BAB 7

Aktivitas Air



Perhatikan anak-anak di atas.
Mereka sedang melakukan aktivitas air.
Aktivitas air adalah dasar dari gerakan renang.
Sebelum kalian berenang kalian harus melakukan pengenalan air.
Tujuannya agar kalian lebih berani masuk ke dalam air.
Ayo lakukan pengenalan aktivitas air.
Namun sebelum berlatih berdoalah kepada Tuhan Yang Maha Esa terlebih dahulu.

Isi Materi

A. Berenang

B. Pengenalan Air

C. Menjaga Keselamatan di Air


BAB 5


BAB 6


BAB 7


BAB 8

A. Berenang

Berenang adalah aktivitas yang menyenangkan. Berenang dapat menyehatkan tubuh. Selain itu juga dapat digunakan sebagai sarana rekreasi.

Berenang adalah aktivitas yang digemari banyak orang.

Selain manusia ada pula hewan yang bisa berenang. Misalnya bebek, katak, dan lumba-lumba.





Gambar hewan berenang


BAB 5

BAB 6

BAB 7

BAB 8

B. Pengenalan Air

Berenang sangat menyenangkan.

Namun sebelum berenang, kalian harus belajar pengenalan air dahulu.

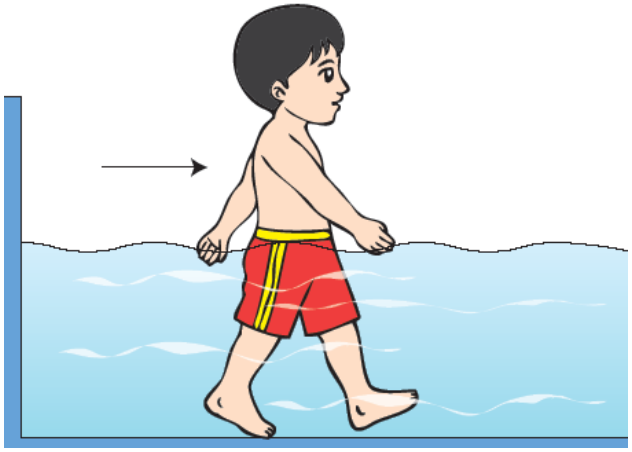
Tujuannya agar kalian tidak takut ketika masuk ke dalam air.

Berikut adalah pengenalan terhadap air.

1. Membasahi Seluruh Tubuh



2. Berjalan di Air




BAB 5

BAB 6

BAB 7

BAB 8

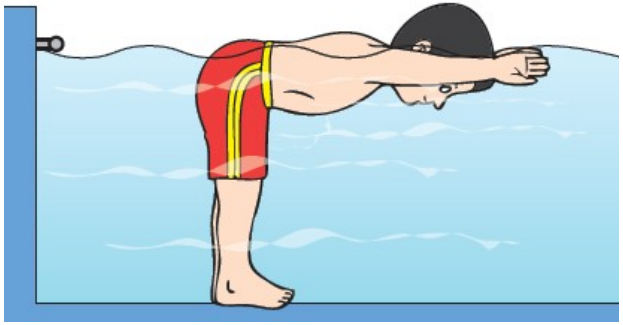
3. Jongkok di Dalam Kolam



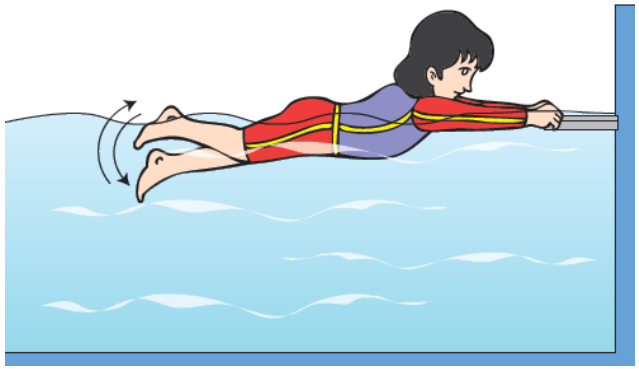
4. Mengambil Barang di Dasar Kolam



5. Menggerakkan Lengan di Air



6. Menggerakkan Kaki di Air




BAB 5

BAB 6

BAB 7

BAB 8

C. Menjaga Keselamatan di Air

Berenang memang aktivitas yang menyenangkan.

Namun terkadang kalian lupa menjaga keselamatan diri.

Sehingga menyebabkan kejadian yang membahayakan keselamatan.

Terkadang keselamatan diri dan orang lain dapat terancam.

Perhatikan gambar berikut.



Gambar di atas adalah orang yang tenggelam.

Hal itu terjadi karena dia tidak menjaga keselamatan diri di air.

Agar hal tersebut tidak terjadi, jagalah keselamatanmu dan orang lain.


BAB 5

BAB 6

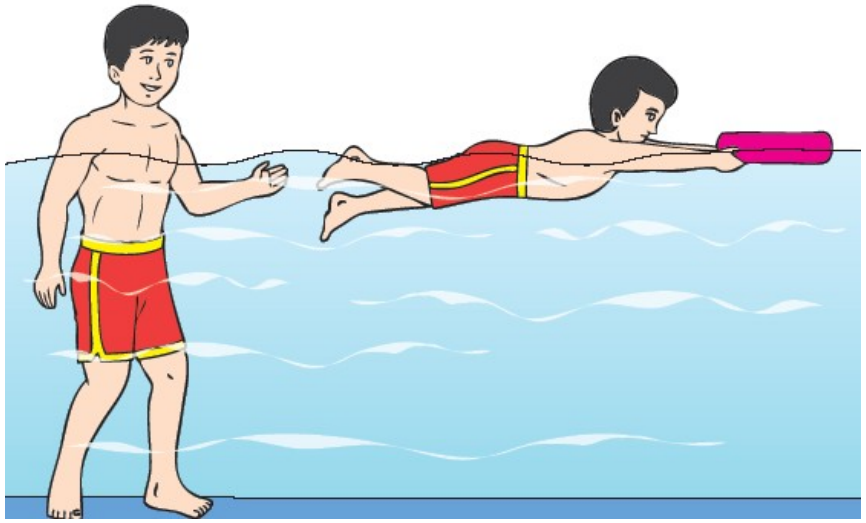
BAB 7

BAB 8

Perhatikan langkah untuk menjaga keselamatan berikut. Lakukan pemanasan sebelum masuk ke kolam renang. Gunakan pelampung saat berenang. Gunakan pakaian renang.

Berenanglah di kolam yang aman. Jangan pernah bercanda saat berenang. Saat berenang harus ada orang dewasa yang mengawasi.

Perhatikan orang-orang di sekitarmu. Selalu patuhi peraturan saat berenang.



Aktivitas renang yang aman


BAB 5

BAB 6

BAB 7

BAB 8