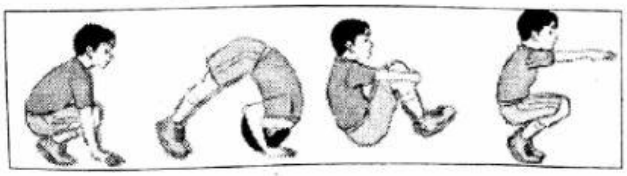
A. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d di depan jawaban yang benar!

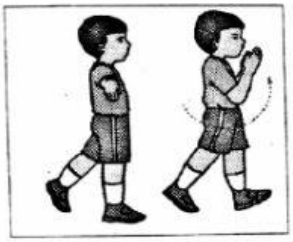
1. Posisi badan saat akan melakukan berguling ke belakang yang benar adalah ....
   a. membelakangi matras
   b. di samping matras
   c. di depan matras
   d. di sebelah kanan matras
2. Gerakan berguling ke belakang memerlukan ....
   a. kekuatan kedua tungkai
   b. kekuatan kedua tangan
   c. kekuatan otot perut
   d. kelentukan
3. Posisi yang membantu saat menolong gerakan guling depan adalah ....
   a. di depan yang melakukan guling
   b. di belakang yang melakukan guling
   c. di samping yang melakukan guling
   d. di sebelah matras
4. Senam yang gerakannya dengan alat dan dilakukan di atas matras disebut senam ....
   a. alat
   b. perlombaan
   c. kekuatan
   d. lantai
5. Pada gerakan kayang, sikap badan yang benar adalah ....
   a. lurus
   b. seperti busur
   c. membantuk siku
   d. bebas
6. Perhatikan gambar berikut!



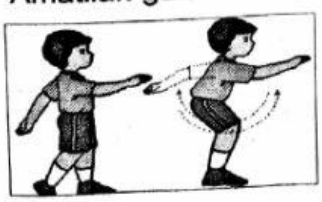
   Gerakan awalan pada gambar adalah ....
   a. berdiri
   b. tidur telentang
   c. duduk
   d. jongkok
7. Berikut cara memberi bantuan saat melakukan *handstand, kecuali* menahan bagian ....
   a. panggul
   b. pergelangan kaki
   c. belakang paha
   d. pergelangan tangan
8. Loncat harimau gerakannya hampir sama dengan gerakan ....
   a. guling belakang
   b. guling depan
   c. *handspring*
   d. meroda
9. Gerakan setengah berguling biasa disebut gerakan ....
   a. guling belakang
   b. guling depan
   c. guling lenting
   d. loncat harimau
10. *Handsatand* dan *kopstand* merupakan bentuk latihan ....
    a. kelentukan
    b. keseimbangan
    c. kecepatan
    d. ketepatan
11. Bagian tubuh yang harus mendapat prioritas dalam melakukan pemanasan pada saat melakukan guling depan dan guling belakang adalah otot-otot ....
    a. kaki
    b. lengan
    c. leher
    d. perut
12. Gerakan senam lantai, di mana sentuhan tangan pada lantai sangat cepat adalah ....
    a. *handspring*
    b. meroda
    c. *handstand*
    d. berguling
13. Arah gerakan lecutan kedua kaki yang benar saat melakukan guling lenting adalah ke depan ....
    a. atas
    b. bawah
    c. samping
    d. menyerong

Dipindai dengan CamScanner
LIVEWORKSHEETS

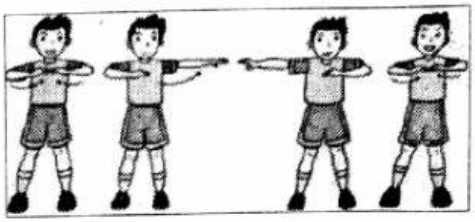
14. Perkakas untuk loncat harimau adalah ....
    a. balok titian
    b. kuda-kuda berpelana
    c. bangku Swedia
    d. peti loncat
15. Keseimbangan adalah salah satu unsur dari senam ....
    a. kekuatan
    b. kelenturan
    c. keseimbangan
    d. perlombaan
16. Di dalam melakukan rangkaian gerakan senam ritmik secara keseluruhan, sebaiknya menggunakan waktu ... menit.
    a. 15
    b. 20
    c. 25
    d. 30
17. Amatilah gambar berikut!



Gambar tersebut menunjukkan gerakan ....
    a. mengayunkan ke depan dan belakang dengan kombinasi jalan
    b. mengayunkan lengan ke samping dengan kombinasi jalan
    c. menekuk dan mengangkat siku ke samping dengan kombinasi langkah
    d. melangkah ke depan dan belakang dengan kombinasi ayunan lengan ke depan
18. Adanya iringan, variasi, dan kombinasi gerakan, senam irama menjadi ....
    a. biasa saja
    b. indah
    c. teratur
    d. menyenangkan
19. Amatilah gambar berikut!



Gambar di atas menunjukkan gerakan ....
    a. mengayunkan ke depan dan belakang dengan kombinasi jalan
    b. mengayunkan lengan ke samping dengan kombinasi jalan
    c. menekuk dan mengangkat siku ke samping dengan kombinasi langkah
    d. melangkah ke depan dan belakang dengan kombinasi ayunan lengan ke depan
20. Perhatikan gambar berikut!



Gerakan hitungan ke 3–4 pada gambar di atas adalah ....
    a. ayunkan tangan kiri ke kiri 2 kali hitungan.
    b. kembali tangan kiri ditekuk.
    c. hitungan 5–6 : ayunkan tangan kanan ke kanan 2 kali hitungan.
    d. kembali tangan kanan ditekuk di depan dada
21. Amatilah gambar berikut!

Posisi kedua lengan pada gambar di atas adalah ....
    a. ditekuk di depan dada
    b. lurus di samping badan
    c. direntangkan sejajar bahu
    d. dilipat di depan dada
22. Perhatikan pernyataan berikut!
    (1) Tumit selalu diangkat dengan tumpuan di atas ujung kaki.
    (2) Setiap langkah selalu gerakan mengeper dan pemindahan berat badan.

    Pernyataan di atas merupakan bentuk latihan langkah ....
    a. rapat
    b. silang
    c. biasa
    d. keseimbangan

Dipindai dengan CamScanner
LIVEWORKSHEETS

23. Perhatikan langkah-langkah berikut!
    (1) Posisi awal berdiri tegak, posisi kaki tertutup rapat, kedua lengan lurus di samping badan.
    (2) Ayunkan kedua lengan ke depan.
    (3) Kombinasikan dengan gerak berjalan ke depan.
    (4) Lakukan gerakan secara berulang-ulang.
    (5) Akhiri gerakan dengan kembali pada posisi awal.

    Langkah-langkah di atas menunjukkan gerakan ....
    a. mengayun lengan ke depan dengan kombinasi berjalan
    b. mendorong lengan ke depan dengan kombinasi jalan
    c. menekuk lengan ke depan dengan kombinasi berlari
    d. mendorong lengan kebelakang dengan kombinasi jalan

24. Gerak ritmik pada senam irama didominasi oleh gerakan ....
    a. mengayunkan kaki dan jalan di tempat
    b. melangkahkan kaki dan jalan di tempat
    c. melangkahkan kaki dan berlari
    d. mengayunkan tangan dan jalan di tempat

25. Perhatikan langkah-langkah berikut!
    (1) Sikap awal berdiri tegak, kedua lengan lurus di samping badan.
    (2) Gerakannya sebagai berikut.
        (a) Hitungan 1–2: ayunkan lengan kanan ke depan dan lengan kiri ke belakang diikuti kaki kiri melangkah ke depan dengan kedua lutut mengeper.
        (b) Hitungan 3–4: lengan kanan diayunkan ke belakang dan lengan kiri ke depan diikuti kaki kanan melangkah ke depan dengan kedua lutut mengeper.
        (c) Hitungan 5–6: sama dengan hitungan 1–2.
        (d) Hitungan 7: Sama dengan hitungan 3–4.
            Pandangan mata ke depan dan badan agak diputar ke samping.
        (e) Hitungan 8: kembali ke sikap permulaan atau bisa ke sikap permulaan untuk gerakan selanjutnya.
    (3) Lakukan latihan ini 2 × 8 hitungan.

    Langkah-langkah di atas menunjukkan cara melakukan gerakan ....
    a. langkah ke belakang dan ayunan dua lengan ke depan belakang
    b. langkah ke depan dan ayunan dua lengan ke depan belakang
    c. langkah ke depan dan ayunan satu lengan ke depan belakang
    d. langkah ke belakang dan ayunan satu lengan ke depan dan belakang

LIVEWORKSHEETS