

### NON-LOKOMOTOR TEST

Kerjakan soal di bawah ini, sebelum mengerjakan berdoa terlebih dahulu dan baca kembali materi hari ini ya 😊 selamat mengerjakan

|                                                        |
|--------------------------------------------------------|
| 1. Mana di bawah ini yang bukan gerakan non lokomotor? |
| a. Meringkuk                                           |
| b. Lari                                                |
| c. Mendorong                                           |

|                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------|
| 2. Ketika melakukan mendorong tembok di rumah/ di sekolah termasuk gerakan ? |
| a. Non lokomotor                                                             |
| b. Manipulatif                                                               |
| c. Lokomotor                                                                 |

|                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------|
| 3. Meringkuk, push, dan pull termasuk gerakan non lokomotor karena |
| a. Adanya perpindahan posisi                                       |
| b. Tidak ada pergerakan                                            |
| c. Tidak adanya perpindahan posisi                                 |

|                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4. Aku belajar mendorong dan menarik dengan senang hati, apa manfaat aku belajar menarik dan mendorong ? |
| a. Belajar mengendalikan posisi badan                                                                    |
| b. Melatih persendian dan menjaga kesehatan tubuh                                                        |
| c. Belajar menghargai anggota tubuh                                                                      |

|                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5. Banyak sekali gerakan yang termasuk gerakan non-lokomotor, mana di bawah ini yang termasuk gerakan kombinasi non lokomotor |
| a. Gerakan gerobak dorong                                                                                                     |
| b. Gerakan mendorong bersama teman                                                                                            |
| c. Gerakan push up dan lari                                                                                                   |

|                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6. Manakah urutan yang paling benar dalam melakukan gerakan push up terbalik yang paling tepat ?                  |
| a. Dorong lantai- pinggul di dorong ke atas, duduk di lantai – lutut di tekuk                                     |
| b. Duduk di lantai –lutut di tekuk- dorong lantai luruskan tubuh-pinggul mendorong ke atas – tahan beberapa detik |
| c. Lutut di tekuk- dorong lantai-luruskan tubuh                                                                   |

|                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7. Tau kah kamu tentang keseimbangan ? menurutmu keseimbangan termasuk pada jenis gerakan ? |
| a. Manipulative                                                                             |
| b. Lokomotor                                                                                |
| c. Non- lokomotor                                                                           |

|                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8. Swing merupakan contoh gerakan non lokomotor ,saat kamu melakukan lompatan bagian tangan mu akan melakukan gerakan swing, swing merupakan gerakan ? |
| a. Memutar                                                                                                                                             |
| b. Mengayun                                                                                                                                            |
| c. Meliuk                                                                                                                                              |

|                                                  |
|--------------------------------------------------|
| 9. Gerakan stretch disebut juga dengan gerakan ? |
| a. Meringkuk                                     |
| b. Meregangkan                                   |
| c. Meringkuk                                     |

|                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------|
| 10. Mana di bawah ini yang termasuk kelompok kombinasi gerakan non lokomotor ? |
| a. Push , pull, swing                                                          |
| b. Balance, swing, lari (run)                                                  |
| c. Swing,push,lompat (jump)                                                    |

PE Teacher

[Hanifah.fauziah@student.upi.edu](mailto:Hanifah.fauziah@student.upi.edu)