

A. Perhatikan Video berikut !



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

1. Berikut bukan gaya pada olahraga renang adalah
A. Bebas
B. Lumba-lumba
C. Kupu-kupu
D. Dada
2. Renang dengan posisi tubuh telungkup dan kepala berada di permukaan air disebut gaya
A. Bebas
B. Kupu-kupu
C. Dada
D. Punggung
3. Saat mengambil nafas pada renang gaya bebas, posisi wajah menghadap ke . . .
A. Atas
B. Depan
C. Samping
D. Bawah
4. Gerak tungkai pada renang gaya bebas yaitu
A. Tungkai lurus sejajar dengan permukaan air
B. Digerakan naik turun secara bergantian
C. Digerakan naik turun secara bersamaan
D. Dibuka selebar bahu kemudian melakukan dorongan
5. Sebelum melakukan berlatih gaya bebas, sebaiknya melakukan
A. Latihan gerak tungkai
B. Pemanasan
C. Olah pernapasan
D. Lari di tempat

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

D.

1. Gerak dasar pernafasan



2. Gerak Lengan



3. Meluncur



4. Gerak dasar tungkai



5. Pemanasan

