



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.
 4. Gerak langkah rapat dalam senam irama dapat melatih
 - a. betis
 - b. pergelangan kaki
 - c. pergelangan tangan
 - d. paha
 5. Rangkaian gerak yang mengikuti iringan musik disebut
 - a. ritmik
 - b. SKJ
 - c. kebugaran
 - d. Poco-poco
- 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)



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

