

Variasi Langkah dan Ayunan Lengan pada Aktivitas Gerak Berirama



Kelompok Kerja Guru (KKG)
Mata Pelajaran Pendidikan
Jasmani, Olahraga dan
Kesehatan (PJOK)

NAMA LENGKAP :

KELAS :

Pilihlah jawaban yang benar, kemudian klik di kolom Ceklis pada jawaban nya



Variasi gerak langkah ke depan dan belakang di rumah. Sikap akhir dari variasi gerak langkah ini adalah...

kaki kiri di depan

kedua kaki agak kangkang

kaki kanan di depan

kedua kaki dirapatkan

Saat kita melakukan langkah ke depan dan belakang dengan mengayunkan kaki kiri. Bagian tubuh kita yang menjadi tumpuan adalah...

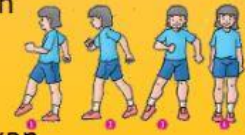
tangan kiri

tangan kanan

kaki kanan

kaki kiri

Variasi gerak langkah kaki menyilang. Langkah kaki ini dilakukan dengan gerakan melangkahkan kaki kiri....



ke depan lurus

ke samping kiri belakang

menyerong ke samping kanan

ke belakang lurus



variasi gerak langkah kaki ke samping. Sikap awal untuk melakukan variasi gerak tersebut adalah...

kaki dibuka selebar bahu

kaki dalam sikap kuda-kuda

kedua kaki mengangkang

kedua kaki menekuk

Aktivitas gerak berirama mengutamakan keserasian gerak. Berikut yang merupakan contoh aktivitas gerak berirama adalah lengan...

diangkat keatas

dikepal didepan dada

diluruskan disamping badan

diayunkan kesamping

Sikap berdiri tegak, melangkah dan kedua lengan lurus ke depan.
Gerakan ini merupakan permulaan ayunan

dua lengan ke atas dan bawah

satu lengan ke depan belakang

dua lengan ke depan belakang

satu lengan ke samping kanan dan kiri

Saat melakukan gerak langkah kaki silang. Kita bersiap dalam awal berdiri dengan sikap

kaki
dilangkahkan

anjur kiri

kaki diangkat

anjur kanan



Sikap permulaan yang tepat sesuai pada gambar di samping ialah berdiri tegak...

melangkahkan kaki ke depan diikuti ayunan lengan ke atas

melangkahkan kaki ke samping diikuti ayunan lengan ke atas

kedua kaki dibuka selebar bahu dan kedua lengan menyilang

kedua kaki dibuka selebar bahu dan kedua lengan lurus

Saat akan melakukan gerak senam irama. Posisi lengan saat sikap permulaan adalah

lurus ke atas

ditekuk di
pinggang

lurus di depan
dada

lurus di samping
pinggang

Ayunkan lengan kiri ke belakang dengan diikuti menekuk kedua lutut. Gerakan ini merupakan bentuk

ayunan dua lengan ke depan belakang

ayunan dua lengan menyilang di depan badan

ayunan satu lengan ke samping kanan dan kiri

ayunan dua lengan ke samping kanan dan kiri