

Bank Soal EduGen AI

Jenjang: SMP | Kelas: Kelas 7 | Mata Pelajaran: PJOK

Topik: Unit 7 Keterampilan, Pengetahuan Gerak, Pengembangan Karakter dan Internalisasi Nilai-nilai Senam Irama

1. [Pilihan Ganda] (LOTS)

Apa yang menjadi fokus utama dalam senam irama dibandingkan dengan jenis senam lainnya?

- A. Kekuatan otot lengan dan kaki secara maksimal
- B. Keindahan, keluwesan, dan keselarasan gerakan dengan irama
- C. Kecepatan dalam menyelesaikan rangkaian gerakan
- D. Ketahanan kardiovaskular ekstrem tanpa jeda waktu

Jawaban: Keindahan, keluwesan, dan keselarasan gerakan dengan irama

Penjelasan: Senam irama sangat menekankan pada keluwesan tubuh, keindahan gerak, serta ketepatan dengan ketukan irama atau musik.

2. [Pilihan Ganda] (LOTS)

Dalam istilah senam irama, langkah biasa sering disebut dengan istilah bahasa Belanda yaitu...

- A. Looppas
- B. Kruispas
- C. Bijtrekpas
- D. Balanspas

Jawaban: Looppas

Penjelasan: Looppas adalah istilah untuk langkah biasa dalam senam irama.

3. [Pilihan Ganda] (LOTS)

Manakah dari berikut ini yang BUKAN merupakan unsur pokok yang dinilai dalam senam irama?

- A. Kelentukan tubuh (fleksibilitas)
- B. Kontinuitas gerakan
- C. Kekuatan pukulan (power)
- D. Ketepatan irama/musik

Jawaban: Kekuatan pukulan (power)

Penjelasan: Unsur pokok senam irama meliputi fleksibilitas, kontinuitas, dan ketepatan irama, bukan kekuatan pukulan.

4. [Pilihan Ganda] (LOTS)

Langkah rapat dalam senam irama dikenal dengan istilah...

- A. Kruispas
- B. Wisselpas
- C. Galoppas
- D. Bijtrekpas

Jawaban: Bijtrekpas

Penjelasan: Bijtrekpas adalah istilah teknis untuk langkah rapat dalam senam irama.

5. [Pilihan Ganda] (LOTS)

Sikap awal tubuh yang paling tepat sebelum memulai rangkaian senam irama adalah...

- A. Berdiri membungkuk, tangan menyentuh lantai
- B. Berdiri tegak rileks, pandangan ke depan, kedua lengan di samping badan
- C. Duduk bersila dengan tangan di atas lutut
- D. Berdiri dengan kedua kaki dibuka sangat lebar selebar mungkin

Jawaban: Berdiri tegak rileks, pandangan ke depan, kedua lengan di samping badan

Penjelasan: Sikap tegak, rileks, dan fokus ke depan merupakan postur awal standar (sikap sempurna) dalam senam irama.

6. [Pilihan Ganda] (LOTS)

Gerakan ayunan lengan pada senam irama bertujuan untuk...

- A. Memperbesar otot bisep dan trisep
- B. Menambah keindahan gerakan dan menjaga keseimbangan tubuh
- C. Memperlambat tempo denyut jantung
- D. Menghasilkan keringat yang berlebih secara instan

Jawaban: Menambah keindahan gerakan dan menjaga keseimbangan tubuh

Penjelasan: Ayunan lengan berfungsi sebagai penyeimbang dan elemen estetika agar gerak senam lebih harmonis.

7. [Pilihan Ganda] (LOTS)

Langkah keseimbangan atau balanspas biasanya dilakukan dengan hitungan...

- A. 1, 2, 3
- B. 1, 2
- C. 1, 2, 3, 4
- D. 2, 4, 6

Jawaban: 1, 2, 3

Penjelasan: Langkah keseimbangan (balanspas) umumnya diiringi irama 3/4 atau hitungan 1, 2, 3.

8. [Pilihan Ganda] (LOTS)

Nilai karakter paling dasar yang dikembangkan melalui aktivitas senam irama adalah...

- A. Egoisme dan daya juang
- B. Keberanian ekstrem dan kecerobohan
- C. Disiplin dan kerjasama
- D. Kemampuan intimidasi lawan

Jawaban: Disiplin dan kerjasama

Penjelasan: Mengikuti ketukan musik melatih disiplin diri, sementara senam beregu melatih kerjasama.

9. [Pilihan Ganda] (LOTS)

Ketukan (beat) dalam iring-iringan musik senam berfungsi sebagai...

- A. Latar belakang suara agar tidak sepi
- B. Pengalih perhatian agar rasa lelah berkurang
- C. Pedoman tempo untuk melakukan setiap pergantian dan pelaksanaan gerakan
- D. Alat untuk menentukan siapa yang bergerak paling cepat

Jawaban: Pedoman tempo untuk melakukan setiap pergantian dan pelaksanaan gerakan

Penjelasan: Ketukan musik adalah panduan waktu (tempo) agar gerakan bisa seragam dan selaras.

10. [Pilihan Ganda] (LOTS)

Selain gerakan tanpa alat, senam irama ritmik juga sering menggunakan alat bantu. Berikut yang merupakan alat bantu resmi senam ritmik adalah...

- A. Pita, simpai, gada, bola, tali
- B. Tali, tongkat estafet, gawang, matras
- C. Matras, kuda-kuda pelana, palang tunggal
- D. Cakram, lembing, tolak peluru

Jawaban: Pita, simpai, gada, bola, tali

Penjelasan: Dalam senam ritmik, alat yang digunakan adalah tali, simpai, bola, gada, dan pita.

11. [Pilihan Ganda] (MOTS)

Saat mendaratkan telapak kaki pada lantai dalam gerakan langkah biasa, teknik yang benar adalah...

- A. Mendarat dengan tumit secara keras agar langkah terdengar tegas
- B. Mendarat dengan telapak kaki secara bersamaan (flat foot)
- C. Mendarat dengan ujung kaki terlebih dahulu, dilanjutkan tumit dengan gerakan mengeper
- D. Mendarat dengan pinggir telapak kaki untuk menjaga keseimbangan ganda

Jawaban: Mendarat dengan ujung kaki terlebih dahulu, dilanjutkan tumit dengan gerakan mengeper

Penjelasan: Mendarat dengan ujung kaki lalu mengeper (lutut sedikit ditekuk) berfungsi untuk meredam benturan dan mencegah cedera lutut.

12. [Pilihan Ganda] (MOTS)

Jika seseorang melakukan ayunan satu lengan ke depan dan belakang namun badannya ikut terpelanting maju mundur secara berlebihan, hal ini menunjukkan kelemahan pada...

- A. Kekuatan otot pergelangan tangan
- B. Kapasitas paru-paru dan pernapasan
- C. Kecepatan ketukan musik yang dipilih
- D. Keseimbangan dan tumpuan poros tubuh (core)

Jawaban: Keseimbangan dan tumpuan poros tubuh (core)

Penjelasan: Ayunan lengan harus dilakukan dengan poros bahu, sementara tubuh (core) harus tetap stabil sebagai pusat keseimbangan.

13. [Pilihan Ganda] (MOTS)

Perbedaan paling mendasar antara langkah biasa (looppas) dan langkah rapat (bijtrekpas) terletak pada...

- A. Arah pandangan mata saat melangkah
- B. Kecepatan irama musik yang digunakan
- C. Posisi akhir kedua kaki pada setiap akhir hitungan
- D. Bentuk ayunan lengan yang menyertainya

Jawaban: Posisi akhir kedua kaki pada setiap akhir hitungan

Penjelasan: Pada bijtrekpas, kaki yang satu merapat ke kaki yang lain pada akhir hitungan, sedangkan looppas kaki terus melangkah ke depan.

14. [Pilihan Ganda] (MOTS)

Mengapa kontinuitas gerakan (gerakan yang tidak terputus) sangat ditekankan dalam rangkaian senam irama?

- A. Agar pesenam lebih cepat merasa lelah
- B. Karena kontinuitas menciptakan aliran gerak (flow) yang menghubungkan satu teknik dengan teknik lain secara estetis dan efisien
- C. Untuk menghindari diskualifikasi dari juri secara mutlak
- D. Agar penonton tidak bosan melihat pesenam beristirahat

Jawaban: Karena kontinuitas menciptakan aliran gerak (flow) yang menghubungkan satu teknik dengan teknik lain secara estetis dan efisien

Penjelasan: Kontinuitas menjamin transisi antar gerakan berjalan mulus, meningkatkan nilai estetika dan efisiensi tenaga otot.

15. [Pilihan Ganda] (MOTS)

Seorang siswa sedang melakukan langkah silang (kruispas). Kesalahan umum yang sering terjadi dan harus dihindari pada gerakan ini adalah...

- A. Tersenyum saat melakukan gerakan
- B. Badan terlalu kaku dan lutut tidak mengeper saat kaki disilangkan
- C. Menggunakan irama 4/4 yang terlalu lambat
- D. Menarik nafas panjang sebelum menyilangkan kaki

Jawaban: Badan terlalu kaku dan lutut tidak mengeper saat kaki disilangkan

Penjelasan: Kesalahan utama kruispas adalah kaku dan tidak ada gerakan mengeper, yang membuat langkah terlihat tidak alami dan kaku.

16. [Pilihan Ganda] (MOTS)

Kombinasi gerakan yang selaras antara langkah kaki dan ayunan lengan memerlukan integrasi kerja saraf dan otot yang sering disebut dengan...

- A. Kelenturan
- B. Koordinasi
- C. Daya ledak
- D. Kelincahan murni

Jawaban: Koordinasi

Penjelasan: Kemampuan menggabungkan gerak lengan dan kaki secara bersamaan dalam ritme tertentu adalah definisi dari koordinasi gerak.

17. [Pilihan Ganda] (MOTS)

Pada gerak ayunan dua lengan silang rentang di muka badan, jika lengan tidak direntangkan secara maksimal hingga sejajar bahu, maka akibat dari sisi biomekanik dan estetika adalah...

- A. Peregangan otot dada dan bahu tidak optimal serta visual gerakan terlihat sempit/kaku
- B. Gerakan akan menjadi terlalu cepat untuk diikuti irama
- C. Otot perut akan mengalami kram dengan seketika
- D. Keseimbangan tubuh akan menjadi lebih stabil secara tidak wajar

Jawaban: Peregangan otot dada dan bahu tidak optimal serta visual gerakan terlihat sempit/kaku

Penjelasan: Ayunan lengan harus mencapai amplitudo maksimal untuk memberikan peregangan (stretching) efektif dan bentuk visual yang luas dan indah.

18. [Pilihan Ganda] (MOTS)

Bagaimana penerapan prinsip kelenturan (fleksibilitas) dalam gerak langkah senam irama secara spesifik?

- A. Dengan melakukan gerakan membelah udara (split) pada setiap langkah
- B. Terlihat pada keluwesan persendian pergelangan kaki, lutut, dan pangkal paha saat bergerak dan mengeper
- C. Dengan kemampuan menendang setinggi kepala secara konstan
- D. Dengan memutar badan 360 derajat di udara setiap perpindahan arah

Jawaban: Terlihat pada keluwesan persendian pergelangan kaki, lutut, dan pangkal paha saat bergerak dan mengeper

Penjelasan: Kelentukan dalam langkah kaki ditunjukkan dengan gerakan sendi yang luwes dan tidak kaku, terutama mekanisme mengeper pada lutut dan pergelangan kaki.

19. [Pilihan Ganda] (MOTS)

Dalam mempraktikkan senam irama, pernapasan memegang peranan penting. Cara bernapas yang dianjurkan saat melakukan kombinasi gerakan langkah dan ayunan yang intens adalah...

- A. Menahan napas saat melakukan ayunan lengan ke atas
- B. Bernapas dengan cepat dan pendek-pendek melalui hidung saja
- C. Bernapas secara teratur selaras dengan tempo gerakan, menghirup dari hidung dan membuang dari mulut
- D. Hanya bernapas pada saat pergantian lagu atau irama

Jawaban: Bernapas secara teratur selaras dengan tempo gerakan, menghirup dari hidung dan membuang dari mulut

Penjelasan: Pernapasan yang teratur dan selaras dengan tempo menjaga pasokan oksigen dan mencegah kelelahan dini.

20. [Pilihan Ganda] (MOTS)

Apa fungsi utama dari tahap pemanasan sebelum melakukan rangkaian inti senam irama?

- A. Menguji kekompakan regu sebelum dinilai oleh guru
- B. Menurunkan detak jantung agar lebih rileks saat gerakan inti
- C. Meningkatkan suhu tubuh, menyiapkan sendi dan otot agar fleksibel, serta meminimalisir risiko cedera
- D. Menghafalkan lirik lagu agar gerakan sesuai nyanyian

Jawaban: Meningkatkan suhu tubuh, menyiapkan sendi dan otot agar fleksibel, serta meminimalisir risiko cedera

Penjelasan: Pemanasan wajib dilakukan untuk menaikkan suhu tubuh dan elastisitas otot agar siap menerima beban gerak kelenturan.

21. [Pilihan Ganda] (MOTS)

Bentuk internalisasi nilai karakter percaya diri dalam aktivitas senam irama dapat tercermin dari...

- A. Sering menengok ke arah teman untuk menyontek gerakan
- B. Penampilan gerakan yang mantap, postur tubuh tegak, dan kontak mata yang baik tanpa keraguan
- C. Melakukan gerakan lebih cepat dari tempo musik untuk menunjukkan kehebatan
- D. Meninggalkan barisan ketika merasa melakukan sedikit kesalahan

Jawaban: Penampilan gerakan yang mantap, postur tubuh tegak, dan kontak mata yang baik tanpa keraguan

Penjelasan: Percaya diri secara fisik ditunjukkan dengan postur tubuh yang tegap, tidak menunduk, dan gerakan yang tidak ragu-ragu.

22. [Pilihan Ganda] (MOTS)

Dalam melakukan ayunan satu lengan melingkar di atas kepala, poros gerakan harus berpusat pada sendi...

- A. Siku (elbow joint)
- B. Pergelangan tangan (wrist joint)
- C. Bahu (shoulder joint)
- D. Leher (cervical)

Jawaban: Bahu (shoulder joint)

Penjelasan: Agar ayunan lengan melingkar dapat luas dan indah, pergerakan utamanya harus memutar dari sendi peluru di bahu, bukan hanya siku.

23. [Pilihan Ganda] (MOTS)

Apa yang terjadi jika tempo musik tiba-tiba berubah dari lambat ke cepat dalam sebuah koreografi, namun pesenam tidak mengubah intensitas tenaganya?

- A. Gerakan akan menjadi lebih gemulai dan indah
- B. Gerakan menjadi tertinggal dari hitungan musik dan terlihat lambat/kaku karena kurang dorongan energi
- C. Keseimbangan tubuh akan menjadi lebih baik secara otomatis
- D. Tidak ada pengaruh apa-apa terhadap penampilan fisik

Jawaban: Gerakan menjadi tertinggal dari hitungan musik dan terlihat lambat/kaku karena kurang dorongan energi

Penjelasan: Perubahan tempo cepat membutuhkan tenaga eksplosif yang lebih besar untuk memindahkan anggota tubuh dalam waktu singkat.

24. [Pilihan Ganda] (MOTS)

Fungsi gerakan pergelangan kaki (ankle) pada saat transisi berat badan dari belakang ke depan pada langkah keseimbangan adalah...

- A. Sebagai rem untuk menghentikan gerakan secara mendadak
- B. Sebagai pegas/per shock absorber yang meredam tekanan tubuh pada lantai
- C. Untuk menciptakan bunyi hentakan langkah yang kuat
- D. Sebagai alat tumpu untuk melompat tinggi-tinggi

Jawaban: Sebagai pegas/per shock absorber yang meredam tekanan tubuh pada lantai

Penjelasan: Pergelangan kaki yang aktif (mengeper) berfungsi mekanis seperti pegas yang memuluskan transisi berat badan.

25. [Pilihan Ganda] (MOTS)

Senam irama digolongkan ke dalam jenis latihan aerobik. Berdasarkan prinsip fisiologis, manfaat latihan aerobik teratur seperti senam irama adalah...

- A. Membentuk hipertrofi otot rangka (otot besar) dalam waktu singkat
- B. Meningkatkan kapasitas sistem kardiovaskular dan pernapasan secara bertahap
- C. Mengurangi fleksibilitas sendi karena gerakan berulang
- D. Hanya bermanfaat untuk memperbaiki keseimbangan cairan tubuh

Jawaban: Meningkatkan kapasitas sistem kardiovaskular dan pernapasan secara bertahap

Penjelasan: Senam irama intensitas sedang dalam durasi tertentu melatih kerja jantung dan paru (kardio/aerobik).

26. [Pilihan Ganda] (HOTS)

*Stimulus: Skenario: Dalam ujian praktik senam irama beregu, kelompok A menampilkan gerak yang sangat rumit tetapi tidak sinkron dengan musik. Kelompok B menampilkan gerak sederhana namun sangat harmonis dengan ketukan dan mengalir mulus tanpa henti. Evaluasi terbaik dari penampilan kedua kelompok tersebut adalah... (Evaluasi Kriteria) A. Kelompok A unggul karena berani mengambil risiko kesulitan tinggi. B. Kelompok B lebih baik karena harmoni dengan irama dan kontinuitas gerak adalah prinsip mutlak yang bernilai lebih tinggi daripada kompleksitas teknis yang gagal. C. Kedua kelompok gagal karena senam irama harus seimbang antara kerumitan dan musik. D. Kelompok A diberi nilai maksimal karena senam irama berpusat pada kekuatan gerak, bukan musik. (Jawaban akan diurai pada kunci) Konteks: Guru mengevaluasi pemahaman siswa tentang esensi penilaian senam irama berdasarkan prinsip kontinuitas dan ketepatan musik. Siswa diuji untuk menilai kasus nyata di lapangan. (HOTS-Evaluasi) Kategori: Keterampilan Evaluasi / Menganalisis Kinerja Praktik. Simulasi Pilihan: ...[Penjelasan] Dalam senam irama, kesesuaian dengan irama musik adalah yang paling utama, bukan kesulitan koreografinya. Jika sinkronisasi rusak, seluruh elemen esensial senam irama akan terganggu. Jadi, siswa harus mampu mengevaluasi prioritas dalam rubrik. Kita ubah ini menjadi soal clean: Skenario: Dalam ujian praktik senam irama beregu, kelompok A menampilkan gerak yang sangat rumit tetapi tidak sinkron dengan musik dan sering terputus. Kelompok B menampilkan gerak sederhana namun sangat harmonis dengan ketukan dan mengalir mulus. Berdasarkan prinsip esensial senam irama, manakah evaluasi yang paling tepat? [Ops di bawah] [End Thought] Teks Final: Skenario: Kelompok A menampilkan koreografi senam irama yang gerakannya sangat rumit namun sayangnya tidak selaras dengan ketukan musik dan sering terhenti. Di sisi lain, Kelompok B menampilkan gerakan yang lebih sederhana namun transisinya mengalir sangat mulus (kontinu) dan pas dengan ketukan musik. Berdasarkan kriteria esensial senam irama, evaluasi paling tepat untuk kedua kelompok ini adalah... Ops yang benar harus menyoroti nilai kontinuitas dan irama. (Meditasi teks dalam JSON property "text") Skenario: Kelompok A menampilkan koreografi senam irama yang sangat rumit namun tidak selaras dengan ketukan musik dan sering terhenti. Kelompok B menampilkan gerakan sederhana namun transisinya mengalir mulus (kontinu) dan pas dengan musik. Berdasarkan kriteria esensial senam irama, evaluasi manakah yang paling tepat? (HOTS) A. Kelompok A patut mendapat nilai tertinggi karena kerumitan gerakan menandakan kemampuan fisik tingkat tinggi B. Kelompok B lebih unggul karena prinsip dasar senam irama (ketepatan irama dan kontinuitas) terpenuhi secara sempurna dibandingkan kompleksitas tanpa harmoni C. Kedua kelompok memiliki kualitas yang sama karena unsur kesulitan dan unsur irama memiliki bobot penilaian yang identik D. Kelompok B mendapat nilai rendah karena tidak mengeksplorasi kemampuan batas fisiknya melalui gerakan rumit Jawaban B. Mari kita ubah sesuai format JSON. Teks Stimulus dimasukkan ke "stimulus", dan pertanyaan di "text". [Batas Thought, Lanjutkan membuat array.]*Catatan: Saya akan memasukkan teks saja secara lengkap. Tidak perlu ada enter. Segala kontrol karakternya diabaikan. * Saya akan membuat data per nomor secara langsung dan memadatkan pemikiran di penjelasan. Tidak ada line break sama sekali. [Start JSON Data Production] (Saya memformat respons saya sebagai array JSON satu baris.) Wait, the user wants me to output a JSON. I will not put any thought process above the JSON to ensure maximum safety. Or I'll use markdown block but no inside. Wait, markdown block itself requires . "Do not generate any control token (such as \n and \t) at any*

places. If a user requests multiple JSON, always return a single parseable JSON array. Do not include any extra text outside of the JSON string." This means NO MARKDOWN BLOCK AT ALL. Just the pure raw JSON string. And absolutely no in it. I will start with `[` and end with `]`. But I am forced to output it. Okay, I will output purely the string: `{`

Skenario: Dalam ujian praktik senam irama beregu, kelompok A menampilkan gerak yang sangat rumit tetapi tidak sinkron dengan musik. Kelompok B menampilkan gerak sederhana namun sangat harmonis dengan ketukan dan mengalir mulus tanpa henti. Evaluasi terbaik dari penampilan kedua kelompok tersebut adalah...

Jawaban: Kelompok B lebih baik karena harmoni dengan irama dan kontinuitas gerak adalah prinsip mutlak yang bernilai lebih tinggi daripada kompleksitas teknis yang gagal.