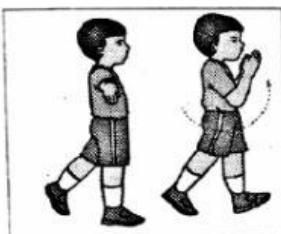


A. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d di depan jawaban yang benar!

1. Posisi badan saat akan melakukan berguling ke belakang yang benar adalah
 - a. membelakangi matras
 - b. di samping matras
 - c. di depan matras
 - d. di sebelah kanan matras
 2. Gerakan berguling ke belakang memerlukan
 - a. kekuatan kedua tungkai
 - b. kekuatan kedua tangan
 - c. kekuatan otot perut
 - d. kelentukan
 3. Posisi yang membantu saat menolong gerakan guling depan adalah
 - a. di depan yang melakukan guling
 - b. di belakang yang melakukan guling
 - c. di samping yang melakukan guling
 - d. di sebelah matras
 4. Senam yang gerakannya dengan alat dan dilakukan di atas matras disebut senam
 - a. alat
 - b. perlombaan
 - c. kekuatan
 - d. lantai
 5. Pada gerakan kayang, sikap badan yang benar adalah
 - a. lurus
 - b. seperti busur
 - c. membantuk siku
 - d. bebas
 6. Perhatikan gambar berikut!
-
- Gerakan awalan pada gambar adalah
- a. berdiri
 - b. tidur telentang
 - c. duduk
 - d. jongkok
7. Berikut cara memberi bantuan saat melakukan *handstand*, kecuali menahan bagian
 - a. panggul
 - b. pergelangan kaki
 - c. belakang paha
 - d. pergelangan tangan
 8. Loncat harimau gerakannya hampir sama dengan gerakan
 - a. guling belakang
 - b. guling depan
 - c. *handspring*
 - d. meroda
 9. Gerakan setengah berguling biasa disebut gerakan
 - a. guling belakang
 - b. guling depan
 - c. guling lenting
 - d. loncat harimau
 10. *Handstand* dan *kopstand* merupakan bentuk latihan
 - a. kelentukan
 - b. keseimbangan
 - c. kecepatan
 - d. ketepatan
 11. Bagian tubuh yang harus mendapat prioritas dalam melakukan pemanasan pada saat melakukan guling depan dan guling belakang adalah otot-otot
 - a. kaki
 - b. lengan
 - c. leher
 - d. perut
 12. Gerakan senam lantai, di mana sentuhan tangan pada lantai sangat cepat adalah
 - a. *handspring*
 - b. meroda
 - c. *handstand*
 - d. berguling
 13. Arah gerakan lecutan kedua kaki yang benar saat melakukan guling lenting adalah ke depan
 - a. atas
 - b. bawah
 - c. samping
 - d. menyerong

14. Perkakas untuk loncat harimau adalah
- balok titian
 - kuda-kuda berpelana
 - bangku Swedia
 - peti loncat
15. Keseimbangan adalah salah satu unsur dari senam
- kekuatan
 - kelenturan
 - keseimbangan
 - perlombaan
16. Di dalam melakukan rangkaian gerakan senam ritmik secara keseluruhan, sebaiknya menggunakan waktu ... menit.
- 15
 - 20
 - 25
 - 30

17. Amatilah gambar berikut!

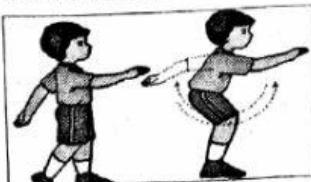


Gambar tersebut menunjukkan gerakan

- mengayunkan ke depan dan belakang dengan kombinasi jalan
- mengayunkan lengan ke samping dengan kombinasi jalan
- menekuk dan mengangkat siku ke samping dengan kombinasi langkah
- melangkah ke depan dan belakang dengan kombinasi ayunan lengan ke depan

18. Adanya irungan, variasi, dan kombinasi gerakan, senam irama menjadi
- biasa saja
 - indah
 - teratur
 - menyenangkan

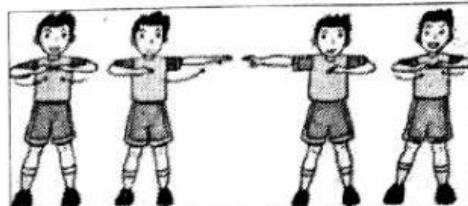
19. Amatilah gambar berikut!



Gambar di atas menunjukkan gerakan

- mengayunkan ke depan dan belakang dengan kombinasi jalan
- mengayunkan lengan ke samping dengan kombinasi jalan
- menekuk dan mengangkat siku ke samping dengan kombinasi langkah
- melangkah ke depan dan belakang dengan kombinasi ayunan lengan ke depan

20. Perhatikan gambar berikut!



Gerakan hitungan ke 3–4 pada gambar di atas adalah

- ayunkan tangan kiri ke kiri 2 kali hitungan.
- kembali tangan kiri ditekuk.
- hitungan 5–6 : ayunkan tangan kanan ke kanan 2 kali hitungan.
- kembali tangan kanan ditekuk di depan dada

21. Amatilah gambar berikut!



Posisi kedua lengan pada gambar di atas adalah

- ditekuk di depan dada
- lurus di samping badan
- direntangkan sejajar bahu
- dilipat di depan dada

22. Perhatikan pernyataan berikut!

- (1) Tumit selalu diangkat dengan tumpuan di atas ujung kaki.
- (2) Setiap langkah selalu gerakan mengeper dan pemindahan berat badan.

Pernyataan di atas merupakan bentuk latihan langkah

- rapat
- silang
- biasa
- keseimbangan

23. Perhatikan langkah-langkah berikut!
- (1) Posisi awal berdiri tegak, posisi kaki tertutup rapat, kedua lengan lurus di samping badan.
 - (2) Ayunkan kedua lengan ke depan.
 - (3) Kombinasikan dengan gerak berjalan ke depan.
 - (4) Lakukan gerakan secara berulang-ulang.
 - (5) Akhiri gerakan dengan kembali pada posisi awal.
- Langkah-langkah di atas menunjukkan gerakan
- 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 kebelakang dengan kombinasi jalan
24. Gerak ritmik pada senam irama didominasi oleh gerakan
- a. mengayunkan kaki dan jalan di tempat
 - b. melangkahkan kaki dan jalan di tempat
 - c. melangkahkan kaki dan berlari
 - d. mengayunkan tangan dan jalan di tempat
25. Perhatikan langkah-langkah berikut!
- (1) Sikap awal berdiri tegak, kedua lengan lurus di samping badan.

- (2) Gerakannya sebagai berikut.
- (a) Hitungan 1–2: ayunkan lengan kanan ke depan dan lengan kiri ke belakang diikuti kaki kiri melangkah ke depan dengan kedua lutut mengeper.
 - (b) Hitungan 3–4: lengan kanan diayunkan ke belakang dan lengan kiri ke depan diikuti kaki kanan melangkah ke depan dengan kedua lutut mengeper.
 - (c) Hitungan 5–6: sama dengan hitungan 1–2.
 - (d) Hitungan 7: Sama dengan hitungan 3–4.
Pandangan mata ke depan dan badan agak diputar ke samping.
 - (e) Hitungan 8: kembali ke sikap permulaan atau bisa ke sikap permulaan untuk gerakan selanjutnya.
- (3) Lakukan latihan ini 2×8 hitungan.
- Langkah-langkah di atas menunjukkan cara melakukan gerakan
- a. langkah ke belakang dan ayunan dua lengan ke depan belakang
 - b. langkah ke depan dan ayunan dua lengan ke depan belakang
 - c. langkah ke depan dan ayunan satu lengan ke depan belakang
 - d. langkah ke belakang dan ayunan satu lengan ke depan dan belakang