

## Advertisements

Ringkasan [Materi Penjas](#) Kelas 10 Bab 8 K13 Revisi | Berikut akan kami sampaikan mengenai Aktivitas Air pada Mata Pelajaran Penjas Kelas 10 Bab 8 K13 Revisi secara lengkap.

## Daftar Isi

- [1 Aktivitas Air](#)
- [2 Pengertian serta Asal Usul Renang](#)
- [3 Aktivitas Pembelajaran Renang Gaya Dada](#)
- [4 Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Posisi Tubuh/Body Position Renang Gaya Dada](#)
- [5 Aktivitas Pembelajaran Gerakan Kaki Renang Gaya Dada](#)
- [6 Aktivitas Pembelajaran Dasar Kaki di Tempat](#)
- [7 Aktivitas Pembelajaran Gerakan Kaki dengan Kedua Tangan di Pegang](#)
- [8 Aktivitas Pembelajaran Gerakan Rotasi Tangan/Hand Rotation](#)
- [9 Aktivitas Pembelajaran Gerakan Mengambil Napas/Breathing](#)
- [10 Aktivitas Pembelajaran gerak Dasar Koordinasi \(Gerakan, Kaki, Tangan, dan Pernapasan\)](#)
- [11 Tata Tertib di Kolam Renang](#)
- [12 Hal-Hal Harus dilakukan Sebelum Renang](#)
- [13 Hal-Hal Harus dilakukan Sesudah Berenang](#)
- [14 Hal-Hal Harus diperhatikan](#)

## Aktivitas Air



Photo by Jim De Ramos on [Pexels.com](https://www.pexels.com)

## **Pengertian serta Asal Usul Renang**

Olahraga renang sangat berbeda dengan olahraga yang lain karena gerakannya pada air. Gerakan manusia di daratan umumnya di posisi tegak maupun vertical sangat dipengaruhi oleh daya tarik bumi, sedang perenang bergerak pada air dengan posisi horizontal bawahnya pengaruh daya tarik bumi yang dikurangi daya tekan air ke atas.

Olahraga renang ini dimulai semenjak abad 19 di London, kisaran 1837, hanya ada 6 kolam di kota tersebut. Popularitas renang ini terus semain baik serta tahun 1869 ini berbagai asosiasi mulai hadir. Sedang di Amerika baru 1888 mulai mengalami perkembangan, serta tahun 1920 sukses merajai perlombaan renang secara internasional.

## **Aktivitas Pembelajaran Renang Gaya Dada**



Photo by JAMAL YAHYAYEV on [Pexels.com](https://www.pexels.com)

Renang gaya dada tahun 1875 oleh Perenang Inggris Metthew Webb. Metthew merupakan orang pertama merenangi teluk saluran dengan menggunakan gaya dada.

Gerakan renang satu ini menyerupai katak sedang renang, hingga gaya tersebut seringkali disebut gaya katak. Aktivitas pembelajaran gerak spesifik gaya dada ini yaitu akan kami sampaikan di bawah ini.

### **Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Posisi Tubuh/Body Position Renang Gaya Dada**

Terdapat dua jenis posisi tubuh renang gaya dada ketika meluncur maupun ketika kedua tangannya lurus ke depan, adalah berdasarkan versi Amerika Utara serta versi Eropa Timur.

### **Aktivitas Pembelajaran Gerakan Kaki Renang Gaya Dada**

Gerakan kaki/*kicking* renang gaya dada ini cenderung dapat membentuk gerakan kaki

*dolphin/whip kick*, yang mana ketika istirahat, adalah fase saat kedua tungkai kaki bawahnya ditarik secara serentak dekati pinggul serta kemudian sudah fase tersebut dilakukan pergelangan kedua kakinya diputar ke arah ke luar sampai membentuk sudut kurang lebih  $50^{\circ}$ .

1. Bentuk aktivitas pembelajaran gerak kaki dengan posisi badan yang terlentang
2. Bentuk aktivitas pembelajaran gerak kaki di tempat

### **Aktivitas Pembelajaran Dasar Kaki di Tempat**

1. Posisi telungkup
2. Lalu tarik kedua kakinya dengan serentak yang mendekati pinggul sampai lutut seperti membentuk sudut serta kedua pahanya sedikit membuka.

### **Aktivitas Pembelajaran Gerakan Kaki dengan Kedua Tangan di Pegang**

1. Sikap telungkup.
2. Lalu lakukanlah gerakan kaki gaya dada.
3. Lakukanlah pembelajaran dengan jarak 8 hingga 10 meter.

### **Aktivitas Pembelajaran Gerakan Rotasi Tangan/*Hand Rotation***

1. Aktivitas pembelajaran versi Amerika Utara
2. Aktivitas pembelajaran versi Eropa Timur
3. Aktivitas pembelajaran versi Canada
4. Aktivitas pembelajaran gerakan lengan renang gaya dada
5. Aktivitas pembelajaran gerakan lengan di daratan
6. Aktivitas pembelajaran gerakan lengan di air
7. Aktivitas pembelajaran gerakan lengan di pegang oleh teman

### **Aktivitas Pembelajaran Gerakan Mengambil Napas/*Breathing***

Gerakan pengambilan napas adalah sebuah proses antara hirup udara. Hirup udara yang dilakukan akhir ini *pull* dari gerak lengan, adalah di saat tangan siap untuk didorong ke depannya, kepala diangkat hingga batas mulut keluar permukaan air serta secepatnya hirup udara di posisi horizontal serta bahu jangan keluar dari permukaan airnya.

Keluarkan udara/napas dilakukan ketika *recovery* lengan, adalah disaat tangannya didorong pada depan lurus, mulut, serta hidung masuk pada permukaan air. Sesudah itu, udara yang dikeluarkan sedikit-sedikit melalui hidung dan mulut.

Pembelajaran tersebut dilakukan dengan berdiri posisinya mengambang di kolam yang dangkal, bungkukkanlah badan ke bagian depan hingga badannya rata-rata air serta mulutnya ada di atas air.

### **Aktivitas Pembelajaran gerak Dasar Koordinasi (Gerakan, Kaki, Tangan, dan Pernapasan)**

Peserta didik komunikasikan aktivitas pembelajaran gerakan koordinasi gerakan tangan, kaki, serta pernapasan renang gaya dada.

### **Tata Tertib di Kolam Renang**



Photo by Pixabay on [Pexels.com](https://www.pexels.com)

### **Hal-Hal Harus dilakukan Sebelum Renang**

1. Peregangan otot lengan
2. Peregangan otot leher

3. Peregangan otot pinggang
4. Peregangan otot punggung serta perut
5. Sesudah itu, mandian di air pancuran disediakan sebelum ke kolam renang.
6. Latihan irama kaki dahulu, sebelum bentuk pembelajaran lainnya.
7. Jalan-jalanlah di dasar kolam kedalaman yang tepat untuk Anda sehingga mendapat kesenangan.

### **Hal-Hal Harus dilakukan Sesudah Berenang**

1. Basuh mata supaya jauh dari kotorannya.
2. Apabila telinga kemasukan air, sambil loncat-loncat supaya diusahkan air dapat keluar.
3. Keringkanlah pakaian renang pada tempat teduh/tidak panas.
4. Istirahat cukup.
5. Makan cukup.

### **Hal-Hal Harus diperhatikan**

Agar dapat menghindarkan diri dari berbagai kecelakaan di kolam, sebaiknya tidak lakukan hal-hal dibawah ini.

1. Dilarang dorong teman-teman dari pinggir kolam
2. Tidak reang pada tempat yang dalam, sebelum kuasai renang
3. Dilarang loncat dari pinggir kolam ada teman-teman yang ramai orang kumpul
4. Dilarang loncat di daerah kolam dangkal dengan posisi yang menukik
5. Dilarang basuh muka pada pinggiran kolam, sampai berpeluang tergelincir ke dalamnya

### **Sumber Materi:**

Buku Penjas Kelas 10 Semester 2 Terbitan Pusat Kurikulum dan Pembukuan, Balitbang, Kemdikbud

### **Ringkasan Lanjutan:**

1. [Aktivitas Gerak Berirama](#)
2. [Perkembangan Tumbuh Remaja](#)
3. [Pola Makan Sehat, Bergizi, dan Seimbang](#)
4. [Menganalisis Keterampilan gerak Permainan Bola Kecil](#)