

1. Alat yang aman untuk melakukan senam lantai adalah ....
  - A. Lantai
  - B. Matras
  - C. Papan kayu
  - D. Lapangan
  - E. Tempat tidur
2. Ukuran panjang dan lebar matras dalam pertandingan resmi adalah ....
  - A. 9x9 meter
  - B. 10x10 meter
  - C. 11x11 meter
  - D. 12x12 meter
  - E. 12x 13
3. Apakah pernyataan dibawah ini benar atau salah!  
 Baca keterangan ini dengan seksama  
 Menggunakan matras dalam senam lantai  
 agar terhindar dari cedera.

|       |       |
|-------|-------|
| Benar | Salah |
|-------|-------|

Berikan tanda X untuk jawaban yang benar

4. Apakah pernyataan dibawah ini benar atau salah!  
 Baca keterangan ini dengan seksama  
 Pada saat melakukan gerakan guling  
 kedepan kepala kita harus dimerengkan

|       |       |
|-------|-------|
| Benar | Salah |
|-------|-------|

Berikan tanda X untuk jawaban yang benar

5. Tuliskan 4 pola gerak dominan dalam senam lantai!
6. Tuliskan bagaimana cara melakukan gerakan guling kedepan dan guling kebelakang.