MATERI DAN LATIHAN S0AL

Satuan pendidikan : MIN 1 Berau
Kelas / semester : VI/II
Mapel : PJOK
Tahun Pelajaran : 2023/2024
Materi : Senam Irama

Nama :

Kelas :

A. Perhatikan materi berikut!

B. Teks Field

Tujuan senam ritmik adalah untuk menyalurkan rasa seni atau rasa keindahan atau untuk ….

C. Drop Down

Pilih salah satu jawaban yang paling benar!

Senam irama akan memberikan manfaat besar kepada badan kita, apabila dilakukan dengan ….

LIVEWORKSHEETS

Ketika kita melakukan gerakan pada senam irama yang diiringi irama musik, maka harus dilakukan dengan ....

Jenis gerakan yang mempunyai tujuan untuk melatih koordinasi gerak anggota tubuh serta melatih kekuatan otot - otot tubuh dinamakan gerakan ...

D. 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

Perbedaan senam ritmik dan senam lainnya adalah ....

- irama
- gerakan
- tujuan
- latihan

Gerak berirama atau senam irama disebut ....

- senam lantai
- senam ketangkasan
- senam ritmik
- SKJ

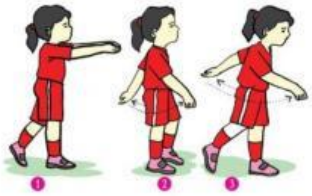
LIVEWORKSHEETS

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

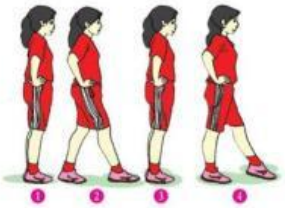
Gerak langkah kaki dalam senam irama adalah ....

- [ ] Langkah biasa
- [ ] Langkah pendek
- [ ] Langkah panjang
- [ ] Langkah rapat
- [ ] Langkah depan
- [ ] Langkah samping

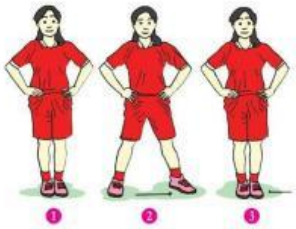
F. Menjodohkan dengan garis
Tariklah garis dari huruf A, B, C, D atau E ke arah gambar pasangannya!



A. Gerak langkah samping



B. Ayunan dua lengan kedepan



C. Gerak langkah biasa

D. Gerak langkah rapat

LIVEWORKSHEETS

G. 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**

H. 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