BAB 8

Renang Gaya Bebas



Renang merupakan kegiatan akuatik yang sangat baik untuk kesehatan. Selain itu berenang juga sangat baik untuk melatih kemampuan motorik serta kemampuan otot. Ketika kalian berenang hampir seluruh otot besar yang ada di tubuhmu melakukan aktivitas. Mulai dari otot tangan, otot kaki, otot leher, dan otot pada organ dalam pun juga ikut bekerja.

Isi Materi

A. Pengertian Renang

B. Kegiatan Pengenalan Air

C. Gerak Dasar Renang Gaya Bebas

D. Dasar-Dasar Penyelamatan Diri di Air



BAB 6



BAB 7



BAB 8



BAB 9



A. Pengertian Renang




BAB 6


BAB 7

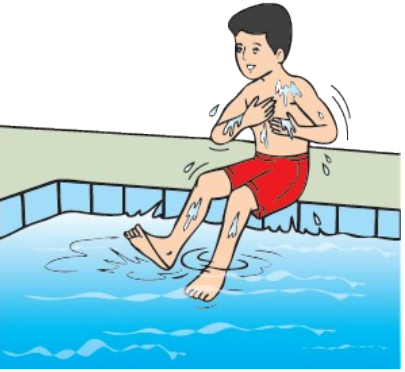

BAB 8


BAB 9



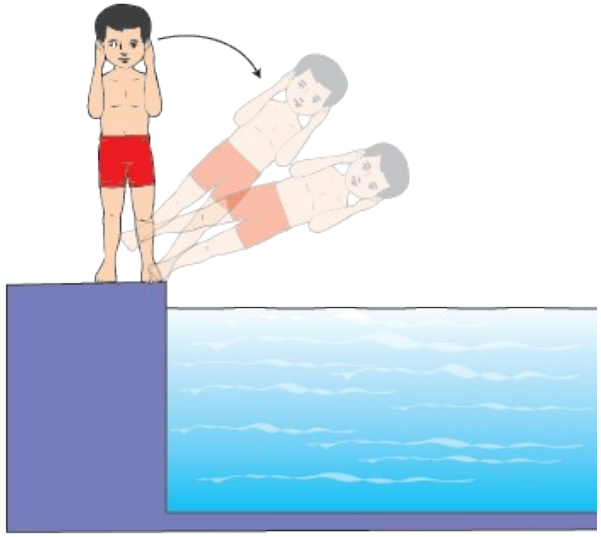
B. Kegiatan Pengenalan Air

1. Latihan Menginjak Air dan Membasahi Seluruh Tubuh

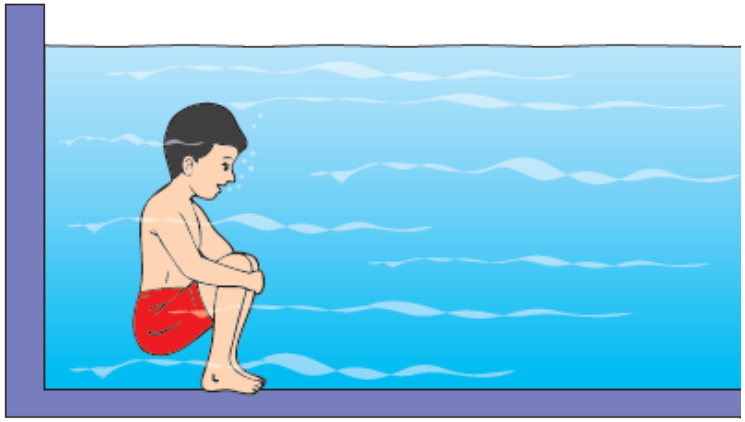


- Kegiatan ini dilakukan sebagai langkah awal kalian untuk beradaptasi dengan air.
- Caranya duduklah di bibir kolam, kemudian masukkan kedua kakimu ke dalam air dan gerak-gerakkan kakimu bergantian naik turun.
- Setelah itu basahi juga seluruh tubuhmu dengan menggunakan air, dari ujung rambut hingga ujung kaki.

2. Latihan Menjatuhkan Diri ke Kolam



3. Duduk di Dasar Kolam




BAB 6

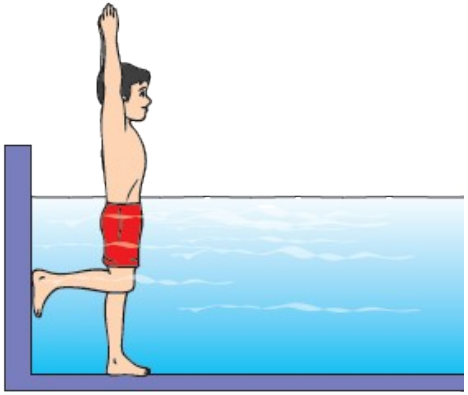
BAB 7

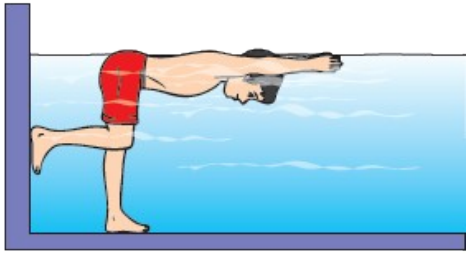
BAB 8

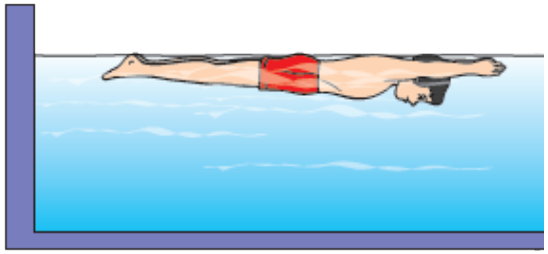
BAB 9


C. Gerak Dasar Renang Gaya Bebas

1. Gerak Meluncur

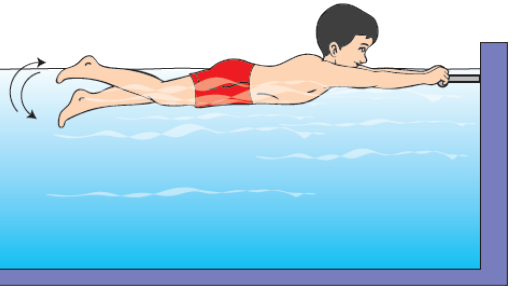




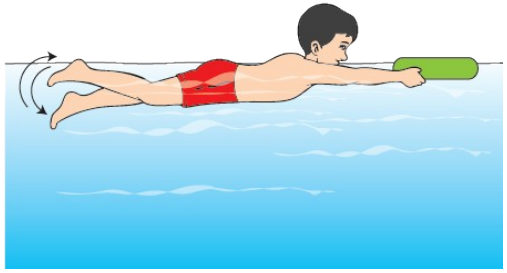


2. Gerak Dasar Kaki atau Tungkai

a. **Latihan Gerakan Tungkai dengan Berpegang pada Dinding Kolam**



b. **Latihan Gerakan Tungkai dengan Menggunakan Papan Pelampung**



c. **Latihan Gerakan Tungkai Berpasangan**




BAB 6


BAB 7

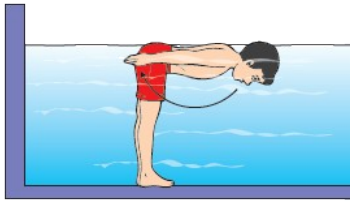
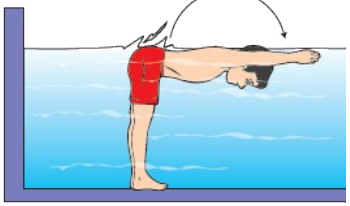

BAB 8


BAB 9

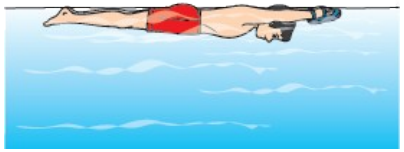
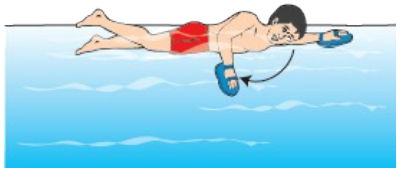
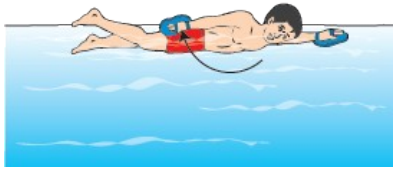


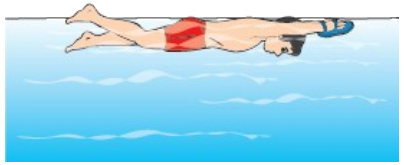
3. Gerakan Lengan

a. Latihan Gerakan Lengan dengan Membungkukkan Badan

b. Latihan Gerakan Lengan dengan Menggunakan *Hand Paddle* (Sarung Tangan Renang)



c. Latihan Gerakan Lengan Menggunakan *Pull Buoy* (Pelampung Kaki)




BAB 6

BAB 7

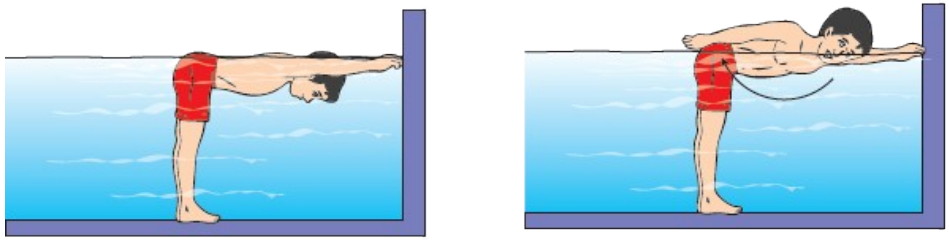
BAB 8

BAB 9

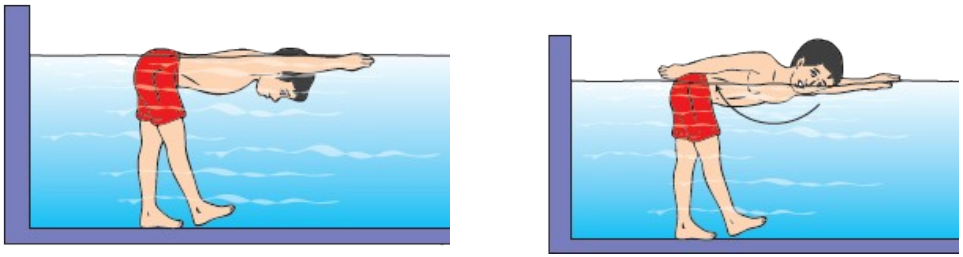


4. Pengambilan Napas pada Renang Gaya Bebas

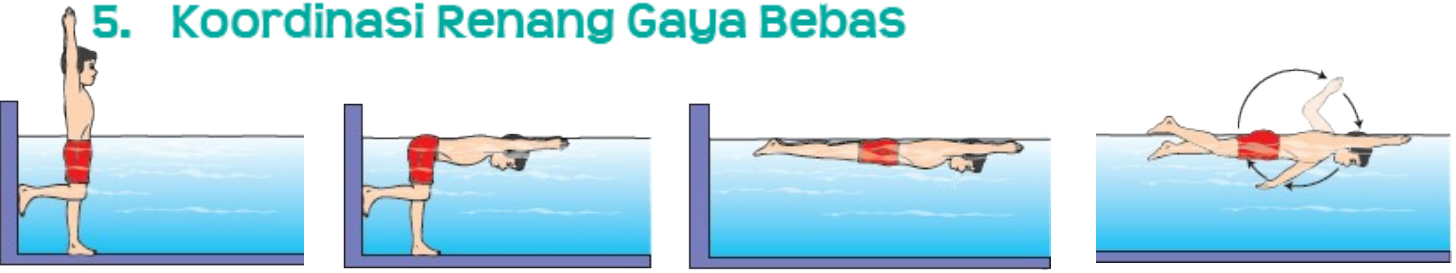
a. Latihan Pernapasan dengan Memiringkan Badan



b. Latihan Pernapasan dengan Berjalan Membungkuk di Kolam



5. Koordinasi Renang Gaya Bebas





BAB 6
BAB 7
BAB 8
BAB 9

D. Dasar-Dasar Penyelamatan Diri di Air

1. Hal-Hal yang Perlu Diperhatikan Sebelum Berenang



Melakukan pemanasan sebelum berenang

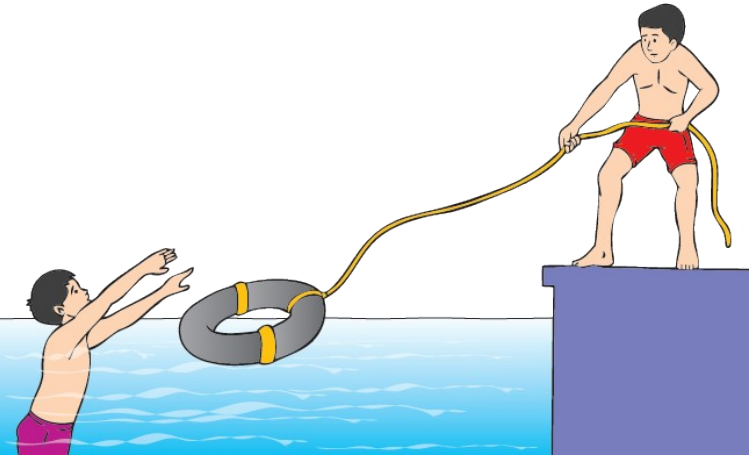
2. Usaha Penyelamatan Diri Sendiri



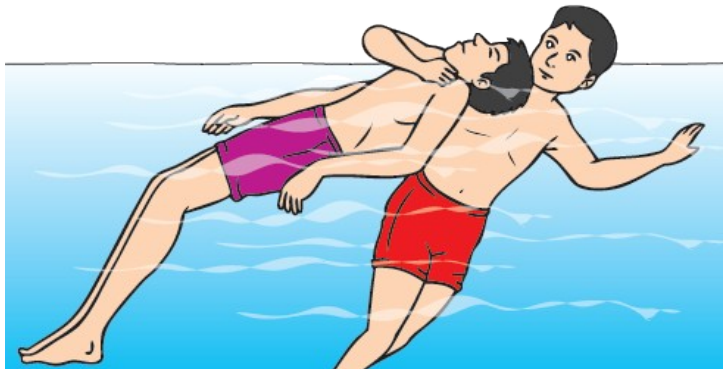
Berenang menggunakan pelampung

3. Penyelamatan terhadap Orang Lain

a. Penyelamatan dari Luar Kolam



b. Penyelamatan di Dalam Kolam




BAB 6

BAB 7

BAB 8

BAB 9
