



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

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!



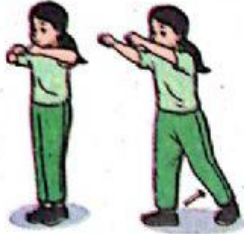
Kombinasi gerak pada gambar di atas adalah

- 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

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 mendorong 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