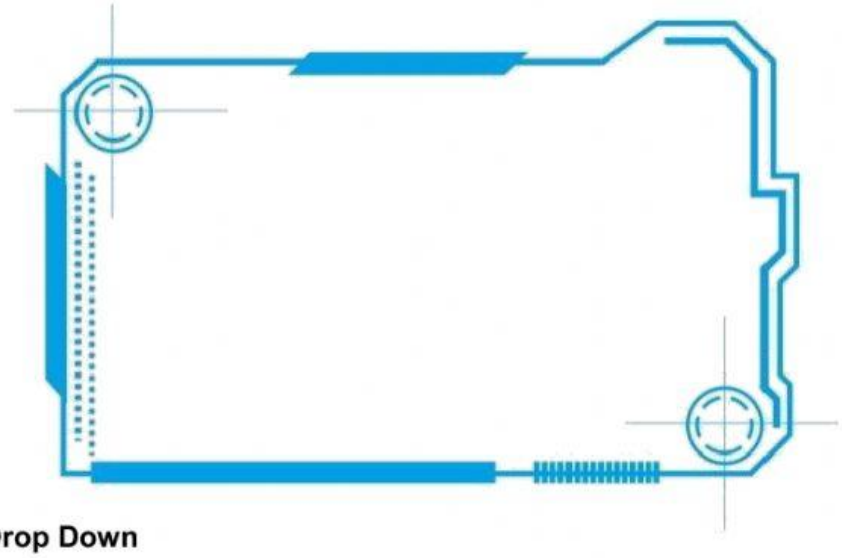
MATERI DAN LATIHAN S0AL

Satuan pendidikan	: SMPN 1 Cipanas
Kelas / semester	: V/II
Mapel	: PJOK
Tahun Pelajaran	: 2022/2023
Materi	: Senam Irama

Nama :

Kelas :

A. Simak Video Berikut!



B.s 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 ....

LIVEWORKSHEETS
LIVEWORKSHEETS

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

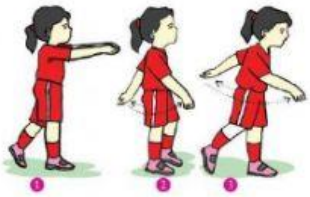
LIVEWORKSHEETS
LIVEWORKSHEETS

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

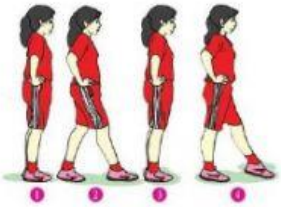
Gerak langkah kaki dalam senam irama adalah ....

- [ ] Langkah biasa
- [ ] Langkah pendek
- [ ] Langkah panjang
- [ ] Langkah rapat
- [ ] Langkah depan
- [ ] Langkah samping

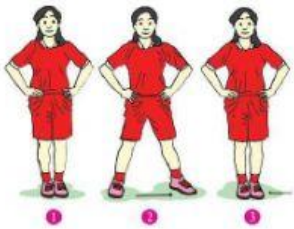
E. Menjodohkan dengan garis
Tariklah garis dari huruf A, B, C, D atau E ke arah gambar pasangannya!



A. Gerak langkah samping



B. Ayunan dua lengan kedepan



C. Gerak langkah biasa

D. Gerak langkah rapat

LIVEWORKSHEETS
LIVEWORKSHEETS

F. Drag and Drop

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

Langkah biasa	**Langkah depan**	**Langkah rapat**
Langkah samping	**Langkah silang**	**Langkah tiga**

Bijtrekpas	**Galoppas**	**Wallpas**
Kruispas	**Looppas**	**Zijpas**

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!!!

LIVEWORKSHEETS
LIVEWORKSHEETS