan memutar tubuh 90 derajat disebut...
  - A. Putaran 180 derajat
  - B. Putaran 90 derajat
  - C. Berguling ke depan
  - D. Sikap kapal terbang
6. Gerak lokomotor yang dilakukan dengan langkah kaki bergantian adalah...
  - A. Melompat
  - B. Berjalan
  - C. Berlari
  - D. Mengayun
7. Gerakan keseimbangan statis yang dilakukan dengan berdiri di atas satu kaki disebut...
  - A. Sikap Kapal Terbang
  - B. Berdiri Ujung Kaki
  - C. Berdiri Satu Kaki

- D. Berjalan di Atas Garis
8. Gerakan berputar yang dilakukan dengan melompat dapat berupa putaran ... derajat.
- A. 360
  - B. 90 atau 180
  - C. 45 atau 270
  - D. Hanya 180
9. Gerakan keseimbangan statis yang mirip dengan posisi pesawat terbang adalah...
- A. Berdiri satu kaki
  - B. Berdiri ujung kaki
  - C. Sikap kapal terbang
  - D. Duduk tegak
10. Gerakan keseimbangan statis yang dilakukan dengan berdiri tegak, satu kaki diangkat lurus ke depan adalah...
- A. Sikap kapal terbang
  - B. Berdiri satu kaki
  - C. Berdiri ujung kaki
  - D. Duduk tegak
11. Salah satu gerakan berguling yang dilakukan dengan kedua kaki lurus adalah...
- A. Berguling kaki dilipat
  - B. Berguling kaki lurus
  - C. Berguling ke depan
  - D. Berguling ke belakang
12. Gerakan lokomotor yang melibatkan tolakan kaki dan pendaratan disebut...
- A. Berjalan
  - B. Berlari
  - C. Melompat
  - D. Mengayun
13. Salah satu gerakan berguling yang dipelajari adalah berguling dengan...
- A. Tangan Terbuka
  - B. Kaki Terentang
  - C. Kaki Dilipat
  - D. Mata Tertutup
14. Gerakan berpindah tempat dengan langkah cepat dan kaki terangkat dari tanah adalah...
- A. Berjalan
  - B. Melompat
  - C. Berlari
  - D. Mengayun
15. Gerak lokomotor yang dilakukan dengan langkah kaki yang lebih panjang dan cepat dibandingkan berjalan disebut...
- A. Melompat

- B. Berlari
- C. Berjalan
- D. Mengayun