

NAMA LENGKAP :

KELAS :

MATA PELAJARAN :

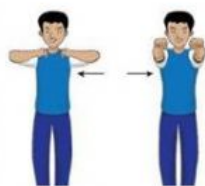
1. Salah satu jenis senam dalam olah raga yang dilakukan dengan bantuan iringan musik dinamakan senam ...
2. Untuk meningkatkan detak jantung sebelum senam irama wajib melakukan ...
3. Jika menghitung denyut nadi selama 15 detik maka haru dikalikan dengan angka ...
4. Berapa denyut jantung maksimal seseorang yang berumur 20 tahun (tanpa hitung target latihan ) ... Bpm
5. ukuran kecepatan dalam irama lagu senam irama disebut ...
6. Benar atau salah gerakan peregangan terbagi menjadi dua statis dan dinamis ...
7. Benar atau salah meningkatkan sirkulasi darah adalah salah satu tujuan pemanasan ...
8. Benar atau salah gerakan *bouncing* adalah gerakan variasi langkah kaki ...
9. Benar atau salah jumping jack gerakan ayunan lengan ...
10. Benar atau salah Chest press adalah gerakan langkah kaki ...



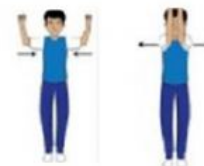
LEG CURL



KICK



Butterfly



chest press



Knee Lift

biceps curl