

Uji Kompetensi

A. Berilah tanda silang (x) huruf a, b, c, atau d pada jawaban yang benar!

1. Berikut bukan gaya renang, yaitu
 - a. gaya batu
 - b. gaya kupu-kupu
 - c. gaya punggung
 - d. gaya bebas
2. Gaya renang yang banyak digunakan untuk penyelamatan ialah
 - a. gaya bebas
 - b. gaya dada
 - c. gaya punggung
 - d. gaya kupu-kupu
3. Gaya renang yang digunakan untuk kegiatan renang santai ialah
 - a. gaya bebas
 - b. gaya dada
 - c. gaya punggung
 - d. gaya kupu-kupu
4. Gaya renang yang dilakukan dengan posisi badan telentang ialah
 - a. gaya bebas
 - b. gaya dada
 - c. gaya punggung
 - d. gaya kupu-kupu
5. Gaya renang yang paling baru adalah gaya
 - a. bebas
 - b. punggung
 - c. dada
 - d. kupu-kupu
6. Renang gaya punggung memiliki gerakan lengan dan kaki yang serupa dengan gaya
 - a. bebas
 - b. dada
 - c. katak
 - d. kupu-kupu
7. Perlengkapan renang yang banyak digunakan perenang pemula agar tidak tenggelam ialah
 - a. topi renang
 - b. pakaian renang
 - c. pelampung
 - d. penjepit hidung
8. Semua gaya renang diawali dengan
 - a. gerak meluncur
 - b. gerakan kaki
 - c. gerakan lengan
 - d. gerak mengambil napas
9. Start renang gaya punggung dilakukan di
 - a. atas balok start
 - b. bibir lantai kolam renang
 - c. samping kolam renang
 - d. dalam air menghadap ke dinding kolam
10. Salah satu kelemahan renang gaya punggung ialah perenang hanya dapat melihat ke
 - a. atas
 - b. samping
 - c. bawah
 - d. depan
11. Posisi tubuh perenang saat melakukan renang gaya punggung sangat berpengaruh terhadap laju perenang. Posisi tubuh yang kurang tepat akan membuat tubuh tidak seimbang sehingga membuat laju perenang berbelok atau bahkan bisa tenggelam. Berikut pernyataan yang tepat tentang posisi tubuh renang gaya punggung ialah **[HOTS]**
 - a. sikap tubuh mulai dari ujung kaki sampai kepala diusahakan membentuk garis lurus
 - b. posisi pinggang sedikit lebih tinggi daripada bahu
 - c. posisi kepala lebih tinggi dari pinggang
 - d. posisi kaki satu garis lurus dengan bahu
12. Gerakan kaki renang gaya punggung adalah
 - a. ke atas bawah bersamaan
 - b. ke samping bersamaan
 - c. ke kanan dan ke kiri
 - d. bergantian ke atas dan ke bawah

13. Fase istirahat gerakan lengan pada renang gaya punggung dimulai ketika
- tangan keluar dari permukaan air
 - tangan mendorong air ke belakang
 - tangan masuk ke permukaan air
 - tangan bergerak di dalam air
14. Salah satu kelebihan renang gaya punggung terletak pada teknik
- gerakan lengan
 - gerakan tungkai
 - pernapasan
 - meluncur
15. Teknik pernapasan sangat penting untuk dikuasai. Ketepatan teknik pengambilan napas akan membuat perenang dapat bernapas dengan baik tanpa mengurangi kecepatan berenang. Teknik pernapasan renang gaya punggung yang benar ialah **HOTS**
- hirup udara ketika lengan kiri keluar dari air
 - embuskan udara saat lengan kanan keluar dari air
 - pengambilan napas dilakukan melalui hidung
 - pengambilan napas dilakukan melalui mulut
16. Hal yang terpenting pada koordinasi gerakan renang gaya punggung terdapat pada kombinasi antara
- gerakan kaki dengan sikap tubuh
 - gerakan kaki dan gerakan lengan
 - gerakan kaki dengan teknik pernapasan
 - gerakan lengan dengan teknik pernapasan
17. Pada umumnya, koordinasi gerakan kaki dan lengan renang gaya punggung dilakukan dengan enam kali gerakan kaki dan ... gerakan tangan.
- satu kali
 - dua kali
 - tiga kali
 - enam kali
18. Cedera otot yang sering terjadi pada saat berenang adalah
- linu
 - kesemutan
 - keseleo
 - kram
19. Berikut bukan penyebab kecelakaan di air, yaitu
- tidak melakukan pemanasan terlebih dahulu
 - mengabaikan peraturan dan tata tertib di kolam renang
 - menguasai salah satu teknik berenang dengan baik
 - berenang dengan waktu yang lama
20. Untuk menghindari kecelakaan di air saat berenang, kita tidak boleh
- melakukan pemanasan sebelum masuk ke air
 - makan secukupnya agar perut tidak kosong
 - berenang di tempat yang kedalaman airnya belum diketahui
 - menggunakan peralatan renang lengkap
21. Pemanasan sebelum berenang bertujuan untuk
- menguatkan otot-otot tubuh
 - melemaskan otot-otot tubuh
 - menambah tenaga sebelum berenang
 - beradaptasi dengan air kolam
22. Sebelum berenang, Niko melakukan pengenalan air terlebih dahulu dengan cara menendang-nendangkan kaki ke dalam air kolam. Pernyataan yang tepat adalah **HOTS**
- untuk menyesuaikan suhu
 - supaya badan bersih
 - supaya pandai berenang
 - agar dapat berenang dengan cepat

23. Berikut bukan perlengkapan keselamatan yang harus disediakan di dekat kolam renang, yaitu

- a. tali tambang
- b. ban
- c. pelampung
- d. kaca mata renang

24. Saat memberikan bantuan napas, jika korban tidak bernapas, berikan pernapasan bantuan sebanyak ... kali.

- a. satu
- b. dua
- c. tiga
- d. lima

25. Untuk korban tenggelam yang tidak bisa berenang, pertolongan dapat dilakukan dengan cara

- a. mendorong tubuh korban ke arah sisi kolam
- b. menarik tubuh korban ke arah tepi kolam
- c. melemparkan pelampung ke arah korban
- d. mengikat korban dengan tali, kemudian menariknya ke tepi kolam