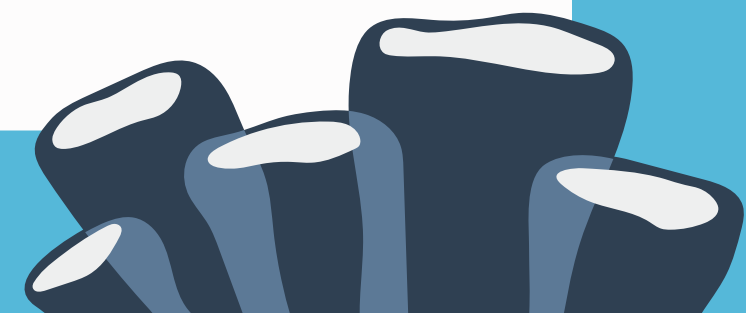
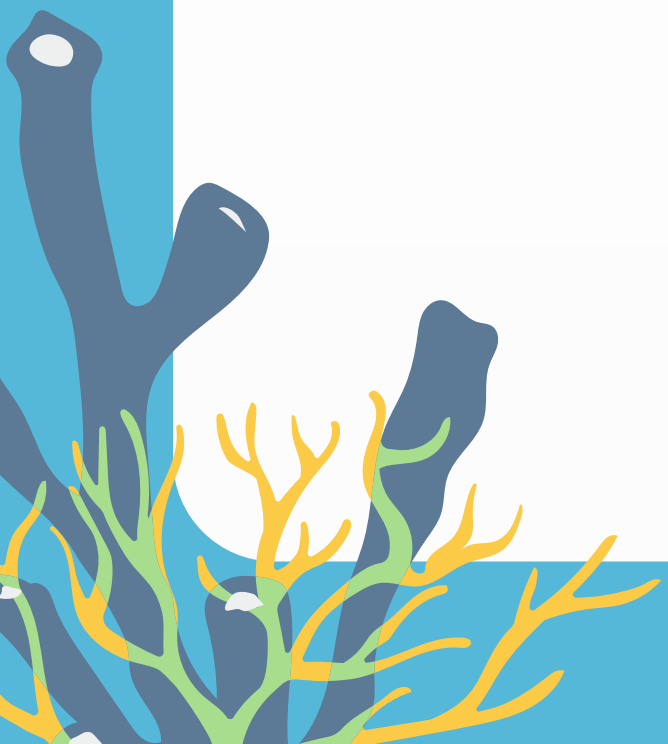
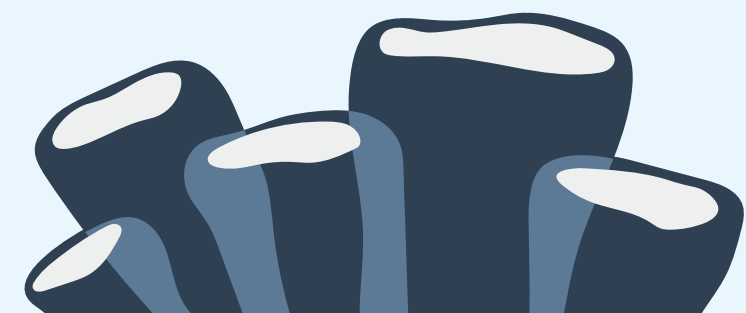


MATERI RENANG dan PERTOLONGAN AIR KELAS XII SMA SHAFTA





Renang adalah olahraga yang menyenangkan dan bermanfaat bagi kesehatan. Bagi siswa kelas XII, renang dapat menjadi pilihan yang baik untuk menjaga kebugaran dan kesehatan fisik. Selain itu, renang juga dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan keseimbangan tubuh. Penting untuk menggunakan teknik renang yang benar agar dapat meraih manfaat maksimal dari olahraga ini. Jadi, jangan ragu untuk mencoba renang sebagai alternatif olahraga yang menarik dan menyegarkan bagi siswa kelas XII.





Renang Gaya Bebas

Renang gaya bebas merupakan salah satu gaya renang yang paling populer di dunia. Gaya bebas memungkinkan perenang untuk bergerak dengan bebas di dalam air tanpa batasan gaya tertentu pada anggota tubuh. Dalam renang gaya bebas, perenang biasanya mengayuh tangan secara bergantian di atas permukaan air sambil mengikuti teknik pernapasan yang tepat. Gaya bebas memungkinkan perenang untuk mencapai kecepatan maksimum dan merupakan pilihan favorit dalam perlombaan renang jarak jauh. Teknik yang baik dan latihan yang konsisten sangat penting untuk meningkatkan kemampuan renang gaya bebas.



tata cara

Tata cara renang gaya bebas melibatkan gerakan tangan yang berputar secara bergantian di bawah air, dipadu dengan gerakan kaki yang terus-menerus mengayuh. Posisi tubuh harus sejajar dengan permukaan air, sementara kepala berada di dalam air kecuali saat bernafas. Untuk bernafas, putar kepala ke samping untuk menghirup udara segar dan buang napas saat kepala berada di dalam air. Latihan teknik pernapasan yang baik sangat penting untuk mempertahankan stamina dan kecepatan dalam renang gaya bebas. Jangan lupa untuk menjaga koordinasi gerakan tangan dan kaki agar renang Anda lebih efisien.





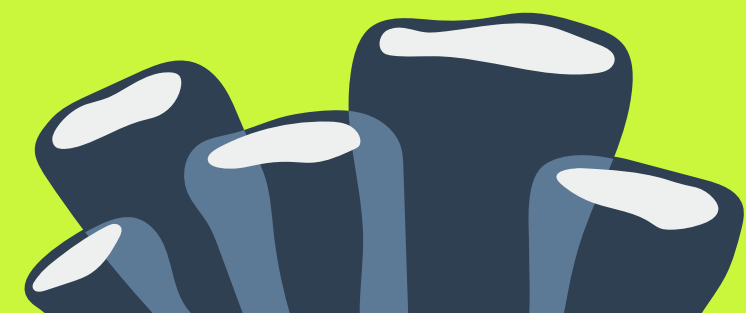
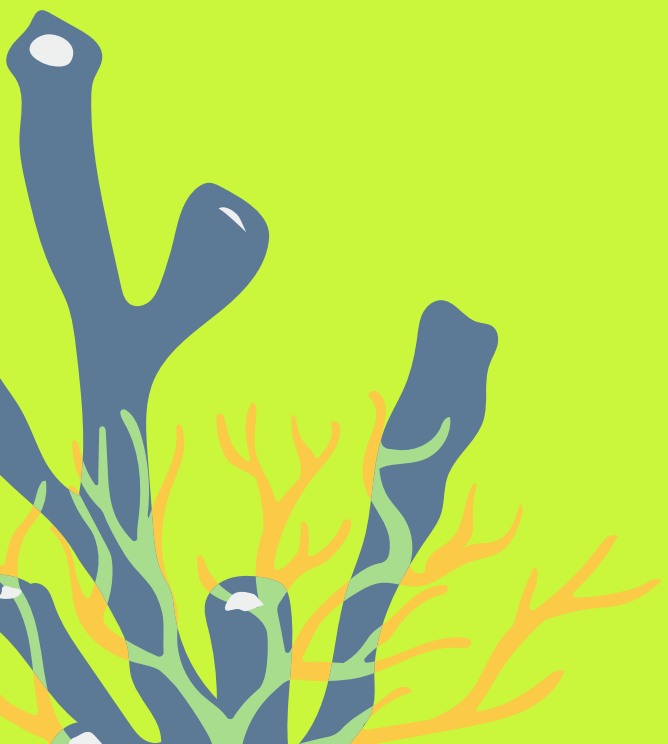
Pertolongan Air

Materi pertolongan cemas merupakan pengetahuan dan keterampilan yang penting untuk membantu orang yang mengalami kecelakaan atau kondisi darurat. Pelatihan pertolongan pertama biasanya mencakup penanganan luka, patah tulang, serangan jantung, henti napas, dan kondisi darurat lainnya. Hal ini penting agar kita dapat memberikan bantuan yang tepat dan cepat ketika diperlukan, sehingga dapat menyelamatkan nyawa seseorang. Pastikan untuk selalu memperbarui pengetahuan dan keterampilan pertolongan pertama Anda secara berkala agar siap dalam menghadapi situasi darurat.



Kesimpulan

Berenang selain menyenangkan, olahraga ini adalah anjuran nabi Muhammad SAW. Maka dari itu, kita sebagai ummatnya wajib meniru hal hal yang dilakukan oleh nabi kita Muhammad SAW. Untuk bisa berenang perlu tekad dan kegigihan yang kuat dan seringnya frekuensi latihan kita, Semangat



Dokumentasi Pembelajaran PJOK



**Materi Renang gaya
Bebas Kelas XII**