I. Berilah tanda silang (X) pada huruf a,b,c, atau d sebagai jawaban yang kalian anggap paling benar.

1. Posisi awal lenting tangan adalah ...
   a. Melangkah beberapa langkah dan pada tangan terakhir salah satu kaki berada di depan lurus, tangan diayun ke atas
   b. Kedua tangan lurus ke atas
   c. Berdiri dengan kaki
   d. Melangkah satu langkah dan pada langkah terakhir salah satu kaki berada di depan lurus, tangan diayun ke bawah
2. Gerakan mengguling ke depan merupakan rangkaian dari gerakan...
   a. Handstand
   b. Meroda
   c. Lilin
   d. Guling lenting
3. Sikap akhir gerakan lenting tangan adalah..
   a. Melecutkan pinggul
   b. Mendarat dengan kedua kaki posisi rapat
   c. Melangkah atau berlari tiga hingga lima langkah
   d. Kedua tangan lurus ke atas di samping telinga dengan pandangan ke depan dan badan tegak
4. Gerakan handstand diakhiri dengan gerakan...
   a. Meroda
   b. Berdiri tegak
   c. Guling ke depan
   d. Guling ke belakang
5. Senam ritmik biasanya disertai dengan...
   a. Irama atau musik
   b. Hentakan
   c. Loncatan
   d. Tepuk tangan
6. Senam irama merupakan rangkaian gerakan senam yang dilakukan dengan rangkaian...
   a. Langkah-langkah ke segala arah
   b. Langkah-langkah ke samping dan belakang
   c. Langkah-langkah ke depan dan belakang
   d. Langkah-langkah yang disertai ayunan lengan dan sikap badan
7. Saat melakukan gerakan langkah kaki, biasanya dilakukan dengan sikap badan...
   a. Berdiri tegak
   b. Menengok ke kiri dan ke kanan
   c. Sikap sembarang
   d. Condong ke belakang
8. Senam yang menggunakan alat bantu gada disebut senam...
   a. Prestasi
   b. Artistik
   c. Lantai
   d. Ketangkasan
9. Berikut ini merupakan alat-alat yang digunakan dalam senam irama, kecuali...
   a. Besi
   b. Pita
   c. Simpai
   d. Gada

LIVEWORKSHEETS

10. Senam irama juga sebagai media untuk menyalurkan...
    a. Minat
    b. Tenaga
    c. Bakat
    d. Rasa keindahan
11. Gerakan ayunan satu tangan depan belakang dilakukan dengan mengayunkan tangan satu per satu ke ...
    a. Kir dan kanan
    b. Depan dan samping
    c. Belakang dan ke depan
    d. Depan dan kanan
12. Federasi renang internasional adalah...
    a. IRSI
    b. PASI
    c. FINA
    d. PBSI
13. Di bawah ini yang termasuk dalam gaya renang, kecuali...
    a. Gaya langkah jingkat
    b. Gaya bebas
    c. Gaya dada
    d. Gaya kupu-kupu
14. Berikut ini yang merupakan nama perenang Indonesia adalah...
    a. Tufik Hidayat
    b. Elsa Nasution
    c. Hendrawan
    d. Bambang Pamungkas
15. Pemenang/juara dalam perlombaan renang ditentukan oleh...
    a. Catatan waktunya
    b. Gaya dalam renang
    c. Panjang lintasannya
    d. Jumlah nilainya
16. Posisi kaki pada saat sikap akhir dan roll depan, yaitu...
    a. Kangkang
    b. Rapat
    c. Duduk
    d. Jongkok
17. Forward roll nama lainnya adalah roll...
    a. Depan
    b. Samping
    c. Berdiri
    d. Belakang
18. Posisi tangan pada sikap awal roll depan, yaitu kedua tangan...
    a. Lurus ke depan
    b. Ditekuk ke samping
    c. Lurus ke belakang
    d. Lurus ke samping
19. Lenting tangan disebut juga...
    a. Handspring
    b. Handball
    c. Balance
    d. Handstand
20. Latihan handstand dengan meyandar di dinding posisi kaki...
    a. Lurus dengan dinding
    b. Lurus ke depan
    c. Ditekuk
    d. Lurus ke samping

LIVEWORKSHEETS

1. Induk organisasi senam dunia adalah …..
2. Gerakan meroda bertumpu pada ....
3. Sikap lilin merupakan salah saru gerakan senam lantai yang bertujuan untuk melatih .....
4. Senam lantai juga disebut dengan istilah ...
5. Alas yang digunakan saat senam lantai …….

a. Floor exercises
b. Keseimbangan
c. FIG
d. matras
e. 2 tangan

II. Jawablah pertanyaan berikut secara singkat dan jelas.

1. Bagaiman cara melakukan gerakan kaki sambil berpegangan pada pinggir kolam saat latihan renang gaya bebas.?
2. Bagaimana menjaga keseimbangan di air saat berenang gaya bebas.?
3. Bagaimana cara melakukan gerakan lenting tangan.?
4. Bagaimana sikap akhir berdiri dengan tangan.?
5. Bagaimana cara melakukan hupple sprong.?

~ Selamat Mengerjakan….. Semoga Hasilnya Terbaik ~

LIVEWORKSHEETS