BAB 7

Aktivitas Air

Berenang merupakan salah satu aktivitas air.
Aktivitas ini merupakan kegiatan yang sangat menyenangkan.
Anak-anak seusiamu pasti senang melakukan aktivitas air.
Tentunya kalian sudah pernah melakukan aktivitas air bukan?
Dalam aktivitas air, terdapat pula gerak dasar lokomotor dan nonlokomotor.
Selain dua gerak di atas, terdapat pula gerak dasar manipulatif.

Isi Materi

A. Mengenal Olahraga Renang
B. Gerak Lokomotor, Nonlokomotor, dan Manipulatif dalam Aktivitas Air

BAB 6

BAB 7

BAB 8

BAB 9

A. Mengenal Olahraga Berenang

Berenang merupakan salah satu aktivitas air.

Aktivitas air dapat pula disebut sebagai aktivitas akuatik. Anak tersebut sedang melakukan aktivitas air. Kalian harus mampu bergerak secara stabil di dalam kolam.

Tujuannya agar kalian dapat berenang dengan baik.

Selain menyenangkan, berenang memberikanmu kesempatan bergerak bebas.

Agar kalian dapat belajar renang dengan baik lakukan latihan di kolam yang dangkal.

Melalui berenang kalian belajar mengenal dan memahami lingkungan.

Berenang bermanfaat untuk memupuk keberanian, kerja keras, dan percaya diri.

B. Gerak Lokomotor, Nonlokomotor, dan Manipulatif dalam Aktivitas Air

Gerak Lokomotor

Dalam aktivitas air terdapat pula gerak dasar lokomotor. Kegunaan gerak dasar ini adalah untuk berpindah tempat. Dalam melakukan perpindahan tempat di air, tidak akan sama persis seperti di darat.

Tekanan di dalam air akan memengaruhi gerakmu. Melakukan gerakan lokomotor di dalam air bertujuan membiasakanmu bergerak di air.

Selain itu gerakan lokomotor akan memberikan keberanian pada

dirimu selama berada di air.

Penggunaan gerak yang tepat di air akan membantu kemampuan berenang

BAB 6

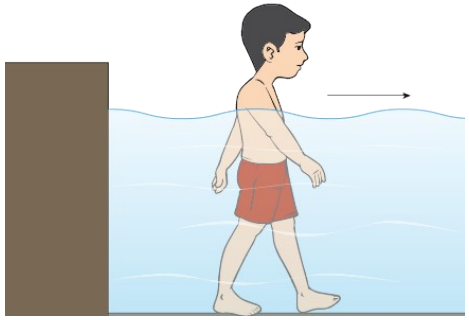
BAB 7

BAB 8

BAB 9

a. Berjalan di Kolam Renang

Berjalan di air sama seperti berjalan di darat.

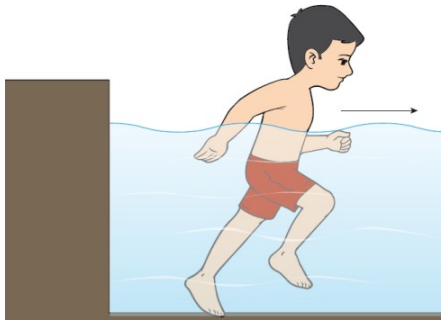


perbedaannya saat berjalan akan terasa lebih berat.

b. Berlari di Air

Gerakan ini hampir sama seperti berjalan di air.

Akan tetapi kalian melakukannya dengan berlari.



Gerakan ini mungkin akan lebih berat dari berjalan.

c. Permainan Kucing Mengejar Ikan

Permainan ini dilakukan seperti kucing dan tikus.

Perbedaannya permainan ini dilakukan di dalam air.

2. Gerak Nonlokmotor

Gerak nonlokomotor merupakan gerakan yang dilakukan di tempat.

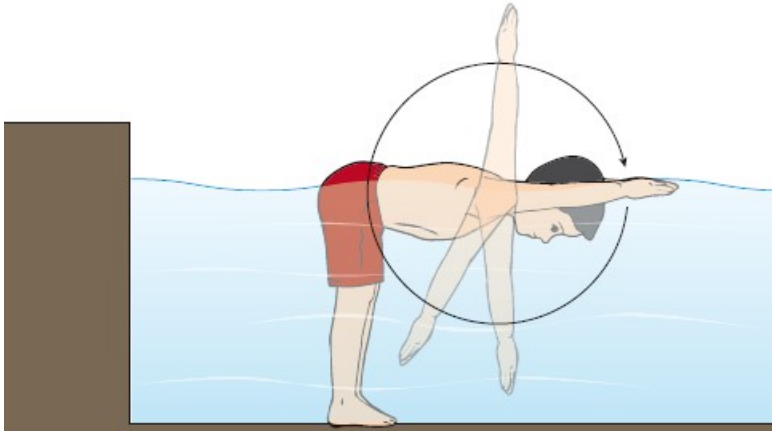
Dalam aktivitas air, gerak ini berfungsi untuk melatih kemampuan

gerak dasar.

Gerakan ini dapat dilakukan dengan berbagai kegiatan.

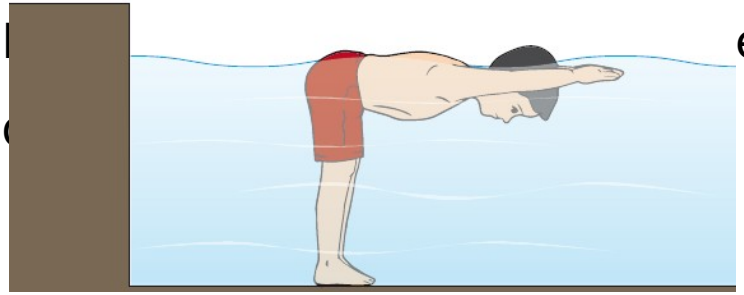
a. Memutar Lengan di Air

Seorang atlet renang selalu berusaha bergerak secepat mungkin. Termasuk dalam gerakan lengan.



b. Memasukkan Kepala ke Dalam Air

Gerakan ini dilakukan agar kalian terbiasa berada di dalam air.

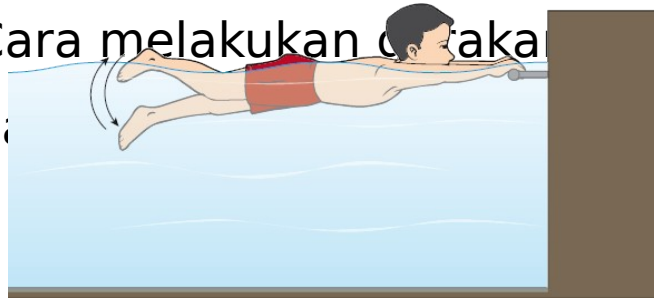


embantumu beradaptasi di

c. Gerakan Kaki Berpegang pada Dinding Kolam

Kalian dapat melakukannya sambil berpegang pada dinding.

Cara melakukan gerakan seperti terlihat dalam ga

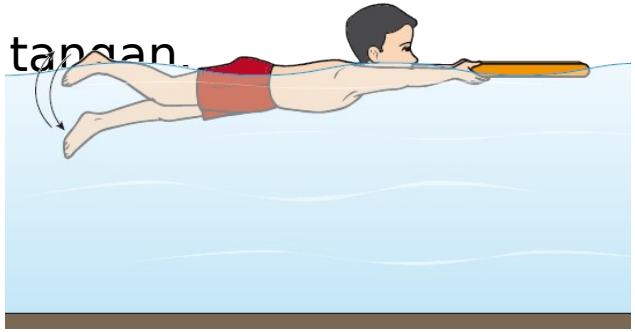


3. Gerak Manipulatif

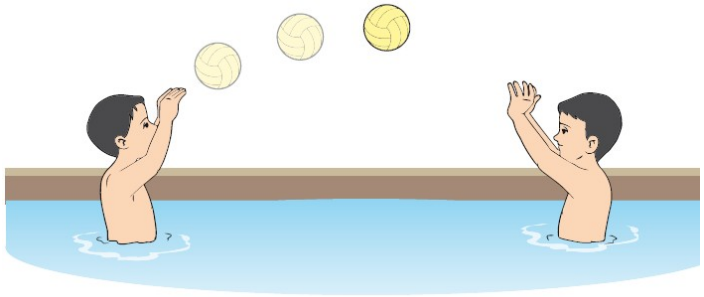
a. Menggerakkan Kaki dengan Pelampung

Gerakan ini dilakukan dengan menggerakkan kaki.

Kalian akan menggunakan pelampung yang dipegang di tangan.



b. Bermain Lempar Tangkap Bola di Dalam Kolam



Permainan ini dilakukan dengan melempar dan menangkap bola di air. Pemain juga berusaha mencetak gol ke gawang

BAB 6

BAB 7

BAB 8

BAB 9

Kegiatan yang dijelaskan di atas merupakan kegiatan polo air.

Pemain di atas sedang berusaha melempar bola.

Berikut ini adalah cara-cara untuk melakukan gerakan tersebut.

1) Lakukan latihan dengan berpasangan.
2) Satu siswa melakukan lemparan.
3) Siswa yang lain melakukan gerakan menangkap bola.
4) Lakukan gerakan dengan bergantian.