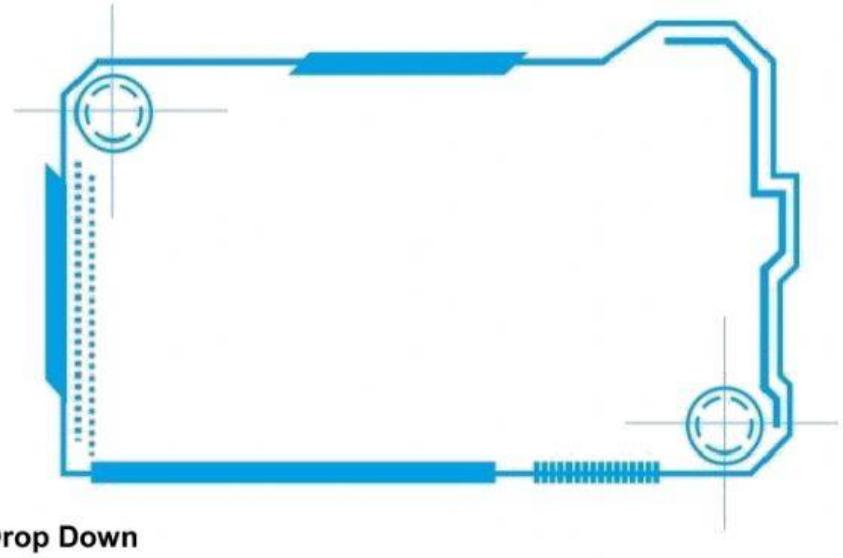
## MATERI DAN LATIHAN S0AL

| | |
|---|---|
| Satuan pendidikan | : SMPN 1 Cipanas |
| Kelas / semester | : V/II |
| Mapel | : PJOK |
| Tahun Pelajaran | : 2022/2023 |
| Materi | : Senam Irama |

Nama :

Kelas :

**A. Simak Video Berikut!**



**B.s Drop Down**

Pilih salah satu jawaban yang paling benar!

Senam irama merupakan perpaduan ....

Senam irama selain untuk kesehatan juga akan menghasilkan ....

Salah satu contoh gerak ritmik adalah ....

LIVEWORKSHEETS LIVEWORKSHEETS

## C. Pilihan Ganda

Pilih salah satu jawaban yang paling benar!

Sebelum melakukan gerakan inti, sebaiknya melakukan ....

- pemanasan
- lari keliling
- lari ditempat
- pendinginan

Senam irama membentuk keindahan tubuh, kebugaran, dan ....

- kekuatan
- keindahan
- kerja sama
- keberanian

Ayunan lengan dalam senam irama bertujuan ....

- menjaga kekompakan
- menjaga keseimbangan
- memperindah gerakan
- menyesuaikan irama

Gerak berirama atau senam irama disebut ....

- senam lantai
- senam ketangkasan
- senam ritmik
- SKJ

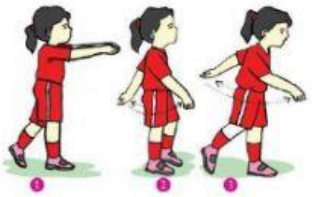
LIVEWORKSHEETS LIVEWORKSHEETS

**D.** Berilah tanda centang pada kotak jawaban berikut!
**(Jawaban lebih dari satu)**

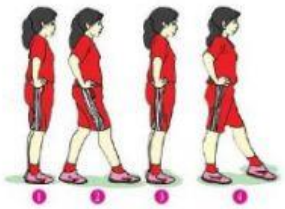
Gerak langkah kaki dalam senam irama adalah ....

- ☐ Langkah biasa
- ☐ Langkah pendek
- ☐ Langkah panjang
- ☐ Langkah rapat
- ☐ Langkah depan
- ☐ Langkah samping

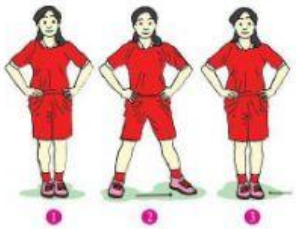
**E. Menjodohkan dengan garis**
Tariklah garis dari huruf A, B, C, D atau E ke arah gambar pasangannya!



A. Gerak langkah samping



B. Ayunan dua lengan kedepan



C. Gerak langkah biasa

D. Gerak langkah rapat

LIVEWORKSHEETS LIVEWORKSHEETS

## F. Drag and Drop

Pindahkan/tarik kotak berikut sesuai dengan istilah dalam gerak langkah kaki dalam senam irama

| | | |
|---|---|---|
| Langkah biasa | Langkah depan | Langkah rapat |
| Langkah samping | Langkah silang | Langkah tiga |

| | | |
|---|---|---|
| | | |
| Bijtrekpas | Galoppas | Wallpas |
| | | |
| Kruispas | Looppas | Zijpas |

## G. Word Search

**Cari kata : BALLANSPAS, KAKI, LENGAN, KAATSPAS**

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| R | L | S | T | R | P | N | G | B | F |
| N | E | E | R | S | E | P | E | A | A |
| Z | N | J | V | B | D | N | M | L | R |
| S | G | O | P | S | U | K | F | L | T |
| K | A | A | T | S | P | A | S | A | L |
| E | N | I | E | L | A | K | I | N | E |
| T | B | N | L | A | N | I | E | S | K |
| D | A | G | D | F | C | G | H | P | J |
| Y | C | Q | B | N | E | E | F | A | Y |
| H | N | A | E | B | S | F | K | S | S |

SELAMAT MENGERJAKAN, SEMOGA SUKSES!!!

LIVEWORKSHEETS LIVEWORKSHEETS