

EVALUASI PENGETAHUAN

Pilihlah jawaban yang benar

1. Sikap awal yang tepat saat melakukan gerakan meluncur ialah berdiri
 - A. lurus di atas kolam.
 - B. menghadap pinggir kolam
 - C. membelakangi dinding kolam
 - D. dan menekuk kedua kaki di dalam kolam
2. Alim hendak melakukan gerakan meluncur. Posisi kaki Alim yang tepat ialah
 - A. menjulur ke belakang.
 - B. lurus ke depan
 - C. menekuk
 - D. merapat
3. Tumpuan kaki pada dinding kolam saat hendak meluncur bertujuan
 - A. memberikan daya dorong
 - B. mempermudah gerakan kaki
 - C. mempermudah gerak tangan
 - D. menjaga keseimbangan tubuh
4. Posisi tangan yang tepat saat gerakan meluncur ialah
 - A. menekuk di samping bahu
 - B. lurus dan membuka ke luar
 - C. lurus dan menghadap bawah
 - D. menekuk dan saling berhadapan
5. Perenang harus memperhatikan posisi tubuh. Renang gaya dada dilakukan dengan posisi tubuh...
 - A. telungkup
 - B. menyamping
 - C. berbolak-balik
 - D. menghadap atas.