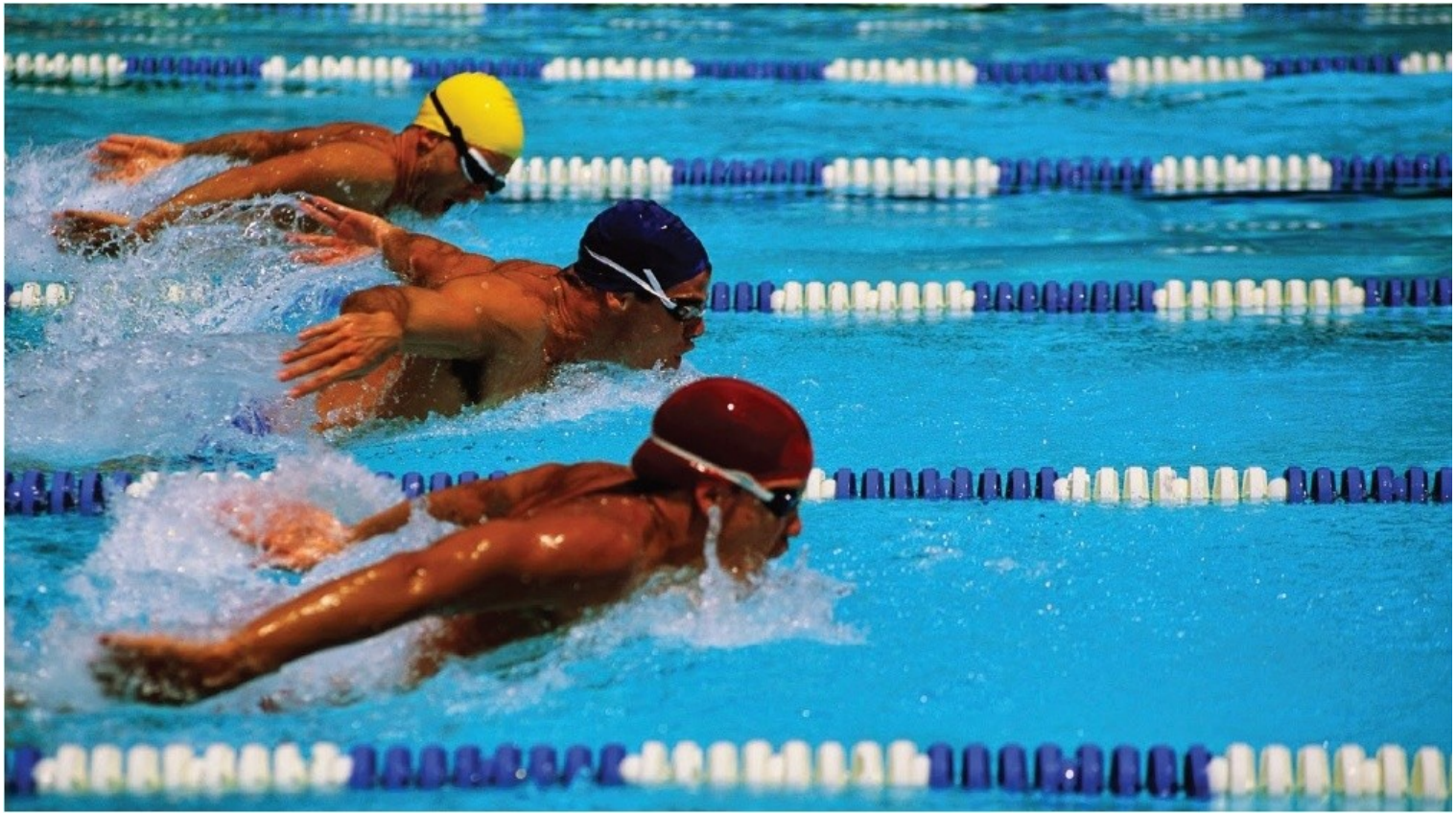
BAB 8

Aktivitas Air (Renang)



Salah satu cabang olahraga yang digemari oleh masyarakat adalah renang. Renang banyak sekali manfaatnya bagi kesehatan. Selain menyehatkan badan, renang juga merupakan salah satu cabang olahraga yang bermanfaat untuk rekreasi.

Isi Materi

A. Apa Itu Aktivitas Air (Renang)?

B. Teknik Renang Gaya Dada


BAB 6

BAB 7

BAB 8

BAB 9

BAB 10

A. Apa Itu Aktivitas Air (Renang)?



1. Latihan Menginjak-injak Air

- Duduk dan berpeganganlah pada pinggiran kolam.
- Angkat satu kaki sampai keluar dari air secara bergantian. Lakukan seperti gerakan mengayuh sepeda.

2. Latihan Memasukkan Badan dan Kepala ke Dalam Air

- Latihan ini dapat dilakukan di kolam dangkal.
- Caranya dengan berdiri menghadap dinding kolam.
- Masukkan seluruh badan dan kepala ke dalam air.
- Lakukan berulang-ulang dengan mata terbuka dan tertutup agar terbiasa.

3. 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.


BAB 6

BAB 7

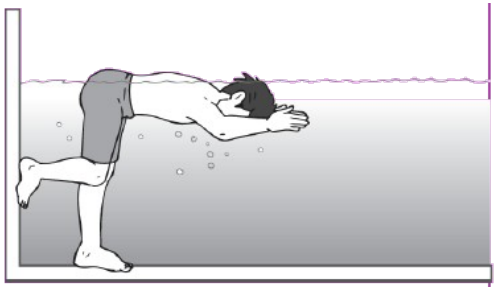
BAB 8

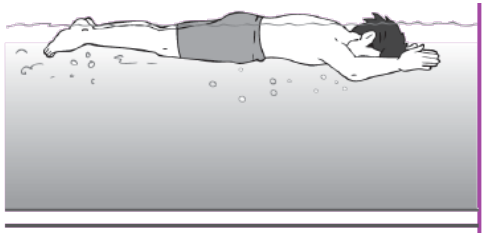
BAB 9

BAB 10

B. Teknik Renang Gaya Dada

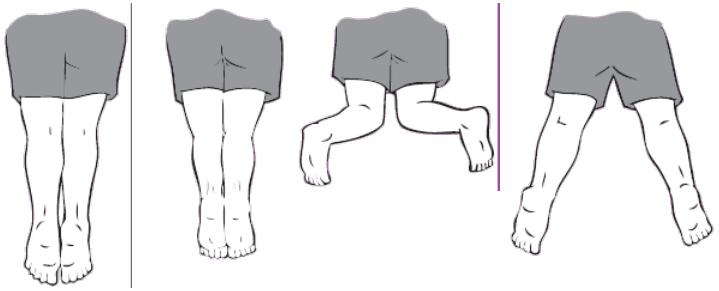
1. Latihan Meluncur



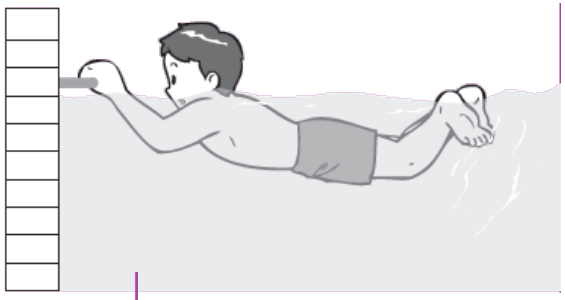


2. Latihan Gerakan Kaki

Bentuk gerakan kaki.



a. Latihan Gerakan Tungkai Berpegangan pada Ring



b. Latihan Gerakan Kaki Sambil Meluncur






BAB 6

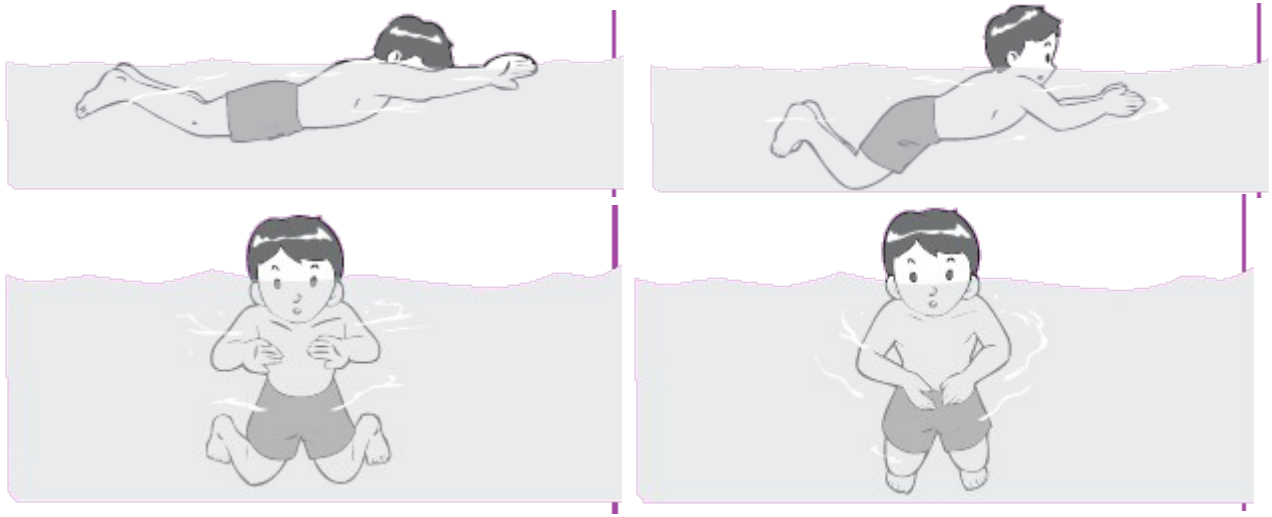

BAB 7


BAB 8

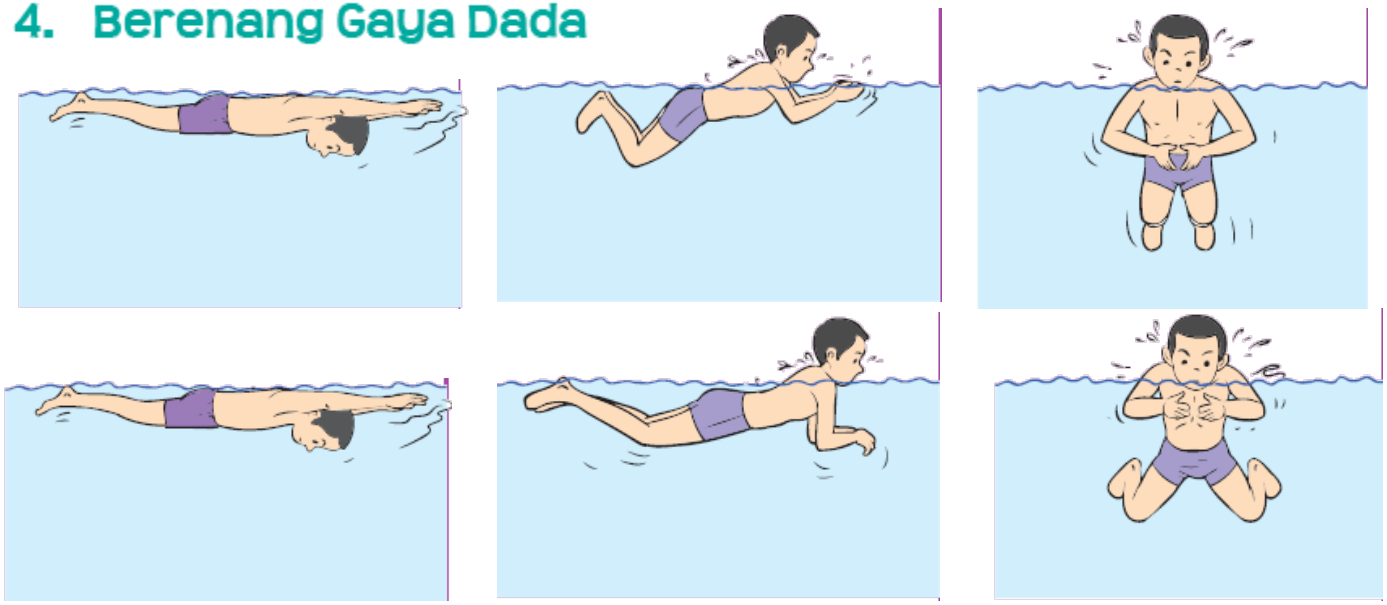

BAB 9


BAB 10

3. Latihan Gerakan Lengan Tangan



4. Berenang Gaya Dada




BAB 6

BAB 7

BAB 8

BAB 9

BAB 10