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 telengkup 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. Geraj 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

LIVEWORKSHEETS

6. Gerak lengan gaya bebas untuk memperoleh luncuran secara maksimal adalh bentuk pola . . . .

A. Huruf 'S'
B. Huruf 'U' terbalik
C. Angka delapan
D. Kepakan kupu-kupu

7. Tahap memasukan lengan kedalam air pada renang gaya bebas disebut . . . .

A. Entry
B. Push
C. Pull
D. Recovery

8. Berikut yang bukan merupakan tata tertib di kolam renang adalah . . . .

A. Memakai Pakaian renang saat berenang.
B. Bermain di kolam dalam meskipun belum mahir berenang.
C. Mandi dang anti baju pada tempat yang telah disediakan.
D. Menjaga kebersihan di kolam renang.

9. Fungsi latihan gerak meluncur adalah . . . .

A. Menjaga kekuatan tungkai.
B. Melatih kecepatan renang.
C. Melatih koordinasi lengan dan tungkai.
D. Melatih tubuh terapung dipermukaan air.

10. Waktu pengambilan nafas pada renang gaya bebas terjadi saat . . . .

A. Siku diangkat
B. Siku lurus
C. Kedua tangan didepan dada
D. Lengan kanan lurus disamping paha

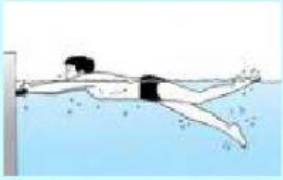
LIVEWORKSHEETS

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**

LIVEWORKSHEETS