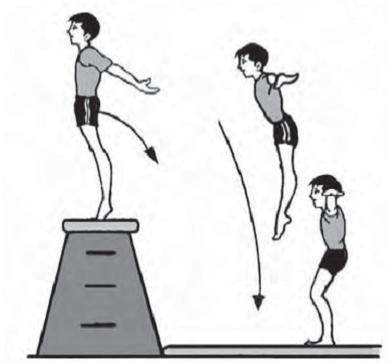


c. Berjongkok

d. Merentangkan kedua tangan

9.



gambar di samping menunjukkan contoh

a. Melompat ke depan

b. Mendarat ke belakang

c. Melompat ke belakang

d. Mendarat ke depan

10. SKJ merupakan singkatan dari ...

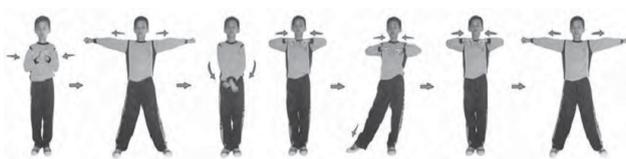
a. Senam Kesehatan Jiwa

b. Senam Kelentukan Jasmani

c. Senam Kesehatan Jasmani

d. Senam Kekuatan Jasmani

11.



Gambar di atas merupakan gerakan inti tahap

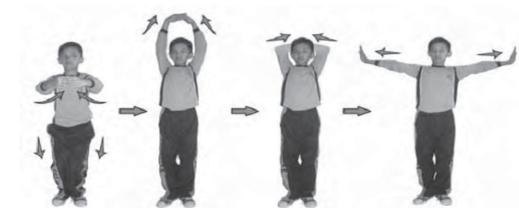
a. Keempat

b. Ketiga

c. Kedua

d. Pertama

12.



Gambar di atas merupakan gerakan

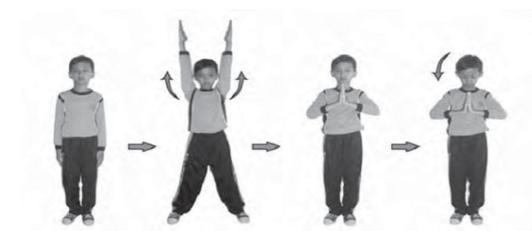
a. Peralihan

b. Pemanasan

c. Inti

d. Pendinginan

13.



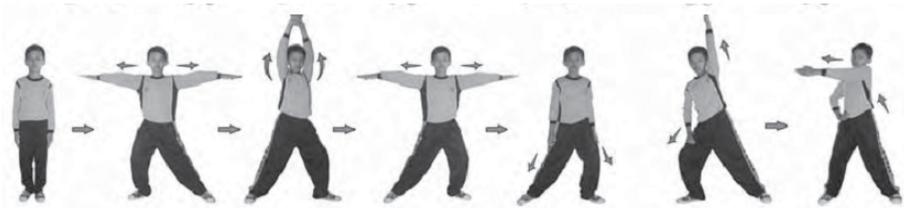
Gambar di atas merupakan contoh gerakan

- a. Pendinginan
- b. Inti
- c. Pemanasan
- d. Peralihan

14. "bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah dan suhu tubuh Anda kembali normal" merupakan manfaat dari

- a. Peralihan
- b. Pemanasan
- c. Inti
- d. Pendinginan

15.



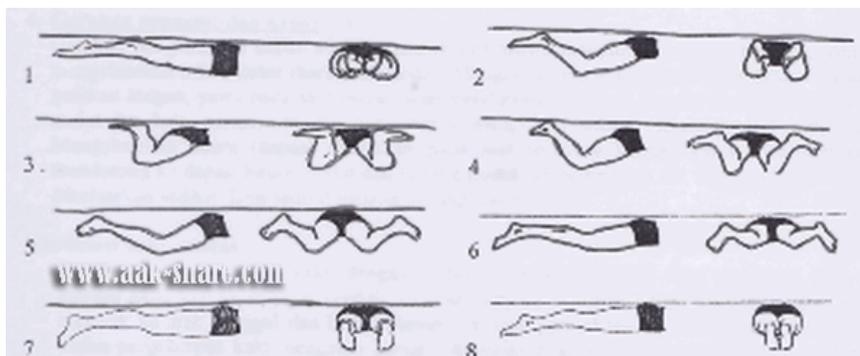
Gambar di atas menunjukkan gerakan

- a. Peregangan
- b. Pemanasan
- c. Peralihan
- d. Pendinginan

16. salah satu jenis renang dengan koordinasi yang baik pada jarak tertentu yaitu

- a. Renang gaya katak
- b. Renang gaya dada
- c. Renang gaya kupu-kupu
- d. Renang gaya punggung

17.



Gambar di atas menunjukkan gerakan ... pada gerak renang gaya dada

- a. Tangan
- b. Siku
- c. Kepala
- d. Kaki

18. Posisi awal tangan ketika renang gaya dada yaitu

- a. Terbuka
- b. Lurus
- c. Tengkurap
- d. Menutup

19.



Gambar di atas menunjukkan gerak kombinasi ...

- a. Tangan dan lengan
- b. Tangan dan kaki
- c. Lengan dan kaki
- d. Kaki dan tangan

20. Renang gaya dada disebut juga renang gaya ...

- a. Gaya Katak
- b. Gaya Punggung
- c. Gaya Kupu-kupu
- d. Gaya Anjing

II. Isilah titik titik dengan jawaban yang tepat !

1.



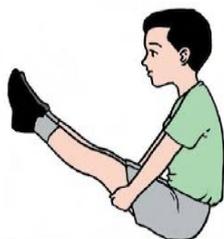
gerakan di samping menunjukkan gerak

2.



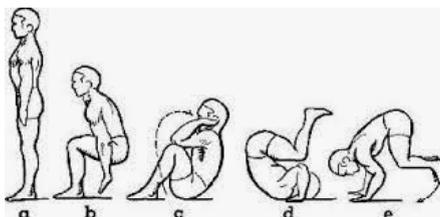
gerakan di samping menunjukkan gerak

3.



gerakan di samping menunjukkan gerak

4.



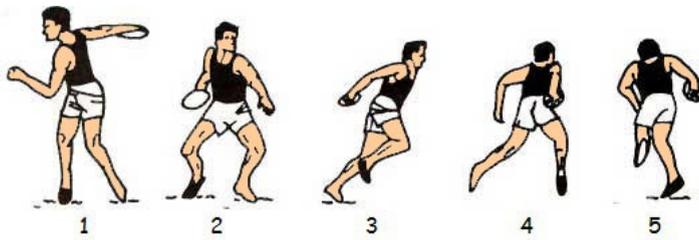
gerakan di samping menunjukkan gerak

5.



gerakan di samping menunjukkan gerak

6.



gerakan di samping menunjukkan gerak

7.



gerakan di samping menunjukkan gerak

8.



gerakan di samping menunjukkan gerak

9. Sebutkan hal-hal yang perlu diperhatikan sebelum melakukan SKJ!

10. Jelaskan sikap tubuh yang baik pada renang gaya dada!

**KUNCI JAWABAN
PILIHAN GANDA**

1	C	6	C	11	D	16	B
2	A	7	D	12	A	17	D
3	B	8	B	13	C	18	C
4	D	9	B	14	D	19	B
5	A	10	C	15	A	20	A

Essay

- 1. Bertumpu**
- 2. Bergantung**
- 3. Keseimbangan**
- 4. Berguling ke belakang**
- 5. Tolakan**
- 6. Berputar**
- 7. Berayun**
- 8. Melayang**
- 9. A. Hafalkan gerakan dengan jangan sampai terbolak-balik.
B. Lakukan gerakan senam sesuai dengan irama yang mengikutinya jangan terlalu cepat atau terlalu lambat.
C. Jika senam dilakukan dengan kelompok jagalah kekompakan gerak dengan kelompokmu.**
- 10. Sikap badan pada saat melakukan renang gaya dada adalah badan telungkup dan mendarat pada permukaan air. Seluruh anggota badan harus rileks agar tidak mengeluarkan tenaga yang sia-sia. Ketika meluncur badan harus dalam posisi mendarat pada permukaan air, sedangkan pada saat mengambil naps badan sedikit menurun dari permukaan air. Sementara itu, kepala terletak di atas permukaan air dan lebih tinggi dibandingkan dengan kaki.**