



WAKTU :

NAMA :

14. Gerakan melempar bola menggunakan ...
a. tangan kiri b. tangan kanan c. kaki kiri d. kaki kanan
15. Gerakan berpindah tempat merupakan gerakan
a. manipulatif b. lokomotor c. nonlokomotor d. lokomotif
16. Mengayun dan membungkukkan badan termasuk gerak
a. manipulatif b. berirama c. lokomotor d. nonlokomotor
17. Berikut ini merupakan contoh gerak nonlokomotor adalah
a. berjalan, berlari, melompat c. melempar, menangkap, menendang
b. mengayun, menekuk, meliuk d. berjalan, mengayun, menendang
18. Lari pelan-pelan, pada batas yang telah ditentukan, kemudian melompat ke atas setinggi-tingginya merupakan kombinasi gerak dasar ...
a. jalan dan lari c. lari dan lempar
b. lari dan lompat d. Jalan dan lompat
19. Meliuk-liukkan badan dan mendorong benda yang tidak bergerak misalnya tembok merupakan kombinasi gerak dasar
a. jalan, lari, dan lempar c. lari dan lempar
b. tongkok lengan, bahu, dan kaki d. jalan, lari, dan lompat
20. Contoh gerak dasar manipulatif di bawah ini adalah
a. menangkap bola b. lari c. jongkok d. melompat
21. Apa yang dimaksud dengan olahraga *artistic gymnastics*
a. Senam lantai b. senam irama c. aerobik d. senam
22. Apa yang dimaksud dengan *roll* depan
a. Berputar ke depan c. melompat ke depan
b. Menggelinding ke depan d. guling depan
23. Alas untuk melakukan gerakan senam lantai berupa
a. Lapangan rumput sintetis c. kasur lantai
b. Matras d. kasur tidur
24. *Hand stand* merupakan latihan untuk kekuatan otot
a. Leher b. kaki c. lengan d. perut
25. Manfaat senam bagi tubuh adalah
a. Melatih kelincahan c. menjaga kebugaran
b. Melatih kekuatan d. menjaga ketahanan

II. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan benar !

1. Ciri-ciri gerak lokomotor adalah.....
2. Gerak nonlokomotor adalah
3. Gerak manipulatif adalah
4. Contoh gerak manipulatif adalah
5. Roll depan dan Roll belakang merupakan salah satu gerak
6. Berlari dan menggiring bola adalah kombinasi dari gerak dasar dan
7. Menekuk lutut dan mendorong bola pada passing atas adalah kombinasi gerak dasar ...dan ...

8. Saat menangkap bola menyusur tanah, sikap awal yaitu posisi
9. Contoh gerak dasar manipulatif pada permainan tenis meja yaitu
10. Jalan cepat adalah salah satu cabang olahraga atletik pada nomor

III. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan benar !

1. Sebutkan aktivitas yang menunjukkan gerak lokomotor ?

Jawab :

2. Bagaimana cara melakukan aktivitas lari yang benar ?

Jawab :

3. Sebutkan ciri-ciri gerak non lokomotor ?

Jawab :

4. Mengapa menggiring bola dalam sepak bola dikatakan gerak manipulatif ? Jelaskan !

Jawab :

5. Apa saja ciri-ciri gerak manipulatif ?

Jawab :