

Ujian Tengah Semester

1. Gerak lokomotor yang dilakukan dengan langkah kaki yang lebih panjang dan cepat dibandingkan berjalan disebut...

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

2. Salah satu jenis senam dasar yang dipelajari adalah senam ...

- A. Aerobik
- B. Keseimbangan
- C. Angkat Berat
- D. Renang

3. Salah satu gerakan berguling yang dipelajari adalah berguling dengan...

- A. Tangan Terbuka
- B. Kaki Terentang
- C. Kaki Dilipat
- D. Mata Tertutup

4. 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

5. 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

6. Gerakan mengayuh sepeda termasuk jenis gerak lokomotor...

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

7. Gerakan berpindah tempat dengan langkah cepat dan kaki terangkat dari tanah adalah...

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

8. 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

9. Gerak lokomotor yang dilakukan dengan langkah kaki bergantian adalah...

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

10. Gerakan berputar yang dilakukan dengan melompat dapat berupa putaran ... derajat.

- A. 360
- B. 90 atau 180
- C. 45 atau 270
- D. Hanya 180

11. 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

12. 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

13. 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

14. 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

15. Gerakan lokomotor yang melibatkan tolakan kaki dan pendaratan disebut...

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