

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
- individu
 - kelompok
 - berpasangan
 - berkelompok hanya 3 anak

9.



Aktivitas pada gambar, peserta didik memasuki simpai secara

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

- melingkar
- membujur
- membentuk kotak
- berbanjar

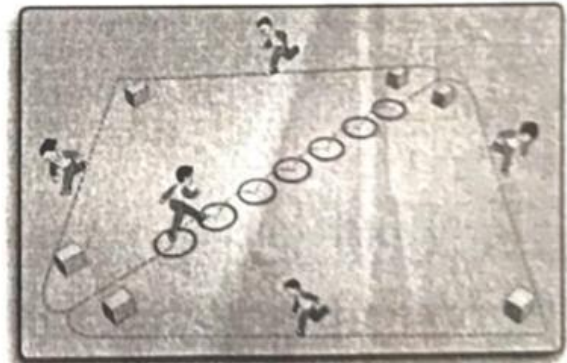
14.



Berdasarkan gambar di atas, gerakan tersebut merupakan gerakan

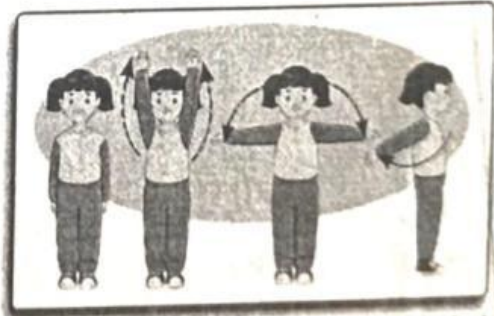
- berjalan menyusuri kotak yang berderet melewati barisan kotak
- berlari mengitari simpai berputar ke arah kiri atau kanan formasi berhadapan
- berlari mengitari simpai berputar ke arah kiri atau kanan formasi berbanjar
- berjalan dan berlari seperti sirkuit menggunakan kotak dan simpai

15.



Berdasarkan gambar di atas, gerakan tersebut merupakan gerakan

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