Uji Kompetensi Bab Senam Irama Kelas X SMK Anwarul Maliki

A. Pilihlah huruf a, b, c, d, atau e untuk jawaban yang paling benar!

1. Senam yang dilakukan dengan iringan musik tertentu disebut senam
   a) lantai
   b) ketangkasan
   c) ritmik
   d) trampolin
   e) akrobatik

2. Berikut unsur-unsur senam irama, kecuali
   a) keindahan
   b) keluwesan
   c) keterampilan
   d) kecepatan
   e) keseimbangan

3. Berikut yang termasuk judul lagu berirama walz sebagai pengiring pada langkah, yaitu
   a) Mangga Pisang Jambu
   b) Pakarena
   c) Di Wajahmu Kulihat Bulan
   d) Kampung Nan Jauh
   e) Burung Tantina

4. Lompat tali merupakan latihan yang dapat meningkatkan kemampuan sensorik.... HOTS
   a) telinga

LIVEWORKSHEETS

b) hidung

c) mata

d) mulut

e) kaki

5. Olahraga lompat tali merupakan gerakan yang efektif

a) membuat lelah

b) meningkatkan kekuatan tangan

c) meningkatkan kecepatan

d) meningkatkan kebugaran

e) menyebabkan cedera

6. Lompat tali yang dilakukan oleh seorang pelompat, yang harus melewati dua tali yang diputar secara berlawanan arah (setiap tali berputar ke dalam, sehingga bersilang di udara dan di bawah), yang dihasilkan dari putaran dua orang pemutar di masing-masing ujung kedua tali disebut HOTS

a) skipping rope

b) jump rope

c) individual jump rope

d) pair jump rope

e) double dutch

7. Olahraga lompat tali minimal dimainkan oleh ... orang.

a) 1

b) 2

c) 3

d) 4

LIVEWORKSHEETS

e) 5

8. Dalam mempraktikkan gerakan lompat tali sebagai gerak berirama, pemegang tali berjumlah orang.
   a) 1
   b) 2
   c) 3
   d) 4
   e) 5

9. Jumlah tali yang digunakan dalam lompat tali individu adalah ... tali.
   a) 1
   b) 2
   c) 3
   d) 4
   e) 5

10. Lagu "Naik-Naik ke Puncak Gunung" sebagai iringan pola langkah berirama....
   a) 1/4
   b) 2/4
   c) 3/4
   d) 4/4
   e) 4/2

LIVEWORKSHEETS