

1. Gerak melangkahakan kaki secara bergantian ketika bergerak ke depan dalam posisi tegak disebut ....
  - a. berjalan
  - b. berlari
  - c. melompat
  - d. meloncat
2. Gerak melangkahakan kaki secara bergantian tapi dengan kecepatan yang lebih tinggi disebut ....
  - a. berjalan
  - b. berlari
  - c. melompat
  - d. meloncat
3. Gerakan yang dilakukan untuk menjauhi permukaan tanah atau lantai, serta dilakukan secara horizontal, ke depan, ke samping atau belakang disebut ....
  - a. berjalan
  - b. berlari
  - c. melompat
  - d. meloncat
4. Gerak berpindah tempat disebut gerak ....

- a. lokomotor
  - b. nonlokomotor
  - c. berjalan
  - d. berpindah
5. Berikut ini contoh gerak lokomotor kecuali ....
    - a. mengayun tangan
    - b. berjalan
    - c. berlari
    - d. melompat
  6. Berikut ini yang termasuk gerak berpindah tempat adalah ....
    - a. lari
    - b. meliukkan badan
    - c. jongkok
    - d. memutar badan
  7. Berikut ini yang termasuk gerak tidak berpindah tempat adalah ....
    - a. lari
    - b. jalan
    - c. menekuk badan
    - d. melompat

8. Aktivitas pembelajaran berjalan dan berlari sambil mengitari lingkaran dilakukan secara ....
- a. individu
  - b. kelompok
  - c. berpasangan
  - d. berkelompok hanya 3 anak

9.



Aktivitas pada gambar, peserta didik memasuki simpai secara ....

- a. bersamaan
  - b. berebut
  - c. bergantian
  - d. cepat
10. Pada aktivitas lari dengan tempo yang rendah, peserta didik berlari sejauh ... meter.
- a. 10 – 15
  - b. 15 – 20
  - c. 20 – 25
  - d. 25 – 30
11. Pada aktivitas gerak berlari mengitari simpai berputar ke arah kiri atau kanan formasi berhadapan, pemenangnya adalah kelompok yang .... **HOTS**
- a. lebih cepat
  - b. kompak
  - c. lebih banyak mengitari simpai
  - d. lebih cepat memasuki simpai
12. Alat yang digunakan pada aktivitas pembelajaran berlari dengan membawa simpai menuju patok-patok adalah ....
- a. simpai dan kardus berbentuk balok
  - b. simpai saja
  - c. simpai dan patok
  - d. patok saja
13. Pada aktivitas pembelajaran berlari memindahkan kotak dari titik A ke titik B, setiap kelompok berbaris secara ....

- a. melingkar
- b. membujur
- c. membentuk kotak
- d. berbanjar

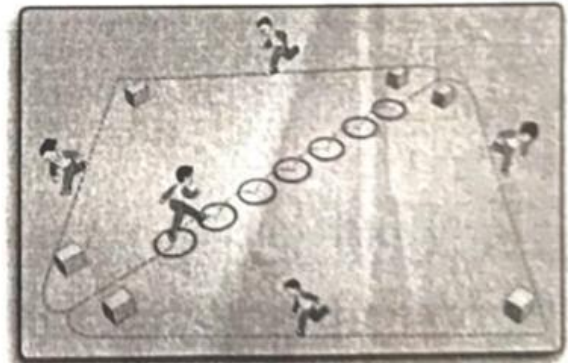
14.



Berdasarkan gambar di atas, gerakan tersebut merupakan gerakan ....

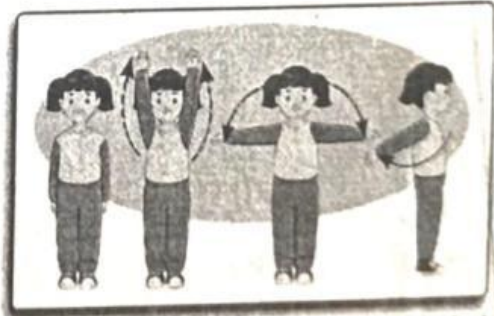
- a. berjalan menyusuri kotak yang berderet melewati barisan kotak
- b. berlari mengitari simpai berputar ke arah kiri atau kanan formasi berhadapan
- c. berlari mengitari simpai berputar ke arah kiri atau kanan formasi berbanjar
- d. berjalan dan berlari seperti sirkuit menggunakan kotak dan simpai

15.



Berdasarkan gambar di atas, gerakan tersebut merupakan gerakan ....

- a. berjalan dan berlari seperti sirkuit menggunakan kotak dan simpai
- b. berjalan menyusuri kotak yang berderet melewati barisan kotak
- c. berlari mengitari simpai berputar ke arah kiri atau kanan formasi berhadapan
- d. berjalan menyusuri kotak yang berderet melewati barisan kotak

1. Gerak yang tidak mengalami perpindahan tempat disebut gerak ....
  - a. lokomotor
  - b. nonlokomotor
  - c. manipulatif
  - d. aktif
2. Memutar lengan merupakan contoh gerak ....
  - a. lokomotor
  - b. nonlokomotor
  - c. manipulatif
  - d. aktif
3. Berikut ini contoh gerak nonlokomotor, kecuali ....
  - a. menekuk lengan
  - b. memutar lengan
  - c. menekuk lengan sambil berjalan
  - d. mengayun lengan
4. Gerak nonlokomotor dilakukan dengan menggerakkan anggota badan yang melibatkan ....
  - a. sendi
  - b. otot
  - c. tulang
  - d. sendi dan otot
5. Menggerakkan tubuh dengan memutar ke arah lainnya disebut gerak ....
  - a. meliuk
  - b. menekuk
  - c. memutar
  - d. mengayun
6. Bergerak seperti ayunan disebut dengan gerak ....
  - a. meliuk
  - b. menekuk
  - c. memutar
  - d. mengayun
7. Gerak memutar dan mengayun biasanya dilakukan dengan tujuan .... **HOTS**
  - a. peregangan
  - b. memperkuat
  - c. melincahkan
  - d. menambah kecepatan
8. 

Aktivitas pada gambar adalah gerak ....

  - a. menekuk lengan
  - b. mengayun lengan
  - c. memutar kepala
  - d. mengayun kaki
9. 

Sikap permulaan gerakan tersebut adalah ....

- a. jongkok
- b. tidur tengkurap
- c. berdiri
- d. duduk selonjor

10. Gerakan menekuk perut dilakukan sebanyak ... hitungan.

- a. 1 x 8
- b. 2 x 8
- c. 3 x 8
- d. 4 x 8

11. Gerakan menekuk lutut dapat dilakukan dengan posisi berikut, *kecuali* ....

- a. sila
- b. berdiri
- c. duduk bersimpuh
- d. tidur telungkup

12. Gerakan menekuk lutut dilakukan sebanyak ... hitungan.

- a. 1 x 8
- b. 2 x 8
- c. 3 x 8
- d. 4 x 8

13.



Gerakan pada gambar bermanfaat untuk meregangkan otot ....

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

14. Gerak membungkukkan badan diawali dengan posisi tubuh ....

- a. jongkok
- b. berdiri
- c. telungkup
- d. telentang

15. Posisi kaki pada gerak membungkukkan badan adalah ....

- a. dirapatkan
- b. diregangkan
- c. dilebarkan
- d. ditekuk