

1. Alat yang aman untuk melakukan senam lantai adalah
 - A. Lantai
 - B. Matras
 - C. Papan kayu
 - D. Lapangan
 - E. Tempat tidur
2. Ukuran panjang dan lebar matras dalam pertandingan resmi adalah
 - A. 9x9 meter
 - B. 10x10 meter
 - C. 11x11 meter
 - D. 12x12 meter
 - E. 12x 13
3. Apakah pernyataan dibawah ini benar atau salah!
Baca keterangan ini dengan seksama
Menggunakan matras dalam senam lantai agar terhindar dari cedera.

Benar	Salah
-------	-------

Berikan tanda X untuk jawaban yang benar

4. Apakah pernyataan dibawah ini benar atau salah!
Baca keterangan ini dengan seksama
Pada saat melakukan gerakan guling kedepan kepala kita harus dimerengkan

Benar	Salah
-------	-------

Berikan tanda X untuk jawaban yang benar

5. Tuliskan 4 pola gerak dominan dalam senam lantai!
6. Tuliskan bagaimana cara melakukan gerakan guling kedepan dan guling kebelakang.