

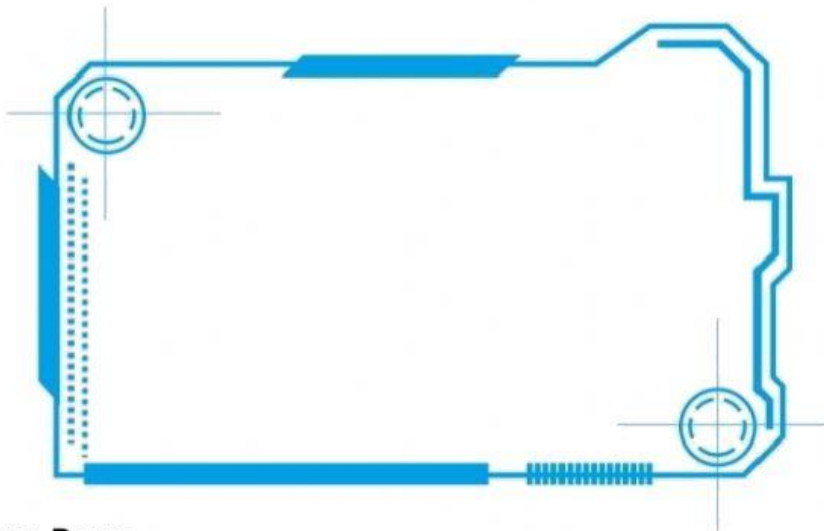
## MATERI DAN LATIHAN SOAL

Satuan pendidikan : MIN 1 Berau  
Kelas / semester : V/II  
Mapel : PJOK  
Tahun Pelajaran : 2021/2022  
Materi : Senam Irama

Nama :

Kelas :

### A. Simak Video Berikut!



### B. Drop Down

Pilih salah satu jawaban yang paling benar!

Senam irama merupakan perpaduan ....

Senam irama selain untuk kesehatan juga akan menghasilkan ....

Salah satu contoh gerak ritmik adalah ....

### C. Pilihan Ganda

Pilih salah satu jawaban yang paling benar!

Sebelum melakukan gerakan inti, sebaiknya melakukan ....

- ☒ pemanasan
- ☐ lari keliling
- ☐ lari ditempat
- ☐ pendinginan

Senam irama membentuk keindahan tubuh, kebugaran, dan ....

- ☒ kekuatan
- ☐ keindahan
- ☐ kerja sama
- ☐ keberanian

Ayunan lengan dalam senam irama bertujuan ....

- ☒ menjaga kekompakan
- ☐ menjaga keseimbangan
- ☐ memperindah gerakan
- ☐ menyesuaikan irama

Gerak berirama atau senam irama disebut ....

- ☒ senam lantai
- ☐ senam ketangkasan
- ☐ senam ritmik
- ☐ SKJ

- D. Berilah tanda centang pada kotak jawaban berikut!  
(Jawaban lebih dari satu)

Gerak langkah kaki dalam senam irama adalah ....

Langkah biasa

Langkah pendek

Langkah panjang

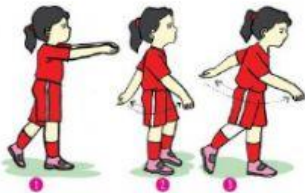
Langkah rapat

Langkah depan

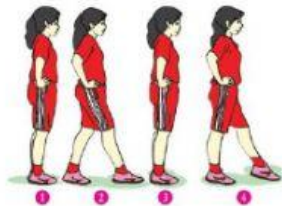
Langkah samping

- E. Menjodohkan dengan garis

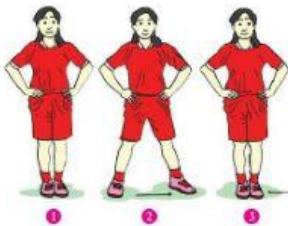
Tariklah garis dari huruf A, B, C, D atau E ke arah gambar pasangannya!



A. Gerak langkah samping



B. Ayunan dua lengan kedepan



C. Gerak langkah biasa



D. Gerak langkah rapat

## F. Drag and Drop

Pindahkan/tarik kotak berikut sesuai dengan istilah dalam gerak langkah kaki dalam senam irama

|                                                                                   |                                                                                   |                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Langkah biasa</b>                                                              | <b>Langkah depan</b>                                                              | <b>Langkah rapat</b>                                                                |
| <b>Langkah samping</b>                                                            | <b>Langkah silang</b>                                                             | <b>Langkah tiga</b>                                                                 |
|  |  |  |
| <b>Bijtrekpas</b>                                                                 | <b>Galoppas</b>                                                                   | <b>Wallpas</b>                                                                      |
|  |  |  |
| <b>Kruispas</b>                                                                   | <b>Looppas</b>                                                                    | <b>Zijpas</b>                                                                       |

## G. Word Search

Cari kata : BALLANSPAS, KAKI, LENGAN, KAATSPAS

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| R | L | S | T | R | P | N | G | B | F |
| N | E | E | R | S | E | P | E | A | A |
| Z | N | J | V | B | D | N | M | L | R |
| S | G | O | P | S | U | K | F | L | T |
| K | A | A | T | S | P | A | S | A | L |
| E | N | I | E | L | A | K | I | N | E |
| T | B | N | L | A | N | I | E | S | K |
| D | A | G | D | F | C | G | H | P | J |
| Y | C | Q | B | N | E | E | F | A | Y |
| H | N | A | E | B | S | F | K | S | S |

SELAMAT MENGERJAKAN, SEMOGA SUKSES!!!