

1. Tahap-tahap dalam pembelajaran

- Belajar ambil nafas Ambillah udara pada saat tangan mulai ditarik ke arah bahu dan kepala ke luar dari dalam air.
- Kemudian buanglah napas saat kepala akan keluar air melalui Gerakan dagu,
- Lalu udara ditarik lagi dengan cepat Ambillah udara melalui mulut dan dibuang melalui mulut dan hidung secara bersamaan
- Belajar mengapung di permukaan air, badan harus stabil, tangan dan kaki direntangkan
- Belajar gerakan tangan, tangan digerakkan dari belakang ke depan seperti sayap kupu-kupu Boleh dilakukan sambil berjalan
- Belajar gerakan kaki, kedua kaki dirapatkan dan digerakkan naik turun seperti mengibas Sebaiknya dibantu pelatih untuk menggerakkan kaki sambil menggerakkan tangan
- Belajar teknik, berenang gaya kupu - kupu harus diperhatikan urutannya urutan pertama yang digerakkan adalah kaki dahulu, baru yang kedua adalah tangannya juga sambil menarik nafas dan menyelam lagi. Begitu seterusnya
- Melakukan pemanasan sebelum memulai berenang agar terhindar dari cedera.
- mempraktikkan renang gaya kupu-kupu dengan benar sesuai Teknik yang sudah dipelajari

2.

- Menggunakan pelampung apabila belum mahir dalam berenang
- Dalam menggunakan tangga jangan melompat karena dapat membuat air masuk ke dalam tubuh dan tersedak.
- Tangga di kolam renang juga dapat membantu apabila terjadi insiden terpeleset untuk mencari alat pegangan
- Mencari posisi kedalaman yang aman sesuai dengan kemampuan kita
- Kita dapat mencari tahu kedalaman kolam renang di sudut kolam. Jika belum mahir dalam berenang kita dapat memilih kedalaman ar yang tidak melebihi dada kita sehingga kita bisa tetap bernapas dengan aman dan kaki kita tetap mantap berpijak di dasar kolam Berenang dekat orang yang kita kenal atau orang dewasa
- Apabila ada insiden yang tidak diinginkan, dapat Langsung menemukan pertolongan pertama

- Tidak makan dan minum sambil berenang karena dapat menyebabkan tersedak
- Jangan berlalu di sekitar kolam renang karena dapat terpeleset
- Mengenali kondisi keamanan air seperti bagaimana arusnya, suhu airnya apakah masih dapat ditoleransi tubuh, apakah sulit untuk melangkah dalam air, apakah kolam renangnya licin dan berlendir atau terlalu curam

3. Keterampilan Gerak Kaki

- Posisi awal, kaki dan paha dalam posisi Lurus Lutut tidak boleh ditekuk Kedua telapak kaki dalam posisi agak berdekatan atau rapat satu sama Lainnya
- Kemudian gerakan kedua kaki secara bersamaan sedikit ke atas permukaan air.
- Kemudian jatuhkan ke dua kaki secara bersamaan ke bawah, sehingga memunculkan dorongan ke depan pinggul akan terdorong dan naik ke depan ,
- Ulangi 2 langkah sebelumnya.
- Perhatikan juga pinggul dan pantat agak bergerak ke atas sehingga akan memberikan gaya dorong ke depan yang lebih besar.
- Kesimpulannya kekuatan sebenar-nya adalah di gerakan pinggul, dan bukan di kaki
- Keterampilan Gerak Tangan Posisi awal, kedua tangan lurus di atas kepala atau kedua telapak tangan dalam posisi berdekatan tapi tidak perlu menempel satu dengan yang lainnya
- Kemudian tarik kedua tangan ke bawah secara bersamaan Terus tarik sampai ke belakang
- Kemudian angkat kedua tangan secara bersamaan keluar dari permukaan air dan ayunkan kembali depan.
- Ulangi langkah ketiga langkah di atas

4. Narkotika merupakan zat atau obat yang sangat bermanfaat dan diperlukan untuk pengobatan penyakit tertentu Namun, jika disalahgunakan atau digunakan tidak sesuai dengan standar pengobatan dapat menimbulkan akibat yang sangat merugikan bagi perseorangan atau masyarakat khususnya generasi muda Hal ini akan lebih merugikan jika disertai dengan penyalahgunaan dan peredaran gelap Narkotika yang dapat mengakibatkan bahaya yang lebih besar bagi kehidupan dan nilai-nilai budaya bangsa yang pada akhirnya akan dapat melemahkan ketahanan nasional Untuk mencegah dan memberantas penyalahgunaan dan peredaran gelap Narkotika yang sangat merugikan dan membahayakan kehidupan masyarakat bangsa, dan negara, maka dibuatlah undang-undang mengenai narkotika yang mencakup segala hal yang berkaitan dengan narkotika Mulai mengenai

pemberantasan terhadap tindak pidana narkoba pemberantasan peredaran gelap narkoba hingga diatur pula mengenai seluruh harta kekayaan atau harta benda yang merupakan hasil tindak pidana Narkoba

5 Ada Remaja yang terjerumus ke dalam pergaulan bebas lebih rentan untuk tertular penyakit menular seksual Apalagi jika kerap bergonta-ganti pasangan Makin sering seseorang bergonta-ganti pasangan, risikonya untuk terkena infeksi menular seksual, seperti HIV/AIDS dan gonore, akan semakin besar. Selain kebiasaan bergonta-ganti pasangan hubungan sesama jenis penyalahgunaan obat suntik, hubungan seksual dengan pekerja prostitusi, dan kesalahan pemakaian kondom dapat meningkatkan risiko penyebaran infeksi menular seksual

6. Meningkatkan kualitas Iman, Jangan salah dalam memilih pergaulan, Tidak Melakukan Seks Bebas, Jangan Berhubungan dengan Pasangan yang Terinfeksi, Setia pada satu pasangan, Bentengi diri dengan vaksin, Jauhi alkohol dan narkoba, Selalu menjaga kebersihan