

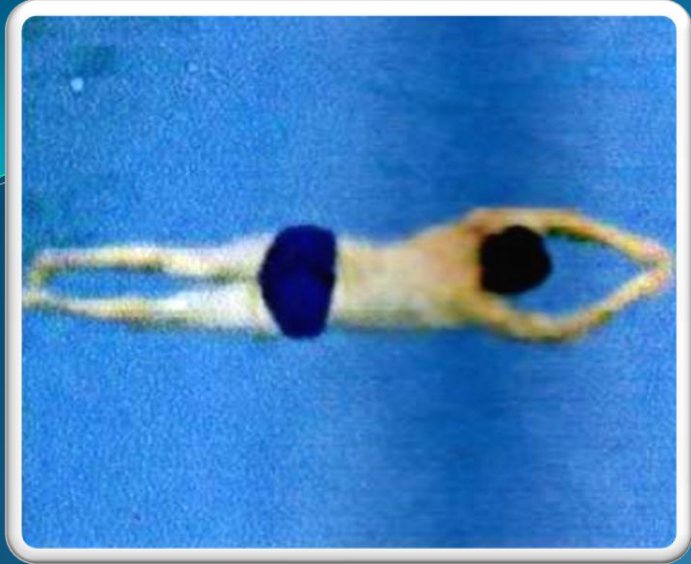
A dolphin is shown in mid-leap, its body arched and its tail out of the water. The dolphin is light grey with a white belly. The background is a deep blue ocean with a clear horizon line.

AKTIVITAS AQUATIK

PENGERTIAN RENANG

RENANG ADALAH, SUATU AKTIVITAS YANG DILAKUKAN DI AIR, DENGAN CARA BERUPAYA UNTUK MENGAPUNG DAN MENGAMBIL NAPAS, SERTA MAMPU BERGERAK.





PRINSIP DAYA APUNG (Buoyancy)

- Prinsip hukum Archimedes; Bila benda dlm air, akan mendapatkan tekanan ke atas yang sama besarnya dengan air yang dipindahkan benda tsb. Ada tiga faktor penyebab daya apung:
- Komposisi tubuh; endomorph, mesomorph, dan ectomorph.
- Titik berat dan titik apung; Titik berat dan titik apung harus sejajar berhimpitan vertikal.
- Tingkat kecemasan (anxiety); Kecemasan tinggi, sedang, rendah.



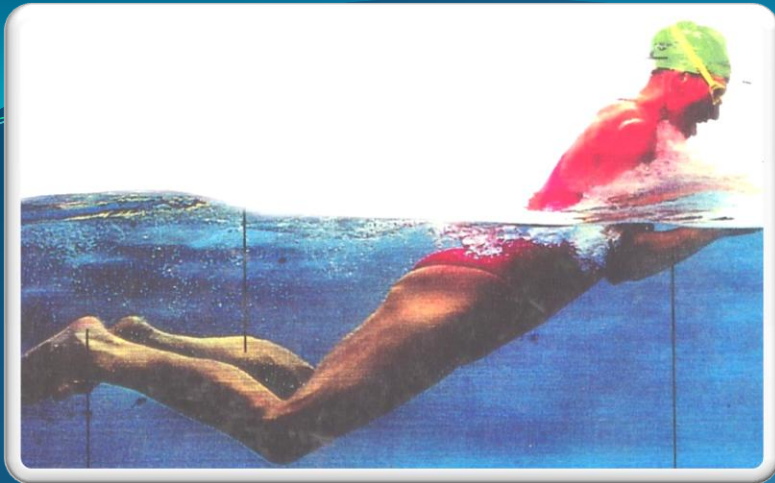
PRINSIP MEKANIKA GERAK PADA PROPULSION

- Prinsip alamiah; menirukan binatang berenang
- Prinsip tradisional; menirukan cara berjalan manusia di darat. (drag propulsi) pendekatan hukum Newton III.
- Prinsip Bernoulli (lift propulsi). Pola gerak tangan bukan mendayung, tetapi menyisir seperti sayap pesawat terbang.



PRINSIP MENGURANGI RESISTANCE

- Faktor ruang yang berbentuk lateral dan vertikal.
- Faktor bentuk tubuh. Bentuk tubuh yang ramping/lonjong.
- Kecepatan perenang.
- Wave drag (gelombang)
- Frictional drag.



PENINGKATAN PROPULSION

- Prinsip hukum kuadrat teoritis. Bila kecepatan kayuhan tangan dua kali, maka akan menghasilkan kecepatan dorongan ke depan empat kali.
- Prinsip pemindahan momentum. Mengalihkan momentum dari satu gerak tubuh ke bagian tubuh yang lain.



PRINSIP PSIKOLOGIS

- Melihat tingkat kecemasan siswa. Tumbuhkan keberanian. Pembelajaran diberikan secara bertahap, sistematis. Mulai dari kolam dangkal
- Minat dan motivasi. Tumbuhkan rasa senang dan gembira, dan sukses/keberhasilan.
- Konsentrasi. Hindari berbagai gangguan konsentrasi. Ciptakan suasana yang fokus.



PRINSIP PERKEMBANGAN

- Sesuaikan dengan tingkat usia.
- Sesuaikan dengan perbedaan gender.
- Sesuaikan dengan kemampuan dasar.
- Sesuaikan dengan level. Pemula, lanjutan, penyempurnaan.

KESIAPAN GURU RENANG

- Memiliki keterampilan renang.
- Pengetahuan yang luas ttg. Renang dan cara pertolongan di air.
- Menggunakan pakaian renang.
- Mengenal kondisi lingkungan kolam.
- Menyiapkan alat bantu pertolongan dan pembelajaran.
- Memiliki rasa tanggung jawab tdp. Keselamatan siswa.

PERSIAPAN SISWA

- Sarapan sebelum berenang.
- Menggunakan pakaian renang yang kontras dan seragam.
- Tidak masuk ke kolam sebelum ada instruksi.
- Tidak bermain-main yang membahayakan diri sendiri atau orang lain.
- Mentaati tata tertib di kolam.