

NAMA :

KELAS :

SOAL PILIHAN GANDA PJOK

MATERI: AKTIVITAS GERAK BERIRAMA

1. Gerakan senam yang diiringi irama music disebut

2. Contoh irama yang mengiringi gerak senam irama adalah kecuali..

3. Ayunan digerakkan dengan berbagai variasi kesamping kiri kanan, depan belakang merupakan gerakan dasar

4. Salah satu gerakan senam irama yang mudah dipelajari yaitu

5. Gerakan senam irama yang dilakukan secara berulang dan tidak terputus dinamakan

6. Di bawah ini yang tidak termasuk kedalam senam irama

7. Berpindahnya salah satu kaki diikuti oleh kaki yang lainnya ke arah melingkar ke kiri atau ke kanan. Gerakan memutar badan bisa 180° atau langsung 360° bahkan dalam gerakan tertentu dapat dilakukan berkali kali memutar sesuai dengan kombinasi merupakan gerakan dasar

8. Latihan pemanasan dalam senam irama bertujuan untuk

9. Kelenturan tubuh dalam gerakan senam diperoleh berkat

10. Sebelum kita melakukan senam ritmik terlebih dahulu harus

SOAL BENAR SALAH

Beri tanda B pada kotak di samping jika pernyataan tersebut benar, dan tanda S jika pernyataan tersebut salah.

NO	SOAL	BENAR	SALAH
1	Sikap awal berdiri tegak dengan kedua tangan di pinggang, hitungan pertama langkahkan kaki kanan ke samping dan hitungan ke dua langkahkan kaki kiri ke samping kanan, rapatkan dengan kaki kanan, lakukan gerakan ke kiri. Adalah termasuk gerakan langkah samping		
2	Yang termasuk kedalam komponen senam irama adalah diantaranya pemanasan, inti, perengangan		
3	Nama lain senam irama adalah senam modern		
4	Kepanjangan dari SKJ adalah senam keterampilan jasman		
5	Fungsi music dalam senam irama adalah untuk menambah semangat gerakan		
6	Senam irama dapat dibagi menjadi dua yaitu alat dan tanpa alat		

7	Senam irama yang dilakukan secara berkelompok harus dilakukan dengan kompak		
8	Latihan yang paling efektif untuk memperoleh kelentukan tubuh adalah dengan melakukan gerakan inti		
9	Senam irama tanpa alat bertumpu pada gerakan dasar tangan dan kaki		
10	Gerakan kaki dalam gerak senam irama ada tiga yaitu jalan, lari, loncat		

SOAL MENJODOHKAN

1	Gerakan ayunan satu lengan dari samping kemudian menekuk di depan dada diawali dengan sikap kedua tangan
2	Unsur dibawah ini yang tidak dibutuhkan saat melakukan gerakan senam irama
3	Salah satu manfaat dalam senam irama adalah kecuali
4	Melakukan peregangan sebelum melakukan senam irama adalah
5	Yang merupakan penilaian dalam unsur gerakan senam ritmik adalah
6	Senam irama adalah salah satu jenis olahraga yang dapat melatih unsur kebugaran jasmani, yang merupakan manfaat dari senam irama adalah
7	Gerakan melangkah disertai tolakan kaki sehingga ada saat badan melayang di udara, mendarat dengan salah satu kaki disusul dengan dengan kaki yang lainnya merupakan gerak dasar
8	Sikap badan ketika senam berhenti untuk pergantian gerak kombinasi maupun gerak akhir dengan selesainya suatu irama merupakan gerakan dasar
9	Dalam senam irama, ada gerakan yang dilakukan secara berulang ulang dan tidak terputus putus dinamakan
10	Pada fase melakukan tehnik gerak langkah kaki dengan benar, sikap pada tahapan persiapan adalah

Kecepatan gerak
Koordinasi
Loncat
Berdiri sikap tegak
Sikap siap
Melemaskan otot dan sendi
Kesinambungan
Untuk menambah percaya diri
Kesinambungan gerak
Terlentang setinggi bahu