

1. Berikut yang **tidak** termasuk ke dalam permainan untuk melatih gerak dasar lari adalah
 - a. lari berbelok-belok
 - b. lari bolak balik
 - c. lari marathon
 - d. lari zig zag
2. Irfan berlari dan melompati kardus. Kombinasi gerak yang dilakukan Irfan adalah **HOTS**
 - a. non lokomotor, manipulatif
 - b. non lokomotor, lokomotor
 - c. lokomotor, nonlokomotor
 - d. lokomotor, lokomotor
3. Gerak berpindah tempat disebut...
 - a. gerak lokomotor
 - b. gerak non lokomotor
 - c. gerak berjalan
 - d. gerak berpindah
4. Bagian tubuh untuk melakukan tolakan saat lompat jauh adalah
 - a. kepala
 - b. tangan
 - c. kedua tangan
 - d. kaki
5. Posisi badan yang benar pada saat berlari adalah...
 - a. tegak
 - b. condong ke depan
 - c. condong ke belakang
 - d. menunduk
6. Yang **bukan** termasuk contoh gerak lokomotor adalah...
 - a. mengayun tangan
 - b. berjalan
 - c. berlari
 - d. melompat
7. Ketika berjalan atau berlari maka tangan harus
 - a. diam
 - b. diangkat ke atas
 - c. mengayun
 - d. ditaruh di belakang
8. Gerakan lokomotor melompat yang tidak benar adalah
 - a. melompat ke depan
 - b. melompat di tempat
 - c. melompat ke samping
 - d. melompat ke belakang
9. Berikut ini yang termasuk gerak berpindah tempat adalah
 - a. lari
 - b. meliukkan badan
 - c. jongkok
 - d. memutar badan
10. Berikut ini yang termasuk gerak tidak berpindah tempat adalah
 - a. lari
 - b. jalan
 - c. menekuk badan

11. Lari pelan-pelan, pada batas yang telah ditentukan, kemudian melompat ke atas setinggi-tingginya merupakan kombinasi gerak dasar
- jalan dan lari
 - lari dan lompat
 - lari dan lempar
 - Jalan dan lompat
12. Dalam melakukan lompat jauh terdapat berbagai kombinasi gerakan lokomotor secara berturut-turut yaitu **HOTS**
- berjalan, melompat, dan berlari
 - Melompat, berlari, dan berjalan
 - Berjalan, berlari, dan melompat
 - Berlari, melompat, dan berjalan
13. Melompati ban-ban bertujuan untuk melatih tolakan
- tengkuk
 - kepala
 - kaki
 - tangan
14. Rangkaian gerakan awal lompat jauh adalah
- melayang
 - menolak
 - lari
 - mendarat
15. Tumpuan mendarat pada lompat jauh adalah
- kepala
 - kedua tangan
 - kedua kaki
 - tanpa tumpuan
16. Gerakan lari zig zag berfungsi untuk melatih....
- ketahanan
 - kecepatan
 - kekuatan
 - kelincahan
17. Gerakan di mana tubuh dipindahkan dari satu tempat ke tempat lain menggunakan satu kaki untuk mendorong dan kaki untuk mendarat merupakan pengertian dari....
- meloncat
 - berlari
 - melompat
 - berjalan
- 18.



Anak pada gambar di atas sedang melakukan

-
- lompat peti
 - Lompat tinggi
 - Lompat tali
 - Lompat jauh

19. Meloncat adalah gerakan berpindah tempat atau arah dengan tumpuan

- satu kaki
- dua kaki
- kaki terkuat
- kaki kiri

20. Gerakan meloncat bertujuan untuk meningkatkan

- kecepatan dan kekuatan
- kekuatan dan ketepatan
- kelincahan dan ketepatan
- kelincahan dan kecepatan

1. Gerak nonlokomotor adalah gerak
 - a. berpindah tempat
 - b. zig-zag
 - c. tidak berpindah tempat
 - d. lurus
2. Sebelum melakukan olahraga, sebaiknya melakukan
 - a. pendinginan
 - b. pemanasan
 - c. lari di tempat
 - d. duduk-duduk
3. Berikut ini adalah beberapa contoh dari gerak nonlokomotor *kecuali*
 - a. menekuk
 - b. mengayunkan kaki
 - c. menarik kaki
 - d. berjalan
4. Tujuan melakukan peregangan sebelum melakukan olahraga adalah
 - a. melemaskan otot dan sendi
 - b. menguatkan tulang
 - c. keseimbangan gerakan
 - d. meningkatkan percaya diri
5. Membungkuk, mengangkat, dan mengayun termasuk gerak dasar ...
 - a. nonlokomotor
 - b. manipulatif
 - c. lokomotor
 - d. berpindah
6. Berikut ini yang termasuk gerak tidak berpindah tempat adalah ...
 - a. lari
 - b. jalan
 - c. menekuk badan
 - d. melangkah
7. Melakukan gerakan mengayun lengan termasuk dalam variasi gerak dasar
 - a. lokomotor
 - b. nonlokomotor
 - c. manipulatif
 - d. fundamental
8. Berikut ini merupakan contoh gerak nonlokomotor adalah
 - a. berjalan, berlari, melompat
 - b. mengayun, menekuk, meliuk
 - c. melempar, menangkap, menendang
 - d. berjalan, mengayun, menendang
9. Gerak mengayun untuk melatih kekuatan dan pelepasan
 - a. tulang
 - b. otot
 - c. badan
 - d. tangan
10. Gerakan mengayun lengan dilakukan dengan posisi
 - a. berdiri
 - b. duduk
 - c. jongkok
 - d. tiduran
11. Gerakan membungkukkan badan melatih pelepasan otot
 - a. kaki
 - b. leher
 - c. pinggang
 - d. dada
12. Sikap awal pada gerak ayunan dua lengan depan-belakang adalah
 - a. berdiri tegak dengan kedua lengan lurus ke depan
 - b. berdiri tegak dengan kedua lengan lurus di samping badan
 - c. berdiri tegak dengan kaki kangkang
 - d. kaki kanan melangkah ke depan

13. Sikap awal ketika melakukan gerakan mengayun kedua lengan ke atas adalah berdiri tegak, letakkan kedua tangan di samping paha, dan jari-jari

- a. ditekuk
- b. rapat
- c. diregangkan
- d. digerakkan

14. Gabungan dari beberapa gerak dasar disebut

- a. variasi
- b. teknik
- c. gerak gabungan
- d. kombinasi

15. Gambar di samping adalah contoh gerakan



- a. menunduk dan mengayun
- b. menekuk lutut dan mengayun
- c. melompat dan mengayun
- d. berputar dan menekuk lutut

16. Salah satu contoh gerak dasar nonlokomotor adalah

- a. melompati ban
- b. berjalan
- c. memutar tangan
- d. lari melewati boks

17. Gerak di bawah ini yang merupakan gerak nonlokomotor, kecuali ...

- a. memutar lengan
- b. berlari ke depan

c. membungkukkan badan
d. memutar pinggang

18. Kombinasi gerakan di bawah ini yang termasuk dalam gerak nonlokomotor

- a. berjinjit kemudian menekuk lutut
- b. berlari ke depan kemudian memutar tangan
- c. memutar pinggang kemudian berjalan ke belakang
- d. meliukkan badan kemudian melompat ke atas

19. Pernyataan di bawah ini yang benar adalah

HOTS

- a. gerak tidak berpindah tempat disebut gerak nonlokomotor
- b. gerak tidak berpindah tempat disebut gerak lokomotor
- c. gerak nonlokomotor adalah gerak yang berpindah tempat
- d. gerak nonlokomotor adalah gerak yang menggunakan alat

20.



Gerakan di atas melatih otot

- a. lengan
- b. pinggang
- c. leher
- d. kaki