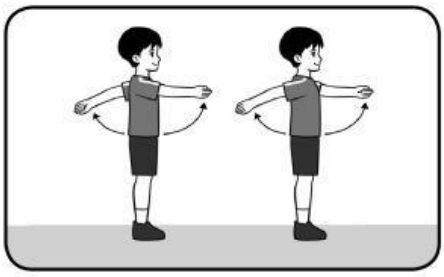
Bab 2

Pola Gerak Dasar Nonlokomotor

Penilaian Sumatif

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

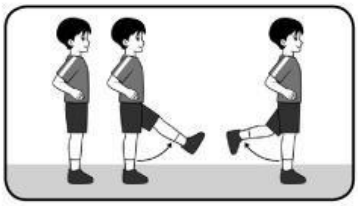
1. Ketika memutar bahu, jari-jari tangan menyentuh ….
   - (a) leher
   - (b) bahu
   - (c) pinggang
2. *Perhatikan gambar berikut!*



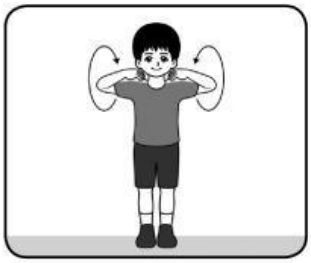
   Gambar tersebut adalah gerakan mengayun lengan ke .... HOTS
   - (a) depan belakang
   - (b) atas bawah
   - (c) kanan kiri
3. Contoh gerak nonlokomotor adalah ....
   - (a) berlari
   - (b) meregang
   - (c) melompat

LIVEWORKSHEETS

4. Ciri khas gerak nonlokomotor adalah ....
   a. tanpa pindah tempat
   b. memerlukan kekuatan kaki
   c. sangat sulit dilakukan
5. *Perhatikan gambar berikut!*



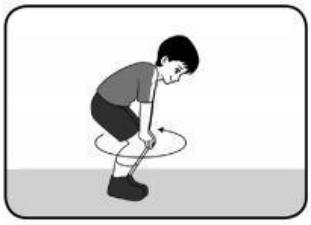
   Anak tersebut sedang mengayunkan .... HOTS
   a. kepala
   b. lengan
   c. kaki
6. Pada gerakan mengayun lengan, posisi kaki ....
   a. dibuka
   b. dirapatkan
   c. ditekuk
7. *Perhatikan gambar berikut!*



   Anak tersebut melakukan gerak memutar .... HOTS
   a. kepala
   b. leher
   c. bahu

LIVEWORKSHEETS

8. Saat menekuk lutut ke depan, lutut diangkat sampai merapat di ....
   a. dada
   b. perut
   c. bahu
9. Pada gerakan memutar lutut, kedua tangan memegang ....
   a. lutut
   b. perut
   c. pinggang
10. Posisi kaki saat menekuk badan adalah ....
   a. rapat
   b. lurus
   c. dibuka
11. Menekuk dilakukan dengan … tubuh.
   a. memutar
   b. melipat
   c. mengayun
12. *Perhatikan gambar berikut!*



Gambar tersebut adalah gerakan memutar .... HOTS

   a. lutut
   b. kaki
   c. paha

LIVEWORKSHEETS

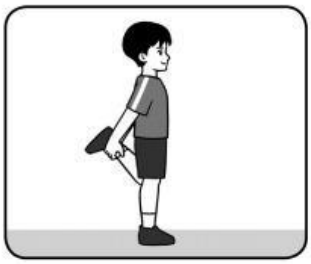
13. Saat memutar lutut, posisi kaki ....

   a. lurus rapat
   b. lurus kangkang
   c. rapat lutut ditekuk

14. Mengayun kaki ke depan dan belakang dari ....

   a. lutut
   b. pangkal paha
   c. ujung kaki

15. *Perhatikan gambar berikut!*



   Gambar tersebut adalah gerakan menekuk .... HOTS

   a. lengan
   b. lutut ke depan
   c. lutut ke belakang

16. Meliukkan badan dapat melatih otot ….

   a. leher
   b. tungkai
   c. pinggang

17. Memutar lengan ke depan, siku harus ....

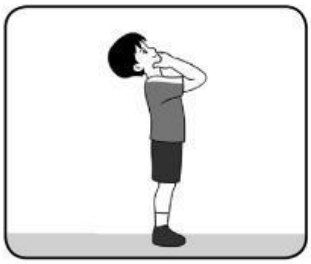
   a. lurus
   b. ditekuk
   c. rapat

LIVEWORKSHEETS

18. Pada gerak memutar kepala, posisi tangan di ....
    a. depan
    b. dada
    c. pinggang
19. Gerak berkeluk ke sisi disebut ....
    a. meregang
    b. meliuk
    c. memutar
20. Saat melakukan gerak jongkok, kedua tangan ....
    a. lurus ke depan
    b. lurus di samping
    c. di pinggang

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

1. Sebelum berolahraga sebaiknya melakukan
2. Tujuan meregang adalah membuat otot
3. Gerakan menarik atau meluruskan tubuh disebut
4. Anggota badan yang dapat diayun adalah
5. *Perhatikan gambar berikut!*



Gerakan tersebut dapat meregangkan otot

Nilai Pilihan Ganda

LIVEWORKSHEETS