

Bab 8

Aktivitas Permainan dan Olahraga Air (Renang Gaya Punggung)

Penilaian Sumatif



A. Berilah tanda silang (X) huruf a, b, c, d, atau e pada jawaban yang paling benar!

1. Berenang dengan posisi punggung menghadap ke permukaan air dinamakan gaya
 - a. kupu-kupu
 - b. bebas
 - c. dada
 - d. punggung
 - e. katak
2. Perbedaan utama antara renang gaya punggung dengan renang gaya bebas adalah
 - a. posisi tubuh dalam air
 - b. teknik pernapasan
 - c. gerakan kaki
 - d. gerakan tangan
 - e. gerakan lengan
3. Pada renang gaya punggung, bagian tubuh yang harus tetap berada di atas permukaan air adalah
 - a. kepala
 - b. kaki
 - c. tangan
 - d. punggung
 - e. perut
4. Pernyataan berikut yang **bukan** merupakan bagian dari teknik gerakan kaki dalam renang gaya punggung adalah
 - a. kaki mengayuh seperti gaya dada
 - b. tendangan dari bawah ke atas
 - c. lutut lurus saat melakukan tendangan
 - d. pergelangan kaki relaks saat mengayuh
 - e. tungkai digerakkan dari bawah ke atas
5. Posisi tubuh yang benar dalam renang gaya punggung adalah
 - a. miring dengan punggung menghadap ke air
 - b. telungkup dengan kepala menghadap ke air
 - c. telentang dengan punggung menghadap ke air
 - d. terguling dengan perut menghadap ke air
 - e. telentang dengan perut menghadap ke air

6. Manfaat yang bisa didapatkan dari renang gaya punggung adalah
- meningkatkan berat badan
 - merusak postur tubuh
 - mengurangi fleksibilitas tubuh
 - membantu penurunan berat badan
 - meningkatkan risiko penyakit
7. Rangkaian keterampilan gerak posisi badan renang gaya punggung adalah langkah awal dalam renang gaya punggung. Pernyataan yang benar mengenai bagian ini adalah **HOTS**
- posisi tubuh miring menghadap ke samping
 - posisi wajah menghadap ke bawah
 - posisi punggung sedatar mungkin
 - panggul harus lebih tinggi dari bahu
 - posisi kepala menghadap ke bawah
8. Gerakan kaki renang gaya punggung dengan meluncur dari tepi kolam dilakukan dengan langkah-langkah berikut, **kecuali** ...
- berpegangan pada tepi kolam
 - menggunakan pelampung
 - kaki menolak untuk meluncurkan badan
 - gerakan kaki tetap dilakukan
 - lakukan latihan sebanyak 8–10 kali
9. Dalam rangkaian keterampilan gerak mengambil napas dalam renang gaya punggung penting karena **HOTS**
- menggunakan pelampung untuk melatih keseimbangan
 - memastikan gerakan lengan dan kaki dilakukan dengan cepat
 - menjaga keseimbangan air dalam tubuh
 - memastikan kebutuhan oksigen terpenuhi dalam tubuh
 - melakukan gerakan renang gaya bebas secara sempurna
10. Gerakan lengan dengan dibantu teman merupakan latihan yang melibatkan kolaborasi dengan teman. Dalam hal ini yang dilakukan teman adalah **HOTS**
- menarik perenang agar bergerak
 - membantu mendorong perenang
 - hanya menyangga pergelangan kaki
 - mengayunkan lengan perenang
 - menjaga agar perenang tidak meluncur terlalu cepat
11. Latihan gerak pengambilan napas dengan kaki diam dilakukan dengan langkah-langkah, **kecuali**...
- mengayunkan lengan ke atas saat mengambil napas
 - menahan napas saat mengayunkan lengan
 - mengayunkan lengan yang lainnya saat mengeluarkan napas
 - melakukan aktivitas berulang sebanyak 3–5 kali
 - kaki tetap lurus dan diam selama gerakan lengan

12. Pernapasan pada renang gaya punggung lebih mudah dilakukan karena
- kepala sesekali muncul di permukaan
 - gerakan tangan membantu proses bernapas
 - mulut dan hidung berada di atas permukaan air
 - dada berada di atas permukaan air
 - mulut dan hidung posisi di dasar air
13. Pada awalan meluncur, yang harus dilakukan setelah melepaskan pegangan dari tepi kolam adalah
- mengayunkan kaki naik turun
 - menjaga posisi badan tegak lurus
 - memegang tali pengaman
 - menggunakan pelampung di pinggang
 - menarik dan mendorong lengan secara bergantian
14. Faktor terpenting dalam melakukan koordinasi gerakan renang gaya punggung adalah **HOTS**
- lengan dan posisi badan
 - kaki dan posisi badan
 - kaki dan pernapasan
 - kaki dan lengan
 - lengan dan pernapasan
15. Di bawah ini yang **tidak** termasuk gerakan yang harus dikuasai sebelum melakukan koordinasi gerakan gaya punggung adalah **HOTS**
- meluncur
 - gerakan lompat
 - gerakan lengan
 - mengambil napas
 - telentang

B. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan benar!

1. Mengapa posisi tubuh dalam renang gaya punggung sangat penting?
2. Apa perbedaan antara gerakan lengan dalam renang gaya punggung dan gaya krol?

3. Posisi badan pada renang gaya punggung memiliki peranan yang penting. Jelaskan langkah-langkah dalam rangkaian keterampilan gerak posisi badan renang gaya punggung! **HOTS**

4. Apa tujuan dari menggunakan pelampung dalam latihan gerakan kaki?

5. Mengapa gerakan koordinasi renang gaya punggung sangat penting?