

## MATERI DAN LATIHAN SOAL

Satuan pendidikan : MIN 1 Berau  
Kelas / semester : VI/II  
Mapel : PJOK  
Tahun Pelajaran : 2023/2024  
Materi : Senam Irama

Nama :

Kelas :

### A. Perhatikan materi berikut!

### B. Teks Field

Tujuan senam ritmik adalah untuk menyalurkan rasa seni atau rasa keindahan atau untuk ....

### C. Drop Down

Pilih salah satu jawaban yang paling benar!

Senam irama akan memberikan manfaat besar kepada badan kita, apabila dilakukan dengan ....

Ketika kita melakukan gerakan pada senam irama yang diiringi irama musik, maka harus dilakukan dengan ....

Jenis gerakan yang mempunyai tujuan untuk melatih koordinasi gerak anggota tubuh serta melatih kekuatan otot - otot tubuh dinamakan gerakan ...

#### D. Pilihan Ganda

Pilih salah satu jawaban yang paling benar!

Sebelum melakukan gerakan inti, sebaiknya melakukan ....

- pemanasan
- lari keliling
- lari di tempat
- pendinginan

Senam irama membentuk keindahan tubuh, kebugaran, dan ....

- kekuatan
- keindahan
- kerja sama
- keberanian

Perbedaan senam ritmik dan senam lainnya adalah ....

- irama
- gerakan
- tujuan
- latihan

Gerak berirama atau senam irama disebut ....

- senam lantai
- senam ketangkasan
- senam ritmik
- SKJ

- E. Berilah tanda centang pada kotak jawaban berikut!  
**(Jawaban lebih dari satu)**

Gerak langkah kaki dalam senam irama adalah ....

Langkah biasa

Langkah pendek

Langkah panjang

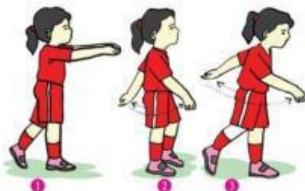
Langkah rapat

Langkah depan

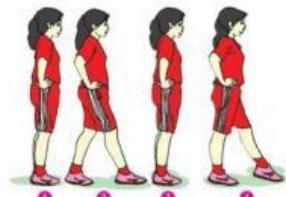
Langkah samping

- F. Menjodohkan dengan garis

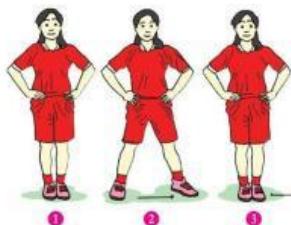
Tariklah garis dari huruf A, B, C, D atau E ke arah gambar pasangannya!



**A. Gerak langkah samping**



**B. Ayunan dua lengan kedepan**



**C. Gerak langkah biasa**



**D. Gerak langkah pendek**

### G. 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

### H. 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!!!