

1. Gerakan yang diiringi oleh irama adalah...

- a. Senam irama/ritmik
- b. Senam lantai
- c. Senam ketangkasan
- d. Senam matras

2. Senam Ritmik dapat dibagi menjadi dua yaitu...

- a. Lantai dan ketangkasan
- b. Alat dan tanpa alat
- c. Kebugaran dan aerobik
- d. Cepat dan lambat

3. Contoh irama yang mengiringi gerak ritmik kecuali...

- a. Musik
- b. Ketukan
- c. Joget
- d. Hitungan

4. Senam irama berada di bawah naungan...

- a. PERBASI
- b. PERSANI
- c. PERPANI
- d. PRSI

5. Berpindahnya salah satu kaki belakang ke depan kaki yang lainnya, dengan berbagai variasi merupakan gerakan dasar...

- a. Langkah
- b. Loncat

c. Sikap Badan

d. Step

6. Gerakan melangkah disertai tolakan kaki sehingga ada saat badan melayang diudara, mendarat dengan salah satu kaki disusul dengan kaki yang lainnya merupakan gerakan dasar...

a. Langkah

b. Loncat

c. Sikap Badan

d. Step

7. Sikap badan ketika senam berhenti baik untuk pergantian gerak kombinasi maupun gerak akhir dengan selesainya suatu irama merupakan gerakan dasar...

a. Langkah

b. Loncat

c. Sikap Badan

d. Step

8. Melangkah dengan tanpa merubah posisi kaki, artinya kaki depan setelah mendarat kakinya tetap di depan dan mendaratnya dengan satu kaki disusul kaki yang lainnya merupakan gerakan dasar...

a. Langkah

b. Loncat

c. Sikap Badan

d. Step

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. Ayunan Lengan

b. Pilinan

- c. Liukan
- d. Gerakan badan

10. Memutar badan ke arah kanan atau kiri dengan bertumpu pada satu kaki merupakan gerakan dasar

- a. Ayunan Lengan
- b. Pilinan
- c. Liukan
- d. Gerakan badan

11. Persatuan renang dunia disebut

- a. FINA
- b. FIFA
- c. PBVSI
- d. PBI
- e. PVBSI

12. Sikap badan pada renang gaya bebas adalah

- a. Overline
- b. Deadline
- c. Online
- d. Telungkup
- e. Streamline

13. Bentuk gerakan kaki pada renang gaya bebas adalah

- a. Memutar permukaan air
- b. Menekan permukaan air
- c. Naik turun memukul permukaan air
- d. Mendorong permukaan air
- e. Kaku dan diam

14. Tujuan pengenalan air dalam olahraga renang adalah

- a. Tidak cepat lelah
- b. Tidak cepat lapar
- c. Beradaptasi dengan air
- d. Tidak kaku
- e. Tidak tenggelam

15. Gaya yang tidak terikat dengan teknik teknik dasar tertentu disebut

- a. Gaya dada

- b. Gaya bebas
- c. Gaya punggung
- d. Gaya kepala
- e. Gaya kupu-kupu

16. Virus [Corona](#) (COVID-19) yang menyerang manusia muncul di negara ... pada awal tahun 2020.

- a. Cina
- b. Amerika
- c. Italia
- d. Indonesia

17. Dibawah ini adalah media penyebaran virus [Corona](#), kecuali....

- a. Bersalaman/Sentuhan tangan
- b. Percikan batuk dan bersin
- c. Udara
- d. Benda-benda Padat

18. Cuci tangan yang paling baik dilakukan dengan menggunakan sabun pada...

- a. Air mengalir
- b. Air dalam wadah
- c. Air kolam
- d. Air hangat

19. Masa Inkubasi COVID-19 selama..

- a. 7 hari
- b. 14 hari
- c. 28 hari
- d. 32 hari

20. 1) Mencuci tangan minimal 40-60 detik.
2) Berjemur di bawah sinar matahari selama 15-30 menit
3) Makan makanan dan minuman yang bergizi
4) Istirahat yang cukup
5) Memakai masker

Upaya untuk menjaga diri terhindar dari COVID-19 di rumah yang tepat terdapat pada nomor....

- a. 1, 2, 3, 4
b. 1, 2, 4, 5
c. 2, 3, 4, 5
d. 1, 3, 4, 5

Kunci Jawaban:

- 1 a. Senam irama/ritmik
2 b. Alat dan tanpa alat
3 c. Joget
4 b. PERSANI

5 a. Langkah

6 b. Loncat

7 c. Sikap Badan

8 d. Step

9 a. Ayunan Lengan

10 b. Pilinan

11. a

12. d

13. c

14 c

15. d

16. a

17. d

18. a

19. b

20. c