

A. Perhatikan Video berikut !



B. Pilih A, B, C atau D yang menurut kamu jawaban yang tepat !

1. Awalan gerak melompat diawali dengan
A. Jongkok
B. Berlari
C. Langsung melompat
D. Kakidi rapatkan
2. Gerakan menggantung meningkatkan kekuatan
A. Otot Tangan
B. Otot Paha
C. Otot Kaki
D. Otot petut
3. Mengayun merupakan salah satu gerakan senam
A. Ritmik
B. Air
C. Ketangkasan
D. Indah
4. Berjalan meniti merupakan teknik untuk menjaga
A. Kekuatan Lengan
B. Kekuatan Perut
C. Kekuatan Kaki
D. Keseimbangan
5. Dalam menekuk dan mendarat, lutut ditekuk membentuk sudut
A. 50°
B. 80°
C. 60°
D. 90°

C. Tariklah garis sesuai dengan nama alat bantu senam !

1.

Kuda Pelana



2.

Palang Ganda



3.

Gelang-gelang



4.

Kuda-kuda Lompat



5.

Matras



6.

Peti lompat



7.

**Palang
Keseimbangan**

