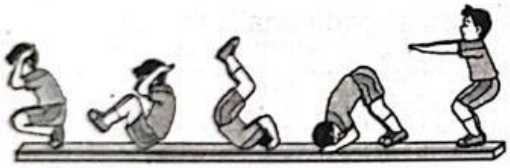
Penilaian Akhir Tahun

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
   b. tikar
   c. rumput
   d. plastik

LIVEWORKSHEETS

6. Adanya iringan, variasi, dan kombinasi gerakan, senam irama menjadi ....
   a. biasa saja
   b. indah
   c. teratur
   d. menyenangkan

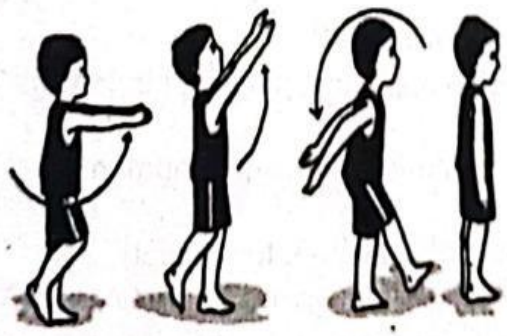
7. Di dalam melakukan rangkaian gerakan senam ritmik secara keseluruhan, sebaiknya menggunakan waktu ... menit.
   a. 15
   b. 20
   c. 25
   d. 30

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 pungung
    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

Dipindai dengan CamScanner
LIVEWORKSHEETS

(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

Dipindai dengan CamScanner
LIVEWORKSHEETS