

PILIHAN GANDA

Pilih satu jawaban yang paling benar pada huruf A, B, atau C.

- 1** Saat berenang gaya bebas, posisi tubuh yang benar adalah
A. Berdiri tegak di air
B. Lurus sejajar dengan permukaan air
C. Duduk sambil menendang air
- 2** Kepala saat berenang gaya bebas sebaiknya
A. Tegak ke atas
B. Sedikit menunduk dan rileks
C. Menoleh terus ke belakang
- 3** Gerakan tangan pada gaya bebas dilakukan secara
A. Bersamaan
B. Bergantian kanan dan kiri
C. Tidak beraturan
- 4** Saat tangan masuk ke air, posisi jari-jari yang benar adalah
A. Terbuka lebar
B. Mengepal
C. Rapat dengan ibu jari mengarah ke bawah
- 5** Setelah tangan mendorong air ke belakang, langkah berikutnya adalah
A. Mengangkat siku keluar air dan ayunkan ke depan
B. Menyilangkan kedua tangan
C. Menepuk air agar berbuih
- 6** Gerakan kaki dalam renang gaya bebas disebut
A. Gerakan katak
B. Gerakan lumba-lumba
C. Gerakan naik-turun
- 7** Gerakan kaki yang benar berasal dari
A. Pergelangan kaki saja
B. Pinggul
C. Lutut
- 8** Saat mengambil napas pada gaya bebas, kepala diputar ke
A. Depan
B. Atas
C. Samping
- 9** Tujuan melakukan gerakan meluncur adalah
A. Menghemat tenaga dan menjaga keseimbangan tubuh
B. Menunjukkan gaya kepada teman
C. Membuat cipratan air yang tinggi
- 10** Berikut ini yang bukan termasuk langkah renang gaya bebas adalah
A. Meluncur
B. Mengayuh tangan
C. Melompat-lompat di air

SOAL URAIAN

Tuliskan jawabanmu dengan kalimat sendiri secara singkat dan jelas sesuai pemahamanmu tentang materi renang gaya bebas.



- 1 Jelaskan mengapa tubuh harus sejajar dengan permukaan air saat berenang gaya bebas!



- 2 Sebutkan urutan gerakan tangan dalam gaya bebas!



- 3 Mengapa pernapasan penting dalam renang gaya bebas?



- 4 Apa yang harus dilakukan agar gerakan tangan, kaki, dan napas bisa seirama?



- 5 Sebutkan tiga manfaat belajar renang gaya bebas!