

Advertisements

Ringkasan [Materi Penjas](#) Kelas 12 Bab 8 K13 Revisi - Menganalisis Keterampilan Gaya Renang dan Penyelamatan Kegawatdaruratan di Air

Di bawah ini tentang Menganalisis Keterampilan Gaya Renang dan Penyelamatan Kegawatdaruratan di Air dengan Ringkasan Materi Penjas Kelas 12 Bab 8 K13 Revisi.

Tujuan berenang tidak hanya untuk pembelajaran gerak serta capai prestasi, namun untuk capai tujuan lebih luas diantaranya yaitu untuk pembentukan serta pengembangan fisik, pemeliharaan kesegaran jasmani, pembinaan hidup sehat, serta peningkatan kapasitas tubuh dan tujuan lainnya lebih banyak lagi.

Daftar Isi

- [1 Menganalisis Keterampilan Gaya Renang](#)
- [2 Menganalisis Keterampilan Renang Gaya Dada](#)
- [3 Gerakan Kaki](#)
- [4 Gerakan Tangan](#)
- [5 Pernapasan](#)
- [6 Koordinasi Kaki Napas](#)
- [7 Gerak Koordinasi Kaki - Napas - Tangan](#)
- [8 Perbaikan Gaya](#)
- [9 Aktivitas Belajar Siswa Menganalisis Keterampilan Renang Gaya Dada](#)
- [10 Menganalisis Keterampilan Renang Gaya Bebas](#)
- [11 menganalisis Keterampilan Renang Gaya Punggung](#)
- [12 menganalisis Keterampilan Renang Gaya Kupu-Kupu](#)
- [13 Menganalisis Keterampilan penyelamatan Kegawatdaruratan di Air](#)
- [14 Kegawatdaruratan Korban Tenggelam](#)
- [15 Arti Tenggelam](#)
- [16 Penyebab](#)
- [17 Klasifikasi Tenggelam](#)
- [18 Penatalaksanaan Korban Tenggelam](#)
- [19 Teknik Menolong di Air](#)
- [20 Karakteristik Korban](#)
- [21 Penanganan Kegawatan Darurat yang Lain / Kram](#)

Menganalisis Keterampilan Gaya Renang



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

Menganalisis Keterampilan Renang Gaya Dada

Gaya dada adalah gaya berenang terpopuler agar dapat renang rekreasi. Analisa gerakan renang gaya dada, diantaranya:

Gerakan Kaki

1. Gerak kaki di gaya dada sekarang ini yaitu gerakan kaki menyerupai bentuk gerak kaki katak.
2. Berbagai perenang ada melakukan akhir dari gerak kaki mendorong serta rapatkan sampai tumit kaki sedikit naik ke atas air.
3. Keuntungan didapatkan perenang memiliki kelenturan kaki tinggi.
4. Usahakanlah ketika kedua tumit ditarik dekati pinggul dilakukan meminimalisir hambatan pada air/rileks.
5. Tingkatkan kecepatan ketika lakukan gerak kaki.

Gerakan Tangan

1. Gerakan tangan tidak gunakan dorongan / *push / outward and catch pull recovery*.
2. Gerakan tangan gunakan dorongan, gunakan *fase push / dorong*, dengan rangkaian fase buka serta tangkap fase menari fase mendorong lalu fase istirahat.

Pernapasan

1. Pada kolam dangkal, belakang dinding maupun hadap dinding kedua lengan dilipat pada belakang punggung, lakukanlah irama ambil napas dari permukaan air dari mulut dengan sikap pandangan pada depan.
2. Agar bisa mendapat gerak pernapasan baik di gaya dada, hanya dengan dikombinasikan oleh kaki.

Koordinasi Kaki Napas

Koordinasi gerak diantara kaki serta napas dilakukan dengan 2 pendapat, terdapat yang kerjakan kepala sebagai kendali, yang mana kepala diangkat kedua kaki ikuti dengan menarik pada arah pinggul serta kepala lagi masuk permukaan air.

Gerak Koordinasi Kaki - Napas - Tangan

1. Bisa diberikan dengan suatu bentuk latihan gerak koordinasi kaki - napas - tangan.
2. Saat-saat tertentu diusahakan tidak gunakan papan.

Perbaikan Gaya

1. Posisi lutut turun, akibatnya pinggulnya naik.
2. Ambil napas begitu dini, jika terjadi demikian bisa dilakukan dengan benak perbaikan dengan ulangi lagi rangkaian gerak di kordinasi napas oleh tangan.
3. Kaki tidak mampu maksimalkan lakukan lipatan serta buka ke samping.
4. Lakukan tarikan begitu dalam.

Aktivitas Belajar Siswa Menganalisis Keterampilan Renang Gaya Dada

1. Buatlah kelompok anggota 3-5 orang.
2. Lakukanlah demi tahap gerak keterampilan renang gaya dada dari gerak tangan.
3. Perhatikanlah kesesuaian gerak dari setiap tahapan gerak serta koordasinya pada analisa koordinasi.
4. Anda bisa lakukan bagian gerakan renang gaya dada dengan waktu tertentu.

5. Peserta didik melakukan gerakan renang ataupun yang analisa gerak lakukannya dengan sungguh-sungguh.
6. Pergantian peran melakukan gerakan serta menganalisa bisa dilakukan agar dapat memberi kesempatan di semuanya.
7. Lakukanlah diskusi.

Menganalisis Keterampilan Renang Gaya Bebas

1. Posisi *start*
2. Posisi badang ketika berenang, yaitu tangan, kepala, kaki, dan badan
3. Teknik renang gaya bebas, yaitu teknik dasar mengapung, teknis dasar meluncur, posisi tubuh
4. Gerakan kaki,
5. Gerakan tangan / lengan,
6. Teknik pernapasan
7. Koordinasi ketika renang
8. Aktivitas velajar siswa analisis keterampilan renang gaya bebas

menganalisis Keterampilan Renang Gaya Punggung

Saat renang gaya punggung, kalangan renang dengan posisi yang terlentang. Di bawah ini faktor pengaruhi kecepatan serta keindahan gaya punggung, yaitu:

1. *Frekuensi* kayuhan
2. *Fleksibilitas* sendi bahu
3. *Power* sendi bahu
4. Kibasan kaki gaya panggung
5. *Streamline*

menganalisis Keterampilan Renang Gaya Kupu-Kupu

Gaya kupu-kupu maupun gaya lumba-lumba yaitu salah satu gaya renang dengan posisi telungkup. Terdapat 5 bagian harus kita perhatikan, yaitu:

1. Posisi badan
2. Gerakan kaki
3. Gerakan lengan
4. Pernapasan
5. Koordinasi gerakan

Menganalisis Keterampilan penyelamatan Kegawatdaruratan di Air

Keterampilan pertolongan di air adalah bagian dari keselamatan di air. Di bawah ini hal yang kegawatdaruratan di air.

Kegawatdaruratan Korban Tenggelam

Arti Tenggelam

Dimaksud oleh tenggelam yaitu sebuah istilah suatu keadaan karena seseorang hirup air maupun cairan pada paru-paru hingga hambat/cegah udara mengandung oksigen agar dapat sampai serta berhuungan bersama bagian depan permukaan *alveolus* pada paru-paru.

Penyebab

1. Terganggunya kemampuan fisik
2. Ketidakmampuan akibat *syok*, *hipotermia*, cedera, maupun kelelahan
3. Ketidakmampuan akibat penyakit akut saat renang

Klasifikasi Tenggelam

1. Berdasarkan kondisi paru-paru korban, yaitu *typical drawing* dan *atypical drawing*.
2. Berdasarkan kondisi kejadian, yaitu tenggelam dan hampir tenggelam.

Penatalaksanaan Korban Tenggelam

1. Bantuan hidup dasar
2. Tahap ini dilakukan adalah *look*, *listen*, dan *feel*
3. Bantuan hidup lanjut

Teknik Menolong di Air

1. Raih
2. Lempar
3. Dayung
4. Renang

Karakteristik Korban

1. Bukan seorang perenang
2. Perenang yang cedera
3. Perenang yang kelelahan
4. Tidak sadar / pasif

Penanganan Kegawatan Darurat yang Lain / Kram

1. Penyebab, yaitu otot kelelahan, penggunaan otot berlebihan, kurangnya elektronik tubuh, penumpukan asam laktat, terganggunya oksigenisasi, dan terganggunya sirkulasi darah pada jaringan otot.
2. Langkah-langkah penanganan, yaitu dengan lakukan peregangan.
3. Penanganan kram
4. Pencegahan, yaitu lakukan pemanasan serta peregangan, tidur cukup, cukup minum sebelum, ketika serta sesudah.

Sumber Materi: Buku Penjas Kelas 12 Semester 2 Terbitan Pusat Kurikulum dan Pembukuan, Balitbang, Kemdikbud

Ringkasan Lanjutan:

1. [Menganalisis Merancang Mengevaluasi Strategi dan Taktik Perlombaan Atletik](#)
2. [Menganalisis, Merancang, dan Mengevaluasi Strategi dan Taktik Beladiri Pencak Silat](#)
3. [Menganalisis, Merancang, dan Mengevaluasi Derajat Kebugaran Jasmani](#)
4. [Menganalisis, Merancang, dan Mengevaluasi Rangkaian Senam Lantai](#)