LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

RENANG GAYA BEBAS

A. Putar Video di bawah ini !

B. Berikan tanda centang

Macam-macam perlengkapan renang di bawah ini !

- ◯ **Pull Buoys**
- ◯ **Fins**
- ◯ **Celana Panjang**

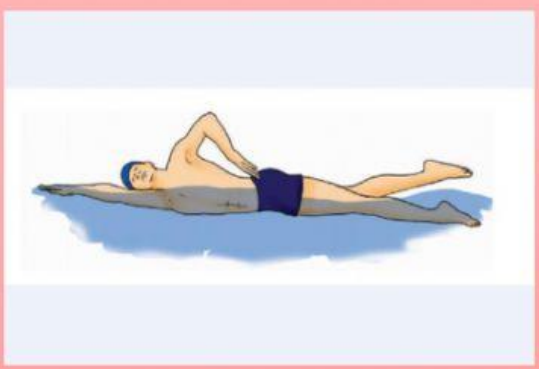
LIVEWORKSHEETS

C. Tariklah garis dengan nama gerakan dan gambar yang tepat !

Gerak Tungkai

Meluncur

Pengambilan Napas



Gerak Tangan

LIVEWORKSHEETS

D. Pilih A, B, C atau D yang menurut kamu jawaban yang tepat !

1. Olahraga yang dilakukan di dalam air dengan menggerakkan semua anggota badan disebut...
   A. Renang
   B. Renang Gaya bebas
   C. Renang gaya kupu-kupu
   D. Renang gaya katak

2. Renang gaya bebas disebut juga dengan...
   A. Front crawl
   B. Back crawl
   C. Breasstroke
   D. Dolphin

3. Sebelum berlatih renang gaya bebas, sebaikknya melakukan...
   A. Pemanasan
   B. Olah pernapasan
   C. Berjalan
   D. Lari ditempat

4. Posisi badan saat meluncur pada renang gaya bebas adalah...
   A. Lurus
   B. Bengkok
   C. Bergelombang
   D. Stremline

5. Gerak tungkai pada renang gaya bebas yaitu...
   A. Tungkai lulus sejajar dengan permukaan air
   B. Digerakkan naik turun bergantian
   C. Digerakkan naik turun bersamaan
   D. Dibuka selebar bahu kemudian melakukan dorongan

6. Berikut ini bentuk gerakan tangan pada renang gaya bebas adalah...
   A. Huruf 'S'
   B. Huruf 'U'
   C. Angka 6
   D. Angka 8

7. Waktu pengambilan napas pada renang gaya bebas terjadi saat...
   A. Siku diangkat
   B. Lengan kanan lurus disamping paha
   C. Kedua tangan di depan dada
   D. Siku lurus

LIVEWORKSHEETS