

it's time to **QUIZ**

Kerjakanlah latihan soal berikut ini!
Setelah selesai mengerjakan jangan lupa kemudian klik **FINISH**

FINISH!

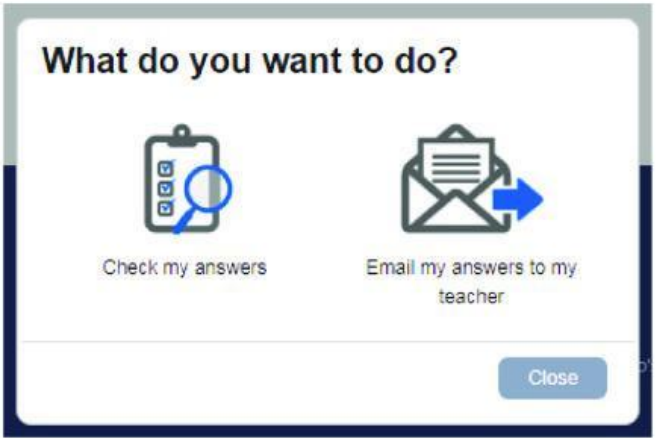
selanjutnya tersedia dua pilihan:

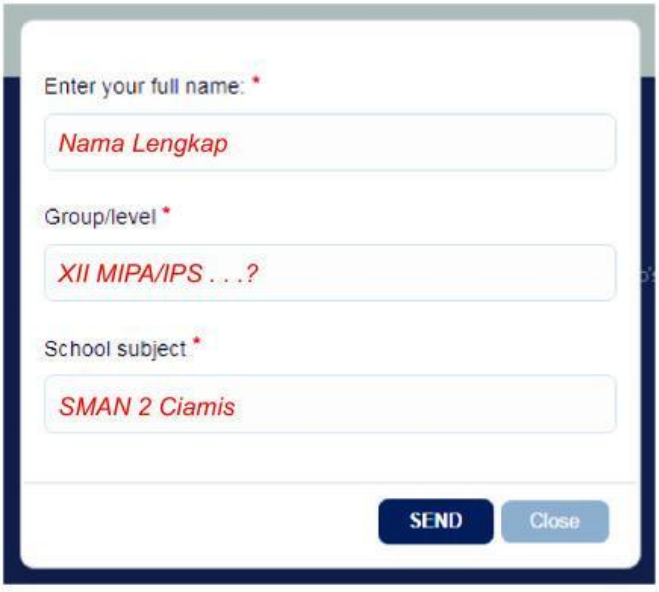
Check my answers

*(sebagai sarana untuk latihan dan mengetahui sejauh mana pemahaman kamu, jika ternyata nilai yang diperoleh belum maksimal kamu dapat mengulangnya dengan cara me-refresh halaman/page tersebut, dan jika jawaban kamu dirasa sudah maksimal, silahkan kirim jawaban kamu dengan cara memilih pilihan **Email my answers to my teacher**)*

Email my answers to my teacher

(sebagai bukti bahwa kamu telah menyelesaikan quiz)





LIVEWORKSHEETS



Lembar Kerja Peserta Didik LKPD

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/semester : XII/2
Materi Pokok : Keterampilan Renang

Kompetensi Dasar

3.8. Menganalisis keterampilan dua gaya renang untuk keterampilan penyelamatan diri, dan tindakan pertolongan kegawat daruratan di air dengan menggunakan alat bantu***

4.8. Mempraktikkan hasil analisis keterampilan dua gaya renang untuk keterampilan penyelamatan diri, dan tindakan pertolongan kegawatdaruratan di air dengan menggunakan alat bantu***

Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, siswa diharapkan mampu:

1. Memiliki kesadaran tentang arti penting gerak tubuh sebagai wujud penghayatan dan pengamalan ajaran agamanya.
2. Menunjukkan perilaku bertanggung jawab terhadap pemeliharaan sarana dan prasarana pembelajaran.
3. Menunjukkan perilaku santun dan toleransi selama melakukan ketrampilan dua gaya renang.
4. Menganalisis dan mempraktikkan dua keterampilan gaya renang untuk keterampilan penyelamatan diri.

Materi Pembelajaran

1. Menganalisis dan mempraktikkan keterampilan dua gaya renang untuk keterampilan penyelamatan diri.
2. Tindakan pertolongan kegawat daruratan di air dengan menggunakan alat bantu.

Petunjuk Kegiatan:

1. Bacalah e-modul pada link berikut ini!
   e-modul materi Renang Kelas XII
2. Setelah membaca e-modul, jawablah semua pertanyaan yang disajikan dengan teliti!

LIVEWORKSHEETS

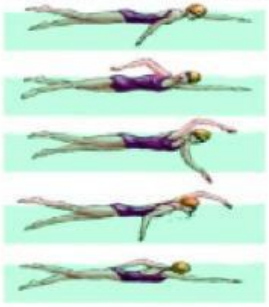
NAMA _____ KELAS _____

Kerjakan dan jawablah soal-soal di bawah ini dengan cara memberikan tanda silang (X) pada huruf di depan jawaban yang paling benar dari opsi jawaban yang tersedia!

1. Posisi kaki renang gaya dada adalah . . . .
   A. Berdiri tegak
   B. kedua kaki dibuka lebar
   C. kedua kaki dirapatkan
   D. kedua lutut sedikit ditekuk
   E. kedua kaki lurus rapat
2. Nomor renang gaya dada yang diperlombakan untuk pria adalah . . . .
   A. 50m dan 100m
   B. 100m dan 200m
   C. 300m dan 400m
   D. 400m dan 800m
   E. 500 m dan 800m
3. Nomor renang gaya dada yang diperlombakan untuk wanita adalah . . . .
   A. 100m dan 200m
   B. 200m dan 400m
   C. 300m dan 400m
   D. 400m dan 800m
   E. 500m dan 800m
4. Pengambilan nafas pada renang gaya dada muka menghadap ke . . . .
   A. Kanan
   B. Bawah
   C. Kiri
   D. Depan
   E. Atas
5. Nama lain renang gaya dada adalah . . . .
   A. gaya lumba lumba
   B. gaya katak
   C. gaya bebas
   D. gaya punggung
   E. gaya crawl

LIVEWORKSHEETS

6. Gambar ini merupakan teknik dasar renang gaya . . . .



A. Dada
B. Bebas
C. Punggung
D. Dholfin
E. Kupu kupu

7. Posisi kepala saat melakukan renang gaya bebas yang benar adalah . . . .
   A. Diatas permukaan air dan menghadap keatas
   B. Didalam air dan menghadap kebawah
   C. Dibawah permukaan air dan menghadap kekiri
   D. Dibawah Permukaan air dan menghadap kekanan
   E. Diatas permukaan air dan menghadap kedepan
8. Teknik gerakan yang lebih dominan digunakan dalam renang gaya bebas yaitu gerakan . . . .
   A. Lengan
   B. Kepala
   C. Perut
   D. Pinggang
   E. Kaki
9. Siswa yang melakukan renang akan merasa senang, percaya diri dan berani, hal ini merupakan pengaruh renang dilihat dari . . . .
   A. Fisiologis
   B. Biologis
   C. Pisikologis
   D. Anatomi
   E. Ilmu Faal
10. Gerakan gaya bebas pertama-tama dilakukan oleh Crawl Australia, yaitu dilakukan dengan dua kali gerakan lengan dan diteruskan dengan ....
    A. Satu kali gerakan kaki
    B. Dua kali gerakan kaki
    C. Tiga kali gerakan kaki
    D. Empat kali gerakan kaki
    E. Kaki tetap diam lurus

LIVEWORKSHEETS

11. Perhatikan gambar berikut !

    Gambar di samping ini merupakan penanganan pada cedera otot . . . .



    A. lutut
    B. telapak
    C. betis
    D. paha
    E. kram jari

12. Berikut ini merupakan penyebab terjadinya kecelakaan dalam aktivitas berenang, kecuali . . . .
    A. Tidak mematuhi peraturan dan tata tertib di kolam renang.
    B. Tidak menguasai teknik berenang yang baik.
    C. Terlalu lelah atau terlalu lama berenang.
    D. Sarana dan prasarana kolam yang kurang memadai.
    E. Melakukan pemanasan sebelum melakukan aktivitas renang
13. Perhatikan gambar di bawah ini! Gambar di bawah merupakan penangan cedera dengan teknik . . . .



    A. CPR
    B. RJP
    C. PJR
    D. ERS
    E. RES

14. Berikut ini adalah macam-macam cara menolong orang tenggelam, kecuali yaitu . . . .
    A. Lempar
    B. Raih
    C. Dayung
    D. Renang
    E. Tarik
15. Kram adalah kejang otot yang bersifat mendadak dan terasa sangat sakit. Kram dapat disebabkan oleh banyak hal seperti pada pernyataan dibawah ini, kecuali...
    A. Otot yang kelelahan
    B. Penggunaan otot yang berlebihan
    C. Kurangnya elektrolit tubuh (Ca dan K)
    D. Penumpukan asam laktat
    E. Kurang Vitamin

LIVEWORKSHEETS

16. Untuk mencapai tingkat kecepatan maksimal dari renang gaya dada yaitu . . . .
    A. Kedua kaki menutup lurus kebelakang
    B. Kedua kaki terbuka selebar bahu
    C. Kedua kaki mengerjakan tendangan
    D. Kedua kaki mengerjakan tendangan dan menutup lurus kebelakang
    E. Kedua kaki diluruskan
17. Cara pembalikan gaya dada harus dilakukan dengan . . . .
    A. Kedua tangan menyentuh kaki
    B. Kedua kaki menyentuh tangan
    C. Kedua tangan melambai-lambai
    D. Kedua tangan menyentuh dinding
    E. Salah satu tangan menyentuh dinding
18. Dalam renang gaya dada, pada saat tubuh hampir sejajar dengan permukaan air, kedua paha harus . . . .
    A. ditutup
    B. dirapatkan
    C. diturunkan
    D. dinaikkan
    E. dibuka
19. Sikap meluncur pada saat pembalikan gaya dada adalah . . . .
    A. Dengan sikap lurus ke bawah
    B. Dengan sikap lurus ke atas
    C. Dengan sikap miring ke samping kanan
    D. Dengan sikap miring ke samping kiri
    E. Dengan sikap terlentang
20. Beberapa bentuk kesalahan yang sering terjadi pada gaya dada, kecuali...
    A. Posisi lutut turun
    B. Pengambilan nafas terlalu dini
    C. Kaki tidak mampu secara maksimal
    D. Melayang di air
    E. Kepala tidak masuk ke dalam air

21. Melakukan renang gaya dada saat tarikan terlalu dalam maka berakibat . . . .
    A. Berhentinya nafas
    B. Berhentinya gerakan
    C. Berhentinya renang
    D. Berhentinya meluncur
    E. Berhentinya koordinasi
22. Menggunakan papan atau bantuan saat berenang gaya dada termasuk dalam bentuk . . . .
    A. Latihan
    B. Pemanasan
    C. Pendinginan
    D. Rileksasi
    E. Pertandingan
23. Yang menyebabkan gaya dada berbeda dengan gaya bebas walaupun posisi dada sama-sama menghadap air adalah . . . .
    A. Posisi tubuh yang tetap
    B. Posisi tubuh yang berubah-ubah
    C. Posisi tubuh yang tidak stabil
    D. Mengeluarkan kepala saat mengambil nafas
    E. Pengaturan nafas
24. Berikut ini adalah 3 fase gerakan kaki dalam renang gaya dada, kecuali . . . .
    A. Kedua kaki lurus
    B. Lutut ditarik ke samping
    C. Kedua tumit tetap rapat
    D. Kedua kaki diam
25. Nama lain renang gaya dada adalah . . . .
    A. renang kodok
    B. gaya katak
    C. renang bebas
    D. gaya punggung
    E. Gaya dolphin

LIVEWORKSHEETS

Lengkapilah kalimat berikut dengan cara drag *(seret)* dan drop *(lepas)* kata tersebut agar kalimatnya benar!

26. Sikap badan saat melakukan gerakan meluncur gaya dada adalah _____

27. Posisi badan saat melakukan renang gaya dada yaitu _____

28. Posisi tubuh harus releks dilakukan pada saat melakukan gerakan _____

29. Dalam gerakan renang gaya dada, kekuatan yang sangat dibutuhkan adalah kekuatan dorongan _____

30. Gerakan kaki pada renang gaya dada dibuka selebar _____

sejajar permukaan air **streamline**

bahu

meluncur **kaki**

LIVEWORKSHEETS