



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
DIREKTORAT JENDERAL PENDIDIKAN ANAK USIA DINI,
PENDIDIKAN DASAR DAN PENDIDIKAN MENENGAH
DIREKTORAT SEKOLAH MENENGAH ATAS
2020



Modul Pembelajaran SMA

PJOK



KELAS
XII



RENANG
PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN
KELAS XII

PENYUSUN
MOCHAMAD WINDARTO, S.Pd.
SMA Negeri 34 Jakarta

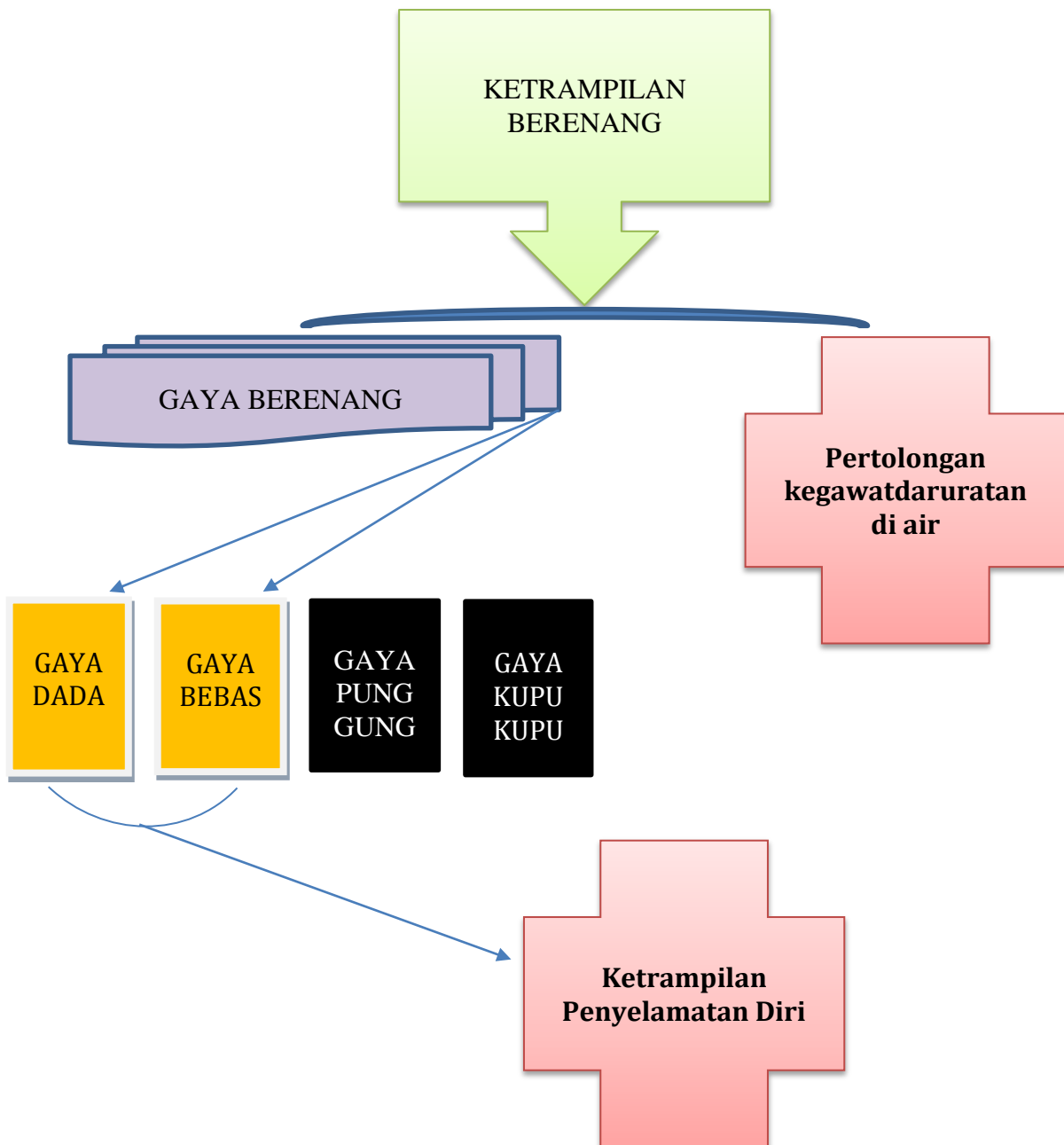
DAFTAR ISI

PENYUSUN	2
DAFTAR ISI.....	3
GLOSARIUM	4
PETA KONSEP	5
PENDAHULUAN.....	6
A. Identitas Modul	6
B. Kompetensi Dasar	6
C. Deskripsi Singkat Materi	6
D. Petunjuk Penggunaan Modul	6
E. Materi Pembelajaran	7
KEGIATAN PEMBELAJARAN I.....	8
A. Tujuan Pembelajaran	8
B. Uraian Materi.....	8
C. Rangkuman	14
D. Penugasan Mandiri.....	14
E. Latihan Soal	15
F. Penilaian Diri	17
KEGIATAN PEMBELAJARAN II.....	19
A. Tujuan Pembelajaran	19
B. Uraian Materi.....	19
C. Rangkuman	28
D. Penugasan Mandiri.....	28
E. Latihan Soal	29
F. Penilaian Diri	30
EVALUASI.....	31
DAFTAR PUSTAKA	34

GLOSARIUM

- Back stroke saving action*** : Suatu aksi penyelamatan korban tenggelam dengan cara berenang terlentang menggunakan kaki gaya dada.
- Boost*** : Istilah yang digunakan untuk suatu gerakan yang dilakukan oleh perenang saat mereka muncul ke permukaan air dengan gerakan yang sangat cepat.
- Breast Stroke*** : Tangan digerakkan melingkar dari depan ke belakang, kemudian kaki ditekuk dan dihentakkan lurus.
- Cardiopulmonary resuscitation/CPR*** : Merupakan teknik penyelamatan hidup dalam keadaan darurat, saat korban tidak bernafas atau detak jantungnya terhenti
- Crawl Stroke*** : Gerakan kaki ke atas / bawah dalam posisi lurus. Sedangkan tangan bergerak dari depan ke belakang, kemudian diangkat di permukaan air secara bergantian.
- Daya tahan** : Kemampuan bertahan terhadap segala pengaruh dari luar yang dapat merugikan
- Gaya Samping Kekuatan** : Berasal dari perkembangan gaya dada.
: Kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan ketegangan terhadap suatu tahanan.
- Kicking Board*** : Papan latihan yang digunakan dalam pengenalan air dalam renang
- Kram** : Kejang otot yang bersifat mendadak dan terasa sangat sakit.
- Resusitasi Jantung Paru RJP*** : Tindakan pijat jantung dan pemberian nafas buatan.
: *Resusitasi Jantung Paru*

PETA KONSEP



PENDAHULUAN

A. Identitas Modul

Mata Pelajaran	: PJOK
Kelas	: XII
Alokasi Waktu	: 3 x 45 Menit
Judul Modul	: Renang

B. Kompetensi Dasar

- 3.8. Menganalisis keterampilan dua gaya renang untuk keterampilan penyelamatan diri, dan tindakan pertolongan kegawat daruratan di air dengan menggunakan alat bantu***
- 4.8. Mempraktikkan hasil analisis keterampilan dua gaya renang untuk keterampilan penyelamatan diri, dan tindakan pertolongan kegawatdaruratan di air dengan menggunakan alat bantu***

C. Deskripsi Singkat Materi

Modul ini membahas tentang analisis ketrampilan 2 gaya renang untuk penyelamatan di air yaitu gaya dada dan gaya bebas, dimana kedua gaya ini lebih umum digunakan dalam upaya penyelamatan diri. Selain itu modul ini juga akan menjabarkan tentang tindakan pertolongan kegawatdaruratan di air dengan menggunakan alat bantu, identifikasi teknik dan peralatan yang digunakan untuk tindakan penyelamatan di air, gerakan kaki, ayunan lengan, cara pengambilan napas renang gaya dada maupun gaya bebas., termasuk manfaat renang terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan dipergunakan dalam renang gaya dada maupun gaya bebas serta sikap apa yang dapat dikembangkan dalam pembelajaran

D. Petunjuk Penggunaan Modul

Salam PJOK ... Salam olahraga ... Salam sehat ...

Kebermanfaatan modul ini bergantung sepenuhnya dari cara kalian menggunakan dan memanfaatkannya. Agar pembelajaran yang dilakukan dapat berhasil secara optimal, maka baca dan pelajari petunjuk penggunaan modul di bawah ini secara cermat.

1. Pelajari modul ini secara berurutan halaman demi halaman. Jangan mamaksakan diri untuk menyelesaikan modul ini, sebelum menguasai bagian demi bagian dalam modul ini secara baik;
2. Modul ini dapat kalian pelajari secara mandiri atau berkelompok (di sekolah maupun di luar sekolah), melalui diskusi, demonstrasi, simulasi atau tanya jawab;
3. Pelajari modul ini dengan membaca, melihat dan mengamati contoh-contoh dari gambar atau jika memungkinkan, kalian dapat mengakses informasi dari *website* yang tertulis pada modul ini;
4. Pelajari sumber-sumber belajar lainnya tentang pembelajaran atau latihan berkenaan dengan materi pokok. Pilihlah materi yang tepat dan sesuaikan dengan kompetensi serta tujuan pembelajaran yang diharapkan;

5. Jika ada kesulitan dalam mempelajari modul ini, kalian bisa berdiskusi dengan teman. Jika belum mendapatkan jawaban yang memuaskan, tanyakan kepada guru atau sumber lainnya yang ada di sekitar kalian;
6. Setiap kegiatan belajar dilengkapi dengan tugas mandiri, latihan soal, dan penilaian diri untuk lebih menguasai materi pembelajaran. Kerjakan tugas mandiri, latihan soal, dan penilaian diri yang ada pada modul ini;
7. Apabila hasil tugas mandiri, latihan, dan penilaian diri yang kalian lakukan belum mencapai target 70% dari setiap kegiatan, maka kalian harus mengulang mempelajari kegiatan pembelajaran yang belum tuntas;
8. Untuk mengukur pencapaian target pembelajaran keseluruhan dari modul ini kalian harus mengerjakan evaluasi di akhir pembelajaran modul;
9. Kalian dapat melihat pembahasan dan jawaban terkait tugas mandiri, latihan soal, dan evaluasi di halaman akhir setiap kegiatan pembelajaran/evaluasi setelah kalian selesai mengerjakannya (Ingat! kerjakan semua tugas terlebih dahulu);
10. Jangan lupa untuk melakukan pemanasan/pendinginan dan peregangan otot/persendian secara baik dan benar, setiap kalian melakukan aktivitas latihan fisik agar terhindar dari cedera.

E. Materi Pembelajaran

Salam Olahraga.

Anak-anakku yang hebat, bertemu kembali dalam kesempatan pembelajaran hari ini, dengan tema modul ini Menganalisis keterampilan dua gaya renang untuk keterampilan penyelamatan diri, dan tindakan pertolongan kegawat daruratan di air dengan menggunakan alat bantu, tentunya hal ini sangat penting sekali sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan keterampilan jasmani dan juga keselamatan diri sendiri dan orang lain. Selalu semangat jaga kesehatan dan perkuat imunitas supaya terhindar dari virus covid -19.

Baiklah Modul ini dibagi menjadi 2 kegiatan pembelajaran dan di dalamnya terdapat uraian materi, penugasan mandiri, soal latihan dan soal evaluasi.

- Pertama : Menganalisis dan mempraktikkan keterampilan dua gaya renang untuk keterampilan penyelamatan diri.
- Kedua : Tindakan pertolongan kegawat daruratan di air dengan menggunakan alat bantu.

KEGIATAN PEMBELAJARAN I

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, siswa diharapkan mampu:

1. Memiliki kesadaran tentang arti penting gerak tubuh sebagai wujud penghayatan dan pengamalan ajaran agamanya.
2. Menunjukkan perilaku bertanggung jawab terhadap pemeliharaan sarana dan prasarana pembelajaran.
3. Menunjukkan perilaku santun dan toleransi selama melakukan ketrampilan dua gaya renang.
4. Menganalisis dan mempraktikkan dua keterampilan gaya renang untuk keterampilan penyelamatan diri.

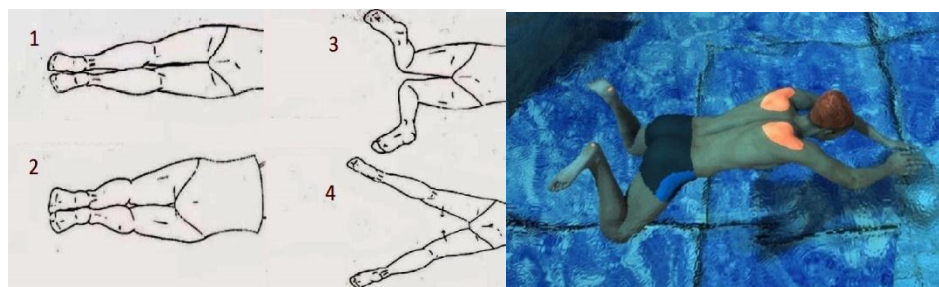
B. Uraian Materi

1. Menganalisis Keterampilan Renang Gaya Dada untuk penyelamatan di air

Gaya dada merupakan gaya berenang paling populer untuk renang kesehatan dan rekreasi, karena renang gaya ini lebih mudah dan lebih enak untuk dilakukan. Selain itu gaya dada juga sering digunakan dalam penyelamatan kecelakaan di air. Gaya dada atau gaya katak adalah berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air, namun berbeda dari gaya bebas, batang tubuh selalu dalam keadaan tetap. Kedua belah kaki menendang ke arah luar sementara kedua belah tangan diluruskan di depan. Kedua belah tangan dibuka ke samping seperti gerakan membelah air agar badan maju lebih cepat ke depan dengan dibarengi kepala keluar permukaan air sehingga dapat mengambil nafas. Gerakan tubuh meniru gerakan katak yang sedang berenang sehingga disebut gaya katak. Analisa gerakan renang gaya dada sebagai berikut:

1.1 Gerakan kaki

Gerak kaki pada gaya dada saat ini adalah kedua tungkai kaki bagian bawah ditarik serentak mendekati pinggul dan kemudian setelah fase itu dikerjakan pergelangan kedua kaki diputar mengarah keluar hingga membentuk sudut lebih kurang lima puluh derajat, kemudian dari posisi ini kedua kaki melakukan gerak menginjak dan diakhiri dengan menendang sehingga kedua kaki bertemu lurus kebelakang.

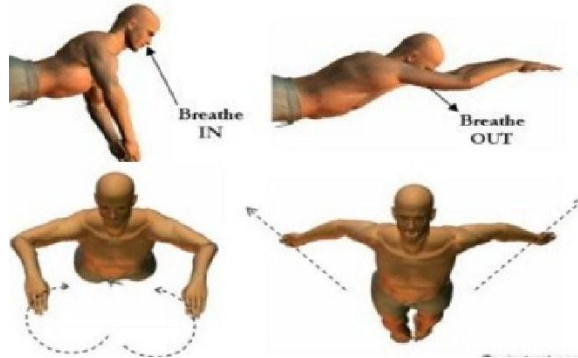


Gambar 1.1. Fase bentuk latihan kaki renang gaya dada

Sumber : <https://perpustakaan.id>

1.2 Gerakan tangan

Gerakan tangan dalam renang gaya dada adalah dengan menarik tangan kesamping sampai selebar bahu, kemudian tarik kebelakang sampai di depan dada, untuk selanjutnya diputar kembali diluruskan ke depan. Berikut untuk lebih jelasnya gambar bentuk tangan gaya dada:



Gambar 1.2. Gambar gerakan tangan

Sumber : <https://www.materi.carageo.com/renang-gaya-dada/>



Gambar 1.3. Bentuk gerakan tangan gaya dada

Sumber : <https://materiku86.blogspot.com>

1.3 Pernafasan

Dalam renang gaya dada, teknik pengambilan napas dilakukan ketika sedang melakukan tarikan tangan, dengan mengangkat kepala keatas sampai keluar dari permukaan air. Pengambilan nafas dilakukan dari mulut.



Gambar 1.4. Bentuk gerakan pengambilan napas gaya dada

Sumber : <https://Falenmarlissmpn1gresik.wordpress.com>

1.4 Koordinasi kaki-nafas

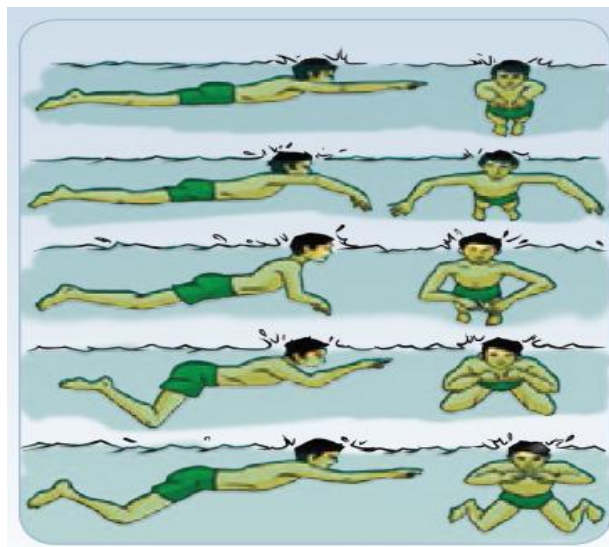
Koordinasi gerak antara kaki dengan nafas dikerjakan dengan dua pendapat, ada yang mengerjakan kepala sebagai kendali, dimana kepala diangkat kedua kaki mengikuti dengan menarik ke arah pinggul dan kepala kembali masuk permukaan air, kedua kaki melalui sikap kedua pergelangan kaki mengarah keluar mengerjakan injakan dan tendangan hingga berakhir lurus ke belakang. Pendapat lain dan juga banyak dikerjakan yaitu, saat kedua kaki mengerjakan proses menginjak dan menendang hingga lurus ke belakang, kepala diangkat dan selanjutnya kepala masuk ke permukaan air justru kedua kaki ditarik mendekati pinggul (saat melakukan fase istirahat).

1.5 Koordinasi nafas - tangan

Pada saat ambil nafas dilakukan pada saat tangan melakukan akhir fase menarik, atau pengambilan nafas dilakukan pada saat melakukan fase mendorong.

1.6 Gerak kordinasi kaki - nafas - tangan.

Latihan kordinasi kaki nafas dan tangan dilakukan dengan melakukan gerakan keseluruhan tanpa menggunakan pelampung.



Gambar 1.5. Bentuk renang gaya dada

Sumber : <https://suksesdalamgengaman.blogspot.com/>

2. Menganalisis Keterampilan Renang Gaya Bebas

2.1 Posisi start

- Pandangan lurus ke depan atau pada air.
- Posisi badan membungkuk.
- Lutut sedikit ditekuk ke depan.
- Posisi kaki menginjak balok *start* dan posisi jari kaki berada diluar balok *start* atau tidak diinjakkan pada balok *start*.
- Jarak kaki kanan dan kiri selebar genggam telapak tangan.
- Posisi tangan lurus ke bawah dan punggung tangan menghadap ke depan dan posisi tangan berada di samping luar kaki kanan dan menyentuh balok *start*

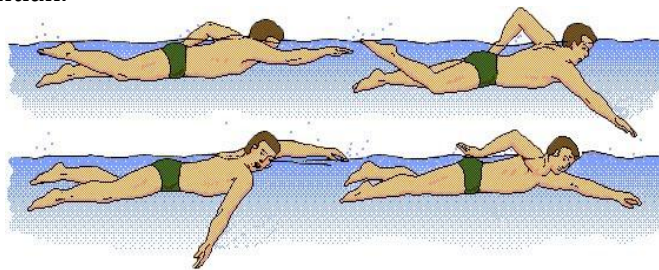


Gambar 1.6. Gerakan start renang
Sumber : <http://archiverio.nbcolympics.com/>

2.2 Posisi badan saat berenang

a. Tangan

Pada saat tangan kanan melakukan gerakan masuk ke air hingga lurus ke depan atau melakukan gapaian ke depan maka tangan kiri melakukan tarikan atau dorongan ke belakang. Setelah tangan melakukan dorongan ke belakang, tangan diangkat ke atas permukaan air dengan posisi siku tangan kiri agak ditekuk didekat telinga. Kemudian dimasukkan ke dalam air hingga posisi tangan lurus ke depan. Begitu seterusnya. Tangan kiri dan kanan bergerak secara bergantian.



Gambar 1.7. Bentuk gerakan tangan renang gaya bebas
Sumber : <http://perpustakaan.id>

b. Kepala

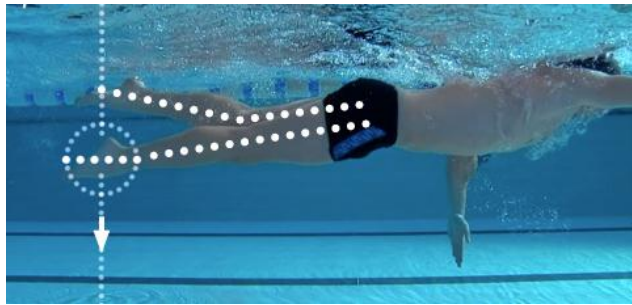
Posisi kepala dalam renang gaya bebas adalah menghadap ke air, dengan Sebagian kepala berada diatas permukaan air dari batas telinga atas. Posisi saat mengambil nafas, jika mengambil nafas ke arah kanan maka posisi tangan kiri lurus ke depan dan tangan kanan melakukan dorongan atau tarikan, pada saat itu kepala ditolehkan ke arah kanan, dan sebaliknya. Pada saat mengambil nafas kepala tidak boleh diangkat ke depan.



Gambar 1.8. Posisi kepala saat pengambilan nafas
Sumber : <https://tutorialolahraga.com>

c. Kaki

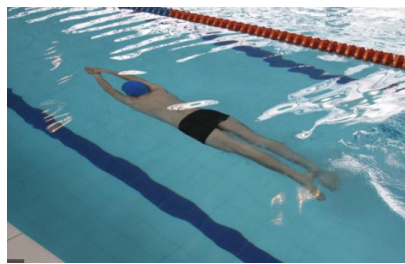
Dalam renang gaya bebas, kaki digerakkan secara bergantian antara kaki kanan dan kiri memukul bergantian permukaan air. Kaki digerakkan berporos pada pangkal paha dan lutut tidak ditekuk.



Gambar 1.9. Gerakan kaki gaya bebas
Sumber : <https://underwateraudio.com/>

d. Badan

Posisi badan tengkurap ke dalam air dengan posisi mengapung, dan badan sejajar dengan permukaan air



Gambar 1.10. Posisi badan saat berenang gaya bebas
Sumber : <https://jualbajurenang.com/>

3. Teknik renang gaya bebas

Teknik renang gaya bebas terbagi ke dalam beberapa tahapan, yaitu sebagai berikut :

3.1. Teknik dasar mengapung.

Posisi mengapung tidak dapat dilakukan dalam satu sikap saja, tetapi banyak posisi yang bisa dilakukan supaya tubuh dapat terapung di atas permukaan air. Lakukanlah dengan rileks dan melayang tanpa mengeluarkan tenaga. Berikut teknik mengapung dalam renang.

- a. Berdiri di depan dinding kolam sejauh satu meter, air kolam dengan ketinggian air setinggi perut.
- b. Tarik napas dalam-dalam, kemudian masukkan kepala ke dalam air dengan sedikit merebahkan tubuh ke depan dalam posisi telungkup, mata tetap terbuka, dan buanglah napas perlahan-lahan.
- c. Tubuh tetap rileks pertahankan sikap tersebut di dalam air hingga napas tidak kuat lagi.
- d. Lakukanlah latihan ini berulang-ulang.

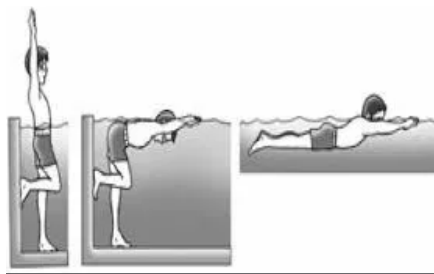


Gambar 1.11. Posisi mengapung dengan posisi wajah menghadap ke atas
Sumber : <https://freedomiana.id>

3.2 Teknik dasar meluncur

Setelah menguasai teknik mengapung, lanjutkan dengan latihan meluncur. Latihan ini bertujuan untuk melatih keseimbangan tubuh di air. Jika tidak mampu menguasai keseimbangan tubuh maka tubuh akan tenggelam dan tidak mampu berdiri di kolam renang, meskipun kolam tersebut dangkal. Cara melakukan latihan meluncur sebagai berikut:

- Berdirilah di tepi kolam dengan sikap membelakangi dinding kolam, salah satu kaki menempel pada dinding untuk melakukan tolakan.
- Kedua lengan lurus ke atas di samping telinga dengan ibu jari saling berkaitan.
- Ambil napas dalam-dalam, condongkan tubuh ke depan, berusaha ujung jari tangan lebih dahulu yang masuk ke dalam air.
- Tolakkan kaki yang menempel pada dinding kolam sampai tubuh terdorong ke depan.
- Saat tubuh sedang meluncur, biarkan sampai tubuh berhenti melaju, dengan membuang nafas sampai nafas benar benar habis.



Gambar 1. 12. Tahapan meluncur
Sumber : <https://narmadi.com/>

3.3 Teknik pernapasan

Latihan pernapasan sebaiknya dilakukan di darat terlebih dahulu. Caranya yaitu dengan melatih gerakan seperti yang dikerjakan di air. Pengambilan napas dilakukan pada saat mulut berada di atas permukaan air yaitu dengan cara memiringkan kepala (memutar) ke sisi kanan atau kiri. Latihan pernapasan juga dapat dilakukan di dalam kolam dangkal.

3.4 Koordinasi saat berenang

Koordinasi gerakan dalam renang gaya bebas adalah dengan cara menggabungkan seluruh fase-fase yang telah dikemukakan dalam suatu rangkaian gerakan secara bersamaan sehingga dapatlah diperoleh gerakan gaya bebas sebenarnya.

C. Rangkuman

Renang gaya dada atau *Breast stroke* biasa disebut juga dengan nama renang gaya katak. Disebut demikian karena gaya renang ini mirip sekali dengan cara katak berenang. Gaya dada merupakan gaya berenang yang cukup santai sehingga populer untuk berenang dengan tujuan bersenang-senang. Gerakan yang halus membuat tubuh tidak terlalu capek saat berenang.

Gaya dada dilakukan dalam posisi terlungkup dalam air (dada nempel ke air), posisi tubuh stabil, lalu bergerak maju dengan gerakan tangan dan kaki secara simultan. Kedua kaki digerakkan dengan cara menendang-nendang ke luar air dan Kedua tangan lurus ke arah depan. Kedua tangan lalu dibuka ke posisi samping, ini bertujuan supaya badan lebih mudah dan cepat untuk melaju ke arah depan.

Menggunakan gaya dada saat berenang memungkinkan perenang dapat mengambil nafas saat mulut sedang berada di atas air setelah 2 – 4 kali gerakan tangan dan kaki. Namun gaya dada memiliki kecepatan paling lambat dibandingkan dengan teknik renang lainnya.

Renang Gaya bebas (bahasa Inggris: *front crawl*) adalah berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air. Kedua belah tangan secara bergantian digerakkan jauh ke depan dengan gerakan mengayuh, sementara kedua belah kaki secara bergantian dicambukkan naik turun ke atas dan ke bawah. Sewaktu berenang gaya bebas, posisi wajah menghadap ke permukaan air. Pernapasan dilakukan saat lengan digerakkan ke luar dari air, saat tubuh menjadi miring dan kepala berpaling ke samping. Sewaktu mengambil napas, perenang bisa memilih untuk menoleh ke kiri atau ke kanan.

Dibandingkan gaya berenang lainnya, gaya bebas adalah gaya berenang yang bisa membuat orang berenang lebih cepat.

D. Penugasan Mandiri

Lakukan dan analisa lah tugas di bawah ini dengan rasa ingin tahu, tanggung jawab, dan disiplin yang tinggi dalam upaya mencapai tujuan pembelajaran!

a. Renang Gaya Dada

NO.	Fase Gerakan	Tahapan Gerak	Analisa Kesalahan	Foto Praktik
1.	Gerakan Tangan			
2.	Gerakan Kaki			
3.	Pernafasan			
4.	Kombinas/kordinasi			

b. Renang Gaya Bebas

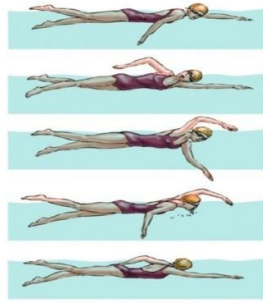
NO	FASE	Tahapan Gerak	Analisa Kesalahan	Foto Paktik
1	Gerakan Tangan			
2	Gerakan Kaki			
3	Pernafasan			
4	Kombinasi/Kordinasi			

E. Latihan Soal

erjakan dan jawablah soal-soal di bawah ini dengan cara memberikan tanda silang (X) pada huruf di depan jawaban yang paling benar dari opsi jawaban yang tersedia!

- Posisi kaki renang gaya dada adalah ...
 - Berdiri tegak
 - kedua kaki dibuka lebar
 - kedua kaki dirapatkan
 - kedua lutut sedikit ditekuk
 - kedua kaki lurus rapat
- Nomor renang gaya dada yang diperlombakan untuk pria adalah ...
 - 50m dan 100m
 - 100m dan 200m
 - 300m dan 400m
 - 400m dan 800m
 - 500 m dan 800m
- Nomor renang gaya dada yang diperlombakan untuk wanita adalah ...
 - 100m dan 200m
 - 200m dan 400m
 - 300m dan 400m
 - 400m dan 800m
 - 500m dan 800m
- Pengambilan nafas pada renang gaya dada muka menghadap ke ...
 - Kanan
 - Bawah
 - Kiri
 - Depan
 - Atas
- Nama lain renang gaya dada adalah ...
 - gaya lumba lumba
 - gaya katak
 - gaya bebas
 - gaya punggung
 - gaya *crawl*

6. Gambar ini merupakan teknik dasar renang gaya...



- A. Dada
B. Bebas
C. Punggung
D. *Dholfin*
E. Kupu kupu
7. Posisi kepala saat melakukan renang gaya bebas yang benar adalah ...
A. Diatas permukaan air dan menghadap keatas
B. Didalam air dan menghadap kebawah
C. Dibawah permukaan air dan menghadap kekiri
D. Dibawah Permukaan air dan menghadap kekanan
E. Diatas permukaan air dan menghadap kedepan
8. Teknik gerakan yang lebih dominan digunakan dalam renang gaya bebas yaitu gerakan...
A. Lengan
B. Kepala
C. Perut
D. Pinggang
E. Kaki
9. Siswa yang melakukan renang akan merasa senang, percaya diri dan berani, hal ini merupakan pengaruh renang dilihat dari....
A. Fisiologis
B. Biologis
C. Psikologis
D. Anatomi
E. Ilmu Faal
10. Gerakan gaya bebas pertama-tama dilakukan oleh Crawl Australia, yaitu dilakukan dengan dua kali gerakan lengan dan diteruskan dengan
A. Satu kali gerakan kaki
B. Dua kali gerakan kaki
C. Tiga kali gerakan kaki
D. Empat kali gerakan kaki
E. Kaki tetap diam lurus

F. Penilaian Diri

Berilah tanda ceklis (√) pada kolom 'Ya' jika kalian sudah menguasai materi/melakukan hal tersebut dan pada kolom 'Tidak' jika kalian belum menguasai materi/melakukan hal tersebut!

No	Pertanyaan	jawaban	
		ya	tidak
01	Apakah kamu memahami tahapan tahapan gerak yang harus dilakukan dalam berenang?		
02	Apakah Anda dapat membedakan renang gaya bebas dan gaya dada ?		
03	Apakah Anda telah menguasai dan dapat melakukan renang gaya dada?		
04	Apakah Anda telah menguasai dan dapat melakukan renang gaya bebas?		

KUNCI JAWABAN LATIHAN SOAL

1. B 6. B
2. B 7. B
3. A 8. A
4. D 9. C
5. B 10. D

Hitunglah jawaban yang benar. Kemudian gunakan rumus berikut untuk mengetahui tingkat penguasaan kalian terhadap materi belajar ini.

$\text{Tingkat penguasaan} = \frac{\text{Jumlah Jawaban yang benar}}{\text{Jumlah Soal}} \times 100\%$
--

Arti tingkat penguasaan: 90 – 100% = baik sekali

80 – 89% = baik

70 – 79% = cukup

< 70% = kurang

KEGIATAN PEMBELAJARAN II

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, siswa diharapkan mampu:

1. Memiliki kesadaran tentang arti penting gerak tubuh sebagai wujud penghayatan dan pengamalan ajaran agamanya.
2. Menunjukkan perilaku bertanggung jawab terhadap pemeliharaan sarana dan prasarana pembelajaran .
3. Menunjukkan perilaku santun dan toleransi selama melakukan ketrampilan Pertolongan Kegawatdaruratan di Air.
4. Menganalisis dan mempraktikkan ketrampilan tindakan pertolongan kegawat daruratan di air dengan menggunakan alat bantu

B. Uraian Materi

1. Menganalisis Keterampilan Penyelamatan Kegawatdaruratan di Air

Keterampilan pertolongan di air merupakan bagian dari keselamatan di air. Artinya jika siswa ingin mempelajari pertolongan di air, siswa wajib memahami terlebih dahulu keselamatan di air. Seorang penolong harus dibekali dengan beberapa keahlian dasar keselamatan di air. Meliputi kemampuan mengenal potensi bahaya dan bagaimana mengatasinya, memahami teknik pertolongan. Mulai dari yang paling aman sampai yang beresiko tinggi. Berikut beberapa hal terkait kegawatdaruratan di air:

1.1 Kegawatdaruratan Korban Tenggelam

a. Pengertian tenggelam

Tenggelam adalah suatu istilah dari suatu keadaan yang disebabkan karena seseorang menghirup air atau cairan ke paru-paru sehingga menghambat/mencegah udara yang mengandung oksigen untuk sampai dan berhubungan dengan bagian depan permukaan *alveolus* di paru-paru, dimana bagian ini merupakan bagian penting yang berfungsi untuk pertukaran gas di paru-paru dan proses oksigenisasi darah.

b. Penyebab

Tenggelam terjadi disebabkan:

- 1) Terganggunya kemampuan fisik akibat pengaruh obat-obatan
- 2) Ketidakmampuan akibat hipotermia, syok, cedera, atau kelelahan
- 3) Ketidakmampuan akibat penyakit akut ketika berenang

c. Klasifikasi Tenggelam

- 1) Berdasarkan Kondisi Paru-Paru korban

a) *Typical Drowning*

Yaitu keadaan dimana cairan masuk ke dalam saluran pernapasan korban saat korban tenggelam

b) *Atypical Drowning*

(1). *Dry Drowning*

Yaitu keadaan dimana hanya sedikit bahkan tidak ada cairan yang masuk ke dalam saluran pernapasan.

(2). *Immersion Syndrom*

Terjadi terutama pada anak-anak yang tiba-tiba terjun ke dalam air dingin (suhu < 20°C).

(3). *Submersion of the Unconscious*

Sering terjadi pada korban yang menderita epilepsy atau penyakit jantung khususnya *coronary atheroma*, hipertensi atau peminum yang mengalami trauma kepala saat masuk ke air.

(4). *Delayed Dead*

Yaitu keadaan dimana seorang korban masih hidup setelah lebih dari 24 jam setelah diselamatkan dari suatu episode tenggelam.

d. Berdasarkan kondisi kejadian

1) Tenggelam

Yaitu suatu keadaan dimana penderita akan meneguk air dalam jumlah yang banyak sehingga air masuk ke dalam saluran pernapasan dan saluran nafas atas tepatnya bagian *epiglottis* akan mengalami *spasme* yang mengakibatkan saluran nafas menjadi tertutup serta hanya dapat dilalui oleh udara yang sangat sedikit.

2) Hampir Tenggelam

Yaitu suatu keadaan dimana penderita masih bernafas dan membatukkan air keluar.

1.2 Penatalaksanaan Korban Tenggelam

Penanganan pada korban tenggelam dibagi dalam 3 tahap, yaitu:

a. Bantuan hidup dasar

Sebelumnya dalam pedoman pertolongan pertama, kita mengenal ABCD: *Airway, Breathing, Circulation (Chest Compression)* yaitu buka jalan nafas, bantuan pernafasan, dan kompresi dada. Jika ketiga langkah sudah dilakukan, periksa apakah korban mengalami defisit pada tubuhnya semisal memeriksa kesadaran korban. Langkah ini disebut memeriksa/*Disability*. Dalam pedoman yang baru, prioritas utama adalah *Circulation* baru setelah itu tatalaksana difokuskan pada *Airway* dan selanjutnya *Breathing*. Satu-satunya pengecualian adalah hanya untuk bayi baru lahir, karena penyebab tersering pada bayi baru lahir yang tidak sadarkan diri dan tidak bernafas adalah karena masalah jalan nafas.

b. membawa korban ke rumah sakit terdekat untuk mendapatkan penanganan dokter.

Pada tahap ini yang dilakukan yaitu sebelumnya dengan tahapan seperti ini (**Look**; yaitu melihat adanya pergerakan dada, **Listen**; yaitu mendengarkan suara napas, **Feel**; yaitu merasakan ada tidaknya hembusan napas), namun seiring dengan perkembangan sekarang tidak lagi. Alasannya: kunci utama menyelamatkan seseorang dengan henti jantung adalah **bertindak** bukan **menilai**. Telepon ambulan

segera saat kita melihat korban tidak sadar dan tidak bernafas dengan baik. Percayalah pada nyali Anda. Jika Anda mencoba menilai korban bernapas atau tidak dengan mendekatkan pipi anda pada mulut korban, itu boleh-boleh saja. Tapi tetap saja sang korban tidak bernafas dan tindakan *look, listen* dan *feel* ini hanya akan menghabiskan waktu. Namun, pemberian kompresi intrinsik untuk mengeluarkan cairan tidak disarankan, karena tidak terbukti dapat mengeluarkan cairan dan dapat berisiko muntah dan aspirasi.

c. Bantuan hidup lanjut

Bantuan hidup lanjut pada korban tenggelam yaitu pemberian oksigen dengan tekanan lebih tinggi, yang dapat dilakukan dengan BVM (*Bag Valve Mask*) atau tabung oksigen.

1.3 Teknik menolong di air

Dalam melakukan pertolongan, kecepatan bukanlah segalanya. Ketepatan yang didasari oleh keselamatan adalah unsur yang harus diutamakan. Satu hal yang perlu diingat, menolong korban di air tidak perlu menjadi basah. Prinsip utamanya adalah menolong dengan teknik seaman mungkin bagi penolong maupun korban.

a. Apa yang harus kita lakukan bila melihat kecelakaan di air ?

- 1) Pastikan keselamatan anda terlebih dahulu. Abaikan orang lain jika anda sendiri sedang dalam posisi yang membahayakan diri anda.
- 2) Pastikan keselamatan orang-orang di sekitar anda.
- 3) Perhatikan potensi bahaya susulan yang mungkin bisa menimpa anda atau orang-orang di sekitar anda.
- 4) Kenali karakteristik korban yang akan anda tolong.
- 5) Lakukan pertolongan menggunakan teknik pertolongan yang paling aman dan efektif .
- 6) Jika terdapat banyak korban, tolonglah yang terdekat dan termudah terlebih dahulu.
- 7) Setelah korban di tepi, lakukan pertolongan sesuai dengan cedera yang terjadi.
- 8) Selimuti korban untuk mencegah kedinginan/*hypothermia*.
- 9) Segera bawa korban ke pelayanan medis terdekat. Penanganan lebih lanjut mungkin saja diperlukan.

b. Berikut di bawah ini beberapa teknik menolong orang di air dari mulai yang paling aman:

1) Raih

Ini adalah teknik yang paling aman sehingga dapat dilakukan oleh yang tidak bisa renang sekalipun. Dengan cara menggunakan tongkat sehingga dapat mencapai korban dan menariknya ke tepi.

Kelemahan : Hanya dapat menggapai korban yang berada di dekat tepi air.

Perhatian : Jika tarikan korban/ arus air terlalu kuat sehingga anda merasa tertarik ke arah air, maka lepaskanlah tongkat tadi. INGAT keselamatan diri anda yang paling utama.



Gambar 2.1. Pertolongan dengan memberikan tongkat untuk diraih

Sumber : <http://id.wikihow.com>

2) Lempar

Jika tidak dapat menemukan tongkat yang cukup panjang untuk mencapai korban, maka carilah bahan yang bisa mengapung (*ringbuoy*/ban pelampung, jerigen dll), bisa juga menggunakan tali. Lemparkan bahan tadi ke arah korban. Jika anda berada di kolam renang umum, maka gunakanlah *ringbuoy* (ban pelampung) yang ada di tepi kolam.



Gambar 2.2. Pertolongan dengan melemparkan ban ke arah korban

Sumber : <http://id.wikihow.com>

Teknik : Panggil korban terlebih dahulu sebelum melempar. Hal ini berfungsi supaya korban melihat benda dan arah lemparan kita. Mengkombinasikan pelampung dengan tali sangat berfungsi saat lemparan kita tidak tepat.

Kelemahan : Kadang lemparan kita tidak pas pada korban, sehingga sering kali pelampung yang kita lempar menjadi sia-sia.

Perhatian : Kadang lemparan terlalu dekat sehingga kita terpancing untuk mengambil pelampung itu kembali. tindakan ini sangat membahayakan kita terutama bagi yang tidak bisa renang. Lebih baik cari pelampung yang lain untuk dilempar. Tali lempar, tidak boleh diikatkan di tubuh penolong, karena akan membahayakan bila arus sangat deras atau tarikan korban terlalu kuat.

3) Dayung

Jika anda sedang di perahu (terutama jenis kano/kayak) berhati-hatilah saat mendekati korban. Kekuatan korban saat panik sangat berbahaya dan dapat membalikkan perahu yang anda tumpangi.

Teknik : Dekati korban dari ujung yang berlawanan dengan tempat kita duduk. Hal ini dimaksudkan apabila perahu terbalik, posisi kita agak jauh dari korban sehingga mengurangi resiko tertangkap korban.

Perhatian : Jika anda menggunakan perahu kecil, anda tidak bisa berenang dan tidak menggunakan jaket pelampung, maka lebih baik tidak berusaha untuk mendekati korban.

4) Renang

Berenang mendekati korban adalah pilihan terakhir jika cara lain tidak memungkinkan untuk dilakukan.

Teknik : tentunya bagi yang sudah mahir berenang dan menguasai teknik menolong.

Kelemahan : sangat berbahaya bagi penolong

Perhatian : Pastikan kemampuan renang anda baik, jangan renang jika kondisi air berarus (sungai arus deras, banjir bandang).



Gambar 2.3 Teknik penyelamatan dengan berenang ke arah korban

Sumber : www.pelajaran.co.id

1.4 Penanganan Kram

Salah satu cedera otot yang sangat sering terjadi ketika berenang adalah kram. Kram memang bukan sebuah masalah besar jika kita berada di darat, tapi bila kita sedang di air yang dalam maka kram akan mengancam jiwa kita. Penyebab utama tenggelamnya seorang perenang akibat kram adalah kegagalan dalam mencegah terjadinya panik. Sering kita lihat ketika perenang mengalami kram, dia akan langsung berusaha ke tepi, sehingga akan terlihat gerakan yang tidak teratur dan laju renangnya pun lambat. Gerakan yang tidak teratur ini disebabkan oleh rasa sakit dan kepanikan perenang. Jika di kolam renang, langsung berusaha ke tepi sesaat terjadi kram mungkin menjadi solusi yang bagus, namun bila sedang berenang di *open water* (danau, sungai, laut) jelas ini bukan solusi yang baik.

a. Penyebab kram

Kram adalah kejang otot yang bersifat mendadak dan terasa sangat sakit. Kram dapat disebabkan oleh banyak hal, antara lain :

- 1) Otot yang kelelahan
- 2) Penggunaan otot yang berlebihan
- 3) Kurangnya elektrolit tubuh (Ca dan K) karena keluar melalui keringat
- 4) Penumpukan asam laktat (hasil metabolisme di otot)
- 5) Terganggunya oksigenisasi jaringan otot
- 6) Terganggunya sirkulasi darah ke jaringan otot

b. Pada perenang kram sering terjadi di :

- 1) Otot tungkai bawah bagian belakang (otot betis)
- 2) Otot punggung kaki : biasanya terjadi karena gerakan yang tidak sempurna saat renang menggunakan *fin* (sepatu katak)
- 3) Otot tungkai atas (paha) bagian depan maupun belakang.

c. Penanganan kram.

Dalam olah raga renang, sering kita mengalami kejang otot atau yang sering kita sebut kram (*cramp*). Oleh sebab itu pengetahuan tentang prinsip penanganan kram adalah wajib bagi seorang perenang, karena masih sering kita jumpai kesalahan dalam penanganannya. Prinsip dasar penanganan kram adalah meregangkan otot berlawanan dengan arah kejang. Ditambah dengan pijatan pada otot yang kram untuk membantu pelepasan otot sehingga sirkulasi oksigen, elektrolit dan zat metabolik menjadi lancar. Peregangan otot yang kram dilakukan secara perlahan, jika sakit jangan di kendurkan tapi pertahankan posisi. Jika nyeri hilang tambah lagi peregangannya. Lakukan sampai nyeri hilang.

Contoh posisi penanganan :

- 1) Otot betis : luruskan lutut, tekan telapak kaki ke arah punggung kaki. Lakukan pemijatan pada otot betis



Gambar 2.4. Penanganan kram pada otot betis

Sumber : www.id.wikihow.com

d. Pencegahan kram

- 1) Lakukan pemanasan dan peregangan sebelum memulai olahraga
- 2) Tidur cukup
- 3) Cukup minum sebelum, saat dan setelah olahraga, jika perlu yang mengandung elektrolit (misal. oralit)

2. Menganalisis Keterampilan Tindakan Penyelamatan Lanjutan di Darat

Kecelakaan bisa terjadi dimana saja, termasuk di kolam renang. Kecelakaan juga bisa terjadi sewaktu-waktu sehingga siswa perlu siaga dan siap melakukan tindakan pertolongan atau penyelamatan terhadap korban. Itulah sebabnya pengetahuan tentang penyelamatan di air harus dipahami dengan baik.

2.1. Penyebab Kecelakaan

Kecelakaan dapat terjadi karena beberapa faktor. Siswa harus dapat memahami beberapa hal yang dapat menyebabkan kecelakaan, sehingga siswa dapat bertindak lebih hati-hati. Beberapa kecelakaan dapat terjadi karena kurangnya keterampilan, pengetahuan, pengawasan, kehati-hatian, dan juga karena keadaan fisik yang kurang baik. Beberapa penyebab kecelakaan di air antara lain sebagai berikut.

- a. Tidak melakukan pemanasan (*warming up*) sebelum latihan berenang.
- b. Tidak mematuhi peraturan dan tata tertib di kolam renang.
- c. Tidak menguasai teknik berenang yang baik.
- d. Terlalu lelah atau terlalu lama berenang.
- e. Sarana dan prasarana kolam yang kurang memadai.

2.2. Cara-Cara Menghindari Kecelakaan

Berikut ini beberapa hal yang harus diperhatikan agar terhindar dari kecelakaan saat berada di kolam renang:

- a. Mematuhi peraturan dan tata tertib di kolam renang.
- b. Menggunakan peralatan berenang yang baik.
- c. Lakukan pemanasan yang cukup sebelum berenang.
- d. Menguasai salah satu teknik berenang atau minimal teknik mengapung di air.
- e. Melakukan sarapan atau makan minimal 2 jam sebelum latihan berenang.
- f. Lebih berhati-hati dalam berenang.
- g. Menghindari latihan renang yang berlebihan atau terlalu lelah.

2.3 Pertolongan resusitasi jantung paru dilakukan dengan tindakan penanganan sebagai berikut:

- a. Memastikan ketidaksadaran
Periksa keadaan korban. Dengan menepuk atau menggoyangkan korban dengan pelan dan berteriaklah, "Apa kau baik-baik saja?" Setelah korban dipastikan tidak sadar, lakukan tindakan membuka jalan napas dan memeriksa pernapasan dan sirkulasi.
- b. Membuka jalan napas
- c. Sebagian besar masalah jalan napas disebabkan oleh lidah. Ketika kepala tertekuk ke depan, terutama ketika korban berbaring terlentang, lidah dapat menutupi jalan napas.
- d. Menentukan hilangnya pernapasan
Tentukan hilangnya pernapasan dengan metode melihat-mendengarkan-merasakan. Tempatkan telinga Anda di samping hidung dan mulut korban dengan wajah menghadap dadanya. Lihat kenaikan dan penurunan dada. Dengarkan dan rasakan udara yang keluar dari mulut atau hidung. Lakukan pemeriksaan ini maksimal dalam waktu 10 detik. Korban yang bernapas dengan baik tidak memerlukan resusitasi.
- e. Bantuan pernapasan dikurangi.

- f. Alasan: *Rescue breath* adalah tindakan pemberian napas buatan sebanyak dua kali setelah kita mengetahui bahwa korban henti napas (setelah *Look, Listen, and Feel*). Hal ini dikurangi karena terbukti menyita waktu yang cukup banyak sehingga terjadi penundaan pemberian kompresi dada.
- g. Pemeriksaan denyut nadi
Setelah memberikan pernapasan bantuan, langkah selanjutnya adalah menentukan hilangnya denyut nadi. Taruh ujung jari telunjuk dan jari tengah siswa bersamaan ke sisi leher korban. Jika korban mempunyai denyut nadi namun tidak bernapas, lakukan bantuan pernapasan. Pada korban dewasa, dilakukan sebanyak 10 – 12 kali per menit (atau tiap 5 – 6 detik), bayi atau anak-anak sebanyak 12 – 20 kali per menit (tiap 3 – 5 detik) dan periksa nadi setiap 2 menit.
- h. Tindakan pijat jantung dan pemberian napas buatan.
Jika korban tidak memiliki denyut nadi, mulai lakukan RJP yaitu dengan meletakkan tumit tangan di atas permukaan dinding dada. Tekanan berasal dari tubuh, dengan meluruskan tangan. Tekanan dilakukan ke arah jantung. Frekuensi yang dilakukan adalah 60 – 70 kali per menit. Kompresi harus disertai dengan napas buatan. Jika penolong dua orang, maka pijat dan pemberian napas buatan dilakukan dengan frekuensi 15 : 2. Pemijatan jantung luar ini harus juga diselingi pemeriksaan denyut nadi setiap dua menit. Pertolongan harus dihentikan jika kondisi penolong kelelahan atau ada petugas gawat darurat yang datang.



Gambar2.5. Resusitasi jantung paru (RJP)

Sumber : <https://askep-net.blogspot.com/>

1) Kompresi dada lebih dalam lagi

- Pada RJP sebelumnya, ke dalaman kompresi dada adalah 1 ½ – 2 inchi (4 – 5 cm), namun sekarang kompresi dada dengan ke dalaman minimal 2 inchi (5 cm).
- Kompresi dada lebih cepat lagi.
- Sebelumnya tekan dada sekitar 100 kompresi/menit. Sekarang kompresi dada minimal 100 kompresi/menit. Pada kecepatan ini, 30 kompresi membutuhkan waktu 18 detik.
 - Kompresi dengan tangan
 - Berikan hanya RJP dengan tangan (*Hands Only CPR*), karena berbuat sesuatu lebih baik daripada tidak berbuat sama sekali.
 - Pengaktifasian Emergency Response System (ERS)
Pengaktifasian ERS seperti meminta pertolongan orang di

sekitar, menelepon ambulans, ataupun menyuruh orang untuk memanggil bantuan tetap menjadi prioritas, akan tetapi sebelumnya terlebih dahulu lakukan pemeriksaan kesadaran dan ada tidaknya nafas (terlihat tidak ada nafas) secara simultan dan cepat.

- Jangan berhenti melakukan kompresi sampai korban batuk
- Setiap penghentian kompresi dada berarti menghentikan aliran darah ke otak yang mengakibatkan kematian jaringan otak jika aliran darah berhenti terlalu lama. Membutuhkan beberapa kompresi dada untuk menyalurkan darah kembali. Kita harus melakukan kompresi selama kita bisa atau sampai alat defibrilator otomatis datang dan siap untuk menilai keadaan jantung korban. Jika sudah tiba waktunya untuk pernapasan dari mulut ke mulut, lakukan segera dan segera kembali melakukan kompresi dada. Prinsip *Push Hard, Push Fast, Allow complete chest recoil, and Minimize Interruption* masih ditekankan disini.
- Bawa ke rumah sakit, tindakan medis lebih lanjut

2) Berikut tipsnya RJP:

- a) Telapak tangan ada dalam posisi datar di tengah dada korban. Selanjutnya dada dipompa dengan kedua tangan dalam posisi datar. Dada dipompa ke arah rongga sedalam 2 inchi, atau setara 100 detik per menit.
- b) Selanjutnya bantu korban bernafas melalui hembusan udara langsung ke mulut korban, hal ini bisa dilakukan sambil tetap menekan dada korban.
- c) Jangan melakukan CPR terus menerus karena otot akan kelelahan. Kekuatan memompa yang naik-turun akan menyebabkan CPR kurang efektif.
- d) Bila memungkinkan, CPR bisa dilakukan bergantian setelah 2 menit sampai bantuan datang. *Cardiopulmonary resuscitation/CPR* merupakan teknik penyelamatan hidup dalam keadaan darurat, saat korban tidak bernafas atau detak jantungnya terhenti. Kondisi ini biasa dialami korban tenggelam atau serangan jantung. CPR bisa kembali melancarkan aliran darah beroksigen, ke organ vital misalnya otak dan jantung. Aliran darah kaya oksigen diharapkan kembali mengaktifkan organ vital, sehingga fungsi tubuh bisa normal dan merespons pengobatan yang diberikan.

C. Rangkuman

Kecelakaan bisa terjadi dimana saja, termasuk di kolam renang. Kecelakaan juga bisa terjadi sewaktu-waktu sehingga siswa perlu siaga dan siap melakukan tindakan pertolongan atau penyelamatan terhadap korban. Itulah sebabnya pengetahuan tentang penyelamatan di air harus dipahami dengan baik.

Keterampilan pertolongan di air merupakan bagian dari keselamatan di air. Artinya jika siswa ingin mempelajari pertolongan di air, siswa wajib memahami terlebih dahulu keselamatan di air.

Kegawatdaruratan di air meliputi hal hal sebagai berikut:

1. Tenggelam
 - a. Pengertian tenggelam
 - b. Penyebab tenggelam
 - c. Klasifikasi tenggelam
 - d. Berdasarkan kondisi kejadian tenggelam
2. Cara menolong di air
3. Penanganan kram

D. Penugasan Mandiri

Lakukanlah tugas di bawah ini dengan rasa ingin tahu, tanggung jawab, dan disiplin yang tinggi dalam upaya mencapai tujuan pembelajaran!

NO.	Fase Gerakan	Tahapan Gerak	Analisa kesalahan	Foto Praktik
1.	RAIH			
2.	LEMPAR			
3.	DAYUNG			
4.	RENANG			

E. Latihan Soal

Kerjakan dan jawablah soal-soal di bawah ini dengan cara memberikan tanda silang (X) pada huruf di depan jawaban yang paling benar dari opsi jawaban yang tersedia!

1. Perhatikan gambar berikut !



Gambar di samping ini merupakan penanganan pada cedera otot...

- A. *lutut*
 - B. *telapak*
 - C. *betis*
 - D. *paha*
 - E. *kram jari*
2. Berikut ini merupakan penyebab terjadinya kecelakaan dalam aktivitas berenang, *kecuali* ...
- A. Tidak mematuhi peraturan dan tata tertib di kolam renang.
 - B. Tidak menguasai teknik berenang yang baik.
 - C. Terlalu lelah atau terlalu lama berenang.
 - D. Sarana dan prasarana kolam yang kurang memadai.
 - E. Melakukan pemanasan sebelum melakukan aktivitas renang
3. Perhatikan gambar di bawah ini! Gambar di bawah merupakan penanganan cedera dengan teknik...



- A. *CPR*
- B. *RJP*
- C. *PJR*
- D. *ERS*
- E. *RES*

4. Berikut ini adalah macam-macam cara menolong orang tenggelam , *kecuali* yaitu...
- 1. Lempar
 - 2. Raih
 - 3. Dayung
 - 4. Renang
 - 5. Tarik
5. Kram adalah kejang otot yang bersifat mendadak dan terasa sangat sakit. Kram dapat disebabkan oleh banyak hal seperti pada pernyataan dibawah ini, *kecuali*...
- A. Otot yang kelelahan
 - B. Penggunaan otot yang berlebihan
 - C. Kurangnya elektrolit tubuh (Ca dan K)
 - D. Penumpukan asam laktat
 - E. Kurang Vitamin

F. Penilaian Diri

Berilah tanda ceklis (√) pada kolom 'Ya' jika kalian sudah menguasai materi/melakukan hal tersebut dan pada kolom 'Tidak' jika kalian belum menguasai materi/melakukan hal tersebut!

No	Pertanyaan	jawaban	
		Ya	tidak
01	Apakah kamu memahami hal hal tentang kegawatdaruratan di air?		
02	Apakah kamu dapat menjelaskan cara-cara menolong orang tenggelam ?		
03	Apakah kamu telah memahami dan dapat melakukan pertolongan menggunakan tehnik RJP?		
04	Apakah kamu memahami secara teori dan mampu memberikan pertolongan kepada seseorang yang mengalami kram?		

EVALUASI

Pilihlah salah satu jawaban yang paling tepat!

1. Untuk mencapai tingkat kecepatan maksimal dari renang gaya dada yaitu...
 - A. Kedua kaki menutup lurus kebelakang
 - B. Kedua kaki terbuka selebar bahu
 - C. Kedua kaki mengerjakan tendangan
 - D. Kedua kaki mengerjakan tendangan dan menutup lurus kebelakang
 - E. Kedua kaki diluruskan
2. Cara pembalikan gaya dada harus dilakukan dengan ...
 - A. Kedua tangan menyentuh kaki
 - B. Kedua kaki menyentuh tangan
 - C. Kedua tangan melambai-lambai
 - D. Kedua tangan menyentuh dinding
 - E. Salah satu tangan menyentuh dinding
3. Dalam renang gaya dada, pada saat tubuh hampir sejajar dengan permukaan air, kedua paha harus ...
 - A. ditutup
 - B. dirapatkan
 - C. diturunkan
 - D. dinaikkan
 - E. dibuka
4. Sikap meluncur pada saat pembalikan gaya dada adalah....
 - A. Dengan sikap lurus ke bawah
 - B. Dengan sikap lurus ke atas
 - C. Dengan sikap miring ke samping kanan
 - D. Dengan sikap miring ke samping kiri
 - E. Dengan sikap terlentang
5. Beberapa bentuk kesalahan yang sering terjadi pada gaya dada, kecuali...
 - A. Posisi lutut turun
 - B. Pengambilan nafas terlalu dini
 - C. Kaki tidak mampu secara maksimal
 - D. Melayang di air
 - E. Kepala tidak masuk ke dalam air
6. Melakukan renang gaya dada saat tarikan terlalu dalam maka berakibat...
 - A. Berhentinya nafas
 - B. Berhentinya gerakan
 - C. Berhentinya renang
 - D. Berhentinya meluncur
 - E. Berhentinya koordinasi
7. Menggunakan papan atau bantuan saat berenang gaya dada termasuk dalam bentuk...
 - A. Latihan
 - B. Pemanasan
 - C. Pendinginan
 - D. Rileksasi
 - E. Pertandingan

8. Yang menyebabkan gaya dada berbeda dengan gaya bebas walaupun posisi dada sama-sama menghadap air adalah...
 - A. Posisi tubuh yang tetap
 - B. Posisi tubuh yang berubah-ubah
 - C. Posisi tubuh yang tidak stabil
 - D. Mengeluarkan kepala saat mengambil nafas
 - E. Pengaturan nafas

9. Berikut ini adalah 3 fase gerakan kaki dalam renang gaya dada, *kecuali*...
 - A. Kedua kaki lurus
 - B. Lutut ditarik ke samping
 - C. Kedua tumit tetap rapat
 - D. Kedua kaki diam

10. Nama lain renang gaya dada adalah ...
 - A. renang kodok
 - B. gaya katak
 - C. renang bebas
 - D. gaya punggung
 - E. Gaya dolphin

KUNCI JAWABAN LATIHAN SOAL

1. C
2. E
3. B
4. E
5. E

Hitunglah jawaban yang benar. Kemudian gunakan rumus berikut untuk mengetahui tingkat penguasaan kalian terhadap materi belajar ini.

$\text{Tingkat penguasaan} = \frac{\text{Jumlah Jawaban yang benar}}{\text{Jumlah Soal}} \times 100\%$
--

Arti tingkat penguasaan: 90 – 100% = baik sekali

80 – 89% = baik

70 – 79% = cukup

< 70% = kurang

KUNCI JAWABAN EVALUASI

1. D
2. D
3. B
4. B
5. C
6. D
7. A
8. B
9. D
10. B

DAFTAR PUSTAKA

Sumaryoto dan Soni Nopembri. 2017. Buku *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas XI*, Puskur, Balitbang, Kemendikbud

https://segalaserbaserbi.blogspot.com/2019/10/analisis-keterampilan-gerak-renang-gaya_80.html

<https://www.materiolahraga.com/2019/05/teknik-renang-gaya-dada.html>

<https://www.youtube.com/watch?v=Oamc71rEEUw>

<https://istilahpenting.blogspot.com/2015/03/istilah-istilah-dalam-olahraga-renang.html>