Uji Kompetensi

A. Pilihlah satu jawaban yang paling benar dengan cara memberi tanda silang (X) pada huruf A, B, C, atau D!

1. Ayunan kaki ke depan-belakang dapat dikombinasikan dengan ayunan lengan. Kombinasi ini dilakukan dengan cara ....
   A. salah satu kaki diayunkan ke depan dan belakang sambil mengayunkan lengan
   B. kedua kaki diayunkan bersamaan diikuti ayunan kedua lengan
   C. kaki kanan diangkat ke atas dan lengan kiri diluruskan ke samping, dan sebaliknya
   D. kedua kaki rapat dan kedua lengan direntangkan ke samping
2. Cara menekuk siku dalam kombinasi ayunan kaki dan ayunan lengan siku ditekuk adalah ....
   A. pergelangan tangan ditekuk ke dalam
   B. ditekuk pada siku
   C. lengan kanan ditekuk ke kiri dan lengan kiri ke kanan
   D. kedua lengan ditekuk ke arah depan
3. Contoh kombinasi senam irama adalah ayunan kaki ke samping dan dorongan lengan ke atas. Dorongan lengan dilakukan dengan cara ....
   A. merentangkan lengan ke bawah dan samping
   B. menarik kedua lengan ke belakang
   C. meluruskan lengan ke atas
   D. menyilangkan lengan di depan dada
4. Perhatikan pernyataan-pernyataan berikut!
   1) Berdiri tegak dan kedua siku ditekuk di depan dada.
   2) Kaki kanan diayunkan ke depan dan kedua lengan diluruskan ke depan.
   3) Kembali ke posisi semula.
   4) Kaki kiri diayunkan ke depan dan kedua lengan diluruskan ke depan.

   Kombinasi gerak dalam pernyataan di atas adalah ....
   A. langkah kaki dengan kombinasi ayunan lengan
   B. langkah kaki depan dengan kombinasi meluruskan lengan
   C. langkah kaki ke belakang dengan menekuk siku
   D. kombinasi ayunan kaki dan meluruskan lengan ke depan serta lengan ditekuk

Dipindai dengan CamScanner
LIVEWORKSHEETS

5. Cara merentangkan lengan dalam kombinasi ayunan kaki dan rentangan lengan adalah ....
   A. kedua lengan di rentangkan ke samping setinggi bahu
   B. kedua lengan diluruskan ke atas
   C. kedua lengan diluruskan ke depan bergantian
   D. lengan kanan direntangkan ke kiri dan lengan kiri ke kanan
6. Kombinasi melangkah biasa dan ayunan lengan dapat dilakukan dengan cara ....
   A. melangkah dari tempat asal ke depan sambil mengayunkan lengan
   B. melangkah seperti berjalan dan lengan diayunkan bergantian
   C. melangkah seperti jalan biasa diikuti ayunan lengan
   D. lengan diayunkan sambil melangkah ke samping
7. Simaklah pernyataan-pernyataan berikut!
   1) Hitungan 1–3 langkahkan kaki kanan ke kanan seperti jalan biasa diikuti ayunan lengan.
   2) Hitungan 4 putarlah tubuh searah jarum jam.
   3) Lakukan hitungan 5–8 seperti hitungan 1–4.

   Kombinasi gerak dalam pernyataan di atas adalah ....
   A. kombinasi langkah biasa dan ayunan lengan
   B. kombinasi langkah depan-belakang dan ayunan lengan
   C. kombinasi langkah samping silang dan ayunan lengan
   D. kombinasi langkah lompat dan ayunan lengan
8. Perhatikan gambar berikut!

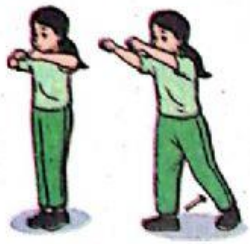
   Kombinasi gerak pada gambar di atas adalah ....
   A. kombinasi langkah ke belakang dan ayunan lengan
   B. kombinasi ayunan lengan ke atas dan langkah lurus
   C. kombinasi dorongan lengan ke atas dan siku tekuk
   D. kombinasi langkah biasa dan ayunan kedua lengan

Dipindai dengan CamScanner
LIVEWORKSHEETS

9. Gerakan melangkah sambil menyilangkan lengan di depan dada adalah kombinasi ....

A. langkah kaki dan ayunan kaki
B. langkah kaki dan menyilangkan lengan di depan dada
C. langkah kaki samping sambil mendorongkan lengan
D. langkah kaki silang dan ayunan lengan silang

10. Cermati gambar berikut!



Kombinasi gerak pada gambar di atas dapat dilakukan dengan cara ....

A. mengayunkan kaki ke belakang sambil menekuk dan meluruskan lengan
B. melangkah lurus dan rentangan lengan ke samping
C. siku tekuk dan dorongan lengan ke depan
D. mengayunkan lengan ke belakang dan meluruskan kaki ke depan

LIVEWORKSHEETS