

Ujian Tengah Semester

1. 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

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

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

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

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

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

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

5. 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

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

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

7. 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
8. Gerakan lokomotor yang melibatkan tolakan kaki dan pendaratan disebut...
- A. Berjalan
 - B. Berlari
 - C. Melompat
 - D. Mengayun
9. 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
10. 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
11. Gerak lokomotor yang dilakukan dengan langkah kaki yang lebih panjang dan cepat dibandingkan berjalan disebut...
- A. Melompat
 - B. Berlari
 - C. Berjalan
 - D. Mengayun
12. Salah satu jenis senam dasar yang dipelajari adalah senam ...
- A. Aerobik
 - B. Keseimbangan
 - C. Angkat Berat
 - D. Renang
13. Gerakan berpindah tempat dengan langkah cepat dan kaki terangkat dari tanah adalah...
- A. Berjalan
 - B. Melompat
 - C. Berlari
 - D. Mengayun
14. 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
15. 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