



MODUL
TEMA 15

Penyelamatan di Air

PENDIDIKAN OLAH RAGA DAN REKREASI
PAKET C SETARA SMA/MA KELAS XII



Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
Direktorat Jenderal PAUD, Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah
Direktorat Pendidikan Masyarakat dan Pendidikan Khusus
Tahun 2020



MODUL
TEMA 15



Penyelamatan di Air

PENDIDIKAN OLAH RAGA DAN REKREASI
PAKET C SETARA SMA/MA KELAS XII



Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
Direktorat Jenderal PAUD, Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah
Direktorat Pendidikan Masyarakat dan Pendidikan Khusus
Tahun 2020

Pendidikan Olahraga dan Rekreasi Paket C Setara SMA/MA Kelas XII
Modul Tema 15 : Penyelamatan di Air

- **Penulis:** Mahayudin Syafari, M.Pd; Lalu Muh. Fahrurrozi, S.Kom, M.M
- **Editor:** Dr. Samto; Dr. Subi Sudarto
Dra. Maria Listiyanti; Dra. Suci Paresti, M.Pd.; Apriyanti Wulandari, M.Pd.
- **Diterbitkan oleh:** Direktorat Pendidikan Masyarakat dan Pendidikan Khusus–Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah–Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

iv+ 40 hlm + ilustrasi + foto; 21 x 28,5 cm

Modul Dinamis: Modul ini merupakan salah satu contoh bahan ajar pendidikan kesetaraan yang berbasis pada kompetensi inti dan kompetensi dasar dan didesain sesuai kurikulum 2013. Sehingga modul ini merupakan dokumen yang bersifat dinamis dan terbuka lebar sesuai dengan kebutuhan dan kondisi daerah masing-masing, namun merujuk pada tercapainya standar kompetensi dasar.

Kata Pengantar

Pendidikan kesetaraan sebagai pendidikan alternatif memberikan layanan kepada masyarakat yang karena kondisi geografis, sosial budaya, ekonomi dan psikologis tidak berkesempatan mengikuti pendidikan dasar dan menengah di jalur pendidikan formal. Kurikulum pendidikan kesetaraan dikembangkan mengacu pada kurikulum 2013 pendidikan dasar dan menengah hasil revisi berdasarkan peraturan Mendikbud No.24 tahun 2016. Proses adaptasi kurikulum 2013 ke dalam kurikulum pendidikan kesetaraan adalah melalui proses kontekstualisasi dan fungsionalisasi dari masing-masing kompetensi dasar, sehingga peserta didik memahami makna dari setiap kompetensi yang dipelajari.

Pembelajaran pendidikan kesetaraan menggunakan prinsip flexible learning sesuai dengan karakteristik peserta didik kesetaraan. Penerapan prinsip pembelajaran tersebut menggunakan sistem pembelajaran modular dimana peserta didik memiliki kebebasan dalam penyelesaian tiap modul yang di sajikan. Konsekuensi dari sistem tersebut adalah perlunya disusun modul pembelajaran pendidikan kesetaraan yang memungkinkan peserta didik untuk belajar dan melakukan evaluasi ketuntasan secara mandiri.

Tahun 2017 Direktorat Pembinaan Pendidikan Keaksaraan dan Kesetaraan, Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat mengembangkan modul pembelajaran pendidikan kesetaraan dengan melibatkan Pusat Kurikulum dan Perbukuan Kemdikbud, para akademisi, pamong belajar, guru dan tutor pendidikan kesetaraan. Modul pendidikan kesetaraan disediakan mulai paket A tingkat kompetensi 2 (kelas 4 Paket A). Sedangkan untuk peserta didik Paket A usia sekolah, modul tingkat kompetensi 1 (Paket A setara SD kelas 1-3) menggunakan buku pelajaran Sekolah Dasar kelas 1-3, karena mereka masih memerlukan banyak bimbingan guru/tutor dan belum bisa belajar secara mandiri.

Kami mengucapkan terimakasih atas partisipasi dari Pusat Kurikulum dan Perbukuan Kemdikbud, para akademisi, pamong belajar, guru, tutor pendidikan kesetaraan dan semua pihak yang telah berpartisipasi dalam penyusunan modul ini.

Jakarta, 1 Juli 2020
Plt. Direktur Jenderal



Hamid Muhammad

Kata Pengantar	iii
Daftar Isi	iv
MODUL 15 PENYELAMATAN DI AIR	1
Petunjuk Penggunaan Modul	1
Tujuan Mempelajari Modul	2
Pengantar Modul	3
UNIT 1 KEBERHASILAN DALAM PENYELAMATAN DIRI	5
Uraian Materi	5
1. Menenal Olahraga Renang	5
2. Penyelamatan diri di air	6
3. Macam- macam gaya renang untuk keterampilan penyelamatan diri	6
Penugasan 1.1	15
Penugasan 1.2	16
Penugasan 1.3	17
UNIT 2 TINDAKAN TEPATPERTOLONGAN GAWAT DARURAT DI AIR	18
Uraian Materi	18
1. Pertolongan kecelakaan di air	18
2. Penyebab terjadinya kecelakaan	18
3. Bentuk-bentuk pertolongan	19
4. Pertolongan Kegawatdaruratan Di Air Menggunakan Alat Bantu	20
5. Pemberian pernapasan buatan	21
Penugasan 2.1	22
Penugasan 2.2	23
Penugasan 2.3	24
Rangkuman	25
Latihan Soal	26
Kunci Jawaban	30
Penilaian	33
Kriteria Lulus	37
Saran Referensi	38
Daftar Pustaka	38
Profil Penulis	39



PENYELAMATAN DI AIR



Petunjuk Penggunaan Modul

Untuk dapat memahami dan menguasai keseluruhan isi materi dalam modul ini, diharapkan supaya Anda mengikuti langkah-langkah petunjuk penggunaan modul sebagai berikut:

1. Bacalah materi modul secara lengkap dan cermat sampai benar-benar dipahami dengan jelas.
2. Pahami uraian materi yang disajikan dalam modul ini, dan coba praktikkan secara mandiri atau bersama teman-teman Anda semua keterampilan gerak yang ada.
3. Setelah membaca, memahami, menganalisis dan mempraktikkan berbagai keterampilan gerak pada uraian materi, maka lakukanlah diskusi dengan teman kemudian saling memberikan koreksi.
4. Setelah menyelesaikan semua materi, kerjakan penugasan sesuai petunjuk yang ada.
5. Ukur kemampuan penguasaan materi modul untuk setiap unit dengan mengerjakan tes yang ada pada bagian penilaian dalam modul ini.
6. Berlatihlah secara rutin dengan mempraktikkan keterampilan gerak yang dipaparkan dalam modul ini.
7. Untuk menunjang keefektifan pembelajaran dapat menggunakan e-tutorial yang disediakan di youtube dengan alamat domain <https://youtu.be/2s1oiAevigQ>

Proses pelaksanaan pembelajaran dapat dilakukan secara mandiri; artinya Anda dapat membaca sendiri modul yang sudah ada, juga dapat dilakukan dengan bantuan tutor; artinya Anda dapat dipandu dalam ruangan, serta dapat dilakukan dengan belajar kelompok, baik di rumah maupun di kelas. Dalam proses pembelajaran juga ditampilkan melalui audio visual untuk dibahas contoh gerakan-gerakan yang benar dalam pelaksanaan pembelajaran yang harus dikuasai setelah mempelajari modul. Untuk melihat video tutorial dilakukan sebelum pelaksanaan proses pembelajaran melalui sumber yang telah disediakan.

Sementara itu, kriteria kelulusan atau pindah modul apabila Anda dapat memperoleh skor nilai maksimal 100 dari tugas dan soal latihan yang ada dalam materi modul atau setidaknya memperoleh skor minimal 65 dari jawaban yang diperoleh. Jika dari ketetapan nilai tidak dapat dicapai maka Anda harus mengulang kembali.

Adapun rentang nilai total yang harus dicapai untuk dapat lulus/pindah modul adalah (a) 65-100=Lulus, (b) 0-64 Tidak lulus.

Tujuan Mempelajari Modul

Modul ini terdiri dari dua unit yaitu unit (1) Keberhasilan Dalam Penyelamatan Diri unit (2) Tindakan Tepat Mengatasi Kegawatdaruratan Di Air. Materi Penyelamatan Diri Di Air pada mata pelajaran Pendidikan Olahraga dan Rekreasi kelas XII Paket C dikemas sesuai dengan kurikulum 2013.

Adapun tujuan mempelajari modul dan video audio visual ini adalah, Anda dapat:

1. Memahami keterampilan dua gaya renang untuk keterampilan penyelamatan diri dan tindakan pertolongan kegawatdaruratan di air dengan menggunakan alat bantu.
2. Menganalisis keterampilan dua gaya renang untuk keterampilan penyelamatan diri dan tindakan pertolongan kegawatdaruratan di air dengan menggunakan alat bantu.
3. Mempraktikkan keterampilan dua gaya renang untuk keterampilan penyelamatan diri dan tindakan pertolongan kegawatdaruratan di air dengan menggunakan alat bantu.
4. Berprilaku sportif, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, bekerjasama, toleransi, dan disiplin.

Pengantar Modul

Olahraga renang merupakan olahraga yang menyenangkan dan seringkali diperlombakan. Untuk dapat melakukan dan menikmati aktifitas renang, sebaiknya menguasai teknik pengenalan dan penyelamatan ketika berada di air. Ada beberapa macam gaya renang yang perlu diketahui dan dikuasai terkait renang untuk penyelamatan diri, salahsatunya adalah dengan mengetahui jenis gaya renang yang digunakan. Untuk renang penyelamatan diri umumnya menggunakan gaya dada, gaya punggung dan gaya bebas. Modul ini fokus pada 2 gaya yang akan digunakan untuk keterampilan penyelamatan diri di air yaitu gaya bebas dan gaya dada. Selain itu juga berbagai aktivitas untuk tindakan pertolongan kegawatdaruratan di air menggunakan alat bantu. Modul ini mengupas tentang olahraga renang yang terdiri dari dua unit. Unit 1 yaitu Keberhasilan Dalam Penyelamatan Diri dan unit 2 yaitu Tindakan Tepat dalam Pertolongan Gawat Darurat di Air.

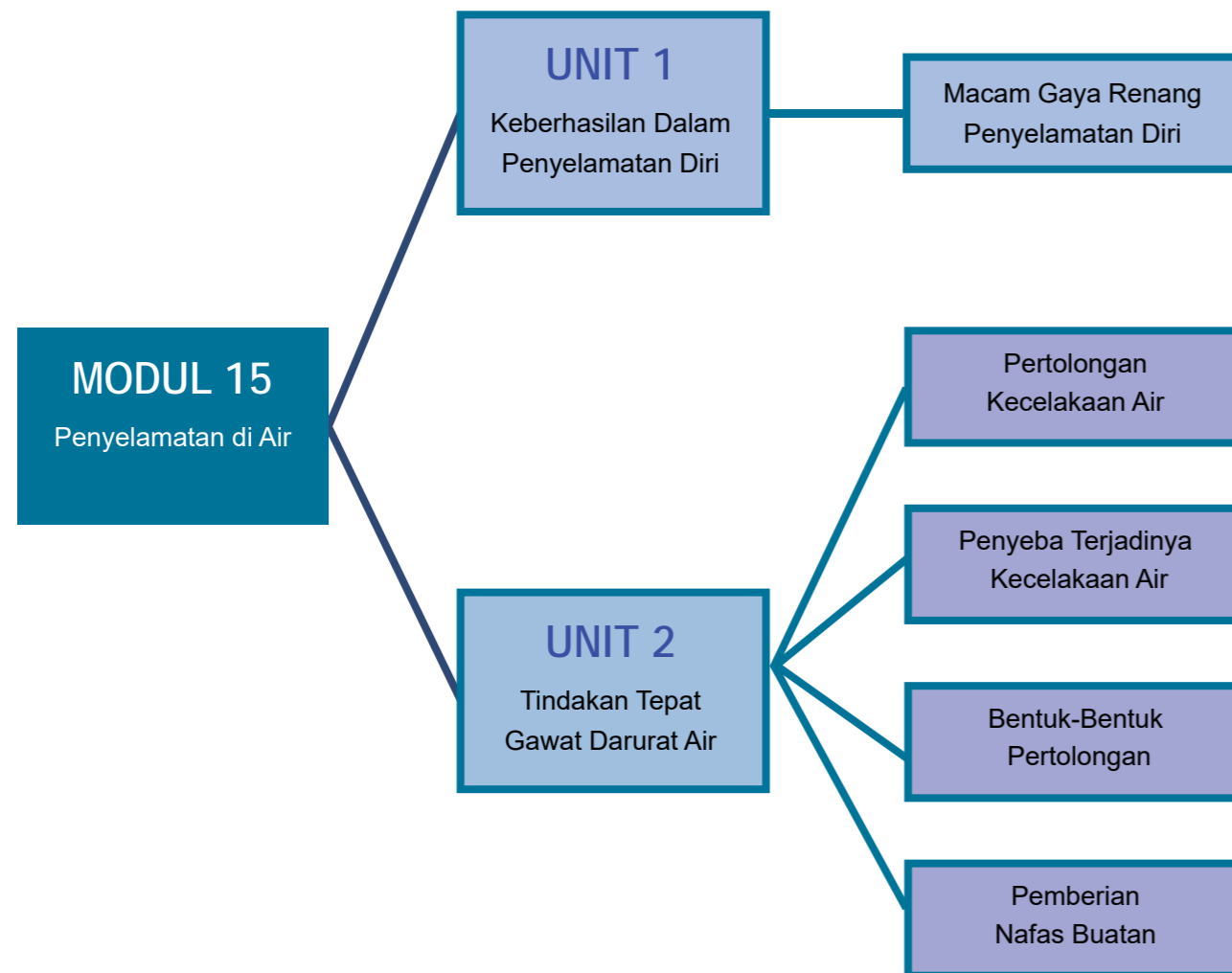
Unit 1 menjelaskan tentang berbagai gerakan ketika bergerak di air. Dengan menguasai gerakan renang melalui teknik-teknik seperti gerakan lengan, tungkai, dan pernapasan selain dapat melatih kelentukan, kekuatan, dan ketangkasan tubuh, juga dapat menumbuhkan keberanian. Ketika melakukan olahraga renang harus waspada akan bahaya di air, yang justru timbul dari diri sendiri antara lain panik, gugup, sulit bernapas, dan kejang otot.

Unit 2 membahas tentang bagaimana mengendalikan diri terhadap kemungkinan terjadinya kecelakaan di air dengan baik saat berenang. Kecelakaan bisa terjadi sewaktu-waktu, dimana saja, termasuk di kolam renang sehingga siap siaga untuk melakukan tindakan pertolongan atau penyelamatan terhadap korban, Adapun beberapa penyebab kecelakaan di air antara lain adalah tidak melakukan pemanasan (*warming up*) sebelum latihan berenang, tidak mematuhi peraturan dan tata tertib di kolam renang, tidak menguasai teknik berenang yang baik, dan terlalu lelah atau terlalu lama berenang. Beberapa bentuk pertolongan yang bisa digunakan seperti, memberi pertolongan dengan jangkauan dan pertolongan pada korban yang masih dalam keadaan sadar.

Dalam video pembelajaran dibahas contoh gerakan-gerakan yang benar dalam penyelamatan diri dan tindakan pertolongan kegawatdaruratan yang harus dikuasai setelah mempelajari modul. Untuk melihat video tutorial tentunya sebelum pelaksanaan proses pembelajaran sebaiknya disediakan LCD untuk menampilkan video tutorial dan dalam proses pembelajaran menggunakan pendekatan saintifik seperti mengamati, menanyakan, mengumpulkan informasi, mengasosiasi dan mengkomunikasikan.

Dalam olahraga renang tentunya harus menguasai berbagai cara dan teknik yang harus dimiliki dan dikuasai oleh perenang seperti keterampilan renang untuk penyelamatan diri dan tindakan tepat dalam pertolongan gawat darurat di air.

Berikut ini adalah peta materi pada modul ini



UNIT 1

KEBERHASILAN DALAM PENYELAMATAN DIRI

Motivasi :

*Aku harus menguasai keseluruhan isi modul ini
Buka, Baca, Mengerti, Paham, Lakukan*



Uraian Materi

1. Mengenal Olahraga Renang

Renang adalah salah satu jenis olahraga yang cukup menyenangkan. Mulai dari anak-anak sampai usia dewasa sebagian besar menyukai renang. Hal ini karena olahraga renang biasanya digunakan sebagai sarana hiburan. Berenang adalah rangkaian gerakan ketika bergerak di air dan biasanya tanpa bantuan perlengkapan tertentu. Untuk dapat menguasai keterampilan renang dengan baik perlu terlebih dahulu menguasai teknik-teknik dasar seperti gerakan lengan, tungkai, dan pernapasan.

Olahraga renang juga dapat melatih kelentukan, kekuatan, koordinasi tubuh, dan melatih keberanian. Olahraga renang dapat dimanfaatkan sebagai aktifitas rekreasi, akan tetapi harus tetap waspada akan bahaya di air. Seringkali bahaya itu justru timbul dari diri sendiri. Penyebab terjadinya bahaya di air, antara lain adalah panik, gugup, sulit bernapas, dan kejang otot.

Setiap orang hendaknya mampu mengendalikan diri terhadap kemungkinan terjadinya kecelakaan di air. Kemampuan mengatasi kecelakaan di air merupakan hal yang penting. Hal ini merupakan langkah awal sebagai usaha menghindarkan diri dari bahaya di air.

Sikap kita saat masuk dalam kolam renang, sangat berpengaruh terhadap keselamatan diri dan orang lain. Semakin kita panik, maka air akan semakin menelan kita. Oleh sebab itu perlu sikap yang tenang saat beraktifitas di air.

2. Penyelamatan diri di air

Penyelamatan diri di air sangat penting bagi kita yang senang akan olahraga renang. Kecelakaan di air bisa terjadi kapan saja dan dapat berakibat fatal, karena korban akan mengalami kesulitan bernapas. Oleh karena itu kita harus menguasai dasar-dasar penyelamatan di air agar dapat mengantisipasinya. Adapun usaha penyelamatan diri di air yang perlu dikuasai sebagai berikut:

- a. Mempelajari kemampuan berenang dengan baik.
- b. Jika belum pandai berenang jangan berenang sendirian.
- c. Berenang di tempat atau daerah-daerah yang diperbolehkan menurut peraturan yang ada.
- d. Berusaha mempelajari cara-cara praktis memberi pertolongan atau penyelamatan diri, jika terjadi kecelakaan.
- e. Mematuhi instruksi guru sebelum turut serta dalam kegiatan olahraga air.
- f. Berusaha meminta pertolongan, jika sangat membutuhkan.

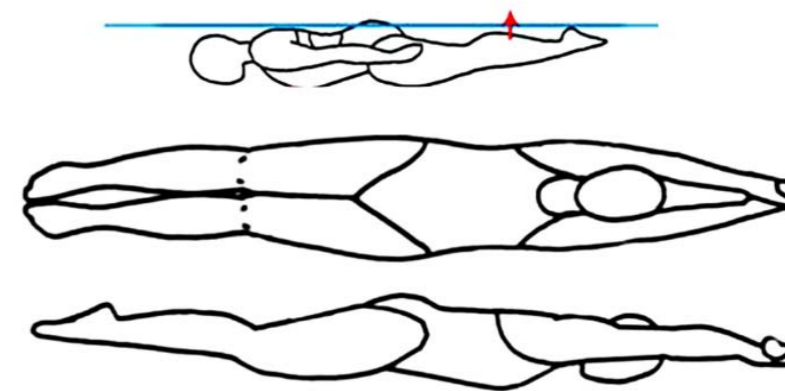
3. Macam- macam gaya renang untuk keterampilan penyelamatan diri

a. Gaya bebas

Renang Gaya bebas dibagi dalam 5 gerakan dasar yaitu (1) posisi badan/ tubuh (2) gerakan tungkai (3) gerakan lengan (4) pernapasan dan (5) koordinasi gerakan.

1) Posisi Badan/Tubuh

Posisi tubuh yang baik di gaya bebas membuat segala sesuatu yang lain lebih mudah. Posisi tubuh pada gaya bebas *hidrodinami* satau streamline artinya hampir sejajar dengan permukaan air. Pada saat berenang posisi tubuh harus dijaga agar tubuh tetap lurus dan terjaga agar sejajar dengan permukaan air. Posisi hidung menghadap ke dasar kolam sebagai patokan ketika tubuh berada di dalam air. Posisi tubuh yang baik ketika didalam air adalah kepala menghadap ke dalam air sehingga permukaan air tepat pada batas rambut dan dahi. Ketika mengambil napas titik hidung arahkan ke pinggir kolam. Tubuh berputar pada garis pusat atau rotasinya. Hindari gerakan tungkai atau lengan yang menyebabkan tubuh menjadi naik turun atau berliuk-liuk.

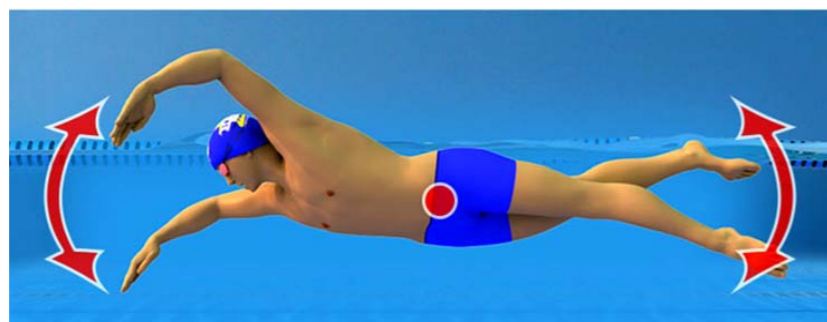


Gambar Gerakan Tungkai Renang Gaya Bebas
Sumber: <https://www.sportzcrazy.com/freestyle-swimming/>

2) Gerakan Tungkai

Gerakan tungkai pada renang gaya bebas berfungsi sebagai stabilitor dan menjaga posisi badan agar tetap horizontal sehingga tahanan menjadi mengecil. Gerakan tungkai gaya bebas dilakukan turun naik bergantian secara menyilang dan mirip gerakan sewaktu berjalan. Gerakan tungkai dilakukan harus dimulai dari pangkal paha. Paha dan betis merupakan satu garis lurus tanpa tekukan pada lutut. Sikap tungkai lurus ini sampai pada ujung jari tungkai. Gerakan dilakukan dengan rileks, gerakan dari pangkal diperluas dengan tekukan sedikit pada lutut. Tendangan dilakukan dengan punggung tungkai yang kuat dan lurus dengan posisi lutut harus lentur. Pergelangan tungkai harus lemas dan bergerak terus sampai lutut menjadi lurus. Dalam keadaan tungkai lurus, diayunkan kembali ke atas sampai tumit mencapai permukaan air.

Dalam gaya bebas gerakan tungkai ada 3 macam yaitu a) Dua cambukan tungkai (*two beats kick*) pada satu kali putaran lengan, b) Empat cambukan tungkai (*four beats kick*) pada satu kali putaran lengan, c) Enam cambukan tungkai (*six beats kick*) pada satu putaran lengan. Dua cambukan tungkai (*two beats kick*) pada satu kali putaran lengan, artinya satu kali kayuhan lengan kiri dan lengan kanan dua kali cambukan tungkai kiri dan kanan. Empat cambukan tungkai (*four beats kick*) pada satu kali putaran lengan, artinya satu kali kayuhan lengan kiri dan lengan kanan, empat kali cambukan tungkai kiri dan kanan. Enam cambukan tungkai (*six beats kick*) pada satu putaran lengan, artinya satu kali kayuhan lengan kiri dan lengan kanan enam kali cambukan tungkai kanan dan kiri.



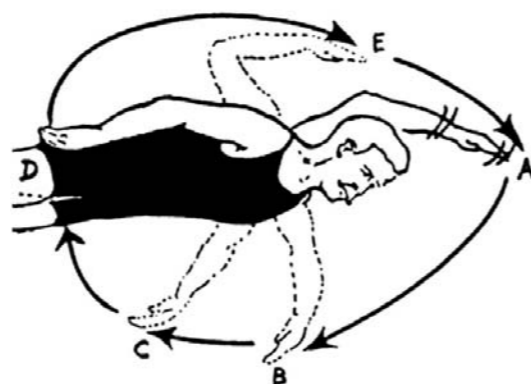
Gambar Gerakan Tungkal Renang Gaya Bebas
 Sumber: <https://www.sportzcrazy.com/freestyle-swimming/>

3) Gerakan Lengan

Gerakan lengan pada renang gaya bebas sangat penting karena adanya laju tubuh ke depan yang merupakan hasil dari kayuhan lengan. Fungsi kayuhan lengan lebih dominan untuk membuat laju tubuh lebih cepat. Dibanding gerakan tungkai. Namun keduanya memiliki fungsi sangat penting untuk menjaga keseimbangan tubuh agar laju tubuh bisa lebih cepat.

Pada rotasi gerakan lengan gaya bebas terdiri dari beberapa fase: fase *entry* (masuk) dan menjulur (*stretch*), fase menangkap (*catch*), fase menarik (*pull*), fase mendorong (*push*), dan fase pemulihan (*recovery*). Pada saat fase menangkap tangan masuk ke dalam air dimulai dengan ujung ibu jari lebih dulu masuk sehingga posisi telapak tangan miring menghadap keluar. Dengan posisi ini telapak tangan akan melakukan gerakan selanjutnya dengan cara mengiris air. Fase menangkap dilakukan setelah setelah fase masuk tangan ke permukaan air telah berakhir. Jari-jari tangan harus lemas dan lurus. Pada fase menarik tangan melakukan sapuan ke bawah dan ke dalam mendekati garis tengah tubuh lalu posisi jari menyilang melewati garis tengah tubuh (*centre line*). Fase mendorong dilakukan setelah fase menarik.

Posisi telapak tangan berubah menjadi tegak lurus atau menghadap ke belakang sepenuhnya dengan mendorong hingga bagian bawah paha dan dipastikan siku benar-benar lurus. Kemudian fase *recovery* adalah untuk menempatkan tangan dalam posisi gerakan untuk siap meelakukan *entry*.



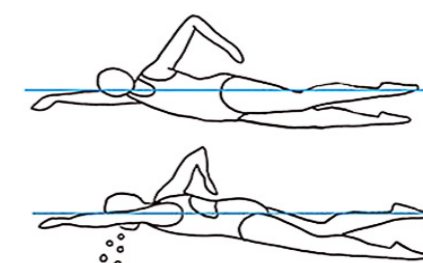
Gambar Gerakan Lengan Renang Gaya Bebas
 Sumber: Cecil Colwin, *Breakthrough Swimming*, (Unitates States of America), h. 15

Perenang banyak memilih siku tinggi. Karena dengan siku tinggi pelepasan dan pemulihan tenaga lebih cepat diperoleh.

Konsep sederhana gerakan lengan diatas yang harus dipahami dalam pembelajaran kayuhan tangan gaya bebas yaitu seperti fungsi dayung pada perahu terdapat fase-fase gerakan lengan gaya bebas yaitu: fase *entry* (masuk) dan menjulur (*stretch*), fase menangkap (*catch*), fase menarik (*pull*), fase mendorong (*push*), dan fase pemulihan (*recovery*).

4) Pernapasan

Pernapasan pada renang gaya bebas harus menjaga agar tubuh tetap *streamline*. Putaran kepala harus dilakukan dengan sumbu putaran. Putaran kepala ke arah lengan yang sedang melakukan gerakan tarikan untuk mengambil napas. Pengambilan napas pada renang gaya bebas, tergantung dari kenyamanan dari perenang, perenang dapat melakukan pengambilan napas ke sebelah kanan



Gambar Pernapasan Renang Gaya Bebas
 Sumber: Blythe Lucero. *100 More Swimming Drills*. (Germany: BOSS Druck und Medien, 2013) h. 73

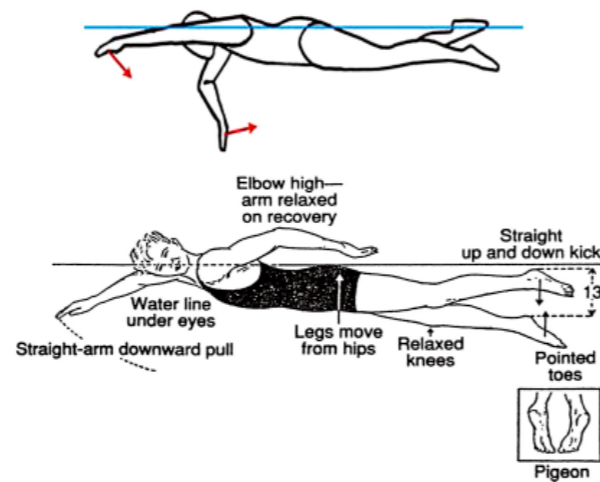
atau ke sebelah kiri. Perlu diperhatikan oleh perenang pada waktu menarik tangan ke bawah air (tangan kanan atau tangan kiri) bersamaan dengan pengambilan napas ke permukaan air. Dan waktu lengan tersebut kembali ke depan (*recovery*) bersamaan muka kembali menghadap bawah untuk mengeluarkan napas melalui hidung. Pengambilan napas yang baik adalah hanya satu arah saja. Artinya ke sebelah kanan saja atau kiri saja.

“Mengeluarkan kepala dari air akan merusak gaya, cepat leah, memakan energi dan gerakan semakin lamban.” Pernapasan pada gaya bebas sangat mempengaruhi laju renang ketika pengambilan napas tidak dilakukan dengan benar semisal pengambilan napas dengan sedikit mengangkat kepala maka akan mengakibatkan tubuh tidk *streamline* dan akhirnya memperbesar hambatan sehingga mengurangi kecepatan laju renang.

Pengambilan nafas pada renang gaya bebas harus sesuai dengan irama kayuhan lengan dan tendangan tungkai. Cara membuang nafas ketika kepala masuk ke dalam air kemudian ketika kepala keluar dari permukaan air hanya melakukan pengambilan napas. Cara tersebut untuk mengefisiensikan pengaturan nafas. Pengambilan nafas juga hanya dilakukan satu arah. Dengan arah ke kanan atau kekiri saja. Sehingga posisi badan tidak oleng.

5) Koordinasi

“Koordinasi adalah kemampuan gerak tubuh pada saat untuk bekerja”. Selama melakukan koordinasi gerakan tungkai secara terus menerus bergerak melakukan cambukan ke atas dan ke bawah dengan irama yang tetap dan rilek. Kemudian lengan melakukan tarikan dimulai dari *entry, catch, pull, dan push*. Ketika lengan yang melakukan tarikan telah selesai berada disamping paha kemudian mengambil nafas. Posisi kepala tetap dijaga agar tidak keluar dari porosnya. Pada saat lengan masuk ke permukaan air, kepala segera masuk ke dalam air. Gerakan koordinasi dikatakan baik apabila antara gerakan tungkai, lengan, dan nafas terjadinya sinkronisasi dalam irama yang tetap sehingga menghasilkan daya laju yang mulus.



Gambar Gerakan Koodinasi Renang Gaya Bebas
Sumber: Blythe Lucero. 100 More Swimming Drills. (Germany: BOSS Druck und Medien, 2013),h. 91

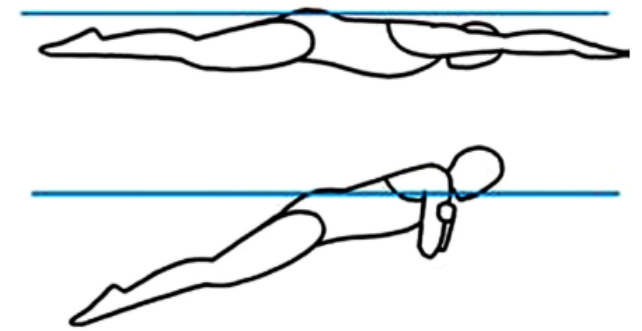
b. Gaya dada

Gaya dada disebut juga gaya katak. Karena berenanganya meniru gerakan katak. Perbedaannya, pada manusia sewaktu sikap meluncur kedua tungkai dan lengan lurus, sedang pada gerakan katak sikap seperti ini tidak dijumpai. Dalam abad ke-19, yang diajarkan di sekolah-sekolah termasuk di kalangan militer juga yang dilombakan hanya gaya katak saja, sehingga pada waktu itu gaya tersebut disebut *schoolsiag* (renang yang diajarkan di sekolah) yang diambil dari bahasa Belanda. Bagi seseorang yang menguasai gaya ini dia dapat berenang dalam jarak jauh atau pada waktu lama.

Aspek-aspek teknis yang perlu diperhatikan dalam gaya dada ialah: 1) posisi badan; 2) gerakan tungkai; 3) gerakan lengan; 4) pengambilan nafas; dan 5) koordinasi gerakan.

1) Posisi Badan

Dalam gaya dada posisi badan telungkup dan mendatar pada permukaan air. Tubuh dan seluruh anggota tubuh harus rileks; agar tidak mengeluarkan tenaga yang cuma-cuma. Sewaktu meluncur tubuh mendatar pada permukaan air. Pada waktu ambil nafas tubuh sedikit menurun dan letak kepala di atas permukaan air, dan lebih tinggi dibanding dengan tungkai.

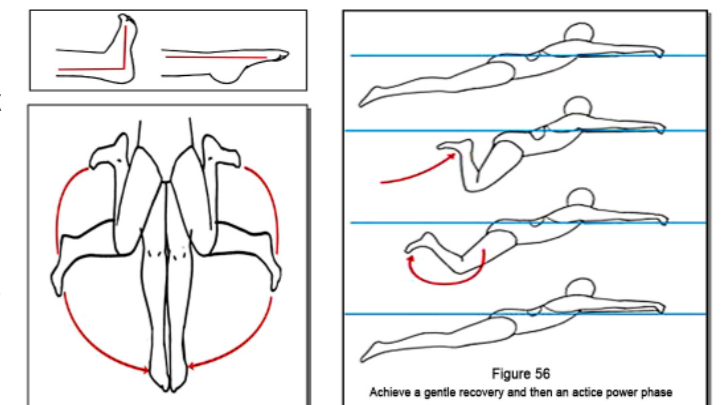


Gambar Posisi tubuh Renang Gaya Dada
Sumber: Blythe Lucero. 100 More Swimming Drills. (Germany: BOSS Druck und Medien, 2013), h.161.

2) Gerakan Tungkai

Sikap permulaan, kedua tungkai lurus ke belakang dan rapat. Kedua tungkai ditarik, kedua tumit tetap berdekatan dan kedua lutut terpisah ± selebar bahu. Gerakan menarik kedua tungkai ini harus pelan-pelan, karena ini merupakan gerakan kontra. Selanjutnya kedua tungkai dibuka dan ditutup kembali dengan cepat dan merupakan pukulan cambuk, sehingga kedua tungkai lurus dan rapat kembali.

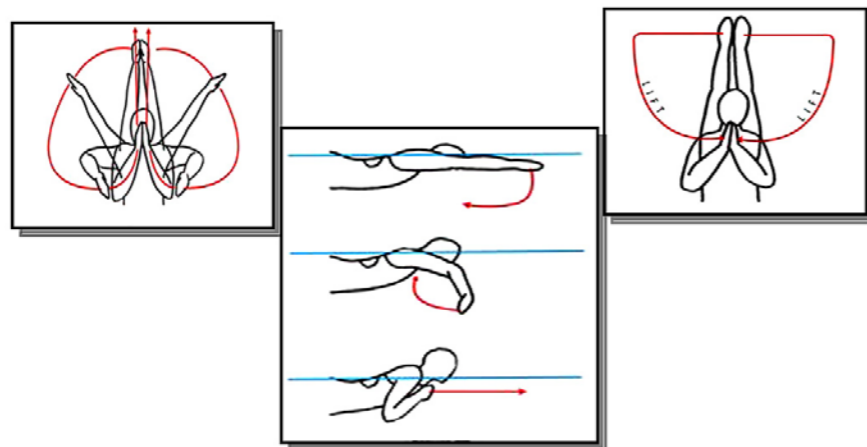
Gerakan yang cepat dan pukulan cambuk ini badan akan meluncur. Saat meluncur maju tahanan ke muka kecil sekali, karena kedua tungkai dan kedua tangan lurus ke depan. Setelah kekuatan maju berkurang, gerakan menarik kedua tungkai dan gerakan mencambuk diulang lagi.



Gambar Posisi tubuh Renang Gaya Dada
Sumber: Blythe Lucero. 100 More Swimming Drills. (Germany: BOSS Druck und Medien, 2013), h.161.

3) Gerakan Lengan

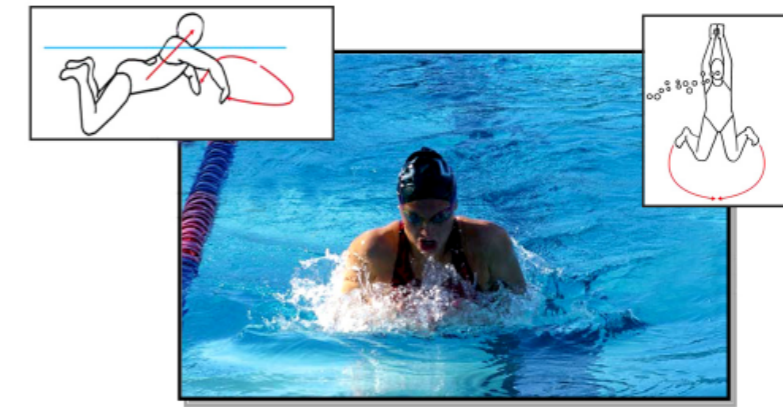
Sikap permulaan kedua lengan lurus ke depan, telapak tangan mehadap ke bawah. Gerakan tangan pada gaya dada prinsipnya ada dua tahap: yaitu gerakan menarik dan kembali. Gerakan mendorong tidak ada, karena pada akhir gerakan menarik, kedua tangan segera kembali bersamaan gerakan pukulan kedua tungkai. Saat menarik kedua lengan, kedua sikut menyamping, kedua tangan terpisah melebar sampai kedua tangan di bawah dagu. Saat menarik kedua lengan, kepala terangkat untuk mengambil nafas. Selanjutnya telapak tangan menghadap ke bawah, kedua lengan diluruskan kembali ke depan bersamaan dengan merendahkan kepala ke dalam air untuk mengeluarkan nafas. Gerakan menarik harus dilakukan dengan kuat, karena untuk meluncur gerakan ke depan, sedang gerakan kembali dilakukan dengan pelan-pelan, karena ini merupakan gerakan kontra.



Gambar Gerakan Lengan Renang Gaya Dada
Sumber: Blythe Lucero. 100 More Swimming Drills. (Germany: BOSS Druck und Medien, 2013), h.168.

4) Pengambilan Nafas

Gerakan pernafasan dilakukan bersamaan dengan gerakan lengan. Pengambilan nafas pada waktu mengangkat kepala keluar dari air sedang pengeluaran nafas dilakukan pada waktu kepala masuk di dalam air. Dengan kata lain pada akhir gerakan menarik oleh kedua lengan, kepala diangkat sampai mulut berada di atas permukaan air untuk segera mengambil nafas. Pada saat kedua lengan diluruskan kembali, kepala masuk kembali ke dalam air dan waktu itu mengeluarkan nafas. Pengambilan nafas melalui mulut, sedang mengeluarkan nafas melalui mulut atau mulut dan hidung.



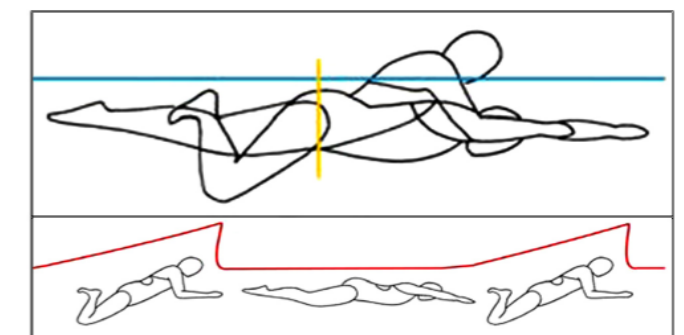
Gambar Gerakan Nafas Renang Gaya Dada
Sumber: Blythe Lucero. 100 More Swimming Drills. (Germany: BOSS Druck und Medien, 2013), h.198.

5) Koordinasi Gerakan

Setelah menguasai posisi badan, macam-macam gerakan tungkai, lengan/ tangan, dan cara pernafasan yang lebih penting lagi adalah adanya koordinasi yang baik sehingga merupakan gerakan yang serasi dan utuh dalam gaya dada. Koordinasi ini hanya dapat terjadi setelah melalui latihan yang sungguh-sungguh dan terus-menerus. Anda diberi kesempatan untuk mempraktekan gerakan sebanyak mungkin sesuai dengan batas kemampuan.

Ada dua pendapat tentang gerakan-gerakan yang lebih dahulu perlu dipelajari. Pendapat pertama mengatakan dalam gaya dada yang perlu dipelajari dahulu adalah gerakan tangan dan kepala sewaktu mengambil dan mengeluarkan nafas, baru kemudian dilanjutkan dengan gerakan tungkai. Sedang pendapat kedua gerakan tungkailah yang penting dipelajari dahulu, baru kemudian gerakan lengan dan kepala dalam hal pernafasan.

Keseluruhan dan keutuhan gerakan untuk terkoordinasikan dengan baik dalam gaya dada diuraikan sebagai berikut:



Gambar Gerakan Rangkaian Renang Gaya Dada
Sumber: Blythe Lucero. 100 More Swimming Drills. (Germany: BOSS Druck und Medien, 2013), h.216

Ini adalah saat-saat dimana gerakan tubuh meluncur maju. Dikatakan pula berakhirnya kedua tungkai, menutup dan gerakan cambuk dan kedua tangan lurus ke depan, kepala masuk ke dalam air, telapak tangan menghadap ke belakang. Kedua tangan ditarik, kepala khususnya mulut keluar di atas permukaan air untuk mengambil nafas melalui mulut, kedua tungkai tetap lurus ke belakang (b). Tarikan kedua tangan setelah sampai pada bagian bawah dada akan menuju ke dagu, kedua tungkai mulai ditarik ke depan dan dibuka (c). Kedua tungkai melakukan gerakan menutup, bersamaan dengan itu kedua tangan mulai akan meluruskan ke depan, kepala masuk ke air. Kedua tungkai mengakhiri gerakan menutup dengan cambukan pada pergelangan tungkai, kedua tangan kembali diluruskan ke depan, kepala masuk ke dalam air diikuti dengan mengeluarkan nafas melalui mulut atau mulut dan hidung. Saat-saat tubuh meluncur ke depan. Kedua tungkai lurus ke belakang, kedua tangan lurus ke depan, kepala masuk ke dalam air.

PENUGASAN 1.1

Mengamati dan mendeskripsikan olahraga renang untuk penyelamatan diri.

1. Tujuan

- Memperkuat pemahaman keterampilan penyelamatan diri pada olahraga renang.
- Merancang gerakan keterampilan penyelamatan diri pada olahraga renang.

2. Media dan Alat

- Laptop/ Komputer/ smartphone
- Bahan tayang (audio visual) terkait dengan keterampilan penyelamatan diri pada olahraga renang yang diambil dari berbagai sumber yang relevan.

3. Langkah-Langkah

- Amatilah gerakan keterampilan penyelamatan diri di air (kolam, laut, danau, dan lainnya) yang ditayangkan melalui video.
- Secara bergantian menanyakan kepada sesama teman Anda terkait keterampilan penyelamatan diri pada olahraga renang sesuai hasil pengamatan video.
- Tuliskan hasil pengamatan dan diskusi pada lembar kerja berikut ini

Lembar Kerja Pengamatan Video Penyelamatan Diri

Aspek yang diamati	Temuan	Keterangan
a. Gaya renang yang digunakan untuk penyelamatan diri di air berdasarkan hasil pengamatan.		
b. Kesalahan yang sering dilakukan saat penyelamatan diri di air.		
c. Merancang sistem penyelamatan diri di air.		
d. Kelebihan dan kekurangan sistem penyelamatan diri di air.		

- Kumpulkan hasil pekerjaan yang telah diberikan sebagai dasar untuk melakukan penilaian terhadap tingkat pemahaman Anda.

PENUGASAN 1.2

Menganalisis dan mendeskripsikan keterampilan penyelamatan diri pada olahraga renang.

1. Tujuan

- Menganalisis keterampilan penyelamatan diri pada olahraga renang.
- Menganalisis faktor pendukung dan penghambat keterampilan penyelamatan diri pada olahraga renang.

2. Media dan Alat

- Laptop/ Komputer/ smartphone
- Bahan tayang (audio visual) terkait dengan keterampilan penyelamatan diri pada olahraga renang yang diambil dari berbagai sumber yang relevan.

3. Langkah-langkah

- Perhatikanlah tayangan audio visual yang dipertontonkan oleh tutor terkait dengan keterampilan penyelamatan diri pada olahraga renang
- Diskusikan faktor pendukung dan penghambat keterampilan penyelamatan diri pada olahraga renang yang ditayangkan melalui video.
- Ungkapkan dan tentukanlah keterampilan penyelamatan diri pada olahraga renang yang ditayangkan.
- Tuliskan hasil analisis dan diskusi pada pada lembar kerja berikut.

Lembar kerja Analisis Keterampilan Penyelamatan Air

Aspek yang dianalisis	Faktor Pendukung	Faktor Penghambat
Penyelamatan diri menggunakan gaya Dada untuk diri sendiri		
Penyelamatan diri menggunakan gaya bebas untuk diri sendiri		
Penyelamatan diri menggunakan gaya Dada untuk menolong orang lain		
Penyelamatan diri menggunakan gaya bebas untuk menolong orang lain		

- Kumpulkan hasil pekerjaan yang telah diberikan sebagai dasar untuk melakukan penilaian terhadap tingkat pemahaman Anda.

PENUGASAN 1.3

Mempraktikkan keterampilan penyelamatan diri pada olahraga renang.

1. Tujuan

- Mempraktikkan keterampilan penyelamatan diri pada olahraga renang menurut tayangan video.
- Mengungkapkan pengalaman saat mempraktikkan keterampilan penyelamatan diri.

2. Media dan alat

- Kolam Renang, Pakaian renang, pelampung
- Bahan tayang (audio visual) terkait dengan keterampilan penyelamatan diri pada olahraga renang yang diambil dari berbagai sumber yang relevan.

3. Langkah-langkah

- Tentukan lebih dahulu anggota kelompok anda, atau berdua dengan teman anda sesuai dengan kesepakatan, **wajib bersama dengan pendamping yang tepat saat melakukan praktik.**
- Sepakatilah untuk melakukan praktik keterampilan penyelamatan diri pada olahraga renang yang sudah dipelajari.
- Praktikkanlah gerakan keterampilan penyelamatan diri pada olahraga renang berdasarkan hasil belajar.
- Tuliskan keberhasilan gerak penyelamatan air yang dilakukan pada lembar kerja berikut

Lembar Kerja Praktik Lapangan

Aspek yang dipraktikkan	Dilakukan/ Tidak	Deskripsi Kegiatan Praktik
a. Gaya bebas dan gaya dada untuk melakukan gerakan lengan.		
b. Gaya bebas dan gaya dada untuk melakukan gerakan tungkai.		
c. Gaya bebas dan gaya dada untuk melakukan gerakan pernapasan .		
d. Melakukan pertolongan kepada orang lain untuk penyelamatan.		
e. Melakukan pertolongan untuk penyelamatan penyelamatan diri di air.		

- Kumpulkan hasil pekerjaan berdasarkan hasil praktik yang telah dilakukan sebagai dasar untuk melakukan penilaian terhadap tingkat pemahaman Anda.

Motivasi :

**Aku harus menguasai keseluruhan isi modul ini
Buka, Baca, Mengerti, Paham, Lakukan**

Uraian Materi

1. Pertolongan kecelakaan di air

Penyelamatan kecelakaan di air sangat penting dilakukan untuk menghindari adanya korban jiwa. Dalam hal ini kecelakaan bisa terjadi dimana saja, kapan saja, siapa saja, termasuk di kolam renang. Kecelakaan juga bisa terjadi sewaktu-waktu, sehingga perlu untuk selalu siap siaga untuk melakukan tindakan pertolongan atau penyelamatan terhadap korban, maka dari itu perlunya dipahami cara menolong ketika ada kecelakaan di air.

Tidak semua orang memiliki kemampuan untuk memberikan pertolongan kepada korban yang sedang mengalami kecelakaan di air, justru malah dia (si pemberi pertolongan) yang mengalami kecelakaan.

2. Penyebab terjadinya kecelakaan

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

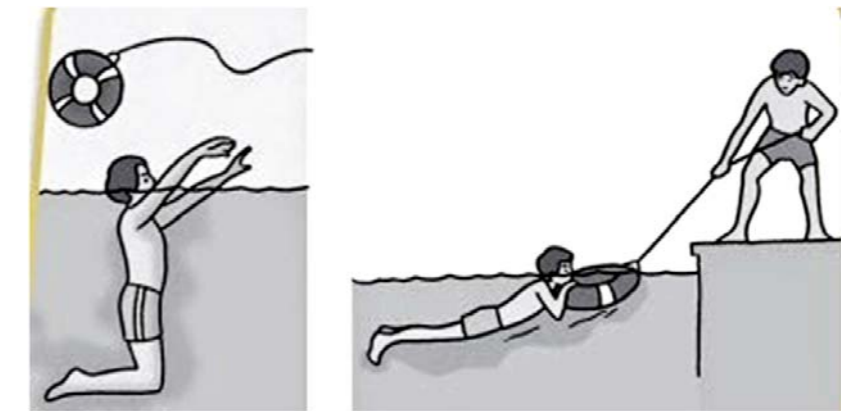
- Tidak melakukan pemanasan (*warming up*) sebelum latihan berenang.
- Tidak mematuhi peraturan dan tata tertib di kolam renang.

- Tidak menguasai teknik berenang yang baik.
- Terlalu lelah atau terlalu lama berenang.

3. Bentuk-bentuk pertolongan

- Memberi pertolongan dengan jangkauan. Memberi pertolongan dengan jangkauan dari atas kolam dilakukan karena korban merasa didekat jangkauan. Cara memberikan pertolongan dengan jangkauan sebagai berikut:
 - Pertolongan dengan jangkauan dari dekat.
 - Pertolongan dengan jangkauan turun tangga.
 - Pertolongan dengan menggunakan ring pelampung.
 - Pertolongan dengan menggunakan ban.
- Pertolongan pada korban yang masih dalam keadaan sadar. Anda dapat memberikan pertolongan dengan cara sebagai berikut:
 - Memberikan pertolongan dengan peralatan yang tersedia seperti ban dan pelampung atau barang lain yang dapat terapung. Penggunaannya diikatkan pada seutas tali, sehingga mudah ditarik.
 - Melakukan pertolongan langsung kepada korban jika korban berada dalam dasar kolam atau terapung-apung di permukaan air.
 - Jika korban masih dapat menggerakkan anggota tubuh (akibat tidak lancar berenang), pertolongan dapat dilakukan dengan mendorong tubuh korban ke arah sisi kolam secara perlahan-lahan.

Keempat langkah seperti di atas dapat dilihat pada gambar sebagai berikut



Gambar 3.1 Pertolongan pada korban yang masih dalam keadaan sehat
Sumber : <http://www.latarbelakang.com/2014/03/cara-melakukan-penyelamatan-kecelakaan.html?m=1>

4. Pertolongan Kegawatdaruratan Di Air Menggunakan Alat Bantu

Untuk usaha penyelamatan di air terdapat berbagai perlengkapan pertolongan yang dibutuhkan oleh setiap orang yang melakukan aktivitas ini. Perlengkapan-perengkapan tersebut adalah sebagai berikut:

a. Tali lintasan

Tali lintasan adalah tali yang berdiri dari rangkaian pelampung untuk pemisah antara daerah-daerah atau tempat yang dalam dan dangkal, sehingga orang bisa membedakannya. Atau pemisah antara kolam yang digunakan untuk loncat indah dengan tempat yang untuk orang berenang.

b. Ring Pelampung

Alat ini adalah standar bagi perlengkapan pertolongan yang berada disetiap kolam atau tempat-tempat rekreasi yang sering dikunjungi.

c. Tali Penolong

Tali penolong panjangnya berkisar antara 30-40 kaki. Salah satu ujungnya digulung benda yang berbeban melalui ikatan yang kuat membentuk bulatan dengan bahan yang cukup, sehingga kalau dilempar kearah kolam yang memerlukan bisa dilakukan dengan mudah.

d. Tempat/Tangga Duduk Penolong.

Tempat/tangga penolong hendaknya berada 5-6 kaki dipinggir kolam renang. Jarak tersebut dapat memudahkan penolong mengawasi lingkungan sekitarnya dalam menjaga kemungkinan terjadinya kecelakaan.

e. Papan Penolong

Papan penolong dibuat tidak dengan bahan yang mahal. Namun, manfaatnya terhadap pertolongan cukup besar. Bahannya cukup dari *Plywood* dengan lebar 18 inch, panjang 6,5 kaki dan tebal 0,75 inch.

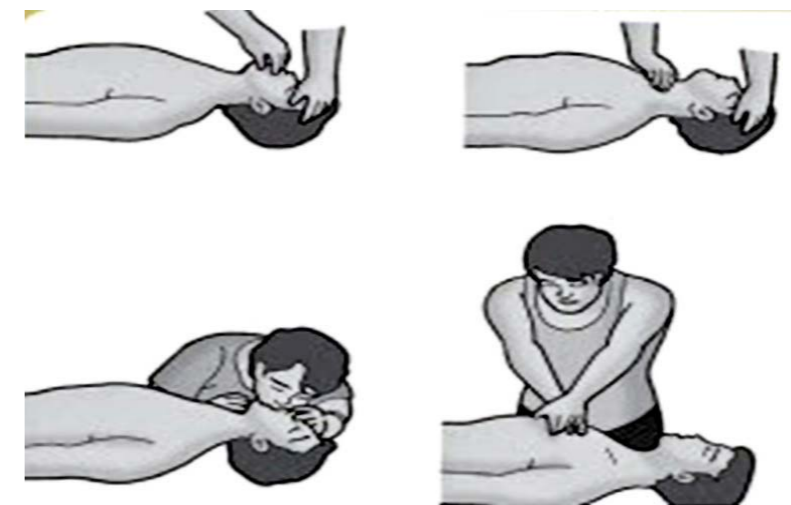
f. Ban Pengaman

Ban pengaman diperlukan dalam memberi pertolongan, terutama untuk mengangkut korban dari tengah kolam yang agak jauh dari jangkauan tepi. Alat tersebut paling efektif digunakan apabila terjadi kecelakaan tenggelam, namun jauh dari tepi sehingga memaksa penolong untuk menggunakan alat tersebut dalam membawa korban.

5. Pemberian pernapasan buatan

Adapun langkah-langkah cara melakukan pemberian pernapasan buatan sebagai berikut:

- Tutup hidung dengan tangan dan menghembuskan napas secara langsung ke dalam mulut korban dengan mengusahakan mulut tertutup rapat.
- Lepaskan tangan pada lubang hidung dan mulut.
- Perhatikan dada korban naik dengan sendirinya sebelum dilepaskan tadi.
- Merasakan denyut nadi di leher korban.
- Jika dada korban tidak mulai bangkit sendiri, ulangi proses ini dari nomor 1, sampai tiba bantuan profesional.



Gambar 3.3 Pemberian pernapasan buatan
<http://www.latarbelakang.com/2014/03/cara-melakukan-penyelamatan-kecelakaan.html?m=1>

PENUGASAN 2.1

Mengamati dan mendeskripsikan tindakan tepat dalam melakukan pertolongan gawat darurat di air pada olahraga renang.

1. Tujuan

- Memahami keterampilan melakukan pertolongan gawat darurat di air pada olahraga renang.
- Merancang gerakan melakukan pertolongan gawat darurat di air pada olahraga renang.

2. Media dan Alat

- Laptop/ komputer/ smartphone
- Bahan tayang (audio visual) terkait dengan gerakan melakukan pertolongan gawat darurat di air pada olahraga renang yang diambil di berbagai sumber belajar yang tersedia.

3. Langkah-Langkah

- Perhatikanlah tayangan audio visual yang dipertontonkan oleh tutor terkait dengan gerakan melakukan pertolongan gawat darurat di air pada olahraga renang.
- Amatilah gerakan melakukan pertolongan gawat darurat di air seperti yang ditayangkan melalui video.
- Secara bergantian menanyakan kepada sesama teman Anda terkait gerakan melakukan pertolongan gawat darurat di air sesuai hasil pengamatan video.
- Tuliskan hasil amatan dan diskusi pada lembar kerja berikut

Lembar kerja Pengamatan Pertolongan Kegawatdaruratan di air

Aspek yang diamati	Temuan	Keterangan
a. Gerakan melakukan pertolongan gawat darurat di air pada olahraga renang berdasarkan hasil pengamatan.		
b. Kesalahan-kesalahan yang sering terjadi saat melakukan pertolongan gawat darurat di air pada olahraga renang.		
c. Merancang sistem gaya melakukan pertolongan gawat darurat di air pada olahraga renang.		
d. Kelebihan dan kekurangan sistem gaya melakukan pertolongan gawat darurat di air pada olahraga renang.		

- Kumpulkan hasil pekerjaan yang telah diberikan sebagai dasar untuk melakukan penilaian terhadap tingkat pemahaman Anda .

PENUGASAN 2.2

Menganalisis dan mendeskripsikan keterampilan pertolongan gawat darurat di air.

1. Tujuan

- Menganalisis pertolongan gawat darurat di air pada olahraga renang.
- Menganalisis faktor pendukung dan penghambat pertolongan gawat darurat di air pada olahraga renang.

2. Media dan Alat

- Laptop/ Komputer/ smartphone
- Bahan tayang (audio visual) terkait dengan keterampilan penyelamatan diri pada olahraga renang yang diambil dari berbagai sumber yang relevan.

3. Langkah-langkah

- Perhatikanlah tayangan audio visual yang dipertontonkan oleh tutor terkait dengan pertolongan gawat darurat di air pada olahraga renang
- Diskusikan faktor pendukung dan penghambat pertolongan gawat darurat di air pada olahraga renang yang ditayangkan melalui video.
- Ungkapkan dan tentukanlah pertolongan gawat darurat di air pada olahraga renang ada
- Tuliskan hasil analisis dan diskusi pada pada lembar kerja berikut.

Lembar kerja Analisis Pertolongan Gawat Darurat Di Air

Aspek yang dianalisis	Faktor Pendukung	Faktor Penghambat
Pertolongan gawat darurat tanpa alat		
Pertolongan gawat darurat dengan alat		
Pertolongan gawat darurat di darat		
Pertolongan gawat darurat di air		

- Kumpulkan hasil pekerjaan yang telah diberikan sebagai dasar untuk melakukan penilaian terhadap tingkat pemahaman Anda.

PENUGASAN 2.3

Mempraktikkan keterampilan Pertolongan gawat darurat di air.

1. Tujuan

- Mempraktikkan keterampilan Pertolongan gawat darurat di air.
- Mengungkapkan pengalaman saat mempraktikkan keterampilan Pertolongan gawat darurat di air.

2. Media dan alat

- Kolam Renang, Pakaian renang, pelampung
- Bahan tayang (audio visual) terkait dengan keterampilan penyelamatan diri pada olahraga renang yang diambil dari berbagai sumber yang relevan.

3. Langkah-langkah

- Tentukan lebih dahulu anggota kelompok anda, atau berdua dengan teman anda sesuai dengan kesepakatan, **wajib bersama dengan pendamping yang tepat saat melakukan praktik.**
- Sepakatilah untuk melakukan praktik keterampilan Pertolongan gawat darurat di air yang sudah dipelajari.
- Praktikkanlah gerakan keterampilan Pertolongan gawat darurat di air berdasarkan hasil belajar.
- Tuliskan keberhasilan Pertolongan gawat darurat di air yang dilakukan pada lembar kerja berikut

Lembar Kerja Praktik Lapangan

Aspek yang dipraktikkan	Dilakukan/ Tidak	Deskripsi Kegiatan Praktik
a. Melakukan pertolongan gawat darurat di air dengan bantuan peralatan.		
b. Melakukan pertolongan gawat darurat di air tanpa bantuan peralatan.		
c. Melakukan pertolongan gawat darurat di air tanpa bantuan orang lain		
d. Melakukan pertolongan gawat darurat di air dengan bantuan orang lain.		

- Kumpulkan hasil pekerjaan berdasarkan hasil praktik yang telah dilakukan sebagai dasar untuk melakukan penilaian terhadap tingkat pemahaman Anda.

Rangkuman

Renang adalah salah satu jenis olahraga yang cukup menyenangkan yang disukai mulai dari anak-anak sampai usia dewasa. Berenang adalah gerakan sewaktu bergerak di air, dan biasanya tanpa perlengkapan buatan. Untuk dapat menguasai gerakan renang yang baik perlu mempelajari teknik, seperti gerakan lengan, tungkai, dan pernapasan. Olahraga renang juga dapat melatih kelentukan, kekuatan, dan ketangkasan tubuh, dan melatih keberanian. Olahraga renang dapat dimanfaatkan untuk rekreasi dan olahraga, akan tetapi harus waspada akan bahaya di air. Bahaya itu justru timbul dari diri sendiri disebabkan panik, gugup, sulit bernapas, dan kejang otot. Adapun cara melakukan penyelamatan diri di air adalah mempelajari kemampuan berenang dengan baik, tidak berenang sendirian, berenang di tempat atau daerah menurut peraturan, berusaha mempelajari cara praktis memberi pertolongan atau penyelamatan diri, memahami cara memberikan pertolongan pernapasan buatan dan mematuhi instruksi sebelum turut serta kegiatan olahraga air. Ada dua gaya renang yang memungkinkan untuk keterampilan penyelamatan diri yaitu renang gaya bebas dan renang gaya dada.

Pertolongan di air sangat penting dilakukan untuk orang yang mengalami kecelakaan. Kecelakaan bisa terjadi dimana saja, termasuk di kolam renang. Kecelakaan juga bisa terjadi sewaktu-waktu, sehingga siap siaga untuk melakukan tindakan pertolongan atau penyelamatan terhadap korban, maka dari itu perlunya dipahami cara menolong ketika ada kecelakaan di air. Kecelakaan dapat terjadi karena beberapa factor: kurangnya keterampilan, pengetahuan, pengawasan, kehati-hatian, dan juga karena keadaan fisik yang kurang baik. Adapun beberapa penyebab kecelakaan di air adalah tidak melakukan pemanasan (*warming up*) sebelum latihan berenang, tidak mematuhi peraturan dan tata tertib di kolam renang, tidak menguasai teknik berenang yang baik, dan terlalu lelah atau terlalu lama berenang. Beberapa bentuk pertolongan yang bisa digunakan seperti, memberi pertolongan dengan jangkauan dan pertolongan pada korban yang masih dalam keadaan sadar.

LATIHAN SOAL

A. Pilihan Ganda

Pilihlah salah satu jawaban yang paling tepat

- Posisi tubuh terlentang di permukaan air termasuk renang gaya.....
 - Dada
 - Punggung
 - Bebas
 - Kupu-kupu
- Adapun cara melakukan pemberian pernapasan buatan sebagai berikut, kecuali ...
 - Tutup hidung dengan tangan dan menghembuskan napas secara langsung ke dalam mulut korban dengan di usahakan mulut tertutup rapat.
 - Lepaskan lubang hidung dan mulut
 - Perhatikan dada korban naik dengan sendirinya sebelum di lepaskan tadi
 - Tekan tangan korban untuk mempercepat kesadaran
- Mempelajari kemampuan berenang dengan baik, merupakan cara dalam ...
 - Menjaga diri
 - Menjaga diri
 - Penyelamatan bersama
 - Menghindari dari kepanikan
- Adapun cara-cara melakukan gaya bebas sebagai berikut, kecuali.....
 - Pada saat melakukan gaya ini posisi badan berada di atas permukaan air
 - Tangan mengayuh kedepan
 - Kaki menendang atau melakukan gerakan seperti menggunting
 - Pengambilan napas saat tangan di bawa ke bawah
- Gaya renang yang sama gerakannya dengan gaya dada disebut...
 - Gaya punggung
 - Gaya kupu-kupu
 - Gaya katak
 - Gaya bebas
- Adapun beberapa penyebab kecelakaan di air antara lain sebagai berikut, kecuali
 - Tidak melakukan pemanasan (*warming up*) sebelum latihan berenang
 - Tidak mematuhi peraturan dan tata tertib di kolam renang
 - Tidak menguasai teknik berenang yang baik
 - Melakukan pemanasan secara maksimal
- Alat yang mudah digunakan untuk pertolongan, jika korban berada di tengah kolam dan masih dalam keadaan sadar adalah....
 - Pelampung
 - Papan penolong
 - Ban yang diikat dengan seutas tali
 - Tempat duduk penolong
- Tali yang berdiri dari rangkaian pelampung untuk pemisah antara daerah-daerah atau tempat yang dalam dan dangkal sehingga orang bisa membedakannya. disebut
 - Tali lintasan
 - Tali penolong
 - Tali tasik
 - Tali simpang
- Sikap yang diharapkan pada saat aktivitas renang adalah sebagai berikut, kecuali..
 - Disiplin
 - Tidak ragu-ragu dalam melakukan gerakan
 - Mentaati aturan
 - Tidak bertanggung jawab
- Gaya yang memungkinkan untuk penyelamatan diri di air adalah gaya.....
 - Gaya bebas dan gaya dada
 - Gaya kupu-kupu dan gaya punggung
 - Gaya punggung dan gaya katak
 - Gaya katak dan gaya punggung
- Istilah lain renang gaya katak adalah....
 - renang gaya bebas
 - renang gaya dada
 - renang gaya kupu-kupu
 - renang gaya terbuka
- Gerakan kaki menendang atau melakukan gerakan seperti menggunting terdapat pada renang gaya...
 - bebas
 - dada
 - kupu-kupu
 - terbuka

13. Tangan diangkat ke atas untuk mengayuh kemudian kepala digelengkan ke samping kanan atau kiri setelah itu melakukan penarikan napas dengan mulut atau hidung merupakan bagian dari cara melakukan renang gaya...
- bebas
 - dada
 - kupu-kupu
 - terbuka
14. Salah satu gaya dalam renang yang menggunakan kekuatan tangan dan kaki untuk mendorong badan ke depan ialah
- renang gaya bebas
 - pengenalan gaya bebas
 - renang gaya dada
 - pengenalan gaya dada
15. Kedua kaki ditekuk dan ditarik ke arah depan, hingga kedua kaki merapat dan lurus kembali merupakan tata laksana dalam melakukan renang.....
- bebas
 - dada
 - kupu-kupu
 - terbuka
16. Kecelakaan dalam air dapat terjadi akibat....
- karena kurangnya keterampilan dan pengetahuan
 - karena kurangnya pengawasan di atas air
 - ketidakhatian hati-hatian regu penolong
 - keadaan fisik regu penyelamat yang kurang baik
17. Jika korban masih dapat menggerakkan anggota tubuh (akibat tidak lancar berenang) maka, pertolongan dapat dilakukan dengan...
- Mengkondisikan tubuh korban hingga korban perlahan-lahan ke sisi kolam
 - Memegang tubuh korban secara perlahan-lahan dan hati-hati
 - Mendorong tubuh korban ke arah sisi kolam secara perlahan-lahan
 - Menolong korban dengan sigap, cepat untuk dibawa ke rumah sakit terdekat
18. Perlengkapan keselamatan dalam air yang tepat digunakan saat mengangkat korban dari tengah kolam yang agak jauh dari jangkauan tepi ialah....
- Selang
 - Pelampung badan
 - Ban pengaman
 - Sterofom yang sudah dimodifikasi

19. Langkah pertama yang dilakukan dalam melakukan pemberian pernapasan buatan adalah...
- Menutup hidung dengan tangan dan menghembuskan napas secara langsung ke dalam mulut korban
 - Mengambil tempat yang aman dari jangkauan air
 - Memegang kepala korban dan diposisikan agar kepala korban sejajar dengan penolong
 - Menutup mulut korban dengan tangan dan menekan perut ke arah kepala korban dengan memperhatikan reaksi korban
20. Setelah memperhatikan dada korban naik dengan sendirinya sebelum dilepaskan pada korban yang di beri nafas buatan, selanjutnya adalah meraskan denyut nadi di....
- Tangan korban
 - Dada korban
 - Leher korban
 - Kening korban

B. Soal Esay

- Jelaskan bagaimana langkah-langkah penyelamatan diri di air?
- Apa yang harus dikuasai seseorang dalam usaha penyelamatan diri di air?
- Sebutkan macam-macam gaya renang yang anda ketahui?
- Apa yang anda ketahui tentang renang gaya bebas?
- Jelaskan langkah-langkah cara memberi bantuan pernapasan terhadap seseorang yang tenggelam?
- Jelaskan apa saja penyebab kecelakaan yang biasa terjadi di air?
- Apakah perbedaan renang gaya katak dengan gaya bebas?
- Sebutkan sedikitnya 5 perlengkapan pertolongan dalam usaha penyelamatan di air!
- Salah satu perlengkapan pertolongan dalam usaha penyelamatan di air yakni tali lintasan. Jelaskan yang dimaksud tali lintasan tersebut!
- Memberi pertolongan dengan jangkauan dari atas kolam dilakukan karena korban merasa didekat jangkauan. Sebutkan macam-macam pertolongan dengan menggunakan jangkauan?

Unit 1**A. Pilihan Ganda**

1. b. Gaya punggung
2. d. Tekan tangan korban untuk mempercepat kesadaran
3. a. Penyelamatan diri
4. d. Pengambilan napas saat tangan di bawa ke bawah
5. c. Gaya katak
6. d. Melakukan pemanasan secara maksimal
7. c. Ban yang diikat seutas tali
8. a. Tali lintasan
9. d. Tidak bertanggung jawab
10. a. Gaya bebas dan gaya dada
11. b. renang gaya dada
12. a. Bebas
13. a. Bebas
14. c. Renang gaya dada
15. b. Dada
16. a. Karena kurangnya keterampilan dan pengetahuan
17. c. Mendorong tubuh korban ke arah sisi kolam secara perlahan-lahan
18. c. Ban pengaman
19. a. Menutup hidung dengan tangan dan menghembuskan napas secara langsung ke dalam mulut korban
20. c. Leher korban

B. Esay

1. Langkah-langkah penyelamatan diri di air
 - a. Mempelajari kemampuan berenang dengan baik
 - b. Jika belum pandai berenang jangan berenang sendirian
 - c. Berenang di tempat atau daerah yang diperbolehkan menurut peraturan
 - d. Berusaha mempelajari cara-cara praktis memberi pertolongan atau penyelamatan diri, jika terjadi kecelakaan
 - e. Memahami cara memberikan pertolongan pernapasan buatan
 - f. Mematuhi instruksi guru sebelum turut serta dalam kegiatan olahraga air
 - g. Berusaha meminta pertolongan, jika sangat membutuhkan
2. Usaha penyelamatan diri di air yang perlu dikuasai sebagaimana berikut:
 - a. Mempelajari kemampuan berenang dengan baik.
 - b. Jika belum pandai berenang jangan berenang sendirian.
 - c. Berenang di tempat atau daerah-daerah yang diperbolehkan menurut peraturan yang ada.
 - d. Berusaha mempelajari cara-cara praktis memberi pertolongan atau penyelamatan diri, jika terjadi kecelakaan.
 - e. Mematuhi instruksi guru sebelum turut serta dalam kegiatan olahraga air.
 - f. Berusaha meminta pertolongan, jika sangat membutuhkan.
3. Macam-macam gaya renang adalah
 - a. Gaya dada
 - b. Gaya punggung
 - c. Gaya kupu-kupu
 - d. Gaya bebas
4. Renang Gaya Bebas adalah teknik berenang yang menggunakan kebebasan tangan dan kaki untuk melakukan gerakan agar badan kita dapat meluncur dengan cepat.
5. Langkah-langkah cara memberikan bantuan pernapasan buatan
 - a. Tutup hidung dengan tangan dan menghembuskan napas secara langsung ke dalam mulut korban dengan mengusahakan mulut tertutup rapat.
 - b. Lepaskan lubang hidung dan mulut.

PENILAIAN

A. Penilaian Penugasan

Unit 1

Penugasan 1

Mengamati dan mendeskripsikan olahraga renang untuk penyelamatan diri.

Cara penilaiannya seperti berikut:

No	Aspek yang dinilai	Skor per aspek	Skor Maksimum	Nilai yang diperoleh
1.	Laporan			
	• Menuliskan kalimat dengan bahasa yang tepat dan jelas	15	50	
	• Menginventaris berbagai jenis aktivitas penyelamatan diri di air.	15		
• Memberikan pendapat terkait bahasan tersebut di atas dalam laporan disertai gambar dan sumber.	20			
2.	Diskusi			
	• Menuliskan kalimat dengan bahasa yang tepat dan jelas	15	50	
	• Memuat nama warga belajar yang ikut berdiskusi, tempat dan waktu berdiskusi.	15		
• Laporan diskusi disertai dengan kesimpulan dan dokumentasi kegiatan diskusi	20			
Total Nilai Penugasan 1 Unit 1			100	

Penugasan 2

Menganalisis dan mendeskripsikan keterampilan penyelamatan diri pada olahraga renang.

Cara Melakukan Penilaian hasil analisis:

Aspek yang dianalisis	Skor per aspek	Skor Maksimum	Nilai yang didapat
• Analisis Mengandung unsur gambar	15	100	
• Dilengkapi dengan referensi	18		
• Disajikan dalam bahasa yang jelas	20		
• Kreatif	23		
• Disertai kasus kontekstual	24		
Total Nilai Penugasan 2 Unit 1		100	

- c. Perhatikan dada korban naik dengan sendirinya sebelum dilepaskan tadi.
 - d. Merasakan denyut nadi di leher korban.
 - e. Jika dada korban tidak mulai bangkit sendiri, ulangi proses ini dari nomor 1, sampai tiba bantuan profesional.
6. Adapun 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
7. Renang gaya dada disebut juga gaya katak, karena gerakannya mirip dengan katak berenang. Untuk kecepatan gaya dada lebih rendah dibandingkan dengan gaya bebas. Renang dengan gaya dada merupakan gerakan gaya yang paling lambat laju gerakannya. Teknik gaya dada ini berada pada kekuatan tangan dan kaki untuk mendorong badan ke depan. Sedangkan renang gaya bebas adalah teknik berenang yang menggunakan kebebasan tangan dan kaki untuk melakukan gerakan agar badan kita dapat meluncur dengan cepat.
8. Perlengkapan pertolongan dalam usaha penyelamatan di air yakni tali lintas, ring pelampung, tali penolong, tangga duduk penolong, papan penolong dan ban pengaman.
9. Tali lintas pada perlengkapan pertolongan dalam usaha penyelamatan di air yang dimaksud adalah tali yang berdiri dari rangkaian pelampung untuk pemisah antara daerah-daerah atau tempat yang dalam dan dangkal, sehingga orang bisa membedakannya. Atau pemisah antara kolam yang digunakan untuk loncat indah dengan tempat yang untuk orang berenang.
10. Cara memberikan pertolongan dengan jangkauan sebagai berikut
- a. Pertolongan dengan jangkauan dari dek
 - b. Pertolongan dengan jangkauan turun tangga
 - c. Pertolongan dengan jangkauan melalui kaki
 - d. Pertolongan dengan korban jauh dari jangkauan
 - e. Pertolongan dengan menggunakan ring pelampung
 - f. Pertolongan dengan menggunakan ban

Penugasan 3

Mempraktikkan keterampilan penyelamatan diri pada olahraga renang

Cara Melakukan Penilaian Praktikum:

Aspek yang dipraktikkan	Skor per aspek	Nilai yang diperoleh
a. Gaya bebas dan gaya dada untuk melakukan gerakan lengan.	10	
b. Gaya bebas dan gaya dada untuk melakukan gerakan tungkai .	10	
c. Gaya bebas dan gaya dada untuk melakukan gerakan pernapasan .	20	
d. Melakukan pertolongan kepada orang lain untuk penyelamatan.	20	
e. Melakukan pertolongan untuk penyelamatan penyelamatan diri di air.	20	
Total Nilai Penugasan 3 Unit 1	100	

Unit 2

Penugasan 1

Mengamati dan mendeskripsikan tindakan tepat dalam melakukan pertolongan gawat darurat di air pada olahraga renang

No	Aspek yang dinilai	Skor per aspek	Skor Maksimum	Nilai yang didapat
1.	Laporan			
	• Menuliskan kalimat dengan bahasa yang tepat dan jelas	15	50	
	• Menginventaris berbagai jenis aktivitas penyelamatan diri di air.	15		
• Memberikan pendapat terkait pola pola tersebut diatas dalam laporan.	20			
2.	Diskusi			
	• Menuliskan kalimat dengan bahasa yang tepat dan jelas	15	50	
	• Memuat nama warga belajar yang ikut berdiskusi, tempat dan waktu berdiskusi.	15		
• Laporan diskusi disertai dengan kesimpulan dan dokumentasi kegiatan diskusi	20			
Total Nilai Penugasan 1 Unit 2			100	

Penugasan 2

Mengamati dan mendeskripsikan tindakan tepat dalam melakukan pertolongan gawat darurat di air pada olahraga renang.

Cara Melakukan Penilaian hasil analisis:

Aspek yang dinilai	Skor per aspek	Skor Maksimum	Nilai yang didapat
• Analisis Mengandung unsur gambar	15	100	
• Dilengkapi dengan referensi	18		
• Disajikan dalam bahasa yang jelas	20		
• Kreatif	23		
• Disertai kasus kontekstual	24		
Total Nilai Penugasan 2 Unit 2 (Analisis)		100	

Penugasan 3

Mempraktikkan keterampilan pertolongan gawat darurat di air pada olahraga renang

Cara Melakukan Penilaian Praktikum:

Aspek yang dipraktikkan	Skor per aspek	Nilai yang diperoleh
a. Melakukan pertolongan gawat darurat di air dengan bantuan peralatan.	25	
b. Melakukan pertolongan gawat darurat di air tanpa bantuan peralatan.	25	
c. Melakukan pertolongan gawat darurat di air tanpa bantuan orang lain	25	
d. Melakukan pertolongan gawat darurat di air dengan bantuan orang lain.	25	
Total Nilai Penugasan 3 Unit 2 (Praktikum)		100

B. Latihan Soal

Soal	Skor yang diperoleh	Skor Maksimal
20 soal pilihan ganda *1 soal benar memperoleh skor 5		100
10 soal essay *1 jawaban benar maksimal memperoleh skor 10		100
Nilai Total		200

C. Penilaian Akhir

Berikut adalah cara menentukan nilai akhir penugasan dan latihan soal warga belajar

$$\text{Nilai Akhir} = \frac{U1P1+U1P2+U1P3+U2P1+U2P2+U2P3+PG+ES}{8}$$

Keterangan:

- U1P1 : Skor Unit 1 Penugasan 1 (skor maks 100)
- U1P2 : Skor Unit 1 Penugasan 2 (skor maks 100)
- U1P3 : Skor Unit 1 Penugasan 3 (skor maks 100)
- U2P1 : Skor Unit 2 Penugasan 1 (skor maks 100)
- U2P2 : Skor Unit 2 Penugasan 2 (skor maks 100)
- U2P3 : Skor Unit 2 Penugasan 3 (skor maks 100)
- PG : Skor Pilihan Ganda (skor maks 100)
- ES : Skor Essay (skor maks 100)

Kriteria Lulus

1. Kriteria pindah lulus atau pindah modul apabila peserta didik dapat memperoleh skor nilai 100 dari masing-masing penugasannya atau setidaknya memperoleh skor minimal 65 tiap penugasan dan hasil menjawab soal latihan
2. Keterangan rentang nilai total;
 - a. 65-100 = Lulus
 - b. 0-64 = Tidak lulus

Saran Referensi

1. <https://youtu.be/2s1oiAevigQ>
2. Susanto, E. (2009). Pelatihan Dasar-Dasar Keamanan Air Bagi Pengawas Kolam Renang (Lifeguard) se-DIY. *INOTEKS*, 13(2).
3. Susanto, E. (2007). Diktat Pembelajaran Metodik Renang. *Universitas Negeri Jakarta. Yogyakarta*.
4. Dwijowinoto, K. (1980). Renang Perkembangan Pengajaran Teknik dan Taktik.
5. Sukmawati, D. (2015). Penerapan Pembelajaran Renang Gaya Bebas Terhadap Hasil Belajar Renang Gaya Bebas (Studi Pada Siswa Ekstrakurikuler Smp Santa Maria Surabaya). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 3(2).
6. Kuntjoro, B. F. T. (2015). Analisis Biomekanika pada Olahraga Renang "Gaya Bebas". *Jurnal Phederal Penjas*, 11(2).
7. Kurnia, D. (2001). Teknik Dasar dan Lanjutan Renang. *Jakarta: IOC Olympic Solidarity-NOC of Indonesia and National Swimming Federation Of Indonesia*.

Daftar Pustaka

- Hananingsih, W, dkk. 2019. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasar. Mataram: Arga Puji Press
- Cecil Colwin, Breakthrough Swimming, (Unitates States of America)
- Blythe Lucero. 100 More Swimming Drills. (Germany: BOSS Druck und Medien, 2013)
- <http://penjaskesx.blogspot.com/2012/11/bab-v.html?m=1>
- <http://www.websiteedukasi.com/2015/05/15-peralatan-penolong-atau-penyelamatan.html>
- <http://penjaskesx.blogspot.com/2012/11/bab-v.html?m=1>
- <http://www.latarbelakang.com/2014/03/cara-melakukan-penyelamatan-kecelakaan.html?m=1>
- <http://tbmmpnacea.fk.ugm.ac.id/2016/03/30/water-rescue-can-i/>
- <https://www.google.com/search?q=penyelamatan+di+air/>

Profil Penulis

Nama Lengkap : **Mahayudin Syafari**
Telp Kantor/HP : 0370-620870/081337376988
e-mail : mahayudinsyafari@yahoo.co.id
Alamat Kantor : Jl. Gajahmada, No 173, Jempong Baru, Kekarbele, Mataram-NTB
Bidang Keahlian : Pengkajian dan Pengembangan Model PAUD dan Dikmas

Riwayat Pekerjaan (Profesi dalam 10 Tahun Terakhir)

1. Tahun 2008-2013: Asesor BAN-PNF
2. Tahun 2013 s.d 2016: Pamong Belajar Pertama
3. Tahun 2016 s.d Sekarang: Pamong Belajar Muda
4. Tahun 2017 sampai Sekarang: Fasilitator Kelompok Kerja Pendidikan Keluarga di Dinas Pendidikan Kota Mataram-NTB

Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Lulus

1. Sekolah Dasar Negeri Bunmas 1989, NTB.
2. Madrasah Tsanawiyah Nw Remajun 1992, NTB.
3. Madrasah Aliah Negeri 2 Mataram 1995, NTB.
4. Universitas Islam Indonesia 2000, Yogyakarta.
5. Universitas Negeri Yogyakarta 2004, Yogyakarta.

Judul Publikasi (10 Tahun Terakhir)

1. Tahun 2010: Model Penyelenggaraan Desa Vokasi di Lombok Barat-NTB.
2. Tahun 2011: Model Optimalisasi Penyelenggaraan Pusat Kegiatan Belajar Masyarakat (PKBM) sebagai Lembaga Pemberdayaan Masyarakat Pesisir di Lombok Tengah-NTB.
3. Tahun 2012: Model Peningkatan Pendidikan Keterampilan (*Life Skill*) Kaum Perempuan Perdesaan, Lombok Timur-NTB.
4. Tahun 2013: Model Peningkatan Pendidikan Masyarakat Pesisir melalui Pendekatan Tutor Antara, Lombok Timur-NTB.
5. Tahun 2014: Model Penyelenggaraan Pendidikan Berbasis Kawasan (PAUD, Dikmas, Kursus), Lombok Utara-NTB.
6. Tahun 2014: Model Sinergitas "Peningkatan Kompetensi Tenaga Pendidik" Bagi Pamong Belajar, Penilik, Tutor di NTB
7. Tahun 2015: Model Rintisan Pendidikan Anak Usia Dini Holistik Integratif (PAUD-HI) Melalui Optimalisasi Peran Pamong Kunjung, Lombok Barat-NTB.
8. Tahun 2016: Model Penyelenggaraan Hari Pertama Masuk Sekolah (HPMS) di Sekolah Dasar, Mataram-NTB.
9. Tahun 2017: Model Pelibatan Orang Tua dengan Satuan Pendidikan melalui Budaya Sesenggak di Sekolah Dasar Islam Kutaraja, Lombok Timur, NTB.
10. Tahun 2018: Modul Pembelajaran Pendidikan Kesetaraan (Paket C) Kelas XII, Mata Ajar Pendidikan Olah Raga dan Rekreasi.

Nama Lengkap : Lalu Muh. Fahrurrozi
Telp Kantor : (0370) 620870 / 081807109962
E-Mail : Laludodik1@Yahoo.co.id
Alamat Kantor : Jl. Gajah Mada No.173 Jempong Baru, Kec. Sekarbela, Kota Mataram,
Provinsi NTB
Bidang Keahlian : Pengkajian Dan Pengembangan Model PAUD dan Dikmas

Riwayat Pekerjaan/Profesi Dalam 10 Tahun Terakhir

Tahun 2013 S.d Sekarang: Pamong Belajar Pertama

Riwayat Pendidika Tinggi Dan Tahun Lulus

1. Sekolah Dasar Negeri 4 Dasan Agung Mataram 1994, NTB
2. Sekolah Menengah Pertama 6 Mataram 2000, NTB
3. Sekolah Muhammadiyah Mataram 2003, NTB
4. Sekolah Tinggi Informatika Dan Komputer Indonesia 2009, Malang
5. Universitas Negeri Mataram 2019, NTB

Judul Publikasi (10 Tahun Terakhir)

1. Tahun 2013: Model Pendidikan Kewirausahaan Masyarakat Memanfaatkan Potensi Agrikultur Pada Kawasan Gatra Mandiri
2. Tahun 2014: Model Pendidikan Kewirausahaan Masyarakat Memanfaatkan Potensi Agrikultur Pada Kawasan Gatra Mandiri.
3. Tahun 2015: Model Rintisan Pendidikan Anak Usia Dini Holistik Integratif (PAUD-HI) Melalui Optimalisasi Peran Pamong Kunjung, Lombok Barat-NTB.
4. Tahun 2016: Model Sapaku (Sistem Administrasi Pembimbingan Akreditasi Kursus
5. Tahun 2017: Model Pendidikan Kecakapan Kerja Personality Perhotelan.
6. Tahun 2018: Modul Pembelajaran Pendidikan Kesetaraan (Paket C) Kelas XII, Mata Ajar Pendidikan Olah Raga dan Rekreasi.