



- Tri Jaya S.
- Marjuki

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Untuk SD / MI Kelas V



PUSAT PERBUKUAN
Kementerian Pendidikan Nasional

5

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Untuk SD / MI Kelas V



PUSAT PERBUKUAN
Kementerian Pendidikan Nasional

5

Hak Cipta buku ini pada Kementerian Pendidikan Nasional.
Dilindungi Undang-undang.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Untuk SD/MI Kelas V

Penyusun : Tri Jaya S.
Marjuki
Editor : Tim Editor
Perancang Kulit : Alfi
Layout : Suryo Nugroho
Ilustrator : Alfi
Ukuran Buku : 17,6 x 25 cm

372.8

TRI TRI Jaya S.
p Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan /Tri Jaya S., Marjuki;
editor, Tim Editor; ilustrator, Alfi.—Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian
Pendidikan Nasional, 2010.
viii, 146 hlm.: illus.; 25 cm

Bibliografi: hlm. 142

Indeks

Untuk SD/MI kelas V

ISBN 978-979-095-005-4 (no. jilid lengkap)

ISBN 978-979-095-073-3 (jil. 5e)

1. Olahraga - Aspek Kesehatan - Studi dan Pengajaran (Pendidikan Dasar)

I. Judul

II. Marjuki

III. Tim Editor

IV. Alfi

Diterbitkan oleh Pusat Perbukuan
Kementerian Pendidikan Nasional
Tahun 2010

Diperbanyak oleh...

Kata Sambutan

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Allah SWT, berkat rahmat dan karunia-Nya, Pemerintah, dalam hal ini, Departemen Pendidikan Nasional, pada tahun 2009, telah membeli hak cipta buku teks pelajaran ini dari penulis/penerbit untuk disebarluaskan kepada masyarakat melalui situs internet (*website*) Jaringan Pendidikan Nasional.

Buku teks pelajaran ini telah dinilai oleh Badan Standar Nasional Pendidikan dan telah ditetapkan sebagai buku teks pelajaran yang memenuhi syarat kelayakan untuk digunakan dalam proses pembelajaran melalui Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 49 Tahun 2009 tanggal 12 Agustus 2009.

Kami menyampaikan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada para penulis/penerbit yang telah berkenan mengalihkan hak cipta karyanya kepada Kementerian Pendidikan Nasional untuk digunakan secara luas oleh para siswa dan guru di seluruh Indonesia.

Buku-buku teks pelajaran yang telah dialihkan hak ciptanya ini, dapat diunduh (*down load*), digandakan, dicetak, dialihmediakan, atau difotokopi oleh masyarakat. Namun, untuk penggandaan yang bersifat komersial harga penjualannya harus memenuhi ketentuan yang ditetapkan oleh Pemerintah. Diharapkan buku teks pelajaran ini akan lebih mudah diakses oleh siswa dan guru di seluruh Indonesia maupun sekolah Indonesia yang berada di luar negeri sehingga dapat dimanfaatkan sebagai sumber belajar.

Kami berharap, semua pihak dapat mendukung kebijakan ini. Kepada para siswa kami ucapkan selamat belajar dan manfaatkanlah buku ini sebaik-baiknya. Kami menyadari bahwa buku ini masih perlu ditingkatkan mutunya. Oleh karena itu, saran dan kritik sangat kami harapkan.

Jakarta, April 2010
Kepala Pusat Perbukuan

Kata Pengantar

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Kuasa karena limpahan rahmatnya buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan ini dapat kami selesaikan.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan mata pelajaran yang dapat membekali siswa untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan fisik, mental, sosial, maupun emosional. Selain itu, kebugaran siswa juga akan terbentuk melalui aktivitas dalam mata pelajaran ini.

Melalui buku ini, penulis mengajak siswa agar dapat menerapkan aktivitas pembelajaran dengan langkah-langkah yang sederhana dan mudah dipahami. Jadi, praktik dapat dilakukan meskipun dengan keterbatasan alat. Selain itu, didukung pula dengan ilustrasi untuk memudahkan siswa memahami gerakan-gerakan yang dimaksud.

Akhir kata, semoga buku ini dapat bermanfaat. Tidak lupa kami selalu membuka saran dan kritik demi kesempurnaan buku ini di masa mendatang.

Surakarta, Juni 2009

Penulis

Pendahuluan

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses yang bertujuan meningkatkan prestasi manusia melalui aktivitas fisik yang berkaitan erat dengan kemahiran psikomotorik dan pemeliharaan kesehatan, termasuk kesehatan fisik dan mental.

Dalam pembelajaran pendidikan jasmani, siswa akan terlibat secara aktif dengan berinteraksi secara kreatif dengan teman bermain, bahan dan alat yang digunakan.

Dalam buku ini, siswa akan diajak belajar memahami makna pendidikan jasmani, olahraga beserta cara memainkannya secara runtut, mengenal lingkungan sekitar dan menjaga kesehatan pribadi dan lingkungan. Selain itu, buku ini juga memberi petunjuk bagaimana bermain permainan yang sudah dimodifikasi. Menarik bukan?

Namun perlu diingatkan bahwa setiap olahraga mempunyai risiko cedera. Oleh sebab itu, siswa perlu diingatkan tentang faktor keselamatan berolahraga. Siswa diimbau agar hati-hati dalam melakukan setiap gerakan dan tidak bercanda saat melakukan aktivitas olahraga. Diperlukan pengawasan langsung oleh guru pelajaran PENJASORKES agar risiko cedera olahraga dapat diminimalisasi.

Salam olahraga!

Daftar Isi

Kata Sambutan	iii
Kata Pengantar	iv
Daftar Isi	v

Bab 1 Permainan dan Olahraga (1)

A. Permainan Bola Kecil	3
B. Permainan Bola Besar	11
C. Dasar-Dasar Atletik	21
Uji Kompetensi	26

Bab 2 Latihan Kebugaran Jasmani (1)

A. Aktivitas Kekuatan Otot-Otot Anggota Badan Bagian Atas	29
B. Aktivitas Kecepatan dan Kualitas Gerak	32
Uji Kompetensi	34

Bab 3 Senam Ketangkasan (1)

A. Latihan Peregangan dan Pemanasan Sebelum Melakukan Aktivitas Senam	37
B. Bentuk-Bentuk Senam Ketangkasan	39
Uji Kompetensi	42

Bab 4 Gerak Dasar dalam Gerak Ritmik

A. Pola Jalan, Lari, dan Lompat dalam Gerak Ritmik	45
B. Kombinasi Pola Jalan, Lari, dan Lompat dalam Gerak Ritmik	47
Uji Kompetensi	50

Bab 5 Budaya Hidup Sehat (1)

A. Menjaga Kebersihan Alat Reproduksi	53
B. Bentuk-Bentuk Pelecehan Seksual	55
C. Cara Menjaga Diri dari Pelecehan Seksual	56
Uji Kompetensi	58

Latihan Akhir Semester I	59
--------------------------------	----

Bab 6 Permainan dan Olahraga (2)	
A. Permainan Olahraga Bola Besar	65
B. Permainan Bola Kecil	71
C. Atletik	74
Uji Kompetensi	81
Bab 7 Latihan Kebugaran Jasmani (2)	
A. Aktivitas Kekuatan Otot-Otot Anggota Badan Bagian Bawah	85
B. Aktivitas Kelincahan dengan Kualitas Gerak	88
Uji Kompetensi	91
Bab 8 Senam Ketangkasan (2)	
A. Rangkaian Gerak Senam Ketangkasan	95
B. Bentuk-Bentuk Rangkaian Gerak Senam Ketangkasan	96
Uji Kompetensi	99
Bab 9 Gerak Berirama	
A. Kombinasi Pola Gerak dalam Gerak Berirama	103
B. Mempraktikkan Pola Gerak Berirama	108
Uji Kompetensi	114
Bab 10 Renang Gaya Punggung	
A. Gerak Dasar Renang Gaya Punggung	117
B. Kombinasi Teknik Dasar Renang Gaya Punggung.	121
Uji Kompetensi	123
Bab 11 Penjelajahan Lingkungan Sekitar Sekolah	
A. Perencanaan Kegiatan Penjelajahan	127
B. Keterampilan Penjelajahan	129
Uji Kompetensi	131
Bab 12 Budaya Hidup Sehat (2)	
A. Bahaya Merokok Bagi Kesehatan	134
B. Bahaya Minuman Keras bagi Kesehatan	136
Uji Kompetensi	137
Latihan Akhir Semester II	138
Glosarium	141
Daftar Pustaka	142
Indeks	143
Kunci Jawaban	144



Bab

1

Permainan dan Olahraga (1)

Tujuan Pembelajaran:

Setelah mempelajari bab ini, kalian diharapkan mampu:

- Mempraktikkan variasi gerak dasar modifikasi permainan bola kecil.
- Mempraktikkan variasi gerak dasar modifikasi permainan bola besar.
- Mempraktikkan variasi gerak dasar modifikasi atletik.



Peta Konsep



Kata Kunci

- ❖ permainan
- ❖ olahraga
- ❖ bola besar
- ❖ bola kecil
- ❖ softball

- ❖ bola voli
- ❖ bola basket
- ❖ teknik dasar lompat jauh
- ❖ lompat tinggi

- ❖ tenis meja
- ❖ sepak bola
- ❖ tolak peluru

Jika ada pertanyaan, salah satu jenis permainan apa yang paling digemari masyarakat? Tentu jawabnya sepak bola. Sepak bola adalah permainan yang menggunakan bola besar. Permainan ada yang menggunakan bola besar dan ada yang menggunakan bola kecil. Selain itu, ada juga cabang olahraga atletik. Untuk dapat melakukan permainan dan olahraga, kalian perlu mengetahui dasar-dasarnya. Tahukah kalian tentang permainan bola kecil? Tahukah kalian tentang permainan bola besar? Tahukah kalian tentang olahraga atletik? Nah, untuk lebih jelasnya pelajari dengan saksama uraian berikut.

A. Permainan Bola Kecil

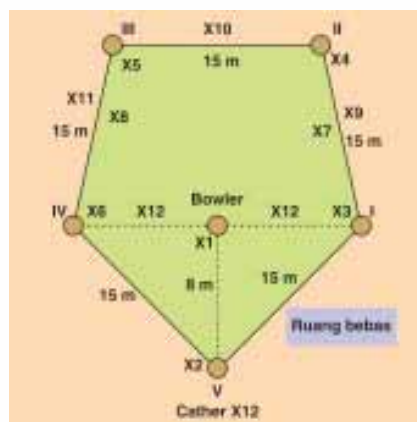
Permainan dengan bola kecil antara lain softball, tenis meja, tenis lapangan, dan bulu tangkis. Dalam bab ini, kita akan mempelajari tentang dasar-dasar dalam permainan softball dan tenis meja.

1. Softball/rounders

Softball adalah olahraga bola kecil beregu yang terdiri atas 2 tim. Softball merupakan perkembangan dari olahraga sejenis, yaitu baseball. Dalam permainan ini terdapat sebuah regu yang berjaga dan regu yang memukul bola. Setiap regu berlomba mengumpulkan angka (run).

a. Lapangan

Bentuk lapangan softball adalah segi lima beraturan. Tiap sisi mempunyai panjang 15 meter. Pada tiap sudut lapangan terdapat tempat hinggap atau *base*. Biasanya terdapat lima tempat hinggap, yaitu I, II, III, IV, dan V. Tempat hinggap lima disebut pula *homebase*. Terdapat pula tempat untuk melambungkan bola yang disebut *pitcher plate*.



Gambar 1.1 Lapangan softball

b. Peralatan

Peralatan yang diperlukan dalam permainan softball adalah sebagai berikut.

1) *Kayu pemukul*

Kayu pemukul berbentuk bulat panjang. Ukuran panjang kayu pemukul sekitar 50–80 cm dengan garis tengah 7 cm. Panjang pegangan sekitar 40–46 cm.

2) *Bola*

Bola terbuat dari bahan kulit dan karet. Berat bola antara 80 – 100 gram dengan keliling 19 – 22 cm.

3) *Tempat hinggap*

Tempat hinggap dapat terbuat dari sabut kelapa atau kapuk yang dibungkus dengan kain kanvas.

4) *Tiang bendera batas*

Tiang bendera untuk batas lapangan. Tiang bendera dipancangkan pada ujung garis slah, yaitu garis lurus dari tiang hinggap IV ke tiang hinggap I.

5) *Garis pembatas*

Garis pembatas digunakan untuk sah dan tidaknya bola yang jatuh.

c. Peraturan permainan

Permainan softball dilakukan secara beregu. Tiap regu terdiri dari 12 orang. Tiap pemain berhak memukul tiga kali. Apabila pukulan pertama dan kedua baik, pemukul berlari ke tiang hinggap. Tiap pemain dari pihak pemukul akan mendapatkan nilai 1 pada tiap-tiap tiang hinggap. Apabila seorang pemukul dapat kembali ke ruang bebas tidak dapat dimatikan oleh regu penjaga, maka dia mendapatkan nilai 5. Apabila selama permainan ketika lari menuju tiang hinggap dapat dimatikan oleh regu penjaga, maka nilainya dikurangi sebanyak dia dimatikan oleh regu penjaga.

Jika ada pemukul yang dapat memukul dengan baik, kemudian dia dapat melewati semua tiang hinggap dan kembali ke ruang bebas dengan selamat tanpa diselingi pemukul lain, maka dia mendapatkan nilai 6. Keadaan seperti ini dalam softball disebut *homerun*.

d. Teknik dasar

Sebelum bermain softball ada baiknya kalian mengetahui teknik-teknik dasar permainan softball. Berikut ini merupakan teknik-teknik dasar dalam permainan softball.

1) Memegang bola

Cara-cara memegang bola yang benar dalam permainan softball adalah sebagai berikut.

a) Memegang bola dengan dua jari

Cara memegang bola ini ditujukan bagi yang memiliki tangan besar dan jari-jarinya panjang. Cara memegangnya adalah sebagai berikut.

- (1) Bola dipegang oleh kedua jari, yaitu jari telunjuk dan jari tengah.
- (2) Kedua jari yang memegang bola agak diregangkan.
- (3) Jari manis dan jari kelingking menahan bola di samping.
- (4) Bola tidak menempel di telapak tangan.



Gambar 1.2 Cara memegang bola dengan dua jari

b) Memegang bola dengan tiga jari

Cara memegang ini ditujukan bagi yang memiliki tangan kecil dan jari-jari pendek. Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- (1) Bola dipegang oleh tiga jari, yaitu jari telunjuk, jari tengah, dan jari manis.
- (2) Posisi ketiga jari diregangkan.
- (3) Ibu jari dan kelingking menahan bola.
- (4) Bola tidak menempel di telapak tangan.



Gambar 1.3 Cara memegang bola dengan tiga jari

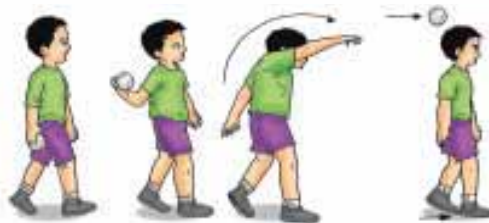
2) Melempar bola

Melempar bola dalam permainan softball ada tiga macam, yaitu melempar dari atas, melempar dari samping, dan melempar dari bawah.

a) Melempar dari atas

Cara melakukan melempar bola dari atas adalah sebagai berikut.

- (1) Berdiri dengan sikap melangkah.
- (2) Tarik tangan yang digunakan untuk melempar ke belakang.
- (3) Pandangan ke arah sasaran.
- (4) Lemparkan bola ke depan dengan mengayunkan tangan lewat atas kepala.
- (5) Setelah bola lepas dari tangan, langkahkan kaki belakang ke depan.
- (6) Berat badan pada kaki depan dan lengan lurus.
- (7) Pandangan mengikuti arah bola yang dilempar.



Gambar 1.4 Cara melempar bola dari atas

b) Melempar dari samping

Cara melempar bola softball dari samping adalah sebagai berikut.

- (1) Berdiri dengan sikap melangkah.
- (2) Pandangan ke arah sasaran.
- (3) Lemparkan bola ke depan melalui samping badan.
- (4) Setelah bola dilepas dari tangan, langkahkan kaki belakang ke depan.
- (5) Pandangan mengikuti arah bola yang dilempar.



Gambar 1.5 Cara melempar bola dari samping

c) Melempar dari bawah

Cara melempar bola softball dari bawah adalah sebagai berikut.

- (1) Berdiri dengan sikap melangkah.
- (2) Pandangan ke arah sasaran.
- (3) Lemparkan bola dari samping badan, bersamaan itu tangan direndahkan sejajar lutut.
- (4) Langkahkan kaki belakang ke depan. Pandangan mengikuti arah bola yang dilempar.



Gambar 1.6 Cara melempar bola dari bawah

3) Menangkap bola

Menangkap bola tergantung pada arah datangnya bola. Menangkap bola ada dua, yaitu menangkap bola lurus dan menangkap bola yang berguling di atas tanah.

a) Menangkap bola lurus

Cara menangkap bola yang datang lurus adalah sebagai berikut.

- (1) Berdiri dengan kaki dibuka selebar bahu.
- (2) Kedua lengan di depan siap menangkap bola.
- (3) Pandangan ke arah datangnya bola.
- (4) Setelah bola ditangkap kemudian dimasukkan ke dalam *glove* (tempat bola dalam permainan softball), tangan yang tidak memakai *glove* menutupnya.



Gambar 1.7 Cara menangkap bola lurus

b) Menangkap bola berguling di atas tanah

Cara menangkap bola yang berguling di atas tanah adalah sebagai berikut.

- (1) Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu.
- (2) Kedua lutut agak direndahkan.
- (3) Pandangan ke arah datangnya bola.
- (4) Saat bola menggelinding tangkap bola.
- (5) Saat bola masuk *glove* tutup dengan tangan yang lain.



Gambar 1.8 Cara menangkap bola berguling di atas tanah.

4) Memegang tongkat

Ada tiga macam cara memegang tongkat pemukul dalam permainan softball yaitu sebagai berikut.

- a) Pegangan bawah, yaitu tongkat dipegang dekat bonggol.
- b) Pegangan tengah, yaitu tongkat dipegang yang posisi tangan bawah 2,5 cm atau 5 cm dari bonggol.
- c) Pegangan atas, yaitu tongkat dipegang yang posisi tangan bawah diletakkan 7,5 cm atau 10 cm dari bonggol.



Gambar 1.9 Cara memegang tongkat softball.

e. Bermain softball dengan peraturan yang dimodifikasi

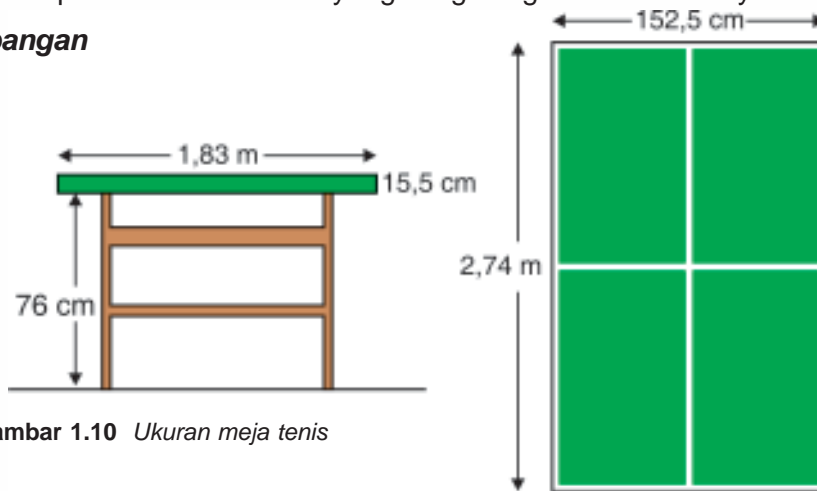
Kalian dapat bermain softball dengan peraturan yang dimodifikasi. Misalnya seperti berikut ini.

- 1) Gunakan halaman sekolah sebagai lapangan. Ukuran lapangan tidak harus sesuai dengan yang sebenarnya.
- 2) Buatlah tempat hinggap dengan alat yang tidak membahayakan. Jumlah tempat hinggap tidak harus lima.
- 3) Melambungkan bola sesuai permintaan pemukul.

2. Tenis meja

Tenis meja merupakan permainan yang menggunakan bola kecil. Tenis meja merupakan permainan bola kecil yang sangat digemari oleh masyarakat.

a. Lapangan



Gambar 1.10 Ukuran meja tenis

b. Peralatan

Peralatan yang dibutuhkan dalam permainan tenis meja, antara lain:

1) *Meja*

Meja harus berbentuk persegi panjang dan permukaannya harus rata serta berwarna tidak menyilaukan.

2) *Net (jala) dan tiang*

Net merupakan pembatas antarpemain dalam tenis meja. Net biasanya terbuat dari benang dan diberi tiang untuk memperkuat.

3) *Bat (alat pemukul)*

Bat biasanya terbuat dari kayu yang dilapisi dengan karet yang berwarna gelap.

4) *Bola*

Bola terbuat dari bahan *celluloid* dengan berat antara 2,40 sampai 2,53 gram.

c. Peraturan permainan

Setiap terjadi bola mati maka nilai 1 untuk pemain lawan. Apabila kedua pemain memperoleh nilai sama di dekat game, yaitu 20-20, maka terjadi *deuce* (*Yus*). *Yus* dianggap selesai apabila salah seorang pemain memperoleh nilai dengan selisih 2. Permainan dianggap selesai apabila pemain telah menyelesaikan set terakhir yang menentukan kemenangan.

d. Teknik dasar

Teknik dasar dalam permainan tenis meja adalah sebagai berikut.

1) Memegang bat

Memegang bat dalam tenis meja ada dua macam, yaitu

- memegang dengan cara pena/pulpen (*pen holder grip*),
- memegang dengan cara berjabat tangan (*shake holder grip*).



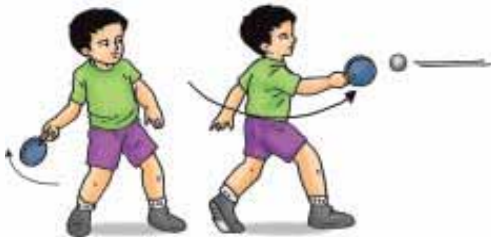
Gambar 1.11 Cara memegang bat

2) Memukul bola

Pukulan dalam tenis meja ada dua macam yaitu *forehand* dan *backhand*.

a) Pukulan forehand

Cara-cara melakukan pukulan *forehand* adalah sebagai berikut.



Gambar 1.12 Cara melakukan pukulan forehand

- Badan menghadap ke samping kanan.
- Berat badan pada kaki kiri.
- Pada waktu bola datang, bat diayunkan ke depan dan ke depan lagi untuk memukul bola.
- Setelah bola dipukul diikuti dengan gerak lanjutan dan berat badan pindah ke kaki kanan.

b) *Pukulan backhand*

Pukulan backhand hanya dapat dilakukan dengan lengan bawah, karena lengan atas terhalang oleh badan. Cara melakukan pukulan *backhand* adalah sebagai berikut.

- (1) Sikap berdiri di samping kiri.
- (2) Kaki kanan berada di depan kaki kiri.
- (3) Badan sedikit condong ke depan.
- (4) Berat badan pada kaki kanan.
- (5) Pada waktu bola datang, bat segera ditarik ke belakang.
- (6) Bola harus dipukul di depan badan.



Gambar 1.13 Cara melakukan pukulan backhand

Latihan



Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut dengan benar!

1. Sebutkan peralatan dalam permainan softball!
2. Bagaimana teknik dasar memegang bola dalam softball?
3. Sebutkan teknik dasar dalam permainan tenis meja!
4. Sebutkan peralatan dalam permainan tenis meja!
5. Jelaskan teknik pukulan *forehand* dalam permainan tenis meja!

Tugas 1

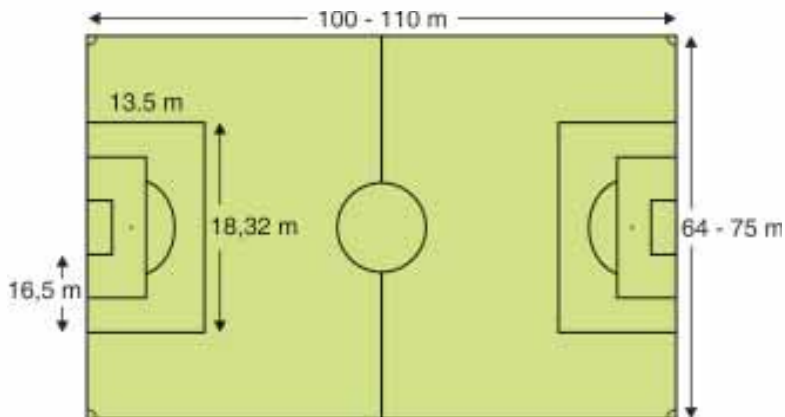
1. Lakukan latihan teknik dasar yang ada dalam permainan softball dan tenis meja!
2. Praktikkan salah satu teknik dasar tersebut dengan bermain softball dan tenis meja!
3. Mintalah bimbingan guru kalian!

B. Permainan Bola Besar

Permainan dengan bola besar banyak jumlahnya. Contoh-contoh permainan dengan bola, antara lain, sepak bola, bola voli, dan bola basket.

1. Sepak bola

Siapa yang pernah bermain sepak bola? Tentu semua sudah pernah bermain sepak bola. Sebelum mempelajari permainan sepak bola, sebaiknya kalian mengetahui terlebih dahulu lapangan sepak bola. Permainan sepak bola dilakukan pada sebuah lapangan dengan ukuran sebagai berikut.



Gambar 1.14 Lapangan sepak bola

Keterangan gambar:

- a. Panjang lapangan : 100 – 110 m
- b. Lebar lapangan : 64 – 75 m
- c. Daerah gawang : 18,32 × 13,5m
- d. Jari-jari tengah : 9,15 m
- e. Ukuran gawang :
 - 1) Tinggi : 2,44 m
 - 2) Lebar : 7,32 m

a. Menendang atau menyepak bola

Menendang bola adalah mendorong bola dengan salah satu kaki baik kaki kiri maupun kaki kanan. Menendang bola dapat dilakukan dengan bagian dalam kaki, bagian luar kaki, dan punggung kaki.

1) *Menggunakan bagian dalam kaki*

Cara-cara melakukan tendangan dengan bagian dalam kaki adalah sebagai berikut.

- Sikap permulaan berdiri di belakang bola.
- Kaki menumpu di belakang bola.
- Sikap badan tegak atau agak condong sedikit.
- Pandangan ke arah bola.
- Kaki untuk menendang diayunkan.
- Bola ditendang dengan kaki bagian dalam.



Gambar 1.15 Cara menendang dengan bagian dalam kaki

2) *Menggunakan bagian luar kaki*

Cara-cara melakukan tendangan dengan bagian luar kaki adalah sebagai berikut.

- Sikap permulaan berdiri di belakang bola.
- Persentuhan kaki dengan bola harus tepat.
- Pandangan ke arah bola.
- Badan agak condong sedikit ke depan.
- Kaki untuk menendang diayunkan.
- Bola ditendang dengan bagian dalam kaki.



Gambar 1.16 Cara menendang dengan bagian luar kaki

3) Menggunakan punggung kaki

Cara-cara melakukan tendangan dengan bagian luar kaki adalah sebagai berikut.

- Sikap permulaan berdiri di belakang bola.
- Kaki tumpu di sebelah bola.
- Pandangan ke arah bola.
- Sikap badan agak condong ke depan.
- Kaki untuk menendang diayunkan.
- Tendang bola dengan punggung kaki.



Gambar 1.17 Cara menendang dengan menggunakan punggung kaki

b. Menahan atau mengontrol bola

Menahan atau mengontrol bola adalah menghentikan bola yang datang untuk dapat menguasai bola. Supaya dapat menahan bola dengan baik, perlu memerhatikan datangnya bola. Menahan atau mengontrol bola dapat dilakukan dengan telapak kaki (kaki bagian bawah), kaki bagian dalam, dan punggung kaki.

1) Menggunakan kaki bagian bawah (telapak kaki)

Cara ini digunakan untuk menahan bola yang datangnya secara datar. Cara-cara menahan atau mengontrol bola dengan kaki bagian bawah (telapak kaki) adalah sebagai berikut.

- Pandangan ke arah datangnya bola.
- Bola dikontrol dengan kaki tumpu.
- Berat badan diletakkan di atas kaki tumpu.
- Sikap kaki harus luwes/elastis.



Gambar 1.18 Menahan bola dengan kaki sebelah dalam

2) Menggunakan kaki sebelah dalam

Cara-cara menahan bola dengan kaki bagian dalam adalah sebagai berikut.

- Pandangan ke arah datangnya bola.

- b) Ujung kaki untuk menahan bola membentuk siku-siku terhadap kaki tumpuan.
- c) Bola yang datang ditahan dengan kaki bagian dalam.

3) *Menggunakan punggung kaki*

Cara-cara menahan bola dengan kaki bagian dalam adalah sebagai berikut.

- a) Pandangan ke arah datangnya bola.
- b) Berat badan di atas kaki tumpu.
- c) Badan harus dijaga keseimbangannya.
- d) Kaki diangkat agak jauh atau tinggi.
- e) Bola yang datang ditahan dengan punggung kaki.



Gambar 1.19 Menahan bola dengan bagian dalam kaki

c. Menggiring atau mendribling bola

Menggiring bola biasanya menggunakan beberapa bagian kaki secara terus menerus sambil berlari.

1) *Menggunakan kaki bagian dalam*

Cara-cara menggiring bola dengan kaki bagian dalam adalah sebagai berikut.

- a) Sikap permulaan berdiri ke arah gerakan.
- b) Pandangan mata ke depan.
- c) Pergelangan kaki diputar keluar.
- d) Dorong bola dengan kaki bagian dalam dengan kaki sedikit diangkat.
- e) Berat badan pada kaki tumpuan yang tidak digunakan untuk menggiring bola.



Gambar 1.20 Menggiring bola dengan kaki bagian dalam

2) *Menggunakan kaki bagian luar*

Cara menggiring bola dengan kaki bagian luar adalah sebagai berikut.

- a) Sikap permulaan berdiri menghadap ke arah gerakan.
- b) Pandangan ke arah depan.
- c) Pergelangan kaki diputar ke dalam.
- d) Dorong bola dengan kaki bagian luar dengan posisi agak diangkat.
- e) Berat badan bertumpu pada kaki yang tidak digunakan untuk menggiring.

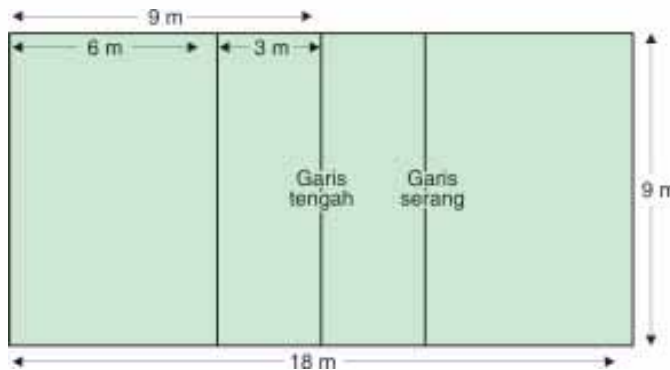
d. Bermain sepak bola dengan aturan sederhana

Bermain sepak bola tidak harus di lapangan sepak bola. Kalian dapat menggunakan halaman sekolah untuk bermain. Bola yang digunakan bola plastik. Jumlah pemain tidak harus 11 orang, yang penting jumlah pemain

antarregu sama banyak. Tentukan ukuran lapangan dan gawang, kemudian bermainlah sepak bola dengan aturan yang sudah kalian tentukan. Dengan satu tim, kalian harus saling kerja sama dan bermain dengan sportif.

2. Bola voli

Seperti sepak bola, bola voli adalah cabang olahraga beregu. Setiap regu berjumlah 6 pemain. Permainan bola voli dilakukan di sebuah lapangan yang berbentuk persegi panjang. Lapangan bola dalam ukuran standar adalah sebagai berikut.



Gambar 1.21 Lapangan bola voli

Keterangan gambar:

1. Panjang lapangan : 18 meter
2. Lebar lapangan : 9 meter
3. Lebar garis serang : 3 meter
4. Tinggi net :
 - a. Putera : 2,43 m
 - b. Puteri : 2,24 m

Permainan bola voli adalah permainan yang paling digemari setelah sepakbola. Dasar-dasar dalam permainan bola voli antara lain, servis, passing, dan smash.

a. Servis

Servis dalam permainan bola voli ada, dua yaitu servis bawah dan servis atas.

1) Servis bawah

Cara-cara melakukan servis bawah adalah sebagai berikut.

- a) Berdiri dengan kedua kaki kiri agak ke depan.

- b) Bola dipegang dengan tangan kiri.
- c) Bola dilambungkan ke atas.
- d) Gerakkan tangan kanan ke belakang lewat bawah.
- e) Ayunkan ke depan atas lewat bawah untuk memukul bola.



Gambar 1.22 Cara melakukan servis bawah

2) Servis atas

Cara-cara melakukan servis atas adalah sebagai berikut.

- a) Bola dipegang dengan tangan kiri.
- b) Telapak tangan menghadap ke arah bola dan tangan ditegangkan.
- c) Bola dapat dipukul dengan jari-jari terbuka dan terenggam.
- d) Sesudah memukul kaki kanan melangkah untuk masuk lapangan.



Gambar 1.23 Cara melakukan servis atas

b. Passing

Passing dalam permainan bola voli ada dua, yaitu passing atas dan passing bawah.

1) Passing atas

a) Tahap persiapan

- Berdiri dengan kaki dibuka selebar bahu.
- Jari tangan dibuka melengkung ke dalam.
- Pergelangan tangan ditekuk.
- Lengan dibengkokkan di muka dahi.

b) Tahap gerakan

- Dorong kedua lengan saat datangnya bola.
- Usahakan bola yang didorong mengenai jari-jari tangan.
- Bola yang didorong berada di tengah-tengah atas wajah.

c) *Tahap akhir*

- Tumit diangkat.
- Pinggul dan lutut naik serta lengan lurus ke atas.
- Pandangan mengikuti arah datangnya bola.



Gambar 1.24 Cara melakukan passing atas

2) *Passing bawah*

a) *Tahap persiapan*

- Sikap kaki kuda-kuda dengan lutut sedikit dilipat.
- Badan agak condong ke depan.
- Berat badan bertumpu pada kedua kaki.

b) *Tahap gerakan*

- Saat bola datang, kedua lengan diturunkan ke bawah.
- Salah satu telapak tangan memegang telapak tangan yang lain.
- Bola yang datang dipukul antara pergelangan tangan dan siku.
- Sewaktu bola datang, badan menghadap ke arah bola.

c) *Tahap akhir*

- Tumit diangkat.
- Pinggul dan lutut naik serta kedua lengan lurus.
- Pandangan ke arah gerakan bola.



Gambar 1.25 Cara melakukan passing bawah

3. Bola basket

Permainan dengan bola besar selain sepak bola dan bola voli adalah bola basket. Untuk dapat bermain bola basket, maka perlu mengetahui dasar-dasar permainannya. Dasar-dasar permainan bola basket adalah sebagai berikut.

a. Memegang bola

Cara memegang bola basket yang benar adalah sebagai berikut.

- 1) Bola dipegang dengan kedua tangan.
- 2) Jari-jari tangan terbuka.
- 3) Kedua ibu jari dalam keadaan sejajar.
- 4) Kedua sikut ditekuk rapat dengan badan.
- 5) Bola dipegang di dekat dada.



Gambar 1.26 Cara memegang bola basket yang benar

b. Melempar bola

Melempar bola ada tiga macam, yaitu melempar bola setinggi dada, melempar bola pantul, dan melempar dari atas kepala.

1) Melempar bola setinggi dada

Cara-cara melempar bola setinggi dada adalah sebagai berikut.



Gambar 1.27 Cara melempar bola setinggi dada

- a) Berdiri dengan sikap melangkah.
- b) Bola dipegang dengan kedua tangan setinggi dada.
- c) Badan agak condong ke depan.
- d) Bola dilempar dengan dorongan kedua lengan dan diakhiri dengan pelepasan pergelangan tangan dan jari-jari.
- e) Pada saat melempar bola dapat diikuti dengan langkah kaki.

2) Melempar bola pantul

Cara-cara melempar bola pantul adalah sebagai berikut.

- a) Berdiri dengan sikap melangkah.
- b) Bola dipegang di depan dada.

- c) Badan agak condong ke depan.
- d) Bola dilempar dengan dorongan kedua lengan dan diakhiri dengan pelepasan pergelangan tangan dan jari-jari ke arah lantai.
- e) Pada saat melempar bola dapat diikuti dengan langkah kaki.



Gambar 1.28 Cara melempar bola pantul

3) Melempar dari atas kepala

Cara-cara melempar bola dari atas kepala adalah sebagai berikut.

- a) Berdiri dengan sikap melangkah.
- b) Bola dipegang dengan kedua tangan di atas kepala.
- c) Bola dilempar dengan meluruskan kedua lengan.
- d) Bersamaan itu, kaki belakang dilangkahkan ke depan. Lepaskan bola dari kedua tangan.
- e) Arah lemparan lurus dan datar.



Gambar 1.29 Cara melempar bola dari atas kepala

c. Menangkap bola

Cara-cara menangkap bola dalam bola basket adalah sebagai berikut.

- 1) Berdiri dengan sikap kaki kuda-kuda atau sejajar.
- 2) Pandangan ke arah datangnya bola.
- 3) Sikap tangan lurus menyesuaikan datangnya bola.
- 4) Bola harus ditangkap dengan kedua telapak tangan.
- 5) Tangan segera ditarik mengikuti arah bola.



Gambar 1.30 Cara menangkap bola

d. Memantul-mantulkan atau menggiring bola

Cara-cara melakukan latihan memantul-mantulkan atau menggiring bola adalah sebagai berikut.

- 1) Sikap kaki kuda-kuda.
- 2) Kedua lutut sedikit ditekuk.
- 3) Badan sedikit condong ke depan.
- 4) Gerakan tangan ke bawah dan ke atas waktu memantul-mantulkan bola.
- 5) Ketinggian bola memantul setinggi atau di bawah pinggang.
- 6) Pandangan bebas ke arah depan.



Gambar 1.31 Cara menggiring bola

Latihan



Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut dengan benar!

1. Apa yang dimaksud dengan menendang bola?
2. Sebutkan cara-cara menendang bola!
3. Sebutkan teknik-teknik dasar permainan bola voli!
4. Bagaimana cara melakukan passing bawah itu?
5. Bagaimana cara melempar bola setinggi dada dalam permainan bola basket?

Tugas 2

1. Lakukan latihan teknik dasar permainan sepak bola, bola voli, dan bola basket!
2. Praktikkan teknik-teknik dasar tersebut dalam suatu permainan!

C. Dasar-Dasar Atletik

Atletik adalah induk dari semua cabang olahraga. Cabang olahraga yang termasuk atletik antara lain, jalan, lari, lempar, dan lompat.

1. Teknik dasar lari

Lari adalah aktivitas gerak berpindah dimana kedua kaki ada saat melayang di udara. Untuk dapat berlari, maka perlu mengetahui teknik-teknik dasar lari. Teknik-teknik dasar yang perlu diketahui seorang pelari adalah sebagai berikut.

a. Gerakan kaki

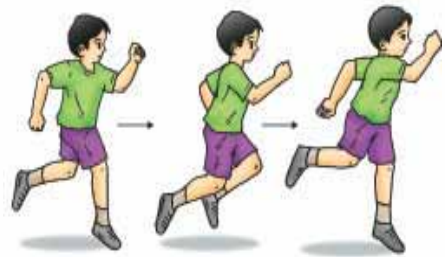
- 1) Pada saat lari diusahakan kaki selebar dan secepat mungkin.
- 2) Kaki belakang harus mendorong dengan cepat kaki depan.
- 3) Kaki ditekuk secara wajar agar paha mudah diayunkan.
- 4) Pendaratan kaki pada tanah menggunakan ujung-ujung telapak kaki dengan lutut agak bengkak.

b. Gerakan ayunan lengan

- 1) Lengan diayunkan ke depan.
- 2) Sikut ditekuk dengan sudut 90° .

c. Sikap badan

- 1) Badan rileks.
- 2) Kepala segaris dengan punggung.
- 3) Pandangan ke arah depan.
- 4) Badan condong ke depan.



Gambar 1.32 Cara melakukan awalan lari

2. Teknik dasar lompat

Lompat dalam atletik ada dua, yaitu lompat jauh dan lompat tinggi.

a. Teknik dasar lompat jauh

Lompat adalah gerakan berpindah dengan menumpu pada satu kaki. Teknik dasar dalam lompat jauh meliputi awalan, tolakan, melayang, dan mendarat.

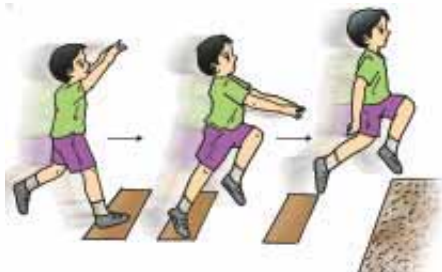
1) Awalan

Awalan yang baik akan menghasilkan lompatan yang bagus atau jauh. Tujuan melakukan awalan, yaitu mendapatkan kecepatan berlari sehingga menghasilkan lompatan yang optimal. Awalan dilakukan dengan lari secepat-cepatnya dari jarak 40–50 meter pada garis lintasan. Pada saat menumpu papan tumpuan, jangan mengubah kecepatan lari.

2) Tolakan

Tahap menolak pada papan tumpuan perlu diperhatikan. Cara-cara melakukan tolakan yang baik adalah sebagai berikut.

- Menolak menggunakan kaki yang terkuat.
- Pada saat melakukan tolakan badan agak ditegakkan, kaki belakang serta kedua lengan diayunkan ke depan bagian atas.
- Urutan tolakan kaki dimulai dari papan tumpuan, tumit, telapak kaki dan terus pada ujung telapak kaki.
- Pada saat menolak, tidak boleh melewati garis atau papan tumpuan.



Gambar 1.33 Cara melakukan tolakan

3) Melayang

Gerakan melayang adalah gerakan badan di udara sebelum melakukan pendaratan. Hal-hal yang perlu diperhatikan pada saat melayang, antara lain sebagai berikut.

- Kedua lutut ditekuk.
- Kedua lengan diletakkan di samping badan. Saat akan mendarat kedua kaki dan lengan diluruskan dan berat badan dibawa ke depan.

4) Mendarat

Mendarat merupakan tahap akhir dari lompat jauh. Hal-hal yang perlu diperhatikan pada saat mendarat, antara lain sebagai berikut.

- Pada saat mendarat, kedua tumit kaki agak rapat.
- Lutut ditekuk dalam posisi jongkok.
- Berat badan dibawa ke depan.
- Kedua lengan menyentuh tempat pendaratan.
- Pandangan ke arah depan.



Gambar 1.34 Cara mendarat

b. Teknik dasar lompat tinggi

Untuk dapat melakukan lompat tinggi perlu menguasai tahap-tahap dalam lompat tinggi. Tahap-tahap dalam lompat tinggi ada tiga macam, yaitu awalan, tolakan, dan gaya di atas mistar.

1) *Awalan*

Awalan yang tepat merupakan suatu modal dalam lompat tinggi. Awalan biasanya tidak begitu jauh. Jaraknya diperkirakan sendiri oleh seorang pelompat.

2) *Tolakan*

Tolakan sebaiknya menggunakan kaki terkuat. Tolakan haruslah cepat. Jarak tolakan dengan busa/bak pasir tergantung masing-masing pelompat.



Gambar 1.35 Cara melakukan tolakan mistar

3) *Sikap badan di atas mistar*

Sikap badan di atas mistar tergantung dari gaya dalam lompat tinggi. Gaya-gaya dalam lompat tinggi antara lain gaya gunting, gaya guling, dan gaya flob.

3. Teknik dasar tolak peluru

Teknik-teknik dasar yang perlu dikuasai dalam tolak peluru, antara lain sebagai berikut.

a. Memegang peluru

Ada beberapa cara-cara dalam memegang peluru, antara lain sebagai berikut.

- 1) Peluru diletakkan pada telapak tangan dan dipegang oleh jari-jari tangan.
- 2) Peluru diletakkan di atas jari telunjuk, jari tengah, dan jari manis, sedangkan ibu jari dan jari kelingking menahan peluru di samping.
- 3) Peluru diletakkan di atas jari-jari, sedangkan ibu jari menahan peluru.



Gambar 1.36 Cara memegang peluru

b. Meletakkan peluru pada leher

Sebelum melakukan tolakan, peluru diletakkan pada leher. Cara-caranya adalah sebagai berikut.

- 1) Peluru ditempelkan pada leher di bawah rahang.
- 2) Sikut membentuk sudut, kira-kira 90° dengan badan.

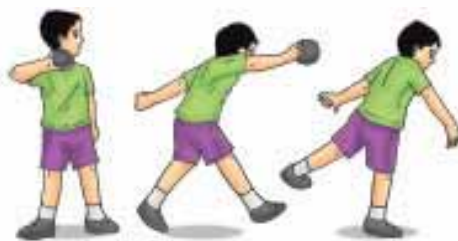


Gambar 1.37 Cara meletakkan peluru

c. Menolak peluru

Menolak peluru ada tiga tahapan, yaitu tahap persiapan, tahap gerakan, dan akhir gerakan.

- 1) *Tahap persiapan*
 - a) Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu.
 - b) Peluru diletakkan pada leher di bawah rahang.
 - c) Pandangan ke arah tolakan.
- 2) *Tahap gerakan*
 - a) Kaki yang ada di depan ditarik.
 - b) Ayunkan kaki ke depan sejauh mungkin dengan sedikit terangkat ke atas hingga kaki belakang bergeser ke depan.
 - c) Putar pinggang ke depan dengan dada menghadap ke arah tolakan.
 - d) Dorong lengan yang memegang peluru.
 - e) Lepaskan peluru dari genggam tangan.
 - f) Pandangan ke arah tolakan.
- 3) *Akhir gerakan*
 - a) Kaki kanan digerakkan ke depan menggantikan kaki kiri.
 - b) Tumpuan menggunakan kaki kanan.
 - c) Badan condong ke depan.
 - d) Kaki kiri lurus dengan lutut agak ditekuk tergantung.
 - e) Pandangan ke arah tolakan.



Gambar 1.38 Cara menolak peluru

d. Memeragakan tolak peluru dengan aturan sederhana

Kalian telah mempelajari teknik dasar tolak peluru. Sekarang kalian akan mempraktikkannya dengan aturan yang dimodifikasi. Kalian tidak harus melakukannya di lapangan tolak peluru dan menggunakan bola besi yang berat. Kalian dapat melakukannya di halaman sekolah dengan bola kasti. Buatlah garis sebagai batas tolakan kaki.

Latihan



Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut dengan benar!

1. Jelaskan teknik dasar gerakan kaki pada lari!
2. Sebutkan teknik-teknik dasar lompat jauh!
3. Jelaskan cara melakukan tolakan yang baik pada lompat jauh!
4. Bagaimana awalan yang baik dalam lompat tinggi?
5. Sebutkan teknik-teknik dasar dalam tolak peluru!

Tugas

3

1. Lakukanlah latihan teknik-teknik dasar lompat jauh, lompat tinggi, dan tolak peluru!
2. Praktikkan teknik-teknik dasar tersebut dengan melakukan lompat jauh, lompat tinggi, dan tolak peluru!

Rangkuman

1. Permainan bola kecil, antara lain, softball/rounders dan tenis meja. Teknik dasar softball meliputi memegang bola, melempar bola, dan menangkap bola. Teknik dasar tenis meja antara lain memegang bat dan memukul bat.
2. Permainan bola besar, antara lain, sepak bola, bola voli, dan bola basket. Teknik dasar permainan sepak bola, antara lain, menendang bola, mengontrol bola, dan menggiring bola. Teknik dasar bola voli, antara lain, servis dan passing. Teknik dasar permainan bola basket, antara lain, memegang bola, melempar bola, menangkap bola, dan memantul-mantulkan bola.

3. Cabang olahraga yang termasuk atletik antara lain lari, lompat jauh, lompat tinggi, dan tolak peluru. Teknik dasar lari, antara lain, gerakan kaki, gerakan ayunan lengan, dan sikap badan. Teknik dasar lompat jauh terdiri dari awalan, tolakan, melayang, dan pendaratan. Teknik dasar lompat tinggi, antara lain, awalan, tolakan, sikap badan di atas mistar, dan pendaratan. Teknik dasar tolak peluru, antara lain, memegang peluru dan menolak peluru.

Uji Kompetensi



A. Berilah tanda silang (X) huruf a, b, c, atau d di depan jawaban yang benar!

1. Permainan yang menggunakan bola kecil adalah
 - a. sepak bola
 - b. bola voli
 - c. tenis meja
 - d. bola basket
2. Teknik dasar dalam permainan sepak bola adalah
 - a. menendang bola
 - b. memantul-mantulkan bola
 - c. melempar bola
 - d. menangkap bola
3. Passing merupakan teknik dasar dalam permainan
 - a. sepak bola
 - b. bola voli
 - c. tenis meja
 - d. bola basket
4. Berikut ini yang **bukan** merupakan cabang dari atletik adalah
 - a. lari
 - b. sepak bola
 - c. lempar
 - d. lompat
5. Memantul-mantulkan bola ke lantai merupakan teknik dasar dalam permainan
 - a. bola voli
 - b. bola basket
 - c. sepak bola
 - d. tenis meja

B. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini!

1. Sebutkan peralatan yang digunakan dalam permainan softball!
2. Apa yang dimaksud dengan gol dalam permainan sepak bola?
3. Jelaskan cara-cara menolak peluru dengan benar!
4. Sebutkan cabang-cabang dari atletik!
5. Sebutkan contoh permainan bola besar!

Latihan Kebugaran Jasmani (1)

Tujuan Pembelajaran:

Setelah mempelajari bab ini, kalian diharapkan mampu:

- Mempraktikkan aktivitas untuk kekuatan otot-otot anggota badan bagian atas.
- Mempraktikkan aktivitas kecepatan dan kualitas gerak.



Peta Konsep



Kata Kunci

- ❖ kebugaran jasmani
- ❖ kekuatan otot
- ❖ lengan
- ❖ perut
- ❖ punggung
- ❖ aktivitas kecepatan
- ❖ kualitas gerak
- ❖ menerobos
- ❖ melompat
- ❖ angkat badan

Pernahkah kalian melihat orang yang sedang melakukan *push up* dan *sit up*. Orang melakukan *push up* bertujuan untuk melatih kekuatan otot lengan. Adapun orang yang sedang *sit up* adalah orang yang sedang melatih otot perut. Bisakah kalian melakukannya?

Dalam bab ini, kita akan membahas aktivitas untuk kekuatan otot-otot anggota badan bagian atas dan aktivitas kecepatan dan kualitas gerak.

A. Aktivitas Kekuatan Otot-Otot Anggota Badan Bagian Atas

Setiap orang baik dewasa maupun anak-anak memerlukan kebugaran jasmani. Salah satu usaha untuk mengembangkan dan menjaga kebugaran seseorang ialah dengan melakukan bentuk latihan fisik atau jasmani secara teratur. Kebugaran jasmani ialah kemampuan untuk melakukan kerja atau aktivitas, mempertinggi daya kerja dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Latihan untuk kekuatan anggota badan bagian atas di antaranya ialah sebagai berikut.

1. Aktivitas kekuatan otot lengan

Aktivitas kekuatan otot lengan dapat dilakukan dengan beberapa cara, di antaranya sebagai berikut.

- a. Dengan cara mengangkat barbel atau beban. Dalam melakukan angkat barbel harus dibimbing oleh guru atau pelatih yang benar-benar mengerti latihan beban. Dalam latihan angkat barbel juga harus diperhatikan sistem pernapasannya. Latihan beban sebaiknya dilakukan sebanyak tiga kali dalam seminggu.
- b. Dengan cara *push up*. Adapun langkah-langkah untuk melakukan *push up* ialah sebagai berikut.
 - 1) Pada awalnya, sikap badan tidur telungkup sedangkan kedua kaki dirapatkan lurus ke belakang. Adapun ujung kaki bertumpu pada tanah.
 - 2) Letakkan kedua tangan di samping dada dengan jari-jari terbuka dan kedua siku ditekuk.
 - 3) Angkatlah badan ke atas hingga kedua tangan lurus sehingga badan dan kaki berada dalam satu garis lurus.
 - 4) Berikutnya badan diturunkan kembali dengan cara membengkokkan kedua siku. Badan dan kedua kaki tetap lurus serta tidak menyentuh tanah.
 - 5) Lakukan gerakan tersebut secara berulang-ulang.



Gambar 2.1 Angkat beban (barbel)



Gambar 2.2 Latihan *push up*

- c. Dengan cara jalan kepiting. Adapun langkah-langkah untuk melakukan jalan kepiting ialah sebagai berikut.
- 1) Sikap awal badan tidur terlentang, kemudian badan diangkat dengan meluruskan kedua tangan dan kaki ditekuk.
 - 2) Badan disangga dengan kedua tangan dan kaki.
 - 3) Lakukan gerakan berjalan dengan ke arah kanan atau ke kiri.
 - 4) Lakukan berulang-ulang dan hati-hati.



Gambar 2.3 Latihan *jalan kepiting*

2. Aktivitas kekuatan otot perut

Aktivitas kekuatan otot perut dapat dilakukan dengan cara *sit up*. Adapun langkah-langkah untuk melakukan *sit up* ialah sebagai berikut.

- a. Diawali dengan sikap badan tidur telentang, kedua lutut ditekuk, dan kedua tangan tetap berada di belakang kepala.
- b. Agar kaki tetap menyentuh lantai perlu bantuan teman untuk memegangnya.
- c. Lakukan berulang-ulang dan hati-hati.



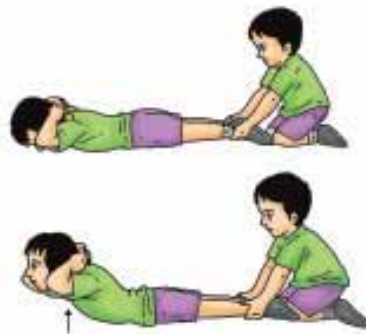
Gambar 2.4 Latihan *sit up*

3. Aktivitas kekuatan otot punggung

a. Cara pertama dengan *back lift*.

Ada beberapa langkah untuk melakukan *back lift* untuk melatih kekuatan otot punggung. Langkah-langkah yang harus dilakukan ialah sebagai berikut.

- 1) Diawali dengan sikap badan tidur telungkup, kaki rapat dan kedua tangan berpegangan di belakang kepala.
- 2) Angkatlah badan sehingga dada tidak menyentuh lantai, tapi posisi kaki tetap menyentuh lantai. Supaya kaki tetap menyentuh lantai, perlu bantuan teman untuk memegangi pergelangan kaki kita.
- 3) Lakukan gerakan tersebut berulang-ulang dengan hati-hati.



Gambar 2.5 Latihan *back lift*

b. Dari sikap badan telungkup ke lantai, kedua tangan lurus di samping badan. Kemudian mengangkat dada dari lantai.



Gambar 2.6 (a) Latihan mengangkat dada dari lantai

c. Dari sikap badan telungkup ke lantai, kemudian dengan sikap mengangkat dada dari lantai sambil tangan meraih bola di depannya.



Gambar 2.6 (b) Latihan mengangkat dada dan meraih bola

d. Dari sikap badan telungkup ke lantai, kemudian dengan sikap mengangkat dada dari lantai sambil menangkap bola.



Gambar 2.6 (c) Latihan mengangkat dada dan menangkap bola

Latihan



Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut dengan benar!

1. Sebutkan salah satu cara menjaga kebugaran seseorang!
2. Apa yang dimaksud dengan kebugaran jasmani?
3. Sebutkan tiga cara melatih kekuatan otot lengan!
4. Sebutkan langkah-langkah melakukan *sit up*!
5. Sebutkan tiga cara melatih kekuatan otot punggung!

Tugas 1

1. Lakukan lomba sit up!
2. Datalah beberapa teman kalian yang mau ikut!
3. Hitung dan catatlah berapa banyak *sit up* yang dilakukan teman kalian!
4. Pemenangnya ialah yang mampu melakukan *sit up* paling banyak.

No	Nama	Banyaknya Sit Up
1.
2.
3.
4.
5.

B. Aktivitas Kecepatan dan Kualitas Gerak

Aktivitas kecepatan gerak dapat berupa jalan, lari, dan lompat. Latihan ini berguna untuk melatih kecepatan, kekuatan, dan kelenturan tubuh. Kegiatan ini dilakukan dengan gembira dan hati-hati.

1. Latihan dengan bersama-sama dengan menerobos dan melompat

Kali ini, kita akan berlatih jalan dan berlari sambil menerobos dan melompat. Adapun langkah-langkah yang harus kita lakukan ialah sebagai berikut.

- a. Siapkan anak-anak berjajar dengan rapi.
- b. Jarak antara anak satu dengan yang lainnya sekitar lima meter.
- c. Setiap anak diberi nomor urut (dari hitungan satu, dua, tiga, dan seterusnya).
- d. Anak yang bernomor ganjil berposisi kangkang, sedang yang bernomor genap berposisi jongkok.

- e. Salah satu anak berlari menerobos anak yang kangkang kemudian lari lagi dan melompati anak yang jongkok.
- f. Lakukan berulang-ulang dan saling bergantian.
- g. Lakukan dengan penuh hati-hati. Hindari berlatih dengan bercanda.
- h. Jagalah kekompakan dan kerja sama.



Gambar 2.7 Latihan lari, menerobos, dan melompat

2. Latihan bergantung angkat badan (*pull up*)

Latihan ini berguna untuk melatih kekuatan dan daya tahan otot-otot lengan dan bahu. Adapun cara-cara melakukannya ialah sebagai berikut.

- a. Siapkan palang. Jika tidak tersedia carilah cabang pohon yang kuat.
- b. Siapkan bangku tepat di bawah palang yang berguna untuk naik dan meraih palang.
- c. Berpeganglah pada palang tunggal atau cabang pohon tersebut. Bangku akan ditarik.
- d. Angkatlah tubuh kalian. Perlahan-lahan.
- e. Lakukan berulang-ulang dan hati-hati. Hindari berlatih sambil bercanda.



Gambar 2.8 Latihan angkat badan (*pull up*)

Latihan



Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut dengan benar!

1. Apa fungsi latihan jalan, lari, dan lompat?
2. Bagaimana langkah-langkah latihan menerobos?
3. Bagaimana cara-cara menerobos dan melompat?
4. Apa fungsi latihan bergantung angkat badan?
5. Sebutkan cara-cara latihan bergantung angkat badan!

Tugas 2

1. Lakukan latihan *pull up*!
2. Hitunglah berapa kali kalian berhasil mengangkat badan!

Rangkuman

1. Salah satu usaha untuk mengembangkan dan menjaga kebugaran seseorang ialah dengan melakukan bentuk latihan fisik atau jasmani secara teratur.
2. Latihan untuk aktivitas kecepatan dan kualitas gerak ialah sebagai berikut.
 - a. Latihan bersama-sama dengan menerobos.
 - b. Latihan menerobos dan melompat.
 - c. Latihan bergantung angkat badan (*pull up*).

Uji Kompetensi



A. Berilah tanda silang (X) huruf a, b, c, atau d di depan jawaban yang benar!

1. Latihan beban sebaiknya dilakukan sebanyak ... seminggu.
 - a. 1
 - b. 2
 - c. 3
 - d. 4
2. Sikap awal untuk melakukan jalan kepiting ialah
 - a. tidur tengkurap
 - b. tidur telentang
 - c. badan disangga
 - d. tangan dan kaki ditekuk
3. Agar kaki tetap menyentuh tanah ketika melakukan *sit up* maka perlu
 - a. memberi beban pada kaki
 - b. minta bantuan teman
 - c. diusahakan sendiri
 - d. dibiarkan saja
4. Setelah tangan berpegangan pada palang maka langkah selanjutnya dalam gerakan *pull up* ialah mengangkat
 - a. kaki
 - b. badan
 - c. kepala
 - d. tangan
5. Cara untuk menerobos kaki teman yang kangkang ialah
 - a. jalan
 - b. merangkak
 - c. tiarap
 - d. tidur

B. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini!

1. Apa yang dimaksud dengan kebugaran jasmani?
2. Sebutkan dua cara melatih kekuatan otot lengan!
3. Sebutkan dua cara melatih kekuatan otot perut!
4. Sebutkan dua cara melatih kekuatan otot punggung!
5. Tuliskan langkah-langkah angkat badan!

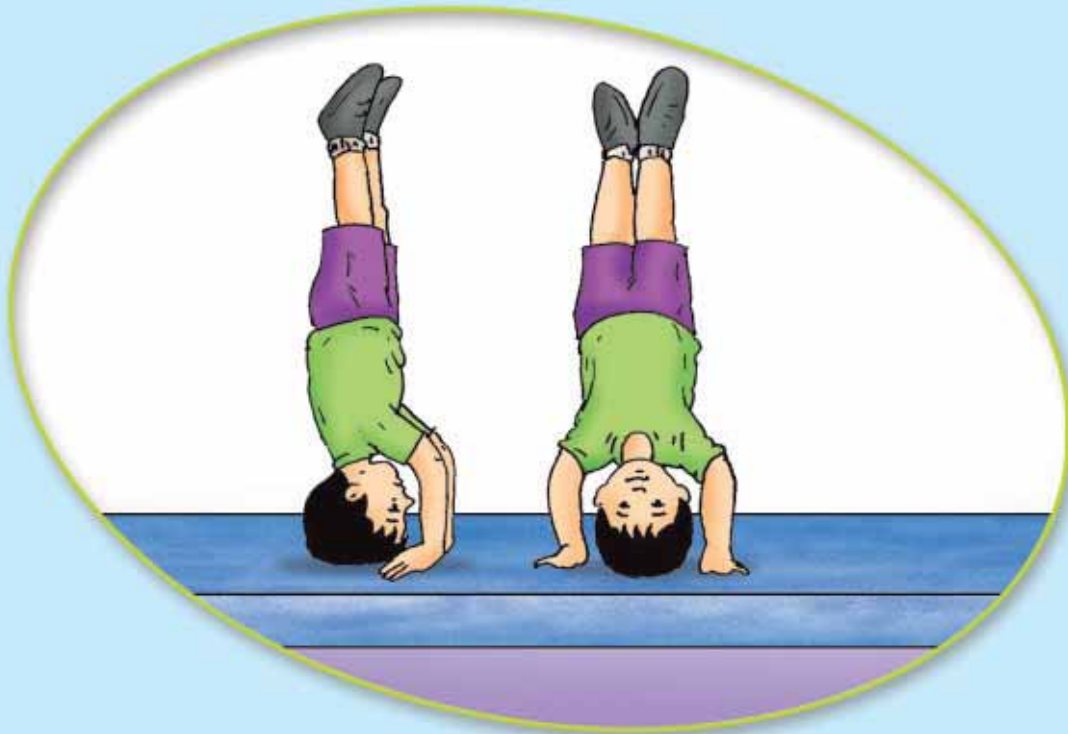
Bab 3

Senam Ketangkasan (1)

Tujuan Pembelajaran:

Setelah mempelajari bab ini, kalian diharapkan mampu:

- Mempratikkan latihan peregangan dan pelepasan.
- Mempratikkan bentuk-bentuk senam ketangkasan.



Peta Konsep



Kata Kunci

- ❖ senam ketangkasan
- ❖ peregangan
- ❖ pelepasan
- ❖ berdiri di atas kepala
- ❖ berdiri dengan tangan
- ❖ sikap kayang
- ❖ lenting tengkuk

Salah satu bentuk gerak dalam senam ketangkasan, yaitu berdiri di atas kepala. Senam ketangkasan apabila dilakukan akan membuat tubuh sehat dan kuat. Agar dapat menguasai gerakan senam ketangkasan perlu berlatih dengan rajin dan tekun. Sebelum melakukan senam ketangkasan sebaiknya melakukan pemanasan terlebih dahulu. Tahukah kalian tentang latihan peregangan dan pelepasan? Tahukah kalian tentang bentuk-bentuk senam ketangkasan? Nah, untuk lebih jelasnya pelajari dengan saksama uraian berikut.

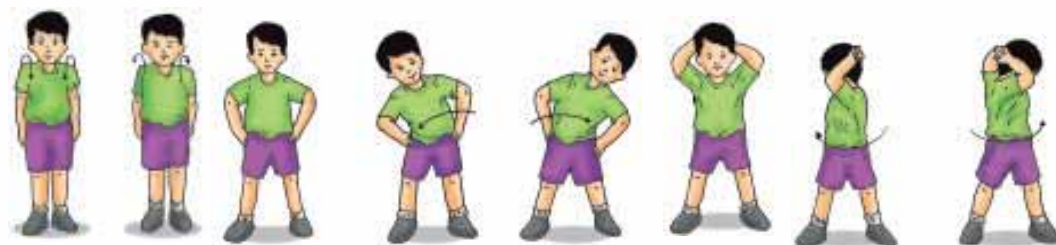
A. Latihan Peregangan dan Pemanasan Sebelum Melakukan Aktivitas Senam

Sebelum memulai aktivitas senam, sebaiknya melakukan peregangan dan pemanasan terlebih dahulu. Latihan peregangan bertujuan untuk membiasakan gerak otot-otot agar terhindar dari cedera. Latihan peregangan ada dua macam, yaitu peregangan dinamis dan peregangan statis.

1. Latihan peregangan dinamis

Latihan peregangan dinamis adalah latihan untuk melatih kelenturan yang dilakukan dengan menggerakkan tubuh secara ritmis. Contoh latihan gerakan peregangan dinamis antara lain sebagai berikut.

- Putar kedua lengan ke depan 10 kali.
- Putar kedua lengan ke belakang 10 kali.
- Kaki kangkang tangan di pinggang.
- Kemudian buat gerakan ke samping dengan meliukkan badan ke kanan dan ke kiri dan hitung sampai 2×8 hitungan.
- Letakkan tangan di atas kepala, telapak tangan rapat dan putar togok atau batang tubuh ke kanan dan ke kiri dengan masing-masing 8 hitungan.



Gambar 3.1 (a) Latihan peregangan dinamis 1

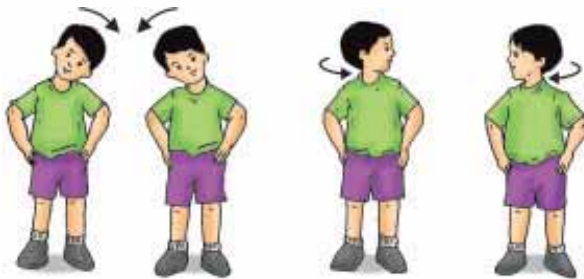
(b) Latihan peregangan dinamis 2

2. Latihan peregangan statis

Latihan peregangan statis dilakukan setelah melakukan jalan cepat dan lari-lari kecil (*jogging*). Contoh gerakan latihan peregangan statis adalah sebagai berikut.

a. Peregangan leher

- 1) Letakkan kepala di atas bahu kiri dengan hitungan 10 – 20 detik.
- 2) Letakkan kepala di atas bahu kanan dengan hitungan 10 – 20 detik.
- 3) Tengokkan kepala ke kiri dan tahan 10 – 20 detik.
- 4) Tengokkan kepala ke kanan dan tahan 10 – 20 detik.



Gambar 3.2 Latihan peregangan leher

b. Peregangan tungkai dan punggung

- 1) Latihan 1
 - a) Berdiri dengan kedua kaki rapat.
 - b) Bungkukkan badan sambil tangan menyentuh lantai.
 - c) Tahan sampai hitungan 15 detik.
- 2) Latihan 2



Gambar 3.3 (a) Latihan peregangan tungkai dan punggung

- a) Berdiri kangkang.
- b) Bungkukkan badan ke kaki kanan dan kedua tangan memegang kaki kanan.
- c) Tahan sampai hitungan 15 detik.
- d) Kemudian bungkukkan badan ke arah kaki kiri dan kedua tangan memegang kaki kiri.
- e) Tahan sampai hitungan 15 detik.



Gambar 3.3 (b) Latihan peregangan tungkai dan punggung 2

Tugas 1

1. Lakukanlah latihan peregangan dinamis!
2. Lakukanlah latihan peregangan statis!

B. Bentuk-Bentuk Senam Ketangkasan

Senam ketangkasan adalah gerak senam yang menggunakan alat bantu yang berupa box senam atau apa saja yang dapat digunakan untuk melakukan aktivitas senam.

Untuk dapat melakukan senam ketangkasan perlu berlatih secara tekun. Senam ketangkasan mengambil gerakan dasar senam. Oleh karena itu, penguasaan gerak dasar senam sangat penting menguasai gerak dasar senam.

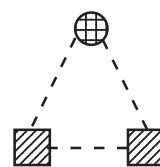
1. Berdiri di atas kepala (*headstand*)

Gerakan headstand bertumpu pada kepala dan kedua tangan. Saat melakukan headstand, posisi kedua tangan dan kepala harus membentuk segitiga.

Jika kalian belum berani melakukan headstand seorang diri, dapat dibantu oleh guru. Saat kaki diangkat ke atas, guru membantu menyangga punggung. Saat sudah posisi *headstand* guru menyangga punggung dan kaki, kemudian dilepas perlahan-lahan.

Cara melakukan gerakan berdiri di atas kepala adalah sebagai berikut.

- a. Sikap permulaan membungkuk dengan bertumpu pada dahi.
- b. Kedua tangan membentuk segitiga sama sisi terhadap dahi.
- c. Angkat tungkai ke atas satu per satu secara bersamaan.
- d. Sikap terakhir, yaitu sikap badan tegak, tungkai rapat, dan lurus ke atas.
- e. Pertahankan keseimbangan.
- f. Lakukan cara-cara tersebut dengan bantuan teman kalian.
- g. Selanjutnya, lakukan gerakan tersebut tanpa bantuan teman kalian.



- ⊗ : posisi kepala
▨ : posisi tangan



Gambar 3.4 Latihan headstand

2. Berdiri dengan tangan (*handstand*)

Handstand bertumpu pada kedua tangan. Saat handstand posisi kedua tangan, punggung, dan kaki harus tegaklurus.

Jika kalian belum berani melakukan handstand seorang diri, dapat dilakukan dengan bantuan guru. Guru berdiri di samping siswa. Saat kaki diangkat ke atas, guru membantu menyangga bagian punggung dan kaki, hingga siswa sudah dalam posisi handstand, kemudian perlahan-lahan dilepaskan.

Cara melakukan gerakan berdiri dengan tangan adalah sebagai berikut.

- Sikap permulaan berdiri tegak, kaki kiri sedikit ke depan.
- Kedua tangan sejajar bahu dengan badan lurus ke atas dengan rileks.
- Teman yang membantu berdiri di sisi siap memegang kaki.
- Bungkukkan badan ke depan, lutut kaki kanan lurus.
- Kaki kanan diayunkan ke atas dengan kuat, sedangkan kaki kiri mengikuti kaki kanan. Setelah kedua kaki lurus ke atas, teman yang membantu memegang kedua kaki.
- Jagalah keseimbangan.



Gambar 3.5 Latihan handstand

3. Sikap kayang

Kalian dapat melakukan latihan kayang dengan bantuan guru atau temanmu. Cara melakukan sikap kayang adalah sebagai berikut.

- Berdiri tegak. Kedua kaki terbuka/kangkang, kedua tangan lurus ke atas.
- Salah satu teman membantu dengan berdiri di sisinya untuk memegang punggung yang melakukan kayang.
- Jatuhkan badan bagian atas ke belakang dengan melengkungkan badan.
- Teman membantu memegang badan hingga tangan yang melakukan mendarat di lantai.



Gambar 3.6 Latihan kayang

- e. Setelah dalam posisi kayang, pembantu melepaskan badan yang dia pegang.
- f. Pertahankan sikap badan beberapa saat.
- g. Setelah bisa, lakukan tanpa bantuan teman kalian.

4. Lenting tengkuk

Cara melakukan gerakan lenting tengkuk adalah sebagai berikut.

- a. Badan terbaring/teletak/duduk selunjur.
- b. Mengguling ke depan disertai dengan lecutan tungkai ke atas dan depan, tangan menolak badan melayang dan membusur, kepala pasif.
- c. Mendarat dengan kaki rapat, dorong panggul ke depan, badan membusur lengan lurus ke atas.



Gambar 3.7 Latihan lenting tengkuk

5. Lenting tangan

Untuk dapat melakukan lenting tangan kalian harus mampu melakukan handstand. Kalian dapat melakukannya dengan bantuan guru.

Saat anak melakukan awalan, guru berada di matras siap untuk menahan siswa. Saat anak mengangkat kedua kaki guru, menahan bagian punggung. Anak menolakkan kedua tangannya dengan kuat, dan guru membantu mengangkat bagian punggung sehingga dapat melenting. Cara melakukan gerakan lenting tangan adalah sebagai berikut.

- a. Terlebih dahulu menggunakan awalan dengan berlari.
- b. Setelah sampai di tempat melakukan, kedua telapak tangan diletakkan di atas matras dengan posisi tangan lurus.
- c. Kaki diayunkan ke atas dan belakang, sedangkan kedua tangan ditolakkan dari matras.
- d. Mendarat dengan kaki terlebih dahulu kemudian kembali berdiri tegak.



Gambar 3.8 Latihan lenting tangan

Tugas 2

Coba, lakukan latihan berdiri di atas kepala, berdiri dengan tangan, sikap kayang, dan lenting tengkuk!

Rangkuman

1. Peregangan ada dua macam, yaitu peregangan dinamis dan peregangan statis.
2. Latihan peregangan dinamis adalah latihan untuk melatih kelenturan yang dilakukan dengan menggerakkan tubuh secara ritmis.
3. Latihan peregangan statis dilakukan setelah melakukan jalan cepat dan lari-lari kecil (*jogging*).
4. Bentuk-bentuk senam ketangkasan, antara lain, berdiri di atas kepala, berdiri dengan tangan, sikap kayang, dan lenting tengkuk.

Uji Kompetensi



A. Berilah tanda silang (X) huruf a, b, c, atau d di depan jawaban yang benar!

1. Menggerakkan leher termasuk dalam latihan peregangan
 - a. dinamis
 - b. statis
 - c. tetap
 - d. berubah
2. Berikut yang **bukan** merupakan latihan senam ketangkasan adalah
 - a. headstand
 - b. handstand
 - c. sikap kayang
 - d. handball
3. Berdiri di atas kepala disebut juga
 - a. headstand
 - b. handstand
 - c. sikap kayang
 - d. handball
4. Sebelum melakukan senam sebaiknya melakukan ... terlebih dahulu.
 - a. pemanasan
 - b. pendinginan
 - c. pernapasan
 - d. pelepasan
5. Sikap badan pada waktu akan melakukan lenting tengkuk adalah
 - a. telentang
 - b. jongkok
 - c. berdiri
 - d. membungkuk

B. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini!

1. Apa yang dimaksud dengan peregangan dinamis?
2. Apa yang dimaksud dengan peregangan statis?
3. Sebutkan gerakan-gerakan pada latihan statis!
4. Jelaskan cara melakukan *headstand*!
5. Jelaskan cara melakukan *handstand*!

Bab 4

Gerak Dasar dalam Gerak Ritmik

Tujuan Pembelajaran:

Setelah mempelajari bab ini, kalian diharapkan mampu:

- Mempraktikkan pola jalan, lari, dan lompat dalam gerak ritmik.
- Mempraktikkan kombinasi pola jalan, lari, dan lompat dalam gerak ritmik.



Bab 4

Gerak Dasar dalam Gerak Ritmik

Tujuan Pembelajaran:

Setelah mempelajari bab ini, kalian diharapkan mampu:

- Mempraktikkan pola jalan, lari, dan lompat dalam gerak ritmik.
- Mempraktikkan kombinasi pola jalan, lari, dan lompat dalam gerak ritmik.



Peta Konsep



Kata Kunci

- ❖ gerak dasar
- ❖ gerak ritmik
- ❖ jalan
- ❖ perut
- ❖ punggung
- ❖ aktivitas kecepatan
- ❖ kualitas gerak
- ❖ menerobos
- ❖ melompat
- ❖ angkat badan

Pernahkah kalian melihat orang sedang jalan di tempat? Aktivitas tersebut termasuk gerak ritmik. Dalam bab ini, kita akan membahas pola jalan, lari, dan lompat dalam gerak ritmik serta kombinasi dalam gerak ritmik.

A. Pola Jalan, Lari, dan Lompat dalam Gerak Ritmik

Gerak ritmik ialah latihan bebas yang dilakukan secara berirama atau gerakan senam yang dilakukan dengan menggunakan irama musik. Berikut ini kita akan mempelajari pola jalan, lari, dan lompat dalam gerak ritmik.

1. Pola jalan dalam gerak ritmik

Kali ini kita akan berlatih pola jalan, gerak dasar dalam gerak ritmik. Adapun langkah-langkah yang perlu kita lakukan ialah sebagai berikut.

a. Langkah ke depan dan ke belakang

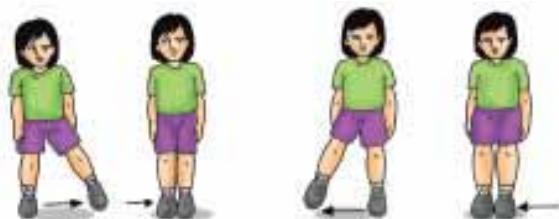
- 1) Sikap siap untuk mulai.
- 2) Langkahkan kaki kiri ke depan.
- 3) Tarik kaki kanan ke depan rapatkan dengan kaki kiri.
- 4) Langkahkan kaki kanan ke belakang.
- 5) Tarik kaki kiri ke belakang rapatkan dengan kaki kanan.
- 6) Lakukan berulang-ulang dan hati-hati.



Gambar 4.1 Latihan langkah ke depan dan ke belakang

b. Langkah samping kiri dan samping kanan

- 1) Sikap siap untuk mulai.
- 2) Langkahkan kaki kiri ke samping kiri.
- 3) Tarik kaki kanan, rapatkan dengan kaki kiri.
- 4) Langkahkan kaki kanan ke samping kanan.
- 5) Tarik kaki kiri, rapatkan dengan kaki kanan.
- 6) Lakukan berulang-ulang dan hati-hati.



Gambar 4.2 Latihan langkah samping kiri dan samping kanan

2. Lari dalam gerak ritmik

Kali ini, kita akan berlatih lari di tempat dalam gerak dasar dalam gerak ritmik. Adapun langkah-langkah yang perlu kita lakukan ialah sebagai berikut.

- Posisi siap untuk melakukan lari.
- Lari di tempat dengan mengangkat paha tinggi.
- Mendarat dengan ujung kaki.
- Lakukan berulang-ulang dan hati-hati.



Gambar 4.3 Latihan lari dalam gerak ritmik

3. Lompat dalam gerak ritmik

Kita berlatih lompat dalam gerak dasar ritmik. Adapun langkah-langkah yang perlu dilakukan ialah sebagai berikut.

a. Lompat ke samping kanan

- Posisi siap untuk melakukan lompat.
- Lompat ke samping kanan.
- Lutut kaki kiri diangkat lurus.
- Posisi tangan lurus di samping.



Gambar 4.4 Latihan lompat ke samping kanan

b. Lompat ke samping kiri

- Posisi siap untuk melakukan lompat.
- Lompat ke samping kiri.
- Lutut kaki kanan diangkat lurus.
- Posisi tangan lurus di samping.



Gambar 4.5 Latihan lompat ke samping kiri

c. Lompat ke depan

- Posisi siap untuk melakukan lompat.
- Lompat ke depan dengan kaki kanan.
- Lutut kaki kiri diangkat lurus.
- Posisi tangan lurus di samping.

d. Lompat ke belakang

- Posisi siap untuk melakukan lompat.
- Lompat ke belakang dengan kaki kiri.
- Lutut kaki kanan diangkat lurus.
- Posisi tangan lurus di samping.



Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut dengan benar!

1. Apa yang dimaksud dengan gerak ritmik?
2. Bagaimana cara langkah depan dalam gerak ritmik?
3. Sebutkan langkah-langkah lari di tempat dalam gerak ritmik!
4. Sebutkan langkah-langkah ke samping kanan pada gerak ritmik!
5. Sebutkan langkah-langkah lompat ke belakang dalam gerak ritmik!

Tugas 1

1. Lakukan lompat ke samping kanan, samping kiri, depan, dan belakang!
2. Lakukan dengan hati-hati!

B. Kombinasi Pola Jalan, Lari, dan Lompat dalam Gerak Ritmik

1. Kombinasi pola jalan dalam gerak ritmik

Kombinasi pola jalan dalam gerak ritmik di antaranya sebagai berikut.

a. Langkah jalan ke depan dengan ayunan tangan ke depan

- 1) Sikap siap berdiri tegak.
- 2) Langkahkan kaki kiri ke depan.
- 3) Ayunkan tangan kanan lurus ke depan dan tangan kiri ke belakang.
- 4) Langkahkan kaki kanan ke belakang.
- 5) Ayunkan tangan kiri lurus ke depan dan tangan kanan ke belakang.
- 6) Lakukan berulang-ulang dan hati-hati.



Gambar 4.6 Langkah kaki ke depan sambil mengayunkan tangan

b. Langkah samping kiri dan samping kanan dengan ayunan tangan

- 1) Sikap siap untuk mulai.
- 2) Langkahkan kaki kiri ke samping kiri.
- 3) Ayunkan tangan kanan lurus ke samping kanan.

- 4) Langkahkan kaki kanan ke samping kanan.
- 5) Ayunkan tangan kiri ke samping kiri.
- 6) Lakukan berulang-ulang dan hati-hati.



Gambar 4.7 Langkah kaki ke samping kiri dan kanan sambil mengayunkan tangan

2. Kombinasi lari dalam gerak ritmik

Kombinasi lari dalam gerak ritmik di antaranya sebagai berikut.

- a. Lari di tempat dengan mengangkat paha lurus, sedangkan telapak tangan mengepal. Tangan ditekuk di samping badan. Lakukan berulang-ulang dan hati-hati.
- b. Lari di tempat dengan variasi tumit disentuhkan ke pantat. Lakukan berulang-ulang dan hati-hati.
- c. Lari di tempat, angkat kaki kiri sampai lurus paha. Telapak tangan mengepal. Ayunkan tangan kiri ke belakang dan tangan kanan lurus berada di depan dada. Lakukan berulang-ulang dan hati-hati.
- d. Lari di tempat, angkat kaki kanan sampai lurus paha. Telapak tangan mengepal. Ayunkan tangan kanan ke belakang dan tangan kiri lurus berada di depan dada. Lakukan berulang-ulang dan hati-hati.



Gambar 4.8 Lari di tempat dan tumit disentuhkan pantat



Gambar 4.9 Lari di tempat sambil tangan kiri mengayun



Gambar 4.10 Lari di tempat sambil tangan kanan mengayun

3. Kombinasi pola lompat dalam gerak ritmik

Kombinasi pola lompat dalam gerak ritmik di antaranya sebagai berikut.

a. Gerakan melompat ke samping kanan

- 1) Sikap siap berdiri tegak.
- 2) Melompat ke samping kanan.
- 3) Kaki kiri diangkat sejajar.
- 4) Ayunkan tangan kiri lurus ke samping kiri dan tangan kanan lurus di depan dada.
- 5) Lakukan berulang-ulang dan hati-hati.



Gambar 4.11 Melompat ke samping kanan

b. Gerakan melompat ke samping kiri

- 1) Sikap siap berdiri tegak.
- 2) Melompat ke samping kiri.
- 3) Kaki kanan diangkat sejajar.
- 4) Ayunkan tangan kanan lurus ke samping kanan dan tangan kiri lurus di depan dada.
- 5) Lakukan berulang-ulang dan hati-hati.



Gambar 4.12 Melompat ke samping kiri

Latihan



Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut dengan benar!

1. Bagaimana ayunan tangan dalam langkah jalan ke depan?
2. Bagaimana posisi tangan saat langkah kaki ke samping kiri?
3. Bagaimana posisi tangan saat lari di tempat dengan mengangkat kaki kiri?
4. Bagaimana posisi tangan saat melakukan gerakan ke samping kanan?
5. Bagaimana posisi tangan saat melakukan gerakan melompat ke samping kiri?

Tugas 2

Lakukan kombinasi pola lompat dalam gerak ritmik!

Rangkuman


1. Gerak ritmik ialah latihan bebas yang dilakukan secara berirama atau gerakan senam yang dilakukan dengan menggunakan irama musik.
2. Pola lari dalam gerak ritmik ialah lari di tempat dengan mengangkat paha tinggi.

3. Kombinasi pola jalan dalam gerak ritmik ialah sebagai berikut.
 - a. Langkah jalan ke depan dengan ayunan tangan ke depan.
 - b. Langkah samping kiri dan samping kanan dengan ayunan tangan.
4. Kombinasi pola lompat dalam gerak ritmik ialah sebagai berikut.
 - a. Gerakan melompat ke samping kanan.
 - b. Gerakan melompat ke samping kiri.

Uji Kompetensi



A. Berilah tanda silang (X) huruf a, b, c, atau d di depan jawaban yang benar!

1. Gerak senam yang dilakukan dengan menggunakan irama disebut
 - a. lompat
 - b. jalan
 - c. senam
 - d. lari
2. Pada saat langkah ke depan, kaki kanan ditarik ke
 - a. samping kanan
 - b. samping kiri
 - c. ke depan
 - d. ke belakang
3.  Gambar di samping menunjukkan aktivitas anak sedang
 - a. berjalan
 - b. lari di tempat
 - c. loncat-loncat
 - d. lompat-lompat
4. Pada saat kaki kiri ke depan, posisi tangan dalam langkah ke depan ialah
 - a. tangan kanan ke depan dan tangan kiri ke belakang
 - b. tangan kanan ke depan dan tangan kiri ke depan
 - c. tangan kiri ke depan dan tangan kanan ke depan
 - d. tangan kiri ke belakang dan tangan kanan ke belakang
5. Posisi tangan kanan pada saat kaki kiri diangkat sejajar dalam gerakan melompat ke samping kanan ialah lurus ke
 - a. samping kiri
 - b. samping kanan
 - c. depan dada
 - d. belakang

B. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini!

1. Apa yang dimaksud dengan gerak ritmik?
2. Tuliskan langkah-langkah dalam gerak langkah ke samping kiri dan samping kanan!
3. Jelaskan langkah-langkah lari di tempat dalam gerakan ritmik!
4. Jelaskan langkah-langkah gerakan kombinasi pola lompat dalam gerak ritmik!
5. Jelaskan langkah-langkah gerak jalan dalam gerak ritmik!

Bab 5

Budaya Hidup Sehat (1)

Tujuan Pembelajaran:

Setelah mempelajari bab ini, siswa diharapkan mampu:

- Menjaga kebersihan alat reproduksi.
- Menyebutkan bentuk-bentuk pelecehan seksual.
- Mengetahui cara menjaga diri dari pelecehan seksual.



Peta Konsep



Kata Kunci

- ❖ alat reproduksi
- ❖ pelecehan seksual

Berapa kali kalian mandi dalam sehari? Mandi merupakan salah satu upaya untuk menjaga kebersihan badan. Pernah mendengar pepatah *kebersihan pangkal kesehatan*, bukan? Dengan menjaga kebersihan, maka tubuh kita akan menjadi sehat, termasuk menjaga kebersihan di sekitar daerah alat reproduksi sangat penting kita lakukan.

Dalam bab ini, kita akan membahas menjaga kebersihan alat reproduksi, menyebutkan bentuk-bentuk pelecehan seksual, dan cara menjaga diri dari pelecehan seksual.

A. Menjaga Kebersihan Alat Reproduksi

Menjaga kebersihan merupakan suatu keharusan pada setiap manusia karena kebersihan merupakan pangkal kesehatan.

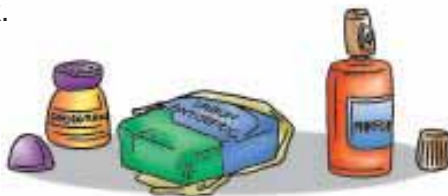
Kebiasaan menjaga kebersihan termasuk alat reproduksi merupakan awal dari usaha menjaga kesehatan kita. Apalagi kita tinggal di daerah tropis yang panas dan membuat kita berkeringat. Keringat tersebut membuat lembap terutama bagian reproduksi yang tertutup. Pada tempat seperti itulah bakteri mudah berkembang biak sehingga menimbulkan bau tidak sedap dan penyakit.

Adapun cara-cara menjaga kebersihan bagian reproduksi laki-laki dan perempuan di antaranya sebagai berikut.

1. Mandi dua kali sehari, agar tubuh menjadi bersih.
2. Mencuci tangan setiap kali sebelum dan sesudah buang air kecil dan besar. Bagi perempuan setiap kali mandi dan sehabis buang air kecil atau besar, bersihkan bagian alat reproduksi dengan membasuh bagian luarnya secara hati-hati dengan air bersih dan sabun yang lembut. Jika alergi dengan sabun yang lembut bisa dengan air hangat. Cara membasuh yang benar adalah dari arah depan ke belakang. Hal ini akan mencegah masuknya kuman-kuman penyakit. Gunakan air bersih, lebih baik air hangat. Setelah itu keringkan dengan handuk.



Gambar 5.1 Anak sedang mandi



Gambar 5.2 Berbagai macam zat berbahan kimia

3. Hati-hati menggunakan deodoran, sabun antiseptik yang keras, atau cairan pewangi (parfum) untuk menghilangkan bau di sekitar alat reproduksi.
4. Tidak menggunakan air kotor untuk mencuci alat reproduksi karena mengandung bakteri dan kuman.
5. Mengganti celana dalam minimal dua kali sehari. Selain harus sering ganti secara teratur, kita juga perlu memilih pakaian dalam yang baik. Pakaian dalam (celana dalam dan BH) yang baik adalah yang berbahan alami (katun) karena dapat menyerap keringat.
7. Hindari celana dalam ketat karena dapat menyebabkan permukaan organ reproduksi mudah berkeringat. Bagi laki-laki dapat mengakibatkan fungsi organ reproduksi menjadi tidak maksimal.
8. Hindari bertukar pakaian dalam dan handuk dengan orang lain karena potensial menularkan penyakit.
9. Dianjurkan untuk mencukur atau merapikan rambut kemaluan agar tidak ditumbuhi jamur atau kutu yang dapat menimbulkan rasa gatal.
10. Jika tidak disunat, kita harus lebih teliti sewaktu membersihkan setiap sudut organ reproduksi agar bakteri tak sempat berkembang biak di sana. Bakteri dapat mengakibatkan infeksi. Pada penis yang disunat, kepala penis berada dalam keadaan terbuka sehingga tidak memerlukan usaha khusus untuk membersihkannya.
11. Sesudah mencuci, jangan lupa dikeringkan dengan handuk atau lap sebelum memakai celana kembali agar jamur tidak tumbuh.

Mengingat begitu pentingnya menjaga kebersihan alat reproduksi kita, maka perlu kita membiasakannya dalam kesehariannya. Ingat, lebih baik mencegah daripada mengobati.

Latihan



Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut dengan benar!

1. Bagaimana cara membersihkan alat reproduksi perempuan yang benar?
2. Apa tujuan mencukur rambut sekitar alat reproduksi?
3. Mengapa kita harus menghindari pemakaian celana yang ketat?

Tugas 1

Tuliskan langkah-langkah kalian dalam merawat alat reproduksi kalian!

B. Bentuk-Bentuk Pelecehan Seksual

Pelecehan seksual berarti suatu bentuk penghinaan atau memandang rendah seseorang yang berkaitan dengan seks, jenis kelamin atau aktivitas seksual antara pria dan wanita. Kasus-kasus pelecehan seksual mulai banyak dibicarakan setelah banyak kasus diangkat ke permukaan oleh kalangan pers.

Bentuk-bentuk perilaku pelecehan seksual yang sering terjadi dan dikategorikan sebagai pelecehan seksual bisa berupa tindakan dan bisa berupa perkataan. Bentuk-bentuk perilaku pelecehan seksual di antaranya sebagai berikut.

1. Ajakan untuk kesenangan seksual yang tidak dikehendaki dan memaksa.
2. Permintaan untuk melakukan kegiatan seksual disertai janji atau imbalan tertentu.
3. Pemaksaan untuk melakukan hubungan seksual dengan disertai ancaman serta hukuman dan kejahatan seksual.
4. Perkosaan, baik yang masih berupa percobaan maupun yang sudah merupakan tindakan nyata.
5. Surat-surat, telepon, dan benda-benda yang bersifat seksual yang tidak diinginkan.
6. Desakan untuk berkencan.
7. Sentuhan, sandaran, penyudutan, atau cubitan yang tidak diinginkan.
8. Pandangan atau gerakan-gerakan yang bersifat seksual dan tidak diinginkan.
9. Olok-olok, gurauan, pernyataan atau pertanyaan yang bersifat seksual dan tidak diinginkan.
10. Mengemukakan gurauan-gurauan porno.
11. Memberi komentar mengenai bagian-bagian tubuh wanita (betis, pantat, dan sebagainya).
12. Menggelitik tangan saat bersalaman.
13. Merangkul wanita.
14. Mendesak wanita untuk kencan (nonton, makan malam, dan sebagainya).
15. Membelai-belai kepala atau rambut wanita.



Gambar 5.3 Contoh gurauan yang tidak diinginkan

C. Cara Menjaga Diri dari Pelecehan Seksual

Mengingat begitu banyak kesempatan dan tempat untuk terjadinya pelecehan seksual, maka kita harus dapat menjaga diri agar tidak menjadi korban. Ada beberapa cara untuk menjaga diri dari pelecehan seksual yaitu sebagai berikut.

1. Berpakaian yang rapi.

Berpakaian tidak hanya bersih dan mahal saja. Kita harus berpakaian yang rapi dan sopan.



Gambar 5.4 Anak berpakaian bersih, rapi, dan sopan

2. Hindari berpakaian yang tidak rapat atau dapat mengundang syahwat. Berpakaianlah yang dapat menutup aurat. Selain kelihatan rapi, juga indah.
3. Berkata-katalah yang santun dan sopan. Jangan membuat perkataan yang menyinggung orang lain.
4. Bersikaplah yang sopan dan santun.
5. Pandai-pandailah memilih teman dalam pergaulan.
6. Hindari pergaulan dengan anak-anak nakal.

Latihan



Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut dengan benar!

1. Apa yang dimaksud dengan pelecehan seksual?
2. Sebutkan tiga contoh bentuk pelecehan seksual!
3. Sebutkan reaksi wanita korban pelecehan seksual menurut Johnson!
4. Sebutkan tiga cara untuk menjaga diri dari pelecehan seksual!
5. Apa alasan korban pelecehan seksual tidak melakukan tindakan apa-apa?

Tugas

2

Tuliskan usaha-usaha kalian untuk menjaga diri dari pelecehan seksual!

Rangkuman

1. Kebiasaan menjaga kebersihan termasuk alat reproduksi merupakan awal dari usaha menjaga kesehatan kita. Apalagi kita tinggal di daerah tropis yang panas dan membuat kita mudah berkeringat.
2. Adapun cara-cara menjaga kebersihan bagian reproduksi laki-laki dan perempuan ialah sebagai berikut.
 - a. Mandi dua kali sehari, agar tubuh menjadi bersih.
 - b. Mencuci tangan setiap kali sebelum dan sesudah buang air kecil dan besar.
 - c. Hati-hati menggunakan deodoran, sabun antiseptik yang keras, atau cairan pewangi (parfum)
 - d. Tidak menggunakan air kotor untuk mencuci alat reproduksi karena mengandung bakteri dan kuman.
 - e. Mengganti celana dalam minimal dua kali sehari.
3. Pelecehan seksual berarti suatu bentuk penghinaan atau memandang rendah seseorang yang berkaitan dengan seks, jenis kelamin atau aktivitas seksual antara pria dan wanita.
4. Bentuk-bentuk perilaku pelecehan seksual yang sering terjadi dan dikategorikan sebagai pelecehan seksual bisa berupa tindakan dan perkataan.
5. Bentuk-bentuk perilaku pelecehan seksual di antaranya sebagai berikut.
 - a. Ajakan untuk kesenangan seksual tidak dikehendaki dan memaksa.
 - b. Permintaan untuk melakukan kegiatan seksual disertai janji.
 - c. Perkosaan, baik yang masih berupa percobaan maupun yang sudah merupakan tindakan nyata.
 - d. Desakan untuk berkencan.
 - e. Sentuhan, sandaran, penyudutan, atau cubitan yang tidak diinginkan.
 - f. Pandangan atau gerakan-gerakan yang bersifat seksual.
 - g. Menggelitik tangan saat bersalaman.



A. Berilah tanda silang (X) huruf a, b, c, atau d di depan jawaban yang benar!

1. Mandi yang baik setiap hari ... kali.

a. 1	c. 3
b. 2	d. 4
2. Pemakaian deodoran dan sabun antiseptik untuk menghilangkan bau secara berlebihan dapat mengakibatkan

a. sakit	c. alergi
b. infeksi	d. sehat
3. Mengganti celana dalam sehari minimal ... kali.

a. 1	c. 3
b. 2	d. 4
4. Berikut yang **bukan** bentuk pelecehan seksual ialah

a. desakan untuk kencan	c. berdiskusi
b. gerakan yang bersifat seksual	d. merangkul wanita
5. Berikut ini yang **bukan** usaha untuk menghindari terjadinya pelecehan seksual ialah

a. berpakaian yang rapi	c. berdandan yang menor dan mencolok
b. berpakaian ketat dan memikat	d. pergaulan bebas

B. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini!

1. Apa pengaruh wilayah tropis terhadap tubuh manusia?
2. Bagaimana cara membasuh alat reproduksi perempuan yang benar?
3. Berikan tiga contoh bentuk pelecehan seksual!
4. Berikan tiga cara agar kita dapat terhindar dari pelecehan seksual!
5. Apa tindakanmu jika seseorang melakukan pelecehan seksual terhadapmu?



A. Berilah tanda silang (X) huruf a, b, c, atau d di depan jawaban yang benar!

1. Permainan yang menggunakan bola besar adalah
 - a. tenis lapangan
 - b. bola voli
 - c. tenis meja
 - d. softball
2. Teknik dasar dalam permainan basket adalah ... bola.
 - a. menendang
 - b. memantul-mantulkan
 - c. melempar
 - d. menangkap
3. Berikut ini yang merupakan cabang dari atletik adalah
 - a. lari
 - b. sepak bola
 - c. sepeda santai
 - d. basket
4. Mengontrol bola merupakan teknik dasar dalam permainan
 - a. bola voli
 - b. bola basket
 - c. sepak bola
 - d. tenis meja
5. Sikap pergelangan kaki pada saat menendang dengan kaki bagian luar adalah
 - a. diputar ke luar
 - b. diputar ke dalam
 - c. tidak diputar
 - d. diputar ke atas
6. Bentuk lapangan voli adalah
 - a. segitiga
 - b. segi empat
 - c. segi lima
 - d. segi enam
7. Agar kaki tetap menyentuh tanah ketika melakukan *back lift* maka perlu
 - a. memberi beban pada kaki
 - b. minta bantuan teman
 - c. diusahakan sendiri
 - d. dibiarkan saja
8. Dalam latihan angkat barbel, kita harus memperhatikan sistem
 - a. pencernaan
 - b. pernapasan
 - c. transportasi
 - d. syaraf
9. Setelah kedua tangan di samping dada maka langkah selanjutnya dalam gerakan *push up* ialah mengangkat
 - a. kaki
 - b. badan
 - c. kepala
 - d. tangan

10. Cara untuk melewati teman yang jongkok ialah
 - a. jalan
 - b. merangkak
 - c. melompat
 - d. tidur
11. Memutar kedua lengan ke depan 10 kali termasuk dalam latihan peregangan
 - a. dinamis
 - b. statis
 - c. tetap
 - d. berubah
12. Berikut yang merupakan latihan senam ketangkasan adalah
 - a. jogging
 - b. handstand
 - c. sit up
 - d. backlift
13. Nama lain dari berdiri di atas kepala adalah
 - a. headstand
 - b. handstand
 - c. sikap kayang
 - d. handsball
14. Gerakan latihan ketangkasan yang gerakannya bertumpu pada kedua lengan disebut
 - a. headstand
 - b. handstand
 - c. lenting tangan
 - d. lenting tengkuk
15. Sebelum melakukan olahraga sebaiknya melakukan ... terlebih dahulu.
 - a. pemanasan
 - b. pendinginan
 - c. pernapasan
 - d. pelepasan
16. Sikap badan pada waktu akan melakukan sikap kayang adalah
 - a. membusur
 - b. jongkok
 - c. berdiri
 - d. membungkuk
17. Gerak bebas yang dilakukan secara berirama disebut
 - a. lompat
 - b. jalan
 - c. gerak ritmik
 - d. lari
18. Pada saat langkah ke belakang, kaki kiri ditarik ke
 - a. samping kanan
 - b. samping kiri
 - c. ke depan
 - d. ke belakang
19. Pada saat lutut kaki kiri diangkat lurus, posisi tangan dalam lompat ke samping kanan ialah
 - a. tangan kanan ke depan dan tangan kiri ke belakang
 - b. tangan kanan ke depan dan tangan kiri ke depan
 - c. lurus di samping badan
 - d. tangan kiri ke belakang dan tangan kanan ke belakang

20. Sebaiknya kita mandi ... kali tiap hari.
 - a. 4
 - b. 3
 - c. 2
 - d. 1
21. Salah satu usaha untuk menghilangkan bau badan yang berlebihan adalah menggunakan
 - a. kapur barus
 - b. shampo
 - c. obat nyamuk
 - d. parfum
22. Berikut yang merupakan bentuk pelecehan seksual ialah
 - a. desakan untuk kencan
 - b. gerakan yang bersifat santai
 - c. berdiskusi
 - d. bergurau ringan
23. Berikut ini yang merupakan usaha untuk menghindari terjadinya pelecehan seksual ialah
 - a. berpakaian yang rapi
 - b. berpakaian ketat dan memikat
 - c. berkata-kata yang sopan
 - d. bersikap santun
24. Pakaian dalam yang baik adalah yang berbahan
 - a. plastik
 - b. nilon
 - c. alami
 - d. sintetis
25. Pelecehan seksual tidak dapat dipisahkan dari masalah
 - a. deskriminasi jenis kelamin
 - b. deskriminasi warna kulit
 - c. olahraga
 - d. kesehatan

B. Isilah titik-titik di bawah ini!

1. Tenis lapangan adalah permainan yang menggunakan bola
2. Panjang meja pada tenis meja . . . meter.
3. Cabang atletik ada tiga macam, yaitu . . . , . . . , dan
4. Menghentikan bola yang datang untuk dapat dikuasai pada sepak bola disebut
5. Dalam melakukan angkat barbel harus dibimbing oleh
6. *Pull up* merupakan salah satu usaha untuk melatih
7. Latihan peregangan bertujuan untuk membiasakan gerak otot-otot agar
8. Senam ketangkasan menggunakan alat bantu yang berupa
9. Alat reproduksi tidak boleh dicuci dengan air
10. Salah satu cara menjaga diri dari pelecehan seksual adalah

C. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini!

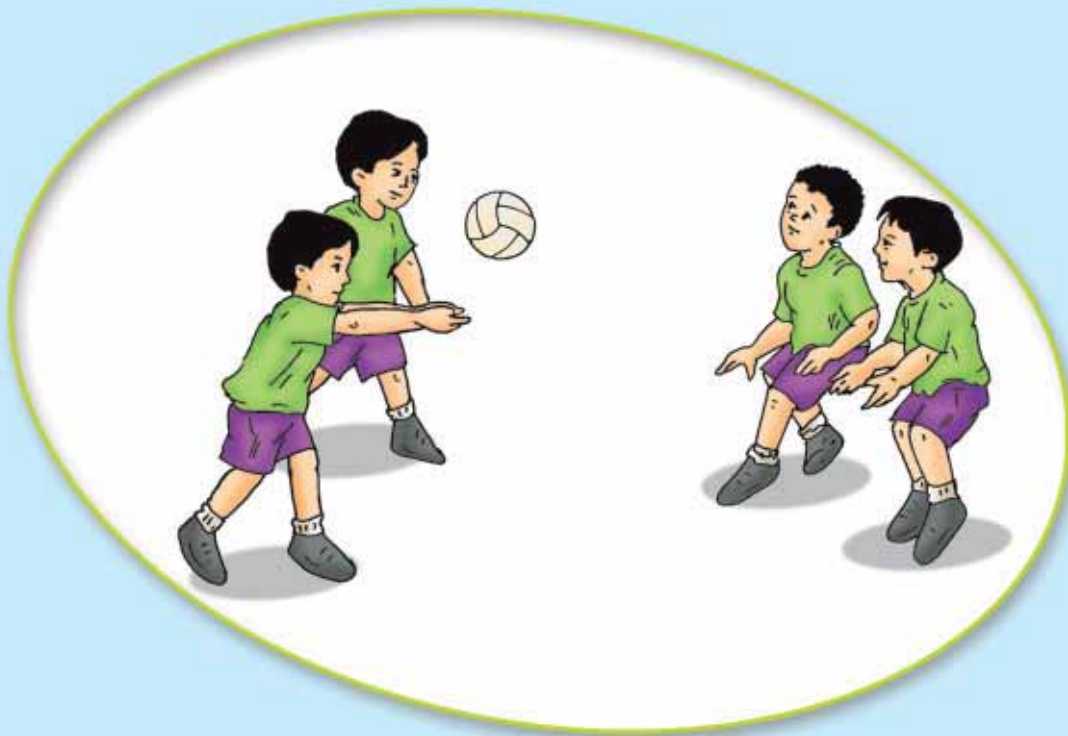
1. Jelaskan cara-cara menendang bola dengan kaki bagian luar!
2. Sebutkan teknik dasar dalam permainan softball!
3. Sebutkan dua contoh latihan gerakan peregangan dinamis!
4. Sebutkan dua contoh latihan gerakan peregangan statis!
5. Apa yang dimaksud dengan senam ketangkasan?
6. Jelaskan cara melakukan sikap kayang!
7. Jelaskan cara melakukan kombinasi lari dalam gerak ritmik!
8. Jelaskan langkah-langkah lompat ke samping kiri dalam lompat gerak ritmik!
9. Apakah yang dimaksud dengan pelecehan seksual itu?
10. Sebutkan bentuk-bentuk perilaku pelecehan seksual?

Permainan dan Olahraga (2)

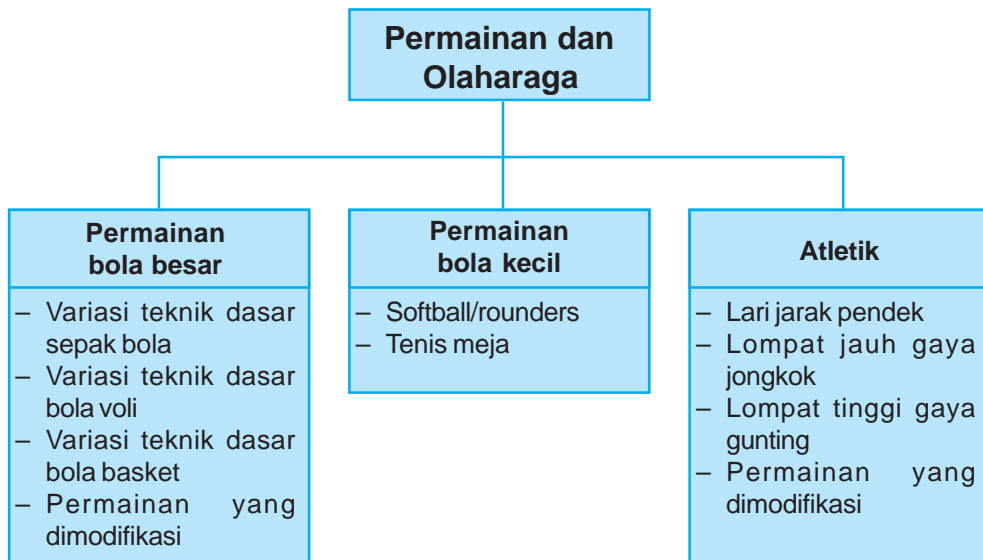
Tujuan Pembelajaran:

Setelah mempelajari bab ini, kalian diharapkan mampu:

- Mempraktikkan teknik dasar permainan bola besar.
- Mempraktikkan teknik dasar permainan bola kecil.
- Mempraktikkan variasi teknik dasar atletik.



Peta Konsep



Kata Kunci

- ❖ permainan
- ❖ olahraga
- ❖ bola besar
- ❖ bola kecil
- ❖ softball

- ❖ tenis meja
- ❖ sepak bola
- ❖ bola voli
- ❖ bola basket
- ❖ atletik

- ❖ lari
- ❖ lompat jauh gaya jongkok
- ❖ lompat tinggi gaya gunting

Pernahkah kalian bermain bola voli? Permainan bola voli termasuk dalam permainan olahraga bola besar. Apabila telah mengetahui teknik-teknik dasarnya, maka untuk dapat mahir dalam permainan dan olahraga perlu berlatih secara rutin dan tekun. Dalam bab terdahulu, kalian telah mempelajari tentang teknik dasar permainan bola kecil, bola besar, dan atletik. Dalam bab ini, kalian akan mempelajari kembali teknik-teknik dasar permainan bola besar, permainan bola kecil, dan atletik. Nah, untuk lebih jelasnya, pelajari dengan saksama uraiannya berikut.

A. Permainan Olahraga Bola Besar

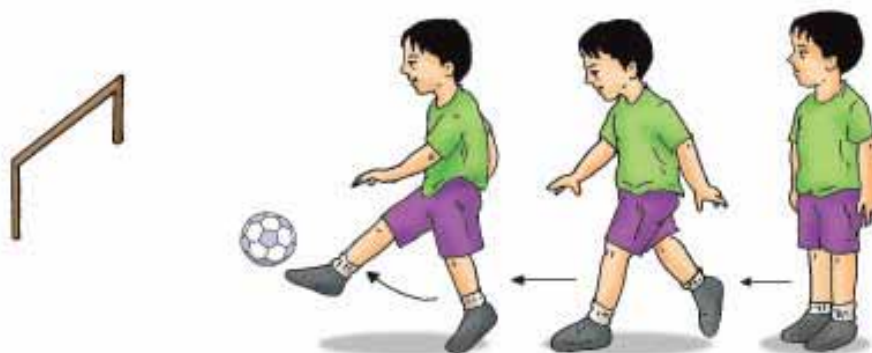
1. Sepak bola

Setelah mengetahui tentang teknik dasar dalam permainan sepak bola, maka kita akan mempelajari tentang teknik-teknik dasar selanjutnya.

a. Menembak bola ke arah sasaran

Menembak ke arah sasaran ini menggunakan gawang kecil berukuran tinggi 1 meter lebar 1 meter. Cara-cara melakukannya adalah sebagai berikut:

- 1) Berdiri dengan jarak 5 sampai 10 meter di depan gawang.
- 2) Bola dalam keadaan berhenti.
- 3) Untuk pertama tendangan tidak memakai anjang-ancang.
- 4) Bola ditendang dengan kaki bagian dalam tegak lurus ke arah gawang.
- 5) Setelah menendang dengan kaki bagian dalam, dilanjutkan dengan kaki bagian luar.
- 6) Latihan kemudian dilanjutkan dengan mengambil anjang-ancang.



Gambar 6.1 Latihan menembak bola ke gawang

b. Menggiring bola melewati rintangan

Rintangan dapat berupa lembing yang ditancapkan atau bendera. Tiap anak secara bergantian melewati rintangan. Untuk dapat berlatih dengan baik, tiap anak dibatasi waktunya dalam menggiring bola tersebut.



Gambar 6.2 Latihan menggiring bola melewati rintangan

c. Merampas bola dari lawan

Merampas bola, yaitu merebut bola yang berada dalam penguasaan lawan. Teknik ini sering digunakan oleh pemain bertahan dalam usahanya membendung serangan lawan. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam merampas bola, antara lain sebagai berikut.

- 1) Pandangan selalu mengarah pada bola.
- 2) Keberanian dan ketenangan untuk menghadapi lawan.
- 3) Waktu yang tepat untuk merampas bola.

Ada beberapa macam teknik untuk merampas bola, antara lain sebagai berikut.

1) Merampas bola dari depan

Teknik ini sering digunakan oleh seorang pemain gelandang. Cara-cara merampas bola dari depan adalah sebagai berikut.

- a) Pemain harus menempatkan diri sedekat mungkin dengan lawan.
- b) Kaki yang dipakai untuk merampas bola diayunkan ke belakang, seperti jika akan menendang dengan kaki bagian dalam.
- c) Kaki kemudian ditempatkan di depan bola yang berguna untuk rintangan. Berat badan pada kaki tumpu yang ditekek sedikit pada lututnya.



Gambar 6.3 Latihan merebut bola dari lawan

2) Merampas bola dari samping

Cara merampas bola dari samping adalah sebagai berikut.

- Dekati lawan sedekat mungkin.
- Letakkan kaki tumpu dekat bola.
- Rampas bola dengan menggunakan kaki bagian dalam yang dihadangkan di depan bola.
- Badan condong ke samping sehingga berat badan terletak pada kaki tumpu sedangkan kedua kaki ditekuk pada lututnya.



Gambar 6.4 Latihan merampas bola dari samping

3) Merampas bola dengan meluncur (sliding tackle)

Cara merampas bola dengan meluncur adalah sebagai berikut.

- Dekati lawan sedekat mungkin.
- Luncurkan salah satu kaki dengan kaki bagian luar, bagian dalam maupun dengan telapak kaki.
- Kaki yang tidak digunakan untuk meluncur ditekuk lututnya.
- Jika bola sudah berhasil dirampas, sodok bola keluar.

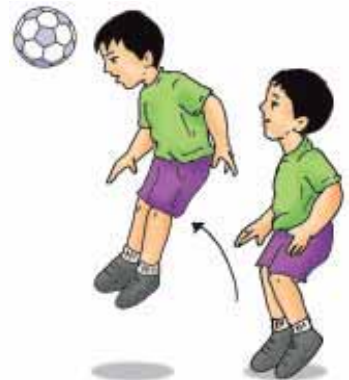


Gambar 6.5 Latihan merampas dengan meluncur

4) Menyundul bola (heading)

Cara-cara menyundul bola dalam sepak bola adalah sebagai berikut.

- Berdiri dengan kaki sikap melangkah.
- Pandangan tertuju pada arah datangnya bola.
- Lentingkan pinggang ke belakang dan keraskan otot leher.
- Gerakkan pinggang ke depan. Kemudian sundul bola menggunakan dahi.
- Untuk menambah kekuatan atau kecepatan, gerakkan lengan ke belakang.
- Gerakkan badan ke depan.
- Luruskan kedua lutut dan kedua tumit, diangkat dari tanah.
- Pandangan mengikuti arah sundulan bola.



Gambar 6.5 Latihan menyundul bola

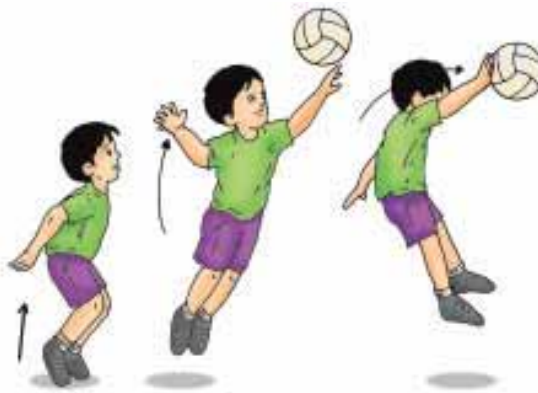
2. Bola voli

Dalam semester terdahulu, kita telah mempelajari tentang teknik dasar bola voli, yaitu passing dan servis. Nah, dalam bab ini kita akan mempelajari tentang smash dan bloking.

a. *Smash*

Smash adalah gerak memukul bola dengan keras dari atas net dengan arah menukik dan mematikan. Cara-cara melakukan smash adalah sebagai berikut.

- 1) Bola dilambungkan oleh pemain yang akan melakukan smash.
- 2) Melalui passing atas, bola dilambungkan ke arah orang yang melakukan smash.
- 3) Orang yang melakukan smash mengangkat badan tinggi sambil memukul bola sekeras-kerasnya.
- 4) Pada saat memukul sebaiknya telapak tangan dibiarkan terbuka.
- 5) Pendaratan kaki dengan kedua ujung telapak kaki dan mengeper.

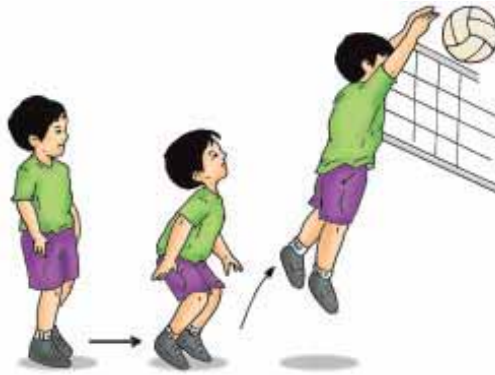


Gambar 6.7 Latihan smash

b. *Bloking*

Bloking atau membendung adalah upaya menghalangi bola yang akan dipukul/dismash oleh lawan dengan cara merentangkan kedua tangan pada tempat yang diduga menjadi jalannya bola. Cara-cara melakukan bloking adalah sebagai berikut.

- 1) Berdiri menghadap net.
- 2) Badan diangkat tinggi-tinggi dengan menolakkan kedua kaki.
- 3) Pandangan ke arah bola yang akan diblok.
- 4) Jari-jari tangan terbuka dan sedikit ditekuk.



Gambar 6.8 Latihan bloking

3. Bola basket

Teknik dasar yang akan kita pelajari kali ini adalah teknik dasar lemparan samping dan teknik dasar melempar sambil menembak.

a. Lemparan menyamping

Cara melakukan lemparan menyamping dalam permainan bola basket adalah sebagai berikut.

- 1) Berdiri dengan kaki dibuka selebar bahu.
- 2) Bola dipegang dengan satu tangan (kanan) sedikit di belakang kepala.
- 3) Pandangan ke arah lemparan.
- 4) Pada saat bola setinggi telinga, kaki kiri melangkah ke depan.
- 5) Ayunkan bola ke depan dengan sikut lurus, kaki belakang melangkah ke depan.
- 6) Arah bola datar.
- 7) Pandangan mengikuti arah bola.

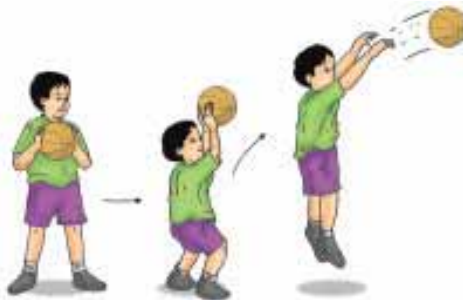


Gambar 6.8 Cara melakukan lemparan menyamping

b. Menembak sambil melompat

1) Menembak sambil melompat dengan dua tangan

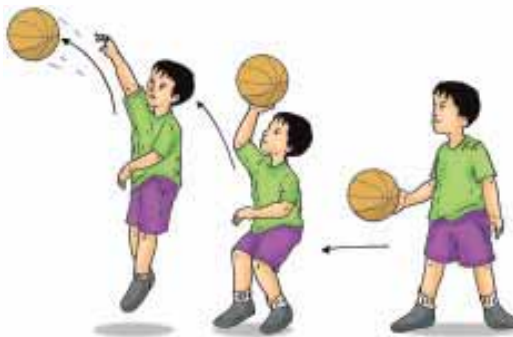
- Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu.
- Kedua lengan memegang bola di depan dada.
- Pandangan ke arah depan atas atau arah tembakan.
- Rendahkan kedua lutut bersamaan bola dibawa di depan atas dahi.
- Tolakan kedua kaki ke atas tegak lurus. Bersamaan dengan itu, kedua lengan diluruskan ke atas.
- Lepaskan tembakan sambil melakukan lompatan dengan menggunakan kedua tangan. Pendaratan dilakukan dengan kedua ujung telapak kaki dan kedua lutut mengeper.



Gambar 6.10 Latihan menembak sambil melompat dengan dua tangan

2) Menembak sambil melompat dengan satu tangan

- Berdiri dengan kaki sejajar atau melangkah.
- Kaki kanan di depan jika menggunakan tembakan dengan tangan kanan.
- Pandangan ke depan atas atau arah tembakan.
- Rendahkan kedua lutut, bersamaan itu bola dibawa ke depan atas dahi.
- Tolakkan kedua kaki ke atas.
- Lepaskan tembakan sambil melompat atau saat turun dengan menggunakan satu tangan.



Gambar 6.11 Latihan menembak sambil melompat dengan satu tangan



Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut dengan benar!

1. Apa yang dimaksud dengan merampas bola?
2. Sebutkan cara-cara merampas bola!
3. Apa yang dimaksud dengan smash dalam permainan bola voli?
4. Bagaimana cara melakukan passing atas dalam permainan bola voli?
5. Sebutkan teknik-teknik dasar permainan bola basket!

Tugas 1

1. Lakukan latihan teknik-teknik dasar permainan sepak bola, bola voli, dan bola basket!
2. Adakan permainan sepak bola, bola voli, dan bola basket setelah kalian mempelajari teknik-teknik dasarnya!
3. Mintalah bimbingan guru kalian!

B. Permainan Bola Kecil

Pada pelajaran terdahulu, permainan bola kecil yang kita pelajari adalah softball dan tenis meja. Kali ini kita akan mempelajari teknik-teknik dasar lainnya dari kedua permainan bola kecil tersebut.

1. Softball/rounders

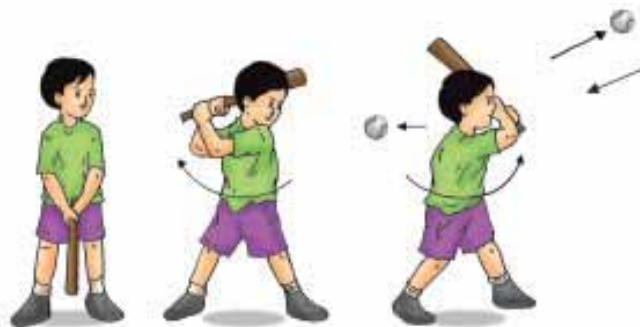
Teknik dasar yang akan kita pelajari dalam bab ini adalah teknik pukulan *swing* dan teknik pukulan tumbuk (*bunt*).

a. Teknik pukulan *swing*

Cara melakukan pukulan *swing* dalam softball atau rounders adalah sebagai berikut.

- 1) Berdiri dengan sikap melangkah.
- 2) Sikap badan agak condong ke depan.
- 3) Kayu pemukul dipegang erat oleh kedua tangan di atas belakang bahu.

- 4) Pandangan ke arah pelempar bola (*pitcher*).
- 5) Setelah bola dilempar *pitcher* lakukan pemukulan dengan kayu pemukul.
- 6) Pukul bola sekeras-kerasnya sampai jauh melambung.



Gambar 6.12 Teknik pukulan swing

b. Teknik pukulan tumbuk (*bunt*)

Cara melakukan pukulan tumbuk dalam permainan softball adalah sebagai berikut.

- 1) Berdiri dengan sikap melangkah.
- 2) Badan agak condong ke depan.
- 3) Kayu pemukul dipegang erat oleh kedua tangan.
- 4) Pandangan ke arah pelempar bola (*pitcher*)
- 5) Pada saat pelempar bola melemparkan bola, langkahkan salah satu kaki hingga seluruh badan menghadap pelempar bola.
- 6) Kedua tangan memegang kayu pemukul di depan badan bersamaan atau sebelum bola mengenai kayu pemukul.



Gambar 6.13 Teknik pukulan tumbuk

2. Tenis meja

Teknik dasar dalam tenis meja yang akan kita pelajari dalam bab ini adalah teknik dasar servis *forehand topspin* dan teknik dasar *backhand topspin*.

a. Teknik dasar servis forehand topspin

Cara melakukan teknik dasar servis ini adalah sebagai berikut.

1) Tahap persiapan

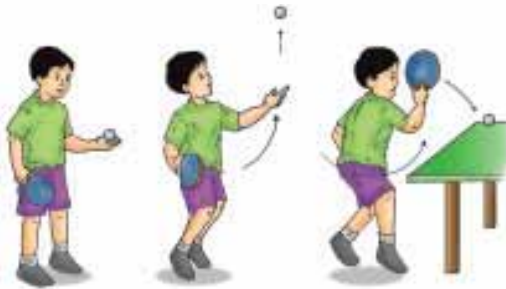
- a) Berdiri sikap melangkah menghadap meja tenis.
- b) Badan condong ke depan.
- c) Bola diletakkan pada telapak tangan kiri di depan dada.
- d) Pandangan tertuju ke arah gerakan.

2) Tahap gerakan

- a) Tarik bat ke belakang.
- b) Lambungkan bola ke atas.
- c) Saat bola turun, pukul dengan bat dengan cara mengayun bat ke arah bola hingga bagian atas bola.

3) Tahap akhir gerakan

- a) Gerakan tangan mengikuti arah gerak bola.
- b) Pandangan mengikuti arah gerak bola.



Gambar 6.14 Teknik dasar servis forehand topspin

b. Teknik dasar servis backhand topspin

1) Tahap akhir gerakan

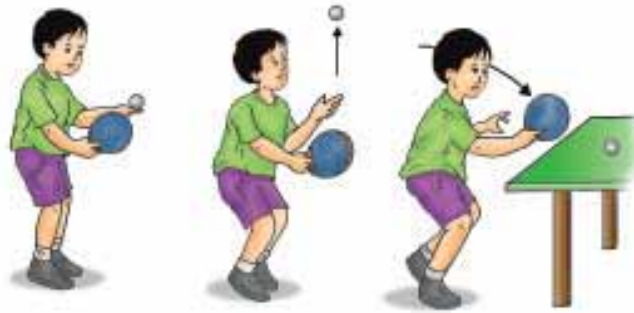
- a) Berdiri sikap melangkah menghadap meja.
- b) Bat menyilang di depan badan dan posisi bat berada di bawah ketiak kiri.
- c) Pandangan ke arah gerakan.

2) Tahap persiapan

- a) Lambungkan bola ke atas.
- b) Saat bola turun, pukul dengan bat dengan cara mengayun bat ke arah bola

3) Tahap gerakan

- a) Gerakan tangan mengikuti arah gerak bola dan lurus ke depan.
- b) Pandangan mengikuti arah gerak bola.



Gambar 6.15 Teknik dasar servis backhand topspin

Latihan



Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut dengan benar!

1. Apa yang dimaksud dengan pitcher?
2. Apa yang dimaksud dengan homerun?
3. Bagaimana cara melakukan pukulan swing dalam permainan softball?
4. Sebutkan peralatan-peralatan dalam permainan tenis meja!
5. Bagaimana cara melakukan pukulan backhand topspin dalam permainan tenis meja?

Tugas

2

1. Pelajari kembali teknik-teknik dasar permainan softball dan tenis meja!
2. Praktikkan teknik-teknik dasar tersebut dalam suatu permainan!

C. Atletik

1. Lari jarak pendek

Lari adalah salah satu cabang olahraga yang sering dilombakan. Lari terdiri atas lari jangka pendek, jarak menengah, dan jarak jauh. Seorang pelari harus dapat menguasai dasar-dasar dalam lari. Dasar-dasar dalam lari meliputi cara start, cara lari, dan cara memasuki garis finish.

Berikut ini akan kalian pelajari tentang cara-cara pada lari jarak pendek.

a. Teknik dasar start

Start merupakan tahapan pertama sebelum lari. Lari jarak pendek menggunakan start jongkok. Aba-aba dalam start jongkok, yaitu *bersedia*, *siap*, dan *ya/bunyi pistol*. Cara-cara melakukan start jongkok adalah sebagai berikut.

1) Tahap aba-aba bersedia

- a) Pelari menempatkan diri di belakang garis start.
- b) Pelari berjongkok menurunkan kedua lengan.
- c) Ibu jari dan keempat jari diletakkan pada tanah tepat di belakang garis start.
- d) Pandangan ke arah depan.



Gambar 6.16 Sikap saat aba-aba bersedia

2) Tahap aba-aba siap

- a) Angkat pinggul ke atas sedikit ke depan.
- b) Kedua lutut diangkat ke atas tetapi kaki belakang jangan sampai lurus.
- c) Pandangan ke arah depan.



Gambar 6.17 Sikap saat aba-aba siap

3) Tahap aba-aba ya/bunyi pistol

- a) Kaki kanan ditolakkan dengan kuat.
- b) Lari secepat-cepatnya.



Gambar 6.17 Sikap saat aba-aba ya/bunyi pistol

b. Teknik dasar lari

1) Gerakan kaki

- a) Kaki melangkah selebar dan secepat mungkin.
- b) Saat menolak tanah, kaki belakang lurus dengan cepat serta lutut ditekuk secara wajar agar paha mudah terayun ke depan.
- c) Pendaratan telapak kaki menggunakan ujung telapak kaki dengan lutut agak tertekuk.

- 2) *Gerakan kedua lengan*
 - a) Diayunkan ke depan dan ke belakang.
 - b) Ayunan sebatas hidung.
 - c) Saat lengan terayun, sikut tertekuk membentuk sudut kira-kira 90° .
- 3) *Sikap badan*
 - a) Sikap badan rileks dan kepala segaris dengan punggung.
 - b) Pandangan dan berat badan condong ke depan.



Gambar 6.19 Tahapan gerak lari

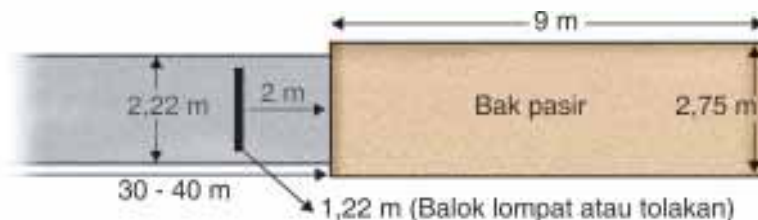
c. Teknik dasar memasuki garis finish

Ada tiga cara dalam memasuki garis finish saat berlari jarak pendek, yaitu

- 1) lari terus tanpa mengubah arah,
- 2) memutar salah satu bahu ke depan, dan
- 3) merebahkan badan ke depan.

2. Lompat jauh gaya jongkok

Sebelum melakukan lompat jauh gaya jongkok, ada baiknya kalian mengetahui terlebih dahulu bentuk lapangan dan ukurannya serta fasilitas yang diperlukan. Bentuk lapangan lompat jauh adalah sebagai berikut.



Gambar 6.20 Lapangan lompat jauh

Alat-alat yang diperlukan dalam lompat jauh antara lain sebagai berikut.

- a. Bendera untuk tanda bekas lompatan.
- b. Alat pengukur jarak lompatan (meteran).
- c. Alat perata pasir (cangkul).

Dalam lompat jauh gaya jongkok, ada empat unsur yang harus diperhatikan, antara lain sebagai berikut.

a. Awalan

- 1) Jarak awalan tergantung masing-masing pelompat, kira-kira 30 – 40 meter.
- 2) Cara mengambil awalan, yaitu pelan-pelan kemudian dipercepat.
- 3) Tidak mengubah kecepatan.
- 4) Tiga atau empat langkah terakhir sebelum bertumpu, gerakan lari semakin dipercepat. Pada langkah ini, konsentrasi penuh untuk melakukan tumpuan/tolakan.

b. Tolakan

- 1) Tumpuan dilakukan dengan kaki terkuat.
- 2) Pada waktu bertumpu badan agak condong ke belakang. Tumpuan diusahakan pada balok tumpuan.
- 3) Saat bertumpu, kedua lengan diayunkan ke atas.
- 4) Paha kaki yang diayunkan diangkat cukup tinggi ke depan.

c. Melayang di udara

- 1) Kaki yang terkuat untuk bertumpu sedangkan kaki yang satu sebagai kaki ayun.
- 2) Kaki ayun diangkat cepat dan tinggi ke arah depan.
- 3) Kaki tumpu mengikuti kaki ayun sampai sejajar.
- 4) Saat mencapai titik tertinggi, sikap badan jongkok seperti orang duduk dan tangan lurus ke depan.

d. Mendarat

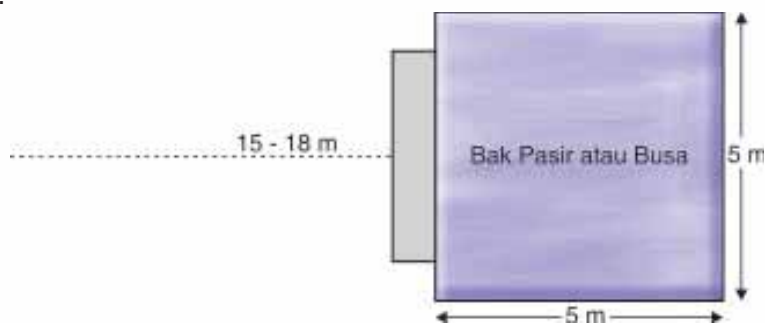
- 1) Mendarat dengan membungkuk dan jatuh mengeper.
- 2) Kedua kaki harus bersama-sama dan berusaha mendarat sejauh mungkin.



Gambar 6.21 Tahapan melakukan lompat jauh

3. Lompat tinggi gaya gunting

Sebelum melakukan lompat tinggi, kalian perlu mengetahui terlebih dahulu lapangan lompat tinggi dan ukurannya. Perhatikan gambar lapangan lompat tinggi berikut!



Gambar 6.22 Lapangan lompat tinggi

Alat-alat yang diperlukan dalam lompat tinggi, antara lain sebagai berikut.

- Tiang lompat.
- Bilah lompat.
- Pasir/busanya.

Dalam lompat tinggi gaya gunting, ada empat hal yang harus diperhatikan oleh seorang pelompat, yaitu sebagai berikut.

a. **Awalan**

Awalan yang tepat adalah modal bagi setiap pelompat. Awalan tergantung dari pelompat itu sendiri.

b. **Tolakan**

Menolak menggunakan kaki terkuat dan tolakan harus cepat. Jarak tolakan dengan busa/pasir tergantung dari seorang pelompat.

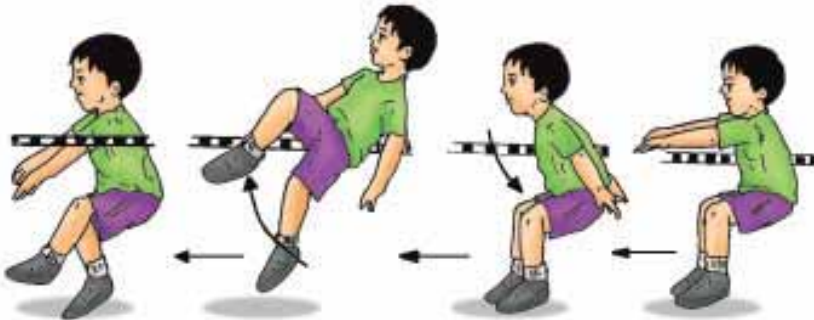
c. **Sikap badan di atas mistar**

Sikap badan di atas mistar pada lompat tinggi gaya gunting adalah sebagai berikut.

- 1) Sikap badan seperti duduk.
- 2) Berat badan sedikit condong ke depan.
- 3) Tangan sejajar bahu lurus ke depan.
- 4) Pandangan ke depan dan kedua kaki dalam sikap lurus.

d. Mendarat

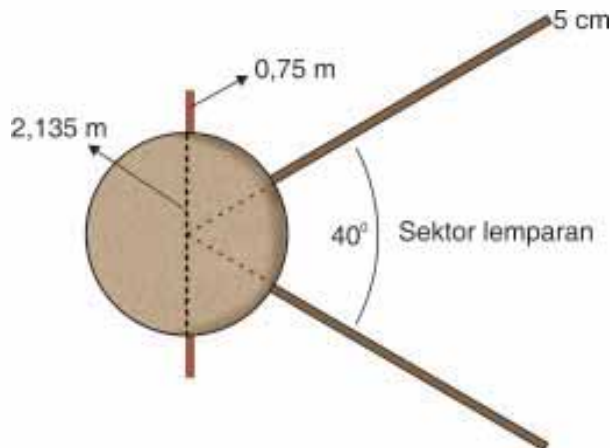
Mendarat dengan kaki tumpu terlebih dahulu. Kaki tumpu pendarat tergantung pelompat sendiri.



Gambar 6.23 Tahapan melakukan lompat tinggi

4. Tolak peluru gaya menyamping

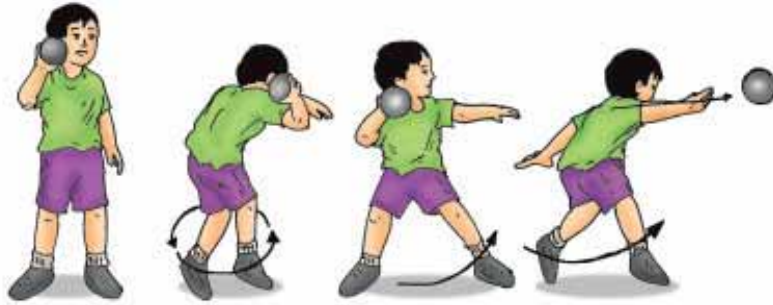
Sebelum melakukan tolak peluru, kalian perlu mengetahui lapangan tolak peluru terlebih dahulu. Perhatikan gambar lapangan tolak peluru berikut!



Gambar 6.24 Lapangan tolak peluru

Cara melakukan tolak peluru gaya menyamping adalah sebagai berikut.

- Pegang peluru.
- Sikap awal berdiri miring, arah tolakan di sebelah kiri badan.
- Sebelum meluncur ke depan, kaki diputar tiga kali.
- Setelah keseimbangan badan mantap atau pada putaran kaki kiri terakhir, maka kaki kiri diayunkan ke depan dan kaki kanan mengikuti dengan jingkat satu langkah dan menumpu dengan kaki kanan.
- Tolakkan peluru ke sektor lemparan.



Gambar 6.25 Tahapan melakukan tolak peluru

Latihan



Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut dengan benar!

1. Sebutkan jenis-jenis lari yang sering dipertandingkan dalam suatu olahraga!
2. Sebutkan aba-aba dalam start jongkok!
3. Sebutkan tiga cara yang baik dalam memasuki garis finish!
4. Bagaimana teknik awalan yang baik dalam lompat jauh gaya jongkok?
5. Bagaimana sikap badan di atas mistar pada lompat tinggi gaya gunting?

Tugas

3

1. Lakukanlah latihan teknik dasar lompat tinggi gaya menggantung!
2. Lakukanlah latihan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok!
3. Lakukanlah latihan teknik dasar lari!
4. Lakukanlah latihan teknik dasar tolak peluru!

Rangkuman

1. Permainan bola besar, antara lain, sepak bola, bola voli, dan bola basket. Teknik dasar sepak bola, antara lain, menembak bola ke arah sasaran, menggiring bola melewati rintangan, merampas bola dari lawan, dan menyundul bola. Teknik dasar dalam bola voli, antara lain, smash dan blocking. Teknik dasar dalam bola basket, antara lain, lemparan menyamping dan menembak sambil melompat.

2. Permainan bola kecil, antara lain, softball dan tenis meja. Jenis pukulan dalam softball, antara lain pukulan swing dan pukulan tumbuk (bunt). Teknik dasar dalam tenis meja, antara lain teknik dasar servis forehand topspin dan teknik dasar servis backhand topspin.
3. Cabang olahraga atletik, antara lain, lari, lompat jauh, lompat tinggi, dan tolak peluru. Salah satu nomor lari adalah lari jarak pendek. Teknik dasar lari jarak pendek, antara lain teknik dasar saat aba-aba dan teknik dasar saat lari. Salah satu gaya dalam lompat jauh adalah gaya jongkok. Teknik dasar lompat jauh gaya jongkok, antara lain awalan, tolakan, melayang, dan mendarat. Salah satu gaya dalam lompat tinggi adalah gaya menggantung. Teknik dasar lompat tinggi gaya menggantung adalah awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat.

Uji Kompetensi



A. Berilah tanda silang (X) huruf a, b, c, atau d di depan jawaban yang benar!

1. Menembak ke arah sasaran merupakan salah satu teknik dasar permainan

a. bola voli	c. bola basket
b. sepak bola	d. tenis meja
2. Pada waktu merampas bola, pandangan diarahkan ke

a. bola	c. badan lawan
b. kaki lawan	d. gerakan lawan
3. Menyundul dalam permainan sepak bola menggunakan

a. kaki	c. dada
b. kepala	d. pinggang
4. Nama lain dari merampas bola dengan meluncur adalah

a. bloking	c. sliding tackle
b. smashing	d. passing
5. Memukul bola dengan keras dengan arah menukik dan mematikan dalam permainan bola voli disebut

a. smash	c. passing
b. bloking	d. servis

6. Menghalangi bola yang akan dipukul oleh lawan dengan merentangkan kedua tangan ke atas dalam permainan bola voli disebut
 - a. smash
 - b. bloking
 - c. passing
 - d. servis
7. Pukulan swing adalah pukulan dalam permainan
 - a. softball/rounders
 - b. tenis meja
 - c. sepak bola
 - d. bola voli
8. Seorang pelempar bola dalam permainan softball disebut
 - a. player
 - b. pitcher
 - c. smasher
 - d. passer
9. Berikut ini yang **bukan** merupakan aba-aba dalam lomba lari adalah
 - a. bersedia
 - b. siap
 - c. ya
 - d. ayo
10. Lari jarak pendek menggunakan start
 - a. jongkok
 - b. berdiri
 - c. berlari
 - d. melayang

B. Isilah titik-titik di bawah ini!

1. Pandangan sewaktu merampas bola oleh seorang pemain bola adalah ke arah
2. Merampas bola dari depan biasanya dilakukan oleh seorang pemain bola yang berposisi sebagai
3. Passing, smash, dan bloking merupakan teknik dasar dalam permainan
4. Jenis teknik pukulan yang ada dalam permainan softball adalah pukulan . . . dan
5. Jenis pukulan dalam permainan tenis meja, antara lain

B. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini!

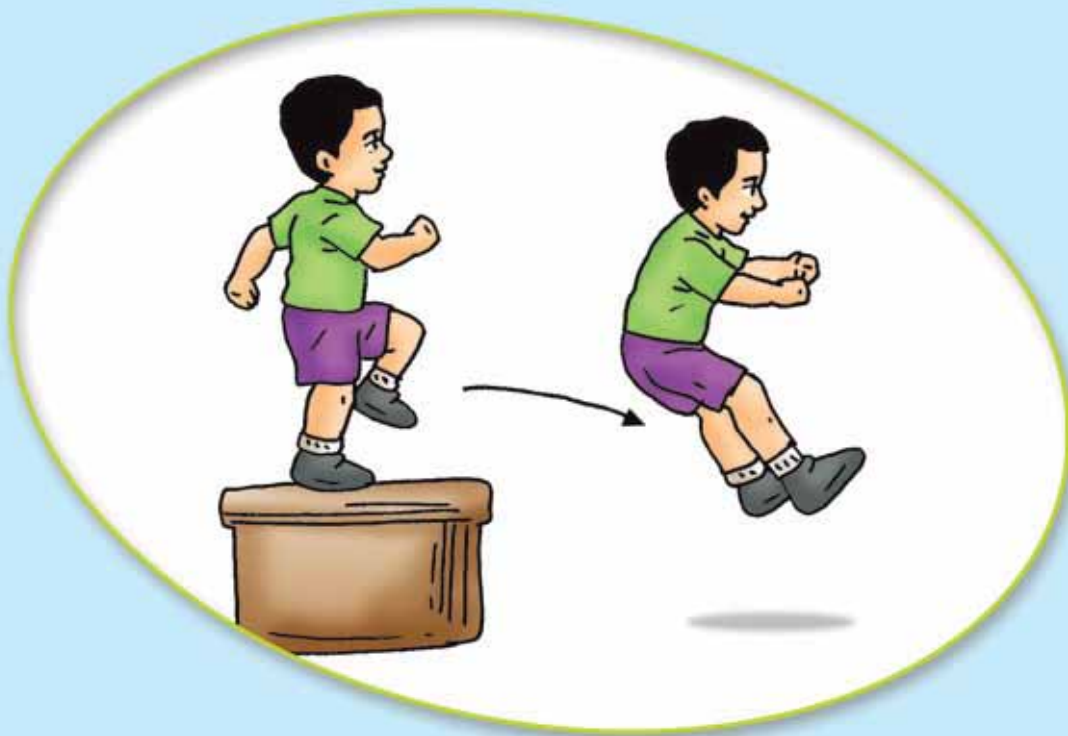
1. Apa yang dimaksud dengan smash dan bloking dalam permainan bola voli?
2. Sebutkan hal-hal yang perlu diperhatikan dalam merampas bola dalam permainan sepak bola!
3. Apa yang dimaksud dengan pitcher?
4. Sebutkan cara-cara melakukan gaya gunting dalam lompat jauh gaya jongkok!
5. Bagaimana gaya di atas mistar pada lompat tinggi gaya gunting?

Latihan Kebugaran Jasmani (2)

Tujuan Pembelajaran:

Setelah mempelajari bab ini, kalian diharapkan mampu:

- Mempraktikkan aktivitas untuk kekuatan otot-otot anggota badan bagian bawah.
- Mempraktikkan aktivitas kelincahan dengan kualitas gerak.



Peta Konsep



Kata Kunci

- ❖ kebugaran jasmani
- ❖ kekuatan otot
- ❖ tungkai
- ❖ kaki
- ❖ aktivitas kelincahan
- ❖ kualitas gerak
- ❖ meloncat bangku
- ❖ daya tahan
- ❖ irama lari

Pernahkah kalian lari di tempat dan lompat dari boks. Aktivitas tersebut bertujuan untuk melatih kekuatan otot kaki dan tungkai. Bisakah kalian melakukannya?

Dalam bab ini, kita akan membahas aktivitas untuk kekuatan otot-otot anggota badan bagian bawah dan aktivitas kelincahan dengan kualitas gerak.

A. Aktivitas Kekuatan Otot-Otot Anggota Badan Bagian Bawah

Kekuatan ialah kemampuan menggunakan gaya tegang untuk melawan beban atau hambatan. Kekuatan ditentukan oleh volum otot dan kualitas kontrol pada otot yang bersangkutan.

Latihan untuk meningkatkan kekuatan dapat dilakukan dengan latihan yang sungguh-sungguh dan rutin. Aktivitas melatih kekuatan otot-otot anggota badan bagian bawah yang dimaksud ialah otot tungkai, kaki, dan betis.

1. Melatih kekuatan otot tungkai

Ada beberapa cara untuk melatih otot tungkai, yaitu sebagai berikut.

- Mengangkat tumit dengan barbel di pundak.
- Latihan jongkok sambil meloncat.
- Seperempat jongkok dengan beban.
- Latihan keseimbangan dengan berdiri satu kaki.

Adapun langkah-langkah yang dilakukan untuk latihan keseimbangan di antaranya sebagai berikut.

- Diawali dengan sikap tegak berdiri dengan kedua tangan direntangkan ke samping dan posisi kedua kaki dirapatkan.
- Bungkukkan badan ke depan dengan salah satu kaki diangkat lurus ke belakang hingga badan dan kaki merupakan satu garis horisontal. Adapun kepala menghadap ke bawah.
- Setelah seimbang, usahakan tumit diangkat tinggi ke atas.
- Pertahankan sikap seperti ini selama 10 – 15 hitungan.



Gambar 7.1 Latihan jongkok sambil meloncat



Gambar 7.2 Latihan sikap terbang

- e. Latihan keseimbangan dari sikap duduk.
- Adapun langkah-langkah yang dilakukan di antaranya sebagai berikut.
- 1) Diawali dengan sikap badan duduk dengan kedua kaki rapat dan diluruskan ke depan.
 - 2) Kemudian kedua kaki diangkat ke atas dalam posisi lurus dengan kedua tangan memegang paha bagian belakang.
 - 3) Berikutnya kedua tangan lurus memegang pergelangan kaki sambil mengangkat kedua kaki lurus ke atas.
 - 4) Pertahankan sikap seperti ini selama 10 – 15 hitungan.
 - 5) Lakukan berulang-ulang dan hati-hati.



Gambar 7.3 Latihan keseimbangan dari sikap duduk

2. Melatih kekuatan otot kaki

Ada beberapa cara untuk melatih kekuatan otot kaki di antaranya sebagai berikut.

- a. Naik kotak atau boks. Disiapkan kotak yang tidak begitu tinggi. Usahakan salah satu kaki menapak di boks. Kedua tangan sambil membawa bola. Gerakan selanjutnya berdiri dengan kedua kaki di atas boks. Adapun kedua tangan lurus mengangkat bola ke atas. Lakukan berulang-ulang dan hati-hati.



Gambar 7.4 Berdiri di atas boks dan memegang bola

- b. Melompat ke atas boks. Lompatlah ke atas boks dan mendarat dengan menggunakan kedua kaki secara bersamaan. Berikutnya, tekuklah kedua lutut. Lakukanlah kegiatan ini berulang-ulang sesuai dengan kemampuan. Lakukan dengan hati-hati.



Gambar 7.5 Melompat ke atas boks

- c. Meluruskan kedua kaki ke samping. Diawali dengan sikap siap dan meletakkan kedua kaki ke samping kanan dan kiri. Berikutnya merebahkan badan ke depan secara perlahan-lahan dan menahannya beberapa saat. Lakukan berulang-ulang dan hati-hati.



Gambar 7.6 Latihan meluruskan kaki ke samping

Latihan



Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut dengan benar!

1. Apa yang dimaksud dengan kekuatan?
2. Sebutkan tiga latihan otot anggota badan bagian bawah!
3. Sebutkan tiga cara melatih kekuatan otot tungkai!
4. Sebutkan tiga cara melatih kekuatan otot kaki!
5. Bagaimana cara meluruskan kaki ke samping?

Tugas 1

Lakukan latihan melatih kekuatan otot kaki!

B. Aktivitas Kelincahan dengan Kualitas Gerak

Aktivitas kecepatan gerak dapat berupa jalan, lari, dan lompat. Latihan ini berguna untuk melatih kecepatan dari reaksi serta kekuatan.

1. Latihan dengan menggunakan ban bekas

Kali ini, kita akan berlatih jalan melewati ban bekas. Adapun langkah-langkah yang harus kita siapkan di antaranya sebagai berikut.

- Siapkan sepuluh buah ban bekas.
- Jajarlah ban bekas yang kalian siapkan dengan jarak sekitar sepuluh atau seratus cm.
- Jalanlah melompati ban bekas dari ban nomor satu ke nomor berikutnya sampai habis.
- Meloncatlah dengan menggunakan satu kaki maupun dengan dua kaki.
- Lakukan dengan berulang kali dan hati-hati.
- Setelah berhasil dengan baik dengan jalan, kemudian lakukan sambil berlari.



Gambar 7.7 Latihan berjalan melewati ban bekas

2. Latihan meloncat bangku

Latihan jalan, lari, dan loncat melewati bangku dapat dilakukan melalui cara-cara berikut.

- Siapkan lima bangku.
- Jajarlah bangku tersebut dengan jarak satu atau dua meter.
- Berjalanlah kemudian meloncati bangku pertama dan diikuti bangku berikutnya.
- Setelah yakin mampu melakukannya dengan baik, lakukan sambil berlari.
- Lakukan berulang-ulang dan hati-hati.



Gambar 7.8 Latihan melompat melewati bangku

3. Latihan daya tahan

Daya tahan tubuh yang baik akan menjaga tubuh tetap segar. Meskipun sedang melakukan aktivitas olahraga. Berlatih meningkatkan daya tahan sangat penting dan diperlukan. Adapun latihan untuk meningkatkan daya tahan tubuh di antaranya sebagai berikut.

a. Latihan lari jarak 1,6 km

Mengingat bahwa kemampuan anak-anak tidak sama, maka diadakan tahap-tahap latihan. Tahap-tahap latihan tersebut ialah sebagai berikut.

- 1) Tahap pertama berjarak 400 m.
- 2) Tahap kedua berjarak 600 m.
- 3) Tahap ketiga berjarak 1 km.
- 4) Tahap keempat berjarak 1,3 km.
- 5) Tahap kelima berjarak 1,6 km.

b. Setelah dilakukan secara bertahap, kemudian dilakukan lari yang sebenarnya.

c. Anak-anak disiapkan untuk melakukan lari tersebut.

d. Lakukan secara bersama-sama.

Berikut ini tabel norma jalan atau lari jarak 1,6 km untuk anak usia 10 sampai 18 tahun.

**Norma Jalan atau Lari 1,6 km
untuk Anak Laki-Laki Usia 10–18 Tahun (dalam Menit, Detik)**

No	Kategori	Usia				
		10	11	12	13	14
1	Sangat Baik	8:13–6:21	7:25–6:21	7:13–6:21	6:48–5:59	6:27–5:43
2	Baik	9:02–8:14	8:12–7:26	8:03–7:14	7:24–6:49	7:18–6:28
3	Cukup	10:15–9:03	9:25–8:13	9:17–8:04	8:26–7:47	8:14–7:19
4	Kurang	11:25–10:16	10:55–10:26	10:38–9:18	9:20–8:55	9:28–8:15
5	Sangat Kurang	≥ 11:26	≥ 10:54	≥ 10:39	≥ 9:21	≥ 9:29

**Norma Jalan atau Lari 1,6 km
untuk Anak Perempuan Usia 10–18 Tahun (dalam Menit, Detik)**

No	Kategori	Usia				
		10	11	12	13	14
1	Sangat Baik	9:09–7:55	8:45–7:14	8:34–7:20	8:27–7:08	8:11–7:01
2	Baik	10:27–9:10	10:10–8:46	10:05–8:35	9:48–8:28	9:31–8:12
3	Cukup	11:54–10:28	11:46–10:11	11:26–10:06	11:22–9:49	10:58–9:32
4	Kurang	13:12–11:55	13:17–11:47	12:53–12:27	12:43–11:23	12:10–10:59
5	Sangat Kurang	≥ 13:13	≥ 13:18	≥ 12:54	≥ 12:44	≥ 12:11

4. Menjaga irama lari

Daya tahan tubuh bisa ditingkatkan dengan cara menjaga irama lari. Ada beberapa cara latihan untuk menjaga irama lari. Usaha yang dapat dilakukan di antaranya sebagai berikut.

a. Latihan lari di tepi pantai

Latihan lari di tepi pantai yang berpasir membawa beban tersendiri. Orang akan merasa lebih berat berlari di atas pasir.

b. Latihan lari mendaki bukit

Latihan ini dilakukan di daerah yang menanjak atau berbukit. Permukaan yang mendaki atau berbukit memiliki beban yang lebih berat dibandingkan pada daerah datar.



Gambar 7.9 Latihan lari mendaki bukit

c. Latihan lari menuruni bukit

Latihan ini dilakukan di daerah yang menurun. Jagalah keseimbangan tubuh dalam melakukan latihan lari menuruni bukit. Latihan ini bertujuan untuk melatih kecepatan frekuensi gerakan kaki.



Gambar 7.10 Latihan lari menuruni bukit

Dalam berlari, ada sesuatu yang penting untuk diperhatikan, yaitu melakukan pengaturan pernapasan. Hal yang penting untuk diperhatikan ketika melakukan pengaturan pernapasan adalah mampu menguasai kecepatan lari berdasarkan kemampuan bernapas.

Latihan



Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut dengan benar!

1. Sebutkan tiga bentuk aktivitas kecepatan gerak!
2. Jelaskan cara melompat bangku!
3. Sebutkan tahap-tahap latihan lari 1,6 km!
4. Bagaimana cara meningkatkan daya tahan tubuh?
5. Apa hal yang paling penting ketika melakukan pernapasan?

Tugas 2

Lakukan latihan lari mendaki dan menuruni bukit!

Rangkuman

1. Kekuatan ialah kemampuan menggunakan gaya tegang untuk melawan beban atau hambatan. Kekuatan ditentukan oleh volum otot dan kualitas.
2. Latihan untuk meningkatkan kekuatan dapat dilakukan dengan latihan yang sungguh-sungguh dan rutin. Aktivitas melatih kekuatan otot-otot anggota badan bagian bawah yang dimaksud ialah otot kaki, tungkai, dan betis.
3. Melatih kekuatan otot tungkai.
 - a. Mengangkat tumit dengan barbel di pundak.
 - b. Latihan jongkok sambil meloncat.
 - c. Seperempat jongkok dengan beban.
 - d. Latihan keseimbangan dengan berdiri satu kaki.
 - e. Latihan keseimbangan dari sikap duduk.
4. Melatih kekuatan otot kaki.
 - a. Naik kotak atau boks.
 - b. Melompat ke atas boks.
 - c. Meluruskan kedua kaki ke samping.
5. Aktivitas kecepatan gerak dapat berupa jalan, lari, dan lompat. Latihan ini berguna untuk melatih kecepatan dari reaksi serta kekuatan.

Uji Kompetensi



A. Berilah tanda silang (X) huruf a, b, c, atau d di depan jawaban yang benar!!

1. Berikut ini termasuk cara untuk melatih otot tungkai ialah
 - a. angkat barbel dengan tangan
 - b. latihan jongkok sambil melompat
 - c. berjalan di tempat
 - d. naik kotak atau boks

2. Latihan keseimbangan dengan berdiri satu kaki posisi tangan ialah
 - a. telentang ke bawah
 - b. di samping badan
 - c. telentang ke samping
 - d. ke depan dan belakang
3. Sebelum diadakan lari yang sebenarnya perlu diadakan ... latihan.
 - a. tahap-tahap
 - b. berjalan
 - c. langsung saja
 - d. bertahap



Latihan lari di tepi pantai akan terasa lebih ... dibandingkan di tempat yang tidak berpasir.

- a. berpasir
 - b. biasa saja
 - c. berat
 - d. ringan
5. Sesuatu yang penting ketika melakukan aktivitas lari ialah
 - a. pakaian
 - b. lokasi
 - c. pernapasan
 - d. langkah

B. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini!

1. Apa yang menentukan kekuatan?
2. Sebutkan tiga kekuatan otot bagian bawah!
3. Sebutkan langkah-langkah untuk latihan keseimbangan dengan berdiri satu kaki!
4. Sebutkan dua cara untuk melatih kekuatan otot kaki!
5. Sebutkan dua cara untuk menjaga irama lari!

Bab 8

Senam Ketangkasan

Tujuan Pembelajaran:

Setelah mempelajari bab ini, kalian diharapkan mampu:

- Mempraktikkan salah satu rangkaian gerak senam ketangkasan.
- Mempraktikkan bentuk-bentuk gerak senam ketangkasan.



Peta Konsep



Kata Kunci

- ❖ senam ketangkasan
- ❖ guling depan
- ❖ guling belakang
- ❖ meroda
- ❖ lompat kangkang

Pernahkah kalian melakukan lompat kangkang melewati boks/peti lompat? Gerakan tersebut merupakan salah satu bentuk senam ketangkasan. Walaupun telah berlatih senam ketangkasan dalam bab sebelumnya, kalian perlu melatih dengan teknik dasar senam ketangkasan selanjutnya. Senam ketangkasan tidak hanya satu gerak melainkan terdiri dari berbagai gerakan. Gerakan yang satu dengan gerakan yang lainnya kan bisa dilakukan secara bersamaan dan teratur. Tahukah kalian tentang rangkaian gerak dalam senam ketangkasan? Tahukah kalian tentang berbagai bentuk rangkaian gerak senam ketangkasan? Nah, untuk lebih jelasnya pelajari dengan saksama uraian berikut.

A. Rangkaian Gerak Senam Ketangkasan

Bentuk-bentuk rangkaian gerak senam ketangkasan yang akan kalian pelajari dalam bab ini adalah lompat kangkang. Lompat kangkang ada dua jenis, yaitu lompat kangkang melewati teman yang membungkuk dan lompat kangkang melewati boks/peti lompat.

1. Lompat kangkang melewati teman yang membungkuk

Cara-cara melakukan lompat kangkang ini adalah sebagai berikut.

- Salah satu teman membungkukkan badan.
- Beberapa berbaris untuk melompati teman yang membungkuk.
- Anak yang mau melompat berlari melompati punggung teman yang membungkuk.
- Apabila ada aba-aba loncat maka kedua kaki meloncat dan dikangkangkan. Kedua telapak tangan seolah-olah menekan punggung teman yang dilompati.

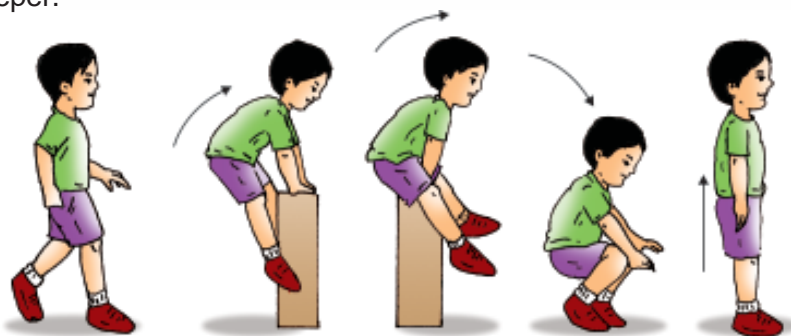


Gambar 8.1 Lompat kangkang melewati teman yang membungkuk

2. Lompat kangkang melewati boks/peti lompat/kuda-kuda lompat

Cara-cara melakukan lompat kangkang melewati boks/peti lompat/kuda-kuda lompat adalah sebagai berikut.

- Ambil awalan secukupnya.
- Kedua telapak tangan menumpu pada boks dengan kuat.
- Kaki dikangkangkan pada waktu melewati boks.
- Pada waktu melewati boks, kedua telapak tangan segera dilepas dari tumpuan boks.
- Pendaratan dilakukan dengan kedua kaki secara bersamaan dengan kaki mengeper.



Gambar 8.2 Lompat kangkang melewati boks/peti lompat

Tugas 1

- Lakukanlah latihan lompat kangkang melewati teman yang membungkuk!
- Lakukanlah latihan lompat kangkang melewati boks/peti/kuda-kuda lompat!

B. Bentuk-Bentuk Rangkaian Gerak Senam Ketangkasan

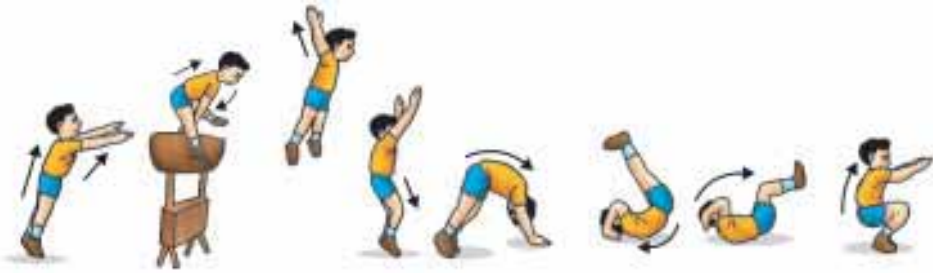
1. Kombinasi lompat kangkang dan guling depan

Gerakan diawali dengan lompat kangkang. Setelah mendarat dilanjutkan dengan gerakan guling depan. Berikut ini gerakannya.

- Gerakan diawali dengan lompat kangkang.

- b. Sikap akhir lompat kangkang yaitu mendarat dengan kedua kaki
- c. Dilanjutkan dengan membungkukkan badan, kedua tangan menumpu di atas matras. Dagu menempel di dada.
- d. Badan berguling ke depan.

Mendarat dengan kedua kaki dalam posisi jongkok, kemudian berdiri.



Gambar 8. 3 Rangkaian gerak lompat kangkang dengan roll depan

2. Kombinasi lompat kangkang dan guling lenting

Gerakan diawali dengan lompat kangkang. Setelah mendarat dilanjutkan dengan guling lenting. Gerakannya seperti berikut ini.

- a. Diawali dengan gerakan lompat kangkang.
- b. Setelah mendarat, dilanjutkan dengan gerakan guling depan.
- c. Saat kedua kaki mengayun ke depan, badan melenting dengan menolakkan kedua tangan secara kuat.
- d. Mendarat dengan kedua kaki.



Gambar 8. 4 Rangkaian lompat kangkang dan guling lenting

3. Kombinasi lompat kangkang dan lenting tangan

Gerakan diawali dengan lompat kangkang. Setelah mendarat dilanjutkan dengan gerakan lenting tangan. Gerakannya seperti berikut ini.

- Diawali dengan gerakan lompat kangkang.
- Setelah mendarat, dilanjutkan dengan gerakan lenting tangan.
- Saat posisi *handstand*, badan melenting dengan menolakkan kedua tangan secara kuat.
- Mendarat dengan kedua kaki



Gambar 8.5 Rangkaian lompat kangkang dan lenting tangan

Tugas 2

- Lakukanlah latihan rangkaian gerak guling depan!
- lakukanlah latihan rangkaian gerak guling belakang!
- Lakukanlah rangkaian gerak meroda!

Rangkuman

- Rangkaian gerak dalam senam ketangkasan, antara lain,
 - guling depan,
 - guling belakang, dan
 - meroda.
- Bentuk-bentuk rangkaian gerak dalam senam atau ketangkasan, antara lain,
 - lompat kangkang melewati teman yang membungkuk, dan
 - lompat kangkang melewati boks/peti/kuda-kuda lompat.

**A. Berilah tanda silang (X) huruf a, b, c, atau d di depan jawaban yang benar!**

1. Guling depan dapat dilakukan dengan awalan jongkok dan
 - a. berdiri
 - b. telentang
 - c. tidur
 - d. selunjur
2. Sebelum melakukan guling depan awalan jongkok, sikap kedua telapak tangan diletakkan di
 - a. samping telinga
 - b. matras
 - c. depan dada
 - d. kepala
3. Sebelum melakukan guling belakang awalan jongkok, kedua lengan berada di
 - a. samping telinga
 - b. matras
 - c. depan dada
 - d. kepala
4. Sikap awal akan melakukan guling belakang awalan berdiri adalah
 - a. berdiri menghadap ke arah gerakan
 - b. jongkok menghadap ke arah gerakan
 - c. berdiri membelakangi arah gerakan
 - d. jongkok membelakangi arah gerakan



Gambar di atas adalah gerakan

- a. guling depan
- b. guling belakang
- c. meroda
- d. lompat kangkang

6. Suatu gerakan disebut meroda karena
 - a. gerakannya bertumpu pada kaki
 - b. gerakan bertumpu hanya satu tangan
 - c. gerakannya memakai alat bantu roda
 - d. gerakannya meniru roda berputar
7. Bagian badan yang digunakan untuk mendarat pada saat melakukan guling depan adalah
 - a. kepala
 - b. tangan
 - c. kaki
 - d. punggung/bahu
8. Lompat kangkang melewati teman yang membungkuk akan melompati ... teman.
 - a. kepala
 - b. kaki
 - c. perut
 - d. punggung
9. Pada waktu latihan lompat kangkang melewati boks/peti lompat, saat melompat kedua telapak tangan menumpu kuat pada
 - a. tanah
 - b. punggung teman
 - c. matras
 - d. boks/peti lompat
10. Pendaratan pada latihan lompat kangkang melewati boks/peti lompat adalah dengan menggunakan
 - a. satu kaki
 - b. kedua kaki
 - c. satu tangan
 - d. kedua tangan

B. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini!

1. Apa yang dimaksud dengan guling depan?
2. Apa yang dimaksud dengan guling belakang?
3. Jelaskan cara-cara melakukan gerakan meroda!
4. Jelaskan cara-cara melakukan gerakan lompat kangkang melewati boks/peti lompat!
5. Apa yang dimaksud dengan meroda?

Gerak Berirama

Tujuan Pembelajaran:

Setelah mempelajari bab ini, kalian diharapkan mampu:

- Mempraktikkan kombinasi pola gerak mengayun, menarik, menekuk, meliuk, dan memutar dalam gerak berirama.
- Mempraktikkan pola gerak berirama terstruktur.



Peta Konsep



Kata Kunci

- ❖ gerak berirama
- ❖ kombinasi
- ❖ gerak mengayun
- ❖ gerak menarik
- ❖ gerak menekuk
- ❖ gerak meliuk
- ❖ gerak memutar
- ❖ langkah

Coba kalian lakukan gerakan berjalan sambil mengayunkan tangan ke depan dan ke belakang. Bisakah kalian melakukannya?

Dalam bab ini kita akan membahas mempraktikkan kombinasi pola gerak mengayun, menarik, menekuk, meliuk, dan memutar dalam gerak berirama dan mempraktikkan pola gerak berirama terstruktur.

A. Kombinasi Pola Gerak dalam Gerak Berirama

Dalam uraian berikut, kita akan berlatih pola gerak mengayun, menarik, meliuk, dan memutar dalam gerak berirama.

1. Kombinasi pola gerak mengayun

a. Gerakan langkah biasa dengan ayunan depan belakang

Adapun langkah-langkahnya ialah sebagai berikut.

- 1) Persiapan dengan badan tegak.
- 2) Pandangan lurus ke depan.
- 3) Langkahkan kaki ke depan.
- 4) Ayunkan lengan kiri ke belakang dan lengan kanan ke depan.
- 5) Lanjutkan gerakan ini dengan melangkahkan kaki kanan ke depan.
- 6) Ayunkan lengan kanan ke belakang dan lengan kiri ke depan.
- 7) Setiap gerakan mengayun dan melangkah diikuti gerak lutut mengeper.
- 8) Lakukan berulang-ulang dan hati-hati.



Gambar 9.1 Melangkah dengan ayunan depan belakang

b. Gerakan langkah serong samping kanan dan serong kiri

Adapun langkah-langkahnya ialah sebagai berikut.

- 1) Persiapan dengan badan tegak.
- 2) Pandangan lurus ke depan.
- 3) Langkahkan kaki kanan serong ke kanan.
- 4) Ayunkan kedua lengan lurus ke atas.
- 5) Kaki kanan mundur ke posisi semula, kedua lengan diturunkan.
- 6) Langkahkan kaki kiri, serong kiri.



Gambar 9.2 Melangkah serong kanan dan kiri

- 7) Ayunkan kedua lengan lurus ke atas.
- 8) Lakukan berulang kali dan hati-hati.

2. Kombinasi pola gerak menarik

a. Peregangan leher bagian kanan

Adapun langkah-langkahnya ialah sebagai berikut.

- 1) Persiapan dengan kaki kanan dibuka selebar bahu.
- 2) Pandangan lurus ke depan.
- 3) Tangan kiri menarik kepala perlahan-lahan ke kiri sampai otot leher kanan terasa menegang.
- 4) Tangan kanan lurus sejajar bahu dengan telapak tangan menghadap ke bawah.
- 5) Lakukan berulang-ulang dan hati-hati.



Gambar 9.3 Peregangan leher bagian kanan

b. Peregangan leher bagian kiri

Adapun langkah-langkahnya ialah sebagai berikut.

- 1) Persiapan dengan kaki kiri dibuka selebar bahu.
- 2) Pandangan lurus ke depan.
- 3) Tangan kanan menarik kepala perlahan-lahan ke kanan sampai otot leher kanan terasa menegang.
- 4) Tangan kiri lurus sejajar bahu dengan telapak tangan menghadap ke bawah.
- 5) Lakukan berulang-ulang dan hati-hati.



Gambar 9.4 Peregangan leher bagian kiri

c. Peregangan otot lengan dan bahu kanan

Adapun langkah-langkahnya ialah sebagai berikut.

- 1) Persiapan dengan kedua kaki terbuka.
- 2) Kedua lengan lurus ke atas.
- 3) Telapak tangan bersatu di atas.
- 4) Punggung tangan kanan di atas telapak tangan kiri.
- 5) Dorong ke atas hingga lengan lurus dan ditahan beberapa saat.
- 6) Dilanjutkan dengan menarik siku tangan kanan ke belakang kepala dengan tangan kiri dan ditahan beberapa saat.
- 7) Pandangan tetap lurus ke depan.
- 8) Lakukan berulang-ulang dan hati-hati.



Gambar 9.5 Peregangan otot lengan dan bahu kanan

d. Peregangan otot lengan dan bahu kiri

Adapun langkah-langkahnya ialah sebagai berikut.

- 1) Persiapan dengan kedua kaki terbuka.
- 2) Kedua lengan lurus ke atas.
- 3) Telapak tangan bersatu di atas.
- 4) Punggung tangan kiri di atas telapak tangan kanan.
- 5) Dorong ke atas hingga lengan lurus dan ditahan beberapa saat.
- 6) Dilanjutkan dengan menarik siku tangan kiri ke belakang kepala dengan tangan kanan dan ditahan beberapa saat.
- 7) Pandangan tetap lurus ke depan.
- 8) Lakukan berulang-ulang dan hati-hati.



Gambar 9.6 Peregangan otot lengan dan bahu kiri

3. Kombinasi pola gerak menekuk

Kombinasi pola gerak menekuk ialah gerakan peregangan punggung dan lutut. Adapun langkah-langkahnya ialah sebagai berikut.

- 1) Persiapan dengan kedua kaki terbuka.
- 2) Angkat tangan kanan pelan-pelan ke atas melalui samping kiri badan.
- 3) Posisi tangan lurus ke atas.
- 4) Turunkan lengan ke bawah disertai kedua lutut ditekuk.
- 5) Posisi punggung membukuk, sehingga posisi tubuh membungkuk.
- 6) Tangan kanan turun dari depan hingga menyentuh lantai.
- 7) Angkat badan hingga posisi tegap.
- 8) Lengan kembali di samping paha.
- 9) Lakukan berulang-ulang dan hati-hati.



Gambar 9.7 Peregangan otot punggung dan lutut

4. Kombinasi pola gerak meliuk

a. Gerakan meliukkan badan ke kanan

Adapun langkah-langkahnya ialah sebagai berikut.

- 1) Persiapan dengan kedua kaki terbuka.
- 2) Kedua lengan lurus ke atas.
- 3) Telapak tangan bersatu di atas.
- 4) Liukkan tubuh ke kanan.
- 5) Posisi lengan masih tetap lurus ke atas.



Gambar 9.8 Meliukkan badan ke kanan

- 6) Pandangan tetap lurus ke depan.
- 7) Lakukan berulang-ulang dan hati-hati.

b. Gerakan meliukkan badan ke kiri

Adapun langkah-langkahnya ialah sebagai berikut.

- 1) Persiapan dengan kedua kaki terbuka.
- 2) Kedua lengan lurus ke atas.
- 3) Telapak tangan bersatu di atas.
- 4) Liukkan tubuh ke kiri.
- 5) Posisi lengan masih tetap lurus ke atas.
- 6) Pandangan tetap lurus ke depan.
- 7) Lakukan berulang-ulang dan hati-hati.



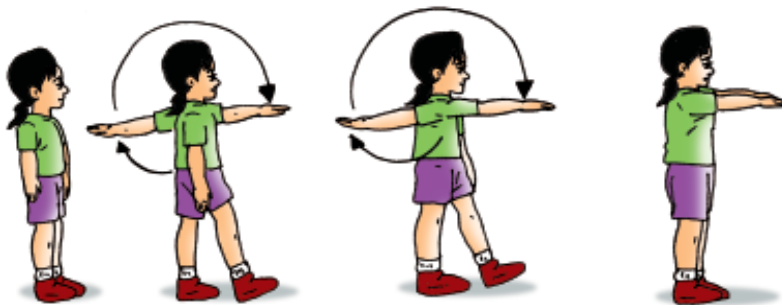
Gambar 9.9 *Meliukkan badan ke kiri*

5. Kombinasi pola gerak memutar

a. Gerakan langkah dengan ayunan satu lengan depan belakang, lalu dilanjutkan dengan putaran

Adapun langkah-langkahnya ialah sebagai berikut.

- 1) Persiapan dalam posisi berdiri tegak.
- 2) Langkahkan kaki kanan ke depan dan tangan kiri diayun ke belakang, lalu putar tangan kiri ke depan dan luruskan ke depan.
- 3) Langkahkan kaki kiri ke depan dan tangan kanan di ayun ke belakang, lalu putar tangan kanan ke depan dan luruskan ke depan.
- 4) Kedua kaki rapat pandangan lurus ke depan.
- 5) Kedua lengan lurus ke depan.
- 6) Lakukan berulang-ulang dan hati-hati.



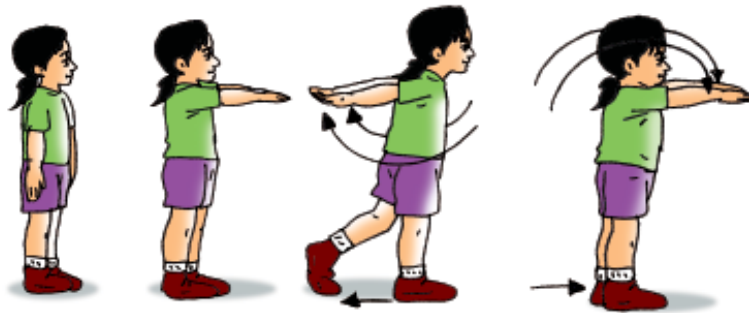
Gambar 9.10 *Gerakan langkah sambil memutar lengan*

b. Gerak langkah mundur maju dengan ayunan dan putaran dua lengan

Adapun langkah-langkahnya ialah sebagai berikut.

- 1) Persiapan dalam posisi berdiri tegak.
- 2) Kedua lengan lurus ke depan.

- 3) Ayun dan putar kedua lengan ke belakang.
- 4) Diikuti dengan gerakan kaki kiri mundur dua langkah.
- 5) Ayun dan putar kedua lengan ke depan.
- 6) Diikuti dengan gerakan kaki maju dua langkah.
- 7) Setiap gerakan diikuti gerak lutut mengeper.
- 8) Lakukan berulang-ulang dan hati-hati.

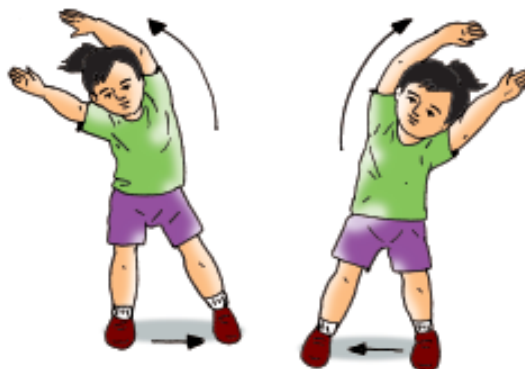


Gambar 9.11 Gerak langkah maju mundur sambil memutar lengan

c. Gerak langkah ke samping kiri, kanan dengan ayunan dan putaran dua lengan

Adapun langkah-langkahnya ialah sebagai berikut.

- 1) Berdiri tegak menyamping arah gerakan.
- 2) Kedua lengan lurus ke samping kanan.
- 3) Pandangan lurus ke depan.
- 4) Ayun dan putar kedua lengan ke samping kanan, bersamaan kaki kiri bergerak menyamping dua langkah.
- 5) Ayun dan putar kembali kedua lengan samping kiri bersamaan kaki kanan bergerak menyamping dua langkah.
- 6) Lakukan berulang-ulang dan hati-hati.



Gambar 9.12 Gerak langkah ke samping kanan dan kiri dengan ayunan langkah ke atas

**Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut dengan benar!**

1. Bagaimana gerakan lutut pada saat gerakan mengayun dan melangkah?
2. Bagaimana pandangan kita saat melakukan gerakan serong samping kanan dan kiri?
3. Bagaimana langkah-langkah peregangan leher bagian kiri?
4. Apa yang dimaksud dengan kombinasi pola gerak menekuk?
5. Bagaimana langkah-langkah gerak langkah ke samping kiri, kanan dengan ayunan dan putaran dua lengan?

Tugas 1

Lakukan gerakan langkah maju mundur dengan ayunan dan putaran dua lengan!

B. Mempraktikkan Pola Gerak Berirama

Pola gerak berirama merupakan perpaduan antara gerak tari dengan olahraga. Gerakan-gerakannya berirama sesuai dengan iringan musik atau lagu-lagu. Lagu-lagu yang berirama riang gembira yang dapat digunakan sebagai pengiring latihan senam irama.

Berikut beberapa latihan pola gerak berirama yang berupa gerak mengayun, menarik, menekuk, meliuk, dan memutar.

1. Sikap permulaan dan kombinasi langkah

Sikap permulaan: tegak langkah kiri lengan lepas lurus ke bawah.

Hitungan 1 : langkah kaki kiri ke depan.

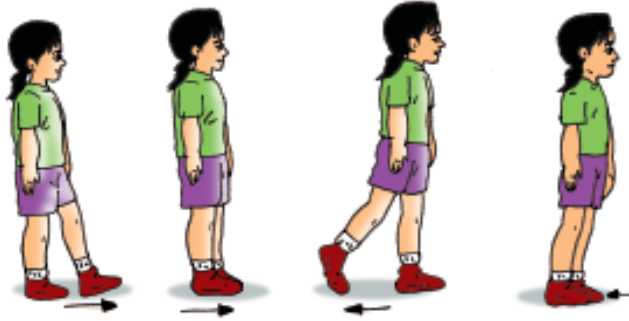
Hitungan 2 : tarik kaki kanan dekatkan pada kaki kiri.

Hitungan 3 : langkahkan kaki kanan ke belakang.

Hitungan 4 : tarik kaki kiri dekatkan pada kaki kanan.

Hitungan 5–8 : diulang

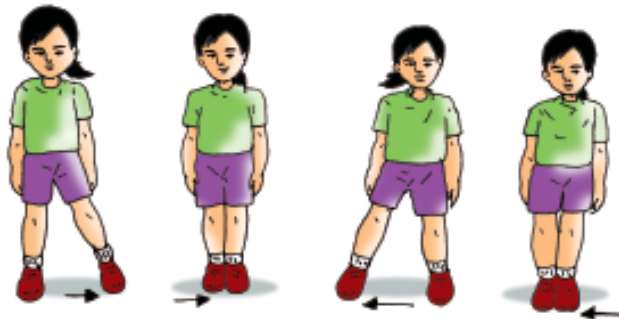
Ulangi latihan ini 2 × 8 hitungan



Gambar 9.13 Sikap permulaan, gerak kaki ke depan ke belakang

2. Sikap permulaan tegak langkah kiri ke samping kiri

- Hitungan 1 : langkah kaki kiri ke samping kiri.
 Hitungan 2 : tarik ujung kaki kanan dekatkan pada kaki kiri.
 Hitungan 3 : langkahkan kaki kanan ke samping kanan.
 Hitungan 4 : tarik ujung kaki kiri dekatkan dengan kaki kanan.
 Hitungan 5–8 : diulang
 Ulangi latihan ini 2 × 8 hitungan



Gambar 9.14 Gerakan kaki ke samping kiri dan kanan

3. Beberapa pola gerakan berirama

a. Jalan di tempat

- 1) Lakukan jalan di tempat dengan hitungan 1 × 8.
- 2) Pandangan ke depan kedua lengan lurus.
- 3) Jari-jari tangan rapat dan telapak tangan menghadap ke bawah.



Gambar 9.15 Jalan di tempat

b. Peregangan leher bagian kanan

Hitungan 1

- 1) Kaki kanan dibuka selebar bahu.
- 2) Tangan kiri menarik kepala perlahan-lahan ke kiri sampai otot leher bagian kanan terasa meregang.
- 3) Tangan kanan lurus sejajar bahu, telapak tangan menghadap ke bawah.

Hitungan 2–8

- 4) Mempertahankan posisi hitungan satu.
- 5) Dilanjutkan dengan meluruskan tangan kiri sejajar bahu untuk melanjutkan peregangan leher bagian kiri.
- 6) Kedua kaki tetap terbuka.

Jumlah hitungan 1 × 8



Gambar 9.16 Peregangan leher bagian kanan

c. Peregangan leher bagian kiri

Hitungan 1

- 1) Kaki kanan dibuka selebar bahu.
- 2) Tangan kanan menarik kepala perlahan-lahan ke kanan sampai otot leher bagian kiri terasa meregang.
- 3) Tangan kiri lurus sejajar bahu, telapak tangan menghadap ke bawah.

Hitungan 2–8

- 1) Mempertahankan posisi hitungan satu.
- 2) Dilanjutkan dengan meluruskan tangan kiri memegang kepala bagian belakang untuk melanjutkan peregangan leher belakang.
- 3) Kedua kaki tetap terbuka.

Jumlah hitungan 1 × 8



Gambar 9.17 Peregangan leher bagian kiri

d. Peregangan leher bagian belakang

Hitungan 1

- 1) Kaki kanan dibuka selebar bahu.
- 2) Tangan keduanya memegang kepala bagian belakang dan menekan kepala.
- 3) Kedua siku sejajar di depan muka.

Hitungan 2–8

- 4) Mempertahankan posisi menekan kepala.
- Jumlah hitungan 1 × 8.



Gambar 9.18 Peregangan leher bagian belakang

e. Peregangan leher bagian depan

Hitungan 1

- 1) Kaki dibuka selebar bahu.
- 2) Kedua jari tangan mengait di belakang kepala.
- 3) Daggu diangkat ke atas dan pandangan lurus ke atas.
- 4) Otot leher bagian depan terasa meregang.

Hitungan 2–8

- 5) Mempertahankan posisi daggu diangkat ke atas.

Jumlah hitungan 1 × 8.



Gambar 9.19 Peregangan leher bagian depan

f. Peregangan lengan kanan

Hitungan 1–4

- 1) Telapak tangan bersatu di atas.
- 2) Punggung tangan kanan di atas telapak tangan kiri.
- 3) Dorong ke atas hingga lengan lurus dan ditahan.
- 4) Pandangan tetap lurus ke depan.

Hitungan 5–8

- 5) Siku tangan kanan ditarik ke belakang kepala dengan tangan kiri dan ditahan.
- 6) Pandangan tetap ke depan.

Jumlah hitungan 1 × 8.

g. Peregangan lengan kiri

Hitungan 1–4

- 1) Telapak tangan bersatu di atas.
- 2) Punggung tangan kiri di atas telapak tangan kanan.
- 3) Dorong ke atas hingga lengan lurus dan ditahan.
- 4) Pandangan tetap lurus ke depan.

Hitungan 5–8

- 5) Siku tangan kiri ditarik ke belakang kepala dengan tangan kanan dan ditahan.
- 6) Pandangan tetap ke depan.

Jumlah hitungan 1 × 8.

h. Gerakan meliuk ke kanan

Hitungan 1–4

- 1) Telapak tangan bersatu di atas.
- 2) Meliukkan badan ke samping kanan.
- 3) Kaki dalam keadaan dibuka.
- 4) Pandangan tetap lurus ke depan.

Hitungan 5–8

- 5) Mempertahankan posisi meliuk ke samping kanan.
- Jumlah hitungan 1×8



Gambar 9.20 Gerakan meliuk ke kanan

i. Gerakan meliuk ke kiri

Hitungan 1–4

- 1) Telapak tangan bersatu di atas.
- 2) Meliukkan badan ke samping kiri.
- 3) Kaki dalam keadaan dibuka.
- 4) Pandangan tetap lurus ke depan.

Hitungan 5–8

- 5) Mempertahankan posisi meliuk ke samping kiri.
- Jumlah hitungan 1×8 .



Gambar 9.21 Gerakan meliuk ke kiri

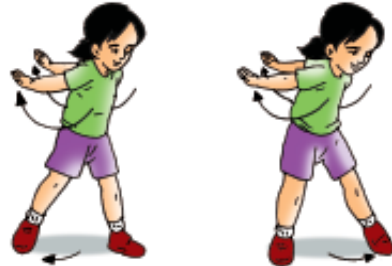
j. Gerakan langkah dan memutar

Hitungan 1–4

- 1) Langkahkan kaki serong kanan.
- 2) Putar kedua tangan ke belakang.
- 3) Pandangan tetap lurus ke depan.

Hitungan 5–8

- 1) Langkahkan kaki serong kiri.
 - 2) Putar kedua tangan ke belakang.
 - 3) Pandangan tetap lurus ke depan.
- Jumlah hitungan 1×8 .



Gambar 9.23 Gerakan langkah dan memutar tangan

Latihan



Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut dengan benar!

1. Apa yang dimaksud dengan pola gerak berirama?
2. Bagaimana langkah sikap permulaan tegak langkah kiri ke samping kiri?
3. Bagaimana posisi telapak tangan pada saat jalan di tempat?
4. Bagaimana gerakan meliuk ke kanan?
5. Bagaimana gerakan langkah dan memutar?

Lakukan gerakan peregangan lengan kiri dan kanan!

Rangkuman

1. Kombinasi pola gerak mengayun.
 - a. Gerakan langkah biasa dengan ayunan depan belakang.
 - b. Gerakan langkah serong samping kanan dan serong kiri.
2. Kombinasi pola gerak menarik.
 - a. Peregangan leher bagian kanan.
 - b. Peregangan leher bagian kiri.
 - c. Peregangan otot lengan dan bahu kanan.
 - d. Peregangan otot lengan dan bahu kiri.
3. Kombinasi pola gerak menekuk.

Kombinasi pola gerak menekuk ialah gerakan peregangan punggung dan lutut.
4. Kombinasi pola gerak meliuk.
 - a. Gerakan meliukkan badan ke kanan.
 - b. Gerakan meliukkan badan ke kiri.
5. Kombinasi pola gerak memutar.
 - a. Gerakan langkah dengan ayunan satu lengan depan belakang, lalu dilanjutkan dengan putaran.
 - b. Gerak langkah mundur maju dengan ayunan dan putaran dua lengan.
 - c. Gerak langkah ke samping kiri, kanan dengan ayunan dan putaran dua lengan.
 - d. Gerak langkah ke samping kiri, kanan dengan ayunan dan putaran dua lengan.
6. Berikut beberapa latihan pola gerak berirama yang berupa gerak mengayun, menarik, menekuk, meliuk dan memutar. Gerakannya meliputi
 - a. sikap permulaan dan kombinasi langkah,
 - b. sikap permulaan tegak langkah kiri ke samping kiri, dan
 - c. beberapa pola gerakan berirama.

**A. Berilah tanda silang (X) huruf a, b, c, atau d di depan jawaban yang benar!**

1. Pada gerak langkah biasa, persiapan badan dalam posisi
 - a. rileks
 - b. nyantai
 - c. miring
 - d. tegak
2. Setiap gerak mengayun dan melangkah diikuti dengan gerak lutut
 - a. menekuk
 - b. mengeper
 - c. menyilang
 - d. lurus
3. Dalam peregangan leher, persiapan dengan membuka kaki selebar
 - a. jengkal
 - b. depa
 - c. secukupnya
 - d. bahu
4. Pada gerakan kombinasi pola gerak meliuk, pandangan mata lurus ke
 - a. depan
 - b. bawah
 - c. samping
 - d. belakang
5. Lagu-lagu yang dapat digunakan dalam senam irama ialah
 - a. sendu
 - b. riang gembira
 - c. perjuangan
 - d. barat

B. Isilah titik-titik di bawah ini dengan tepat!

1. Pandangan saat melakukan gerak langkah biasa dengan ayunan depan belakang ialah
2. Dalam langkah serong samping kanan langkah kaki kanan ialah
3. Dalam peregangan otot lengan kedua lengan lurus
4. Pola gerak berirama merupakan perpaduan antara gerak tari . . . dengan . . .
5. Dalam peregangan leher bagian depan dalam hitungan 1 kedua jari tangan mengait di

C. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini!

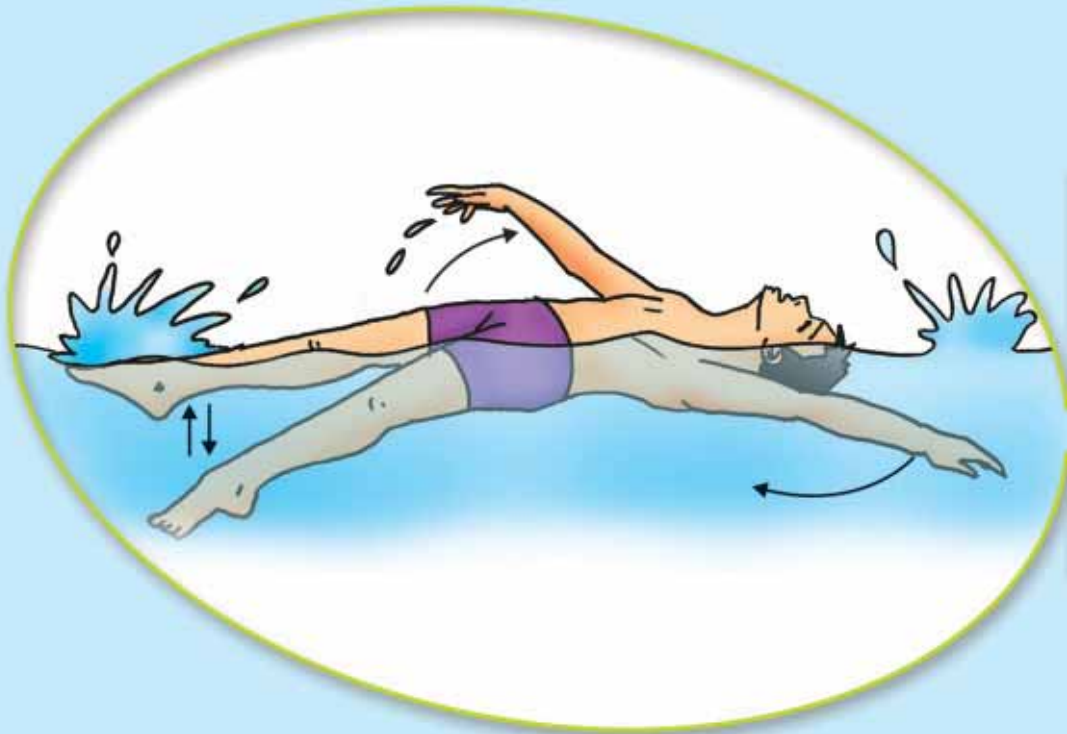
1. Tuliskan gerakan langkah biasa dengan ayunan depan belakang!
2. Tuliskan langkah-langkah gerakan tangan memutar!
3. Tuliskan langkah pola gerakan berirama jalan di tempat!
4. Tuliskan langkah-langkah peregangan leher bagian kiri dalam gerak berirama!
5. Tuliskan langkah-langkah peregangan lengan kiri dalam gerak berirama!

Renang Gaya Punggung

Tujuan Pembelajaran:

Setelah mempelajari bab ini, kalian diharapkan mampu:

- Mempraktikkan latihan gerakan meluncur
- Mempraktikkan latihan gerakan tungkai.
- Mempraktikkan latihan gerakan lengan.
- Mempraktikkan latihan kombinasi renang gaya punggung.



Peta Konsep



Kata Kunci

- ❖ renang
- ❖ gaya punggung
- ❖ gerak dasar
- ❖ gerak meluncur
- ❖ gerak tungkai
- ❖ gerak kaki
- ❖ gerak lengan
- ❖ gerak tangan
- ❖ kombinasi

Pernahkah kalian berenang di kolam renang pada waktu liburan sekolah? Pada materi ini akan dibahas mengenai olahraga renang untuk gaya punggung.

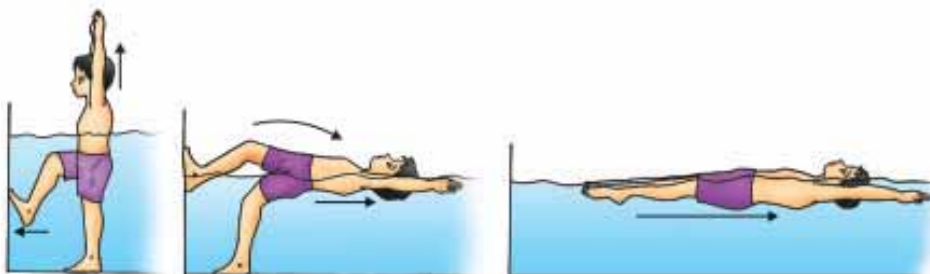
A. Gerak Dasar Renang Gaya Punggung

Gerak dasar gaya punggung merupakan gerak yang efisien dalam menghemat tenaga serta mudah untuk dilakukan. Gerak dasar merupakan media yang paling tepat untuk memperkenalkan gerak meluncur, gerak tungkai, dan gerak lengan.

1. Latihan gerakan meluncur

Cara melakukannya ialah sebagai berikut.

- Berdiri di tepi kolam.
- Salah satu kaki ditekuk dan ditempelkan pada dinding kolam.
- Kedua tangan diluruskan ke atas sejajar dengan kepala.
- Bungkukkan badan ke belakang, pandangan ke atas dan posisi punggung menyentuh permukaan air.
- Kemudian dorongkan kaki yang menempel pada dinding kolam sehingga badan meluncur ke depan.
- Lakukan gerakan ini dengan sungguh-sungguh dan berulang-ulang.



Gambar 10.1 Tahapan latihan gerakan meluncur

2. Latihan gerakan tungkai

Latihan tendangan kaki penting dipelajari secara bertahap yang berkaitan dengan gerakan tungkai maupun gerak pergelangan kaki. Tendangan kaki seperti mengayuh sepeda.

Adapun tahap-tahapnya sebagai berikut.

a. Tahap persiapan

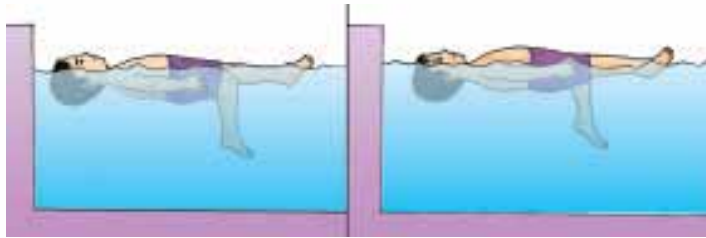
- 1) lakukan terapung telentang,
- 2) luruskan tungkai, dan
- 3) ujung kaki lurus.



Gambar 10.2 Latihan mengapung

b. Tahap pelaksanaan

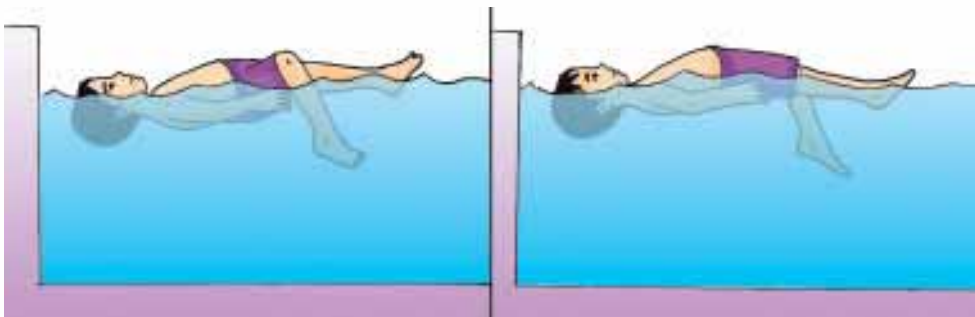
- 1) tekanan ke bawah bergantian atau berurutan antara telapak kaki dan jari-jari kaki,
- 2) tarik tungkai mendekati tubuh hingga membentuk sudut 90 derajat dengan lutut,
- 3) lakukan gerakan menyerupai sikap sedang melangkahhkan kaki, dan
- 4) satu kaki menekan air dan kaki lainnya lurus.



Gambar 10.3 Latihan mengapung dan menggerakkan kaki

c. Tahap gerak lanjutan

Gerakkan kaki ibarat sedang mengayuh sepeda. Agar pinggul tidak tenggelam sehingga membentuk posisi duduk, maka angkatlah perut. Dorong pinggul ke atas dengan menekan telapak kaki pada air dan tungkai lurus.



Gambar 10.4 Latihan gerak lanjutan menggerakkan kaki

3. Latihan gerakan kaki

Untuk belajar renang gaya punggung gerakan kaki penting untuk dipelajari. Cara melakukannya ialah sebagai berikut.

- Latihan kaki yang pertama adalah dilakukan dengan posisi duduk di pinggir kolam renang.
- Kemudian kaki diluruskan ke depan.
- Setelah kaki lurus kemudian kaki digerakan dengan cara menendang dan menekan air di permukaan air.
- Lakukan dengan sungguh-sungguh dan berulang-ulang.



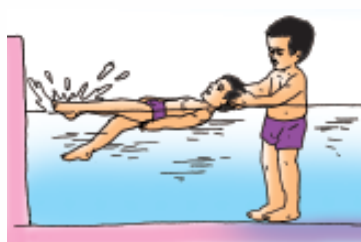
Gambar 10.5 Gerakan kaki

Latihan gerakan kaki selanjutnya adalah dengan menggerakkan kaki dengan posisi duduk di kolam yang dangkal. Cara melakukan adalah sebagai berikut.

- Duduk di kolam yang dangkal.
- Kedua kaki diluruskan ke depan.
- Setelah kaki diluruskan, kaki digerakkan dengan menendang dan menekan air dengan posisi kaki dalam keadaan lurus.
- Lakukan latihan tersebut dengan sungguh-sungguh dan berulang-ulang.

Latihan yang dapat dilakukan adalah gerakan badan dengan keadaan telentang dan pada bagian kepala dipegang oleh teman atau guru. Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- Kalian tidur telentang di permukaan air.
- Kedua kaki diluruskan dan pada bagian kepala dipegang oleh teman atau guru kalian.
- Kemudian gerakan kaki dengan menendang air atau menekan naik turun.
- Lakukan gerakan tersebut dengan sungguh-sungguh dan berulang-ulang.



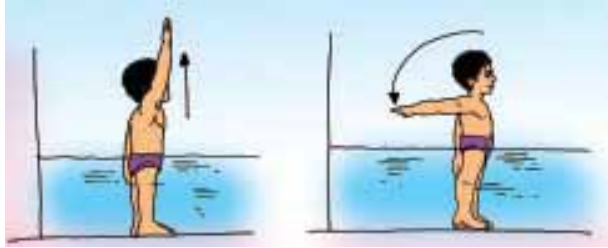
Gambar 10.6 Latihan menggerakkan kaki dengan dibantu pelatih

4. Latihan gerakan lengan

Latihan dapat dengan mudah apabila dilakukan dengan sungguh-sungguh. Latihan dapat dilakukan di kolam renang yang dangkal pada posisi berdiri. Cara ini dapat dilakukan sebagai berikut.

- Berdiri di kolam yang dangkal, kemudian salah satu tangan diangkat ke atas dengan posisi tangan lurus.
- Kemudian tangan digerakkan memutar lengan ke belakang lurus.
- Lakukan gerakan tersebut secara bergantian antara tangan kanan dan tangan kiri.

- d. Lakukan gerakan tersebut secara bersungguh-sungguh dan berulang-ulang.

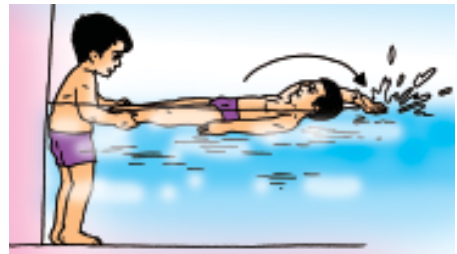


Gambar 10.7 Latihan gerakan lengan tangan

5. Latihan gerakan tangan

Cara yang dapat dilakukan untuk melatih gerakan tangan adalah mengerakkan tangan di permukaan air dengan posisi kaki dipegang oleh teman. Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- Tidur telentang di permukaan air dengan kaki dipegang oleh temanmu.
- Kemudian tangan digerakkan memutar lengan ke belakang lurus.
- Lakukan gerakan tersebut secara bergantian antara tangan kanan dan tangan kiri.
- Lakukan gerakan tersebut secara bersungguh-sungguh dan berulang kali.
- Lakukan gerakan tersebut dengan bersungguh-sungguh.



Gambar 10.8 Latihan gerakan tangan dibantu teman

Latihan yang lain dapat dilakukan dengan menggunakan bantuan pelampung diapit antara kedua paha dengan posisi tidur telentang. Cara ini dapat dilakukan dengan mudah karena dapat dilakukan sendirian. Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- Tidur telentang di permukaan air.
- Kemudian menjepit pelampung dengan paha karena dengan pelampung badan kita akan terangkat ke atas.
- Setelah badan terangkat ke atas kita tinggal menggerakkan kedua lengan secara bergantian antara tangan kanan dan tangan kiri.
- Lakukan gerakan ini dengan sungguh-sungguh dan berulang-ulang.



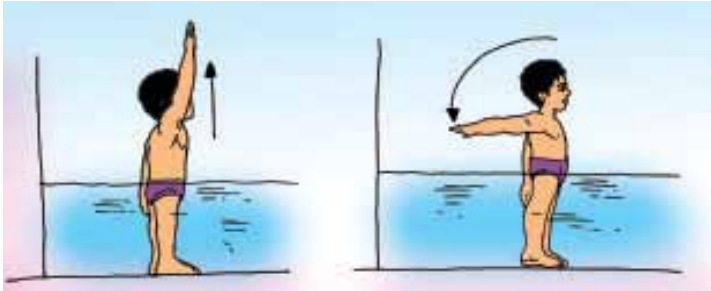
Gambar 10.9 Latihan menggunakan bantuan pelampung

Latihan



Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut dengan benar!

1. Bagaimana cara melakukan gerakan meluncur?
2. Bagaimana tahap persiapan pada gerak mengayun sepeda?
3. Bagaimana tahap pelaksanaan pada gerakan mengayun sepeda?
4. Bagaimana cara melakukan gerakan kaki sambil duduk?
5. Apa aktivitas anak pada gambar berikut?



Tugas 1

1. Lakukan latihan meluncur di kolam renang!
2. Lakukan berulang-ulang dan hati-hati!

B. Kombinasi Teknik Dasar Renang Gaya Punggung

Sekarang, kalian mampu melakukan latihan gerakan meluncur, gerakan tungkai, gerakan kaki, dan gerakan lengan kemudian mengombinasikan gerakan-gerakan tersebut. Ketiga gerakan tersebut dilakukan bersama-sama. Ketiga gerakan tersebut apabila mampu dilakukan bersama-sama maka kalian telah dapat melakukan renang gaya punggung. Untuk dapat melakukan gerakan kombinasi renang gaya punggung harus dilakukan dengan jarak dekat. Lakukan gerakan tersebut dengan sungguh-sungguh dan berulang-ulang.

Tugas

2

1. Lakukan persiapan untuk melakukan renang gaya punggung!
2. Lakukan renang gaya punggung di kolam renang yang dangkal!

Rangkuman

1. Gerakan meluncur merupakan gerakan yang dimulai dari pinggir kolam renang. Setelah siap kemudian tubuh meluncur ke dalam air.
2. Gerak tungkai dalam renang gaya punggung dikombinasikan dengan gerak kaki dengan latihan seperti mengayun sepeda.
3. Bentuk gerakan kaki pada renang gaya punggung adalah gerakan kaki menendang dan menekan permukaan air dengan sumber gerakan pada pangkal paha.
4. Posisi badan pada saat renang gaya punggung adalah telentang pada permukaan air.
5. Gerakan lengan di bawah permukaan air adalah gerak menarik sampai paha.
6. Gerakan lengan pada gaya punggung memutar ke belakang lurus dengan sumber gerakan sendi bahu. Saat lengan lurus di samping telinga, telapak tangan diputar keluar hingga yang pertama masuk ke air adalah jari kelingking.
7. Kombinasi renang gaya punggung adalah gerakan bersama-sama antara gerakan meluncur, gerakan tungkai, gerakan kaki, dan gerakan lengan.

**A. Berilah tanda silang (X) huruf a, b, c, atau d di depan jawaban yang benar!**

1. Posisi badan yang benar saat melakukan renang gaya punggung adalah
 - a. telentang lurus di atas permukaan air
 - b. telentang lurus di bawah permukaan air
 - c. telungkup lurus di atas permukaan air
 - d. telungkup lurus di bawah permukaan air
2. Bentuk gerakan kaki saat melakukan renang gaya punggung adalah
 - a. menendang dan menahan air
 - b. menendang dan mendorong air
 - c. menendang dan memutar air
 - d. menendang dan memotong air
3. Bentuk gerakan lengan yang benar di bawah permukaan air saat melakukan renang gaya punggung adalah....
 - a. menarik dan mendorong hingga batas paha
 - b. memikul dan mendorong hingga batas paha
 - c. menarik dan mendorong hingga batas dada
 - d. memutar dan memikul hingga depan paha
4. Posisi telapak tangan yang benar saat lengan diputar ke belakang lurus sejajar telinga pada renang gaya punggung adalah menghadap ke....
 - a. luar
 - b. dalam
 - c. atas
 - d. bawah
5. Sumber gerakan saat lengan memutar ke belakang pada renang gaya punggung adalah....
 - a. dari sikut
 - b. dari pergelangan tangan
 - c. dari pangkal bahu
 - d. dari jari-jari tangan

B. Isilah titik-titik di bawah ini dengan tepat!

1. Gerak dasar gaya punggung merupakan gerak yang efisien dalam . . . tenaga.
2. Berdiri di tepi kolam dan salah satu kaki ditekuk merupakan latihan gerakan
3. Menggerakkan kaki dengan duduk di kolam merupakan latihan gerakan
4. Gerakan memutar lengan dalam renang gaya punggung ke arah
5. Kombinasi renang gaya punggung ialah

C. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan benar!

1. Bagaimana gerakan lengan pada gaya punggung?
2. Bagaimana posisi kaki pada saat akan meluncur?
3. Bagaimana gerakan tungkai pada saat renang gaya punggung?
4. Bagaimana posisi badan saat melakukan renang gaya punggung?
5. Bagaimana posisi kepala yang benar saat melakukan renang gaya punggung?

Penjelajahan Lingkungan Sekitar Sekolah

Tujuan Pembelajaran:

Setelah mempelajari bab ini, kalian diharapkan mampu:

- Mempraktikkan pembuatan rencana penjelajahan.
- Mempraktikkan keterampilan gerak dalam kegiatan penjelahan.



Peta Konsep



Kata Kunci

- ❖ penjelajahan
- ❖ tujuan
- ❖ sasaran
- ❖ survei lapangan
- ❖ denah
- ❖ laporan
- ❖ jejak atau sandi
- ❖ perlengkapan

Kegiatan penjelajahan diperlukan berbagai keterampilan. Manfaat memiliki keterampilan akan membuat penjelajah dapat mengatasi segala hambatan dalam penjelajahannya. Keterampilan penjelajahan dapat dilatih sebelum melakukan penjelajahan. Tahukah kalian tentang pembuatan rencana kegiatan penjelajahan? Tahukah kalian tentang keterampilan gerak dalam kegiatan penjelajahan? Nah, untuk lebih jelasnya, pelajari dengan saksama uraian berikut.

A. Perencanaan Kegiatan Penjelajahan

Penjelajahan merupakan salah satu pendidikan yang dilaksanakan di luar kelas atau sekolah. Seorang siswa perlu mengetahui lingkungan sekitar sekolahnya. Pengetahuan tentang lingkungan sekitar sekolah dilakukan dengan kegiatan penjelajahan.

Lingkungan sekitar sekolah adalah lingkungan dengan jarak sekitar 1.000 meter dari letak sekolah. Untuk sekolah di pedesaan, lingkungan sekitarnya terdiri dari pegunungan, sungai, danau, pantai, perkebunan, hutan, sawah, ladang, dan sebagainya. Untuk sekolah di perkotaan, lingkungan sekolahnya terdiri dari perumahan, pertokoan, perkantoran, jalan raya, jalan tol, dan sebagainya.



Gambar 11.1 Lingkungan sekolah dan sekitarnya

Sebelum melakukan kegiatan penjelajahan perlu disusun rencana terlebih dahulu. Perencanaan meliputi hal-hal sebagai berikut.

1. Merumuskan tujuan

Tujuan merupakan hal sangat penting dalam setiap kegiatan. Apabila tidak ada tujuan maka penjelajahan tidak mungkin dapat dilaksanakan. Salah satu tujuan kegiatan penjelajahan, misalnya mengenalkan siswa agar dapat mengenal lingkungan sekitarnya.

2. Sasaran kegiatan

Sasaran kegiatan adalah siapa saja yang dijadikan sebagai objek dalam penjelajahan. Sasaran kegiatan penjelajahan biasanya siswa dan masyarakat sekitar sekolah.

3. Bentuk kegiatan

Bentuk-bentuk kegiatan penjelajahan bermacam-macam. Contoh-contoh bentuk kegiatan penjelajahan, misalnya jalan-jalan, berkemah, mendaki gunung, dan sebagainya.



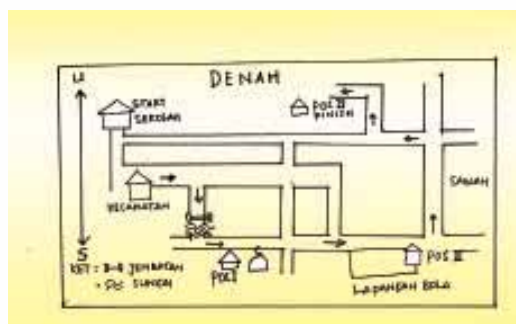
Gambar 11.2 Mendaki gunung

4. Survei lapangan

Sebelum melakukan kegiatan penjelajahan perlu dilakukan survei lapangan terlebih dahulu. Survei lapangan akan memperlancar kegiatan penjelajahan ini.

5. Pembuatan denah

Denah sangat penting dalam kegiatan penjelajahan. Dengan denah, kita tidak akan tersesat dalam melakukan penjelajahan. Sebelum penjelajahan dilakukan, sebaiknya dibuat denah lokasi yang akan dijadikan sebagai kegiatan penjelajahan.



Gambar 11.3 Contoh denah dalam kegiatan penjelajahan

Latihan



Buatlah sebuah perencanaan kegiatan berkemah di alam bebas dari perumusan tujuan hingga acara yang akan diadakan.

B. Keterampilan Penjelajahan

Setelah kegiatan perencanaan selesai, penjelajahan perlu dilaksanakan. Dalam pelaksanaan penjelajahan diperlukan keterampilan-keterampilan, antara lain sebagai berikut

1. Mengoordinasi anggota

Koordinasi sangat penting agar perjalanan berjalan sesuai dengan tujuannya. Hal-hal yang perlu dibicarakan dalam koordinasi, antara lain jumlah anak yang ikut, lokasi yang dituju, dan lamanya perjalanan. Dalam mengoordinasi sebaiknya dilakukan dengan musyawarah. Koordinasi sebelum berangkat dipimpin oleh ketua penjelajahan.



Gambar 11.4 Koordinasi dengan anggota tim

2. Membawa perlengkapan yang sesuai




Melakukan kegiatan penjelajahan perlu perlengkapan yang cukup. Perlengkapan yang perlu dibawa dalam kegiatan penjelajahan, antara lain,

- memakai pakaian olahraga agar nyaman,
- memakai sepatu kets atau sepatu olahraga, dan
- membawa makanan dan minuman secukupnya.

3. Mengenal tanda jejak atau sandi

Selama melakukan penjelajahan, seorang siswa harus dapat mengenal tanda jejak atau sandi. Tanda jejak atau sandi berupa tanda-tanda khusus untuk menerangkan arah atau menerangkan suatu daerah. Tanda jejak atau sandi biasanya dibuat dari kapur, cat, atau benda lainnya. Sebelum berangkat, peserta terlebih dahulu diberi tanda jejak atau sandi.

Beberapa tanda jejak atau sandi yang sering dipakai dalam penjelajahan, antara lain sebagai berikut.

- a.  artinya jalan terus.
- b.  artinya ikuti terus jalan ini.
- c.  artinya ada rintangan.

4. Dapat memberikan pertolongan kepada diri sendiri dan orang lain

Penjelajahan merupakan salah satu bentuk kegiatan yang bertujuan untuk menciptakan kegembiraan, meningkatkan kesegaran jasmani dan rohani, serta menumbuhkan rasa sosial terhadap sesama.

Dalam penjelajahan, unsur keselamatan baik keselamatan terhadap dirinya sendiri maupun orang lain sangatlah penting. Menjaga keselamatan diri dan orang lain dalam bermain dapat dilakukan dengan beberapa cara, yaitu sebagai berikut.

- a. Dalam penjelajahan haruslah mengikuti aturan yang berlaku.
- b. Memilih tempat atau lokasi yang aman untuk penjelajahan.
- c. Menyingkirkan atau membuang benda-benda yang dapat membahayakan dalam penjelajahan batu, pecahan kaca, besi tajam, dan sebagainya.
- d. Berhati-hati dan waspada dalam setiap penjelajahan.
- e. Membantu teman yang mengalami kecelakaan atau gangguan dalam bermain.



Gambar 11.5 Membantu teman yang mengalami cedera

5. Membuat laporan penjelajahan

Setelah kegiatan penjelajahan selesai maka perlu disusun laporannya. Bentuk laporan biasanya dibuat secara kelompok. Untuk membuat laporan perlu diperhatikan beberapa hal, antara lain.

- a. apa tema kegiatan penjelajahan;
- b. maksud dan tujuan penjelajahan;
- c. waktu pelaksanaan; dan
- d. hasil yang diperoleh.

Latihan



Isilah titik-titik berikut dengan jawaban yang benar!

1. Mengoordinasi anggota sebaiknya dilakukan melalui
2. Koordinasi kegiatan penjelajahan dipimpin oleh
3. Untuk menerangkan arah maka dalam penjelajahan perlu mengenal
4. Setelah penjelajahan perlu disusun
5. Pakaian yang dipakai dalam penjelajahan sebaiknya pakaian

Rangkuman

1. Penjelajahan merupakan salah satu pendidikan yang dilaksanakan di luar kelas atau sekolah.
2. Perencanaan penjelajahan, meliputi merumuskan tujuan, sasaran kegiatan, bentuk kegiatan, survei lapangan, dan pembuatan denah.
3. Keterampilan yang dimiliki dalam penjelajahan, antara lain, mengoordinasi anggota, membawa perlengkapan yang sesuai, mengenal tanda jejak atau sandi, dan dapat memberikan pertolongan.

Uji Kompetensi



A. Berilah tanda silang (X) huruf a, b, c, atau d di depan jawaban yang benar!

1. Untuk mengetahui lingkungan sekitar sekolah diadakan kegiatan
 - a. penjelajahan
 - b. penelitian
 - c. rekreasi
 - d. wisata
2. Penjelajahan agar tidak tersesat maka dibuat
 - a. sandi
 - b. denah
 - c. laporan
 - d. survei lapangan
3. Penjelajahan agar nyaman sebaiknya menggunakan pakaian
 - a. tidur
 - b. renang
 - c. kerja
 - d. olahraga

4. Tanda khusus yang menerangkan arah atau menerangkan suatu daerah disebut
 - a. sandi
 - b. denah
 - c. lambang
 - d. laporan
5. Tahap terakhir dalam kegiatan penjelajahan adalah
 - a. menentukan tujuan
 - b. membuat perencanaan
 - c. mengadakan survei lapangan
 - d. membuat laporan

B. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini!

1. Sebutkan lingkungan sekitar sekolah daerah pedesaan!
2. Sebutkan lingkungan sekitar sekolah di daerah perkotaan!
3. Apa yang dimaksud dengan sandi?
4. Sebutkan perlengkapan-perengkapan yang perlu dibawa dalam kegiatan penjelajahan!
5. Apa tujuan membuat denah dalam kegiatan penjelajahan?

Budaya Hidup Sehat (2)

Tujuan Pembelajaran:

Setelah mempelajari bab ini, kalian diharapkan mampu:

- Mengenal bahaya merokok bagi kesehatan.
- Mengenal bahaya minuman keras.



Peta Konsep



Kata Kunci

- ❖ budaya
- ❖ hidup sehat
- ❖ merokok
- ❖ minuman keras
- ❖ kesehatan

Kita sering mendengar tentang bahaya merokok karena merokok adalah kegiatan buruk. Merokok dapat merugikan kesehatan kita. Dalam rokok terdapat racun yang bernama nikotin. Kegiatan lain yang merugikan kesehatan selain merokok adalah minum minuman keras. Dalam minuman keras terdapat zat yang bernama alkohol. Apabila masuk dalam tubuh kita baik nikotin dan alkohol akan merusak bagian tubuh kita. Tahukan kalian tentang bahaya merokok bagi kesehatan? Tahukah kalian tentang bahaya minuman keras bagi kesehatan? Nah, untuk lebih jelasnya, pelajari dengan saksama uraian berikut ini.

A. Bahaya Merokok bagi Kesehatan

Merokok adalah kegiatan menghisap asap yang berasal dari tembakau. Bahan utama untuk membuat rokok adalah tembakau. Dalam tembakau terdapat sebuah racun yang bernama *nikotin*. Apabila masuk ke dalam tubuh, nikotin akan menyerang

selaput-selaput halus pada saluran pernapasan dan alat-alat peredaran darah. Apabila nikotin terlalu banyak dihisap dapat mengakibatkan hal-hal sebagai berikut:

1. denyut jantung yang luar biasa,
2. denyut nadi tidak teratur,
3. badan gemetar,
4. sukar tidur,
5. gangguan mata, dan
6. gangguan pencernaan.



Gambar 12.1 Merokok dapat menyebabkan penyakit batuk

Oleh karena rokok sangat berbahaya, maka sebaiknya kita tidak merokok. Apabila sudah telanjur merokok, sebaiknya menghentikan kebiasaan merokok. Cara-cara yang dapat dilakukan untuk menghindari bahaya rokok adalah sebagai berikut.

1. Tidak mencoba-coba untuk merokok karena akan ketagihan.
2. Menghindarkan diri dari orang yang merokok.
3. Membuang semua rokok dan tembakau yang dimiliki.
4. Berdoa kepada Tuhan agar dapat menghentikan kebiasaan merokok.
5. Mandi dengan air hangat dua kali sehari.
6. Latihan gerak badan dan jalan-jalan di tempat terbuka.
7. Tidak menahan lapar terlalu lama.

Latihan



Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut dengan benar!

1. Apa bahan utama membuat rokok?
2. Apa nama racun dalam tembakau atau rokok?
3. Jelaskan pengertian merokok!
4. Sebutkan akibat banyak merokok!
5. Sebutkan cara-cara menghindari bahaya merokok!

Tugas 1

1. Carilah gambar-gambar dari koran atau majalah tentang bahaya merokok!
2. Tempelkan pada kertas folio atau buku kliping!
3. Beri keterangan seperlunya!
4. Kumpulkan pada guru kalian!

B. Bahaya Minuman Keras bagi Kesehatan

Minuman keras adalah minuman yang banyak mengandung alkohol dengan persentase yang tinggi. Alkohol merupakan benda yang dapat berakibat buruk baik tubuh maupun lingkungan sekitar. Akibat alkohol bagi tubuh, antara lain:

1. dapat melemahkan jantung,
2. dapat menyebabkan penyakit pembengkakan otak,
3. dapat menyebabkan penyakit gastritis yaitu peradangan selaput lendir lambung,
4. dapat menyebabkan penyakit hati.

Selain itu, alkohol juga dapat menyebabkan terjadinya beberapa hal, antara lain:

1. kemiskinan dan kejahatan,
2. kehancuran dalam rumah tangga,
3. kegagalan dalam usaha, dan
4. malas untuk bekerja.

Sebagai seorang siswa, kalian harus menghindari minum minuman keras. Pencegahan untuk menanggulangi bahaya minuman keras, antara lain:

- a. membatasi pabrik-pabrik minuman keras yang beralkohol tinggi;
- b. seorang peminum harus mempunyai kemauan keras untuk berhenti;
- c. peminum harus sadar bahwa minuman keras sangat dilarang;
- d. peminum harus banyak makan buah-buahan;
- e. peminum harus menjauhkan diri dari makanan yang mengandung bumbu-bumbu keras seperti lada atau cabai;
- f. peminum harus banyak makan vitamin.

Latihan



Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut dengan benar!

1. Apa yang dimaksud dengan minuman keras?
2. Apa yang dimaksud dengan alkohol?
3. Sebutkan akibat alkohol bagi tubuh!
4. Sebutkan akibat alkohol selain bagi tubuh!
5. Sebutkan cara-cara menanggulangi bahaya minuman keras!

Tugas 2

1. Diskusikanlah dengan teman kalian tentang bahaya minuman keras!
2. Buatlah kesimpulan dari hasil diskusi kalian!

Rangkuman

1. Merokok adalah kegiatan menghisap asap yang berasal dari tembakau
2. Racun nikotin dapat mengakibatkan denyut jantung yang luar biasa, denyut nadi tidak teratur, badan gemetar, sukar tidur, gangguan mata, dan gangguan pencernaan.
3. Akibat alkohol bagi tubuh, antara lain:
 - a. dapat melemahkan jantung,
 - b. dapat menyebabkan penyakit pembengkakan otak,
 - c. dapat menyebabkan penyakit gastritis yaitu peradangan selaput lendir lambung,
 - d. dapat menyebabkan penyakit hati.

Uji Kompetensi



A. Berilah tanda silang (X) huruf a, b, c, atau d di depan jawaban yang benar!

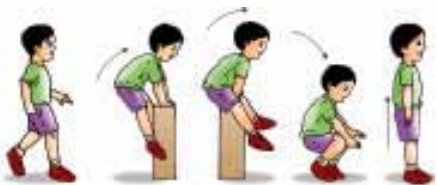
1. Bahan utama untuk membuat rokok adalah
 - a. cengkih
 - b. tembakau
 - c. kertas
 - d. lada
2. Racun yang ada dalam rokok dinamakan
 - a. heroin
 - b. nikotin
 - c. alkohol
 - d. candu
3. Penyakit saluran pernapasan disebabkan karena seseorang kebanyakan melakukan
 - a. merokok
 - b. minum minuman keras
 - c. mabuk
 - d. memakai narkoba
4. Zat yang terkandung dalam minuman keras bernama
 - a. heroin
 - b. nikotin
 - c. alkohol
 - d. candu
5. Berikut yang **bukan** merupakan penyakit akibat kebanyakan alkohol adalah
 - a. pembengkakan otak
 - b. peradangan selaput lendir lambung
 - c. kerusakan hati
 - d. saluran pernapasan

B. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini!

1. Sebutkan akibat kebanyakan nikotin bagi tubuh!
2. Apa yang dimaksud dengan nikotin?
3. Sebutkan akibat alkohol bagi tubuh!
4. Sebutkan usaha-usaha untuk menghindari bahaya rokok!
5. Sebutkan usaha-usaha untuk menanggulangi bahaya minuman keras!




A. Berilah tanda silang (x) pada jawaban a, b, c, atau d yang paling kalian anggap benar!

1. Nama lain dari menyundul bola dalam sepak bola adalah
 - a. bloking
 - b. smashing
 - c. sliding tackle
 - d. heading
2. Pada waktu menyundul bola, pandangan diarahkan ke arah datangnya
 - a. bola
 - b. kaki lawan
 - c. badan lawan
 - d. gerakan lawan
3. Seorang penjaga gawang dalam permainan sepak bola disebut
 - a. player
 - b. pitcher
 - c. keeper
 - d. passer
4. Gerakan memukul bola dengan keras dari atas net secara menukik dalam permainan voli disebut
 - a. smash
 - b. bloking
 - c. passing
 - d. servis
5. Berikut ini yang termasuk cara untuk melatih otot kaki ialah
 - a. angkat barbel dengan tangan
 - b. latihan jongkok sambil melompat
 - c. berjalan di tempat
 - d. naik kotak atau boks
6. Alat yang **tidak** diperlukan dalam lompat tinggi adalah
 - a. pasir/busa
 - b. tongkat pemukul
 - c. tiang lompat
 - d. bilah lompat
7. Latihan keseimbangan dengan sikap terbang posisi tangan ialah
 - a. terlentang ke bawah
 - b. di samping badan
 - c. terlentang ke samping
 - d. ke depan dan belakang
8. Jalan, lari, dan lompat berguna untuk melatih
 - a. keseimbangan
 - b. ketepatan
 - c. kecepatan dan kekuatan
 - d. otot-otot tangan
9. Sebelum melakukan guling depan awalan berdiri, sikap kedua lengan diluruskan ke
 - a. samping telinga
 - b. matras
 - c. depan dada
 - d. kepala
10.
 

Gambar di atas adalah gerakan

 - a. guling depan
 - b. guling belakang
 - c. meroda
 - d. lompat kangkang

11. Suatu gerakan disebut guling depan karena gerakannya
 - a. bertumpu pada kaki
 - b. berguling ke depan
 - c. berguling ke belakang
 - d. meniru roda berputar
12. Pendaratan lompat kangkang melewati boks/peti lompat dilakukan dengan
 - a. kepala
 - b. kedua kaki bersamaan
 - c. kedua tangan bersamaan
 - d. tumit kaki
13. Sikap kedua telapak tangan saat ada aba-aba loncat kangkang melewati teman membungkuk adalah
 - a. menumpu pada boks
 - b. lurus ke samping telinga
 - c. seolah-olah menekan punggung kawan
 - d. lurus ke samping badan
14. Pada waktu melewati boks, kedua telapak tangan harus segera
 - a. ditekan pada tumpuan
 - b. ditekan pada punggung
 - c. diletakkan di samping tumpuan
 - d. dilepas dari tumpuan
15. Gerak lutut mengeper selalu mengikuti setiap gerak
 - a. menekuk
 - b. mengayun dan melangkah
 - c. meliuk
 - d. memutar
16. Pada gerak langkah serong samping persiapan badan dalam posisi
 - a. rileks
 - b. santai
 - c. miring
 - d. tegak
17. Posisi punggung yang benar saat melakukan latihan gerakan meluncur adalah.....
 - a. di atas permukaan air
 - b. menyentuh permukaan air
 - c. di dalam permukaan air
 - d. di luar kolam renang
18. Pada tahap gerak lanjutan, gerakan kaki ibarat orang sedang
 - a. mendorong benda
 - b. menari
 - c. mengayuh sepeda
 - d. menendang bola
19. Latihan kaki yang pertama adalah dilakukan dengan posisi ... di pinggir kolam.
 - a. duduk
 - b. berdiri
 - c. jongkok
 - d. terlentang
20. Gerak tangan dalam latihan gerakan tangan adalah
 - a. memutar lengan ke depan lurus
 - b. memutar lengan ke belakang lurus
 - c. bergantian ke kanan dan ke kiri
 - d. lurus ke atas sejajar kepala
21.  Tanda di samping dalam penjelajahan mempunyai arti
 - a. ada rintangan
 - b. jalan terus
 - c. ada bahaya
 - d. ikuti terus jalan ini
22. Koordinasi sangat penting agar perjalanan sesuai dengan
 - a. survei
 - b. denah
 - c. kegiatan
 - d. tujuan

23. Tahap awal dalam kegiatan penjelajahan adalah
- menentukan tujuan
 - membuat perencanaan
 - mengadakan survei lapangan
 - membuat laporan
24. Bahan berbahaya yang ada dalam minuman keras bila dikonsumsi berlebihan adalah
- heroin
 - nikotin
 - alkohol
 - candu
25. Berikut yang **bukan** akibat kebanyakan nikotin adalah
- badan gemetar
 - denyut nadi teratur
 - sukar tidur
 - gangguan pencernaan

B. Isilah titik-titik di bawah ini!

- Pandangan saat melempar bola dari atas pada permainan softball adalah
- Memegang bat dan memukul bola merupakan teknik dasar dalam permainan
- Latihan dengan sikap terbang berguna untuk melatih kekuatan otot
- Daya tahan tubuh bisa ditingkatkan dengan menjaga
- Dalam langkah biasa, pandangan mata adalah
- Posisi kedua lengan dalam gerakan meliukkan badan adalah
- Posisi punggung pada kombinasi pola gerak menekuk adalah
- Gerak dasar gaya punggung merupakan gerak yang efisien dalam menghemat
- Latihan menggerakkan kaki, sebaiknya dibentuk oleh
- Sasaran kegiatan dalam perencanaan kegiatan penjelajahan adalah

C. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini!

- Jelaskan cara-cara melakukan bloking dalam permainan bola voli!
- Sebutkan teknik dasar dalam bola basket!
- Sebutkan beberapa usaha untuk menjaga daya tahan tubuh!
- Sebutkan dua cara untuk melatih kekuatan otot tungkai!
- Jelaskan perbedaan antara gerakan guling depan dan guling belakang!
- Apakah yang dimaksud gerakan meroda?
- Sebutkan bentuk-bentuk rangkaian gerak dalam senam ketangkasan!
- Bagaimana posisi kepala saat melakukan renang gaya punggung!
- Mengapa perlu dilakukan survei sebelum melakukan kegiatan penjelajahan?
- Sebutkan beberapa cara untuk menghindari bahaya rokok!

Glosarium

adaptasi	: pengenalan diri terhadap lingkungan
alkohol	: senyawa organik (etanol) yang bersifat mudah terbakar dan memabukkan
atlet	: olahragawan
atletik	: cabang olahraga yang terdiri atas lari, lompat, dan lempar
backhand	: pukulan dengan posisi telapan tangan menghadap belakang
bat	: alat yang digunakan untuk memukul bola dalam tenis meja
blocking	: menahan bola yang dipukul lawan dalam permainan bola voli
boks	: kotak terbuat dari papan/kayu
denah	: gambar yang menunjukkan suatu tempat atau lokasi
estafet	: lomba lari sambung
forehand	: pukulan dengan posisi telapan tangan menghadap ke depan
gerak	: peralihan tempat atau kedudukan
glove	: sarung tangan yang digunakan dalam softball
grastitis	: peradangan selaput lendir lambung
guling depan	: berguling ke depan
guling lenting	: berguling kemudian melentingkan kedua tangan secara kuat
jelajah	: menelusuri atau pergi ke mana-mana sambil menyelidiki
kangkang	: merenggangkan ke dua kaki
lari	: aktivitas gerak berpindah dimana kedua kaki ada saat melayang di udara
latihan	: aktivitas berlatih yang dilakukan secara terus-menerus dimana latihan makin hari makin meningkat
lempar lembing	: buang jauh-jauh lembing yang dibawa
lompat	: gerakan berpindah tempat dengan menumpu pada satu kaki
loncat	: gerakan berpindah tempat dengan menumpu pada dua kaki
matras	: busa tebal guna melindungi tubuh dari benturan di lantai
nikotin	: zat kimia bersifat racun yang terdapat dalam daun tembakau
reproduksi	: alat perkembangbiakan (alat kelamin)
ritmik	: langkah yang berirama
roll	: berguling
senam irama	: senam dengan gerakan yang mengikuti irama lagu
senam lantai	: senam yang terdiri dari berbagai gerakan mirip balet
senam	: gerak badan dengan gerakan tertentu
senam aerobik	: senam di udara terbuka
survei	: peninjauan suatu lokasi wilayah
volum	: isi

Daftar Pustaka

- Abdullah, Arma. 1981. *Olahraga untuk Perguruan Tinggi*. Yogyakarta: Sastra Hudaya.
- Abdulkadir, Ateng. 1993. *Pendidikan Olahraga*. Jakarta: IKIP Jakarta.
- Adang Suherman. 2001. *Evaluasi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar Depdiknas*. Jakarta : Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah. Direktorat Jenderal Olahraga.
- Agus Mahendra. 2001. *Pembelajaran Senam di SD*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional.
- Deliarnov.1996. *Motivasi untuk Meraih Sukses*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan
- Djauzak Ahmad, dkk. 1995. *Direktorat Pendidikan Dasar Proyek Peningkatan Mutu SD, TK, dan SLB*. Jakarta : Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.
- E. Suryatno dan Adang Suherman. 2001. *Pembelajaran Renang di SD*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional.
- Kosasih, Engkos. 1981. *Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Kurnia, Dadeng. 1985. *Cara Praktis Berenang Modern*. Jakarta: Karsa Belia.
- Notoadiwidjojo, Soedono. 1986. *Pengetahuan Olahraga*. Surabaya: Karunia.
- Rusli Lutan, dkk. 2001. *Pendidikan Kebugaran Jasmani*. Jakarta : Direktorat Jenderal Olahraga.
- _____. 2001. *Mengajar Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Depdiknas Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah/ Direktorat Jenderal Olahraga.
- _____. 2001. *Asas-Asas Pendidikan Jasmani Depdiknas*. Jakarta : Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah. Direktorat Jenderal Olahraga.
- Syarifudin. 1997. *Pokok-Pokok Pengembangan Program Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud.
- Sutoto P, dkk. 1997. *Proyek Peningkatan Guru SD setara D-II*. Jakarta : PDK.
- Toto Subroto. 2001. *Pembelajaran Keterampilan dan Konsep Olahraga di Sekolah Dasar Depdiknas*. Jakarta : Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah. Direktorat Jenderal Olahraga.
- Yudho M. Saputra. 2001. *Pembelajaran Atletik di SD*. Jakarta : Departemen pendidikan Nasional.

Indeks

A

alat reproduksi 53,54,57,58,61
alkohol 136,137
antiseptik 54,57
atletik 74, 81
aurat 56

B

back lift 31
backhand 9, 10
backhand top spin 72,73
barbell 29
bat 8, 9, 73
blocking 68

C

celluloid 8

D

denah 128
deuce (yus) 9
douching 62

E

elastis 13

F

finish 76
forehand 9
forehand topspin 72

G

game 9
gender 64
gerak ritmik 45, 46, 47, 48, 49, 50
gerakan tungkai 117, 121
shake hoder grip 9
glove 7
grastitis 136
guling depan 107, 108

H

handstand 40
heading 67
headstand 39
homebase 3
homerun 4

I

infeksi 54

J

jasmani 29

K

kekuatan 29, 30, 31, 85, 86
keseimbangan 85, 86

L

lenting tangan 41, 98
lenting tengkuk 41
lompat jauh 21
lompat tinggi 21, 23

M

matras 41, 107, 108, 109
mistar 23, 78

N

net 8, 68
nikotin 135

P

passing 15, 16, 17
penis 54
peregangan dinamis 37
peregangan statis 42
pitcher 72
pitcher plate 3
pull up 33
push up 29

R

renang gaya punggung 117, 119, 121, 122
rounders 3, 71

S

servis 15, 16, 2, 73
sit up 30
sliding tackle 67
softball 3, 4, 5, 71
survei 128
swing 71

T

tenis meja 3, 8
tola peluru 23

Kunci Jawaban

Bab 1

1. c
2. a
3. b

4. b
5. b

Bab 2

1. c
2. a
3. b

4. b
5. b

Bab 3

1. b
2. d
3. a

4. a
5. a

Bab 4

1. c
2. d
3. b

4. a
5. b

Bab 5

1. b
2. c
3. b

4. a
5. a

Latihan Akhir Semester 1

1. b
2. b
3. a
4. c
5. a
6. b
7. b
8. b
9. b
10. c

11. a
12. b
13. a
14. b
15. a
16. c
17. c
18. c
19. c
20. c

21. d
22. a
23. a
24. c
25. a

Bab 6

1. a
2. a
3. b
4. c
5. a

6. b
7. a
8. b
9. d
10. a

Bab 7

1. b
2. c
3. a

4. c
5. c

Bab 8

1. a
2. b
3. a
4. c
5. c

6. d
7. c
8. d
9. d
10. d

Bab 9

1. d
2. b
3. d

4. a
5. b

Bab 10

1. a
2. b
3. a

4. a
5. c

Bab 11

1. a
2. b
3. d

4. a
5. d

Bab 12

1. b
2. b
3. a

4. c
5. d

Latihan Akhir Semester 1

1. d
2. a
3. c
4. a
5. d
6. b
7. c
8. c
9. a
10. d

11. b
12. b
13. c
14. a
15. b
16. d
17. b
18. c
19. a
20. b

21. d
22. d
23. a
24. c
25. b

LAMPIRAN

A. Cabang Olahraga dan Induk Organisasi

No.	Cabang Olahraga	Induk Organisasi
1.	Olahraga air	Persatuan Renang Seluruh Indonesia (PRSI)
2.	Atletik	Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (PASI)
3.	Panahan	Persatuan Panahan Indonesia (PERPANI)
4.	Bulu Tangkis	Persatuan Bulutangkis Seluruh Indonesia (PBSI)
5.	Baseball	Perserikatan Bisbol dan Sofbol Amatir Seluruh Indonesia (PERBASASI)
6.	Bola Basket	Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia (PERBASI)
7.	Tinju	Persatuan Tinju Amatir Indonesia (PERTINA)
8.	Olahraga Sepeda	Ikatan Sport Sepeda Indonesia (ISSI)
9.	Berkuda	Persatuan Olahraga Berkuda Seluruh Indonesia (PORDASI)
10.	Anggar	Persatuan Anggar Seluruh Indonesia (IKASI)
11.	Sepakbola	Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia (PSSI)
12.	Senam	Persatuan Senam Indonesia (PERSANI)
13.	Judo	Persatuan Judo Seluruh Indonesia (PJSI)
14.	Menembak	Persatuan Menembak dan Berburu Indonesia (PERBAKIN)
15.	Tenis Meja	Persatuan Tenis Meja Seluruh Indonesia (PTMSI)
16.	Taekwondo	Taekwondo Indonesia (TI)
17.	Tenis	Persatuan Tennis Lapangan Seluruh Indonesia (PELTI)
18.	Bola Voli	Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia (PBVSI)
19.	Gulat	Persatuan Gulat Amatir Seluruh Indonesia (PGSI)
20.	Binaraga	Persatuan Angkat Berat dan Binaraga Seluruh Indonesia (PABBSI)
21.	Catur	Persatuan Catur Seluruh Indonesia (PERCASI)
22.	Sepak Takraw	Persatuan Sepak Takraw Seluruh Indonesia (PSTI)
23.	Panjat Tebing	Federasi Panjat Tebing Indonesia (FPTI)
24.	Motor	Ikatan Motor Indonesia (IMI)
25.	Karate	Federasi Olahraga Karate-do Indonesia (FORKI)
26.	Boling	Persatuan Boling Indonesia (PBI)
27.	Biliar	Persatuan Olahraga Biliar Seluruh Indonesia (POBSI)
28.	Golf	Persatuan Golf Indonesia (PGI)
29.	Kempo	Persaudaraan Bela Diri Kempo Indonesia (PERKEMI)
30.	Aero Sport	Federasi Aero Sport Indonesia (FASI)
31.	Pencak Silat	Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI)
32.	Wushu	Wushu Indonesia (WI)

B. Cabang Olahraga Kategori Olimpiade dan Nonolimpiade

OLIMPIADE		NONOLIMPIADE	
Olahraga air	Hoki	Baseball	Sepatu Roda
Atletik	Judo	Softball	Selam
Panahan	Pancalomba	Binaraga	Biliar
Bulu Tangkis	Dayung	Catur	Karate
Bola Basket	Berlayar	Futsal	Boling
Tinju/Canoe/Kayak	Menembak	Skateboard	Biliar
Olahraga	Tenis Meja	Sepak Takraw	Golf
Sepeda	Taekwondo	Panjat Tebing	Kempo
Berkuda	Tenis	Sport Dance	Wartawan
Anggar	Triathlon	Motor	Aero Sport
Sepakbola	Bola Voli	Squash	Kartu
Senam	Angkat Besi	Ski Air	Pencak Silat
Bola Tangan	Gulat	Drum Band	Wushu







Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Untuk SD / MI Kelas V

SALAM OLAHRAGA

Apa kabar teman-teman?

Mempelajari pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan berarti belajar bagaimana menjaga kebugaran dan kesehatan fisik maupun mental.

Begitu banyak aktivitas olahraga di sekitar kita. Tentu salah satu di antara cabang olahraga tersebut adalah kesukaan kalian, benar bukan?

Melalui buku ini kalian akan belajar bagaimana berolahraga sambil bermain, mengenal lingkungan sekitar dan menjaga kesehatan pribadi dan lingkungan. Selain itu, buku ini menuntun kalian bermain permainan yang sudah dimodifikasi.

Semoga kalian selalu sehat dan tetap semangat. Ingat, berolahraga itu menyehatkan badan!

ISBN 978-979-095-005-4 (no. jilid lengkap)

ISBN 978-979-095-073-3 (jil. 5^a)

Buku teks pelajaran ini telah dinilai oleh Badan Standar Nasional Pendidikan (BSNP) dan telah ditetapkan sebagai buku teks pelajaran yang memenuhi syarat kelayakan untuk digunakan dalam proses pembelajaran melalui **Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 49 Tahun 2009, tanggal 12 Agustus 2009.**

*Harga Eceran Tertinggi (HET) *Rp12.813,00*