QUIZIZZ **Lembar kerja**

Senam Lantai

Total pertanyaan: 10

Estimasi pengerjaan: 5menit

Disusun oleh Mr. isman AFUSU

Nama

Kelas

Tanggal

1. Saat akan melakukan guling depan, kaki ....

   a) Dibuka selebar bahu
   b) Dirapatkan
   c) Satu didepan satu dibelakang
   d) Dibuka lebar

2. Guling depan yang berakhir miring dikarenakan ....

   a) Kekuatan kaki tidak seimbang
   b) Kepala mendongak
   c) Tangan tidak seimbang
   d) Kekuatan kaki dan tangan tidak tidak seimbang

3. Posisi kepala saat melakukan guling belakang ialah ....

   a) Kebawah, dagu menyentuh dada
   b) Miring ke kanan
   c) Menghadap atas
   d) Miring ke kiri

4. Posisi tangan saat melakukan guling ke belakang ialah ....

   a) Bebas
   b) Di samping badan
   c) Di samping telinga
   d) Di atas kepala

5. Yang bukan merupakan gerakan dari senam lantai yaitu ....

   a) Lompat kangkang
   b) Guling depan
   c) Senam SKJ
   d) Kayang

6. Berikut merupakan alat-alat yang digunakan dalam senam lantai, kecuali ....

   a) Raket
   b) Matras
   c) Peti lompat
   d) Papan titian

LIVEWORKSHEETS

7. Melompat melewati rintangan diteruskan gerakan guling depan merupakan gerakan ....

a) Guling depan
b) Lompat jongkok
c) Loncat harimau
d) Lompat kangkang

8. Geraka kayang dilakukan guna melatih kekuatan dan kelenturan ....

a) Punggung
b) Kaki
c) Leher
d) Tangan

9. Pertandingan senam internasional dilakukan di Indonesia pertama kali pada tahun ....

a) 1966
b) 1965
c) 1963
d) 1964

10. Senam berasal dari bahasa inggris, yaitu ....

a) *Gymnos*
b) *Aerobic*
c) *Senamistic*
d) *Gymnastic*

LIVEWORKSHEETS