

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD) PJOK
SENAM LANTAI

NAMA :

KELAS:

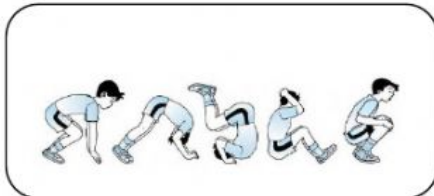
PERHATIKAN VIDEO SENAM LANTAI BERIKUT !

I. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan memberi tanda silang (X) pada jawaban yang paling dianggap benar.

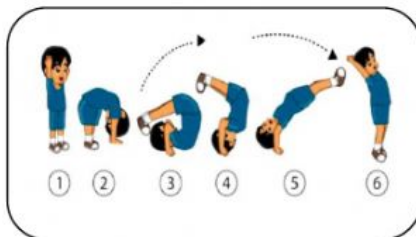
1. Alas untuk melakukan gerakan senam lantai adalah....
A. matras
B. rumput
C. tikar
D. plastik
2. Gerakan mengguling atau menggelinding ke depan membulat dinamakan....
A. guling ke depan
B. guling ke belakang
C. guling lenting
D. meroda
3. Sikap awal gerakan berguling ke depan adalah....
A. berdiri
B. berbaring
C. berjongkok
D. duduk
4. Pada gerakan guling ke depan ketika pinggul menyentuh matras, peganglah tulang kering dengan kedua tangan menuju posisi....
A. berdiri
B. duduk
C. berjongkok
D. berbaring
5. Menggelundung ke belakang, posisi badan tetap harus membulat yaitu kaki dilipat, lutut tetap melekat di dada, kepala ditundukkan sampai dagu menempel di dada dinamakan
A. guling lenting
B. guling belakang
C. kayang
D. meroda
6. Posisi badan saat akan melakukan gerakan berguling ke belakang yang benar adalah
A. membelakangi matras
B. di sebelah kanan matras
C. di depan matras
D. di sebelah kiri matras
7. Sikap akhir guling belakang pada umumnya adalah....
A. telungkup
B. tidur
C. jongkok
D. berdiri
8. Suatu gerakan lenting badan ke atas depan yang disebabkan oleh lemparan kedua kaki dan tolakan kedua tangan dinamakan....
A. guling lenting
B. guling ke depan
C. guling ke belakang
D. meroda

9. Saat badan sudah berada di atas kepala, kedua kaki segera dilecutkan ke depan lurus dibantu oleh kedua tangan mendorong badan dengan menekan lantai merupakan pelaksanaan gerakan....
- A. meroda
B. guling ke depan
C. guling ke belakang
D. guling lenting
10. Sikap akhir guling lenting adalah....
- A. telungkup
B. jongkok
C. tidur
D. berdiri tegak

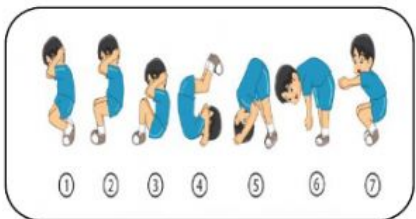
II. Pasangkan jawaban yang kalian anggap benar dengan pernyataan dengan cara menarik jawaban pada pernyataan yang sesuai!



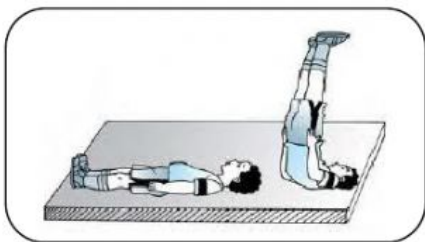
SIKAP LILIN



KAYANG



GULING DEPAN



GULING LENTING



GULING BELAKANG

III. Berilah garis antara jawaban dengan pernyataan yang kalian anggap benar!

1. Menggelundung ke belakang, posisi badan tetap harus membulat yaitu kaki dilipat, lutut tetap melekat di

GULING DEPAN

2. Suatu gerakan lenting badan ke atas depan yang disebabkan oleh lemparan kedua kaki dan tolakan

MERODA

3. Gerakan mengguling atau menggelinding ke depan membulat yang diawali dengan sikap jongkok.

SIKAP LILIN

4. Suatu bentuk gerakan senam yang menyerupai gerakan roda sedang berputar atau baling-baling

GULING LENTING

5. Suatu bentuk gerakan dari tidur telentang kemudian angkat kaki ke atas hingga lurus seperti lilin, dinamakan....

GULING BELAKANG

**SELAMAT MENERJAKAN
SEMOGA SUKSES**