

NAMA :

KELAS :

1. Sebelum melakukan aktivitas olahraga sebaiknya
a. Pemanasan b. Makan c. Mandi d. Minum
2. Senam Irama yang berasal dari seni tari , di pelopori oleh ...
a. Delsarte b. Jacques Dalcrove c. Murid Bode d. Rudolf Laban
3. Berikut yang bukan termasuk Prinsip Gerakan dalam senam irama adalah ...
a. Irama b. Kelentukan c. Keindahan d. Kontinuitas gerakan
4. Dibawah ini gambar yang menunjukkan Aktivitas langkah biasa (Looppas) adalah ...

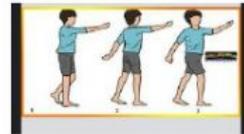
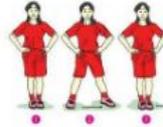
a.

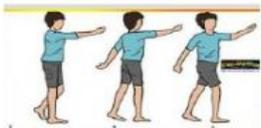


b.



c.



5.  Gambar di samping adalah gerakan aktivitas

a. Langkah biasa b. Langkah kaki rapat c. Langkah Keseimbangan d. Ayunan Lengan

6. Posisi awal berdiri yang benar saat akan melakukan gerak langkah kaki biasa adalah ...
a. Berdiri tegak langkah kaki kiri c. Berdiri bungkuk langkah kaki kanan
b. Berdiri tegak langkah kaki kanan d. Berdiri bungkuk kaki kiri
7. Pendaratan kaki yang benar saat melakukan gerak kaki kanan pada langkah biasa adalah ...
a. Menggunakan ujung telapak kaki c. Menggunakan pinggir telapak kaki
b. Menggunakan ujung tumit kaki d. Menggunakan punggung telapak kaki
8. Posisi badan yang benar saat melakukan gerak langkah kaki rapat adalah
a. Tegak c. Melenting
b. Bungkuk d. Condong
9. Arah pandangan yang benar saat melakukan gerak langkah keseimbangan adalah ...
a. Ke depan c. Ke samping
b. Ke belakang d. Ke bawah
10. Irama yang digunakan saat melakukan ayunan satu lengan dari depan ke samping adalah ...
a. 4/4 ketukan c. 6/6 ketukan
b. 5/5 ketukan d. 7/7 ketukan