Senam Ritmik 7th Grade

Worksheet

Nama :_____

Kelas : _____

A. Pilihlah salah satu jawaban yang benar

1. Senam yang selaras antara music dan geraka adalah senam ……..
   a. Artistic
   b. Irama
   c. Lantai
   d. Alat
2. Salah satu unsur penting senam irama adalah ……..
   a. Kekuatan
   b. Kelenturan
   c. keserasian gerak dan irama
   d. Keseimbangan
3. Latihan pendinginan setelah berlatih senam irama berguna untuk ……..
   a. Meningkatkan suhu badan
   b. Menyiapkan organ tubuh
   c. Menurunkan suhu badan
   d. Menurunkan komposisi Gerakan
4. Ayunan lenhan berporos pada ……..
   a. Siku lengan
   b. Pangkal lengan
   c. Pergelangan tangan
   d. Sendi jari
5. Gerakan senam irama dilakukan secara…….
   a. Patah- patah
   b. Kontinu
   c. Gabungan
   d. Cepat

6. Berikut ini yang tidak termasuk komponen kebugaran jasmani adalah …….
   a. Kekuatan otot
   b. Kelenturan otot dan persendian
   c. Ketahanan jantung
   d. Pemanasan
7. Lama frekuensi Latihan yang dibutuhkan dalam senam kebugaran jasmani yaitu selama…..
   a. 1 kali dalam seminggu
   b. 2 kali dalam seminggu
   c. 3 kali dalam seminggu
   d. 4 kali dalam seminggu
8. Latihan senam kebugaran jasmani sebaiknya dilakukan selama kurang lebih …….
   a. 15 menit
   b. 30 menit
   c. 45 menit
   d. 60 menit
9. Latihan kebugaran jasmani sebaiknya dilakukan pada waktu ……
   a. Malam hari
   b. Siang hari
   c. Pagi atau sore hari
   d. Petang
10. Gerakan senam kebugaran jasmani 2012 terbagi menjadi 3 tahap secara urut dan sistematis, yaitu ……
   a. Pemanasan, pendinginan, dan inti
   b. Pemanasan, inti dan pendinginan
   c. Pemanasan, penghormatan dan doa
   d. Pemanasan, inti dan penghormatan

B. Jawablah Pertanyaan berikut dengan tepat.

1. Mengapa Gerakan lengan harus berpangkal pada sendi bahu?

2. Mengapa Gerakan harus selaras dengan music atau ketukan?

3. Bagaimana frekuensi Latihan gerak senam kebugaran jasmani agar tubuh tidak mudah Lelah?

4. Apakah yang akan kamu lakukan apabila Gerakan yang kamu lakukan tidak seseuai dengan music?

5. Tuliskan 4 komponen dasar manfaat melakukan gerak spesifik senam kebugaran jsmani.

C. Pasangkan pernyataan berikut dengan tepat !

1) Sebutan lain senam irama	a. Gerak di tempat
2) Latihan 3 kali dalam seminggu	b. Sikap hormat
3) Kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugas sehari hari tanpa mengalami kelelahan	c. Waktu latihan
4) Ciri ciri senam irama	d. koordinasi
5) Gerakan yang dilakukan ditempat	e. Senam ritmik
6) Sebelum pukul 10.00	f. Komponen dasar kebugaran jasmani
7) Tekuk kedua lutut mengeper, sambal menundukan kepala. Kedua telapak tangan tetap di depan dada	g. Frekuensi latihan
8) Kesekuaian ayunan lengan, kaki, mata	h. Langkah ganda
9) Bergerak atau bergeser ke kanan sebanyak dua kali	i. Dipaduka dengan irama/ ketukan
10) Ketahanan, kekuatan, kelenturan otot	j. Kebugaran jasmani