

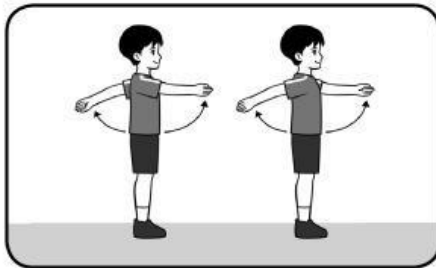
# Bab 2

## 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!



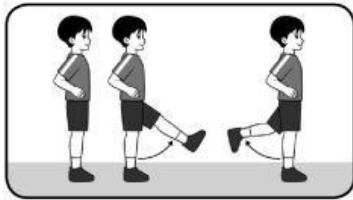
Gambar tersebut adalah gerakan mengayun lengan ke .... **HOTS**

- a. depan belakang
  - b. atas bawah
  - c. kanan kiri
3. Contoh gerak nonlokomotor adalah ....
    - a. berlari
    - b. meregang
    - c. melompat

4. Ciri khas gerak nonlokomotor adalah ....

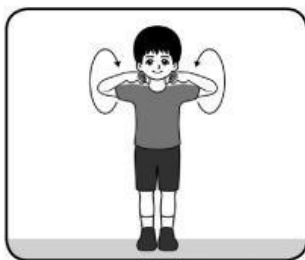
- (a) tanpa pindah tempat
- (b) memerlukan kekuatan kaki
- (c) sangat sulit dilakukan

5. Perhatikan gambar berikut!



Anak tersebut sedang mengayunkan .... **HOTS**

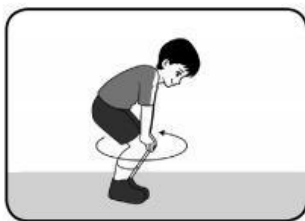
- (a) kepala
  - (b) lengan
  - (c) kaki
6. Pada gerakan mengayun lengan, posisi kaki ....
- (a) dibuka
  - (b) dirapatkan
  - (c) ditekek
7. Perhatikan gambar berikut!



Anak tersebut melakukan gerak memutar .... **HOTS**

- (a) kepala
- (b) leher
- (c) bahu

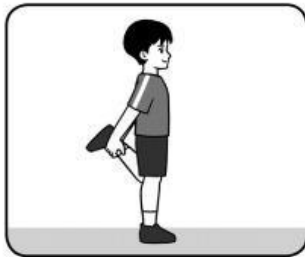
8. Saat menekuk lutut ke depan, lutut diangkat sampai merapat di ....
- (a.) dada
  - (b.) perut
  - (c.) bahu
9. Pada gerakan memutar lutut, kedua tangan memegang ....
- (a.) lutut
  - (b.) perut
  - (c.) pinggang
10. Posisi kaki saat menekuk badan adalah ....
- (a.) rapat
  - (b.) lurus
  - (c.) dibuka
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

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

18. Pada gerak memutar kepala, posisi tangan di ....

- (a) depan
- (b) dada
- (c) pinggang

19. Gerak berkeluk ke sisi disebut ....

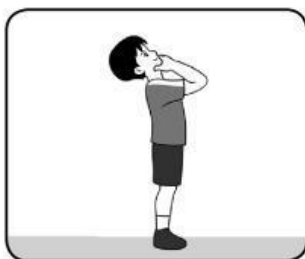
- (a) meregang
- (b) meliuk
- (c) memutar

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