

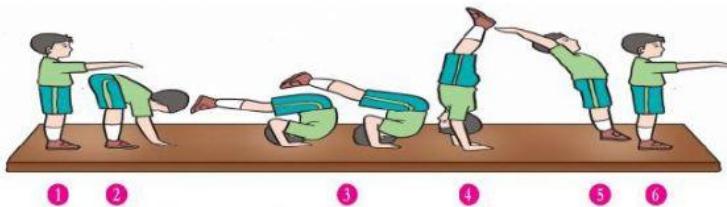
**PENILAIAN HARIAN PJOK KELAS VI (SENAM LANTAI)**  
**SDN TEBON BARAT**

**Nama** : \_\_\_\_\_

**Kelas** : \_\_\_\_\_

**A. Pilihlah jawaban yang benar!**

1. Pemanasan sebelum berolahraga bertujuan agar tidak ....  
a. nyaman c. cidera  
b. dingin d. sehat
2. Berikut gerak dominan dalam senam lantai **kecuali** ....  
a. bertumpu c. menendang  
b. menggantung d. gerak berpindah
3. Perhatikan tahapan berikut!
  - Saat kaki mendorong lurus, tempelkan dagu di dada
  - Pindahkan tumpuan bergulung ke depan pada bahu
  - Saat bergulung, tubuh akan berputar dan kepala di antara kedua tangan.
  - Segera dorong panggul ke depan agar bergulungTahapan guling depan di atas terdapat pada ....  
a. sikap awal c. sikap siap  
b. sikap akhir d. sikap saat bergulung
4. Sikap awal guling depan adalah ....  
a. duduk bersila c. berdiri tegak  
b. tidur terlentang d. melompat tinggi
5. Pada saat bergulung, dagu menempel pada ....  
a. dada c. lantai  
b. perut d. pundak
6. Menggelinding ke belakang dengan posisi badan tetap harus membulat, yaitu kaki dilipat, lutut melekat di dada, kepala ditundukkan sampai dagu melekat di dada adalah pengertian dari ....  
a. guling depan c. sikap lilin  
b. guling belakang d. kayang
7. Perhatikan keterangan berikut!
  - 1) Kepala menunduk dan dagu menempel dada
  - 2) Penempatan tangan terlalu jauh ke belakang
  - 3) Mendarat dengan telapak kaki.
  - 4) Sikap tubuh kurang bulat.Kesalahan saat melakukan guling ke belakang ditunjukkan oleh angka ....  
a. 1) dan 2) c. 2) dan 4)  
b. 1) dan 3) d. 3) dan 4)
8. Nama lain guling belakang adalah ....  
a. neck spring c. handstand  
b. forward roll d. backroll
9. Perhatikan gambar berikut!



Rangkaian gerak pada gambar tersebut terdapat pada ....

- a. guling depan c. guling lenting  
b. guling belakang d. kayang
10. Senam lantai mampu melatih daya tahan otot, kekuatan, kelenturan, koordinasi, kelincahan, dan keseimbangan merupakan manfaat senam lantai secara ....  
a. fisik c. serius  
b. mental d. teori