

**A. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d di depan jawaban yang benar!**

1. Gerak ayunan tangan dapat dilakukan dengan dua cara yaitu ....
    - a. lurus dan bengkok
    - b. satu tangan dan dua tangan
    - c. kaku dan cepat
    - d. berirama  $\frac{1}{2}$  dan  $\frac{2}{2}$
  2. Gerakan dalam senam irama biasanya dilakukan dengan ....
    - a. kaku dan cepat
    - b. cepat dan tepat
    - c. fleksibel dan patah-patah
    - d. indah dan lentur
  3. Perhatikan manfaat senam irama berikut!
    - (1) Terdampak penyakit jantung.
    - (2) Denyut nadi melemah.
    - (3) Efisiensi kerja jantung.
    - (4) Meningkatkan kekuatan otot.
- Dari pernyataan di atas yang termasuk manfaat senam irama ditunjukkan nomor ....
- a. (1) dan (3)
  - b. (1) dan (2)
  - c. (2) dan (4)
  - d. (3) dan (4)
4. Gerak langkah rapat dalam senam irama dapat melatih ....
    - a. betis
    - b. pergelangan kaki
    - c. pergelangan tangan
    - d. paha
  5. Rangkaian gerak yang mengikuti irungan musik disebut ....
    - a. ritmik
    - b. SKJ
    - c. kebugaran
    - d. Poco-poco



22

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas IV Semester Genap (Kurikulum 2013)

6. Gerak berirama harus memadukan gerak dengan ....
- langkah
  - ayunan
  - lompatan
  - irama
7. Sikap awal gerak langkah kaki ke depan adalah ....
- berdiri tegak dengan pandangan ke depan
  - berdiri tegak dengan kaki kangkang
  - kaki kanan melangkah ke depan
  - kaki kiri melangkah ke depan
8. Hitungan ke-1 pada gerak langkah kaki ke depan adalah ....
- berdiri tegak dengan pandangan ke depan
  - berdiri tegak dengan kaki kangkang
  - kaki kanan melangkah ke depan
  - kaki kiri melangkah ke depan
9. Hitungan ke-2 gerakan langkah kaki ke belakang adalah ....
- melangkahkan kaki kiri ke belakang
  - melangkahkan kaki kanan ke belakang
  - melangkahkan kaki kiri ke belakang sejajar kaki kanan
  - melangkahkan kaki kanan ke belakang sejajar kaki kiri
10. Hitungan ke-1 gerakan ayunan dua lengan bersamaan ke kanan dan kiri adalah ....
- menepukkan kedua tangan lurus di depan badan
  - kedua lengan dibuka ke kanan dan kiri dengan lurus
  - mengayunkan kedua lengan ke kiri diikuti kaki kiri membuka ke samping
  - kembali ke sikap awal
11. Sikap akhir langkah kaki ke samping kanan adalah ....
- melangkahkan kaki kiri rapat dengan kaki kanan
  - melangkahkan kaki kanan satu langkah ke samping
  - jongkok jinjit
  - berdiri tegak seperti sikap awal
12. Senam yang dalam gerakannya diiringi dengan irama musik atau ketukan termasuk senam ....
- lansia
  - irama
  - hamil
  - lantai
13. Gerakan yang dilakukan dalam senam irama harus selaras dengan ....
- gerakan kaki
  - gerakan lengan
  - irama musik atau ketukan
  - irama langkah
14. Senam irama merupakan perpaduan antara gerakan ....
- tari dan olahraga
  - dansa dan lompat
  - lompat dan loncat
  - kecepatan dan kekuatan
15. Musik yang dipergunakan untuk mengiringi gerakan senam irama haruslah berirama ....
- lembut
  - santai
  - rock
  - riang gembira
16. Jika kita ingin berlatih senam ritmik dan tidak ada musik yang mengiringi, kita dapat menggunakan ... sebagai panduan.
- suara kicau burung
  - ketukan
  - buku
  - isyarat
17. Jumlah hitungan dalam gerakan ayunan lengan ke kanan, atas, dan kiri adalah ....
- 1
  - 2
  - 3
  - 4
18. Tujuan senam ritmik adalah untuk melatih ....
- keseimbangan
  - koordinasi kaki dan tangan
  - kekuatan
  - kemandirian
19. Ayunan lengan pada gerakan senam irama sebaiknya dilakukan dengan ....
- kaku
  - tegap
  - rileks
  - patah-patah
20. Melangkah dengan tanpa merubah posisi kaki, artinya kaki depan setelah mendarat kakinya tetap di depan dan mendaratnya dengan satu kaki disusul kaki yang lainnya merupakan gerakan dasar ....
- lompat
  - loncat
  - langkah
  - sikap badan