



### Uji Kompetensi

- A. Pilihlah satu jawaban yang paling benar dengan cara memberi tanda silang (X) pada huruf A, B, C, atau D!
1. Ayunan kaki ke depan-belakang dapat dikombinasikan dengan ayunan lengan. Kombinasi ini dilakukan dengan cara ....
    - A. salah satu kaki diayunkan ke depan dan belakang sambil mengayunkan lengan
    - B. kedua kaki diayunkan bersamaan diikuti ayunan kedua lengan
    - C. kaki kanan diangkat ke atas dan lengan kiri diluruskan ke samping, dan sebaliknya
    - D. kedua kaki rapat dan kedua lengan direntangkan ke samping
  2. Cara menekuk siku dalam kombinasi ayunan kaki dan ayunan lengan siku ditekuk adalah ....
    - A. pergelangan tangan ditekuk ke dalam
    - B. ditekuk pada siku
    - C. lengan kanan ditekuk ke kiri dan lengan kiri ke kanan
    - D. kedua lengan ditekuk ke arah depan
  3. Contoh kombinasi senam irama adalah ayunan kaki ke samping dan dorongan lengan ke atas. Dorongan lengan dilakukan dengan cara ....
    - A. merentangkan lengan ke bawah dan samping
    - B. menarik kedua lengan ke belakang
    - C. meluruskan lengan ke atas
    - D. menyilangkan lengan di depan dada
  4. Perhatikan pernyataan-pernyataan berikut!
    - 1) Berdiri tegak dan kedua siku ditekuk di depan dada.
    - 2) Kaki kanan diayunkan ke depan dan kedua lengan diluruskan ke depan.
    - 3) Kembali ke posisi semula.
    - 4) Kaki kiri diayunkan ke depan dan kedua lengan diluruskan ke depan.Kombinasi gerak dalam pernyataan di atas adalah ....
    - A. langkah kaki dengan kombinasi ayunan lengan
    - B. langkah kaki depan dengan kombinasi meluruskan lengan
    - C. langkah kaki ke belakang dengan menekuk siku
    - D. kombinasi ayunan kaki dan meluruskan lengan ke depan serta lengan ditekuk

5. Cara merentangkan lengan dalam kombinasi ayunan kaki dan rentangan lengan adalah ....
- kedua lengan di rentangkan ke samping setinggi bahu
  - kedua lengan diluruskan ke atas
  - kedua lengan diluruskan ke depan bergantian
  - lengan kanan direntangkan ke kiri dan lengan kiri ke kanan
6. Kombinasi melangkah biasa dan ayunan lengan dapat dilakukan dengan cara ....
- melangkah dari tempat asal ke depan sambil mengayunkan lengan
  - melangkah seperti berjalan dan lengan diayunkan bergantian
  - melangkah seperti jalan biasa diikuti ayunan lengan
  - lengan diayunkan sambil melangkah ke samping
7. Simaklah pernyataan-pernyataan berikut!
- Hitungan 1-3 langkahkan kaki kanan ke kanan seperti jalan biasa diikuti ayunan lengan.
  - Hitungan 4 putarlah tubuh searah jarum jam.
  - Lakukan hitungan 5-8 seperti hitungan 1-4.
- Kombinasi gerak dalam pernyataan di atas adalah ....
- kombinasi langkah biasa dan ayunan lengan
  - kombinasi langkah depan-belakang dan ayunan lengan
  - kombinasi langkah samping silang dan ayunan lengan
  - kombinasi langkah lompat dan ayunan lengan
8. Perhatikan gambar berikut!



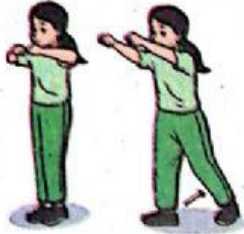
Kombinasi gerak pada gambar di atas adalah ....

- kombinasi langkah ke belakang dan ayunan lengan
- kombinasi ayunan lengan ke atas dan langkah lurus
- kombinasi dorongan lengan ke atas dan siku tekuk
- kombinasi langkah biasa dan ayunan kedua lengan

9. Gerakan melangkah sambil menyilangkan lengan di depan dada adalah kombinasi ....

- A. langkah kaki dan ayunan kaki
- B. langkah kaki dan menyilangkan lengan di depan dada
- C. langkah kaki samping sambil mendorongkan lengan
- D. langkah kaki silang dan ayunan lengan silang

10. Cermati gambar berikut!



Kombinasi gerak pada gambar di atas dapat dilakukan dengan cara ....

- A. mengayunkan kaki ke belakang sambil menekuk dan meluruskan lengan
- B. melangkah lurus dan rentangan lengan ke samping
- C. siku tekuk dan dorongan lengan ke depan
- D. mengayunkan lengan ke belakang dan meluruskan kaki ke depan