



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

1. Gerak ritmik beregu membutuhkan
 - a. kelenturan
 - b. ketangkasan
 - c. kecepatan
 - d. kerja sama
2. Salah satu olahraga yang memadukan seni dan olahraga adalah
 - a. senam irama
 - b. angkat besi
 - c. renang
 - d. sepak bola
3. Sikap awal gerak langkah kaki ke depan adalah
 - a. berdiri tegak dengan pandangan ke depan
 - b. berdiri tegak dengan kaki kangkang
 - c. kaki kanan melangkah ke depan
 - d. kaki kiri melangkah ke depan
4. Sebelum melakukan senam, sebaiknya melakukan
 - a. pemanasan
 - b. pendinginan
 - c. pelepasan
 - d. pernapasan
5. Senam yang diiringi dengan irama musik disebut
 - a. senam lantai
 - b. senam irama
 - c. senam alat
 - d. senam ketangkasan
6. Berikut unsur-unsur yang dibutuhkan saat melakukan gerakan senam irama, *kecuali*
 - a. kontinuitas
 - b. ketepatan dengan irama
 - c. kecepatan gerak
 - d. keluwesan
7. Gerakan yang dilakukan berulang-ulang dan tidak terputus-putus adalah
 - a. fleksibilitas
 - b. tekanan
 - c. kontinuitas
 - d. ritme
8. Gerakan senam irama yang mudah dipelajari adalah
 - a. jalan di tempat
 - b. langkah biasa
 - c. langkah panjang
 - d. jalan dan melangkah
9. Ayunan dapat digerakkan dengan berbagai variasi, misalnya ke samping kanan/kiri, ke depan/belakang, melingkar ke kanan/kiri, melingkar ke depan/belakang, merupakan gerakan dasar
 - a. gerakan badan
 - b. pilihan
 - c. ayunan lengan
 - d. liukan
10. Berikut contoh irama yang mengiringi gerak ritmik, *kecuali*
 - a. hitungan
 - b. ketukan
 - c. musik
 - d. joget

11. Amatilah gambar berikut!



Gambar di atas menunjukkan gerakan

- a. ayunan lengan depan dan belakang dengan berjalan
- b. ayunan kaki depan dengan jalan
- c. ayunan satu lengan ke samping dengan jalan
- d. jalan dengan mengayun satu lengan ke belakang

12. Manfaat melakukan latihan senam irama tidak akan terpenuhi, jika

- a. dilarang dengan sistematis
- b. latihan dilakukan dengan teratur
- c. tanpa menggunakan program latihan
- d. kurang istirahat

13. Senam irama dengan sandiwara mengutamakan penyampaian dengan cara

- a. menggunakan alat senam
- b. menggunakan irama musik
- c. menggunakan tari sebagai keindahan gerak
- d. menggunakan gerak sebagai penyampaian cerita

14. Supaya dapat melakukan teknik gerak langkah kaki dengan benar, sikap pada tahap persiapan adalah

- a. miring ke kiri
- b. miring ke kanan
- c. condong ke depan
- d. berdiri sikap tegak

15. Kelentukan tubuh dalam gerakan senam irama akan diperoleh berkat

- a. kerja keras
- b. usaha
- c. kerja sama
- d. latihan

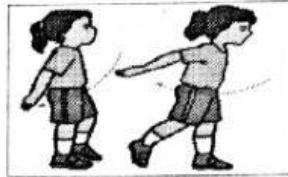
16. Perhatikan langkah-langkah berikut!

- (1) Berdiri tegak, posisi kaki tertutup rapat, kedua lengan di samping badan.
- (2) Ayunkan lengan kiri ke depan.
- (3) Tarik kembali lengan kiri.
- (4) Ayunkan lengan kanan ke depan.
- (5) Tarik lengan kanan ke samping badan.
- (6) Kombinasikan dengan berjalan.

Langkah-langkah tersebut merupakan cara melakukan gerakan

- a. ayunan lengan depan dan belakang dengan berjalan
- b. ayunan kaki depan dengan jalan
- c. ayunan satu lengan ke samping dengan jalan
- d. jalan dengan mengayun satu lengan ke belakang

17. Amatilah gambar berikut!



Gerakan lengan pada gambar di atas adalah

- a. mendorong
- b. mengayun
- c. menarik
- d. menekuk

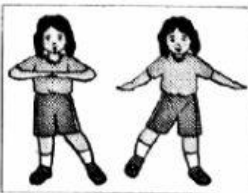
18. Amatilah gambar berikut!



Gambar di atas menunjukkan variasi gerak

- 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

19. Amatilah gambar berikut!



Gerak lokomotor pada gambar di atas, ditunjukkan dengan

- a. menekuk siku
- b. mengayun lengan
- c. melangkah kaki
- d. mendorong tangan

20. Budi melakukan gerakan menekuk dan mengangkat siku ke samping dengan kombinasi langkah kaki. Arah gerakan yang dilakukan Budi adalah
- a. depan
 - b. samping
 - c. serong
 - d. belakang