

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

PJOK

Senam Dan Gerak Berirama



Nama:

Kelas:

SOAL PILIHAN GANDA 1

Petunjuk: Pilihlah jawaban yang paling tepat dengan memberi tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d!

1. Senam adalah latihan fisik yang dilakukan dengan...

- A. Acak dan bebas
- B. Teratur dan sistematis
- C. Tidak terarah
- D. Spontan

2. Gerak berirama dilakukan dengan mengikuti...

- A. Warna dan cahaya
- B. Musik atau hitungan
- C. Kecepatan angin
- D. Bentuk alat

3. Tujuan utama gerak berirama adalah...

- A. Menyanyi bersama
- B. Menghafal irama musik
- C. Membuat tubuh cepat lelah
- D. Meningkatkan keindahan dan keluwesan gerak

4. Contoh gerak berirama dengan alat adalah...

- A. Irama drum band
- B. Bola dan tongkat
- C. Simpai dan pita
- D. Langkah kaki dan ayunan tangan

5. Contoh gerak berirama dengan alat adalah...

- A. Loncat kangkang
- B. Jalan di tempat
- C. Sit up
- D. Menggunakan pita dan simpai