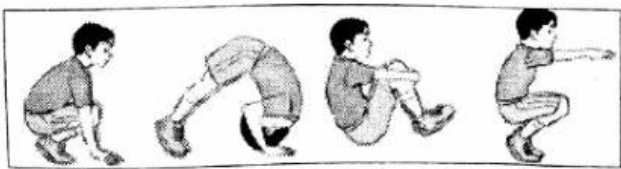




A. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d di depan jawaban yang benar!

1. Posisi badan saat akan melakukan berguling ke belakang yang benar adalah
 - a. membelakangi matras
 - b. di samping matras
 - c. di depan matras
 - d. di sebelah kanan matras
2. Gerakan berguling ke belakang memerlukan
 - a. kekuatan kedua tungkai
 - b. kekuatan kedua tangan
 - c. kekuatan otot perut
 - d. kelentukan
3. Posisi yang membantu saat menolong gerakan guling depan adalah
 - a. di depan yang melakukan guling
 - b. di belakang yang melakukan guling
 - c. di samping yang melakukan guling
 - d. di sebelah matras
4. Senam yang gerakannya dengan alat dan dilakukan di atas matras disebut senam
 - a. alat
 - b. perlombaan
 - c. kekuatan
 - d. lantai
5. Pada gerakan kayang, sikap badan yang benar adalah
 - a. lurus
 - b. seperti busur
 - c. membantuk siku
 - d. bebas
6. Perhatikan gambar berikut!

Gerakan awalan pada gambar adalah
 - a. berdiri
 - b. tidur telentang
 - c. duduk
 - d. jongkok
7. Berikut cara memberi bantuan saat melakukan *handstand*, kecuali menahan bagian
 - a. panggul
 - b. pergelangan kaki
 - c. belakang paha
 - d. pergelangan tangan
8. Loncat harimau gerakannya hampir sama dengan gerakan
 - a. guling belakang
 - b. guling depan
 - c. *handspring*
 - d. meroda
9. Gerakan setengah berguling biasa disebut gerakan
 - a. guling belakang
 - b. guling depan
 - c. guling lenting
 - d. loncat harimau
10. *Handstand* dan *kopstand* merupakan bentuk latihan
 - a. kelentukan
 - b. keseimbangan
 - c. kecepatan
 - d. ketepatan
11. Bagian tubuh yang harus mendapat prioritas dalam melakukan pemanasan pada saat melakukan guling depan dan guling belakang adalah otot-otot
 - a. kaki
 - b. lengan
 - c. leher
 - d. perut
12. Gerakan senam lantai, di mana sentuhan tangan pada lantai sangat cepat adalah
 - a. *handspring*
 - b. meroda
 - c. *handstand*
 - d. berguling
13. Arah gerakan lecutan kedua kaki yang benar saat melakukan guling lenting adalah ke depan
 - a. atas
 - b. bawah
 - c. samping
 - d. menyerong

14. Perkakas untuk loncat harimau adalah

- a. balok titian
- b. kuda-kuda berpelana
- c. bangku Swedia
- d. peti loncat

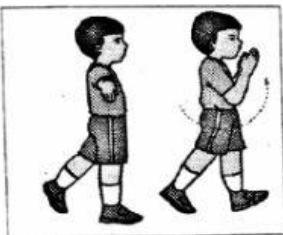
15. Keseimbangan adalah salah satu unsur dari senam

- a. kekuatan
- b. kelenturan
- c. keseimbangan
- d. perlombaan

16. Di dalam melakukan rangkaian gerakan senam ritmik secara keseluruhan, sebaiknya menggunakan waktu ... menit.

- a. 15
- b. 20
- c. 25
- d. 30

17. Amatilah gambar berikut!



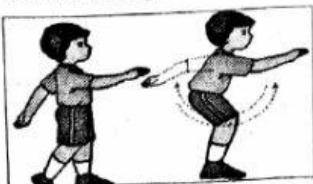
Gambar tersebut menunjukkan gerakan

- a. mengayunkan ke depan dan belakang dengan kombinasi jalan
- b. mengayunkan lengan ke samping dengan kombinasi jalan
- c. menekuk dan mengangkat siku ke samping dengan kombinasi langkah
- d. melangkah ke depan dan belakang dengan kombinasi ayunan lengan ke depan

18. Adanya iringan, variasi, dan kombinasi gerakan, senam irama menjadi

- a. biasa saja
- b. indah
- c. teratur
- d. menyenangkan

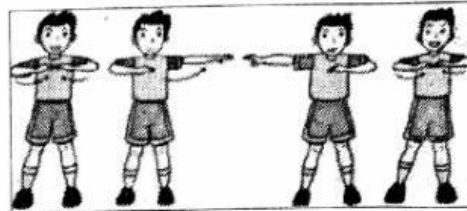
19. Amatilah gambar berikut!



Gambar di atas menunjukkan gerakan

- a. mengayunkan ke depan dan belakang dengan kombinasi jalan
- b. mengayunkan lengan ke samping dengan kombinasi jalan
- c. menekuk dan mengangkat siku ke samping dengan kombinasi langkah
- d. melangkah ke depan dan belakang dengan kombinasi ayunan lengan ke depan

20. Perhatikan gambar berikut!



Gerakan hitungan ke 3-4 pada gambar di atas adalah

- a. ayunkan tangan kiri ke kiri 2 kali hitungan.
- b. kembali tangan kiri ditekuk.
- c. hitungan 5-6 : ayunkan tangan kanan ke kanan 2 kali hitungan.
- d. kembali tangan kanan ditekuk di depan dada

21. Amatilah gambar berikut!



Posisi kedua lengan pada gambar di atas adalah

- a. ditekuk di depan dada
- b. lurus di samping badan
- c. direntangkan sejajar bahu
- d. dilipat di depan dada

22. Perhatikan pernyataan berikut!

- (1) Tumit selalu diangkat dengan tumpuan di atas ujung kaki.
- (2) Setiap langkah selalu gerakan mengeper dan pemindahan berat badan.

Pernyataan di atas merupakan bentuk latihan langkah

- a. rapat
- b. silang
- c. biasa
- d. keseimbangan

23. Perhatikan langkah-langkah berikut!

- (1) Posisi awal berdiri tegak, posisi kaki tertutup rapat, kedua lengan lurus di samping badan.
- (2) Ayunkan kedua lengan ke depan.
- (3) Kombinasikan dengan gerak berjalan ke depan.
- (4) Lakukan gerakan secara berulang-ulang.
- (5) Akhiri gerakan dengan kembali pada posisi awal.

Langkah-langkah di atas menunjukkan gerakan

- a. mengayun lengan ke depan dengan kombinasi berjalan
- b. mendorong lengan ke depan dengan kombinasi jalan
- c. menekuk lengan ke depan dengan kombinasi berlari
- d. mendorong lengan ke belakang dengan kombinasi jalan

24. Gerak ritmik pada senam irama didominasi oleh gerakan

- a. mengayunkan kaki dan jalan di tempat
- b. melangkah kaki dan jalan di tempat
- c. melangkah kaki dan berlari
- d. mengayunkan tangan dan jalan di tempat

25. Perhatikan langkah-langkah berikut!

- (1) Sikap awal berdiri tegak, kedua lengan lurus di samping badan.

(2) Gerakannya sebagai berikut.

- (a) Hitungan 1–2: ayunkan lengan kanan ke depan dan lengan kiri ke belakang diikuti kaki kiri melangkah ke depan dengan kedua lutut mengeper.
- (b) Hitungan 3–4: lengan kanan diayunkan ke belakang dan lengan kiri ke depan diikuti kaki kanan melangkah ke depan dengan kedua lutut mengeper.

(c) Hitungan 5–6: sama dengan hitungan 1–2.

(d) Hitungan 7: Sama dengan hitungan 3–4.

Pandangan mata ke depan dan badan agak diputar ke samping.

(e) Hitungan 8: kembali ke sikap permulaan atau bisa ke sikap permulaan untuk gerakan selanjutnya.

(3) Lakukan latihan ini 2×8 hitungan.

Langkah-langkah di atas menunjukkan cara melakukan gerakan

- a. langkah ke belakang dan ayunan dua lengan ke depan belakang
- b. langkah ke depan dan ayunan dua lengan ke depan belakang
- c. langkah ke depan dan ayunan satu lengan ke depan belakang
- d. langkah ke belakang dan ayunan satu lengan ke depan dan belakang