

NAMA : PUTRI KURNIASIH

NIM : 2352000045 / 2B

Pilihan Ganda

1. Gerakan roll, yaitu gerakan berguling ke ...
 - a. Bawah dan atas
 - b. Atas
 - c. Bawah
 - d. Depan/belakang
2. Suatu bentuk gerakan senam yang menyerupai gerakan roda sedang berputar atau baling-baling adalah ...
 - a. Lompat harimau
 - b. *Handstand*
 - c. Lenting tangan
 - d. Meroda
3. Kesalahan umum yang sering terjadi saat melakukan gerakan kayang yaitu ...
 - a. Penempatan siku-siku tangan terlalu keluar garis lebar badan.
 - b. Keseimbangan tidak terjaga dan oleng karena mendarat dengan menggunakan lutut.
 - c. Bahu tidak diletakkan di atas matras saat tangan dibengkokkan.
 - d. Sikap kepala yang terlalu menengadah.
4. Fungsi senam Lantai adalah...
 - a. Melatih Keseimbangan
 - b. Melatih Kecerdasan
 - c. Melatih Kecepatan
 - d. Pembentukan Otot
5. Salah satu gerakan senam lantai yang menitik beratkan tumpuan pada tangan dan kaki secara bersamaan disebut gerakan senam lantai...
 - a. A. Meroda
 - b. Roll Depan
 - c. C. Kayang
 - d. Roll Belakang