

Lampiran penilaian pengetahuan

1. Gerakan mengguling atau menggelinding ke depan membulat dinamakan
 - a. guling ke depan
 - b. guling ke belakang
 - c. guling lenting
 - d. Meroda
2. Sikap awal gerakan berguling ke depan adalah
 - a. berdiri
 - b. berjongkok
 - c. berbaring
 - d. duduk
3. Pada gerakan guling ke depan ketika panggul menyentuh matras, tulang kering dengan kedua tangan menuju posisi
 - a. berdiri
 - b. duduk
 - c. berjongkok
 - d. Berbaring
4. 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. meroda
 - c. guling ke depan
 - d. guling ke belakang
5. Posisi badan saat akan melakukan gerakan berguling belakang yang benar adalah
 - a. membelakangi matras
 - b. di depan matras
 - c. di sebelah kanan matras
 - d. di sebelah kiri matras
6. Sikap akhir guling belakang pada umumnya adalah
 - a. telungkup
 - b. jongkok
 - c. miring/tidur
 - d. berdiri
7. Suatu gerakan lenting badan ke atas depan yang disebabkan oleh lemparan kedua kaki dan tolakan kedua tangan dinamakan
 - a. guling lenting
 - b. meroda
 - c. guling ke depan
 - d. guling ke belakang
8. 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. guling ke depan
 - b. guling ke belakang
 - c. guling lenting
 - d. meroda
9. Sikap permulaan guling lenting adalah
 - a. telungkup
 - b. jongkok
 - c. miring/tidur
 - d. berdiri tegak
10. Sikap akhir guling lenting adalah
 - a. telungkup
 - b. jongkok
 - c. miring/tidur
 - d. berdiri tegak