

SOAL PILIHAN GANDA MATERI SENAM IRAMA

1. Senam irama bermanfaat untuk semua hal berikut, **kecuali**...
 - A. Keseimbangan
 - B. Kelenturan
 - C. Kekuatan otot
 - D. Mengurangi tinggi badan

2. Senam irama biasanya dilakukan dengan iringan...
 - A. Terompet
 - B. Musik atau ketukan
 - C. Sirene
 - D. Tepuk tangan saja

3. Berikut ini termasuk jenis senam ritmik tanpa alat, **kecuali**...
 - A. Mengayun tangan
 - B. Melangkah
 - C. Melompat
 - D. Melempar bola

4. Latihan senam irama harus dilakukan dengan...
 - A. Tergesa-gesa
 - B. Irama yang sembarangan
 - C. Disiplin dan penuh konsentrasi
 - D. Duduk santai

5. Salah satu tujuan dari melakukan senam irama adalah...
 - A. Menjadi lebih cepat dalam berjalan
 - B. Meningkatkan fleksibilitas dan koordinasi gerak
 - C. Menghafal lagu dengan cepat
 - D. Mengurangi berat otot