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

LIVEWORKSHEETS