

Nama :

Kelas :

- 1. Sikap lilin adalah salah satu gerakan senam lantai yang bertujuan untuk melatih...**
 - A. kekuatan otot leher dan tangan**
 - B. keseimbangan dan kelenturan tubuh**
 - C. daya tahan paru-paru**
 - D. kecepatan dan kelincahan**

- 2. Gerakan kayang bertujuan untuk melatih kelenturan pada bagian tubuh...**
 - A. tangan dan kaki**
 - B. punggung dan leher**
 - C. perut dan pinggul**
 - D. kaki dan pinggul**

- 3. Dalam gerakan kangkang berpasangan, kerja sama sangat diperlukan karena...**
 - A. gerakan dilakukan secara individu**
 - B. membutuhkan kecepatan tinggi**
 - C. melibatkan dua orang yang saling membantu**
 - D. bertujuan untuk menghindari benturan**

- 4. Berikut yang bukan termasuk tahap dalam melakukan guling ke depan adalah...**
 - A. kedua tangan diletakkan di depan bahu**
 - B. menundukkan kepala hingga dagu menyentuh dada**
 - C. mendorong tubuh ke belakang**
 - D. melakukan tolakan dengan kedua kaki**

- 5. Guling ke belakang dimulai dari posisi...**
 - A. berdiri dan meloncat**
 - B. tidur telentang**
 - C. jongkok dengan tangan di depan**
 - D. jongkok dengan kepala menunduk dan punggung melengkung**