

Lembar Kerja Peserta Didik

LKPD

Renang Gaya Bebas

Nama: _____ Kelas: _____





A. Tujuan Pembelajaran:

Melalui kegiatan interaktif ini, peserta didik mampu:

1. Menjelaskan gerakan dasar renang gaya bebas dengan benar.
2. Menunjukkan sikap disiplin dan percaya diri saat berlatih.



B. Petunjuk Umum Penggunaan LKPD Interaktif

1. Kerjakan setiap bagian secara berurutan
2. Siapkan alat: pakaian renang, goggles, papan pelampung, dan lain-lain.
3. Bacalah instruksi pada tiap aktivitas.
4. Saat praktik di kolam, selalu ditemani guru/pelatih dan utamakan keselamatan.
5. Catat hasil latihan dan gunakan rubrik penilaian untuk refleksi.

Susun Urutan Siklus Gerakan Gaya Bebas

Seret gambar ke langkah-langkah berikut dengan benar:

Meluncur ke depan setelah dorongan kaki.



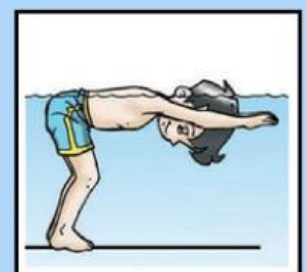
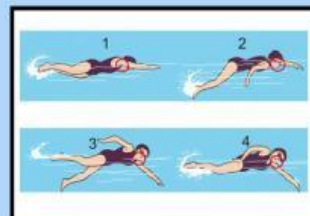
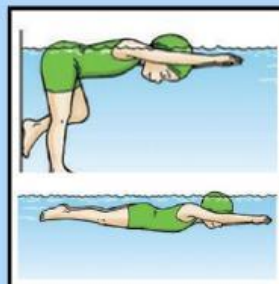
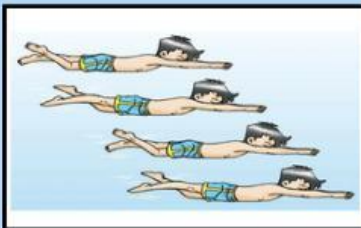
Memasukkan jari ke air di depan kepala.



Menendang kaki naik turun secara teratur.



Mengambil napas ke samping saat satu tangan turun sedang menarik air.



Cocokkan Gambar dan Penjelasannya!

Tarik dan cocokkan gambar dengan penjelasan yang sesuai!

Gerakan awal setelah dorongan kaki, tubuh meluncur dengan posisi lurus di permukaan air.

Gerak Dasar Lengan



Gerakan kaki dari pinggul naik-turun secara cepat untuk mendorong tubuh maju.

Gerak Dasar Pernapasan Gaya Bebas



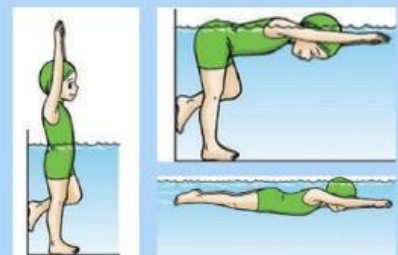
Gerakan tangan bergantian ke depan dan ke belakang seperti sedang mengayuh air.

Gerak Dasar Tungkai (Kaki)



Mengambil udara dari samping mulut saat satu tangan di atas air dan satu di bawah air.

Gerak Dasar Meluncur



KEGIATAN PRAKTIK

(Dibimbing guru atau pelatih)



Kombinasi Gerakan & Latihan Berirama

1. Pemanasan selama 3–5 menit, seperti menggerakkan tangan, kaki, dan bahu agar tubuh siap berenang.
2. Latihan 1 (Tangan): Coba gerakkan tangan kanan dan kiri secara bergantian di air, seperti sedang mengayuh.
3. Latihan 2 (Kaki): Pegang papan pelampung, lalu tendang kaki naik-turun perlahan sambil meluncur ke depan.
4. Latihan 3 (Gabungan): Satukan gerakan tangan, kaki, dan ambil napas ke samping secara bergantian. Lakukan pelan-pelan dulu, baru lebih cepat jika sudah lancar.

TUGAS SISWA :



- Catat berapa kali kamu bisa meluncur ke depan tanpa berhenti.
- Beri nilai sendiri teknikmu dari 1–4 (1 = masih perlu belajar, 4 = sudah lancar).

PERTANYAAN SEDERHANA:

- 1 Apa bagian yang paling sulit saat kamu berenang gaya bebas?

- 2 Bagaimana cara kamu memperbaikinya agar lebih baik?

