

Ujian Tengah Semester

1. 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
2. Gerak lokomotor yang dilakukan dengan langkah kaki bergantian adalah...
 - A. Melompat
 - B. Berjalan
 - C. Berlari
 - D. Mengayun
3. 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
4. Gerakan berputar yang dilakukan dengan melompat dapat berupa putaran ... derajat.
 - A. 360
 - B. 90 atau 180
 - C. 45 atau 270
 - D. Hanya 180
5. Salah satu gerakan berguling yang dipelajari adalah berguling dengan...
 - A. Tangan Terbuka
 - B. Kaki Terentang
 - C. Kaki Dilipat
 - D. Mata Tertutup
6. 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
7. 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

8. 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
9. Gerakan lokomotor yang melibatkan tolakan kaki dan pendaratan disebut...
- A. Berjalan
 - B. Berlari
 - C. Melompat
 - D. Mengayun
10. 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
11. 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
12. Gerak lokomotor yang dilakukan dengan langkah kaki yang lebih panjang dan cepat dibandingkan berjalan disebut...
- A. Melompat
 - B. Berlari
 - C. Berjalan
 - D. Mengayun
13. Salah satu jenis senam dasar yang dipelajari adalah senam ...
- A. Aerobik
 - B. Keseimbangan
 - C. Angkat Berat
 - D. Renang
14. Gerakan berpindah tempat dengan langkah cepat dan kaki terangkat dari tanah adalah...
- A. Berjalan
 - B. Melompat
 - C. Berlari
 - D. Mengayun
15. Gerakan mengayuh sepeda termasuk jenis gerak lokomotor...
- A. Berjalan

- B. Berlari
- C. Melompat
- D. Mengayun