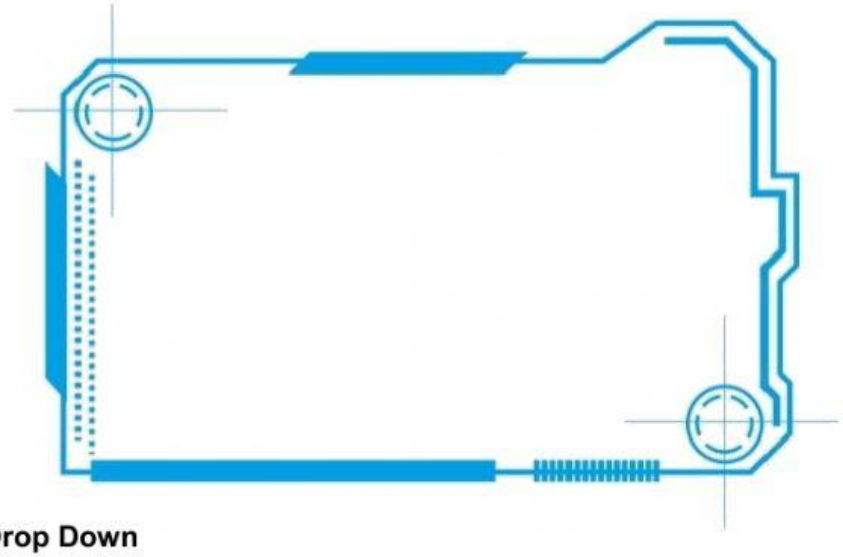
MATERI DAN LATIHAN S0AL

Satuan pendidikan	: MIN 1 Berau
Kelas / semester	: IV/II
Mapel	: PJOK
Tahun Pelajaran	: 2021/2022
Materi	: Senam Irama

Nama :

Kelas :

A. Simak Video Berikut!



B. Drop Down

Pilih salah satu jawaban yang paling benar!

Istilah lain senam ritmik adalah ....

Gerakan yang dilakukan secara berulang-ulang dan tidak terputus-putus dinamakan ....

Bagian tubuh yang dilibatkan dalam senam irama adalah ....

LIVEWORKSHEETS

C. Pilihan Ganda

Pilih salah satu jawaban yang paling benar!

Senam irama yang menggunakan musik dapat membuat kita ....

- lemas
- murung
- bersemangat
- terganggu

Gerakan mengayun lengan dapat melatih otot ....

- kaki
- lengan
- pinggang
- bahu

Berikut yang bukan termasuk iringan senam ritmik adalah ....

- teriakan
- lagu
- musik
- tepukan tangan

Gerakan dasar dalam senam irama adalah ....

- gerak ayunan
- gerak langkah
- gerak ayunan dan langkah
- gerak jalan

LIVEWORKSHEETS

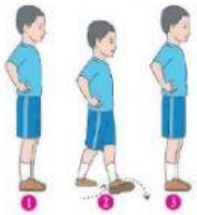
D. Berilah tanda centang pada kotak jawaban berikut!
(Jawaban lebih dari satu)

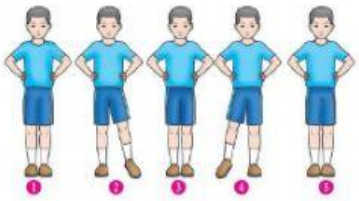
Gerak langkah kaki dalam senam irama adalah ....

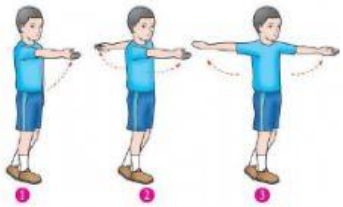
- ☐ Langkah biasa
- ☐ Langkah pendek
- ☐ Langkah panjang
- ☐ Langkah rapat
- ☐ Langkah depan
- ☐ Langkah samping

E. Menjodohkan dengan garis
Tariklah garis dari huruf A, B, C, D atau E ke arah gambar pasangannya!









A. Langkah kaki ke samping

B. Ayunan satu lengan ke depan belakang

C. Ayunan dua lengan silang

D. Langkah kaki berkelok-kelok

LIVEWORKSHEETS

F. Drag and Drop

Pindahkan/tarik kotak berikut sesuai dengan istilah dalam gerak langkah kaki dalam senam irama

Langkah biasa	Langkah depan	Langkah rapat
Langkah samping	Langkah silang	Langkah tiga

Bijtrekpas	Galoppas	Wallpas
Kruispas	Looppas	Zijpas

G. Word Search

Cari kata : PERSANI, LOOPPAS, RITMIK, VARIASI

R	L	S	T	R	P	N	G	B	F
N	E	L	V	A	R	I	A	S	I
Z	N	O	V	B	D	N	M	L	R
S	G	O	P	S	U	K	F	L	T
K	A	P	E	R	S	A	N	I	L
E	N	P	E	L	A	K	I	N	E
T	B	A	L	A	N	I	E	S	K
D	A	S	D	F	C	G	H	P	J
Y	C	Q	B	N	E	E	F	A	Y
H	N	A	E	R	I	T	M	I	K

SELAMAT MENGERJAKAN, SEMOGA SUKSES!!!

LIVEWORKSHEETS