BAB 8

Renang Gaya Dada



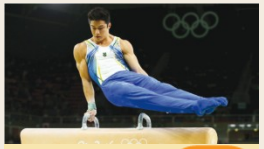
Amatilah gambar di atas! Pernahkah kalian melakukan olahraga renang? Tentu kalian sangat senang melakukan aktivitas ini. Namun, agar mampu menguasai teknik renang, seseorang harus giat berlatih. Selain itu, renang juga bertujuan melatih keberanian, karena beraktivitas di air memerlukan keberanian. Jangan lupa berdoa sebelum dan sesudah kegiatan sebagai persiapan mental.

Isi Materi

A. Pengertian Renang

B. Dasar-Dasar Pengenalan Air

C. Teknik Dasar Renang Gaya Dada


BAB 6


BAB 7


BAB 8


BAB 9


BAB 10

A. Pengertian Renang




BAB 6


BAB 7

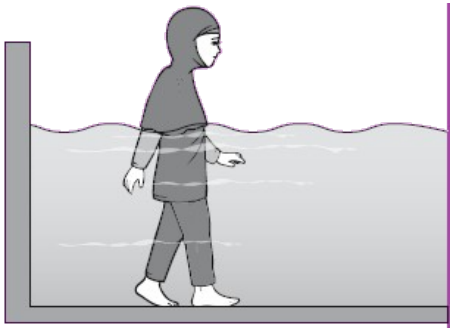

BAB 8


BAB 9


BAB 10

B. Dasar-Dasar Pengenalan Air

1. Latihan Jalan dan Lari di Kolam



- Latihan ini dilakukan di kolam dangkal.
- Berjalanlah ke ujung kolam melalui tengah kolam.
- Selanjutnya, lakukan berlari di pinggir kolam.

2. Latihan Menginjak-injak Air



- Ambillah posisi duduk di pinggir kolam dan berpegangan pada dinding kolam.
- Pastikan bahwa kaki sudah masuk ke dalam air, kemudian lakukan gerakan seperti menginjak-injak air.
- Lakukan de ngan riang gembira supaya hilang rasa takutmu dan semakin bersemangat untuk belajar berenang.


BAB 6

BAB 7

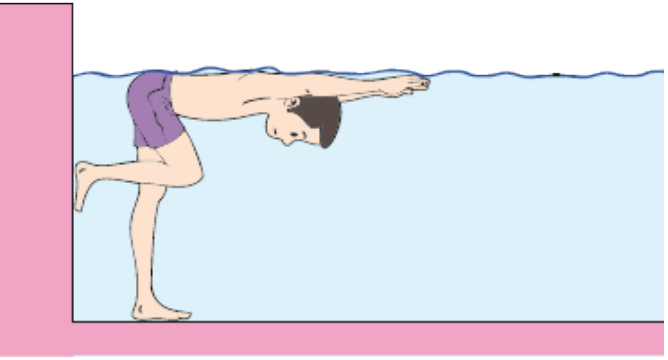
BAB 8

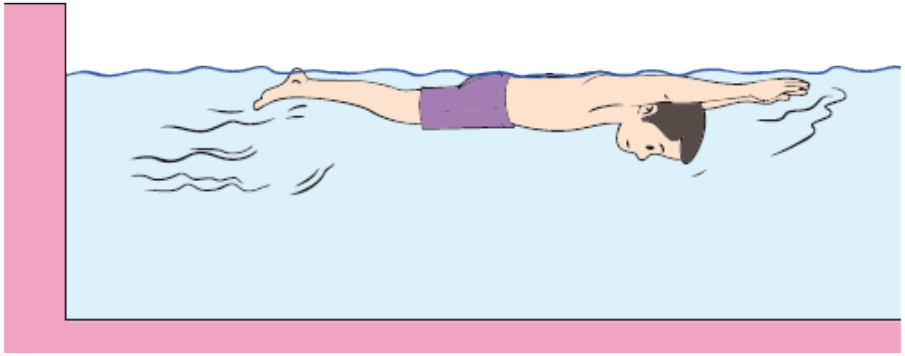
BAB 9

BAB 10

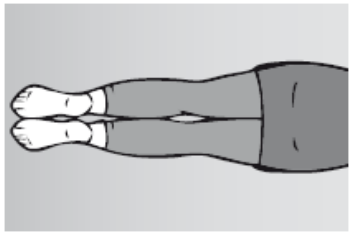
C. Teknik Dasar Renang Gaya Dada

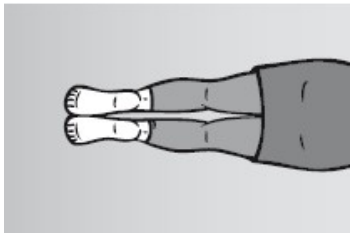
1. Latihan Meluncur



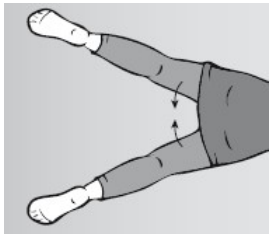


2. Latihan Gerakan Tungkai

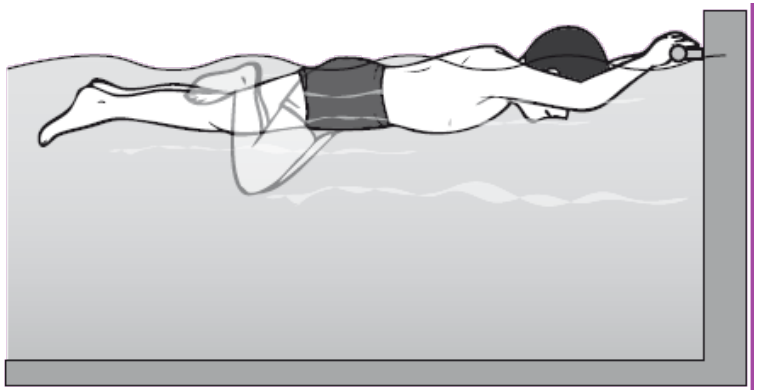




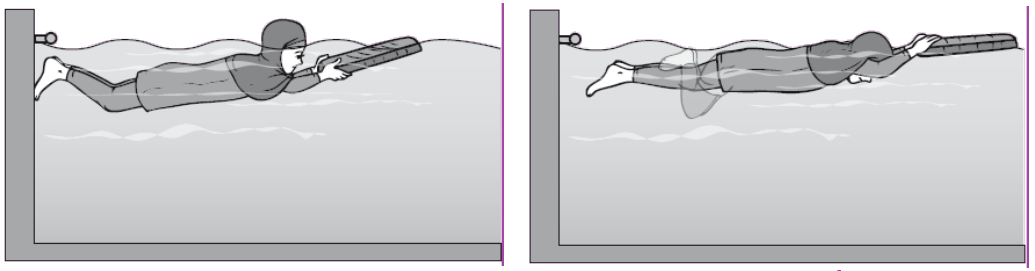




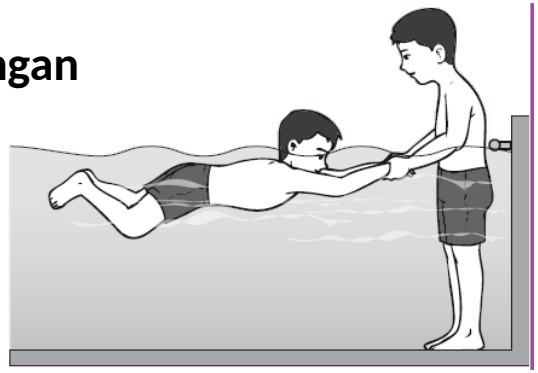
a. Latihan Gerakan Tungkai Berpegangan pada Ring



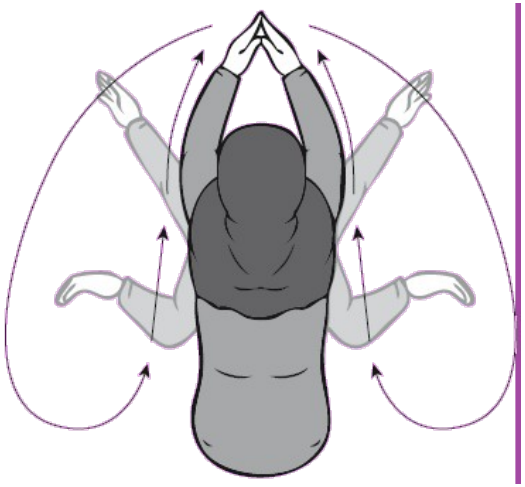
b. Latihan Gerakan Tungkai Sambil Meluncur



c. Latihan Gerakan Tungkai Berpasangan



3. Latihan Gerakan Lengan



a. Luruskan kedua tangan di atas kepala dengan kedua telapak tangan saling bertemu.
b. Mulailah menarik kedua lengan keluar atau ke samping.
c. Membengkokkan kedua siku sedikit dan lengan bagian atas diputar seperlunya.
d. Tarik kedua telapak tangan ke belakang sampai sejajar dengan bahu.
e. Putarlah telapak tangan ke arah dalam, sampai bertemu di bawah dada.
f. Kedua siku merapat di bawah dada.
g. Setelah kedua telapak tangan dan kedua siku merapat di bawah dada, dorong kedua lengan lurus ke depan seperti posisi semula.


BAB 6

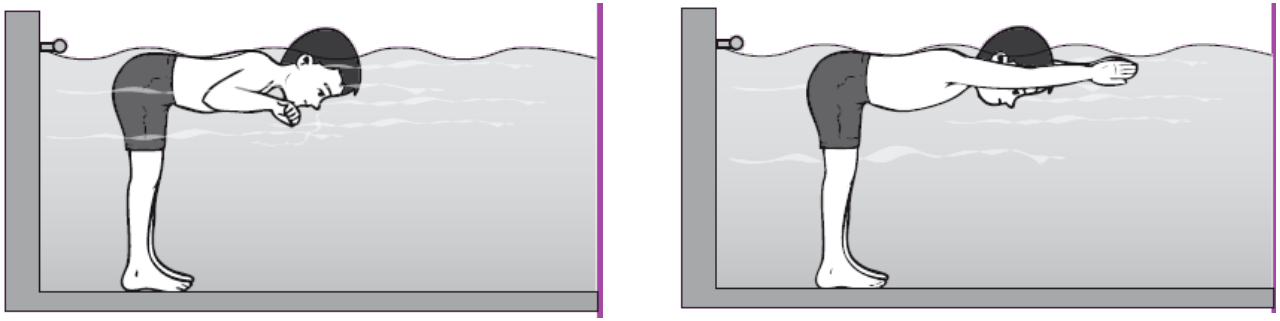
BAB 7

BAB 8

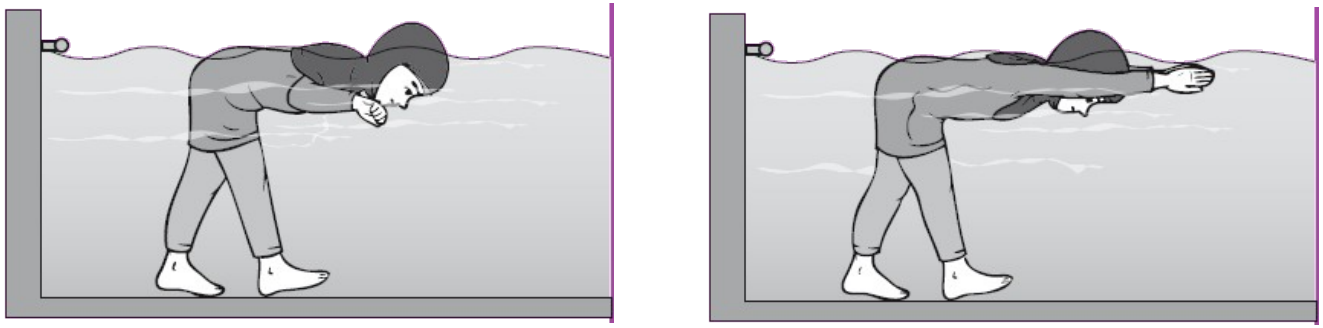
BAB 9

BAB 10

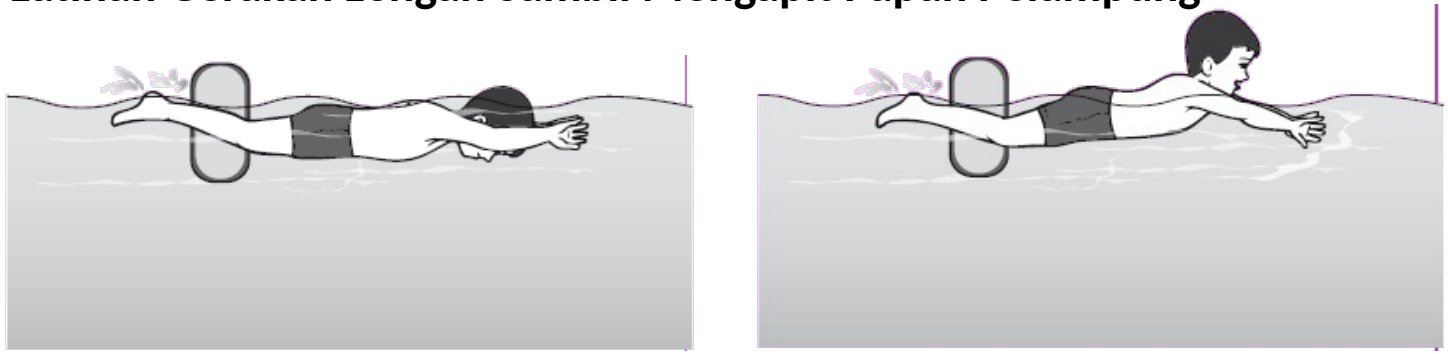
a. Latihan Gerakan Lengan atau Tangan Sambil Membungkuk

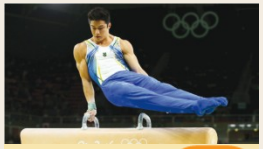


b. Latihan Gerakan Lengan atau Tangan Membungkuk Sambil Berjalan



c. Latihan Gerakan Lengan Sambil Mengapit Papan Pelampung




BAB 6

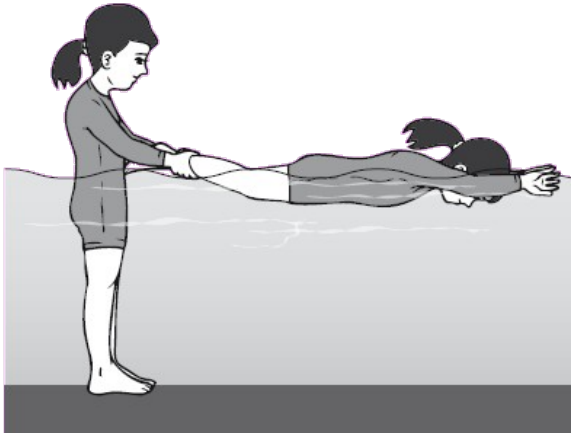
BAB 7

BAB 8

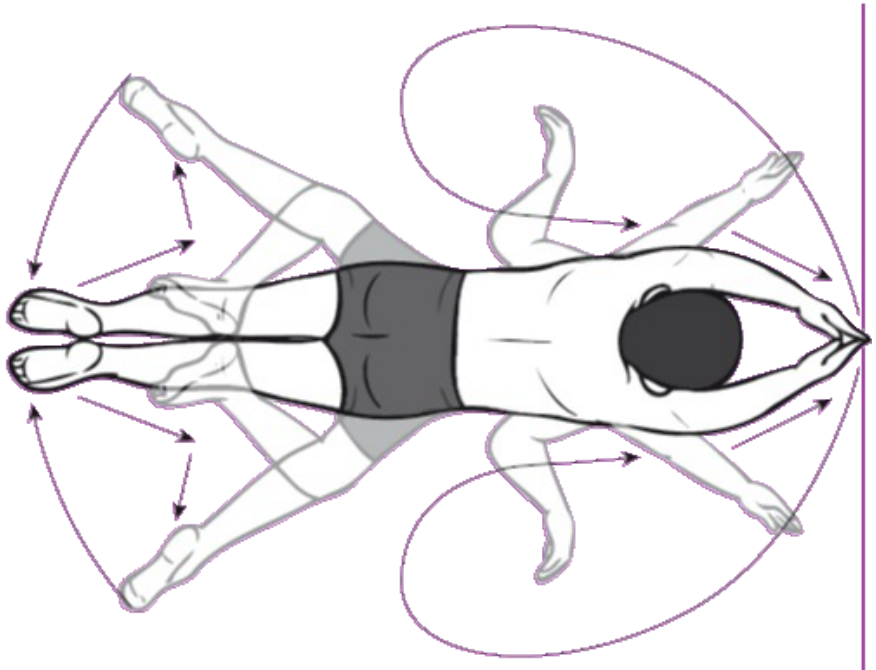
BAB 9

BAB 10

d. Latihan Gerakan Lengan Berpasangan

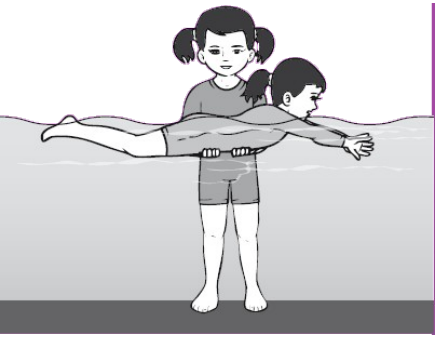


4. Kombinasi Gerakan Lengan dan Tungkai Berenang Gaya Dada



BAB 6
BAB 7
BAB 8
BAB 9
BAB 10

5. Koordinasi Gerakan Kaki dan Lengan Berpasangan



a. Siswa saling berpasangan dengan teman yang berat badannya seimbang.

b. Selanjutnya, lakukan latihan koordinasi kaki dan tangan.

c. Teman berdiri menahan pasangannya, dengan posisi telungkup di air.

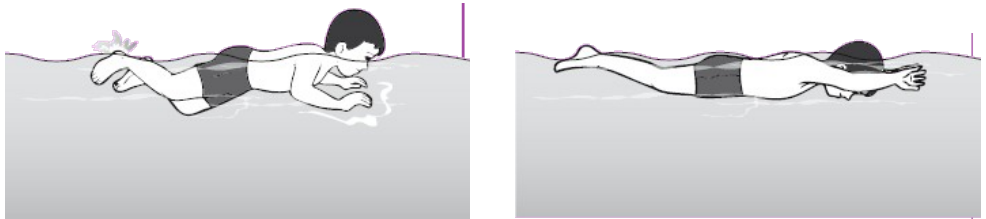
d. Anak melakukan gerakan tangan dan kaki renang gaya dada sesuai dengan cara yang benar.

e. Teman yang bertindak sebagai penolong selalu mengikuti arah gerakan teman yang melakukan latihan.

f. Latihan ini dilakukan secara bergantian.

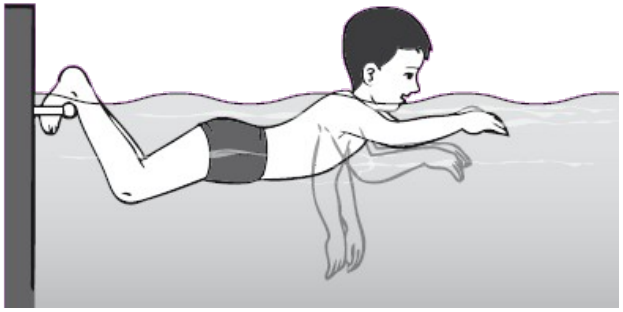
6. Pernapasan Renang Gaya Dada





BAB 6
BAB 7
BAB 8
BAB 9
BAB 10

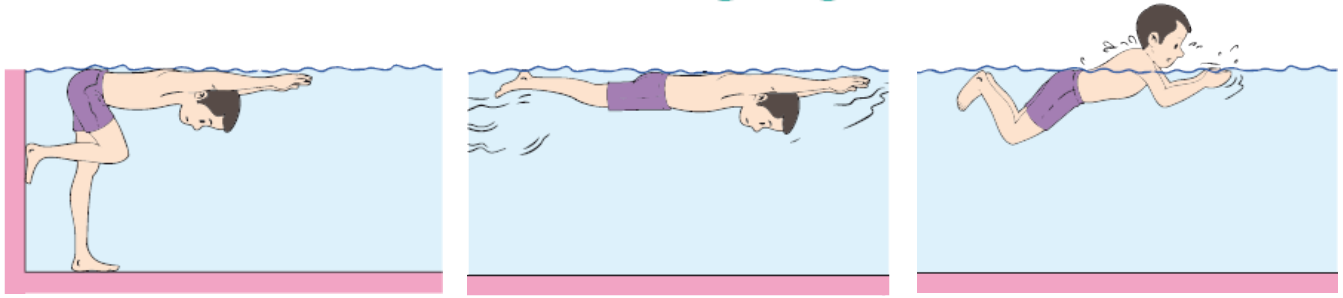
a. Latihan Mengambil Napas Berpegangan pada Ring

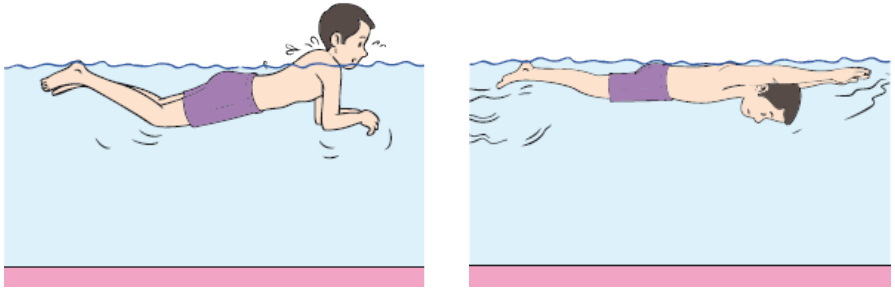


b. Latihan Mengambil Napas Berpasangan



7. Koordinasi Gerakan Renang Gaya Dada





BAB 6
BAB 7
BAB 8
BAB 9
BAB 10