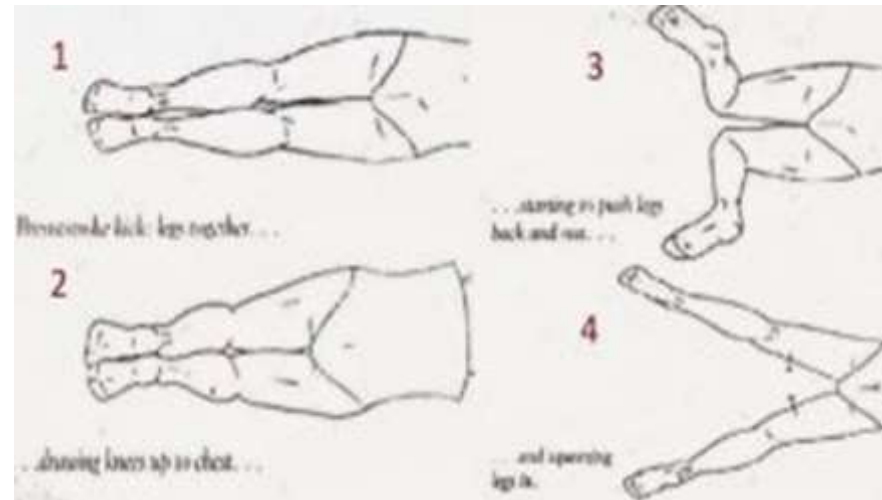
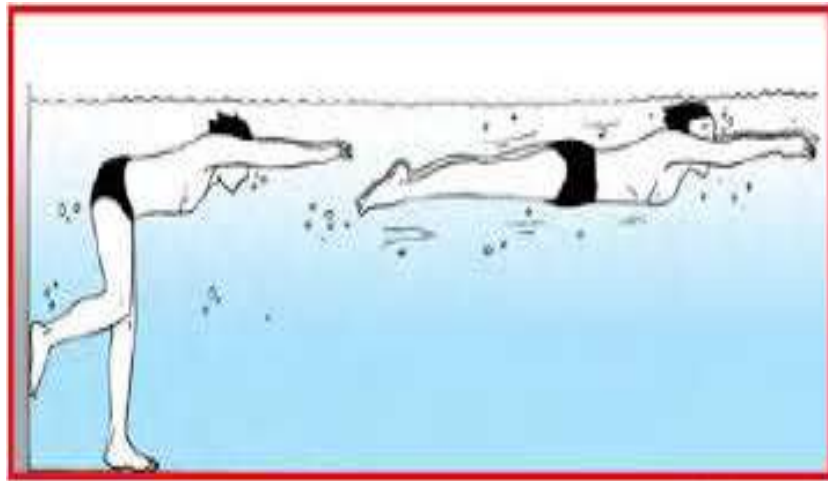


# PJOK

## RENANG GAYA DADA

### Latihan Gerakan Meluncur dan Gerakan Kaki



# Bagaimana cara melakukan latihan gerakan meluncur?

- **Ambil posisi dengan berdiri menempel di bagian pinggiran kolam renang menggunakan satu kaki di mana juga menempel di bagian dinding kolam.**
- **Pastikan tubuh dibungkukkan di mana posisinya menjadi sejajar dengan permukaan air.**
- **Pastikan tangan juga dalam posisi lurus ke arah depan saat melakukan langkah sebelumnya dengan mengapit kedua daun telinga.**
- **Setelah itu doronglah tubuh sekuat tenaga dengan kaki yang tadinya menempel di dinding kolam, lalu luncurkan tubuh ke depan.**
- **Kaki, tangan serta tubuh dapat kita posisikan lurus ke arah depan dan sejajarkan dengan permukaan air di mana kemudian bisa dilanjutkan dengan menjaga tubuh agar tetap seimbang saat sudah di dalam air.**

## **Bagaimana perasaanmu setelah melakukan gerakan meluncur di dalam kolam renang?**

- ▶ **Awalnya saya merasa takut karena belum pernah melakukan latihan gerak sebelumnya, ternyata pada saat kita melakukan latihan tersebut rasa takut kita untuk masuk dan berenang langsung di dalam air bisa hilang dan menjadi rileks.**

# Bagaimanakah cara melakukan latihan gerakan kaki?

- **Posisi badan telungkup dengan permukaan air.**
- **Berpegangan dengan dinding kolam renang.**
- **Kepala berada pada permukaan air (bisa bernafas).**
- **Tarik kedua kaki ke arah samping lalu luruskan kembali seperti katak sedang berenang.**
- **Buat lecutan ketika kaki akan menutup.**
- **Ulangi berulang kali sampai gerakan menjadi sempurna. Lakukanlah dengan kondisi kaki rileks.**

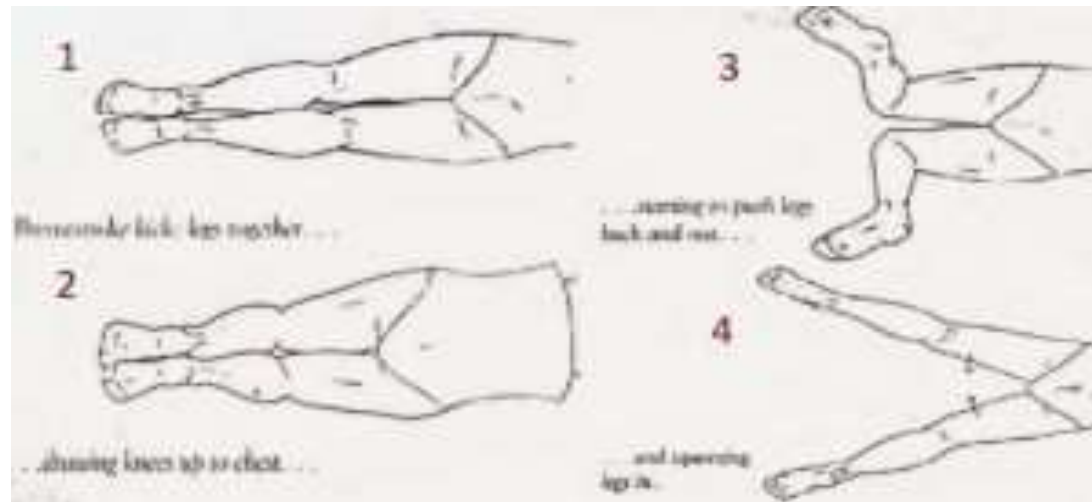
# Gerakan Meluncur



Link Youtube

<https://www.youtube.com/watch?v=nKdLLPT9C4E>

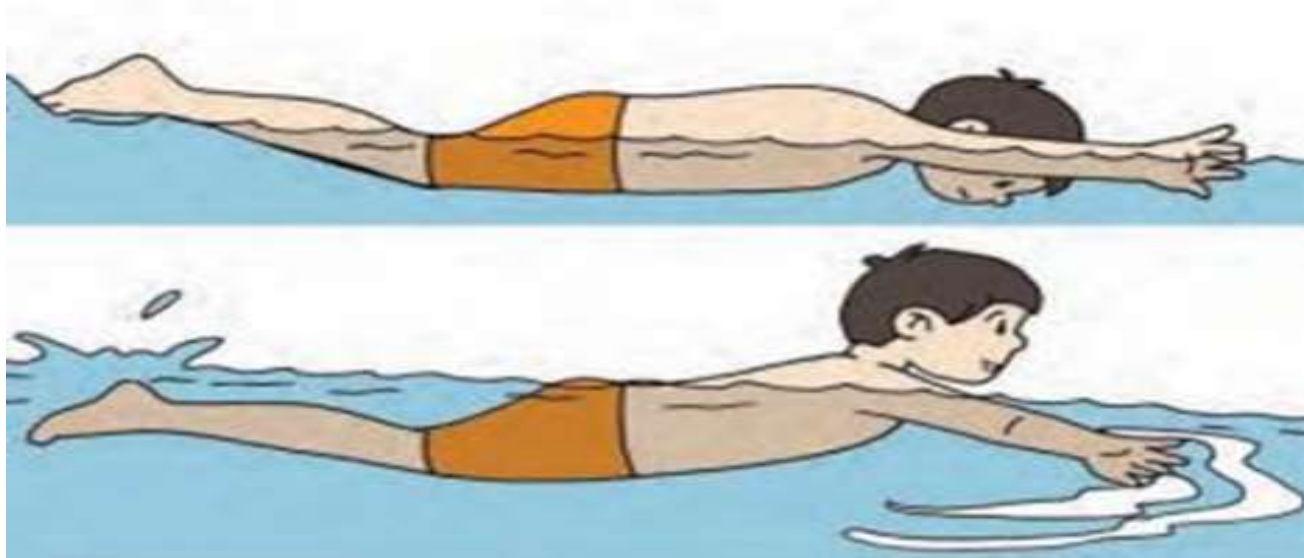
# Gerakan Kaki



Link Youtube

<https://www.youtube.com/watch?v=lbVLsrGsXyg&t=190s>

# Latihan Gerakan Lengan

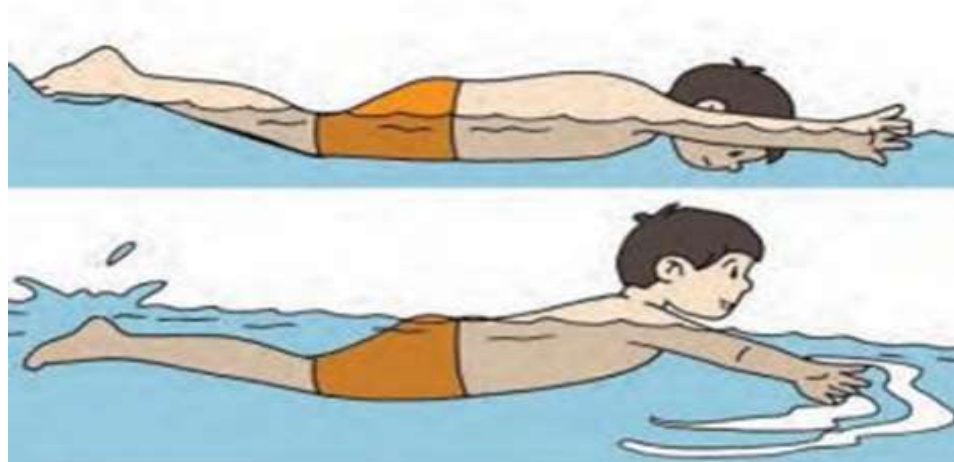


# Bagaimanakah cara melakukan latihan gerakan lengan dalam renang gaya dada?

- **Posisikan kaki menempel pada dinding kolam renang.**
- **Kepala terlihat jelas dari atas permukaan air dan luruskan kedua tangan.**
- **Tarik kedua tangan ke arah dada secara bersamaan sambil mendayung air dengan telapak tangan.**
- **Posisi jari tangan rapat, agar nanti saat berenang menghasilkan dorongan yang sempurna.**



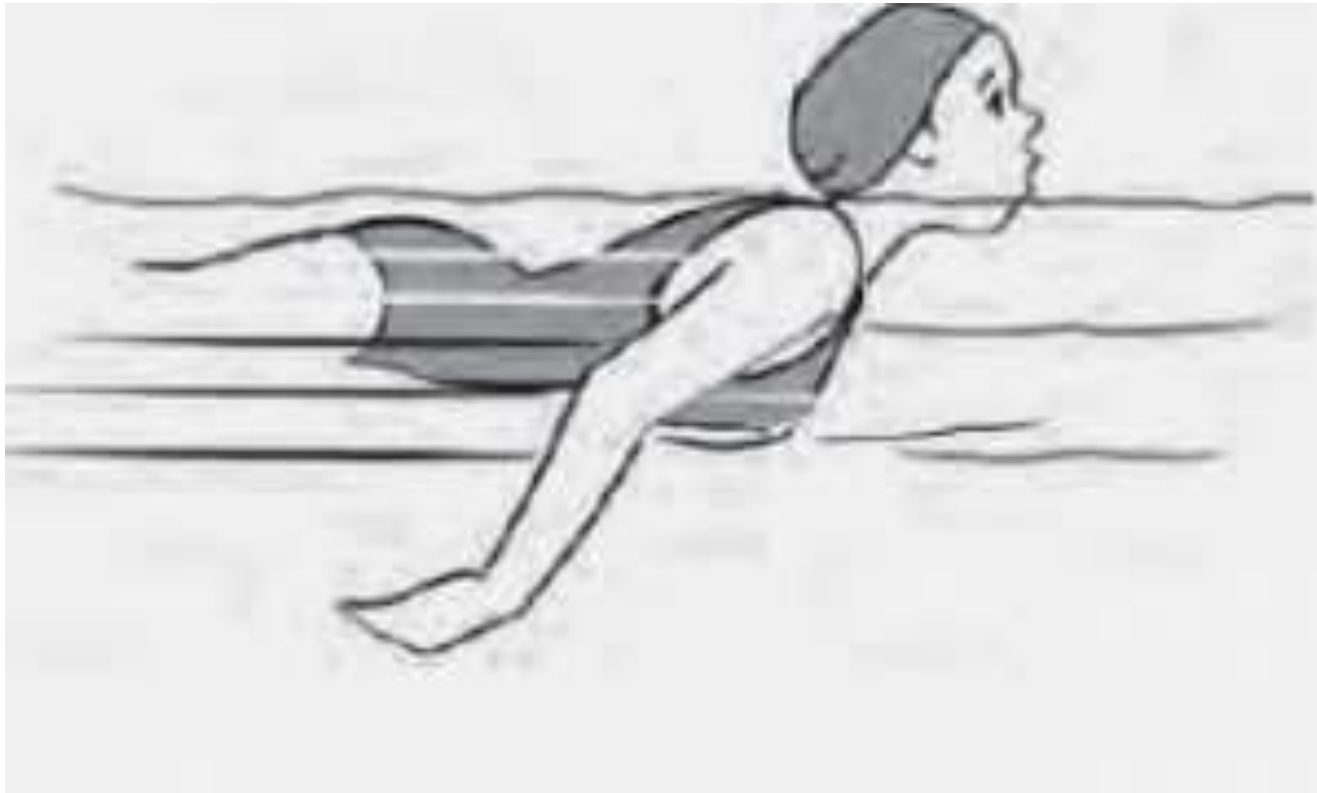
# Gerakan Lengan



Link Youtube

<https://www.youtube.com/watch?v=RI0KfhB9VoQ&t=69s>

# Latihan Gerakan Mengambil Napas



# Bagaimanakah cara melakukan latihan gerakan mengambil nafas dalam renang gaya dada?

## ▶ Cara Melakukan Latihan Gerakan Mengambil Pernapasan:

- Pada sikap awal untuk melakukan gerakan pernapasan, pastikan berdirilah lebih dulu di dalam kolam renang dangkal sambil membungkukkan tubuh hingga sejajar dengan permukaan air kolam.
- Untuk bagian wajah, silakan untuk menghadapkan wajah ke arah depan di mana harus berada juga di antara kedua lengan yang sedang diluruskan ke depan.

- **Saat sudah hendak mengambil napas, lakukan dengan kepala diangkat ke atas sampai mulut muncul di permukaan air. Tapi jangan sampai terlalu atas dan hanya sampai sejajar dengan permukaan air.**

**Sambil melakukan hal di atas, dalam waktu bersamaan silakan kedua lengan sudah mulai menekan ke dalam atau bawah air sambil mendorong air ke dalam.**

**Saat tangan telah mencapai bawah dagu, luruskanlah ke arah depan secara pelan-pelan saja sambil menurunkan kepala juga dan udara dihembuskan saat kepala sudah masuk ke dalam air.**

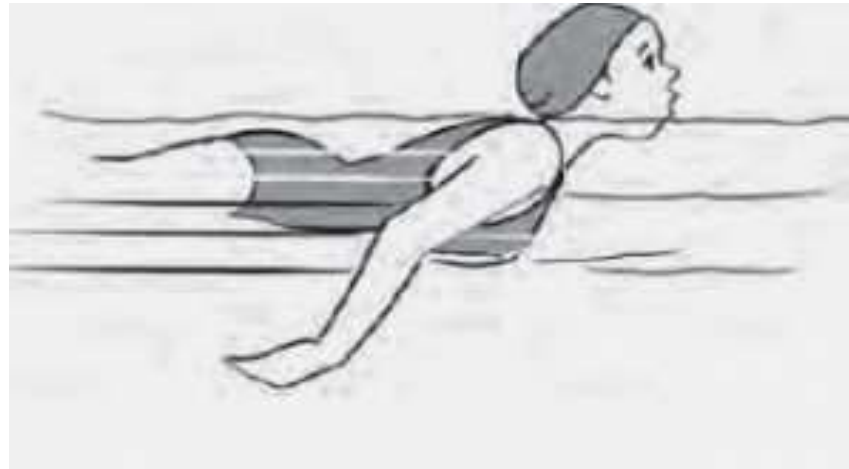
**•Pada dasarnya, kepala perlu menghadap ke bawah alias ke dalam air sebab jika menghadap ke depan maka leher akan terbebani dan bisa lebih tinggi risiko cederanya. Saat menghembuskan udara di dalam air lakukan perlahan saja.**

**Pada teknik gerakan pernapasan, bisa dilakukan setiap 4 kali gerakan atau 2 kali gerakan juga boleh, dan untuk perenang yang sudah handal malah biasanya mampu melakukan pernapasan dalam 8 gerakan karena sudah terbiasa dan terlatih dengan baik.**

# Bagaimanakah pernapasan dalam renang gaya dada dilakukan?

- ▶ Pernapasan dalam renang gaya dada dilakukan pada saat tangan ditarik ke samping dan kaki dalam posisi lurus lalu angkat kepala anda ke atas sambil mengambil nafas. Setelah mengambil nafas, kepala harus menghadap ke bawah (ke dalam air), karena jika kepala menghadap ke depan akan menghambat pergerakanmu. Lalu keluarkan udara secara perlahan di dalam air.

# Gerakan Mengambil Pernapasan



Link Youtube

<https://www.youtube.com/watch?v=u2DoAUIMIH-U>

Thank you!

