Materi Senam Lantai Kls IX

Nama : PARYANTO, S.Pd
INSTANSI : SMP NEGERI 1 PONCOWARNO

Nama : Kelas : No

A. Video Pembelajaran Senam Lantai

Perhatikan video pembelajaran di bawah ini dengan baik

B. Refleksi Video

Silahkan komentari video dan MP3 yang telah kamu lihat dengan ketik di kotak sebelah

LIVEWORKSHEETS

C. Soal Drop Down

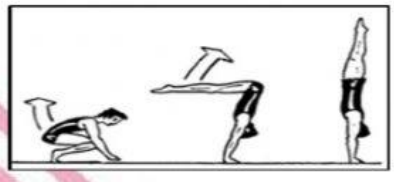
Silahkan klik pada kolom jawaban kemudian pilih salah satu jawaban yang paling dianggap benar

1. Aktivitas senam lantai dilakukan pada : [ ]
2. Yang termasuk gerakan dalam senam lantai adalah : [ ]
3. Yang bukan termasuk gerakan dalam senam lantai adalah : [ ]
4. Saat melakukan gerakan guling belakang kedua tangan akan menyentuh matras setelah seorang pesenam lantai menyentuhkan bagian : [ ]
5. Saat melakukan gerakan guling depan yang pertama kali akan menyentuh matras setelah seorang pesenam lantai melakukan sikap awal adalah : [ ]

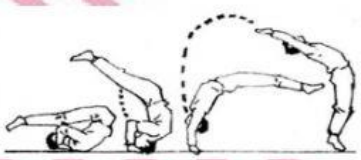
D. Soal Menjodohkan dengan Garis

Hand Stand

Guling Lenting



Sikap Lilin



Head Stand

LIVEWORKSHEETS

E. Soal Pilihan Ganda

1. Scara umum gerakan handstand lebih memiliki factor kesulitan yang lebih tinggi disbanding gerakan kopstand, hal ini karena...
   a. Handstand memerlukan kekuatan yang lebih disbanding kopstand
   b. Handstand memerlukan keseimbangan lebih disbanding kopstand
   c. Kopstand memerlukan kekuatan otot leher
   d. Handstand memerlukan konsentrasi yang lebih tinggi

2. Salah satu kesamaan gerakan guling belakang dan gerakan guling lenting adalah...
   a. Sama sama meletakkan tangan dimatras lebih dulu
   b. Sama sama memerlukan lentingan kaki
   c. Mendarat dengan ujung kaki terlebih dahulu
   d. Mendarat dengan telapak kaki lebih dahulu

3. Dalam senam lantai dikenal gerakan guling depan, guling belakang, guling lenting, meroda, dibawah ini pernyataan yang paling tepat untuk gerakan gerakan tersebut...
   a. Keempat gerakan tersebut diawali dengan sikap sempurna menghadap arah gerakan
   b. Semua gerakan diakhiri mendarat dengan dua kaki bersamaan
   c. Semua gerakan diawali dengan meletakkan kedua tangan bersamaan di matras
   d. Dari semua gerakan tersebut hanya meroda yang diawali dengan berdiri menyamping arah gerakan

4. Dalam melakukakan gerakan yang membutuhkan keseimbangan orang yang bertubuh lebih tinggi akan mengalami kesulitan disbanding orang yang tubuhnya lebih pendek, hal ini karena...
   a. Semakin tinggi tubuh seseorang maka titik berat tubuh akan semakin jauh dari titik grafitasi bumi
   b. Semakin tinggi tubuh seseorang maka titik berat tubuh akan semakin dekat dari titik grafitasi bumi
   c. Orang yang lebih tinggi badannya memiliki kelemahan pada kelentukan tubuh
   d. Tinggi badan seseorang tidak mempengaruhi keseimbangan.

LIVEWORKSHEETS

F. Soal Drag & Drop

Silahkan sentuh klik kanan tahan kemudian geser tan tempatkan pada urutan yang sesuai

Urutkan gerakan melakukan guling depan yang benar !

Punggung dan pantat

Kedua kaki

Kedua tangan dan tengkuk

E. Soal Kontak Centang

GULING DEPAN

SIKAP KAPAL TERBANG

SIKAP LILIN

Berilah tanda centang

Gerakan senam yang tidak masuk kategori keseimbangan

LIVEWORKSHEETS