YAYASAN KYAI MASDUQI

SK. MENKUMHAM NO: AHU-0009257.AH.01.04.TAHUN 2018

SEKOLAH MENENGAH PERTAMA

“**NURUL HUDA**”

Sekretariat: Jl. Kol. Sugiono 3B / 103 Mergosono Malang

**PENILAIAN AKHIR TAHUN**

Nama : Mapel : PJOK

Kelas : 7 TA : 2022/2023

Semester : Genap

Jawablah pertanyaan berikut dengan tepat!

1. Ada berapa macam gaya renang yang kamu ketahui? Sebutkan!
2. Dek Bibi merupakan siswa kelas 7 di SMP Nurul Huda, dia memutuskan untuk mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Renang agar dia bisa cepat bertambah tinggi badannya. Namun, karena Dek Bibi merupakan pemula maka dia belum bisa berenang sama sekali.

Menurut anda, Renang gaya apa yang sesuai untuk diajarkan kepada Dek Bibi? Sertakan alasannya!

1. Jelaskan perbedaan-perbedaaan gerakan antara renang gaya Dada & renang gaya Bebas!
2. Zat Gizi merupakan hal penting yang harus kita tau karena dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan kita. Sebutkan semua macam Zat Gizi yang anda ketahui dan berilah masing-masing 1 contoh makanan yang mengandung zat tersebut!
3. Halim tidak dapat melihat tulisan secara jelas ketika dia membaca buku, Selain itu Halim juga merasa bahwa dia pertumbuhan giginya lambat. Menurut kamu, Vitamin apa yang dibutuhkan oleh Halim dan bagaimana cara dia mendapatkan Vitamin tersebut?