

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

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*