



Gambar 7.7 Ayunan satu lengan ke samping

### 3. Ayunan Dua Lengan ke Atas dan ke Bawah

Amatilah ayunan dua lengan seperti Gambar 7.8. Gambar tersebut menunjukkan gerak ayunan dua lengan ke atas dan ke bawah. Bagaimana caranya?



## Soal PJOK Kelas 4 Semester 2 dan Kunci Jawaban, Materi Variasi Langkah dan Ayunan Lengan pada Aktivitas Gerak Berirama

### Keterangan

**Soal PJOK Kelas 4 Semester 2 dan Kunci Jawaban, Materi Variasi Langkah dan Ayunan Lengan pada Aktivitas Gerak Berirama**, mengacu pada buku pjok kelas 4 edisi terbaru “Aktif Berolahraga” Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan atau buku yang dikeluarkan oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Badan Penelitian dan Pengembangan Pusat Kurikulum dan Perbukuan

Materi PJOK Kelas 4 ini menjelaskan secara gamblang perihal betapa pentingnya kebugaran tubuh/jasmani yang dibutuhkan oleh setiap manusia (setiap orang) tak terkecuali bagi siswa-siswi sekolah dasar.

Hal ini dikarenakan dapat mempengaruhi kondisi kebugaran tubuh dan ketahanan kondisi kebugaran tubuh siswa.

Baca juga: [Twibbon Hari Pendidikan 2022, Terbaik](#)

## Soal PJOK Kelas 4 Semester 2 dan Kunci Jawaban, Materi Variasi Langkah dan Ayunan Lengan pada Aktivitas Gerak Berirama

Jika Kondisi tubuh segar dan bugar maka siswa dapat mengembangkan potensi secara optimal. Sesuai dengan bahasa semboyan Men Sana in Corpore Sano, yang berarti tubuh yang kuat maka terdapat jiwa yang sehat.

Soal penjaskes kelas 4 semester 2 dan kunci jawaban 2020 materi Variasi Langkah dan Ayunan Lengan pada Aktivitas Gerak Berirama kali ini salah satunya membahas tentang materi bagaimana caranya agar memiliki tubuh yang sehat dan bugar, tentunya hal ini bisa dicapai apabila berolahraga dan latihan secara latihan fisik.

Latihan fisik memiliki dua macam gerak, yakni bisa dilakukan dengan latihan gerak menggunakan

irama (berirama). Dan tidak menggunakan irama (tanpa musik)

**Baca juga:** [Kumpulan Twibbon Hari Raya Idul Fitri, Terbaik dan Cara Menggunakannya](#)

### **Contoh Latihan Gerak Berirama**

Latihan Gerak berirama/Senam irama biasa diiringi dengan lagu (musik). Tentunya dengan menggunakan pola seperti ini, maka kegiatan berolahraga akan lebih menyenangkan.

## **Soal PJOK Kelas 4 Semester 2 dan Kunci Jawaban, Materi Variasi Langkah dan Ayunan Lengan pada Aktivitas Gerak Berirama**

Gerak dasar berirama atau yang lebih mudah dikenal dengan sebutan ritmik merupakan gerakan dasar dimana dalam setiap rangkaian gerak dengan cara ritmik. Nah gerak ritmik ini biasanya mengutamakan keserasian antara gerak dan irama sehingga menghasilkan suatu gerakan yang indah dan teratur.

Contoh soal pjok kelas 4 semester 2 senam lantai dengan aktivitas gerak berirama adalah gerak dengan cara melakukan langkah kaki dan ayunan lengan kedepan, kekanan, kekiri dan lain sebagainya

**Baca juga:** [Doa Awal dan Akhir Tahun Hijriah Menurut Islam 'Ampuni Dosa Kami ya Allah'](#)

### **Soal PJOK Kelas 4 Semester 2 dan Kunci Jawaban, Materi Variasi Langkah dan Ayunan Lengan pada Aktivitas Gerak Berirama**

Contoh Soal PJOK Kelas 4, Variasi Langkah dan Ayunan Lengan pada Aktivitas Gerak Berirama akan kami sajikan dibawah ini:

## **Soal dan Kunci Jawaban Variasi Langkah dan Ayunan Lengan pada Aktivitas Gerak Berirama**

### **Soal Variasi Langkah dan Ayunan Lengan Aktivitas Gerak Berirama, Pilihan Ganda**

1. Siswa-siswi SD Negeri Maju Mundur sedang melakukan variasi gerak langkah ke depan dan belakang saat sedang berolahraga di halaman sekolah. Sikap paling akhir dari variasi gerak dalam langkah ini adalah. . . .

- A. kaki kanan di depan
- B. kaki kiri di depan
- C. kedua kaki agak kangkang
- D. kedua kaki dirapatkan

2. Bani melakukan langkah ke depan dan belakang dengan mengayunkan kaki kiri. Bagian tubuh Bani yang menjadi tumpuan adalah . . . .

- A. tangan kiri
- B. tangan kanan
- C. kaki kanan
- D. kaki kiri

**Baca juga:** [Cara Mudah Agar Anak Gemar Belajar Matematika](#)

3. Siti akan melakukan variasi gerak langkah kaki menyilang. Langkah kaki Siti ini dilakukan dengan gerakan melangkahkan kaki kiri . . . .

- a. ke depan lurus
- b. menyerong ke samping kanan
- c. ke samping kiri belakang
- d. ke belakang lurus

**Baca Juga:** [Cara Mudah Agar Anak Gemar Belajar Matematika](#)

4. Amir dan teman sekelasnya sedang melakukan variasi gerak langkah kaki ke samping. Sikap paling awal untuk melakukan variasi gerak tersebut adalah . . . .

- a. kaki dibuka selebar bahu
- b. kaki dalam sikap kuda-kuda
- c. kedua kaki mengangkang
- d. kedua kaki menekuk

5. Contoh aktivitas gerak berirama adalah dengan cara lengan . . . .

- a. diangkat ke atas
- b. dikepalkan di depan dada
- c. diayunkan ke samping
- d. diluruskan di samping badan

6. Gerak mengayunkan lengan kiri ke belakang dengan diikuti menekuk kedua lutut. Gerakan ini merupakan bentuk.....

- a. ayunan dua lengan ke depan belakang

- b. ayunan dua lengan menyilang di depan badan
  - c. ayunkan lengan ke samping dan satunya kekanan dan kiri
  - d. ayunkan dua lengan sekaligus ke samping kanan dan kiri
7. Desi dan teman kelompoknya sedang melakukan baris berbanjar. Desi akan melakukan gerak senam irama. Posisi lengan Desi saat sikap permulaan adalah . . . .
- A. lurus ke atas
  - B. lurus di depan dada
  - C. ditekuk di pinggang
  - D. lurus di samping pinggang
8. Berdiri tegak, melangkah dengan kedua lengan lurus ke depan. Gerakan ini merupakan contoh gerakan permulaan ayunan . . . .
- a. kedua lengan kedepan dan belakang
  - b. dua lengan keatas dan kebawah
  - c. satu lengan kedepan kebelakang bersamaan
  - d. satu lengan kesamping kanan dan kesamping kiri
9. Sinta melakukan gerak langkah kaki silang. Sinta bersiap dalam awal berdiri dengan sikap . . . .
- a. kaki dilangkahkan
  - b. kaki diangkat
  - c. anjur kiri
  - d. anjur kanan
10. Perhatikan gambar dibawah ini!. Sikap awal/permulaan yang tepat sesuai dengan gambar di atas adalah berdiri tegak . . . .
- a. kaki melangkah kedepan diikuti ayunan lengan ke atas
  - b. kaki melangkah ke samping diikuti ayunan lengan ke atas
  - c. kaki dibuka selebar bahu dan kedua lengan menyilang
  - d. kedua kaki dibuka selebar bahu dan kedua lengan lurus

## Soal Variasi Langkah dan Ayunan Lengan Aktivitas Gerak Berirama, Isian Singkat

11. Coba Jelaskan langkah kaki berkelok-kelok ke depan dan belakang!

*Jawab: Berdiri tegak, langkahkan kaki kanan dan ke depan. Setelah itu kaki kiri menyusul bersama-sama kaki kanan dan melangkah lagi. Berikutnya langkahkan kaki kiri dan disusul dengan langkah kaki yang kanan, dan kemudian langkah kaki kiri.*

12. Bagaimana cara melakukan langkah kaki menyilang dan menekuk?

*Jawab: A. badan berdiri tegap.*

*B. kaki disilangkan/kaki ditekukkan.*

*C. sambil jalan*

13. Bagaimana posisi tangan saat langkah kaki ke samping kiri!

*Jawab: tetap lurus kebawah*

14. Coba adik-adik jelaskan cara melakukan gerakan ayunan satu lengan ke samping

*Jawab: Berdiri dan kaki dibuka selebar bahu. Tangan ditekuk di depan dada, dan ayunkan tangan kiri ke kiri dengan. Lalu tangan kiri ditekuk dan ayunkan tangan kanan ke kiri. Kembali tangan kanan ditekuk ke depan dada dan lakukan gerakan ini secara bergantian.*

15. Coba tuliskan macam-macam sikap langkah kaki dengan aktivitas gerak berirama

*Jawab: Berdiri sikap tegak, kaki kiri melangkah kedepan, lalu kaki kanan menyusul kedepan, sebelum kaki kanan terangkat, kaki mundur diikuti kaki kanan mundur dan rapat*

Itulah sedikit ulasan kami mengenai Soal PJOK Kelas 4 Semester 2 dan Kunci Jawaban, Materi Variasi Langkah dan Ayunan Lengan pada Aktivitas Gerak Berirama.

Terima kasih sudah berkunjung di tigapuluh.com dan semoga informasi materi pelajaran pjok sd kelas 4 semester 2 ini bermanfaat bagi kita semua, Amin..amin..ya robbal alamin.

## Kategori

1. PENDIDIKAN

## Tags

1. Materi Variasi Langkah dan Ayunan Lengan pada Aktivitas Gerak Berirama

2. soal dan kunci jawaban
3. soal pjok
4. soal pjok kelas 4
5. Soal PJOK Kelas 4 Semester 2
6. Soal PJOK Kelas 4 Semester 2 dan Kunci Jawaban

**Tanggal Dibuat**

11 Mei 2022

**Penulis**

admin

default watermark