



## Penilaian Akhir Tahun

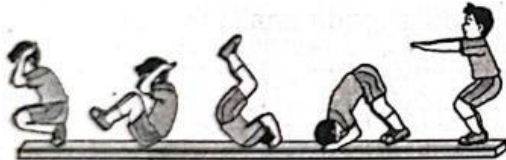


I. Silanglah (x) huruf a, b, c, atau d di depan jawaban yang paling tepat!

1. Gerakan mengguling ke depan diawali dengan sikap ....

- a. duduk
- b. telungkup
- c. jongkok
- d. telentang

2.



Gambar di atas menunjukkan gerakan ....

- a. spring
- b. guling depan
- c. guling belakang
- d. berguling

3. Perhatikan gerakan berikut!

- (1) Guling depan
- (2) Guling belakang

(3) Lompat harimau

(4) Guling lenting

Hots

Contoh gerakan berguling ditunjukkan oleh nomor ....

- a. (1), (2), dan (3)
- b. (2), (3), dan (4)
- c. (1), (2), dan (4)
- d. (1), (2), (3), dan (4)

4. Posisi dagu saat melakukan guling depan adalah ....

- a. menghadap atas
- b. menghadap ke kiri
- c. menghadap ke kanan
- d. menempel di dada

5. Alas untuk melakukan gerakan senam lantai adalah ...

- |           |            |
|-----------|------------|
| a. matras | c. rumput  |
| b. tikar  | d. plastik |

6. Adanya iringan, variasi, dan kombinasi gerakan, senam lrama menjadi ....

- a. biasa saja
- b. indah
- c. teratur
- d. menyenangkan

7. Di dalam melakukan rangkaian gerakan senam ritmik secara keseluruhan, sebaiknya menggunakan waktu ... menit.

- a. 15
- b. 20
- c. 25
- d. 30

8. Peralatan yang digunakan untuk loncat harimau adalah ....

- a. balok titian
- b. kuda-kuda berpelana
- c. bangku Swedia
- d. peti loncat

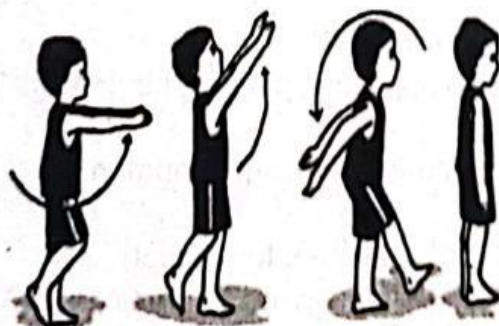
9. Gerakan variasi mengayunkan lengan ke depan dapat dikombinasikan dengan gerakan .....

- a. lompat
- b. jalan
- c. menggantung
- d. mengguling

10. Berikut yang bukan merupakan fase gerakan lengan yaitu fase ....

- a. menarik
- b. melompat
- c. mendorong
- d. istirahat

11. Perhatikan gambar berikut ini!



Gambar di atas menunjukkan variasi gerak ....

- a. mengayun lengan ke depan dengan kombinasi berjalan
- b. mendorong lengan ke depan atas dengan kombinasi jalan
- c. menekuk lengan ke depan dengan kombinasi berlari
- d. mendorong lengan ke belakang dengan kombinasi jalan

12. Posisi telapak kaki pada saat meluncur adalah ....

- a. menempel pada lantai
- b. mengarah ke belakang
- c. menempel pada dinding kolam
- d. lurus ke bawah

13. Untuk mendapatkan gerakan luncuran yang jauh, kedua kaki perlu melakukan gerakan ....

- a. ayunan
- b. menendang
- c. memukul
- d. mendorong

14. Teknik pertolongan kecelakaan di air yang cara melakukannya dengan melompat dengan kaki terlebih dahulu disebut ....

- a. *run and plunge drive*
- b. *approach stroking*
- c. *long shallow drive*
- d. *stride jump*

15. Gaya renang yang mirip dengan gaya bebas adalah ....

- a. gaya katak
- b. gaya kupu-kupu
- c. gaya punggong
- d. gaya dada

16. Pendidikan mengenai kebersihan alat reproduksi pertama kali dilakukan di ....

- a. sekolah
- b. keluarga
- c. lingkungan
- d. kamar mandi

17. Perhatikan hal-hal berikut!

- (1) Memelihara fungsi alat reproduksi
- (2) Menghindari munculnya aroma tidak sedap pada alat reproduksi

(3) Mencegah terjangkitnya penyakit pada alat reproduksi

(4) Meningkatkan kenyamanan dalam melakukan aktivitas

Hal-hal tersebut merupakan tujuan menjaga kebersihan .... **Hots**

- a. lingkungan
- b. rumah
- c. alat reproduksi
- d. lingkungan kamar mandi

18. Infeksi saluran kemih disebabkan oleh ....

- a. kuman
- b. virus
- c. bakteri
- d. parasi

19. Ketika merasakan ingin buang air kecil sebaiknya ....

- a. ditahan
- b. segera ke kamar mandi
- c. minum yang banyak
- d. makan makanan bergizi

20. Perhatikan manfaat-manfaat berikut!

- (1) Kulit di sekitar alat reproduksi selalu sehat dan bebas dari bau tidak sedap.
- (2) Aktivitas buang air kecil dan buang air besar tidak terganggu.
- (3) Terhindar dari berbagai penyakit.
- (4) Dapat beraktivitas sehari-hari dengan nyaman. **Hots**

Manfaat menjaga kebersihan alat reproduksi ditunjukkan oleh nomor ....

- a. (1), (2), dan (3)
- b. (2), (3), dan (4)

c. (1), (3), dan (4)

d. (1), (2), (3), dan (4)

21. Sikap akhir pada gerakan kombinasi sikap lilin dan guling depan adalah ....

- a. berdiri
- b. jongkok
- c. terlentang
- d. tengkurap

22. Pandangan pada sikap awal gerak berirama adalah menghadap ke ....

- a. depan
- b. kanan
- c. kiri
- d. menunduk

23. Tolakan saat melakukan gerakan meluncur pada dinding kolam dilakukan dengan ....

- a. lemah
- b. rileks
- c. cepat
- d. sekuat tenaga

24. Tujuan pengenalan air dalam olahraga renang adalah ....

- a. tidak cepat lelah
- b. tidak cepat lapar
- c. beradaptasi dengan air
- d. tidak kaku

25. Gerakan maju seorang perenang didapat dari gerakan mendesak air ke ....

- a. samping kanan
- b. samping kiri
- c. depan
- d. atas