

KLS.6

SENAM LANTAI

SD NEGERI 7 SUMBAWA

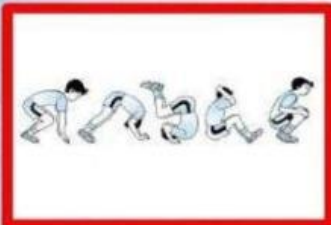
Nama / Kelas / No/ :

A. Perhatikan Video Di Bawah ini .



B. Kerjakan Soal Senam Lantai Berikut Ini !

1.



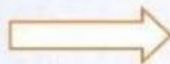
Gambar disamping adalah gerakan

- a. Guling depan
- b. Guling belakang
- c. Meroda
- d. Kayang

2. Sebelum melakukan gerakan senam lantai sebaiknya diawali dengan gerakan

- a. pemanasan
- b. pendinginan
- c. penguatan
- d. pengendalian

3. Isikan nama yang sesuai dengan gerakan di bawah Ini :



4. Buatlah Garis ke Jawaban yang Sesuai.

Agar tidak cidera saat berolahraga

SIKAP LILIN



PEMANASAN



KAYANG

5. Tariklah jawaban yang sesuai dengan gambar !

GAMBAR

JAWABAN



MATRAS



GULING LENTING



MERODA

GULING DEPAN



GULING BELAKANG

6. Berilah tanda centang pada tugas Gerakan Senam Lantai yang anda kuasai!

GULING DEPAN

SIKAP LILIN

GULING BELAKANG

KAYANG

GULING LENTING

MERODA