

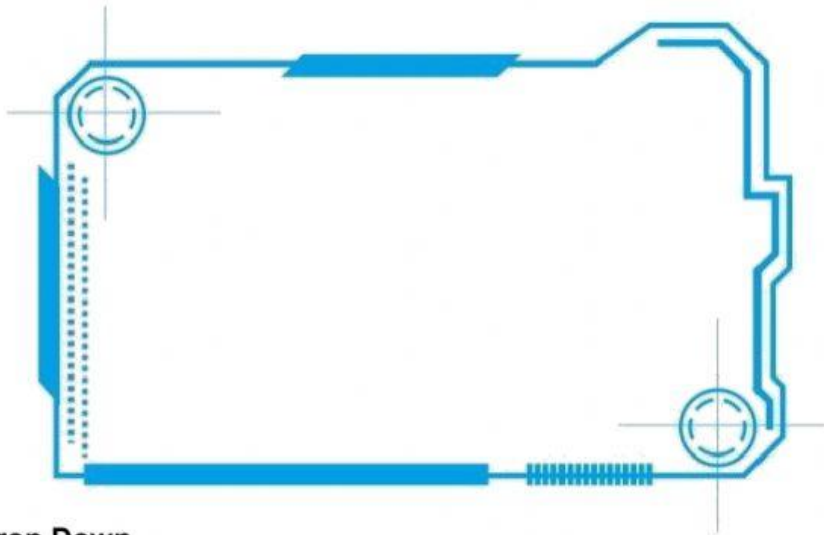
MATERI DAN LATIHAN SOAL

Satuan pendidikan : SMPN 1 Cipanas
Kelas / semester : V/II
Mapel : PJOK
Tahun Pelajaran : 2022/2023
Materi : Senam Irama

Nama :

Kelas :

A. Simak Video Berikut!



B.s Drop Down

Pilih salah satu jawaban yang paling benar!

Senam irama merupakan perpaduan

Senam irama selain untuk kesehatan juga akan menghasilkan

Salah satu contoh gerak ritmik adalah

C. Pilihan Ganda

Pilih salah satu jawaban yang paling benar!

Sebelum melakukan gerakan inti, sebaiknya melakukan

- ☒ pemanasan
- ☐ lari keliling
- ☐ lari ditempat
- ☐ pendinginan

Senam irama membentuk keindahan tubuh, kebugaran, dan

- ☒ kekuatan
- ☐ keindahan
- ☐ kerja sama
- ☐ keberanian

Ayunan lengan dalam senam irama bertujuan

- ☒ menjaga kekompakan
- ☐ menjaga keseimbangan
- ☐ memperindah gerakan
- ☐ menyesuaikan irama

Gerak berirama atau senam irama disebut

- ☒ senam lantai
- ☐ senam ketangkasan
- ☐ senam ritmik
- ☐ SKJ

- 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

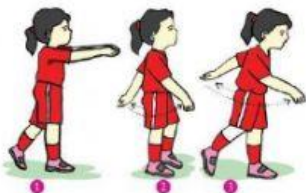
☐ Langkah rapat

☐ Langkah depan

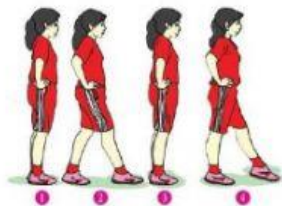
☐ Langkah samping

- E. Menjodohkan dengan garis

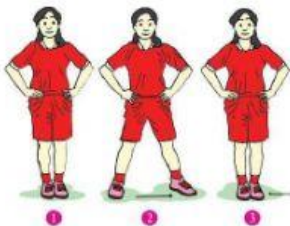
Tariklah garis dari huruf A, B, C, D atau E ke arah gambar pasangannya!



A. Gerak langkah samping



B. Ayunan dua lengan kedepan



C. Gerak langkah biasa



D. Gerak langkah rapat

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 : BALLANSPAS, KAKI, LENGAN, KAATSPAS

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

SELAMAT MENGERJAKAN, SEMOGA SUKSES!!!