

## Bab 7

# Aktivitas Gerak Berirama

### Penilaian Sumatif



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

1. Aktivitas gerak berirama merupakan salah satu senam yang dapat diiringi oleh irama dan tanpa irama, pada sikap awalan senam irama yang berguna sebagai persiapan gerakan inti disebut ....
  - a. pemanasan
  - b. inti
  - c. pendinginan
  - d. peregangan
  - e. gerakan
2. Pada suatu rangkaian senam irama terdapat gerakan peregangan. Tujuan melakukan peregangan dalam senam irama adalah .... **HOTS**
  - a. melemaskan otot dan sendi
  - b. menguatkan tulang
  - c. keseimbangan gerakan
  - d. meningkatkan percaya diri
  - e. meningkatkan kekuatan
3. Ketepatan irama dalam gerak berirama merupakan gerakan yang ....
  - a. dilakukan dengan cepat tanpa memperhatikan irama musik
  - b. terjadi secara acak tanpa keterkaitan dengan musik
  - c. dilakukan sesuai dengan irama atau ketukan musik
  - d. hanya dilakukan dengan intensitas tinggi
  - e. memberikan keseimbangan bagi organ tubuh
4. Alasan penting mengenai keluwesan tubuh dalam gerak berirama adalah ....
  - a. mengurangi kerja otot tubuh
  - b. gerakan berirama dapat dilakukan lebih cepat
  - c. tubuh lebih leluasa dalam melakukan gerakan
  - d. hanya memengaruhi koordinasi lengan
  - e. membantu menjaga postur tubuh

5. Faktor-faktor yang tepat dalam menentukan rangkaian gerak irama adalah ....
- formasi, arah pandangan, berat badan, dan tinggi badan
  - arah gerak, arah pandangan, irama, dan berat badan
  - arah pandangan, arah gerakan, irama, dan intensitas
  - irama/musik gerakan, arah gerakan, dan tinggi badan
  - arah pandangan, intensitas, dan berat badan
6. Gerakan yang melibatkan melompat kangkang dengan tungkai tertekuk, mendarat dengan kaki selebar bahu, dan lengan di samping tubuh disebut .... **HOTS**
- marching*
  - single step*
  - double step*
  - jumping jack*
  - knee lift*
7. Perhatikan nama-nama gerakan di bawah ini!
- Bicep curls*
  - Chest press*
  - Marching*
  - Single step*
  - Jumping jack*
  - Rowing/up right row*
  - Knee lift*
- Dari nama-nama gerakan aktivitas gerak berirama di atas, yang sesuai dengan gerakan ayunan lengan adalah .... **HOTS**
- (2), (4), dan (7)
  - (3), (6), dan (7)
  - (1), (2), dan (6)
  - (1), (2), dan (3)
  - (3), (4), dan (6)
8. Berikut yang **bukan** termasuk manfaat kelenturan dinamis adalah ....
- meningkatkan suhu tubuh
  - meningkatkan denyut nadi
  - menghindari risiko cedera
  - meningkatkan penguasaan gerak dasar
  - meningkatkan kecepatan gerak
9. Gerakan yang dilakukan dengan mengangkat lutut secara bergantian ke arah depan sejajar pangkal paha adalah ....
- squat*
  - knee lift*
  - lunges*
  - jumping jack*
  - double step*
10. Membuka kaki kanan/kiri ke samping selebar bahu, kemudian menekuk lutut dan berjongkok hingga paha membentuk sudut 90° disebut gerakan .... **HOTS**
- squat*
  - knee up*
  - lunges*
  - jumping jack*
  - single step*
11. Dari posisi awal kaki rapat, langkahkan kaki kanan bergantian dengan kaki kiri ke depan satu kali dengan perkenaan tumit pada lantai adalah gerak ....
- heel touch*
  - toe touch*
  - single step*
  - lunge*
  - marching*

12. Posisi awal kaki rapat sejajar, langkahkan kaki kanan serong kanan ke depan diikuti langkah kaki kiri serong kiri ke depan sehingga kedua kaki sejajar terbuka lebar di depan adalah gerakan .... **HOTS**
- a. *single step*                      d. *v-step*  
b. *leg curl*                          e. *toe touch*  
c. *single diagonal*
13. Gerakan yang melibatkan tangan diangkat dari depan perut bawah ke arah dada dengan perlahan adalah ....
- a. *chest press*  
b. *biceps curl*  
c. *rowing/up right*  
d. *shoulder press up*  
e. *butterfly*
14. Lama pemanasan sebaiknya dilakukan sebelum melakukan gerakan inti adalah ....
- a. 5–10 menit  
b. 15–30 menit  
c. 30–45 menit  
d. 1–2 jam  
e. 1–3 jam
15. Tujuan utama dari pendinginan dalam aktivitas gerak berirama adalah ....
- a. meningkatkan suhu tubuh  
b. mengurangi risiko cedera  
c. mengembalikan kondisi tubuh  
d. melatih jantung dan paru-paru  
e. melatih otot-otot tubuh

**B. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan benar!**

1. Jelaskan unsur-unsur yang terdapat dalam gerak berirama!
2. *Single steps* adalah bergerak satu langkah ke kanan dan kiri. Jelaskan cara melakukan gerakan *single steps* dalam aktivitas gerak berirama! **HOTS**

