

SOAL PILIHAN GANDA

1. Posisi badan yang benar saat akan melakukan gerakan meroda adalah
 - a. menghadap arah gerakan
 - b. membelakangi arah gerakan
 - c. menyamping arah gerakan
 - d. menyilang arah gerakan
2. Posisi awal kedua lengan yang benar saat akan melakukan gerakan meroda adalah
 - a. lurus ke atas di samping telinga
 - b. lurus ke bawah di samping badan
 - c. lurus ke depan sejajar dada
 - d. lurus ke samping sejajar bahu
3. Bentuk gerakan meroda yang benar adalah
 - a. berputar menyamping arah gerakan
 - b. berputar meliuk arah gerakan
 - c. berputar menyilang arah gerakan
 - d. berputar menghadap arah gerakan
4. Prinsip dasar gerakan lengan yang benar mendarat pada matras saat meroda adalah
 - a. mendarat satu per satu posisi lengan lurus
 - b. mendarat satu per satu posisi lengan disilang
 - c. mendarat satu per satu posisi lengan ditekuk
 - d. mendarat satu per satu posisi lengan diputar
5. Posisi kedua kaki yang benar saat kedua lengan bertumpu pada matras adalah
 - a. rapat dan lurus
 - b. rapat ditekuk
 - c. terbuka dan lurus
 - d. terbuka ditekuk
6. Posisi badan yang benar saat melakukan gerak meroda adalah
 - a. ditegakkan
 - b. dibungkukkan
 - c. dimiringkan
 - d. disilangkan
7. Posisi awal badan yang benar saat akan melakukan guling lenting adalah
 - a. menghadap arah gerakan
 - b. menghadap arah belakang
 - c. menghadap arah samping
 - d. memutar arah gerakan
8. Arah gerak lecutan kedua kaki yang benar saat guling lenting adalah
 - a. ke depan atas
 - b. ke depan bawah
 - c. ke depan samping
 - d. ke depan belakang

9. Gerak lecutan kaki yang benar saat melakukan guling lenting adalah
- saat pundak menempel matras
 - saat dada menempel matras
 - saat dahi menempel matras
 - saat tangan menempel matras
10. Sumber gerakan yang benar saat melakukan gerak guling lenting adalah
- pinggang
 - lutut
 - pundak
 - pinggul
11. Pendaratan yang benar saat melakukan guling lenting adalah
- menggunakan kedua ujung telapak kaki
 - menggunakan kedua ujung tumit kaki
 - menggunakan kedua tengah telapak kaki
 - menggunakan kedua pinggir telapak kaki
12. Arah pandangan mata yang benar pada akhir gerakan guling lenting adalah
- ke depan atas
 - ke samping atas
 - ke depan bawah
 - ke belakang atas
13. Gerakan awal guling lenting yang benar diawali dengan gerak
- guling depan
 - guling belakang
 - gerakan kayang
 - gerakan meroda
14. Posisi awal berdiri yang benar saat akan melakukan gerak langkah kaki biasa adalah
- berdiri tegak langkah kaki kiri
 - berdiri tegak langkah kaki kanan
 - berdiri bungkuk langkah kaki kanan
 - berdiri bungkuk langkah kaki kiri
15. Posisi awal lengan yang benar saat akan melakukan langkah kaki biasa adalah
- di samping badan
 - di depan badan
 - di belakang badan
 - menyilang badan
16. Pendaratan kaki yang benar saat melakukan gerak kaki kanan pada langkah biasa adalah
- menggunakan ujung telapak kaki
 - menggunakan pinggir telapak kaki
 - menggunakan ujung tumit kaki
 - menggunakan punggung telapak kaki
17. Gerakan lutut yang benar saat melakukan gerak langkah kaki adalah
- mengeper
 - memutar
 - Menyilang
 - menekuk

18. Gerakan langkah kaki rapat yang benar saat kaki kiri melangkah ke depan adalah

- a. merapat kaki kanan c. menekuk di depan kaki kanan
- b. menyilang kaki kanan d. memutar di depan kaki kanan

19. Posisi badan yang benar saat melakukan gerak langkah kaki rapat adalah

- a. tegak c. Melenting
- b. bungkuk d. condong

20. Gerakan yang benar pada gerak langkah keseimbangan sebelum tumit turun adalah

- a. gerak mundur c gerak memutar
- b. gerak maju d. gerak menyilang

21. Arah pandangan yang benar saat melakukan gerak langkah keseimbangan adalah....

- a. ke depan c. ke samping
- b. ke belakang d. ke bawah

22. Posisi awal badan yang benar saat akan melakukan ayunan satu lengan adalah

- a. tegak c. Melenting
- b. membungkuk d. miring

23. Sumber gerakan ayunan lengan saat melakukan gerak ayunan satu lengan adalah

- a. dari bahu c. dari dada
- b. dari sikut d. dari pinggul

24. Posisi awal lengan yang benar saat akan melakukan ayunan satu lengan dari depan ke samping adalah

- a. lurus ke samping badan c. lurus ke belakang badan
- b. lurus ke depan badan d. menyilang di belakang badan

25. Irama yang digunakan saat melakukan ayunan satu lengan dari depan ke samping adalah

- a. 4/4 ketukan c 6/6 ketukan
- b. 5/5 ketukan d. 7/7 ketukan

26. Posisi awal lengan yang benar saat melakukan ayunan satu lengan ke samping bersamaan memindahkan berat badan adalah

- a. terentang c menekuk
- b. menyilang d. memutar

27. Posisi badan yang benar di atas permukaan air saat melakukan gerakan renang gaya dada adalah
- a. lurus
 - b. membungkuk
 - c. melenting
 - d. meliuk
28. Posisi kedua tungkai yang benar setelah melakukan gerakan menendang ke belakang pada renang gaya dada adalah.....
- a. lurus dan agak rapat
 - b. lurus dan terbuka
 - c. ditekuk
 - d. disilangkan
29. Posisi jari-jari tangan yang benar saat melakukan gerakan tangan renang gaya dada adalah
- a. dirapatkan
 - b. diregangkan
 - c. ditekuk
 - d. disilangkan
30. Prinsip dasar awal gerakan lutut yang benar saat melakukan gerakan kaki renang gaya dada adalah
- a. ditekuk
 - b. diputar
 - c. Disilang
 - d. diluruskan
31. Posisi kedua lengan yang benar saat kedua kaki melakukan tendangan ke belakang pada gerakan kaki renang gaya dada adalah ...
- a. rapat dan lurus
 - b. terbuka dan lurus
 - c. rapat ditekuk
 - d. terbuka ditekuk
32. Posisi telapak kaki yang benar saat melakukan gerakan tendangan ke belakang pada gerakan kaki renang gaya dada adalah
- a. menghadap ke belakang
 - b. menghadap ke samping
 - c. menghadap ke depan
 - d. menghadap ke bawah
33. Gerakan awal tangan yang benar saat melakukan gerakan renang gaya dada adalah....
- a. membuka ke samping
 - b. memutar ke samping
 - c. menutup ke samping
 - d. menekuk ke samping
34. Posisi gerakan tangan memutar yang benar saat melakukan gerakan tangan gaya dada adalah
- a. di depan dagu
 - b. di samping bawah badan
 - c. di depan atas dada
 - d. di belakang bawah dada
35. Gerakan tangan gaya dada yang benar setelah melakukan putaran adalah
- a. diluruskan ke depan agak rapat
 - c. diluruskan ke atas

- b. diluruskan ke depan agak terbuka d. diluruskan ke samping

36. Posisi ketinggian air yang benar saat melakukan gerak meluncur pada renang gaya dada, adalah

- a. sebatas alis mata c. sebatas mulut
b. sebatas hidung d. sebatas leher

37. Bentuk gerakan kedua tangan gaya dada yang benar saat melakukan gerakan di bawah air adalah

- a. memutar dan menekan
b. mengayun dan menekan
c. memukul dan menekan
d. meraih dan memutar

38. Arah gerakan sikut menekuk yang benar pada gerakan lengan renang gaya dada adalah

- a. menekuk ke luar
b. menekuk ke samping
c. menekuk ke dalam
d. menekuk ke depan

39. Saat pengambilan nafas renang gaya dada yang benar adalah

- a. saat kedua kaki melakukan dorongan ke belakang
b. saat kedua kaki ditarik mendekati pinggul
c. saat kedua kaki memutar di belakang pinggul
d. saat kedua kaki menyilang di belakang pinggul