



Manusia pasti mengalami kegiatan atau aktivitas air. Maka harus dibekali gerakan mengambang di air untuk keamanan diri.

Kegiatan yang berhubungan dengan air disebut kegiatan akuatik. Kalian harus belajar berenang sampai bisa. Kalian boleh belajar di luar sekolah mengikuti klub-klub renang terdekat agar cepat bisa.



Isi Materi

A. Renang

B. Menjaga Keselamatan Diri dan Orang Lain



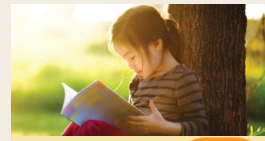
BAB

6



BAB

7



BAB

8



BAB

9



A. Renang

1. Aktivitas Sebelum Masuk ke Kolam

a. Melakukan Pemanasan

- ❑ Ayo perhatikan gambar di samping.
- ❑ Pemanasan harus dilakukan, agar terhindar dari cedera.
- ❑ Kalian harus melakukan pemanasan sebelum masuk ke air.
- ❑ Kalian harus mampu menjaga keselamatan.



b. Latihan Injak-injak Air

- 1) Duduklah di tepi kolam.
- 2) Masukkan kakimu ke dalam air.
- 3) Kemudian gerakan kakimu



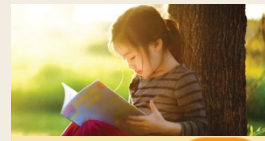
BAB

6



BAB

7



BAB

8



BAB

9



c. Membasahi Tubuh

Aktivitas ini juga berfungsi untuk melakukan adaptasi dengan air.

- 1) Masukkan kakimu ke dalam kolam.
- 2) Gerakkan kakimu sambil
- 3) Basahi kedua tanganmu untuk membasahi seluruh tubuh.
- 4) Basahi tubuhmu hingga benar-benar basah.

2. Mengambang

- ☐ Mengambang disebut dengan water trappen.
- ☐ Mengambang adalah aktivitas tubuh di air agar tubuh bisa mengapung.
- ☐ Kalian harus bisa mengambang sebagai dasar berenang.
- ☐ Kemampuan mengambang di air, mempermudah melakukan latihan gaya-gaya dalam berenang.
- ☐ Mengapung dilakukan dengan tubuh relaks saat di



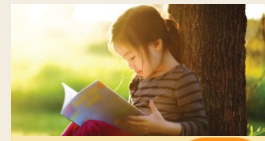
BAB

6



BAB

7



BAB

8



BAB

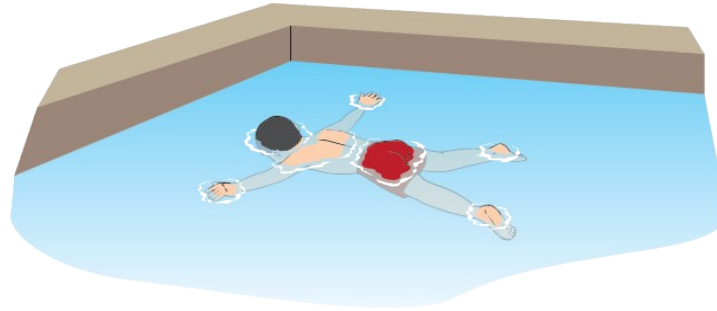
9



- Berdirilah di kolam.
- Rentangkan kedua lengan ke samping.
- Tarik napas yang dalam.
- Kemudian rebahkan badanmu secara perlahan ke depan.
- Rebahkan tubuhmu setenang mungkin, posisi tubuh telungkup.
- Angkat kedua kaki ke atas, tahan napas selama mungkin.

3. Meluncur

- Biarkan badanmu mengambang.
 - Sikap meluncur adalah gerakan pokok untuk semua gaya renang.
- Sebagai pemula kalian harus bisa meluncur dengan sikap tubuh yang benar.
 - Tujuannya agar luncuran tubuh baik dan lancar.
 - Jika sikap tubuh yang salah pasti luncurannya tidak baik, bahkan tubuh berhenti dan



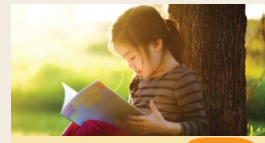
BAB

6



BAB

7



BAB

8



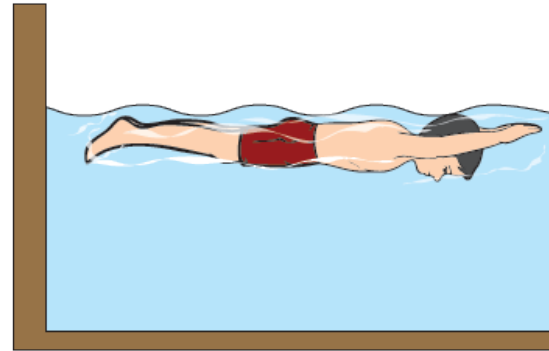
BAB

9

a. Meluncur Tanpa Pukulan Kaki

Lakukan latihan ini di kolam yang dangkal terlebih dahulu.

Jika kalian sudah bisa, kalian dapat melakukan di kolam yang lebih dalam.



b. Meluncur dengan Pukulan Kaki

Gerakan ini dilakukan sama halnya seperti gerakan meluncur.

Perbedaannya, kalian harus melakukan gerakan kaki.



BAB

6



BAB

7



BAB

8



BAB

9

B. Menjaga Keselamatan Diri dan Orang Lain

1. Menjaga Keselamatan Diri dalam Aktivitas Air



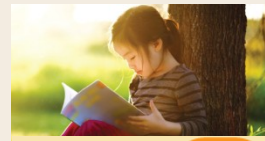
BAB

6



BAB

7



BAB

8



BAB

9

Renang menggunakan pelampung

h. Jika kalian tenggelam, kalian harus tenang, biarkan



2. Menjaga Keselamatan Orang Lain di Air

- ❑ Dalam kegiatan di air pasti bercampur dengan teman atau orang lain.
- ❑ Maka kalian harus berhati-hati dalam melakukan aktivitas.
- ❑ Lihatlah ke sekitar kalian jika mau melakukan kegiatan di air.
- ❑ Hal ini dilakukan agar tidak membahayakan orang lain.
- ❑ Kalian juga harus mampu menjaga keselamatan orang lain.
- ❑ Baik dalam keadaan normal, maupun saat terjadi hal yang darurat.
- ❑ Ada beberapa hal yang harus kalian lakukan untuk menjaga keselamatan orang lain.
 - a. Jangan membahayakan orang lain saat kalian berlatih maupun bermain di air.
 - b. Berilah pertolongan bagi teman atau orang lain yang mengalami tenggelam.
 - c. Lemparkan ban atau pelampung ke arah tangan yang akan ditolong.



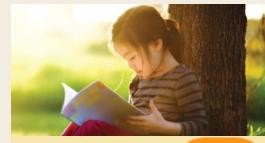
BAB

6



BAB

7



BAB

8



BAB

9