

Bab

1

Pola Gerak Dasar Lokomotor

Penilaian Sumatif

A. Berilah tanda silang (X) pada huruf jawaban yang benar!

1. Posisi tangan saat diayun adalah
 - a. diluruskan
 - b. dirapatkan
 - c. ditekuk
2. Jalan ke samping, posisi tangan
 - a. diayun ke kanan
 - b. di depan dada
 - c. di samping badan
3. Gerak lokomotor berarti
 - a. memutar kepala
 - b. menekuk lengan
 - c. berpindah tempat
4. Saat berjalan, pandangan mata ke
 - a. atas
 - b. depan
 - c. samping

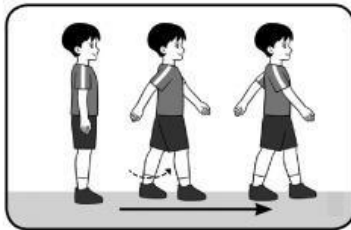
5. Posisi tangan saat berjalan adalah

- (a) di atas
- (b) di depan
- (c) di samping

6. Lari adalah melangkahakan kaki dengan

- (a) cepat
- (b) lambat
- (c) santai

7. Perhatikan gambar berikut!



Gambar tersebut adalah gerakan jalan **HOTS**

- (a) di tempat
- (b) ke depan
- (c) ke belakang

8. Lari berkelok-kelok dilakukan sejauh ... meter.

- (a) 2
- (b) 5
- (c) 10

9. Lari berkelok-kelok membutuhkan

- (a) bola
- (b) bendera
- (c) palang

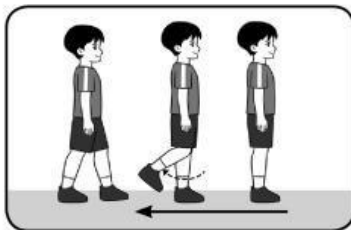
10. Berlari lebih ... daripada berjalan.

- (a.) lama
- (b.) cepat
- (c.) lambat

11. Sikap awal loncat setinggi-tingginya adalah

- (a.) sikap jongkok
- (b.) berdiri satu kaki
- (c.) berdiri tegak

12. Perhatikan gambar berikut!



Gerak tersebut dilakukan dengan jalan **HOTS**

- (a.) ke depan
- (b.) ke belakang
- (c.) di tempat

13. Bima melakukan gerakan lokomotor.

Bima menolakkan satu kaki.

Kemudian Bima menggerakkan badan ke depan.

Lengan di samping badan.

Bima sedang melakukan gerak **HOTS**

- (a.) jalan ke depan
- (b.) melompat ke depan
- (c.) meloncat ke depan

14. Alia melakukan jalan serong ke kanan.

Posisi kedua tangan Alia adalah **HOTS**

- (a) lurus di samping badan
- (b) ditekuk di pinggang
- (c) diayun ke kanan kiri

15. Saat mendarat, lutut harus mengeper.

Mengeper berfungsi untuk

- (a) menghindari cedera
- (b) menahan loncatan
- (c) memperjauh loncatan

16. Melompat menguatkan otot

- (a) bahu
- (b) kaki
- (c) tangan

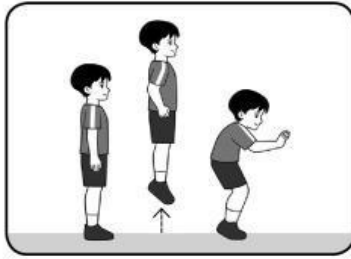
17. Saat loncat ... menyentuh tanah terlebih dahulu.

- (a) pangkal kaki
- (b) ujung kaki
- (c) telapak kaki

18. Melompat ke depan, dua kaki mendarat

- (a) berurutan
- (b) bergantian
- (c) bersama-sama

19. Perhatikan gambar berikut!



Gambar tersebut adalah gerakan **HOTS**

- (a.) lompat ke depan
- (b.) loncat di tempat
- (c.) loncat ke depan

20. Berlari ke belakang, pandangan mata

- (a.) ke depan
- (b.) ke samping
- (c.) ke belakang

B. Isilah titik-titik di bawah ini dengan jawaban yang benar!

1. Berjalan ke belakang, posisi tangan
2. Berjalan diiringi ayunan
3. Saat berjalan, pandangan selalu ke
4. Lari berkelok-kelok jangan sampai menyentuh
5. Lari berkelok dilakukan ke arah
6. Saat lari, kedua kaki selalu
7. Pendaratan saat meloncat dilakukan dengan kaki.
8. Sikap permulaan gerakan gajah berjalan adalah
9. Melompat dan meloncat termasuk gerak
10. Melompat menggunakan kaki.