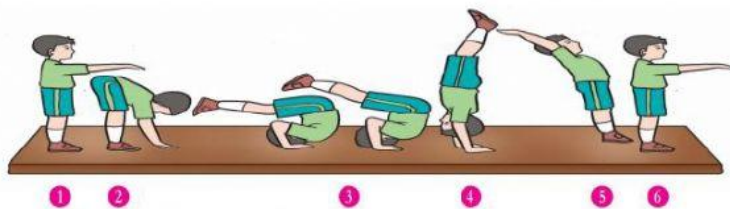


PENILAIAN HARIAN PJOK KELAS VI (SENAM LANTAI)
SDN TEBON BARAT

Nama : _____
Kelas : _____

A. Pilihlah jawaban yang benar!

1. Pemanasan sebelum berolahraga bertujuan agar tidak
 - a. nyaman
 - b. dingin
 - c. cedera
 - d. sehat
2. Berikut gerak dominan dalam senam lantai **kecuali**
 - a. bertumpu
 - b. menggantung
 - c. menendang
 - d. gerak berpindah
3. Perhatikan tahapan berikut!
 - Saat kaki mendorong lurus, tempelkan dagu di dada
 - Pindahkan tumpuan berguling ke depan pada bahu
 - Saat berguling, tubuh akan berputar dan kepala di antara kedua tangan.
 - Segera dorong panggul ke depan agar bergulingTahapan guling depan di atas terdapat pada
 - a. sikap awal
 - b. sikap akhir
 - c. sikap siap
 - d. sikap saat berguling
4. Sikap awal guling depan adalah
 - a. duduk bersila
 - b. tidur terlentang
 - c. berdiri tegak
 - d. melompat tinggi
5. Pada saat berguling, dagu menempel pada
 - a. dada
 - b. perut
 - c. lantai
 - d. pundak
6. Menggelinding ke belakang dengan posisi badan tetap harus membulat, yaitu kaki dilipat, lutut melekat di dada, kepala ditundukkan sampai dagu melekat di dada adalah pengertian dari
 - a. guling depan
 - b. guling belakang
 - c. sikap lilin
 - d. kayang
7. Perhatikan keterangan berikut!
 - 1) Kepala menunduk dan dagu menempel dada
 - 2) Penempatan tangan terlalu jauh ke belakang
 - 3) Mendarat dengan telapak kaki.
 - 4) Sikap tubuh kurang bulat.Kesalahan saat melakukan guling ke belakang ditunjukkan oleh angka
 - a. 1) dan 2)
 - b. 1) dan 3)
 - c. 2) dan 4)
 - d. 3) dan 4)
8. Nama lain guling belakang adalah
 - a. neck spring
 - b. forward roll
 - c. handstand
 - d. backroll
9. Perhatikan gambar berikut!



- Rangkaian gerak pada gambar tersebut terdapat pada
- a. guling depan
 - b. guling belakang
 - c. guling lenting
 - d. kayang
10. Senam lantai mampu melatih daya tahan otot, kekuatan, kelenturan, koordinasi, kelincahan, dan keseimbangan merupakan manfaat senam lantai secara
 - a. fisik
 - b. mental
 - c. serius
 - d. teori