

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 lokomootor?
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