



Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d di depan jawaban yang benar!

1. Gerak ritmik beregu membutuhkan
 - a. kelenturan
 - b. ketangkasan
 - c. kecepatan
 - d. kerja sama
2. Salah satu olahraga yang memadukan seni dan olahraga adalah
 - a. senam irama
 - b. angkat besi
 - c. renang
 - d. sepak bola
3. Sikap awal gerak langkah kaki ke depan adalah
 - a. berdiri tegak dengan pandangan ke depan
 - b. berdiri tegak dengan kaki kangkang
 - c. kaki kanan melangkah ke depan
 - d. kaki kiri melangkah ke depan
4. Sebelum melakukan senam, sebaiknya melakukan
 - a. pemanasan
 - b. pendinginan
 - c. pelepasan
 - d. pernapasan
5. Senam yang diiringi dengan irama musik disebut
 - a. senam lantai
 - b. senam irama
 - c. senam alat
 - d. senam ketangkasan
6. Berikut unsur-unsur yang dibutuhkan saat melakukan gerakan senam irama, *kecuali*
 - a. kontinuitas
 - b. ketepatan dengan irama
 - c. kecepatan gerak
 - d. keluwesan
7. Gerakan yang dilakukan berulang-ulang dan tidak terputus-putus adalah
 - a. fleksibilitas
 - b. tekanan
 - c. kontinuitas
 - d. ritme
8. Gerakan senam irama yang mudah dipelajari adalah
 - a. jalan di tempat
 - b. langkah biasa
 - c. langkah panjang
 - d. jalan dan melangkah
9. Ayunan dapat digerakkan dengan berbagai variasi, misalnya ke samping kanan/kiri, ke depan/belakang, melingkar ke kanan/kiri, melingkar ke depan/belakang, merupakan gerakan dasar
 - a. gerakan badan
 - b. pilihan
 - c. ayunan lengan
 - d. liukan
10. Berikut contoh irama yang mengiringi gerak ritmik, *kecuali*
 - a. hitungan
 - b. ketukan
 - c. musik
 - d. joget

11. Amatilah gambar berikut!



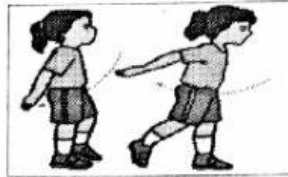
Gambar di atas menunjukkan gerakan

- ayunan lengan depan dan belakang dengan berjalan
 - ayunan kaki depan dengan jalan
 - ayunan satu lengan ke samping dengan jalan
 - jalan dengan mengayun satu lengan ke belakang
12. Manfaat melakukan latihan senam irama tidak akan terpenuhi, jika
- dilarang dengan sistematis
 - latihan dilakukan dengan teratur
 - tanpa menggunakan program latihan
 - kurang istirahat
13. Senam irama dengan sandiwara mengutamakan penyampaian dengan cara
- menggunakan alat senam
 - menggunakan irama musik
 - menggunakan tari sebagai keindahan gerak
 - menggunakan gerak sebagai penyampaian cerita
14. Supaya dapat melakukan teknik gerak langkah kaki dengan benar, sikap pada tahap persiapan adalah
- miring ke kiri
 - miring ke kanan
 - condong ke depan
 - berdiri sikap tegak
15. Kelentukan tubuh dalam gerakan senam irama akan diperoleh berkat
- kerja keras
 - usaha
 - kerja sama
 - latihan
16. Perhatikan langkah-langkah berikut!
- (1) Berdiri tegak, posisi kaki tertutup rapat, kedua lengan di samping badan.
 - (2) Ayunkan lengan kiri ke depan.
 - (3) Tarik kembali lengan kiri.
 - (4) Ayunkan lengan kanan ke depan.
 - (5) Tarik lengan kanan ke samping badan.
 - (6) Kombinasikan dengan berjalan.

Langkah-langkah tersebut merupakan cara melakukan gerakan

- ayunan lengan depan dan belakang dengan berjalan
- ayunan kaki depan dengan jalan
- ayunan satu lengan ke samping dengan jalan
- jalan dengan mengayun satu lengan ke belakang

17. Amatilah gambar berikut!



Gerakan lengan pada gambar di atas adalah

- mendorong
- mengayun
- menarik
- menekuk

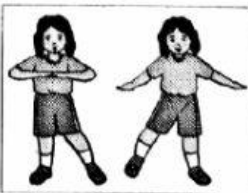
18. Amatilah gambar berikut!



Gambar di atas menunjukkan variasi gerak

- mengayun lengan ke depan dengan kombinasi berjalan
- mendorong lengan ke depan dengan kombinasi jalan
- menekuk lengan ke depan dengan kombinasi berlari
- mendorong lengan ke belakang dengan kombinasi jalan

19. Amatilah gambar berikut!



Gerak lokomotor pada gambar di atas, ditunjukkan dengan

- menekuk siku
- mengayun lengan
- melangkah kaki
- mendorong tangan

20. Budi melakukan gerakan menekuk dan mengangkat siku ke samping dengan kombinasi langkah kaki. Arah gerakan yang dilakukan Budi adalah
- a. depan
 - b. samping
 - c. serong
 - d. belakang