

# Senang Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

untuk Kelas IV  
Sekolah Dasar/Madrasah Ibtidaiyah

Sindhu Cindar Bumi  
Rizal Alamsyah  
Sri Widianingsih  
Gagan Ganjar Nugraha  
Yusup Hidayat



PUSAT PERBUKUAN  
Kementerian Pendidikan Nasional

# Senang Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

untuk Kelas IV  
Sekolah Dasar/Madrasah Ibtidaiyah

**Sindhu Cindar Bumi**  
**Rizal Alamsyah**  
**Sri Widlaningsih**  
**Gagan Ganjar Nugraha**  
**Yusup Hidayat**



PUSAT PERBUKUAN  
Kementerian Pendidikan Nasional

4

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

**Senang Belajar**  
**Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan**

untuk Kelas IV Sekolah Dasar/Madrasah Ibtidaiyah

Editor : Diding Ahmad Badri  
Layouter : Apri Gumawan  
Ukuran Buku : 17,6 x 25 cm

Sumber Gambar Sampul: *Dokumentasi Penerbit*

372.8

Sen Senang Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan/Sindhu Cindar Bumi...[et al.]; editor, Diding Ahmad Badri.-- Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional, 2010.  
x, 152 hlm.: ilus.; 25 cm

Bibliografi: hlm. 147

Indeks

Untuk kelas IV Sekolah Dasar/Madrasah Ibtidaiyah

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

ISBN 978-979-095-061-0 (jil. 4i)

1. Olahraga - Aspek Kesehatan - Studi dan Pengajaran (Pendidikan Dasar) I. Judul II. Diding Ahmad Badri

Hak Cipta buku ini dibeli oleh Kementerian Pendidikan Nasional  
dari penerbit PRIBUMI MEKAR

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 (*download*), 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

Selamat. Adik-adik, kamu sekarang telah duduk di kelas empat Sekolah Dasar. Mulai sekarang, kamu harus rajin belajar agar cita-citamu tercapai. Belajarlah dengan sungguh-sungguh. Buku yang kamu baca ini adalah buku *Senang Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk Kelas IV*.

Pada buku ini, dasar-dasar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan dipelajari. Buku ini juga dilengkapi dengan soal-soal yang dapat membantumu mengingat materi. Kamu dapat menguji kemampuanmu dalam memahami materi secara langsung. Jika kamu sudah memahami Buku *Senang Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan* dengan baik, kamu akan merasa memiliki tubuh yang sehat dan bugar dalam kegiatanmu sehari-hari.

Pada kesempatan ini kami ucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan atas pembuatan buku ini.

Adik-adik, selamat mempelajari Buku *Senang Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jangan malu atau segan untuk bertanya kepada gurumu jika ada materi yang kurang dipahami. Gunakan buku ini dan pahami isinya dengan baik. Jangan lupa berdoa sebelum belajar.

**Penerbit**

## Daftar Isi

Kata Sambutan .....	iii
Kata Pengantar .....	iv
Pendahuluan.....	vii
<b>Bab 1 Aktivitas Permainan Olahraga.....</b>	<b>1</b>
A. Gerakan Atletik (Nomor Lari).....	3
B. Permainan Bola Kasti.....	5
C. Permainan Bola Voli .....	14
Evaluasi Bab 1 .....	17
<b>Bab 2 Aktivitas Kebugaran Jasmani.....</b>	<b>19</b>
A. Latihan Pemanasan .....	21
B. Bentuk-Bentuk Latihan Kebugaran Jasmani .....	22
Evaluasi Bab 2.....	29
<b>Bab 3 Senam Lantai .....</b>	<b>31</b>
A. Pengertian Senam Lantai .....	33
B. Senam Lantai Tanpa Alat .....	33
C. Senam Lantai dengan Menggunakan Gada.....	38
Evaluasi Bab 3.....	41
<b>Bab 4 Senam Irama .....</b>	<b>43</b>
A. Pengertian Senam Irama .....	45
B. Gerakan Senam Irama .....	45
Evaluasi Bab 4.....	52
<b>Bab 5 Lingkungan yang Sehat .....</b>	<b>53</b>
A. Kebersihan Lingkungan Rumah dan Sekolah .....	55
B. Sampah.....	57
Evaluasi Bab 5.....	59
<b>Evaluasi Semester I.....</b>	<b>61</b>
<b>Bab 6 Permainan Bola Kecil dan Bola Besar .....</b>	<b>63</b>
A. Permainan Kipers.....	65
B. Permainan Sepak Bola .....	67
Evaluasi Bab 6.....	73
<b>Bab 7 Lompat, Loncat, dan Lempar .....</b>	<b>75</b>
A. Lompat Jauh .....	77
B. Loncat Tinggi.....	80

	C. Tolak Peluru.....	82
	Evaluasi Bab 7.....	85
<b>Bab 8</b>	<b>Latihan Kebugaran Jasmani .....</b>	<b>87</b>
	A. Latihan Daya Tahan dan Kekuatan Otot .....	89
	B. Latihan Kelentukan Tubuh .....	90
	C. Latihan Kelincahan.....	92
	Evaluasi Bab 8.....	95
<b>Bab 9</b>	<b>Gerakan Senam Lantai.....</b>	<b>97</b>
	A. Senam Lantai Tanpa Alat .....	99
	B. Senam Ketangkasan Menggunakan Alat .....	101
	Evaluasi Bab 9.....	103
<b>Bab 10</b>	<b>Senam Kebugaran Jasmani.....</b>	<b>105</b>
	A. Gerakan Senam Kebugaran Jasmani .....	107
	B. Memperbaiki Kesalahan Gerak SKJ .....	121
	Evaluasi Bab 10.....	122
<b>Bab 11</b>	<b>Renang Gaya Bebas .....</b>	<b>125</b>
	A. Pengertian Renang .....	127
	B. Gerak Dasar Renang Gaya Bebas.....	127
	C. Keselamatan di Kolam Renang.....	130
	Evaluasi Bab 11 .....	131
<b>Bab 12</b>	<b>Aktivitas Berkemah.....</b>	<b>133</b>
	A. Kegiatan Berkemah.....	134
	B. Menjelajah Perkampungan Sekitar Sekolah.....	137
	Evaluasi Bab 12.....	139
<b>Bab 13</b>	<b>Budaya Hidup Sehat .....</b>	<b>141</b>
	A. Pencegahan Pencemaran Lingkungan .....	142
	B. Mencegah Penularan Penyakit dari Hewan .....	143
	C. Mempraktikkan Pola Hidup Sehat .....	144
	Evaluasi Bab 13.....	146
	<b>Evaluasi Semester 2 .....</b>	<b>147</b>
	<b>Daftar Pustaka.....</b>	<b>149</b>
	<b>Senarai .....</b>	<b>150</b>
	<b>Indeks .....</b>	<b>151</b>
	<b>Lampiran.....</b>	<b>152</b>

# Pendahuluan



Sumber: Dokumentasi Penerbit

## Senang Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

A

### Tujuan Pembelajaran Penjasorkes

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Oleh karena itu, buku ini ditulis.

Pelajarilah buku ini dengan baik sehingga manfaat yang akan kamu peroleh:

1. dapat mengembangkan keterampilan diri dalam menjaga kebugaran jasmani dan pola hidup sehat;
2. dapat meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang baik;
3. dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar;
4. dapat mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerja sama, percaya diri, dan demokratis;
5. dapat mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan.



## **Sistematika Buku**

Materi-materi pembelajaran di dalam buku ini disajikan secara sederhana disesuaikan dengan tingkat pemahaman siswa. Isi buku ini terdiri atas 13 bab, dilengkapi dengan soal-soal evaluasi bab dan evaluasi semester.

Beberapa hal yang akan dibahas dalam buku ini, di antaranya melakukan aktivitas permainan olahraga ke dalam permainan sederhana, melakukan aktivitas kebugaran jasmani, melakukan berbagai bentuk latihan senam ketangkasan yang lebih kompleks, melakukan keterampilan gerak ritmik secara sederhana tanpa dan dengan menggunakan alat, serta menerapkan budaya hidup sehat.

Selain menguraikan materi dan kegiatan yang lengkap dan sistematis, penerapan nilai-nilai Penjasorkes seperti semangat, jujur, percaya diri, kerja sama, disiplin, sportivitas, toleransi, dan tanggung jawab terintegrasi dalam pelaksanaan kegiatan. Misalnya, dengan pelaksanaan kegiatan secara beregu dan melalui permainan.

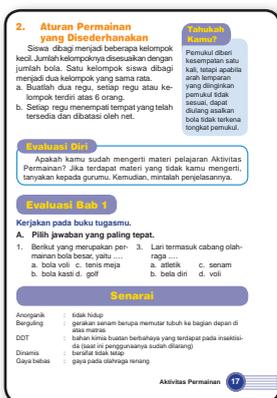


## Bagian-Bagian Buku



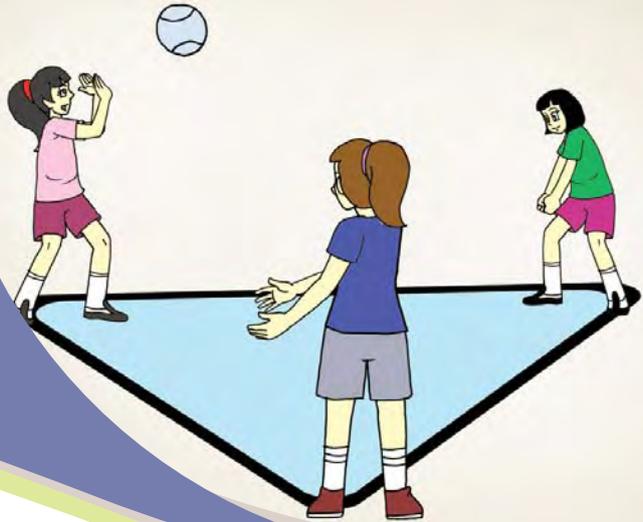
Buku *Senang Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SD Kelas IV* disusun secara sistematis dan menarik agar siswa lebih mudah memahami materi. Berikut adalah bagian-bagian penting buku ini.

1. Pengantar awal bab berisi gambaran tujuan mempelajari bab tersebut.
2. Kata Kunci berisi kata-kata penting yang berkaitan dengan materi.
3. Gambar dan ilustrasi yang jelas membantu siswa dalam memahami materi.
4. Evaluasi berisi soal latihan dan kegiatan yang harus dikerjakan untuk mengukur pencapaian belajar siswa.
5. Evaluasi Diri berisi refleksi untuk mengukur sejauh mana pemahaman siswa dalam menguasai materi dalam setiap bab.
6. Tahukah Kamu? berisi informasi pengayaan yang berkaitan dengan materi.
7. Senarai berisi kata-kata penting berikut artinya.





## Bab 1



Sumber: Dokumentasi Penerbit

# Aktivitas Permainan Olahraga

## Kata Kunci

- Lari
- Kasti
- Melempar bola
- Menangkap bola
- Servis
- Bola voli

Selamat, kamu telah naik ke Kelas IV. Kamu tentu senang ada di kelas baru. Paculah semangat belajarmu di kelas yang baru.

Pernahkah kamu bermain bola? Permainan bola terdiri atas permainan bola kecil dan bola besar. Pada setiap permainan tersebut terdapat peraturan permainannya.

Tahukah kamu peraturan pada permainan tersebut? Pada Bab I akan dipelajari gerak dasar sederhana pada permainan bola kecil dan bola besar, serta aturan permainannya. Ayo, belajarlilah dengan sungguh-sungguh.

## Permainan Hitam Hijau

### A. Pemanasan

Kegiatan pemanasan (*warming up*) merupakan bagian penting dari kegiatan olahraga. Tubuh kamu memerlukan pemanasan terlebih dulu. Adapun cara yang dapat digunakan salah satunya dengan melakukan permainan Hitam Hijau. Permainan ini akan menunjang kesiapan tubuhmu.

### B. Ketentuan

Jumlah pemain : tidak terbatas  
Tempat : halaman, ruang senam, atau lapangan  
Tujuan : melatih kecepatan reaksi dan lari  
Alat yang digunakan : tanpa alat

### C. Cara Bermain

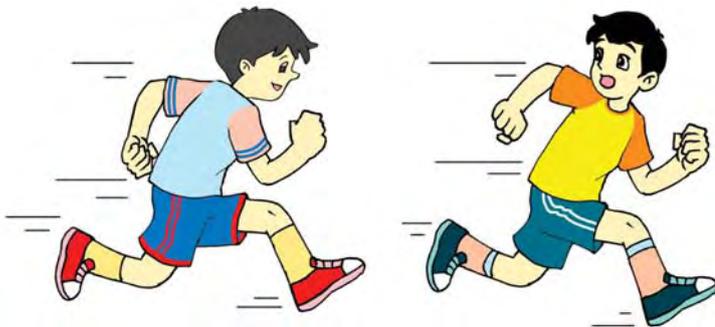
Siswa dibariskan menjadi dua baris. Setiap siswa saling berhadapan satu sama lainnya sehingga memiliki pasangan dari regu lawan. Guru memberikan nama pada kedua kelompok tersebut. Kelompok pertama diberi nama Hitam dan kelompok kedua diberi nama Hijau.

Ketika guru menyebut Hitam, berarti kelompok yang telah dinamakan Hitam harus berbalik dan berlari meninggalkan tempatnya menuju garis bebas, sedangkan kelompok Hijau berusaha menangkap pasangan dari kelompok Hitam yang sedang berlari. Anggota kelompok yang tersentuh dan tertangkap sebelum garis bebas yang telah ditentukan guru berarti dianggap sebagai hasil tangkapan. Pemenangnya adalah regu yang anggotanya paling sedikit tertangkap selama permainan. Untuk memeriahkan permainan yang kena tangkap sebelum garis bebas harus dihukum dengan cara menggendong pasangan yang menangkapnya. Kemudian, kembali ke garis tengah.



## Gerakan Atletik (Nomor Lari)

Ketika kamu akan mengejar temanmu dalam suatu permainan *kucing-kucingan*, tentunya kamu akan berlari dengan cepat sehingga temanmu dapat terkejar. Dari kebiasaan permainan petak umpet, kamu dapat menjadi seorang pelari yang hebat.



Sumber: Dokumentasi Penerbit

**Gambar 1.1**

Berlari sambil mengejar teman

### 1. Berlari dengan Kecepatan Lambat

Gerakan lari dengan kecepatan yang lambat biasanya digunakan pada lari jarak jauh. Hal ini biasanya dilakukan untuk mengatur pernapasan. Tujuannya agar tidak cepat mengalami kelelahan dan sampai garis *finish*. Adapun hal yang harus kamu perhatikan adalah kamu harus berlari dengan santai dan penuh energi.

Kamu harus berlari dengan lancar. Pandangan harus ke depan dan bahu jangan tegang. Tangan kamu dikepalkan dengan keadaan yang longgar dan dibengkokkan, tetapi jangan sampai kaku. Punggung harus



Sumber: Dokumentasi Penerbit

**Gambar 1.2**

Berlari dengan kecepatan lambat digunakan pada lari jarak jauh.



Sumber: Dokumentasi Penerbit

**Gambar 1.3**

Gerakan lari dengan kecepatan sedang. Dapatkah kamu melakukannya?



Sumber: Dokumentasi Penerbit

**Gambar 1.4**

Berlari dengan cepat memerlukan stamina yang kuat bagi seorang pelari.

tetap dalam keadaan lurus sehingga paru-paru dapat menghirup udara pada setiap tarikan napas. Bernapaslah dengan hidung kemudian keluarkan melalui mulut.

Langkah yang kamu lakukan dalam lari jarak jauh jangan terlalu panjang, cukup dengan langkah yang pendek dan pelan. Wajah kamu pun harus terlihat santai, sehingga kamu akan merasa lebih bersemangat.

## 2. Berlari dengan Kecepatan Sedang

Gerakan lari dengan kecepatan sedang biasanya digunakan pada lari jarak menengah. Adapun hal yang harus kamu perhatikan, pada dasarnya sama dengan melakukan lari dengan kecepatan cepat, hanya saja yang membedakannya kamu harus melangkah dengan jarak yang tidak terlalu panjang dan sedikit pelan. Namun, irama langkah dan kecepatan yang dilakukan harus tetap.

## 3. Berlari dengan Kecepatan Tinggi

Gerakan lari dengan kecepatan tinggi biasanya digunakan pada lari jarak pendek. Berlari cepat pada dasarnya sama dengan lari kecepatan pendek ataupun kecepatan sedang. Namun yang membedakannya, kamu harus melangkah dengan jarak langkah panjang dan cepat. Irama langkah dan kecepatan yang dilakukan harus tetap. Dalam pelaksanaannya tidak terlalu banyak mengambil napas.



## Permainan Bola Kasti

Kasti merupakan olahraga permainan beregu yang berjumlah 12 orang dengan menggunakan bola kecil dan dipimpin oleh seorang wasit. Permainan kasti menggunakan lapangan yang luas dan beberapa peralatan seperti pemukul yang terbuat dari kayu (*slag*), bola kasti, nomor dada dan punggung, tempat hinggap (*base*), garis pembatas lapangan, dan ruang perhentian.

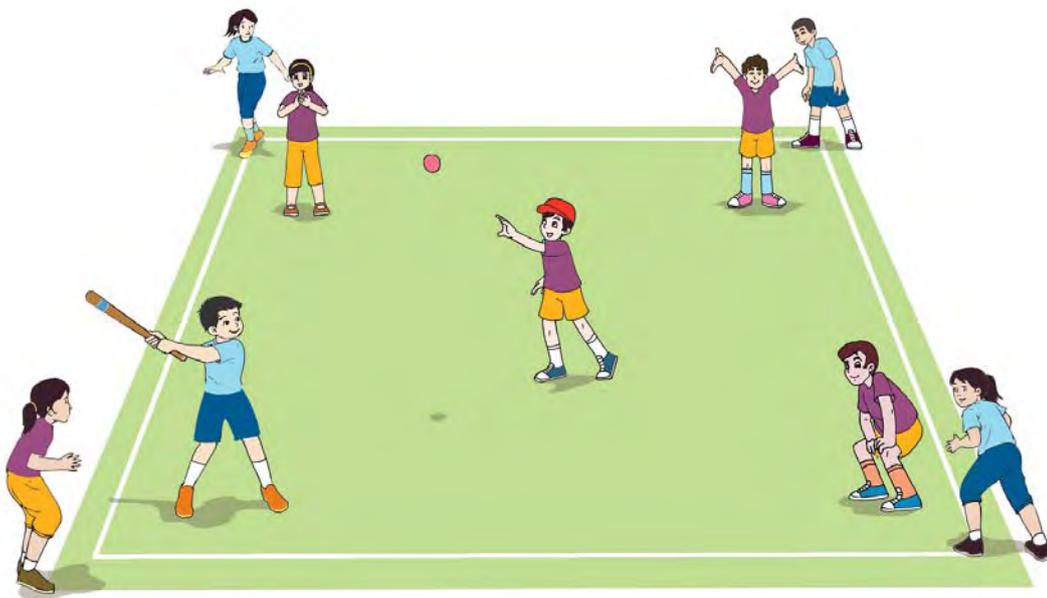
Pertandingan ini berlangsung dengan waktu masing-masing 20 menit untuk babak pertama dan kedua. Waktu istirahat dalam pertandingan kasti adalah 5 menit. Pemain kasti dituntut untuk menguasai teknik dasar bermain kasti, yaitu teknik melempar bola, menangkap bola, dan memukul bola. Selain itu, para pemain harus dapat menguasai peraturan dalam permainannya.

### Tahukah Kamu?

Pada saat melempar bola, si pelempar harus melambungkan bola sesuai dengan keinginan pemukul. Apabila bola tidak sesuai dengan keinginan pemukul, lemparan harus diulang.

### Gambar 1.5

Permainan kasti terdiri atas aktivitas melempar, memukul, dan menangkap bola.



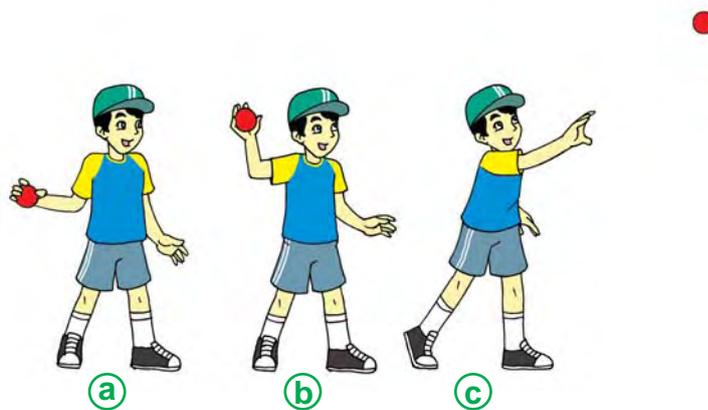
Sumber: Dokumentasi Penerbit

## 1. Cara Melempar Bola

Ada beberapa cara dalam melempar bola kasti, antara lain lemparan melambung, lemparan lurus, dan lemparan datar (bawah).

### a. Cara Melempar Bola Lambung

Lemparan bola melambung merupakan teknik untuk mengoper bola dengan jarak yang jauh. Lemparan melambung sering digunakan oleh pelambung untuk mengoperkan bola kepada pemain sesuai dengan permintaan pemukul.



**Gambar 1.6**

Cara melempar bola lambung pada permainan bola kasti.

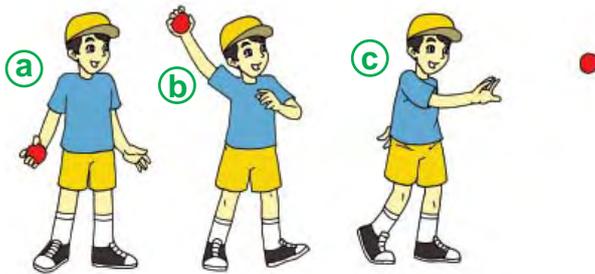
Sumber: Dokumentasi Penerbit

Posisi yang baik ketika melempar bola lambung, yaitu sebagai berikut.

- 1) Sikap berdiri menyamping, kaki kiri di depan, dan kaki dibuka selebar bahu.
- 2) Tangan kanan memegang bola dan berada di samping dengan siap melempar.
- 3) Pandangan lurus ke arah yang dituju.
- 4) Bola dilempar dari atas kepala sehingga jalannya bola akan melambung tinggi.
- 5) Posisi bola lambungan berada di atas kepala si pelempar.

## b. Cara Melempar Bola Lurus atau Datar

Melempar bola dengan cara ini digunakan untuk melempar lawan yang berlari atau mematikan lawan. Sasaran yang dituju adalah punggung dan pantat lawan.



Sumber: Dokumentasi Penerbit

**Gambar 1.7**

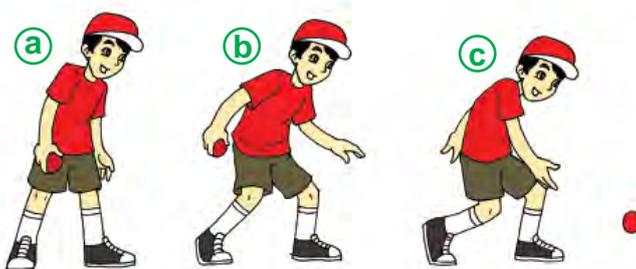
Cara melempar bola lurus pada permainan bola kasti.

Cara melempar bola lurus atau datar, yaitu sebagai berikut.

- 1) Sikap berdiri menyamping, kaki kiri di depan dan kedua kaki dibuka lebar.
- 2) Tangan kanan memegang bola dan siku dibengkokkan sekitar  $90^\circ$ .
- 3) Pandangan ke arah sasaran yang dituju.
- 4) Bola dilemparkan sejajar kepala sehingga jalannya bola sejajar dengan tinggi dada.

## c. Cara Melempar Bola Bawah

Pada permainan kasti, melempar bola dengan cara ini digunakan untuk mengoper bola kepada teman yang terdekat. Saat melempar posisi badan agak sedikit membungkuk.



Sumber: Dokumentasi Penerbit

**Gambar 1.8**

Cara melempar bola bawah pada permainan kasti.

### Tahukah Kamu?

Pada saat ingin mematikan lawan diusahakan jangan terlalu jauh dari si pelari, karena bola bisa meleset dari arah sasaran.

Adapun cara yang digunakan ketika melempar bola bawah, yaitu sebagai berikut.

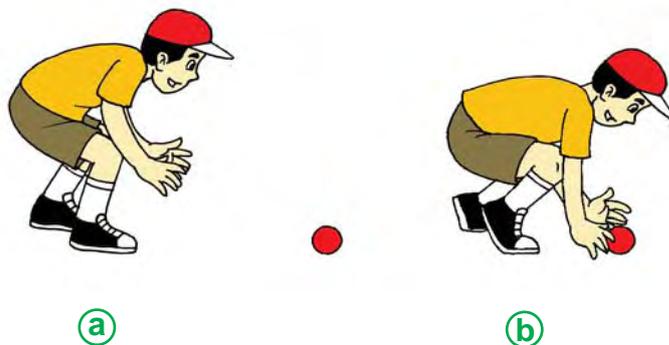
- 1) Sikap berdiri menyamping, kaki kiri di depan dan kedua kaki dibuka lebar.
- 2) Posisi badan ketika melempar agak sedikit membungkuk.
- 3) Tangan kanan memegang bola, tangan disimpan di bawah dan agak dibengkokkan.
- 4) Pandangan ke arah sasaran yang dituju.
- 5) Bola dilemparkan menyusuri tanah sehingga jalannya bola akan sejajar dengan tanah.

## 2. Teknik Menangkap Bola

Selain melempar bola, kamu juga perlu mengetahui teknik-teknik menangkap bola. Adapun teknik menangkap bola pada kasti, yaitu sebagai berikut.

### a. Menangkap Bola Bawah

Cara menangkap bola bawah harus sesuai dengan arah bola yang dioperkan. Posisi badan agak jongkok, jari-jari kedua tangan dibuka lebar dan salah satu kaki yang ditekuk menahan tangan sehingga bola akan tertahan ketika tidak tertangkap oleh tangan.



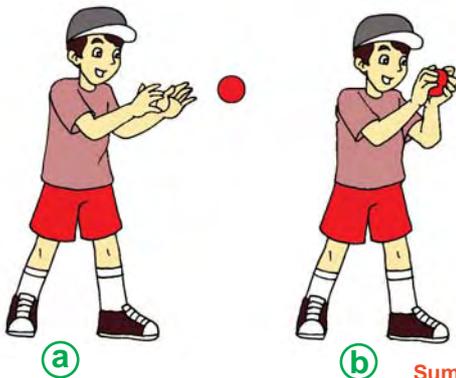
**Gambar 1.9**

Cara menangkap bola bawah pada permainan bola kasti.

Sumber: Dokumentasi Penerbit

## b. Menangkap Bola Lurus

Cara menangkap bola lurus harus sesuai dengan arah datangnya bola. Lemparan bola lurus harus dapat dikuasai oleh setiap pemain yang menjaga *base* atau tiang-tiang pemberhentian. Hal ini dapat memudahkan pemain menangkap bola dari teman dan dapat mematikan lawan.



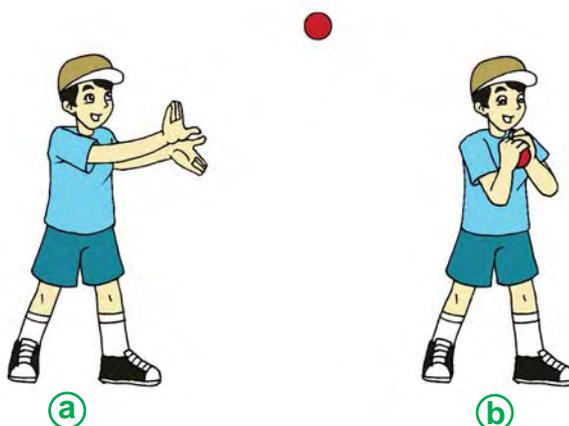
Sumber: Dokumentasi Penerbit

**Gambar 1.10**

Cara menangkap bola lurus pada permainan bola kasti.

## c. Menangkap Bola Lambung

Cara menangkap bola lambung, yaitu dengan badan tegak lurus dan kedua jari dirapatkan. Selain itu, bola yang datang tidak ditahan, tetapi terlebih dahulu diredam dan tempelkan ke arah dada. Hal ini akan memudahkan untuk melempar bola kembali.



Sumber: Dokumentasi Penerbit

**Gambar 1.11**

Cara menangkap bola lambung pada permainan bola kasti.

### Tahukah Kamu?

Hal yang harus diperhatikan pada saat ingin memukul bola adalah pandangan harus tertuju pada bola dan benar-benar siap pada posisi memukul.

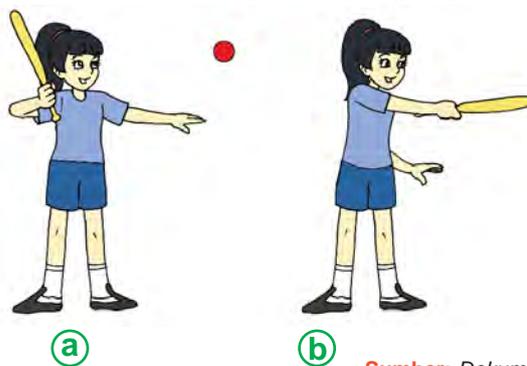
## 3. Teknik Memukul Bola

Teknik memukul bola adalah tahapan setelah kamu belajar melempar dan menangkap bola. Pada permainan bola kasti, setiap pemain kasti harus dapat memukul bola dengan berbagai cara. Diperlukan teknik yang tepat dalam memukul bola kasti.

Tujuan memukul bola pada permainan kasti adalah untuk menghasilkan pukulan yang jauh. Dengan demikian, bola tidak dapat dikuasai oleh lawan dan menghasilkan nilai maksimal. Pada akhirnya tim kamu dapat memenangkan permainan.

### a. Memukul Bola Lurus

Teknik memukul bola lurus sering digunakan oleh pemain kasti karena teknik ini sangat mudah dilakukan. Untuk melakukan teknik pukulan bola lurus harus dengan tenaga yang kuat sehingga bola akan melambung jauh ke depan dan tidak dapat ditangkap oleh lawan.



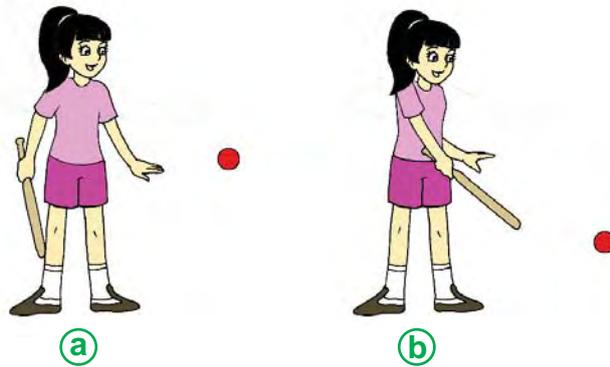
Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 1.12

Cara memukul bola lurus pada permainan bola kasti.

### b. Memukul Bola Bawah

Cara memukul dengan teknik bola bawah sering digunakan untuk mengecoh lawan. Selain itu, cara memukul bola bawah sering digunakan ketika pemain sudah kehabisan tenaga.



**Gambar 1.13**

Cara memukul bola bawah pada permainan bola kasti.

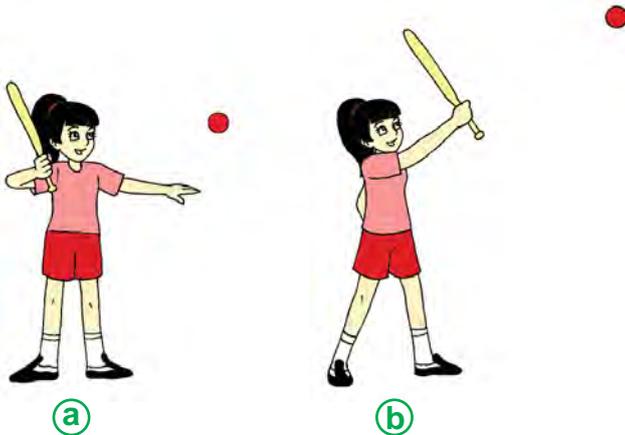
Sumber: Dokumentasi Penerbit

### c. Memukul Bola Lambung

Pada permainan kasti, terdapat beberapa cara memukul bola lambung. Cara atau teknik dalam memukul bola lambung biasanya digunakan oleh pemain yang sudah mahir dan dapat menguasai bola yang datang melambung.

#### Tahukah Kamu?

Pemukul dapat memukul bola dengan menggunakan satu tangan atau dengan kedua tangan.



**Gambar 1.14**

Cara memukul bola lambung pada permainan bola kasti.

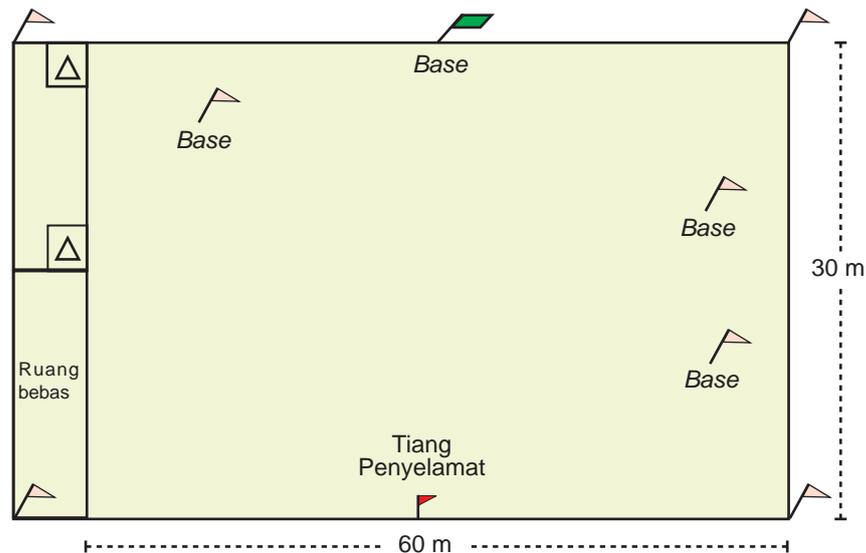
Sumber: Dokumentasi Penerbit

## 4. Peraturan Permainan

Kasti merupakan salah satu olahraga bola kecil. Pada setiap kegiatan olahraga biasanya terdapat peraturan yang ditentukan dalam jenis olahraga tersebut. Beberapa peraturan permainan kasti, yaitu sebagai berikut.

### a. Pemain Dibagi Menjadi Dua Regu

Setiap regu pada permainan kasti berjumlah 12 orang. Sebelum permainan dimulai lakukan pengundian untuk menentukan regu pemukul dan regu penjaga pada permainan kasti.



Sumber: [www.agnescitrawati.wordpress.com](http://www.agnescitrawati.wordpress.com)  
(12 Juni 2009)

Gambar 1.15

Ukuran lapangan permainan bola kasti

#### Tahukah Kamu?

Pemukul diberi kesempatan satu kali, tetapi apabila arah lemparan yang diinginkan pemukul tidak sesuai, dapat diulang asalkan bola tidak terkena tongkat pemukul.

### b. Ketentuan bagi Regu Pemukul

Regu pemukul pada permainan bola kasti memiliki ketentuan permainan. Adapun ketentuan tersebut, yaitu sebagai berikut.

- 1) Setiap pemain diberi kesempatan memukul hanya satu kali. Bagi pemain yang terakhir, diberi kesempatan untuk memukul tiga kali.
- 2) Setelah memukul bola, alat pemukul harus disimpan di dalam ruang pemukul. Jika tidak, akan dianggap gugur.

### c. Ketentuan bagi Regu Penjaga

Regu penjaga pada permainan bola kasti pun memiliki ketentuan permainan.

- 1) Regu penjaga memiliki ketentuan untuk dapat mematikan lawan.

- 2) Bola langsung dari hasil pukulan.
- 3) Mematikan lawan dengan cara membakar ruang bebas dengan menyentuh bola ke lapangan di dalam ruang tunggu atau *base*.
- 4) Mematikan lawan dengan cara melempar bagian punggung atau pantatnya.

#### d. Sistem Penilaian

Pada permainan bola kasti, terdapat suatu sistem penilaian untuk menentukan kemenangan. Berikut sistem penilaian dalam permainan bola kasti.

- 1) Ketika pemain dapat berlari melewati ketiga pemberhentian (*base*) dan sampai kembali ke ruang bebas (*tunggu*) sebelum hasil bola pukulannya tersentuh oleh penjaga, regu pemukul diberi nilai atau poin 2. Kondisi ini disebut *home run*.
- 2) Ketika pemain dapat berlari melewati ketiga pemberhentian (*base*) dan sampai kembali ke ruang bebas (*tunggu*) dari hasil pukulan teman yang lain, regu pemukul tersebut diberi nilai 1.
- 3) Jika penjaga dapat menangkap hasil pukulan bola dari lawan, pemain penjaga mendapatkan nilai 1 untuk regu penjaga.
- 4) Pemenang pada permainan kasti adalah regu atau kelompok yang paling banyak mengumpulkan nilai.

#### e. Waktu Permainan

Setiap permainan dalam olahraga memiliki waktu tertentu. Waktu dalam permainan kasti adalah 2 X 20 menit dengan waktu istirahat selama 5 menit.

#### Tahukah Kamu?

Pada saat memukul apabila arah bola yang kamu inginkan tidak sesuai dapat diulang kembali.

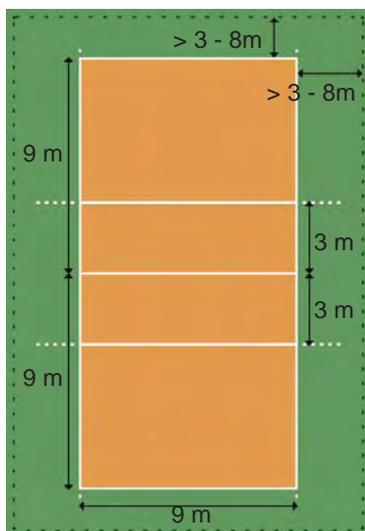
## f. Pergantian Tempat

Pada permainan kasti terdapat pergantian tempat ketika terjadi kondisi berikut.

- 1) Regu pemukul dikenai bola oleh regu penjaga.
- 2) Bola dapat ditangkap langsung oleh regu penjaga sebanyak tiga kali.
- 3) Anggota pemukul masuk ruang bebas melalui garis belakang.
- 4) Alat pemukul terlepas saat memukul.
- 5) Pelari tidak menginjak salah satu *base* atau ruang tunggu yang dilewati.
- 6) Anggota pemukul keluar dari ruang bebas atau keluar dari batas lapangan.
- 7) Tiga anggota pemukul berturut-turut memukul, tetapi gagal memukul.



## C Permainan Bola Voli



Sumber: Dokumentasi Penerbit

**Gambar 1.16**

Lapangan bola voli

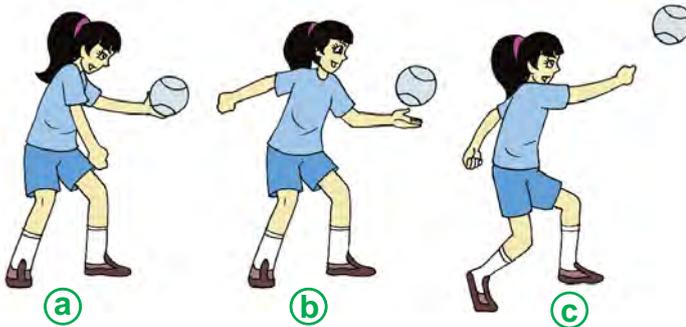
Permainan bola voli merupakan olahraga yang dimainkan oleh dua regu. Lapangan dipisahkan oleh net. Tujuan dari permainan bola voli adalah adanya usaha untuk memasukkan bola melewati net dan dapat menyentuh lantai lapangan lawan. Lapangan yang digunakan harus berbentuk persegi panjang dengan ukuran 18 x 9 meter.

### 1. Teknik Bermain Bola Voli

Beberapa teknik dasar yang harus dikuasai dan dipahami dalam permainan bola voli, yaitu servis dan mengoper bola (*passing*).

### a. Servis

Servis adalah pukulan pada bola yang menandakan dimulainya pertandingan. Servis dilakukan oleh pemain belakang kanan yang berada di daerah servis.



Sumber: Dokumentasi Penerbit

### Tahukah Kamu?

Pemain bola voli, pada saat giliran melakukan servis, harus dilakukan di luar garis daerah permainan.

Gambar 1.17

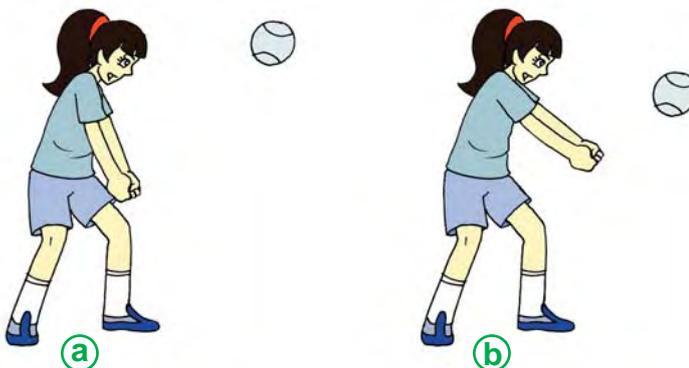
Servis merupakan pukulan awal pada permainan bola voli.

### b. Mengoper Bola (*Passing*)

Mengoper bola (*passing*) adalah usaha yang dilakukan seorang pemain untuk mengoperkan bola kepada teman seregunya. *Passing* dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu dengan cara teknik mengoper bola dari bawah (*bugger*) dan teknik mengoper bola dari atas (*set-up*).

#### 1) Mengoper Bola dari Bawah (*Bugger*)

Teknik mengoper bola dari bawah adalah operan yang menggunakan tangan dengan arah dari bawah.



Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 1.18

Teknik mengoper bola dari bawah pada permainan bola voli.

### Tahukah Kamu?

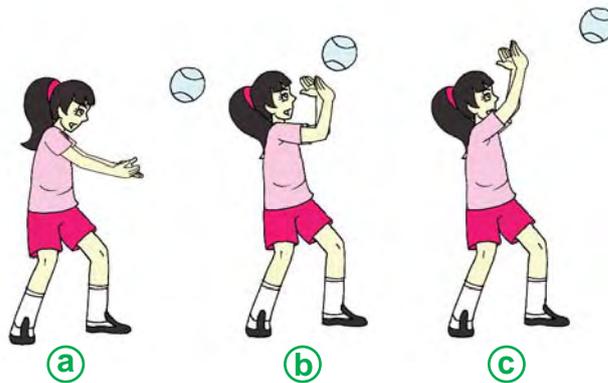
Melakukan *passing* atas biasanya diberikan pada seseorang yang ingin melakukan *smash*.

**Gambar 1.19**

Teknik mengoper bola dari atas pada permainan voli.

## 2) Mengoper Bola dari Atas (*Set-Up*)

Teknik mengoper bola dari atas (*set-up*) adalah operan yang menggunakan tangan dengan arah dari atas.



Sumber: Dokumentasi Penerbit

## 2. Aturan Permainan yang Disederhanakan

Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok kecil. Jumlah kelompoknya disesuaikan dengan jumlah bola. Satu kelompok siswa dibagi menjadi dua kelompok yang sama rata.

- Buatlah dua regu, setiap regu atau kelompok terdiri atas 6 orang.
- Setiap regu menempati tempat yang telah tersedia dan dibatasi oleh net.
- Bola diperbolehkan untuk dikembalikan secara langsung atau dimainkan dengan melakukan operan sampai tiga kali.
- Servis dilakukan secara bergantian dengan sesama temannya berdasarkan putaran sesuai dengan arah jarum jam.
- Regu yang dapat memenangkan pertandingan apabila telah mencapai nilai 25 angka dengan sistem reli poin.
- Permainan dipimpin oleh seorang wasit.

## Ringkasan Bab 1

1. Terdapat tiga teknik berlari, di antaranya berlari lambat, berlari sedang, dan berlari cepat.
2. Permainan kasti merupakan salah satu jenis olahraga yang menggunakan bola kecil. Peralatan yang digunakan adalah bola kasti dan alat pemukul.
3. Teknik dasar bermain bola kasti, yaitu melempar, menangkap, dan memukul bola. Di dalam kasti pun terdapat peraturan-peraturan yang harus dipatuhi.
4. Permainan bola voli merupakan permainan yang dimainkan oleh dua regu.
5. Beberapa teknik dasar yang harus dikuasai dan dipahami dalam permainan voli, yaitu servis dan mengoper bola (*passing*).

## Evaluasi Diri

Apakah kamu sudah mengerti materi pelajaran Aktivitas Permainan? Jika terdapat materi yang tidak kamu mengerti, tanyakan kepada gurumu. Kemudian, mintalah penjelasannya.

## Evaluasi Bab 1

**Kerjakanlah pada buku tugasmu.**

### A. Pilihlah jawaban yang paling tepat.

1. Berikut yang merupakan permainan bola besar, yaitu ....  
a. bola voli    c. tenis meja  
b. bola kasti    d. golf
2. Teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain voli adalah ....  
a. memukul bola  
b. menangkis bola  
c. menyundul bola  
d. menendang bola
3. Lari termasuk cabang olahraga ....  
a. atletik    c. senam  
b. bela diri    d. voli
4. Jumlah pemain dalam bola voli, yaitu ....  
a. 5 orang    c. 7 orang  
b. 6 orang    d. 8 orang

5. Pada permainan kasti ada alat pemukul. Alat pemukul bola kasti terbuat dari ....
  - a. kayu
  - b. baja
  - c. besi
  - d. bambu
6. Lamanya satu permainan kasti adalah ....
  - a. 2 x 25 menit
  - b. 2 x 20 menit
  - c. 2 x 30 menit
  - d. 2 x 15 menit
7. Permainan bola kasti termasuk permainan ....
  - a. perorangan
  - b. beregu
  - c. campuran
  - d. tunggal
8. Anggota tubuh yang sering digunakan pada permainan bola voli, yaitu ....
  - a. kaki
  - b. jari tangan
  - c. kepala
  - d. tangan
9. Langkah yang dipercepat sehingga pada waktu berlari ada kecenderungan badan melayang disebut...
  - a. lompat
  - b. merayap
  - c. jalan
  - d. lari
10. Beberapa hal yang harus diperhatikan dalam berlari adalah ....
  - a. berat badan
  - b. sikap badan tegak
  - c. jangkauan kaki yang jauh
  - d. bahu yang diangkat

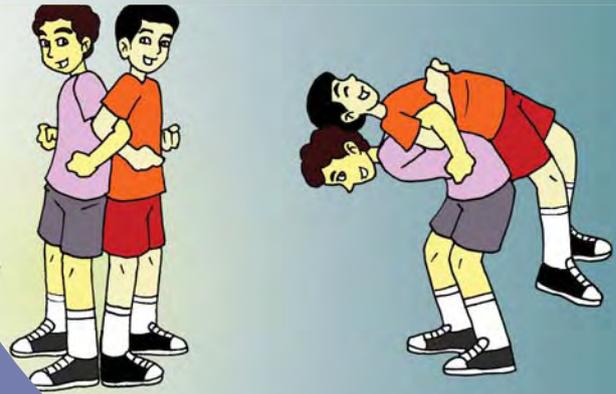
**B. Jawablah pertanyaan berikut dengan singkat dan tepat.**

1. Uraikan peralatan dan ketentuan apa saja yang terdapat dalam permainan bola voli.
2. Tuliskan ketentuan jumlah pemain dalam permainan bola kasti dan bola voli.
3. Gambarkan lapangan permainan kasti dan bola voli pada selembar kertas karton.
4. Uraikan sistem penilaian dalam permainan bola kasti.

**C. Peragakan gerakan berikut.**

1. Berlari dengan kecepatan lambat.
2. Berlari dengan kecepatan tinggi.
3. Memukul bola lurus dalam permainan bola kasti.
4. Memukul bola lambung dalam permainan bola kasti.
5. Servis dalam permainan bola voli.
6. Cara *passing* bawah dalam permainan bola voli.

## Bab 2



Sumber: Dokumentasi Penerbit

# Aktivitas Kebugaran Jasmani

## Kata Kunci

- Daya tahan tubuh
- Kekuatan otot
- Kelentukan tubuh
- Pemanasan
- Peregangan
- *Pull-up*
- Kekuatan

Pada Bab 1 kamu telah belajar tentang permainan bola kecil dan bola besar. Pada permainan tersebut diperlukan kekuatan dan gerak yang tepat. Pada Bab 2 ini kamu akan mempelajari materi gerak pada permainan sederhana. Gerak tersebut dapat melatih daya tahan, kekuatan, dan kelentukan otot tubuhmu.

Untuk melatih daya tahan dan kekuatan otot tubuhmu. Lakukan gerakan yang berguna untuk melatih kekuatan ototmu dan gerak yang melatih kelentukan dan koordinasi anggota tubuhmu.

## Permainan Gerobak Dorong

### A. Pemanasan

Pada dasarnya tubuhmu harus dipersiapkan agar stamina lebih kuat. Terutama jika akan melakukan aktivitas olahraga yang cukup berat. Untuk mempersiapkan semuanya, kamu harus melakukan pemanasan. Kali ini kamu akan bermain lomba gerobak dorong.

### B. Cara Bermain

Buatlah dua garis sebagai garis *start* dan garis *finish*, dengan jarak kurang lebih 15 m. Buatlah garis di lantai atau di tanah dengan menggunakan kapur, tali, atau bahan lain yang tidak membahayakan siswa.

Setiap siswa dibariskan dua baris dan berdiri di belakang garis *start*. Barisan paling depan sebagai gerobak dan barisan belakang sebagai pemilik gerobak.

Posisi ini dilakukan dengan menyimpan posisi kedua tangan di lantai, dan kedua kaki diangkat oleh temannya yang di belakang. Jika yang berperan sebagai pemilik belum kuat tangannya, pegangan pada arah kaki dapat dipindahkan ke bagian lutut. Tujuannya agar lebih ringan. Permainan dilakukan dengan cara gerobak berjalan yang menggunakan tangan dan kedua kaki dipegang oleh pemiliknya. Setiap pasangan gerobak dan pemiliknya harus berjalan sampai di garis *finish*.

Pemenangnya adalah yang pertama mencapai garis terakhir atau garis *finish*. Permainan ini dapat dilakukan terlebih dahulu sebagai pemanasan untuk mempersiapkan kondisi tubuh sebelum materi inti. Permainan dengan menggunakan alat ataupun tidak, merupakan permainan yang sangat disenangi anak-anak. Seperti permainan yang banyak menirukan tingkah laku hewan, adapun contohnya yaitu permainan kuda-kudaan.



## Latihan Pemanasan

Latihan kebugaran jasmani diartikan sebagai latihan untuk melatih anggota badan sebelum melakukan aktivitas lainnya. Latihan ini biasanya disebut sebagai latihan pemanasan. Tujuan dari latihan pemanasan adalah agar otot-otot tidak kaku dan tidak mengakibatkan cedera otot. Otot yang cedera akan menghambat gerakan anggota tubuh.

Sebelum melakukan kegiatan olahraga, sebaiknya kamu melakukan latihan kebugaran jasmani. Latihan kebugaran jasmani dapat dilakukan di mana saja. Kegiatan ini juga dapat dilakukan di pagi hari sebelum kamu pergi ke sekolah.

Adapun manfaatnya, yaitu sebagai berikut.

1. Mempertahankan tingkat kebugaran tubuh.
2. Membentuk sikap dan gerak.
3. Membentuk kondisi fisik tubuh seperti kekuatan otot, kelincahan, ketahanan, keluwesan, dan kecepatan.
4. Membentuk berbagai sikap kejiwaan seperti keberanian, kepercayaan diri, kesiapan diri, dan kesanggupan kerja sama.
5. Mempersiapkan ketahanan tubuh untuk dapat beraktivitas.
6. Memupuk rasa tanggung jawab terhadap kesehatan diri.



Sumber: Dokumentasi Penerbit

### Gambar 2.1

Berlari ringan merupakan contoh latihan pemanasan.



## Bentuk-Bentuk Latihan Kebugaran Jasmani

Bentuk-bentuk kebugaran jasmani meliputi beberapa bentuk latihan, seperti latihan peregangan dan kekuatan tubuh.

### 1. Latihan Peregangan Tubuh dan Kelentukan

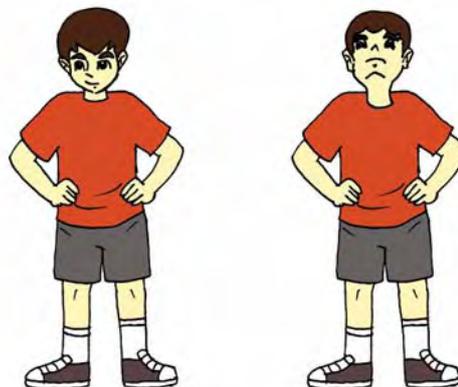
Peregangan dilakukan agar tubuhmu tidak kaget dan siap untuk melakukan kegiatan utama. Peregangan meliputi peregangan dan kelentukan kepala, badan, tangan, dan kaki.

#### Tahukah Kamu?

Pada saat pemanasan bagian kepala, melakukannya perlahan-lahan, tetapi maksimal hingga terasa.

#### a. Menggerakkan Kepala ke Depan dan Belakang

Bentuk latihan gerakan kepala ke depan adalah dengan cara menarik kepala sampai dagu menyentuh dada. Kemudian, tahan sampai delapan kali hitungan. Setelah itu, dorong dagu ke belakang sehingga muka menghadap ke atas. Lakukan kedua gerakan dengan maksimal sehingga manfaatnya dapat terasa dengan baik.



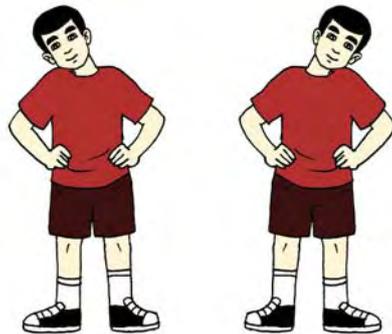
**Gambar 2.2**

Menggerakkan kepala ke depan dan belakang.

Sumber: Dokumentasi Penerbit

## b. Menggerakkan Kepala ke Samping Kiri dan Kanan

Menarik kepala ke samping kiri secara maksimal dan perlahan sampai delapan kali hitungan. Kemudian, lakukan gerakan ke samping kanan dengan melakukan gerakan yang sama.



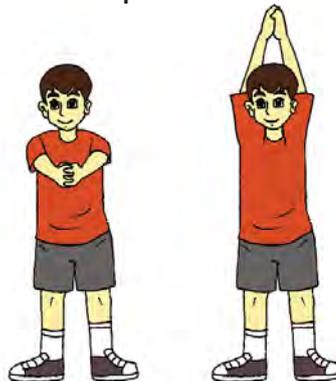
Sumber: Dokumentasi Penerbit

**Gambar 2.3**

Menggerakkan kepala ke kiri dan ke kanan.

## c. Gerakan Menarik Tangan

Menarik tangan ke depan dada dengan posisi siku menghadap keluar. Kemudian, tahan sampai delapan kali hitungan. Setelah itu, kedua tangan ditarik ke atas kepala. Tahan kembali sampai delapan kali hitungan.



Sumber: Dokumentasi Penerbit

**Gambar 2.4**

Gerakan menarik tangan ke depan dada dan atas kepala.

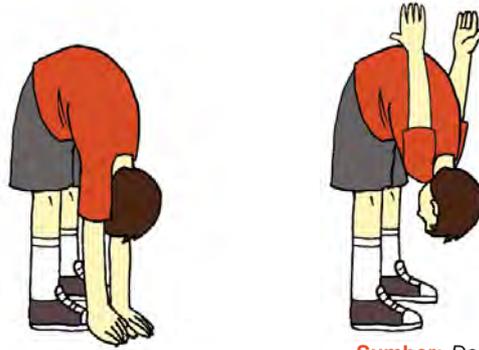
## d. Membungkukkan Badan

Bungkukkan badan ke depan hingga jari-jari tangan menyentuh lantai dan lutut lurus.

Setelah itu, masih dalam posisi yang sama, tarik tangan lurus ke belakang. Lakukan gerakan dengan perlahan dan maksimal. Tahan gerakan dan lakukan masing-masing sampai delapan kali hitungan.

**Gambar 2.5**

Posisi gerakan membungkukkan badan.



Sumber: Dokumentasi Penerbit



Sumber: Dokumentasi Penerbit

**Gambar 2.6**

Posisi gerakan mendorong badan ke arah depan.

### e. Mendorong Badan ke Depan

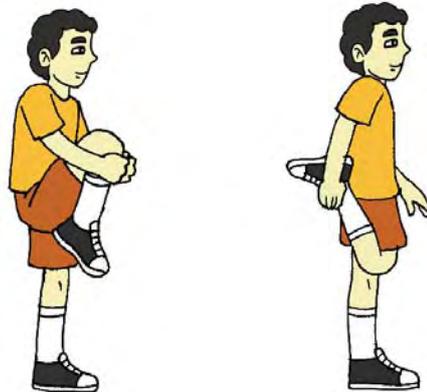
Dorong badan ke depan dengan maksimal dan bantu dengan dorongan tangan di pinggang. Kemudian, lemaskan kepala mengikuti gerakan arah badan.

### f. Menarik Kaki

Tarik lutut kanan sampai menyentuh dada. Tahan sampai delapan kali hitungan. Kemudian, lipat kaki kanan ke belakang. Tahan kembali sampai delapan kali hitungan. Lakukan gerakan yang sama pada kaki kiri.

**Gambar 2.7**

Posisi gerakan menarik kaki ke depan dan ke belakang.



Sumber: Dokumentasi Penerbit

## 2. Latihan Daya Tahan dan Kekuatan Otot

Latihan daya tahan dan kekuatan otot adalah latihan yang berguna untuk mempersiapkan tubuh melakukan aktivitas gerak dalam waktu yang lama. Berikut bentuk latihan daya tahan dan kekuatan otot.

### a. Berjalan dengan Tangan (Gerobak Dorong)

Latihan ini dilakukan berpasangan. Satu orang berjalan dengan tangan dan pasangannya memegang kaki, tahan jangan sampai menyentuh lantai. Lakukan gerakan sampai menyentuh garis *finish* yang ditentukan oleh gurumu.



Sumber: Dokumentasi Penerbit

### b. Mendorong Badan

Latihan ini dilakukan berpasangan dengan cara tangan saling berpegangan dan batasi dengan jarak kira-kira satu langkah, kemudian saling mendorong. Pemenangnya adalah yang dapat mendorong temannya sampai melewati garis pembatas.

### Tahukah Kamu?

Saat melakukan gerobak dorong telapak tangan seluruhnya menempel di lantai dan tangan lurus. Adapun yang memegang kaki, pegangan tangan pada pergelangan kaki.

### Gambar 2.8

Gerakan permainan gerobak dorong



Sumber: Dokumentasi Penerbit

### Gambar 2.9

Posisi gerakan mendorong badan.

### Tahukah Kamu?

Jika kamu ingin melakukan loncatan gunakan tolakan pada ujung-ujung jari kaki.

### c. Latihan Loncat Katak

Latihan loncat katak biasanya dilakukan untuk melatih menguatkan otot kaki. Sikap awal yang dilakukan, jongkok seperti katak. Kemudian, ambil awalan dengan badan membungkuk dan kedua tangan menyentuh tanah. Diikuti dengan kedua kaki jinjit. Kemudian, lakukan tolakan sejauh-jauhnya. Ketika mendarat, posisi kaki mengeper agar tidak sakit dan posisi badan jongkok seperti permulaan. Lakukan gerakan tersebut berulang-ulang.

**Gambar 2.10**

Posisi gerakan loncat katak untuk menguatkan otot.



Sumber: Dokumentasi Penerbit



Sumber: Dokumentasi Penerbit

**Gambar 2.11**

Posisi gerakan menggendong teman.

### d. Latihan Berjalan Menggendong Teman

Latihan ini berguna untuk melatih kekuatan otot kaki, lengan, dan punggung. Lakukan gerakan ini secara berpasangan. Sikap badan jongkok untuk yang menggendong, sedangkan yang akan digendong berada di punggung dengan kedua tangan merangkul badan teman yang menggendongnya.

Kemudian, setelah berada pada posisi siap, baru dimulai berjalan sampai garis yang telah ditentukan. Sebaiknya, menggendong dilakukan bergantian agar dapat saling merasakan. Cari pasangan yang sesuai dengan berat badan

dan tinggimu. Latihan ini dapat dilakukan dalam bentuk perlombaan dengan pasangan lain. Pemenangnya adalah pasangan yang terlebih dahulu melewati garis *finish*.

#### e. Latihan Mengangkat Tubuh (*Pull-Up*)

Latihan mengangkat tubuh merupakan salah satu latihan untuk menguatkan otot-otot lengan dan bahu. Latihan mengangkat tubuh biasanya dilakukan selama 30 detik. Gerakan dilakukan pada sebuah palang. Ambil posisi telentang diagonal, kedua tumit sebagai tumpuan dan kedua tangan memegang palang. Angkat badan mendekati palang dengan menekuk siku tangan dan dada menempel pada palang. Turunkan kembali badan dengan meluruskan lengan.



Sumber: Dokumentasi Penerbit

**Gambar 2.12**

Posisi gerakan mengangkat tubuh (*pull up*).

#### f. Latihan Jongkok Berdiri

Lakukan dengan posisi badan berdiri tegak dengan kedua kaki dibuka selebar bahu. Letakkan kedua tangan di samping badan. Gerakan ini dimulai dari sikap berdiri kemudian jongkok, lalu berdiri lagi. Gerakan ini berulang-ulang selama 30 detik.

#### g. Latihan Mengangkat Badan

Latihan ini dilakukan secara berpasangan. Sikap awal berdiri tegak saling membelakangi dan saling menyilangkan tangan dengan pasangannya. Setelah itu, salah satu mengangkat tubuh temannya dan menahannya di atas punggung sampai maksimal 30 detik. Kemudian bergantian mengangkat sehingga saling merasakan berat badan pasangannya.

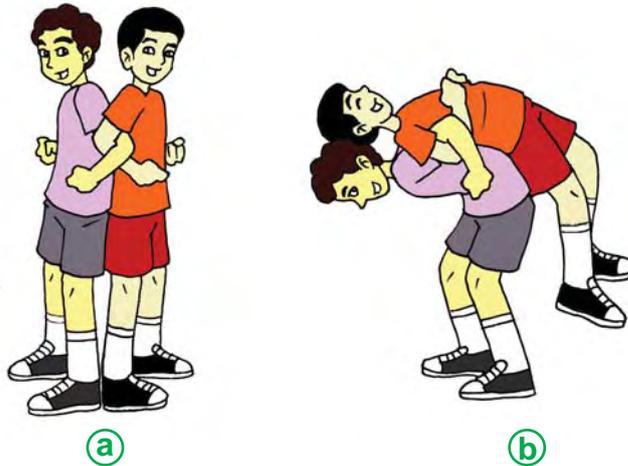


Sumber: Dokumentasi Penerbit

**Gambar 2.13**

Posisi badan pada gerakan jongkok berdiri.

Perlu diingat latihan ini harus dilakukan dengan hati-hati dan harus didampingi oleh gurumu.



**Gambar 2.14**

Posisi latihan mengangkat badan yang dilakukan dengan hati-hati.

Sumber: Dokumentasi Penerbit

## Ringkasan Bab 2

1. Latihan kebugaran jasmani diartikan sebagai latihan untuk melatih anggota badan sebelum melakukan aktivitas lainnya. Latihan ini biasanya disebut sebagai latihan pemanasan.
2. Tujuan dari latihan pemanasan, agar otot-otot tidak kaku dan tidak mengakibatkan cedera pada otot.
3. Bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani meliputi latihan peregangan dengan kelenturan dan latihan daya tahan kekuatan otot.
4. Latihan peregangan berguna untuk meregangkan otot-otot tubuh. Latihan peregangan meliputi gerakan kepala ke depan dan ke belakang, gerakan kepala ke samping kiri dan ke samping kanan, gerakan menarik tangan, gerakan membungkukkan badan, dan gerakan menarik kaki.
5. Latihan kekuatan terdiri atas gerakan berjalan dengan tangan (gerobak dorong), mendorong tubuh, meloncat katak, berjalan menggendong teman, mengangkat tubuh (*pull up*), jongkok berdiri, dan gerakan mengangkat badan.

## Evaluasi Diri

Apakah kamu sudah mengerti materi pelajaran Aktivitas Kebugaran Jasmani? Jika terdapat materi yang tidak kamu mengerti, tanyakan kepada gurumu. Kemudian, mintalah penjelasannya.

## Evaluasi Bab 2

Kerjakanlah pada buku tugasmu.

A. Pilihlah jawaban yang paling tepat.

1. Latihan pengembangan tubuh dilakukan pada latihan ....
  - a. inti
  - b. pendinginan
  - c. pemanasan
  - d. peregangan
2. Pada pendaratan kaki harus mengeper, yaitu gerakan ....
  - a. *pull-up*
  - b. meloncat
  - c. menggendong
  - d. menendang
3. Latihan mengangkat tubuh (*pull-up*) untuk menguatkan ....
  - a. otot lengan dan bahu
  - b. otot kaki
  - c. otot pinggul
  - d. otot perut
4. Untuk latihan menggendong teman carilah pasangan yang ... besarnya.
  - a. seimbang
  - b. lemah
  - c. kuat
  - d. gemuk
5. Latihan loncat katak berguna untuk menguatkan ....
  - a. otot pinggul
  - b. otot tangan
  - c. otot leher
  - d. otot kaki
6. Latihan atau gerakan berjalan dengan tangan harus dilakukan oleh ....
  - a. 2 orang
  - b. 3 orang
  - c. 5 orang
  - d. 4 orang
7. 

Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar tersebut merupakan gerakan...

  - a. *stand up*
  - b. *hand stand*
  - c. *pull up*
  - d. *sit up*

8. Awalan yang dilakukan pada *pull-up*, yaitu ....
- a. berdiri      c. telentang  
b. jongkok      d. tengkurap
9. Latihan tubuh sebelum olahraga inti bermanfaat untuk menghindari ....
- a. kelelahan      c. cedera  
b. kecepatan      d. kekuatan
10. Sikap awalan loncat katak adalah...
- a. berdiri  
b. jongkok  
c. mengangkang  
d. duduk

**B. Jawablah pertanyaan berikut dengan singkat dan tepat.**

1. Apakah yang dimaksud dengan latihan kebugaran jasmani? Uraikan.
2. Uraikan tiga macam bentuk latihan peregangan.
3. Bagaimana sikap awalan loncat katak?
4. Tuliskan tiga manfaat melakukan latihan kebugaran jasmani.
5. Lihat gambar berikut.



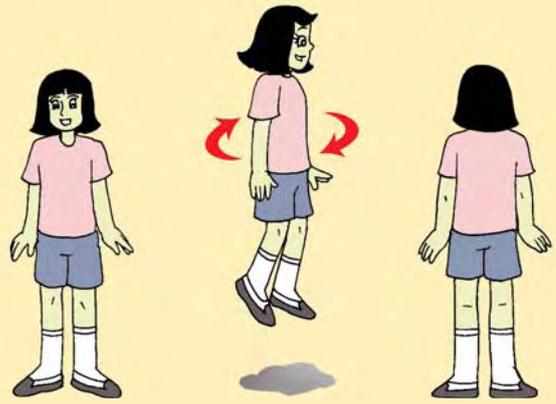
Sumber: Dokumentasi Penerbit

Apa manfaat melakukan gerakan *pull-up*?

**C. Peragakan gerakan berikut.**

1. Rangkaian gerak peregangan tubuh.
2. Gerakan berjalan dengan tangan (gerobak dorong).
3. Gerakan mendorong badan.
4. Rangkaian gerak loncat katak.
5. Menggendong teman.

## Bab 3



Sumber: Dokumentasi Penerbit

# Senam Lantai

## Kata Kunci

- Senam lantai
- *Head stand*
- Berguling ke depan
- Berguling ke belakang
- Guling lenting
- Memutar tubuh

Anggota tubuhmu atau bagian tubuhmu dapat digerakkan. Gerak tubuh itu dapat dikombinasikan. Pada Bab 3 materi yang akan dipelajari adalah tentang senam lantai. Senam dapat dilakukan dengan atau tanpa alat. Pernahkah kamu melakukan gerakan senam lantai? Apakah alat-alat yang digunakan pada senam lantai?

Di samping itu, pada bab ini kamu akan mengetahui cara-cara dan ketentuan pada gerakan senam lantai. Gerakan senam lantai dapat melatih daya tahan, kekuatan, kelentukan, dan kecepatan gerak tubuhmu. Pelajari materi tersebut dengan saksama.

## Permainan Tunjuk Tempat

### A. Tujuan

Permainan ini bertujuan untuk mempersiapkan kondisi anak. Diharapkan anak tidak terlalu kaku terhadap aktivitas yang akan dilakukan.

### B. Media

Permainan ini tidak memerlukan alat. Dapat menggunakan semua media yang terlihat oleh mata di area permainan.

### C. Cara Bermain

Buatlah barisan atau berdiri bebas di daerah permainan. Semua yang bermain harus mengikuti petunjuk yang diberikan. Permainan dilakukan dengan instruksi yang menunjukkan media yang berbeda. Misalnya, guru menyebutkan daun maka semua pemain harus menyentuh daun tersebut. Dalam waktu 3 detik semua harus menyentuh media yang disebutkan.

### D. Aturan Permainan

1. Tidak boleh keluar dari area permainan.
2. Tidak boleh saling bersinggungan dengan pemain lain.
3. Siswa yang tidak mengikuti aturan diberikan hukuman sesuai dengan materi yang akan disampaikan.



Sumber: Dokumentasi Penerbit



## **Pengertian Senam Lantai**

Senam lantai dapat diartikan sebagai bentuk latihan fisik secara keseluruhan atau kompleks dengan melibatkan gerakan-gerakan yang terpilih dan terencana. Untuk mencapai tujuan tertentu dilakukan kombinasi terpadu setiap anggota tubuh.

Dilihat dari pola gerak lokomotor, senam lantai dapat meningkatkan aspek kekuatan, kecepatan, serta daya tahan umum dan khusus. Di samping itu, tentu saja membangun kelincahan serta keseimbangan yang bersifat dinamis.



## **Senam Lantai Tanpa Alat**

Berikut beberapa bentuk latihan senam lantai tanpa alat yang dapat digunakan untuk melatih kelentukan dan kekuatan tubuh, yaitu sebagai berikut.

### **1. Berdiri dengan Kepala (*Head Stand*)**

Gerakan ini merupakan gerakan posisi kepala berada di bawah dan kaki di atas.

#### **a. Tahapan Gerakan *Head Stand***

Tahapan gerakan *head stand*, yaitu sebagai berikut.

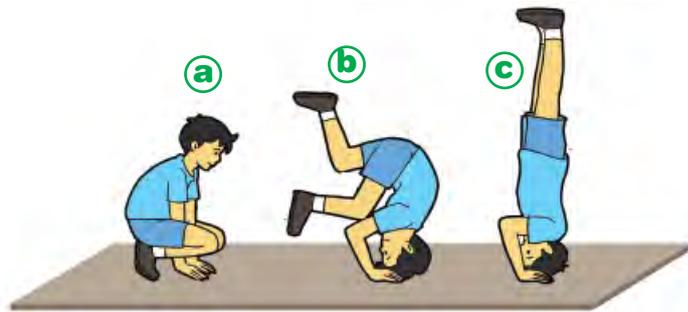
#### **Tahukah Kamu?**

Saat *head stand*, kekuatan kepala harus kuat untuk menahan agar tubuh tidak jatuh.

- 1) Sikap jongkok, letakkan tangan di atas matras selebar bahu.
- 2) Condongkan badan ke depan, angkat badan dengan lutut bersandar ke lengan.
- 3) Letakkan kepala di depan dan angkat satu kaki secara perlahan-lahan, disambung dengan kaki selanjutnya dan jaga keseimbangan.

**Gambar 3.1**

Rangkaian gerakan berdiri dengan kepala (*head stand*).



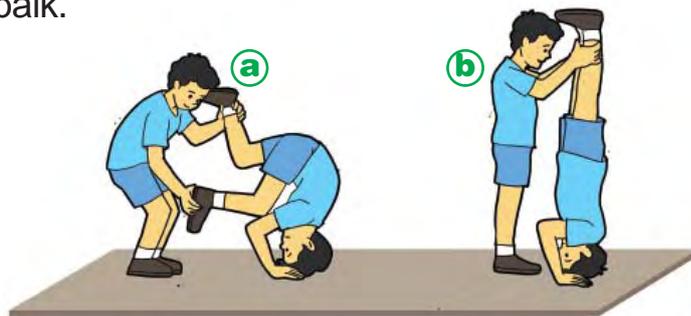
Sumber: Dokumentasi Penerbit

### b. Gerakan *Head Stand* dengan Bantuan Teman

Gerakan ini dilakukan dengan berpasangan supaya siswa yang belum bisa melakukan *head stand* tidak mengalami cedera otot atau tulang belakang. Siswa dilarang untuk bermain-main dengan temannya. Tindakan yang harus dilakukan adalah saling membantu dengan baik.

**Gambar 3.2**

Rangkaian gerak *head stand* dengan bantuan teman.

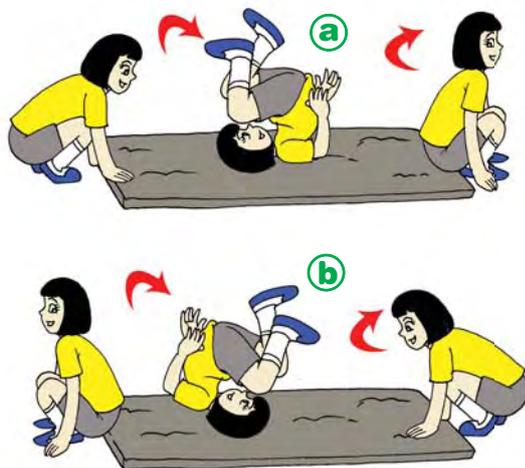


Sumber: Dokumentasi Penerbit

Cara melakukannya, posisi yang melakukan *head stand* sama dengan yang sendiri. Teman membantu pada saat mengangkat badan dan mengangkat kaki.

## 2. Latihan Berguling ke Depan dan ke Belakang

Latihan dapat dimulai dari sikap jongkok. Kedua tangan kamu menempel pada matras. Kemudian, berguling ke depan dengan bantuan dorongan dari tangan. Akhiri dengan sikap jongkok. Kemudian, lakukan gerakan mengguling ke belakang dengan mengawali sikap duduk yang membelakangi matras. Kemudian, doronglah pinggul ke depan dengan bantuan tangan. Lakukan latihan beberapa kali.



Sumber: Dokumentasi Penerbit

## 3. Latihan Guling Lenting

Latihan guling lenting dimulai dengan sikap awal tidur telentang, kedua kaki rapat, dan kedua tangan berada di sisi badan. Lakukan gerakan mengguling ke belakang, kedua tungkai lurus sehingga dekat dengan kepala, dan siku dibengkokkan.

Telapak tangan menumpu pada matras di sisi telinga. Guling ke depan bersama dengan tolakkan atau lecutkan tungkai ke atas depan dan tolakan kedua tangan sehingga badan melayang seperti membuat busur.

### Tahukah Kamu?

Pada saat berguling (*roll*) yang harus diperhatikan adalah dagu tidak boleh di angkat sampai selesai gerakan berguling ke depan atau belakang.

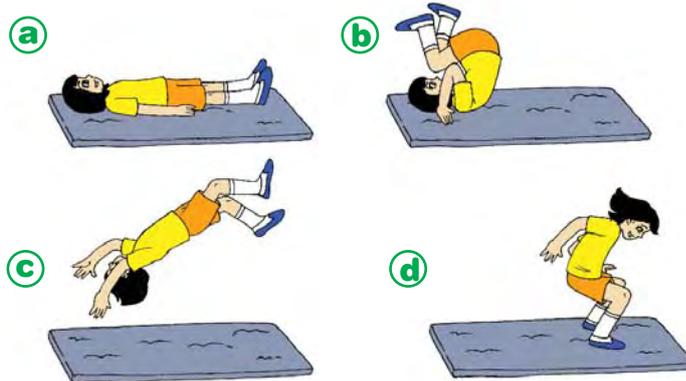
### Gambar 3.3

Bentuk latihan  
(a) berguling ke depan  
(b) berguling ke belakang.

### Tahukah Kamu?

Saat melakukan guling lenting ketika menumpu dengan tangan, jari-jari tangan dirapatkan agar tidak cedera.

Akhiri dengan sikap mendarat dengan kedua kaki rapat dan pinggul didorong ke depan. Kemudian, diikuti dengan gerakan badan yang mengikuti arah rotasi gerakan. Lakukan latihan guling lenting secara berulang.



**Gambar 3.4**

Bentuk latihan dengan gerakan guling lenting ke depan.

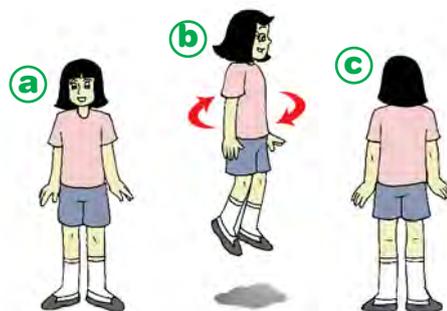
Sumber: Dokumentasi Penerbit

#### 4. Latihan Memutar Tubuh Saat Meloncat di Udara

Cara melakukan lompatan dan loncatan memutar di udara adalah dengan posisi awal berdiri lurus. Posisi kedua tangan diletakkan di samping badan. Lakukan gerakan meloncat-loncat di tempat sebanyak 3 kali. Kemudian, pada loncatan yang keempat, meloncatlah setinggi-tingginya. Ketika melayang di udara berputarlah ke arah sebaliknya. Kemudian, lakukan gerakan mendarat dengan kedua kaki dan berputar lagi menghadap ke arah semula.

#### Tahukah Kamu?

Saat latihan memutar tubuh di udara seluruh badan dikunci. Pada saat mendarat, tekuk kedua kaki agar tidak jatuh.



**Gambar 3.5**

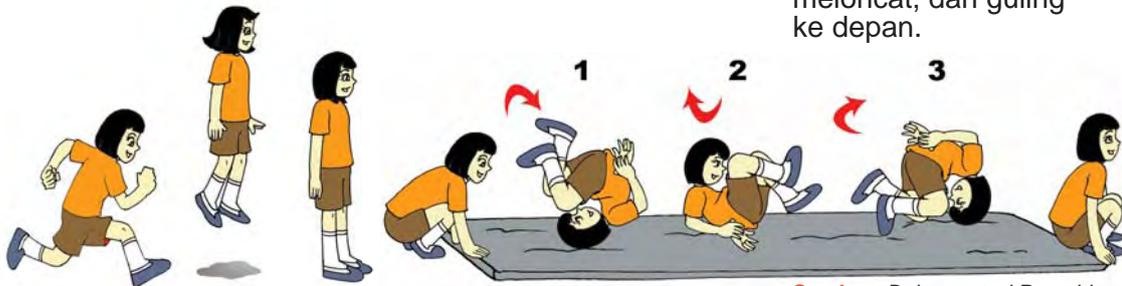
Memutar tubuh saat meloncat di udara

Sumber: Dokumentasi Penerbit

## 5. Latihan Lari, Loncat, dan Guling ke Depan

Gerakan diawali dengan beberapa langkah berlari kecil. Pada langkah terakhir, meloncat setinggi mungkin.

Setelah itu, lanjutkan dengan gerakan guling ke depan tiga kali. Lakukan latihan ini secara berulang-ulang. Lakukan gerakan dengan cara-cara yang benar sehingga dapat merasakan gerakan yang benar.



**Gambar 3.6**

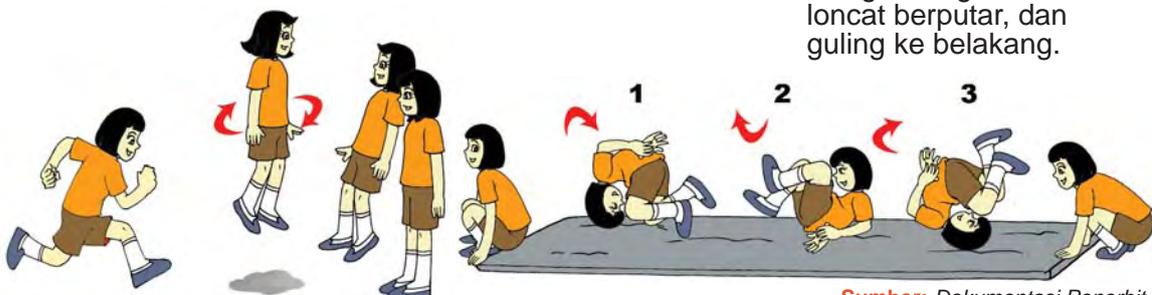
Rangkaian gerak lari, meloncat, dan guling ke depan.

Sumber: Dokumentasi Penerbit

## 6. Lari, Loncat Berputar, dan Guling ke Belakang

Gerakan diawali dengan berlari kecil. Kemudian, meloncat di tempat setinggi mungkin. Ketika meloncat berputarlah menghadap ke arah sebaliknya.

Setelah itu, lakukan arah guling ke belakang tiga kali. Lakukan latihan ini secara berulang sehingga dapat merasakan gerakan yang sebenarnya.



**Gambar 3.7**

Rangkaian gerak lari, loncat berputar, dan guling ke belakang.

Sumber: Dokumentasi Penerbit



## Senam Lantai dengan Menggunakan Gada

Selain tanpa alat, pembelajaran senam lantai dapat dilakukan dengan menggunakan alat.

Banyak alat yang digunakan untuk dapat melakukan senam lantai. Senam dengan menggunakan alat dilakukan untuk melatih kelentukan dan kekuatan tubuh. Alat yang dapat digunakan di antaranya adalah gada.

Senam lantai dengan menggunakan gada adalah senam lantai yang dilakukan sambil melakukan gerakan mengayun, melompat, dan berputar.

### 1. Gerakan Mengayun Gada ke Samping

- Berdiri tegak dan kedua lengan menghadap lurus ke depan memegang gada.
- Ayun kedua gada ke samping kanan, diikuti kedua lutut mengeper, sedangkan pandangan mata mengikuti arah gada.
- Ayun kembali gada ke posisi semula.
- Lakukan gerakan secara kebalikannya (ke samping kiri).



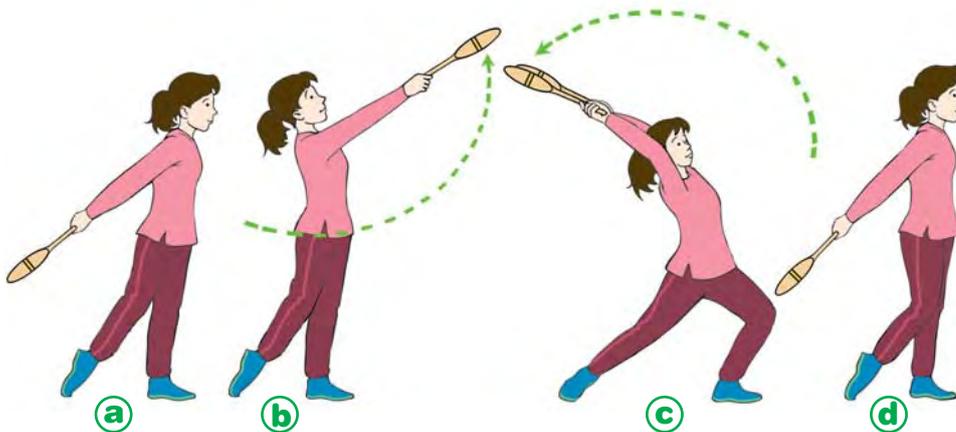
**Gambar 3.8**

Gerakan mengayun gada ke samping kanan dan kiri.

Sumber: Dokumentasi Penerbit

## 2. Gerakan Mengayun Gada ke Depan dan ke Belakang

- Berdiri tegak dengan kaki kanan lurus di belakang. Kedua lengan memegang gada di belakang badan. Gada dipegang dengan pegangan biasa.
- Ayunkan lengan ke depan atas. Pandangan mata mengikuti arah gada.
- Ayunkan lengan ke belakang bersamaan badan melenting ke belakang.
- Sikap terakhir kembali ke posisi semula.



Sumber: Dokumentasi Penerbit

**Gambar 3.9**

## 3. Kombinasi Putaran Lengan ke Dalam dan ke Luar

- Berdiri tegak dengan kedua kaki dibuka lebar. Kedua lengan di samping badan dan gada dipegang dengan teknik biasa.
- Lakukan putaran lengan ke dalam sambil memegang gada. Kaki kiri ditekuk di belakang kaki kanan.
- Lakukan putaran lengan ke luar sambil memegang gada. Kaki kanan ditekuk di belakang kaki kiri. Lakukan beberapa kali sampai mahir.

Gerakan mengayun gada ke depan dan ke belakang



**Gambar 3.10**

Sumber: Dokumentasi Penerbit

Kombinasi putaran  
lengan ke dalam dan  
ke luar

### Ringkasan Bab 3

1. Senam lantai dapat diartikan sebagai bentuk latihan fisik secara keseluruhan atau kompleks dengan melibatkan gerakan-gerakan yang terpilih dan terencana.
2. Senam lantai dapat meningkatkan aspek kekuatan, kecepatan, serta daya tahan umum dan khusus.
3. Bentuk-bentuk latihan senam lantai tanpa alat meliputi, berdiri dengan kepala (*head stand*), latihan berguling ke depan dan ke belakang, latihan guling lenting, latihan memutar tubuh saat meloncat di udara, latihan lari dan meloncat dilanjutkan dengan guling depan serta latihan lari dan meloncat berputar, dan dilanjutkan dengan guling ke belakang.
4. Banyak alat yang dapat digunakan pada senam lantai untuk melatih kelentukan dan kekuatan tubuh, di antaranya gada.

### Evaluasi Diri

Apakah kamu sudah mengerti materi pelajaran senam lantai? Jika terdapat materi yang tidak kamu mengerti, tanyakan kepada gurumu. Kemudian, mintalah penjelasannya.

## Evaluasi Bab 3

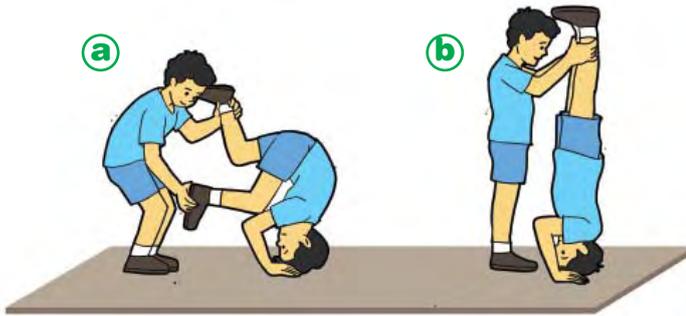
Kerjakanlah pada buku tugasmu.

### A. Pilihlah jawaban yang paling tepat.

- Senam lantai biasanya dilakukan di atas ....
  - lantai
  - tanah
  - rumput
  - karpet
- Sikap bertumpu pada kepala adalah bentuk gerakan ....
  - pull-up*
  - head stand*
  - back roll*
  - baling-baling
- Latihan bertumpu pada kepala memerlukan kekuatan ...
  - otot leher
  - otot kaki
  - otot pinggul
  - otot perut
- Bagian kepala yang digunakan menumpu pada gerakan *head stand* adalah ....
  - dahi
  - ubun-ubun
  - leher
  - tengkuk
- Awalan ketika mengguling ke depan adalah ....
  - duduk
  - jongkok
  - lari
  - telentang
- Latihan atau gerakan guling melenting diawali ....
  - guling ke depan
  - guling ke belakang
  - guling-gulingan
  - lompat
- Berdiri dengan kepala antara kedua tangan dan kepala membentuk...
  - segilima
  - persegi
  - segitiga
  - segiempat
- Gerakan mengguling ke depan dibantu dengan kekuatan ....
  - kaki
  - jari tangan
  - kepala
  - tangan
- Berikut yang bukan tujuan melakukan latihan senam lantai, yaitu melatih ....
  - kelentukan
  - kelincahan
  - kekuatan
  - kelembutan
- Saat melakukan guling ke depan bagian yang pertama menyentuh matras, yaitu ....
  - dahi
  - ubun-ubun
  - leher
  - tengkuk

## B. Jawablah pertanyaan berikut dengan singkat dan tepat.

1. Apakah yang dimaksud dengan latihan senam lantai? Uraikan.
2. Uraikan minimal tiga macam rangkaian gerakan senam lantai.
3. Bagaimana sikap awalan guling lenting? Uraikan.
4. Lihat gambar berikut.



Sumber: Dokumentasi Penerbit

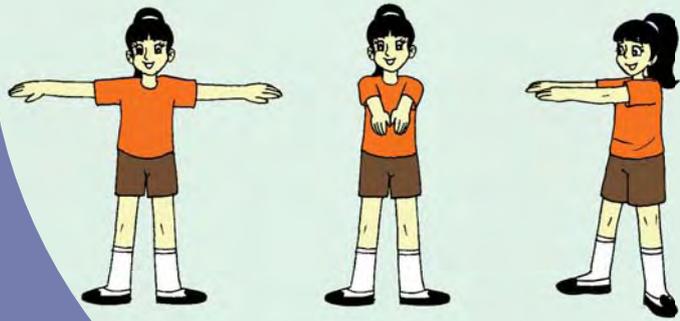
Tuliskan nama gerakan tersebut.

5. Latihan senam lantai dapat dilakukan dengan menggunakan alat. Tuliskan alat apa saja yang kamu ketahui.

## C. Peragakan gerakan berikut.

1. Berdiri dengan kepala (*headstand*).
2. Berguling ke depan dan berguling ke belakang.
3. Guling lenting ke depan.
4. Rangkaian lari, loncat, dan guling ke depan.
5. Rangkaian lari, loncat berputar, dan guling ke belakang.

## Bab 4



Sumber: Dokumentasi Penerbit

# Senam Irama

## Kata Kunci

- Senam irama
- Musik
- Meloncat
- Gerakan Ritmik

Pada Bab 3 kamu mempelajari materi senam lantai. Selanjutnya, kamu akan belajar tentang senam irama atau senam ritmik. Senam ritmik biasanya diiringi musik. Tahukah kamu perbedaan senam lantai dan senam ritmik? Pernahkah kamu melakukan senam ritmik? Apa manfaat dari gerakan senam ritmik?

Pada pelajaran Bab 4 ini kamu akan mengetahui cara-cara dan ketentuan pada gerakan senam ritmik. Gerakan senam ritmik dapat dilakukan secara beregu. Pelajari materi senam ritmik dengan saksama.

## Permainan Berlari Sambil Menggendong

### A. Ketentuan

Jumlah pemain	: tidak terbatas
Tempat	: ruang senam dan lapangan terbuka
Tujuan	: kemampuan menangkap dan menghindari dari teman (Kelincahan dan konsentrasi)
Alat yang digunakan	: tanpa alat

### B. Cara Bermain

Seluruh anak menyebar di seputar arena senam dengan dua anak ditunjuk sebagai penyerang. Penyerang berusaha mengejar pemain lain. Jika berhasil mereka segera berganti peran. Untuk menghindarkan diri dari tepukan atau ditangkap penyerang, pemain bisa bekerja sama dengan teman lain dengan cara digendong atau menggendong teman.

Aturan bagi penyerang adalah kalau ada anak yang digendong atau menggendong berarti bebas dan tidak boleh ditangkap. Aturan lainnya, penyerang tidak boleh menunggui anak yang sedang digendong atau menggendong. Jadi, setiap kali pemain yang didekati oleh penyerang, ia bisa membebaskan diri dengan saling menggendong. Catatan pemain, mereka tidak boleh diam saja di satu tempat dan tidak boleh memilih pasangan yang sama untuk saling menggendong pada kesempatan yang berikutnya.



## **A Pengertian Senam Irama**

Senam irama disebut juga senam ritmik. Senam irama adalah gerakan senam yang dilakukan dalam irama musik dan dapat pula dilakukan tanpa menggunakan musik. Kegiatan senam ini akan lebih meriah jika dilakukan secara bersama-sama dan dilakukan di lapangan terbuka dengan diiringi musik.



## **B Gerakan Senam Irama**

Gerakan senam irama adalah gerakan yang dilakukan secara berangkai dengan gerakan yang berbeda-beda dan berulang kali. Oleh karena itu, kamu harus dapat menghafal gerakan yang telah dilakukan dengan baik.

### **1. Latihan Senam Irama dengan Musik**

Gerakan senam irama dengan musik artinya gerakan mengikuti irama yang berasal dari musik. Musik dapat berasal dari kaset lagu dapat diputar atau dari lagu yang dinyanyikan.

Sebelum melakukan latihan gerakan senam irama dengan musik, pilihlah lagu anak-anak Indonesia. Pilihlah lagu yang gembira dan bertempo sedang.

### **Tahukah Kamu?**

Senam aerobik juga termasuk senam irama yang sering diperlombakan dalam olahraga senam.

### Tahukah Kamu?

Pada saat melakukan senam irama anggota tubuh dikunci agar gerakan indah.

#### Gambar 4.1

Rangkaian gerakan latihan 1 senam irama.



Sumber: Dokumentasi Penerbit

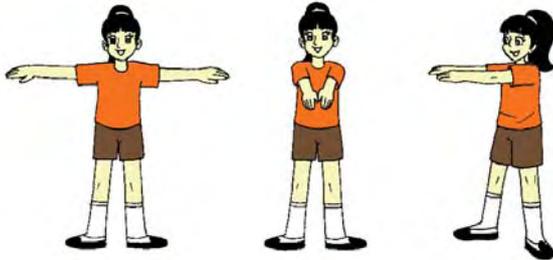
### a. Latihan 1

- 1) Sikap Permulaan
  - Berdiri tegak. Kaki kiri ditekuk sedikit.
  - Kedua lengan direntangkan ke samping.
  - Arah pandangan lurus ke depan.
- 2) Hitungan Pertama dan Kedua
  - Luruskan kedua lengan ke atas dengan gerakan lengan ke arah belakang.
- 3) Hitungan Ketiga dan Keempat
  - Langkahkan kaki kiri ke samping.
  - Liukkan badan ke arah kiri dengan merentangkan lengan kanan ke atas.
  - Lakukan bergantian kiri dan kanan.
  - Lakukan gerakan berulang-ulang sampai gerakan dapat dihafal

### b. Latihan 2

- 1) Sikap Permulaan
  - Kedua lengan direntangkan ke samping.
  - Pandangan lurus ke depan.
- 2) Hitungan Pertama dan Kedua
  - Regangkan lengan di depan dada.
- 3) Hitungan Ketiga dan Keempat
  - Rentangkan tangan ke samping dan bersamaan dengan gerakan kaki ke arah kanan.

- Sikap akhir kembali ke arah semula, lakukan gerakan secara berulang hingga hitungan 2 x 8.



Sumber: Dokumentasi Penerbit

**Gambar 4.2**

Rangkaian gerakan latihan 2 senam irama.

### c. Latihan 3

- 1) Sikap Permulaan
  - Berdiri tegak kaki kiri ditekuk.
  - Kedua tangan direntangkan.
  - Pandangan lurus ke depan.
- 2) Hitungan Pertama dan Kedua
  - Ayunkan kedua lengan ke belakang.
  - Sambil memindahkan berat badan ke kiri belakang.
- 3) Hitungan Ketiga dan Keempat
  - Kembali ke sikap pertama dengan berat badan bertumpu pada kaki kiri.
  - Sikap akhir sama dengan gerakan semula.
  - Lakukan gerakan berulang-ulang hingga hitungan 2 x 8.



Sumber: Dokumentasi Penerbit

### Tahukah Kamu?

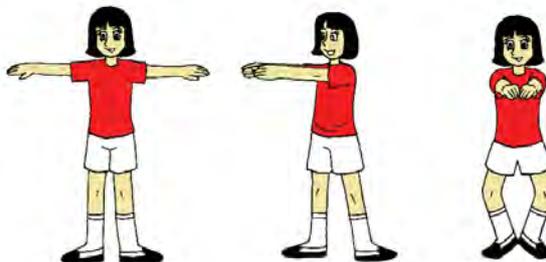
Saat melakukan gerakan mengayun, tangan tetap tidak ditekuk.

**Gambar 4.3**

Rangkaian latihan 3 senam irama.

#### d. Latihan 4

- 1) Sikap Permulaan  
Berdiri tegak lurus dengan kedua tangan direntangkan sejajar dengan bahu.
- 2) Hitungan Pertama  
Langkahkan kaki kiri ke samping. Kemudian, ayunkan kedua lengan ke samping kanan sejajar dengan bahu.
- 3) Hitungan Kedua  
Ayunkan kembali kedua lengan lurus ke depan disertai gerakan tungkai seperti mengeper.
- 4) Hitungan Ketiga dan Keempat
  - Lakukan gerakan mengulang dengan arah berlawanan.
  - Sikap akhir kembali seperti semula. Lakukan gerakan berulang sampai hitungan dua kali delapan.



Sumber: Dokumentasi Penerbit

**Gambar 4.4**

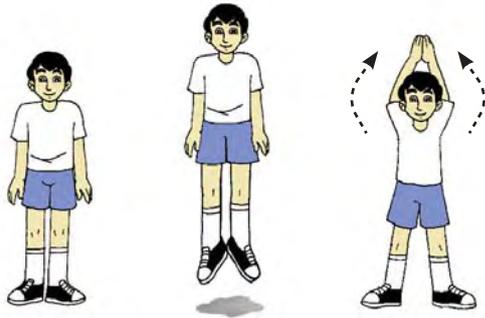
Rangkaian latihan 4 pada senam irama.

#### Tahukah Kamu?

Saat melakukan gerakan melompat pada saat mendarat kaki ditekuk sedikit agar tidak cedera.

#### e. Latihan 5

- 1) Berdiri tegak, kedua tangan di samping badan.
- 2) Lakukan gerakan buka tutup pada kedua kaki, diikuti dengan gerakan loncat-loncat di tempat terlebih dahulu.
- 3) Setelah itu, lakukan gerakan angkat-turun kedua tangan melalui samping badan dan bertepuk di atas kepala. Lakukan berulang sampai hitungan 2 x 8.



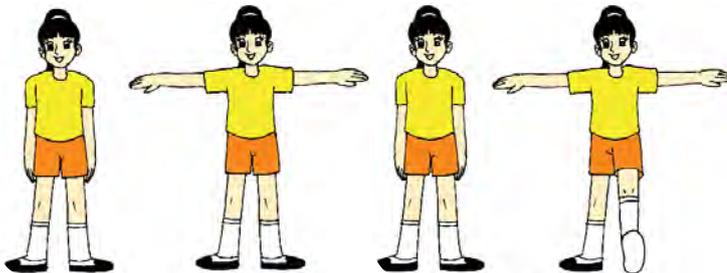
Sumber: Dokumentasi Penerbit

**Gambar 4.5**

Rangkaian latihan 5 pada senam irama.

## f. Latihan 6

- 1) Sikap Permulaan
  - Berdiri tegak kedua tangan di samping.
  - Kaki dibuka selebar bahu.
- 2) Hitungan Pertama  
Rentangkan kedua lengan ke samping sejajar dengan bahu.
- 3) Hitungan Kedua  
Kembali ke sikap permulaan.
- 4) Hitungan Ketiga
  - Lakukan seperti hitungan pertama.
  - Kaki kiri diayunkan ke depan.
- 5) Hitungan Keempat
  - Kembali ke sikap semula.
  - Lakukan gerakan secara berulang sampai hitungan 2 x 8.



Sumber: Dokumentasi Penerbit

**Gambar 4.6**

Rangkaian gerakan latihan 6 senam ritmik.

## 2. Latihan Senam Irama Tanpa Musik

Pada dasarnya, urutan gerakan ritmik pada senam irama tanpa menggunakan musik sama halnya dengan senam irama menggunakan musik. Namun, ada beberapa perbedaan. Berikut bentuk latihan senam irama tanpa musik, yaitu sebagai berikut.



Sumber: Dokumentasi Penerbit

**Gambar 4.7**

Latihan 1 pada gerakan ritmik tanpa musik



Sumber: Dokumentasi Penerbit

**Gambar 4.8**

Latihan 2 pada gerakan ritmik tanpa musik

### a. Latihan 1

- 1) Sikap permulaan adalah berdiri tegak.
- 2) Dalam hitungan tiga berlari dengan cepat melewati beberapa lingkaran yang dibuat oleh guru. Gerakan ini dilakukan secara berkelompok dan dilakukan dengan cepat.

### b. Latihan 2

- 1) Sikap permulaan berdiri di depan lingkaran-lingkaran yang dibuat oleh guru, pandangan lurus ke depan.
- 2) Meloncat dengan kedua kaki sampai melewati semua lingkaran dengan gerakan yang cepat sampai semua kelompok selesai melakukan gerakan tersebut.

### c. Latihan 3

- 1) Sikap permulaan badan berdiri tegak dan melipatkan kedua tangan di depan dada.
- 2) Meloncat dua kali dan ketika meloncat yang ketiga kalinya sambil berputar 180 derajat dengan sikap kembali ke posisi semula.



**Gambar 4.9**

Latihan 3 pada gerakan ritmik tanpa musik

Sumber: Dokumentasi Penerbit

## Ringkasan Bab 4

1. Senam irama disebut juga senam ritmik. Senam irama adalah gerakan senam yang dilakukan dalam irama musik dan dapat pula dilakukan tanpa menggunakan musik.
2. Gerakan senam irama adalah gerakan yang dilakukan secara berangkai dengan gerakan berbeda-beda dan dilakukan berulang kali.
3. Pada dasarnya urutan gerakan ritmik pada senam irama tanpa menggunakan musik sama halnya dengan menggunakan musik.
4. Ada tiga rangkaian gerakan yang dilakukan pada latihan senam ritmik tanpa menggunakan musik secara beregu, yaitu latihan 1, latihan 2, dan latihan 3.

## Evaluasi Diri

Apakah kamu sudah mengerti materi pelajaran senam irama? Jika terdapat materi yang tidak kamu mengerti, tanyakan kepada gurumu. Kemudian, mintalah penjelasannya.

## Evaluasi Bab 4

Kerjakanlah pada buku tugasmu.

### A. Pilihlah jawaban yang paling tepat.

- Senam irama sering disebut senam ....  
a. lantai      c. kekuatan  
b. ritmik      d. kelentukan
- Berikut bukan alat yang sering digunakan senam ritmik ....  
a. gada      c. barbel  
b. simpai      d. tambang
- Senam irama adalah gerakan yang dilakukan secara ....  
a. berangkai      c. mandiri  
b. perorangan      d. lambat
- Senam irama mengikuti gerakan yang berasal dari ....  
a. matras      c. alat  
b. musik      d. teriakan
- Sikap awalan gerakan jongkok berdiri adalah ....  
a. berdiri      c. lari  
b. jongkok      d. telentang
- Senam irama sebaiknya diiringi dengan musik yang ....  
a. keras      c. gembira  
b. sedih      d. lucu
- Latihan gerakan ritmik tanpa menggunakan musik harus dilakukan secara ....  
a. acak  
b. berurutan  
c. kombinasi  
d. terstruktur
- Sikap permulaan yang dilakukan pada senam ritmik tanpa menggunakan musik, yaitu ....  
a. jongkok      c. terlentang  
b. berdiri      d. berbaring
- Tahapan latihan senam irama dengan musik ada ....  
a. 4 tahap      c. 6 tahap  
b. 5 tahap      d. 7 tahap
- Sikap awalan dalam melakukan latihan senam irama ....  
a. berdiri      c. lari  
b. jongkok      d. duduk

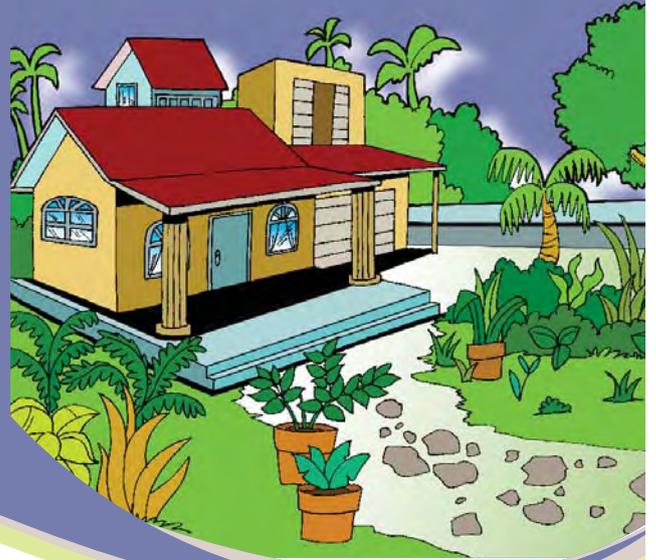
### B. Jawablah pertanyaan berikut dengan singkat dan tepat.

- Apakah yang dimaksud dengan latihan senam irama?
- Tuliskan minimal tiga macam rangkaian gerakan senam irama.
- Tuliskan 4 bentuk latihan senam irama dengan musik.

### C. Peragakan gerakan berikut.

- Rangkaian gerakan senam irama dengan menggunakan musik.
- Rangkaian gerakan senam irama tanpa musik.

## Bab 5



Sumber: Dokumentasi Penerbit

# Lingkungan yang Sehat

## Kata Kunci

- Rumah sehat
- Sampah
- Organik
- Anorganik

Pernahkah kamu mengamati lingkungan rumah dan sekolahmu? Bagaimana keadaan kedua lingkungan tersebut, apakah bersih dan terawat? Lingkungan yang bersih dan terawat merupakan ciri lingkungan yang sehat. Lingkungan sehat dapat tercipta jika penghuninya menerapkan budaya hidup sehat.

Yuk, menjaga lingkungan rumah dan sekolahmu. Pada Bab 5 kamu akan belajar merawat lingkungan agar sehat dan bersih. Jika lingkungan di sekitarmu bersih, kamu akan merasa nyaman tinggal di lingkungan tersebut.

## Permainan Menjaring Sampah

### Cara Bermain

Seluruh siswa berdiri satu baris sehingga seluruh daerah dikuasai oleh siswa dan tanpa ada tempat yang kosong. Siswa tersebut berperan sebagai nelayan. Guru memberikan aba-aba dan waktu hitungan yang ditentukan.

Ketika aba-aba dimulai, siswa harus bergerak dan mengambil sampah yang berada di dekat mereka. Sampah tersebut diumpamakan sebagai ikan yang harus diambil oleh siswa yang berperan sebagai nelayan. Kemudian, ikan yang berada di tangan nelayan disimpan di tempat sampah yang telah disediakan. Siswa yang tidak mendapatkan ikan akan mendapatkan hukuman yang telah disepakati bersama.



Sumber: Dokumentasi Penerbit



## Kebersihan Lingkungan Rumah dan Sekolah

Pepatah mengatakan kebersihan merupakan pangkal kesehatan. Oleh karena itu, jika kamu ingin memiliki badan yang sehat dan kuat, tentunya harus memerhatikan pula keadaan lingkungan sekitar, yaitu lingkungan rumah dan lingkungan sekolah. Jika lingkungan di sekitarmu kotor, badan kamu akan mudah terserang penyakit.

### 1. Kebersihan Lingkungan Rumah

Salah satu syarat untuk dapat hidup sehat di rumah adalah rumah yang sehat. Rumah dibuat untuk melindungi dari panas matahari, hujan, angin, debu, dan serangan hewan yang membahayakan.

Rumah harus selalu dalam keadaan bersih dan sehat. Dengan demikian, kamu dapat hidup nyaman di dalam rumah dan dapat terhindar dari bibit penyakit.

Adapun syarat rumah sehat, yaitu sebagai berikut.

- Memiliki atap dan dinding yang kokoh.
- Memiliki tempat persediaan air bersih.
- Memiliki tempat pembuangan air limbah yang memenuhi syarat dan tidak terlalu dekat dengan sumber air bersih di rumah.
- Memiliki kamar mandi dan WC yang bersih dan sehat.
- Jauh dari kandang binatang.

### Tahukah Kamu?

Agar bersih dan tidak berdebu, bersihkanlah lantai rumah dan kaca jendela minimal dua kali sehari.

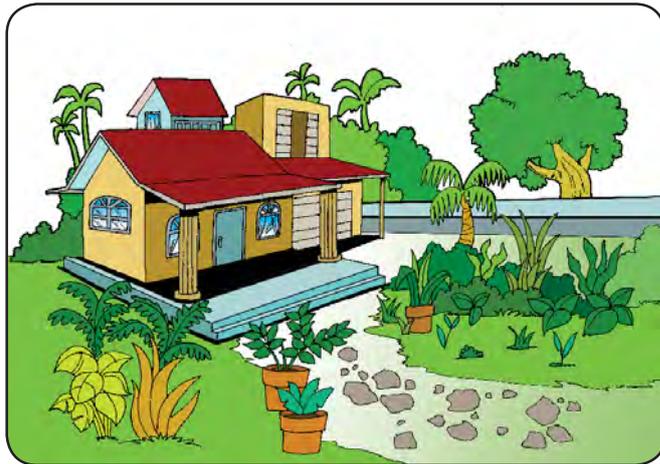


Sumber: Dokumentasi Penerbit

### Gambar 5.1

Rumah yang sehat memiliki ventilasi dan pembuangan air yang bersih.

- f. Memiliki tempat pembuangan sampah yang memenuhi syarat.
- g. Terdapat jendela dan ventilasi yang baik.
- h. Terdapat halaman yang ditanami dengan berbagai tanaman yang bermanfaat.



**Gambar 5.2**

Rumah yang sehat memiliki halaman yang ditanami tanaman.

Sumber: Dokumentasi Penerbit

Dengan memenuhi syarat rumah sehat, kemungkinan besar kamu akan terbebas dari bibit penyakit yang akan membuat badan kamu sakit. Oleh karena itu, kamu harus ikut serta dalam memelihara dan menjaga kebersihan lingkungan rumah.



Sumber: Dokumentasi Penerbit

**Gambar 5.3**

Lingkungan sekolah yang bersih menyehatkan siswa.

## 2. Kebersihan Lingkungan Sekolah

Lingkungan sekolah atau lingkungan belajar harus terpelihara dengan baik dan sehat. Agar kebersihan di kelas dapat terpelihara dengan baik, kamu harus memerhatikan peralatan yang berada di kelas terlebih dahulu. Tempat mencuci tangan, lap, dan kemoceng harus tersedia di dalam kelas. Simpanlah alat-alat kebersihan dengan rapi.

Sekolah yang bersih dan sehat harus memenuhi beberapa syarat, yaitu sebagai berikut.

- a. Sekolah harus dekat dengan lingkungan perumahan.
- b. Jauh dari jalan raya yang bising.
- c. Terdapat lapangan yang luas.
- d. Jauh dari daerah pembuangan sampah pabrik, rel kereta api, sungai, dan pasar.
- e. Halaman harus selalu kering.
- f. Terdapat pepohonan yang terjaga dengan rapi dan indah.
- g. Bangunan sekolah harus berdiri dengan kokoh.
- h. Lantai bangunan harus kedap air.
- i. Bangunan sekolah harus dilengkapi dengan perpustakaan, ruang pertemuan, dan WC yang memenuhi standar kesehatan yang baik.

Menjaga kebersihan di sekolah adalah tanggung jawab semua. Oleh karena itu, setiap siswa harus mendapatkan giliran piket untuk membersihkan kelas.

## **B** Sampah

Dalam menjaga lingkungan sekolah, sebaiknya kamu membiasakan untuk membuang sampah pada tempatnya, baik sampah yang besar maupun sampah yang kecil. Jangan meludah di sembarang tempat.

Periharalah tanaman yang ada dengan baik, jangan sampai merusaknya. Dibutuhkan kesadaran yang tinggi tentang pentingnya

### Tahukah Kamu?

Sebelum pulang sekolah sebaiknya bersihkan ruang kelas agar keesokan harinya kamu dapat belajar dengan keadaan bersih.



Sumber: Dokumentasi Penerbit

### Gambar 5.4

Jagalah lingkungan sekolah dengan membuang sampah pada tempatnya.



Sampah organik



Sampah anorganik

Sumber: Dokumentasi Penerbit

### Gambar 5.5

Jenis-jenis sampah yang termasuk sampah organik dan anorganik.

#### Tahukah Kamu?

Sebaiknya di setiap kelas terdapat tempat sampah agar kelas tidak kotor.

memelihara lingkungan sehat dan indah di sekolah. Dengan demikian kamu akan merasa nyaman berada di lingkungan sekolah.

Sampah adalah semua zat atau benda yang sudah tidak terpakai lagi. Sampah dapat berasal dari rumah maupun sisa-sisa proses industri. Ada dua jenis sampah, yaitu sampah organik dan sampah anorganik. Sampah organik adalah sampah yang dapat terurai dalam tanah, seperti daun-daun kering, kotoran hewan dan manusia, kertas, serta sisa makanan. Sampah anorganik adalah sampah yang tidak dapat terurai dalam tanah, seperti plastik, kaleng bekas, pecahan piring dan gelas, serta pecahan kaca.

Sampah yang dibuang secara sembarangan akan menyebabkan bermacam-macam penyakit. Jika kamu melihat atau menemukan sampah, cepat buang dan pisahkan antara sampah organik dan anorganik. Dengan demikian, dapat dengan mudah untuk kamu tangani. Misalnya, sampah organik bisa langsung dikubur di dalam tanah setelah terkumpul banyak.

Sampah organik dapat berperan sebagai pupuk sehingga tanah yang ada di sekitar kamu akan subur. Sampah anorganik dapat diolah menjadi bahan kerajinan tangan. Pengolahan sampah yang benar akan mengurangi tingkat penumpukan sampah di lingkungan sekitar. Mari, menjaga lingkungan sekitar agar selalu bersih dan sehat.

## Ringkasan Bab 5

1. Rumah harus selalu dalam keadaan bersih dan sehat sehingga kamu dapat hidup nyaman di dalam rumah dan dapat terhindar dari bibit penyakit.
2. Lingkungan sekolah atau lingkungan belajar harus terpelihara dengan baik dan sehat.
3. Sampah adalah semua zat atau benda yang sudah tidak terpakai lagi. Sampah dapat berasal dari rumah maupun sisa-sisa proses industri. Sampah harus dibuang pada tempatnya. Janganlah membuang sampah sembarangan.

## Evaluasi Diri

Apakah kamu sudah mengerti materi pelajaran lingkungan yang sehat? Jika terdapat materi yang tidak kamu mengerti, tanyakan kepada gurumu. Kemudian, mintalah penjelasannya.

## Evaluasi Bab 5

**Kerjakanlah pada buku tugasmu.**

### A. Pilihlah jawaban yang paling tepat.

1. Rumah yang sehat harus dalam keadaan ....
  - a. kotor
  - b. penuh sampah
  - c. bersih dan rapi
  - d. tergenang air
2. Barang yang tidak terpakai lagi disebut ....
  - a. sampah
  - b. barang antik
  - c. pasir
  - d. lumpur
3. Sampah yang menumpuk akan menyebabkan ....
  - a. banjir
  - b. panas
  - c. hujan
  - d. macet
4. Semua zat atau benda yang sudah tidak terpakai disebut ....
  - a. lumpur
  - b. sampah
  - c. penyakit
  - d. lingkungan

5. Binatang yang sering ada di tempat sampah disebut....
  - a. kecoa
  - b. nyamuk
  - c. lalat
  - d. tikus
6. Sampah yang menumpuk akan menjadi sarang ....
  - a. burung
  - b. tawon
  - c. tikus
  - d. walet
7. Sampah dapat dikelompokkan menjadi ....
  - a. 2 kelompok
  - b. 3 kelompok
  - c. 4 kelompok
  - d. 5 kelompok
8. Letak bangunan sekolah yang baik harus dekat dengan ....
  - a. terminal
  - b. perumahan
  - c. pasar
  - d. sawah
9. Sampah kotoran hewan dapat dibuat menjadi ....
  - a. pupuk
  - b. obat
  - c. kerajinan tangan
  - d. limbah
10. Menjaga kebersihan sekolah adalah kewajiban...
  - a. penjaga sekolah
  - b. guru
  - c. siswa
  - d. semua warga sekolah

**B. Jawablah pertanyaan berikut dengan singkat dan tepat.**

1. Manfaat apa saja yang akan kita dapatkan dari rumah yang sehat?
2. Uraikan empat syarat sekolah yang baik dan sehat.
3. Binatang apa saja yang senang bersarang di dalam sampah?
4. Apakah yang disebut dengan sampah organik dan anorganik?
5. Jelaskan tiga cara memusnahkan sampah.

**C. Peragakan latihan berikut.**

1. Membersihkan ruangan kelas.
2. Membersihkan lingkungan sekolah.
3. Bekerja bakti di lingkungan sekitar rumah.

## Evaluasi Semester 1

Kerjakanlah pada buku tugasmu.

### A. Pilihlah jawaban yang paling tepat.

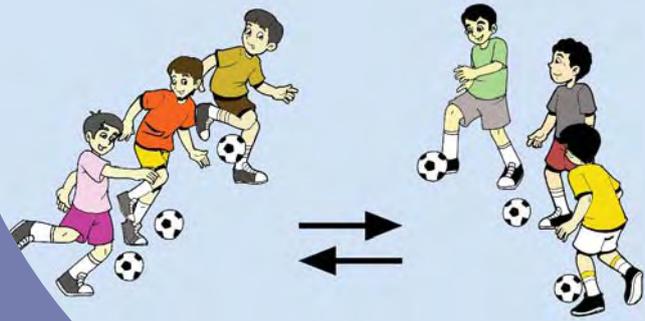
- Induk dari semua cabang olahraga adalah ....
  - atletik
  - bela diri
  - senam
  - bola voli
- Jumlah pemain bola kasti setiap regu adalah ....
  - 10 orang
  - 12 orang
  - 11 orang
  - 13 orang
- Base pada permainan kasti disebut juga ....
  - lapangan
  - bola permainan
  - tempat hinggap
  - mencetak poin
- Lemparan datar dalam bola kasti digunakan untuk ....
  - mengecoh lawan
  - mengumpan bola
  - mengoper bola
  - mematikan lawan
- Posisi badan saat berlari harus ....
  - tegak
  - menunduk
  - bungkuk
  - condong ke depan
- Pandangan mata ketika sedang berlari melihat ke arah ....
  - depan
  - belakang
  - samping kanan
  - samping kiri
- Teknik dasar yang harus dimiliki pemain bola voli adalah ....
  - memukul bola
  - memantulkan bola
  - menyundul bola
  - menendang bola
- Jumlah pemain dalam permainan bola voli adalah ....
  - 6 orang
  - 5 orang
  - 11 orang
  - 10 orang
- Latihan loncat katak berguna untuk menguatkan otot ...
  - pinggul
  - tangan
  - leher
  - kaki
- Sikap bertumpu pada kepala adalah bentuk gerakan ....
  - pull-up*
  - head stand*
  - back roll*
  - baling-baling
- Latihan bertumpu pada kepala memerlukan kekuatan otot ....
  - leher
  - kaki
  - pinggul
  - perut

12. Latihan guling lenting diawali dengan gerakan ....
- guling ke depan
  - guling ke belakang
  - guling-gulingan
  - lompat
13. Latihan senam ritmik dilakukan secara ....
- acak
  - emosi
  - lambat
  - terstruktur
14. Buanglah sampah pada ....
- sungai
  - selokan
  - tempatnyanya
  - jalan raya
15. Sikap awalan melakukan latihan senam irama tanpa musik ....
- berdiri
  - telentang
  - telungkup
  - duduk
16. Berikut bukan ciri-ciri rumah yang sehat, yaitu ....
- terdapat ventilasi
  - ada tanaman hijau
  - ada tempat sampah
  - tidak memiliki WC
17. Letak bangunan sekolah yang baik harus dekat dengan...
- terminal
  - perumahan
  - pasar
  - sawah
18. Sampah kertas dapat dibuat menjadi ....
- pupuk
  - obat
  - kerajinan tangan
  - limbah
19. Menjaga kebersihan sekolah adalah kewajiban ....
- penjaga sekolah
  - guru saja
  - siswa saja
  - warga sekolah
20. Salah satu syarat rumah sehat, yaitu ....
- mahal harganya
  - memiliki banyak pintu
  - mewah perabotannya
  - memiliki ventilasi

**B. Jawablah pertanyaan berikut dengan singkat dan tepat.**

- Tuliskan peralatan dalam permainan bola voli.
- Tuliskan teknik-teknik dalam bola kasti.
- Tuliskan tiga nomor lari dalam atletik.
- Apa yang dimaksud dengan latihan senam lantai?
- Tuliskan minimal tiga macam gerakan senam lantai.
- Apa yang dimaksud dengan servis?
- Jelaskan cara melakukan *pull up*.
- Apa yang dimaksud dengan sampah organik dan anorganik?

## Bab 6



Sumber: Dokumentasi Penerbit

# Permainan Bola Kecil dan Bola Besar

## Kata Kunci

- Menghentikan bola
- Menendang bola
- Penalti
- *Offside*
- Sepak bola
- Kipers

Pada semester sebelumnya kamu telah belajar tentang gerak dasar permainan bola kecil dan bola besar. Pada permainan tersebut diperlukan kekuatan dan gerak yang tepat. Adapun pada bab ini akan dipelajari materi permainan bola kecil dan bola besar secara bergu. Permainan kecil dan bola besar berguna untuk melatih gerak tubuhmu.

Lakukan permainan dengan kerja sama tim yang tangguh. Ayo, belajar permainan bola kecil dan besar. Guru membimbingmu di lapangan. Lakukan permainan dengan suasana menyenangkan. Bentuklah tim atau regu yang kompak.

## Permainan Bola Besar

### A. Pemanasan

Seluruh siswa dibagi dalam beberapa kelompok dengan jumlah yang sama banyak. Setiap kelompok kemudian dibariskan berbanjar menjadi beberapa baris, sesuai dengan jumlah bola yang tersedia dan barisan menghadap satu arah. Jarak antarbaris kira-kira satu rentangan tangan.

### B. Ketentuan

Jumlah Pemain	: tidak terbatas
Tempat	: lapangan dan ruang senam
Alat yang digunakan	: bola
Tujuan	: koordinasi gerakan kedua tangan dalam memberi dan menerima bola

### C. Cara Bermain

Permainan dimulai dari siswa terdepan yang memegang bola. Setelah guru membunyikan peluit, bola dipindahkan dari depan melalui atas kepala, dengan cara melenting ke arah belakang dan tangan lurus sehingga terjangkau oleh temannya yang berada di belakang dan dapat segera menerima bola tersebut dengan merengkuh ke depan.

Pada saat bola diterima oleh siswa yang paling terakhir, siswa tersebut akan lari ke depan menjadi baris terdepan, lalu anak tersebut mengatakan "siap". Pemenangnya ditentukan waktu. Misalnya setiap babak membutuhkan 5 menit. Pada waktu lima menit dihitung berapa kali tiap baris dapat menyelesaikan permainan atau menyebutkan "siap", setiap kata siap nilainya satu. Pemenangnya adalah regu yang paling banyak mendapat nilai.



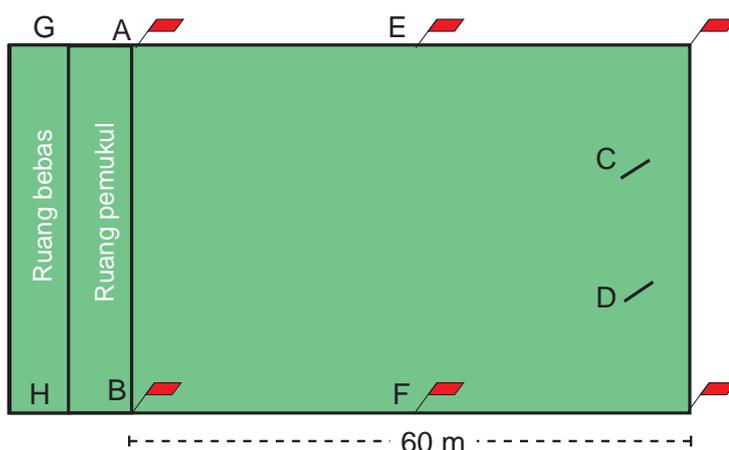
## Permainan Kipers

Permainan kipers merupakan pengembangan dari permainan bola kasti. Baik dari segi melempar, menangkap, maupun memukul bola. Namun, ada beberapa perbedaan dari permainan bola kasti dan kipers, yaitu tidak adanya pelambung. Ciri-ciri permainan kipers, yaitu sebagai berikut.

1. Pemukul boleh berdiri di seluruh ruang bebas.
2. Ruang pemukul merupakan tempat pertolongan bagi pemukul yang tidak mau ke ruang bebas.
3. Tidak ada tiang pertolongan.
4. Menangkap bola harus dengan satu tangan.
5. Pemain boleh lari dari tiang bebas lalu kembali lagi ke ruang bebas.

Berikut ini beberapa peraturan permainan bola kipers.

### 1. Lapangan Kipers



Sumber: [www.binoracom.wordpress.com](http://www.binoracom.wordpress.com)  
(12 Juni 2009)

### Tahukah Kamu?

Pada saat memukul, pemain dapat melakukannya dengan menggunakan satu tangan atau dua tangan.

#### Keterangan

- A – B : Ruang pemukul
- C – D : Tiang batas
- E – F : Bendera tengah pembagi dua lapang
- G – H : Ruang bebas (tunggu)

**Gambar 6.1**

Lapangan kipers

### Tahukah Kamu?

Perbedaan kipers dan kasti, yaitu:

1. Tidak ada pelambung.
2. Pemukul boleh berdiri di seluruh ruang bebas.
3. Tidak ada tiang pertolongan.
4. menangkap bola harus dengan satu tangan.
5. Regu yang memegang bola tidak boleh lari.

## 2. Peserta Permainan

Berikut ketentuan pemain kipers.

- a. Permainan dimainkan oleh dua regu.
- b. Setiap regu berjumlah 12 orang.
- c. Regu yang main disebut partai pemukul.
- d. Regu yang menjaga disebut partai lapangan.

## 3. Sistem Penilaian

- a. Jika pemain pemukul melewati perhentian kemudian balik lagi ke tempat ruang bebas (tunggu), regu pemukul diberi nilai 1.
- b. Jika pemain pemukul berlari melewati perhentian secara terus-menerus dari hasil pukulannya sampai kemudian balik lagi ke tempat ruang bebas (tunggu), regu pemukul diberi nilai 2.

## 4. Waktu Permainan

Lamanya waktu permainan kipers adalah 2 x 20 menit dengan waktu istirahat 5 menit. Permainan kipers dilakukan beregu. Dalam permainan ini diperlukan kerja sama tim yang tangguh sehingga regu tersebut mendapatkan kemenangan.

## 5. Peralatan Permainan

Permainan kipers memerlukan peralatan yang digunakan untuk bermain. Peralatan yang dibutuhkan antara lain:

- a. tiang hinggap,
- b. pemukul,
- c. bola,
- d. bendera kecil,
- e. kapur.



## Permainan Sepak Bola

Sepak bola adalah permainan yang dimainkan oleh regu yang dibagi menjadi dua tim. Setiap tim terdiri atas 11 orang. Tim bertanding untuk memasukkan bola ke gawang lawan (mencetak gol). Tim yang mencetak lebih banyak gol adalah pemenang (biasanya dalam jangka waktu 90 menit, tetapi ada cara lainnya untuk menentukan pemenang jika hasilnya seri).

Peraturan yang terpenting dalam permainan sepak bola ini adalah para pemain (kecuali penjaga gawang) tidak boleh menyentuh bola dengan tangan mereka selama masih dalam permainan. Lama permainan sepak bola normal adalah  $2 \times 45$  menit, ditambah istirahat selama 10–15 menit. Jika kedudukan sama imbang, diadakan perpanjangan waktu selama  $2 \times 15$  menit hingga didapatkan pemenangnya. Namun, jika sama kuat, diadakan adu penalti.

Sepak bola termasuk olahraga yang berskala internasional, peraturannya ditetapkan secara internasional. Badan internasional sepak bola adalah *The Federation International de Football Association* (FIFA) yang bermarkas di Amerika Serikat.

### Tahukah Kamu?

Setiap tim harus memakai kostum. Apabila kostum sama, salah satu harus ganti kostum. Apabila wasit dan pemain kostumnya sama, pemain mengganti kostum.

### Tahukah Kamu?

Sebelum melakukan permainan sepak bola sebaiknya lakukan pemanasan agar terhindar dari cedera.



Sumber: Dokumentasi Penerbit

**Gambar 6.3**

Menendang bola

### Tahukah Kamu?

Pada saat menendang bola dengan kaki kanan kaki kiri mengarah ke arah tujuan karena kaki kiri menunjukkan arah tujuan bola.

## 1. Teknik Dasar Bermain Sepak Bola

Agar dapat bermain sepak bola dengan baik, seorang pemain harus menguasai teknik dasar permainan sepak bola. Teknik dasar permainan sepak bola ada banyak sekali, di antaranya menendang bola, teknik menggiring bola, menyundul bola, menembak bola ke gawang, melempar bola ke dalam lapangan, dan menangkap bola (khusus penjaga gawang).

Sebelum melakukan latihan teknik dasar permainan sepak bola, kamu harus melakukan gerakan-gerakan yang terdapat dalam permainan sepak bola.

Adapun teknik dasar permainan sepak bola yang akan kamu pelajari adalah teknik menendang bola dan teknik menahan bola.

### a. Teknik Menendang Bola

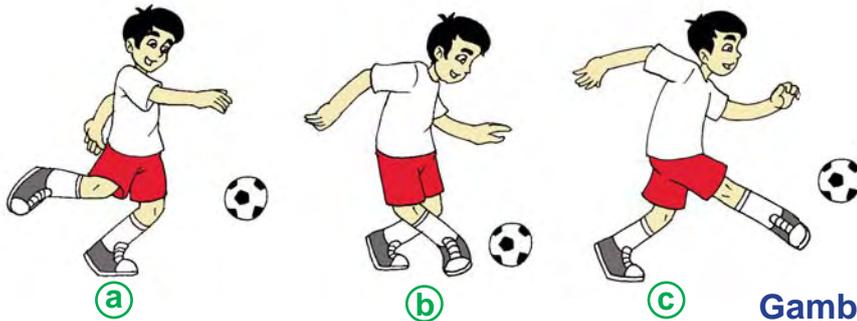
Ada dua teknik dasar menendang bola yaitu, dengan kaki bagian dalam dan kaki bagian luar. Adapun cara melakukan tendangan bola, yaitu sebagai berikut.

#### 1) Menendang Bola dengan Kaki Bagian Dalam

Cara melakukan tendangan bola dengan kaki bagian dalam, yaitu sebagai berikut.

- Kaki tumpu berada sejajar dengan bola, lutut sedikit dibengkokkan.
- Kaki yang akan menendang di belakang.
- Posisi badan di atas bola.
- Pandangan lurus ke arah bola.

- e) Tangan membentang ke samping untuk menjaga keseimbangan.
- f) Bola ditendang pada bagian tengah bola dengan kaki bagian dalam.
- g) Lakukan gerakan dengan rileks dan tenang.



**Gambar 6.4**

Menendang bola dengan kaki bagian dalam

Sumber: Dokumentasi Penerbit

Menendang bola dengan kaki bagian dalam berfungsi untuk mengoper bola ke arah teman dengan jarak yang pendek.

## 2) Menendang Bola dengan Menggunakan Punggung Kaki Bagian Luar

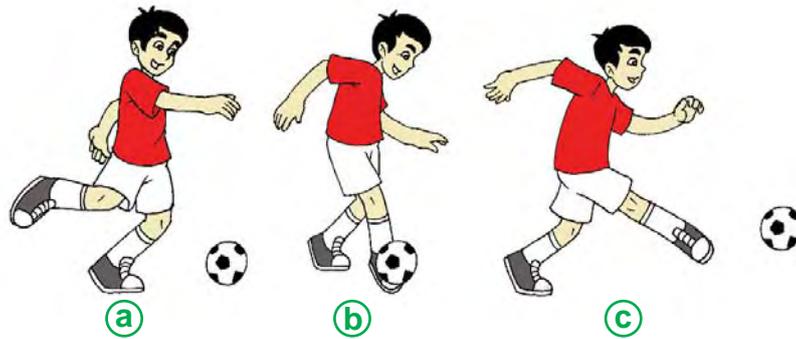
Cara melakukan tendangan bola dengan punggung kaki bagian luar, yaitu sebagai berikut.

- a) Kaki tumpu berada sejajar dengan bola, lutut sedikit dibengkokkan.
- b) Kaki yang akan menendang di belakang.
- c) Posisi badan di atas bola.
- d) Pandangan lurus ke arah bola.
- e) Tangan membentang ke samping untuk menjaga keseimbangan.
- f) Gerakan kaki ketika menendang bertumpu pada persendian lutut.

### Tahukah Kamu?

Saat menendang menggunakan kaki bagian luar yang harus diperhatikan adalah jangan menggunakan ujung-ujung jari kaki.

- g) Bola ditendang pada bagian tengah dengan punggung kaki bagian luar dan setelah menendang diikuti gerakan jalannya bola.
- h) Lakukan gerakan dengan rileks dan tenang.



**Gambar 6.5**

Sumber: Dokumentasi Penerbit

Menendang bola dengan kaki bagian luar

Menendang bola dengan punggung kaki bagian luar berfungsi untuk mengoper bola ke arah teman dengan jarak yang jauh.

### b. Teknik Menghentikan Bola

Ada dua teknik dasar menghentikan bola, yaitu dengan kaki bagian dalam dan kaki bagian luar (telapak). Adapun bentuk-bentuk menghentikan bola, yaitu sebagai berikut.

#### 1) Menghentikan Bola dengan Kaki Bagian Dalam

Cara menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam, yaitu sebagai berikut.

- a) Pandangan ke arah datangnya bola.
- b) Badan condong sedikit ke arah datangnya bola.
- c) Posisi kaki dalam keadaan bebas dan rileks.
- d) Lutut ditekuk sedikit ke arah luar dan diangkat ke atas.



Sumber: Dokumentasi Penerbit

**Gambar 6.6**

Menghentikan bola dengan kaki bagian dalam

e) Pada saat berkenaan dengan bola, posisi kaki harus tepat pada kaki bagian dalam.

## 2) Menghentikan Bola dengan Kaki Bagian Luar

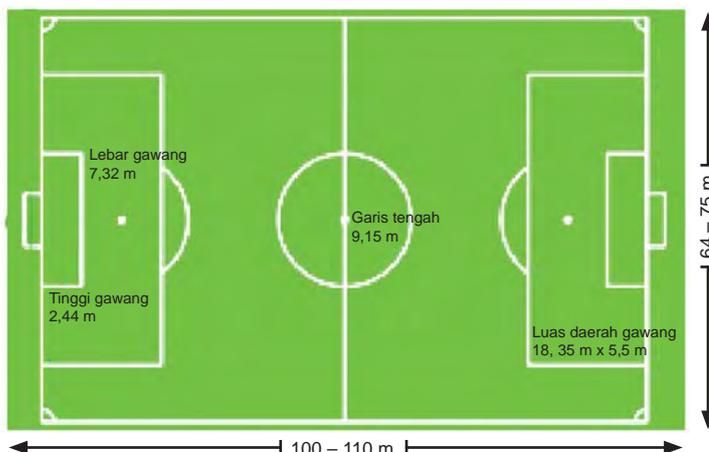
Cara menghentikan bola menggunakan kaki bagian luar, yaitu sebagai berikut.

- Pandangan ke arah datangnya bola.
- Berat badan terpusat pada kaki tumpu.
- Posisi kaki dalam keadaan bebas dan rileks.
- Lutut kaki tumpu ditekuk sedikit.
- Kaki penahan dijulurkan ke depan untuk menyambut datangnya bola.
- Pada saat perkenaan dengan bola kaki harus tepat pada kaki bagian punggung kaki bagian luar.

## 2. Kelengkapan Permainan Sepak Bola

### a. Lapangan Permainan

Lapangan yang digunakan untuk permainan sepak bola, yaitu lapangan rumput dengan ukuran sebagai berikut.



Sumber: Dokumentasi Penerbit



Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 6.7

Menghentikan bola dengan kaki bagian luar

### Tahukah Kamu?

Pada saat menghentikan bola jangan gunakan ujung jari.

Gambar 6.8

Bentuk lapangan sepak bola



Sumber: Dokumentasi Penerbit

**Gambar 6.9**

Bola yang digunakan pada permainan sepak bola

- 1) Panjang lapangan : 100–110 m.
- 2) Lebar lapangan : 64–75 m.
- 3) Jari-jari lingkaran tengah = 9,15 m.
- 4) Luas daerah gawang = 18,35m x 5,5m .
- 5) Luas daerah tendangan hukuman: 40m x 32m.
- 6) Jarak titik tendangan penalti : 11 m.
- 7) Tinggi gawang : 2,44 m.
- 8) Lebar gawang : 7,32 m.

#### **b. Bola**

- 1) Terbuat dari : kulit atau bahan sejenisnya.
- 2) Bentuk bola : bulat.
- 3) Berat bola: 396–453 gram atau 14–16 ons.

## **Ringkasan Bab 6**

1. Permainan kipers merupakan pengembangan dari permainan kasti. Baik dari segi melempar, menangkap maupun memukul bola. Namun, ada beberapa perbedaan dari permainan kasti dan kipers, misalnya tidak adanya pelambung.
2. Sepak bola adalah permainan yang dimainkan oleh regu yang dibagi menjadi dua tim. Setiap tim terdiri atas 11 orang. Tim bertarung untuk memasukkan sebuah bola ke gawang lawan (mencetak gol).

## **Evaluasi Diri**

Apakah kamu sudah mengerti materi pelajaran permainan bola kecil dan bola besar? Jika terdapat materi yang tidak kamu mengerti, tanyakan kepada gurumu. Kemudian, mintalah penjelasannya.

## Evaluasi Bab 6

Kerjakanlah pada buku tugasmu.

### A. Pilihlah jawaban yang paling tepat.

- Berikut yang bukan merupakan alat dalam permainan kipers, yaitu ....
  - bendera
  - tiang hinggap
  - pemukul
  - net
- Teknik bermain yang harus dikuasai dalam permainan kipers, yaitu ....
  - menendang
  - melempar
  - mengoper
  - berlari
- Pada permainan kipers setiap regu berjumlah ....
  - 2 orang
  - 6 orang
  - 11 orang
  - 12 orang
- Bentuk lapangan permainan kipers, yaitu ....
  - bulat
  - segi empat
  - segitiga
  - segi lima
- Berikut yang tidak termasuk jenis lemparan permainan kipers, yaitu lemparan ....
  - atas
  - ke belakang
  - bawah
  - datar
- Setiap regu dalam permainan sepak bola maksimal berjumlah ....
  - 8 orang
  - 10 orang
  - 11 orang
  - 12 orang
- Ukuran panjang lapangan permainan sepak bola yaitu ....
  - 90 – 100 meter
  - 120 – 130 meter
  - 130 – 140 meter
  - 100 – 110 meter
- Ukuran panjang lapangan sepak bola, yaitu ....
  - 110-110 m
  - 100-110 m
  - 110-120 m
  - 120-130 m
- Teknik dasar pemain sepak bola adalah ....
  - memukul bola
  - menendang bola
  - melempar bola
  - memantulkan bola
- Selain penjaga gawang, pada permainan sepak bola pemain tidak boleh memainkan bola dengan ....
  - kaki
  - tangan
  - dada
  - lutut

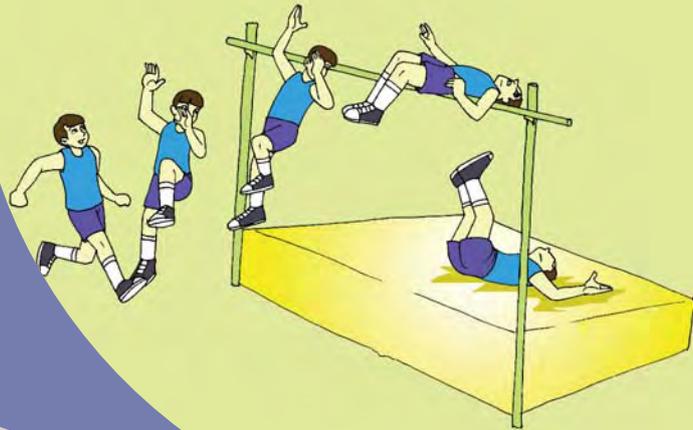
## **B. Jawablah pertanyaan berikut dengan singkat dan tepat.**

1. Tuliskan perbedaan antara permainan kipers dan kasti.
2. Tuliskan peralatan permainan kipers.
3. Berapakah ukuran tinggi dan lebar gawang sepak bola?
4. Tuliskan lapangan permainan *kipers* berikut dengan ukurannya.
5. Bagaimana cara melakukan tendangan bola dengan kaki bagian dalam? Uraikan.

## **C. Peragakan gerakan berikut.**

1. Lakukan permainan kipers dengan teman-teman sekelasmu.
2. Menendang bola dengan kaki bagian dalam (sepak bola).
3. Menendang bola dengan menggunakan punggung kaki bagian luar (sepak bola).
4. Menghentikan bola dengan kaki bagian dalam (sepak bola).
5. Menghentikan bola dengan kaki bagian luar (sepak bola).

## Bab 7



Sumber: Dokumentasi Penerbit

# Lompat, Loncat, dan Lempar

## Kata Kunci

- Lompat jauh
- Loncat tinggi
- Tolak peluru

Pada semester sebelumnya kamu telah mempelajari beberapa cabang atletik seperti lari dan senam. Pada bab ini kamu akan mempelajari gerak dasar atletik lainnya, yaitu lompat, loncat, dan lempar.

Tahukah kamu cara melompat yang benar sehingga diperoleh jarak lompatan yang jauh? Untuk memperoleh hasil yang baik dalam melompat, kamu haruslah memperhatikan teknik lompat yang benar. Selain melompat, pada bab ini kamu pun akan mempelajari cara meloncat dan melempar yang benar. Untuk itu pelajilah bab ini dengan baik.

## Permainan Batu Kecil

### A. Pemanasan

Buatlah lapangan permainan berbentuk persegi panjang dengan menggunakan kapur. Ukuran lapangan disesuaikan dengan kondisi lapangan dan siswa. Kemudian buatlah dua garis pembatas dengan batas lapangan sebagai garis *start* dan garis *finish*. Jarak antara garis *start* dan garis *finish* kira-kira 10 sampai 20 meter. Pada garis *finish* ditambah beberapa batu sesuai dengan baris yang akan bertanding. Semua siswa dibariskan di lapangan menjadi 6 baris. Setiap baris berdiri di belakang garis *start*.

### B. Ketentuan

- Jumlah pemain : tidak terbatas  
Tempat : lapangan atau ruang senam  
Alat yang digunakan : batu-batu kecil  
Tujuan permainan : kecepatan, kelincahan lari, dan kerja sama

### C. Cara Bermain

Permainan dimulai oleh siswa yang berbaris paling depan. Setelah semua siswa siap, guru memberi aba-aba dengan membunyikan peluit. Peserta pertama berlari secepat mungkin menuju garis balik dan membawa batu kembali ke barisan semula untuk menyerahkan batu kepada pelari berikutnya. Setelah itu, ia kembali ke barisan semula.

Pelari berikutnya yang menerima batu dari pelari pertama di belakang garis *start*, segera lari secepatnya seperti yang dilakukan oleh pelari pertama. Permainan dilanjutkan hingga seluruh peserta menjadi pelari. Pemenangnya adalah anggota regu terakhir yang pertama sampai ke garis *finish* membawa batu tanpa jatuh. Permainan ini dapat diulang sesuai dengan kebutuhan.



## Lompat Jauh

Lompat merupakan sebagian gerakan yang tidak pernah lepas dalam kehidupan kamu sehari-hari. Oleh karena itu, dalam pelajaran lompat jauh kamu tidak akan menimbulkan kesulitan. Pada dasarnya olahraga lompat jauh adalah cabang nomor olahraga dari atletik.

Tujuan dari lompat jauh adalah bagaimana caranya pelompat dapat melompat dengan jarak yang sejauh mungkin. Untuk dapat melakukan gerakan lompat jauh dengan baik, kamu harus memahami teknik dasar melakukan gerakan lompat jauh.

### 1. Teknik Dasar Lompat Jauh

Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan ketika melakukan lompat jauh, yaitu sebagai berikut.

- a. Lakukan awalan dengan dua tahap, yaitu berjalan terlebih dulu. Kemudian, lari secepat mungkin dengan jarak awalan 30–40 meter.
- b. Tolakkan kaki sekuat-kuatnya pada papan tolakan dengan kaki yang terkuat. Gerakan ini berfungsi untuk menghasilkan ketinggian tubuh yang maksimal pada saat tubuh melayang di udara.
- c. Sikap badan di udara diusahakan melayang selama mungkin. Dengan demikian dapat menghasilkan keseimbangan dan kontrol yang baik pada saat tubuh kamu melayang di udara.

### Tahukah Kamu?

*Start* yang digunakan dalam lompat jauh adalah *start* berdiri.



Sumber: [www.kjtm.sm.kita.net.my](http://www.kjtm.sm.kita.net.my)  
(12 Juni 2009)

**Gambar 7.1**

Tolakan yang kuat menghasilkan lompatan yang jauh.

### Tahukah Kamu?

Saat tolakan dapat menggunakan kaki kiri maupun kanan. Pilih kaki mana saja yang terkuat.

- d. Sikap badan saat mendarat, diusahakan jangan sampai jatuh ke belakang karena akan memengaruhi nilai lompatan. Usahakan badan tetap condong jauh ke depan sehingga dapat menghasilkan gerakan yang diharapkan.



**Gambar 7.2**

Sumber: Dokumentasi Penerbit

Rangkaian gerakan lompat jauh

## 2. Jenis Lompatan pada Lompat Jauh

Jenis lompatan pada lompat jauh ada tiga gaya, yaitu:

- a. lompat jauh gaya jongkok (*kauer*);
- b. berjalan di udara (*walking in the air*);
- c. gaya menggantung (*hang style*).

## 3. Alat yang Digunakan pada Lompat Jauh

Lompat jauh menggunakan beberapa peralatan seperti:

- a. rol meter,
- b. cangkul,
- c. bendera kecil (merah dan putih),
- d. bak pasir.

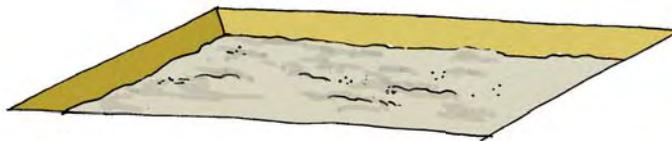
#### 4. Diskualifikasi pada Lompat Jauh

Diskualifikasi artinya digugurkan atau dibatalkan. Berikut adalah hal-hal yang dapat menyebabkanmu didiskualifikasi saat melompat.

- Tidak hadir saat dipanggil 3 menit sebelum melompat.
- Menumpu dengan 2 kaki.
- Setelah melompat, kembali ke arah awalan.
- Mendarat di luar bak lompatan.

#### 5. Lapangan Lompat Jauh

Berikut gambar lapangan lompat jauh.



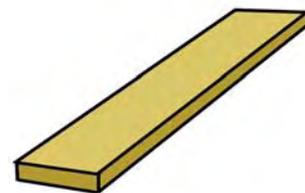
Sumber: Dokumentasi Penerbit

##### Keterangan:

- bak lompat diisi dengan pasir;
- apabila pelompat gagal/diskualifikasi, juri mengangkat bendera merah;
- apabila pelompat melakukan dengan baik, juri mengangkat bendera putih;
- panjang awalan 45 m;
- lebar awalan 1,22 m;
- panjang balok 1,22 m;
- lebar balok 20 cm.

#### Tahukah Kamu?

Pada saat mendarat kaki ditekuk dengan posisi jongkok.



Gambar 7.3

Lapangan lompat jauh

## B Loncat Tinggi

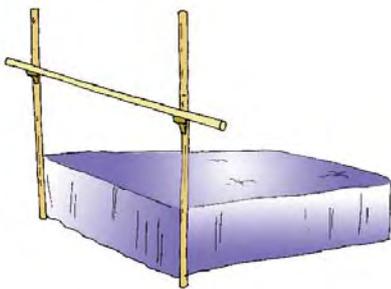
Loncat tinggi pada dasarnya merupakan kegiatan yang tidak jauh berbeda seperti lompat jauh. Tujuan gerakannya hampir sama, yaitu untuk menghasilkan loncatan setinggi mungkin sehingga dapat mencapai hasil yang diinginkan.

Ciri khas loncat tinggi adalah ketika meloncat harus melewati palang yang terpasang dengan suatu ketinggian yang telah ditentukan. Untuk dapat menghasilkan loncatan yang maksimal, perlu diperhatikan hal-hal berikut.

### 1. Teknik Dasar Loncat Tinggi

Hal yang perlu kamu perhatikan ketika melakukan loncat tinggi, agar mendapatkan hasil yang maksimal, yaitu sebagai berikut.

- a. Lakukan awalan dengan dua tahap, yaitu berjalan terlebih dulu. Kemudian, lari secepat mungkin. Awalan yang dilakukan disesuaikan dengan gaya loncatan yang akan dilakukan. Gerak awalan ini dapat memengaruhi posisi badan kamu saat melayang di udara sehingga dapat terlempar jauh ke atas.
- b. Tolakan menggunakan kaki yang terkuat. Gerakan ini berfungsi untuk menghasilkan ketinggian tubuh yang maksimal pada saat tubuh melayang di udara.
- c. Sikap badan di udara diusahakan melayang selama mungkin sehingga dapat



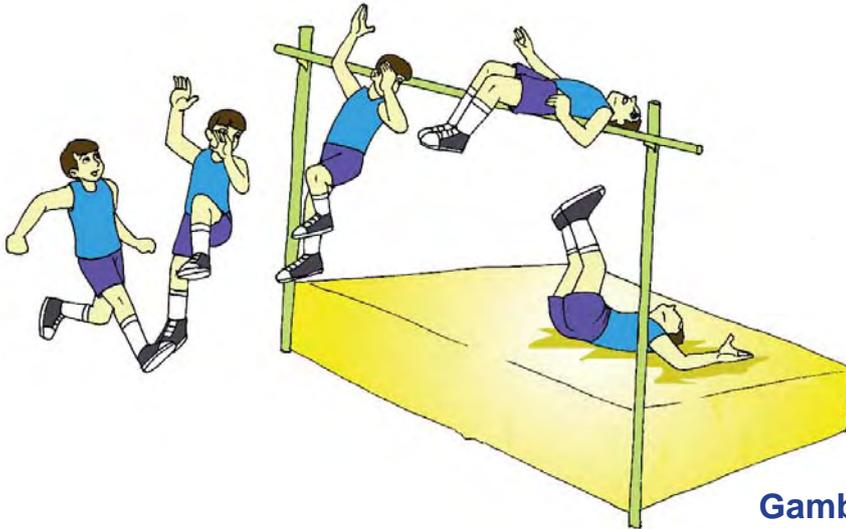
Sumber: Dokumentasi Penerbit

**Gambar 7.4**

Tempat dan perlengkapan loncat tinggi

menghasilkan keseimbangan dan kontrol yang baik pada saat tubuh kamu melayang di udara.

- d. Sikap badan waktu mendarat, disesuaikan dengan gaya yang akan digunakan.



**Gambar 7.5**

Sumber: Dokumentasi Penerbit

Rangkaian gerak loncat tinggi

## 2. Jenis Loncatan

Jenis loncatan yang sering digunakan dalam loncat tinggi, yaitu:

- a. gaya gunting,
- b. gaya guling sisi,
- c. gaya *flop*,

## 3. Hak Meloncat

Berikut merupakan hak meloncat, yaitu sebagai berikut.

- a. Setiap ketinggian tertentu, berhak meloncat 3 kali.
- b. Apabila loncatan pertama gagal masih berhak meloncat 2 kali.

### Tahukah Kamu?

Apabila kesempatan ketiga (loncatan ketiga) tidak berhasil maka dianggap gugur.

## 4. Menggugurkan Loncatan (Diskualifikasi)

Berikut hal-hal yang dapat menggugurkan loncatan, yaitu:

- tidak jadi meloncat,
- menumpu dengan 2 kaki,
- dipanggil 5 menit tidak meloncat,
- menjatuhkan mistar.



## Tolak Peluru

Tolak peluru merupakan salah satu dari nomor lempar dalam atletik. Tolak peluru sangat memerlukan kekuatan tangan dan tumpuan kaki. Tujuan dari tolak peluru adalah untuk menghasilkan lemparan yang jauh tanpa harus melewati garis lemparan yang telah ditentukan.

### 1. Cara Memegang Peluru

Untuk dapat melakukan hasil yang maksimal dalam tolak peluru, perlu diperhatikan hal-hal sebagai berikut.

- Peluru dipegang dengan satu tangan.
- Peluru diletakkan pada pangkal jari-jari tangan.
- Peluru ditempelkan di antara pangkal leher dan bahu.
- Siku dilipat ke samping.
- Jaga keseimbangan peluru agar tidak jatuh.



Sumber: Dokumentasi Penerbit

**Gambar 7.6**

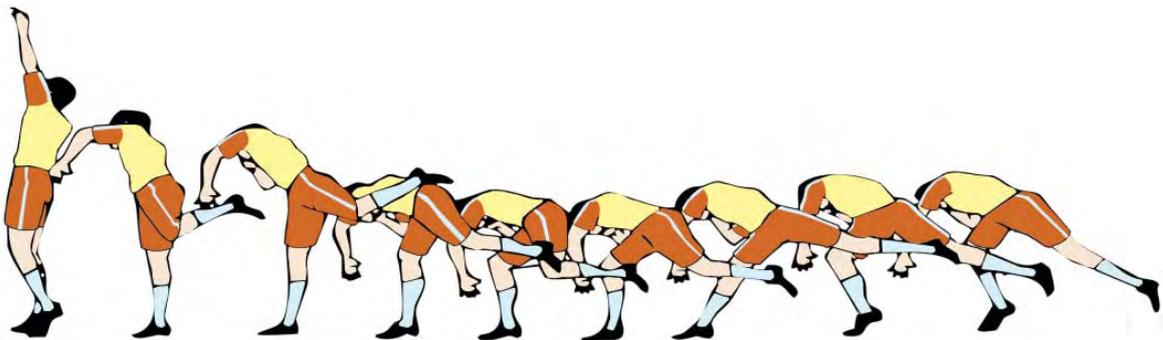
Cara memegang peluru

## 2. Cara Melakukan Awalan

- Badan bungkuk atau agak condong ke depan.
- Kaki dibuka selebar bahu, kaki kiri lurus dan lutut kaki kanan dibengkokkan.
- Berat badan bertumpu pada kaki kanan.
- Kaki kiri diayun ke depan dan ke belakang dengan rileks. Kemudian, lakukan gerakan melingkar lebar ke belakang.
- Kaki kanan ditekuk, badan meliuk ke sisi kanan.
- Lakukan gerakan dengan penuh konsentrasi.

## 3. Tolakan

Lakukan tolakan ke arah depan dengan dorongan badan dan kaki, lakukan gerakan ini dengan cepat dan keras. Setelah melakukan tolakan sikap tangan lurus serong ke atas.



Sumber: Dokumentasi Penerbit

### Gambar 7.7

Cara melakukan awalan dan tolakan pada tolak peluru

### Tahukah Kamu?

Sebenarnya bukan dengan cara melempar, tetapi cara menolak karena peluru itu bukan dilempar tetapi ditolak.

## 4. Posisi Badan pada Saat Akhir

Setelah menolakkan peluru, lakukan dengan gerakan lompatan untuk menukar kaki kanan di depan. Pandangan mata jauh ke depan dan kaki kanan masih menjadi tumpuan berat badan.

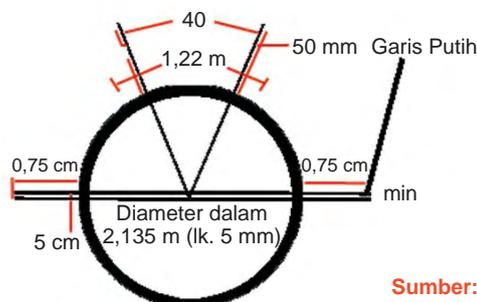
## 5. Hal yang Dapat Menggugurkan Lemparan (Diskualifikasi)

- Dipanggil selama 3 menit belum melakukan tolakan.
- Peluru diletakkan di belakang kepala.
- Tolakan jatuh di luar sektor lempar.
- Menginjak garis lingkaran lapangan.
- Keluar melewati depan garis lingkaran.

## 6. Peralatan yang Digunakan

- Rol meter,
- Bendera kecil,
- Kapur/tali ra a,
- Peluru. Berat peluru di antaranya:
  - senior putra = 7,257 kg
  - senior putri = 4 kg
  - yunior putra = 5 kg
  - yunior putri = 3 kg

## 7. Lapangan Tolak Peluru



Gambar 7.8

Lapangan tolak peluru

Sumber: [www.binoracom.wordpress.com](http://www.binoracom.wordpress.com) (12 Juni 2009)

## Ringkasan Bab 7

1. Olahraga lompat jauh adalah cabang dari atletik. Ada beberapa hal agar dapat mendapatkan hasil lompatan yang jauh, yang harus diperhatikan adalah awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan waktu mendarat.
2. Ada tiga gaya dalam lompat jauh, yaitu gaya jongkok (*kauer*), berjalan di udara (*walking in the air*), dan gaya menggantung (*hang style*).
3. Loncat tinggi adalah olahraga meloncat melalui palang yang terpasang dengan tinggi yang telah ditentukan.
4. Ada empat gaya dalam olahraga loncat tinggi, yaitu gaya gunting, guling sisi, dan *flop*.

## Evaluasi Diri

Apakah kamu sudah mengerti materi pelajaran nomor atletik seperti lompat jauh, loncat tinggi, dan tolak peluru? Jika terdapat materi yang tidak kamu mengerti, tanyakan kepada gurumu. Kemudian, mintalah penjelasannya.

## Evaluasi Bab 7

**Kerjakanlah pada buku tugasmu.**

**A. Pilihlah jawaban yang paling tepat.**

1. Tolak peluru termasuk cabang olahraga ....
  - a. renang
  - b. senam
  - c. atletik
  - d. permainan
2. Tolak peluru termasuk pada nomor olahraga atletik nomor ....
  - a. jalan
  - b. lari
  - c. lempar
  - d. lompat
3. Jenis lompatan pada lompat jauh ada ....
  - a. 2
  - b. 6
  - c. 3
  - d. 4
4. Hal berikut akan menggugurkan dalam lompat jauh, *kecuali* ....

- a. dipanggil 3 menit belum melompat
  - b. menumpu dengan dua kaki
  - c. mendarat di dalam bak lompatan
  - d. setelah melompat kembali ke arah awalan
5. Kesempatan untuk seorang pelompat jauh ada ....
- a. tiga kali
  - b. satu kali
  - c. dua kali
  - d. terus menerus sampai berhasil
6. Pelompat berusaha untuk melompat jauh sehingga mendapatkan hasil yang maksimal. Hal ini tujuan dari ....
- a. loncat tinggi
  - b. lompat jangkit
  - c. lompat jauh
  - d. lompat harimau
7. Bagian tubuh yang dilatih pada tolak peluru adalah ....
- a. kekuatan lengan
  - b. kelenturan lengan
  - c. keseimbangan lengan
  - d. daya tahan lengan
8. Berikut yang *tidak* termasuk gaya dalam lompat jauh adalah ....
- a. gaya jongkok
  - b. gaya berjalan
  - c. gaya menggantung
  - d. gaya bantal
9. Pada awalan, peluru diletakkan di bagian tubuh ....
- a. kepala
  - b. pangkal leher
  - c. perut
  - d. dada
10. Berikut yang merupakan gaya dalam lompat jauh adalah ....
- a. gaya guling
  - b. gaya op
  - c. gaya gunting
  - d. gaya jongkok

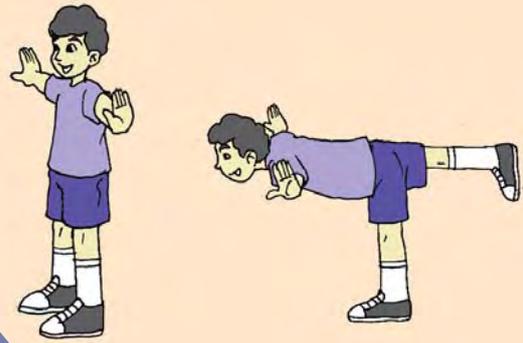
**B. Jawablah pertanyaan berikut dengan singkat dan tepat.**

1. Tuliskan beberapa nomor cabang olahraga atletik.
2. Sebutkan hal-hal yang dapat mengakibatkan lemparan dalam tolak peluru didiskualifikasi.
3. Apa tujuan dari lompat jauh?
4. Gambarkan lapangan tolak peluru.
5. Sebutkan dua gaya dalam tolak peluru.

**C. Peragakan gerakan berikut.**

1. Rangkaian gerakan lompat jauh.
2. Rangkaian gerakan loncat tinggi.
3. Rangkaian gerakan tolak peluru.

## Bab 8



Sumber: Dokumentasi Penerbit

# Latihan Kebugaran Jasmani

## Kata Kunci

- Bentuk pesawat
- *Split*
- *Zig-zag*
- Lincih
- Lentuk

Memiliki tubuh yang lentuk, lincih, dan kuat merupakan keharusan bagi setiap atlet. Terutama pada cabang olahraga yang menuntut hal-hal tersebut.

Tubuh yang lincih, lentuk, dan kuat sebaiknya juga dimiliki setiap orang karena akan sangat membantu aktivitas sehari-hari. Tentunya tubuh seperti itu harus dibentuk dan dilatih. Tahukah kamu cara melatih kelentukan dan kelincahan tubuh? Untuk itu pelajailah bab ini dengan baik.

## Permainan Burung Elang

### A. Ketentuan

Jumlah pemain	: tidak terbatas
Tempat	: ruang senam dan lapangan
Alat yang digunakan	: tanpa alat
Tujuan	: kemampuan menangkap dan menghindar secepat mungkin

### B. Cara Bermain

Siswa dibagi menjadi satu atau dua baris di tengah-tengah ruangan. Siswa saling berpegangan kepada teman yang ada di depannya. Siswa yang paling depan bertindak sebagai induk ayam dan siswa yang paling belakang bertindak sebagai anak ayam. Guru menunjuk salah satu siswa sebagai burung elang. Kemudian, siswa yang menjadi burung elang berdiri berhadapan dengan induk ayam dan anaknya. Burung elang bebas bergerak ke mana saja untuk menangkap anak ayam. Induk ayam bergerak dengan posisi tangan direntangkan ke samping kiri dan kanan untuk menghindari serangan burung elang yang akan mengambil anaknya.

Burung elang dapat mengambil satu atau lebih anak ayam dengan cara menyentuh atau menepuk pada anak ayam yang paling ujung. Anak ayam yang tertangkap dapat keluar dari permainan. Selama permainan anak ayam tidak boleh melepaskan tangannya pada anak ayam yang di depannya, kalau terlepas maka dianggap tertangkap oleh burung elang. Permainan ini dapat diulang sesuai dengan kebutuhan.



## Latihan Daya Tahan dan Kekuatan Otot

Komponen untuk mencapai kebugaran jasmani salah satunya dengan melatih daya tahan tubuh dan kekuatan otot dengan kecepatan yang meningkat. Kamu akan dibawa pada satu permainan aksi dan reaksi untuk meningkatkan kecepatan gerak anggota tubuhmu.

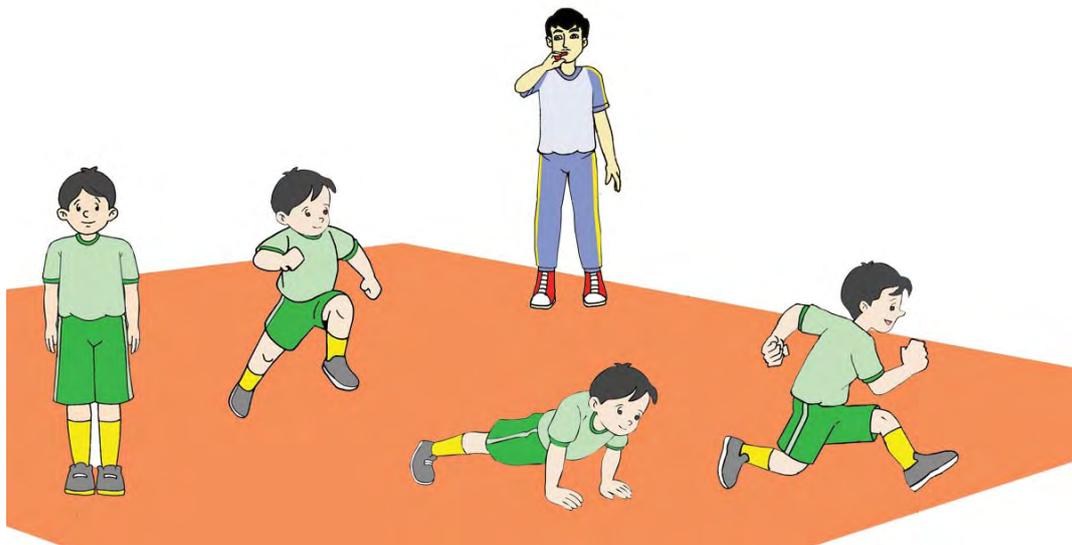
Permainan ini dimulai dengan membariskan siswa satu barisan di pinggir lapangan. Kemudian, siswa harus berkonsentrasi mendengarkan aba-aba dari guru. Namun, sebelumnya guru menjelaskan terlebih dahulu proses permainannya.

Guru menjelaskan dan memerintahkan kepada siswa untuk berkonsentrasi pada suara peluit yang dibunyikan. Misalnya, bunyi peluit satu kali siswa harus melompat di tempat. Kemudian, bunyi peluit dua kali siswa harus melakukan *push up* sampai hitungan 8 kali.

Kemudian bunyi peluit tiga kali siswa harus berlari secepat mungkin hingga garis *finish* yang telah disiapkan oleh guru. Permainan ini dapat dilakukan beberapa kali sampai siswa benar-benar dapat melakukannya dengan baik. Selain melatih daya tahan, kekuatan, dan kecepatan, permainan ini juga melatih konsentrasi siswa agar dapat fokus pada sumber suara.

### Tahukah Kamu?

Dalam melakukan gerakan latihan daya tahan dan kekuatan, pada saat melakukan harus benar-benar maksimal agar gerakan dapat tercapai.



**Gambar 8.1**

Sumber: Dokumentasi Penerbit

Rangkaian latihan  
daya tahan dan  
kekuatan otot



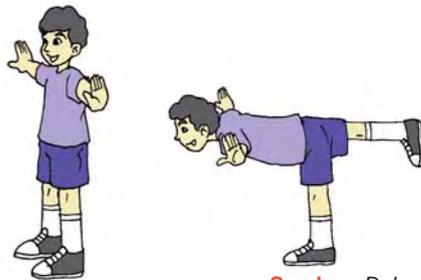
## **Latihan Kelentukan Tubuh**

Kelenturan merupakan ruang gerak yang luas dan elastis dari persendian. Terlebih lagi, bagi kamu di usia SD yang masih dalam tahap pertumbuhan dan perkembangan. Tubuhmu perlu dilatih kelentukannya agar luwes dan indah. Namun, untuk mendapatkan keluwesan yang baik, perlu dilakukan latihan yang teratur. Jika badan kamu lentuk, akan lebih mudah untuk membentuk tubuh sesuai dengan keinginan.

Adapun bentuk latihan kelentukan dapat dilakukan dengan gerakan sebagai berikut.

## 1. Sikap Bentuk Pesawat Terbang

Berdiri tegak dengan pandangan ke depan serta berkonsentrasi. Kemudian, rentangkan kedua tangan lurus ke samping dan rentangkan satu kaki ke belakang sehingga posisi badan akan mengikuti gerakan tangan dan kaki yang direntangkan ke belakang. Tahan posisi tersebut sampai hitungan delapan dan lakukan lagi sehingga mendapatkan hasil yang maksimal.



Sumber: Dokumentasi Penerbit

### Tahukah Kamu?

Pada saat posisi pesawat terbang semua badan dikunci untuk menjaga keseimbangan badan.

### Gambar 8.2

Sikap bentuk pesawat terbang

## 2. Sikap Split (Mengangkang Kaki)

Duduk di lantai kemudian buka kaki ke samping kiri dan kanan. Luruskan kedua kaki dengan lutut kaki kanan menghadap ke luar dan lutut kaki kiri menghadap ke dalam. Tahan gerakan tersebut hingga maksimal.



Sumber: Dokumentasi Penerbit

### Tahukah Kamu?

*Split* ujung-ujung kaki *point* (lurus) tidak menghadap ke atas.

### Gambar 8.3

Sikap *split*

Lakukan latihan tersebut dengan baik sehingga bentuk kelentukannya akan dapat terpelihara dengan baik.



Sumber: Dokumentasi Penerbit

**Gambar 8.4**

Sikap  
membungkukkan  
badan



Sumber: Dokumentasi Penerbit

**Gambar 8.5**

Sikap mencium lutut

### Tahukah Kamu?

Ketika melakukan gerakan mencium lutut, lutut tidak diangkat. Apabila lutut diangkat, gerakan tidak sempurna.

## 3. Membungkukkan Badan

Posisi badan berdiri tegak, pandangan lurus ke depan dan kedua kaki dirapatkan. Konsentrasi pada gerakan sehingga dapat menghasilkan gerakan yang maksimal. Bungkukkan badan sampai kedua tangan menyentuh lantai dan renggut-renggutkan sampai dua kali hitungan. Kemudian, lentingkan badan secara perlahan ke belakang dengan dua kali hitungan. Lakukan gerakan ini sampai 2 x 8 hitungan.

## 4. Gerakan Mencium Lutut

Berdiri tegak, kaki dirapatkan, kemudian bungkukkan badan secara perlahan sampai muka menyentuh lutut dan kedua tangan memegang lutut bagian belakang. Tahan gerakan ini sampai 2 x 8 hitungan.



## Latihan Kelincahan

Salah satu bentuk latihan untuk mencapai kebugaran jasmani, selain latihan daya tahan dan kekuatan ada latihan kelincahan. Dalam melakukan gerakan kelincahan, diperlukan kelentukan kaki. Untuk anak seusiamu, latihan kelincahan tidak terlalu sulit dilakukan. Hal ini karena kamu masih dalam tahap pertumbuhan yang memerlukan pembentukan tulang yang kuat.

Berikut merupakan bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani untuk melatih kelincahan gerak tubuhmu.

## 1. Lari Berbelok-Belok (Zig-Zag)

Gerakan ini dapat dilakukan dengan menggunakan alat ataupun tidak. Alat yang digunakan hanya sebagai batas agar dapat lari berbelok-belok. Gerakannya dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut.

- Posisi tubuh siap untuk berlari.
- Ketika mendengar aba-aba dari guru, segera lakukan gerakan lari secepat mungkin dengan arah berbelok-belok/*zig-zag*.



- Peserta yang paling cepat larinya dan mencapai garis *finish* terlebih dahulu, dia menjadi pemenangnya.

### Tahukah Kamu?

Pada saat lari berbelok-belok badan tidak ikut miring pada saat belok.

Sumber: Dokumentasi Penerbit

### Gambar 8.6

Lari berbelok-belok (*zig-zag*)

## 2. Lari Melewati Ban Sepeda

Ban sepeda adalah alat yang dapat digunakan untuk media latihan kelincahan. Letakkan di lantai sekitar lima ban dengan jarak anatarban sekitar 1 meter. Kemudian, kamu berdiri tegak di garis *start* yang berjarak 1 meter. Ketika mendengar aba-aba dari guru, lakukan gerakan lari secepat mungkin dengan melewati ban.

### Tahukah Kamu?

Pada saat berlari dan melewati ban, kecepatan tidak berkurang.



**Gambar 8.7**

Sumber: Dokumentasi Penerbit

Lari melewati ban  
sepeda

## Ringkasan Bab 8

1. Latihan kebugaran jasmani harus dilakukan secara teratur setiap saat.
2. Komponen untuk mencapai kebugaran jasmani salah satunya dengan melatih daya tahan tubuh dan kekuatan otot dengan kecepatan yang meningkat.
3. Bentuk latihan daya tahan tubuh dan kekuatan otot di antaranya melompat, *push up*, dan lari dengan cepat.
4. Selain daya tahan dan kelentukan, kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan melatih kelentukan dan kelincahan gerak di antaranya sikap pesawat terbang, sikap split, membungkukkan badan, mencium lutut, lari zig-zag, dan lari melewati ban.

## Evaluasi Diri

Apakah kamu sudah mengerti materi pelajaran Latihan Kebugaran jasmani? Jika terdapat materi yang tidak kamu mengerti, tanyakan kepada gurumu. Kemudian, mintalah penjelasannya.

## Evaluasi Bab 8

Kerjakanlah pada buku tugasmu.

### A. Pilihlah jawaban yang paling tepat.

1. Komponen kondisi fisik yang berhubungan dengan ruang gerak sendi yang luas, yaitu ....
  - a. kecepatan
  - b. kekuatan
  - c. kelentukan
  - d. keseimbangan
2. Pada saat sikap posisi pesawat, gerakan badan yang baik, yaitu ....
  - a. berdiri tegap
  - b. jongkok
  - c. membungkuk
  - d. berbaring
3. Latihan kelentukan dapat memengaruhi ...
  - a. daya tahan
  - b. kecepatan
  - c. keluwesan
  - d. keseimbangan
4. Ketika melakukan gerakan *split*, jika lutut kanan mengarah ke luar, maka lutut kiri mengarah ke ....
  - a. dalam
  - b. luar
  - c. kanan
  - d. kiri
5. Gambar berikut ini merupakan salah satu bentuk latihan kelentukan ....



Sumber: Dokumentasi Penerbit

- a. *split*
  - b. mencium lutut
  - c. sikap pesawat terbang
  - d. membungkukkan badan
6. Gerakan lari melewati ban dapat melatih otot ....
    - a. kaki
    - b. kepala
    - c. tangan
    - d. perut
  7. Bagian tubuh yang dilatih pada sikap membungkukkan badan, yaitu ....
    - a. kekuatan lengan
    - b. kelenturan pinggang
    - c. keseimbangan lengan
    - d. daya tahan lengan
  8. Gambar berikut merupakan latihan ....



Sumber: Dokumentasi Penerbit

- a. mencium lutut
  - b. peregangan
  - c. *split*
  - d. posisi pesawat
9. Dalam kebugaran jasmani lari berbelok-belok melatih komponen ....
- a. kelincahan
  - b. pangkal leher
  - c. perut
  - d. dada
10. Melatih kelentukan kaki dapat dilakukan dengan latihan ....
- a. *split*
  - b. membungkukkan badan
  - c. mencium lutut
  - d. sikap pesawat

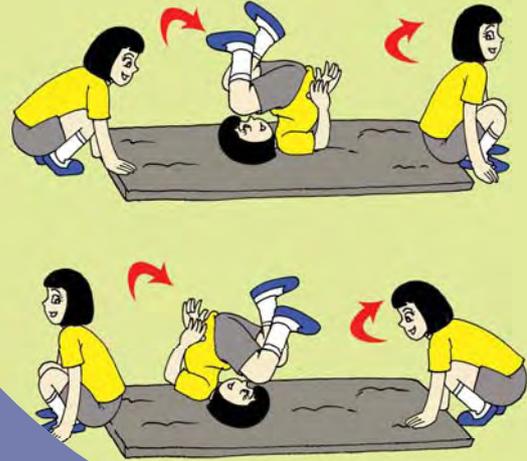
**B. Jawablah pertanyaan berikut dengan singkat dan tepat.**

1. Berikan tiga contoh latihan kelentukan.
2. Apa yang dimaksud dengan latihan kelentukan?
3. Tuliskan dua gerakan untuk melatih otot kaki.

**C. Peragakan gerakan berikut.**

1. Sikap bentuk pesawat terbang.
2. Sikap *split* (mengangkang kaki).
3. Gerakan membungkukkan badan.
4. Lari *zig-zag* (berbelok belok).
5. Lari melewati ban sepeda.
6. Gerakan mencium lutut sambil berdiri.
7. Gerakan mencium lutut sambil duduk.

## Bab 9



Sumber: Dokumentasi Penerbit

# Gerakan Senam Lantai

### Kata Kunci

- *Hand stand*
- *Tiger sprong*
- *Lompat kangkang*
- *Guling depan*
- *Guling belakang*
- *Vaulting horse*

Senam lantai merupakan senam dasar. Gerakannya bertujuan agar tubuh kamu menjadi bugar dan mampu melakukan koordinasi gerak anggota tubuh dengan baik. Bagaimana cara kamu melakukannya? Banyak cara untuk membentuk kebugaran jasmani. Misalnya melatih kaki, tangan, dan kepala.

## Permainan Tunjuk Angka

### A. Tujuan

- Mempersiapkan kondisi siswa terhadap aktivitas yang akan dilakukan.
- Melatih konsentrasi dan kejujuran.

### B. Media

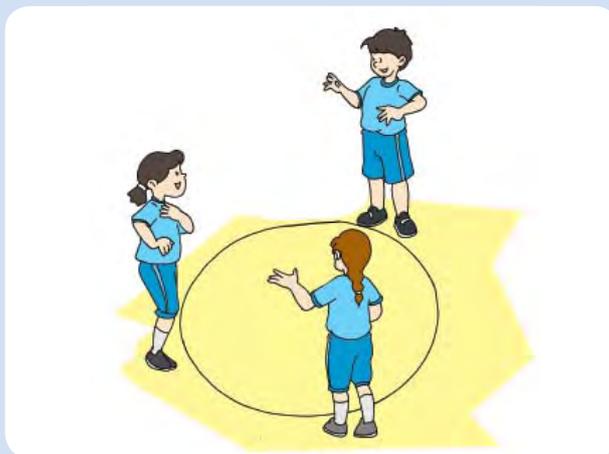
Area permainan dan peluit.

### C. Cara Bermain

Buatlah lingkaran dengan jarak antara pemain satu tangan. Hitunglah ke samping kiri lingkaran 1, 2, 3, dan diulangi sampai orang terakhir. Ingatlah angka yang disebutkan tadi. Jika ada aba-aba peluit dan tangan menunjukkan angka antara 1, 2, dan 3, maka orang yang bersangkutan dengan angka tersebut lari berpindah tempat. Pindah tempat sesuai dengan angka yang ditunjukkan. Ulangi permainan berkali-kali dengan mengubah petunjuk angka.

### D. Aturan Permainan

1. Berdiri dalam lingkaran dan tidak boleh bersinggungan dengan teman lainnya.
2. Orang yang tidak disebutkan petunjuk angkanya tidak boleh bergerak.
3. Orang yang disebut petunjuk angkanya harus bertukar tempat.
4. Siswa yang salah bergerak, dihukum sesuai dengan materi yang akan diberikan.



Sumber: Dokumentasi Penerbit



## Senam Lantai Tanpa Alat

Berikut bentuk-bentuk gerakan senam lantai tanpa menggunakan alat, yaitu sebagai berikut.

### 1. Gerakan *Hand Stand*

*Hand stand* adalah sikap berdiri dengan bertumpu pada kedua tangan. Gerakan dimulai dengan sikap berdiri tegak di depan matras kemudian letakkan kedua tangan di atas matras dan angkat kaki ke atas sampai lurus dan rapat secara perlahan sampai keseimbangan badan dapat tercapai. Lakukan beberapa kali sampai posisi benar.



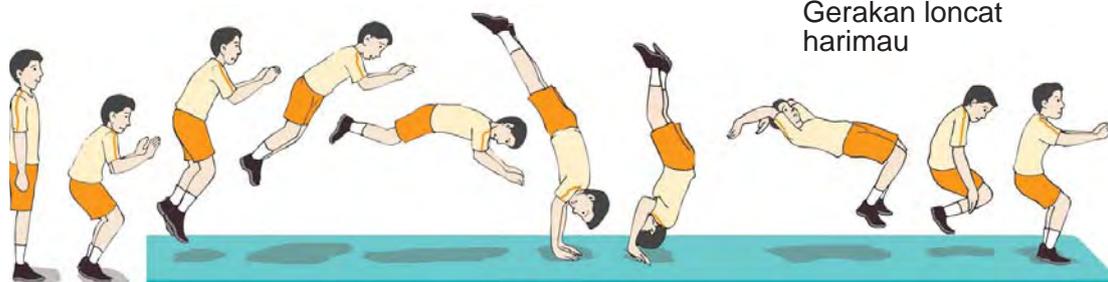
Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 9.1

Gerakan *hand stand*

### 2. Gerakan *Tiger Sprong*

*Tiger sprong* atau loncat harimau adalah sikap meloncat dengan menggunakan tangan sambil berguling. Gerakan ini dimulai dengan sikap berdiri, kedua tangan ditekuk depan dada, kemudian loncat ke depan sambil meletakkan kedua tangan pada matras, dan dengan bantuan dorongan dari tangan sehingga badan dapat terguling ke depan.



Gambar 9.2

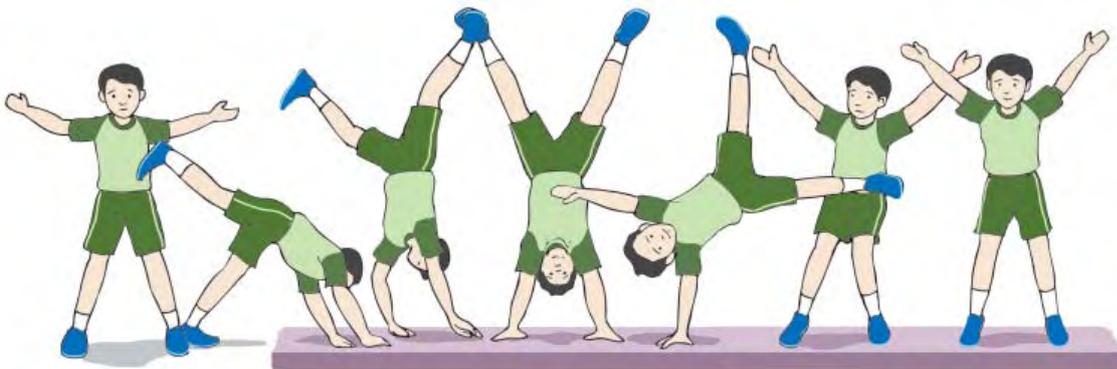
Gerakan loncat harimau

Sumber: Dokumentasi Penerbit

### 3. Gerakan Meroda

Cara melakukan gerakan meroda, yaitu sebagai berikut.

- Berdiri mengangkang, lalu lengan direntangkan ke samping setinggi bahu, sedangkan kedua telapak tangan menghadap ke bawah.
- Pindahkan berat badan pada kaki sebelah kiri.
- Ayunkan tungkai kanan ke arah samping kanan, lalu meneruskan ke arah atas.
- Rebahkan badan ke sebelah kiri bawah.
- Kemudian tungkai sebelah kiri mengikuti gerakan tungkai sebelah kanan, sedangkan berat badan bertumpu pada kedua tangan. Kemudian, dengan bertumpu pada tangan seluruh tubuh bergerak ke arah kanan. Gerakan diteruskan sampai kaki mendarat dan posisi kembali pada posisi semula.



**Gambar 9.3**

Gerakan meroda

Sumber: Dokumentasi Penerbit



## Senam Ketangkasan Menggunakan Alat

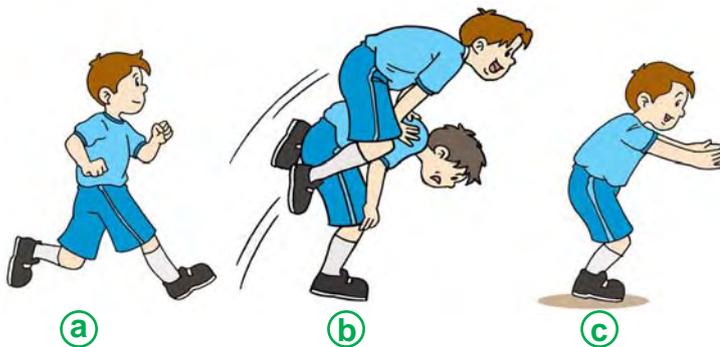
Berikut bentuk senam ketangkasan dengan menggunakan alat, yaitu sebagai berikut.

### 1. Lompat Kangkang

Lompat kangkang adalah gerakan melompati suatu alat dengan cara bertumpu pada alat tersebut. Alat yang digunakan disebut kuda-kuda lompat (*vaulting horse*).

Dalam latihan gerakan ini dapat dilakukan dengan melompat pada teman yang membungkuk. Cara melakukannya, yaitu sebagai berikut.

- Lari beberapa langkah. Pada langkah terakhir, kaki menolak sehingga badan melenting ke depan.
- Kedua tangan lurus ke depan, bersiap bertumpu pada punggung teman.
- Pada saat bertumpu, kedua kaki mengangkang menyamping, agar dapat melewati badan teman.
- Ketika kaki berada di atas badan teman, tolakkan tangan ke depan tangan, lalu mendarat pada posisi kaki rapat.



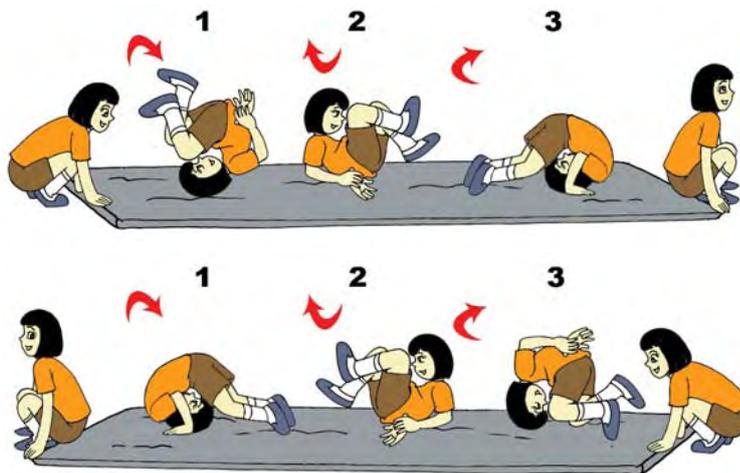
Gambar 9.4

Rangkaian gerak lompat kangkang

Sumber: Dokumentasi Penerbit

## 2. Guling ke Depan dan Guling ke Belakang

Latihan dapat dimulai dari sikap jongkok. Kedua tangan kamu menempel pada matras. Kemudian, berguling ke depan dengan bantuan dorongan dari tangan. Akhiri dengan sikap jongkok. Setelah itu, lakukan gerakan mengguling ke belakang dengan diawali sikap jongkok membelakangi matras. Kemudian, doronglah pinggul ke depan dengan bantuan tangan.



**Gambar 9.5**

Gerakan guling ke depan dan ke belakang

Sumber: Dokumentasi Penerbit

### Ringkasan Bab 9

1. Senam lantai dapat meningkatkan aspek kekuatan, kecepatan, serta daya tahan tubuh.
2. Bentuk-bentuk latihan senam lantai tanpa alat, meliputi berdiri dengan tangan (*hand stand*), lompat harimau (*tiger sprong*), latihan berguling ke depan dan ke belakang.
3. Banyak alat yang dapat digunakan untuk melakukan senam lantai untuk melatih kelentukan dan kekuatan tubuh di antaranya menggunakan matras dan kuda-kuda.

## Evaluasi Diri

Apakah kamu sudah mengerti materi pelajaran gerakan senam lantai? Jika terdapat materi yang tidak kamu mengerti, tanyakan kepada gurumu. Kemudian, mintalah penjelasannya.

## Evaluasi Bab 9

Kerjakanlah pada buku tugasmu.

### A. Pilihlah jawaban yang paling tepat.

- Untuk menghindari cedera senam lantai sebaiknya dilakukan di atas ....
  - lantai
  - matras
  - rumput
  - karpet
- Sikap berdiri dengan bertumpu pada kedua tangan merupakan bentuk gerakan ....
  - pull-up*
  - head stand*
  - back roll*
  - hand stand*
- Latihan berdiri dengan bertumpu pada kedua tangan memerlukan kekuatan ....
  - otot leher
  - otot kaki
  - otot tangan
  - otot perut
- Bagian tangan yang digunakan untuk menumpu pada gerakan *hand stand* adalah ....
  - pergelangan
  - telapak
  - jari
  - siku
- Awalan ketika mengguling ke depan adalah ....
  - telungkup
  - jongkok
  - lari
  - terlentang
- Latihan gerakan meroda diawali ....
  - berguling
  - jongkok
  - berdiri
  - lompat
- Berdiri dengan kepala antara kedua tangan dan kepala membentuk...
  - segi lima
  - bujur sangkar
  - segi tiga
  - segi empat

8. Gerakan mengguling ke depan dibantu dengan kekuatan ....
- a. kaki                      c. kepala  
b. jari tangan              d. tangan
9. Tujuan dari melakukan latihan senam lantai melatih ....
- a. kelentukan  
b. kelincahan
- c. kekuatan  
d. keseimbangan
10. Sikap awalan lompat kangkang adalah...
- a. berdiri  
b. jongkok  
c. lari  
d. duduk

**B. Jawablah pertanyaan berikut dengan singkat dan tepat.**

1. Berikan tiga contoh latihan senam lantai tanpa alat.
2. Tuliskan dua latihan senam ketangkasan dengan alat.
3. Apa yang dimaksud dengan latihan ketangkasan? Uraikan.
4. Tuliskan dua gerakan untuk melatih otot tangan.

**C. Peragakan gerakan berikut.**

1. Gerakan *hand stand*.
2. Rangkaian gerak *tiger sprong*.
3. Rangkaian lompat kangkang.
4. Rangkaian guling ke depan dan guling ke belakang.

## Evaluasi Bab 8

Kerjakanlah pada buku tugasmu.

### A. Pilihlah jawaban yang paling tepat.

1. Komponen kondisi fisik yang berhubungan dengan ruang gerak sendi yang luas, yaitu ....
  - a. kecepatan
  - b. kekuatan
  - c. kelentukan
  - d. keseimbangan
2. Pada saat sikap posisi pesawat, gerakan badan yang baik, yaitu ....
  - a. berdiri tegap
  - b. jongkok
  - c. membungkuk
  - d. berbaring
3. Latihan kelentukan dapat memengaruhi ...
  - a. daya tahan
  - b. kecepatan
  - c. keluwesan
  - d. keseimbangan
4. Ketika melakukan gerakan *split*, jika lutut kanan mengarah ke luar, maka lutut kiri mengarah ke ....
  - a. dalam
  - b. luar
  - c. kanan
  - d. kiri
5. Gambar berikut ini merupakan salah satu bentuk latihan kelentukan ....



Sumber: Dokumentasi Penerbit

- a. *split*
  - b. mencium lutut
  - c. sikap pesawat terbang
  - d. membungkukkan badan
6. Gerakan lari melewati ban dapat melatih otot ....
    - a. kaki
    - b. kepala
    - c. tangan
    - d. perut
  7. Bagian tubuh yang dilatih pada sikap membungkukkan badan, yaitu ....
    - a. kekuatan lengan
    - b. kelenturan pinggang
    - c. keseimbangan lengan
    - d. daya tahan lengan
  8. Gambar berikut merupakan latihan ....



Sumber: Dokumentasi Penerbit

- a. mencium lutut
  - b. peregangan
  - c. *split*
  - d. posisi pesawat
9. Dalam kebugaran jasmani lari berbelok-belok melatih komponen ....
- a. kelincahan
  - b. pangkal leher
  - c. perut
  - d. dada
10. Melatih kelentukan kaki dapat dilakukan dengan latihan ....
- a. *split*
  - b. membungkukkan badan
  - c. mencium lutut
  - d. sikap pesawat

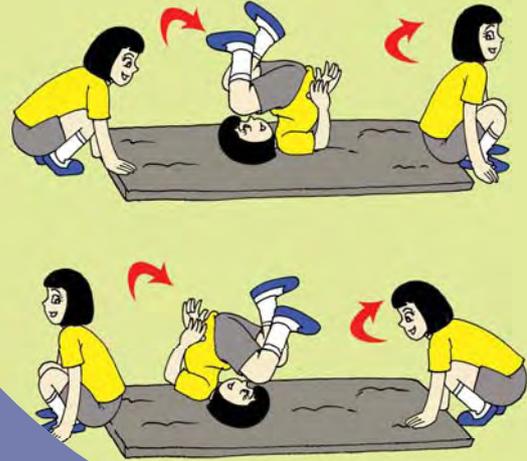
**B. Jawablah pertanyaan berikut dengan singkat dan tepat.**

1. Berikan tiga contoh latihan kelentukan.
2. Apa yang dimaksud dengan latihan kelentukan?
3. Tuliskan dua gerakan untuk melatih otot kaki.

**C. Peragakan gerakan berikut.**

1. Sikap bentuk pesawat terbang.
2. Sikap *split* (mengangkang kaki).
3. Gerakan membungkukkan badan.
4. Lari *zig-zag* (berbelok belok).
5. Lari melewati ban sepeda.
6. Gerakan mencium lutut sambil berdiri.
7. Gerakan mencium lutut sambil duduk.

## Bab 9



Sumber: Dokumentasi Penerbit

# Gerakan Senam Lantai

### Kata Kunci

- *Hand stand*
- *Tiger sprong*
- Lompat kangkang
- Guling depan
- Guling belakang
- *Vaulting horse*

Senam lantai merupakan senam dasar. Gerakannya bertujuan agar tubuh kamu menjadi bugar dan mampu melakukan koordinasi gerak anggota tubuh dengan baik. Bagaimana cara kamu melakukannya? Banyak cara untuk membentuk kebugaran jasmani. Misalnya melatih kaki, tangan, dan kepala.

## Permainan Tunjuk Angka

### A. Tujuan

- Mempersiapkan kondisi siswa terhadap aktivitas yang akan dilakukan.
- Melatih konsentrasi dan kejujuran.

### B. Media

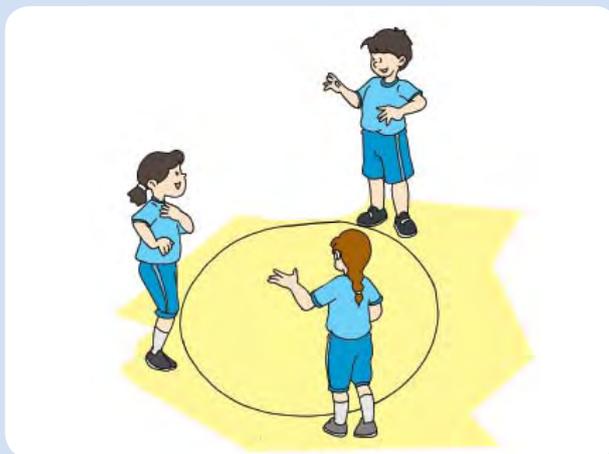
Area permainan dan peluit.

### C. Cara Bermain

Buatlah lingkaran dengan jarak antara pemain satu tangan. Hitunglah ke samping kiri lingkaran 1, 2, 3, dan diulangi sampai orang terakhir. Ingatlah angka yang disebutkan tadi. Jika ada aba-aba peluit dan tangan menunjukkan angka antara 1, 2, dan 3, maka orang yang bersangkutan dengan angka tersebut lari berpindah tempat. Pindah tempat sesuai dengan angka yang ditunjukkan. Ulangi permainan berkali-kali dengan mengubah petunjuk angka.

### D. Aturan Permainan

1. Berdiri dalam lingkaran dan tidak boleh bersinggungan dengan teman lainnya.
2. Orang yang tidak disebutkan petunjuk angkanya tidak boleh bergerak.
3. Orang yang disebut petunjuk angkanya harus bertukar tempat.
4. Siswa yang salah bergerak, dihukum sesuai dengan materi yang akan diberikan.



Sumber: Dokumentasi Penerbit



## Senam Lantai Tanpa Alat

Berikut bentuk-bentuk gerakan senam lantai tanpa menggunakan alat, yaitu sebagai berikut.

### 1. Gerakan *Hand Stand*

*Hand stand* adalah sikap berdiri dengan bertumpu pada kedua tangan. Gerakan dimulai dengan sikap berdiri tegak di depan matras kemudian letakkan kedua tangan di atas matras dan angkat kaki ke atas sampai lurus dan rapat secara perlahan sampai keseimbangan badan dapat tercapai. Lakukan beberapa kali sampai posisi benar.



Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 9.1

Gerakan *hand stand*

### 2. Gerakan *Tiger Sprong*

*Tiger sprong* atau loncat harimau adalah sikap meloncat dengan menggunakan tangan sambil berguling. Gerakan ini dimulai dengan sikap berdiri, kedua tangan ditekuk depan dada, kemudian loncat ke depan sambil meletakkan kedua tangan pada matras, dan dengan bantuan dorongan dari tangan sehingga badan dapat terguling ke depan.



Gambar 9.2

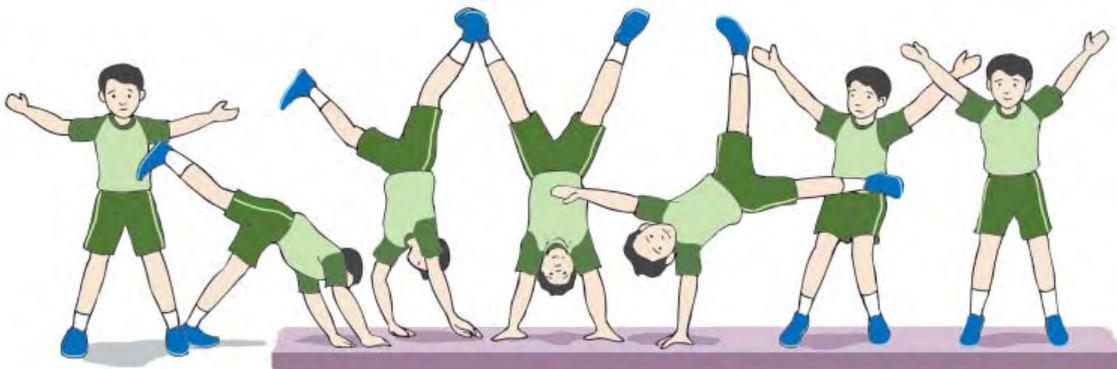
Gerakan loncat harimau

Sumber: Dokumentasi Penerbit

### 3. Gerakan Meroda

Cara melakukan gerakan meroda, yaitu sebagai berikut.

- Berdiri mengangkang, lalu lengan direntangkan ke samping setinggi bahu, sedangkan kedua telapak tangan menghadap ke bawah.
- Pindahkan berat badan pada kaki sebelah kiri.
- Ayunkan tungkai kanan ke arah samping kanan, lalu meneruskan ke arah atas.
- Rebahkan badan ke sebelah kiri bawah.
- Kemudian tungkai sebelah kiri mengikuti gerakan tungkai sebelah kanan, sedangkan berat badan bertumpu pada kedua tangan. Kemudian, dengan bertumpu pada tangan seluruh tubuh bergerak ke arah kanan. Gerakan diteruskan sampai kaki mendarat dan posisi kembali pada posisi semula.



**Gambar 9.3**

Gerakan meroda

Sumber: Dokumentasi Penerbit



## Senam Ketangkasan Menggunakan Alat

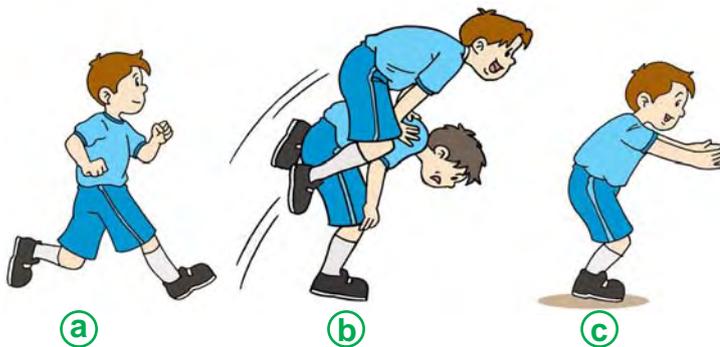
Berikut bentuk senam ketangkasan dengan menggunakan alat, yaitu sebagai berikut.

### 1. Lompat Kangkang

Lompat kangkang adalah gerakan melompati suatu alat dengan cara bertumpu pada alat tersebut. Alat yang digunakan disebut kuda-kuda lompat (*vaulting horse*).

Dalam latihan gerakan ini dapat dilakukan dengan melompat pada teman yang membungkuk. Cara melakukannya, yaitu sebagai berikut.

- Lari beberapa langkah. Pada langkah terakhir, kaki menolak sehingga badan melenting ke depan.
- Kedua tangan lurus ke depan, bersiap bertumpu pada punggung teman.
- Pada saat bertumpu, kedua kaki mengangkang menyamping, agar dapat melewati badan teman.
- Ketika kaki berada di atas badan teman, tolakkan tangan ke depan tangan, lalu mendarat pada posisi kaki rapat.



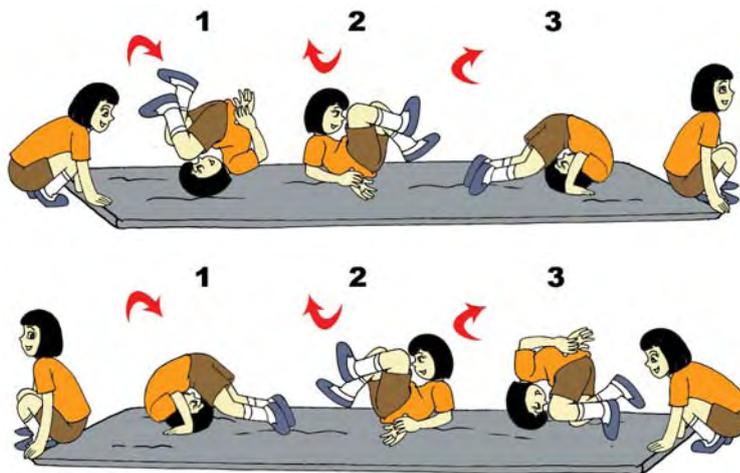
Gambar 9.4

Rangkaian gerak lompat kangkang

Sumber: Dokumentasi Penerbit

## 2. Guling ke Depan dan Guling ke Belakang

Latihan dapat dimulai dari sikap jongkok. Kedua tangan kamu menempel pada matras. Kemudian, berguling ke depan dengan bantuan dorongan dari tangan. Akhiri dengan sikap jongkok. Setelah itu, lakukan gerakan mengguling ke belakang dengan diawali sikap jongkok membelakangi matras. Kemudian, doronglah pinggul ke depan dengan bantuan tangan.



**Gambar 9.5**

Gerakan guling ke depan dan ke belakang

Sumber: Dokumentasi Penerbit

### Ringkasan Bab 9

1. Senam lantai dapat meningkatkan aspek kekuatan, kecepatan, serta daya tahan tubuh.
2. Bentuk-bentuk latihan senam lantai tanpa alat, meliputi berdiri dengan tangan (*hand stand*), lompat harimau (*tiger sprong*), latihan berguling ke depan dan ke belakang.
3. Banyak alat yang dapat digunakan untuk melakukan senam lantai untuk melatih kelentukan dan kekuatan tubuh di antaranya menggunakan matras dan kuda-kuda.

## Evaluasi Diri

Apakah kamu sudah mengerti materi pelajaran gerakan senam lantai? Jika terdapat materi yang tidak kamu mengerti, tanyakan kepada gurumu. Kemudian, mintalah penjelasannya.

## Evaluasi Bab 9

Kerjakanlah pada buku tugasmu.

### A. Pilihlah jawaban yang paling tepat.

- Untuk menghindari cedera senam lantai sebaiknya dilakukan di atas ....
  - lantai
  - matras
  - rumput
  - karpet
- Sikap berdiri dengan bertumpu pada kedua tangan merupakan bentuk gerakan ....
  - pull-up*
  - head stand*
  - back roll*
  - hand stand*
- Latihan berdiri dengan bertumpu pada kedua tangan memerlukan kekuatan ....
  - otot leher
  - otot kaki
  - otot tangan
  - otot perut
- Bagian tangan yang digunakan untuk menumpu pada gerakan *hand stand* adalah ....
  - pergelangan
  - telapak
  - jari
  - siku
- Awalan ketika mengguling ke depan adalah ....
  - telungkup
  - jongkok
  - lari
  - terlentang
- Latihan gerakan meroda diawali ....
  - berguling
  - jongkok
  - berdiri
  - lompat
- Berdiri dengan kepala antara kedua tangan dan kepala membentuk...
  - segi lima
  - bujur sangkar
  - segi tiga
  - segi empat

8. Gerakan mengguling ke depan dibantu dengan kekuatan ....
- a. kaki                      c. kepala  
b. jari tangan      d. tangan
9. Tujuan dari melakukan latihan senam lantai melatih ....
- a. kelentukan  
b. kelincahan
- c. kekuatan  
d. keseimbangan
10. Sikap awalan lompat kangkang adalah...
- a. berdiri  
b. jongkok  
c. lari  
d. duduk

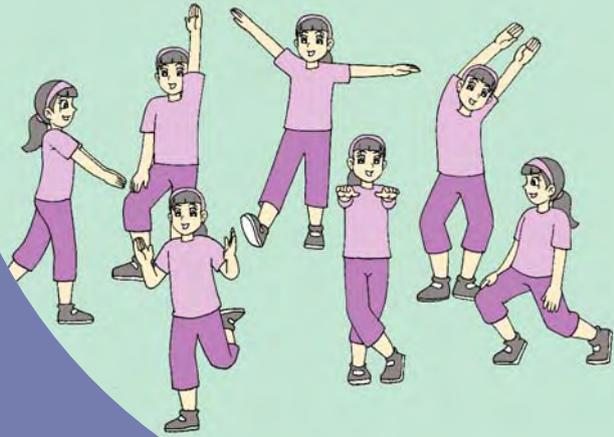
**B. Jawablah pertanyaan berikut dengan singkat dan tepat.**

1. Berikan tiga contoh latihan senam lantai tanpa alat.
2. Tuliskan dua latihan senam ketangkasan dengan alat.
3. Apa yang dimaksud dengan latihan ketangkasan? Uraikan.
4. Tuliskan dua gerakan untuk melatih otot tangan.

**C. Peragakan gerakan berikut.**

1. Gerakan *hand stand*.
2. Rangkaian gerak *tiger sprong*.
3. Rangkaian lompat kangkang.
4. Rangkaian guling ke depan dan guling ke belakang.

## Bab 10



Sumber: Dokumentasi Penerbit

# Senam Kebugaran Jasmani

## Kata Kunci

- SKJ
- Gerakan senam
- Kebugaran
- Gerakan dinamis
- Gerakan statis

Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) disebut juga sebagai senam irama yang biasanya dilakukan secara bersama-sama. Senam kebugaran jasmani ini sangat mudah dilakukan oleh siapa saja terutama oleh anak-anak seusiamu. Kamu akan merasa senang ketika melakukan gerakan tersebut.

Apakah kamu sudah pernah melakukan gerakan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ)? Pada bab ini, kamu akan diajarkan gerakan-gerakan senam kebugaran jasmani.

## Permainan Senam Irama

### A. Tujuan

Membiasakan gerak berirama, disiplin, dan percaya diri.

### B. Media

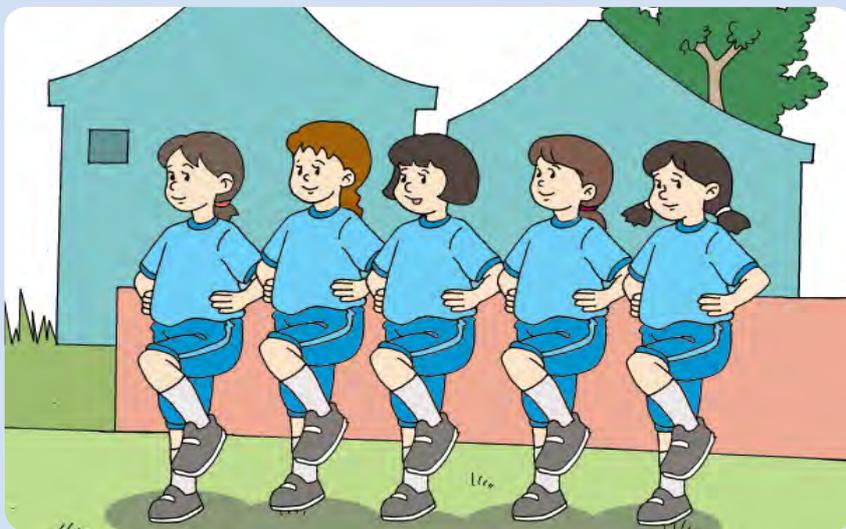
Area permainan, tape, dan kaset musik atau CD.

### C. Cara Bermain

Pemain berdiri bebas di area permainan. Permainan diawali dengan bunyi musik. Pemain langsung bergerak sesuai irama yang diberikan. Ketika irama musik diganti, pemain harus mengubah gerakan sesuai irama tersebut. Irama musik harus mempunyai ciri khas yang berbeda seperti dangdut, *disco*, dan *rock*.

### D. Aturan Permainan

1. Pemain tidak boleh bersinggungan dengan pemain lainnya.
2. Pemain tidak boleh keluar dari area permainan.
3. Gerakan sesuai dengan irama musik yang diberikan.
4. Jika tidak melakukan, berikan hukuman sesuai dengan aktivitas yang akan diberikan.



Sumber: Dokumentasi Penerbit



## Gerakan Senam Kebugaran Jasmani

Dalam melakukan gerakan senam kebugaran jasmani ini terdapat beberapa tahapan, di antaranya gerakan pemanasan, latihan inti, dan gerakan pendinginan. Setiap gerakan yang dilakukan, diselingi dengan gerakan yang disebut peralihan. Keutamaan dari gerakan senam ini adalah untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh kamu agar tetap terjaga dan terpelihara.

Adapun gerakan-gerakan senam kebugaran jasmani, yaitu sebagai berikut.

### 1. Gerakan Pemanasan

Sikap permulaan dalam memulai pemanasan, yaitu berdiri tegak. Kemudian, lakukan latihan-latihan yang termasuk pemanasan, yaitu sebagai berikut.

#### a. Latihan I

Gerakan berjalan di tempat sampai 8 hitungan.



Sumber: Dokumentasi Penerbit

#### Tahukah Kamu?

Sebelum melakukan olahraga diharuskan melakukan pemanasan terlebih dahulu.

#### Gambar 10.1

Gerakan pemanasan latihan I

## Tahukah Kamu?

Melakukan gerakan kepala harus benar-benar maksimal

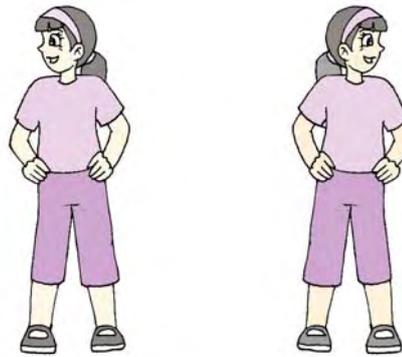
### Gambar 10.2

Gerakan pertama latihan II

## b. Latihan II

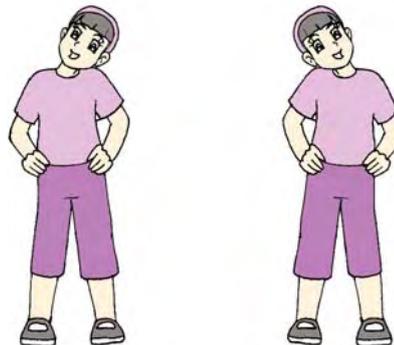
### Gerakan Kepala

- 1) Gerakan pertama, 1 x 8 hitungan, tengokkan kepala ke kanan dan kiri.



Sumber: Dokumentasi Penerbit

- 2) Gerakan kedua, 1 x 8 hitungan, miringkan kepala ke kanan dan kiri.



Sumber: Dokumentasi Penerbit

### Gambar 10.3

Gerakan kedua latihan II

- 3) Gerakan ketiga, 1 x 8 hitungan, tundukkan kepala ke bawah hingga dagu menempel ke dada.



Sumber: Dokumentasi Penerbit

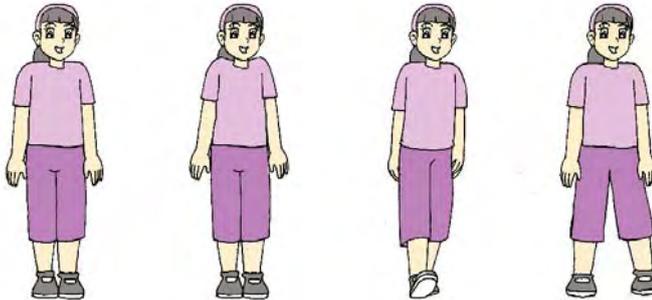
### Gambar 10.4

Gerakan ketiga latihan II

### c. Latihan III

#### Gerakan Bahu

- 1) Gerakan pertama dan ketiga, 2 x 8 hitungan, menaikkan dan menurunkan bahu diikuti dengan gerakan melangkah dan membuka kaki.



Sumber: Dokumentasi Penerbit

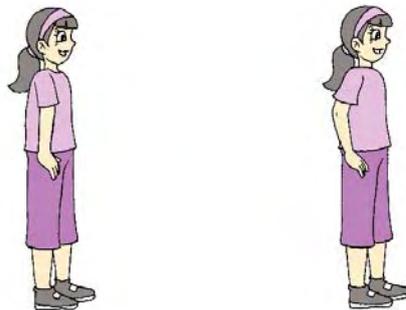
#### Tahukah Kamu?

Semua gerakan senam dilakukan dengan maksimal, agar tercapai kebugaran jasmani.

#### Gambar 10.5

Gerakan pertama dan ketiga latihan III

- 2) Gerakan kedua dan keempat, 2 x 8 hitungan, gerakan bahu didorong ke depan dan belakang.



Sumber: Dokumentasi Penerbit

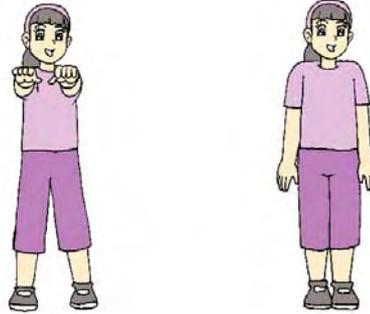
#### Gambar 10.6

Gerakan kedua dan keempat latihan III

### d. Latihan IV

#### Gerakan Lengan

- 1) Gerakan pertama dan ketiga, 2 x 8 hitungan, menaikkan dan menurunkan tangan ke depan setinggi bahu. Diikuti dengan gerakan membuka dan menutup kaki.



**Gambar 10.7**

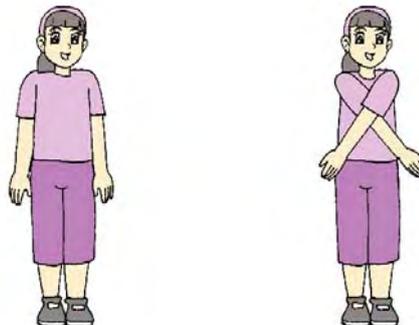
Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gerakan pertama dan ketiga latihan IV

- 2) Gerakan kedua dan keempat, 2 x 8 hitungan, gerakan menyilangkan tangan di depan badan.

**Gambar 10.8**

Gerakan kedua dan keempat latihan IV



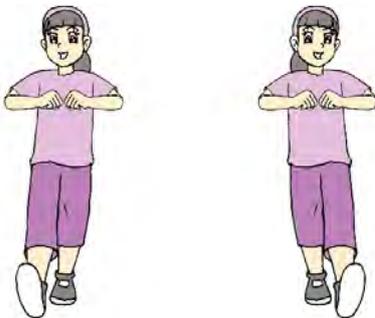
Sumber: Dokumentasi Penerbit

### e. Latihan V

**Gambar 10.9**

Gerakan pertama dan ketiga latihan V

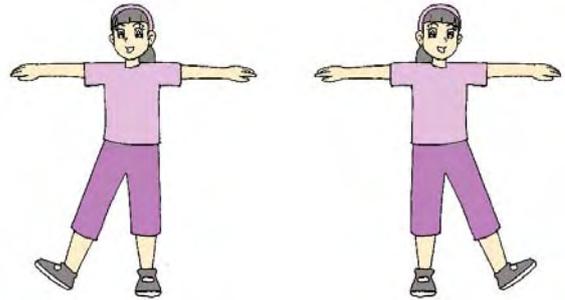
#### Gerakan Tekuk Lengan dan Berdiri Bertumpu Pada Tumit



Sumber: Dokumentasi Penerbit

- 1) Gerakan pertama dan ketiga, 2 x 8 hitungan, memindahkan kaki kanan ke depan dengan bertumpu pada tumit dan kedua tangan ditebuk di depan dada. Disusul dengan gerakan yang sama memindahkan kaki kiri.

- 2) Gerakan kedua dan keempat, 2 x 8 hitungan, memindahkan kaki kanan ke samping dengan bertumpu pada tumit dan diikuti dengan gerakan membuka tangan setinggi bahu ke kiri dan kanan. Disusul dengan gerakan yang sama memindahkan kaki kiri.



Sumber: Dokumentasi Penerbit

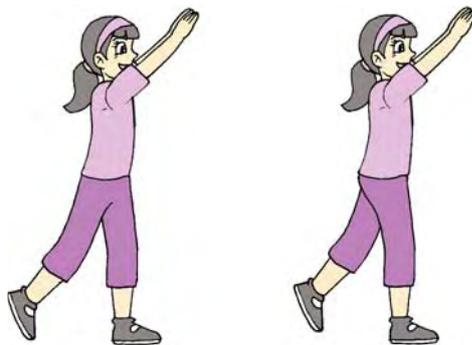
**Gambar 10.10**

Gerakan kedua dan keempat latihan V

## f. Latihan VI

### Gerakan Lengan, Bahu, Dada, dan Tungkai

- 1) Gerakan pertama dan ketiga, 2 x 8 hitungan, memindahkan kaki kanan ke belakang dengan bertumpu pada kaki, dan kedua lengan didorong ke depan membentuk sudut  $45^\circ$  di depan dada. Ulangi gerakan yang sama dengan memindahkan kaki kiri.



Sumber: Dokumentasi Penerbit

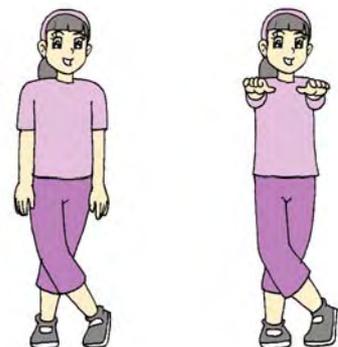
### Tahukah Kamu?

Pada saat menyilangkan kaki, kaki jangan terlalu rapat agar badan tidak jatuh.

**Gambar 10.11**

Gerakan pertama dan ketiga latihan VI

- 2) Gerakan kedua dan keempat, 2 x 8 hitungan, menyilangkan kaki kanan di depan kaki kiri bersamaan dengan itu, dorong tangan ke bawah dengan lurus. Diikuti dengan gerakan mengangkat tangan setinggi bahu di depan dada. Disusul dengan gerakan yang sama menyilangkan kaki kiri.



Sumber: Dokumentasi Penerbit

**Gambar 10.12**

Gerakan kedua dan keempat latihan VI



Sumber: Dokumentasi Penerbit

**Gambar 10.13**

Gerakan pertama latihan VII

**Gambar 10.14**

Gerakan kedua latihan VII



Sumber: Dokumentasi Penerbit

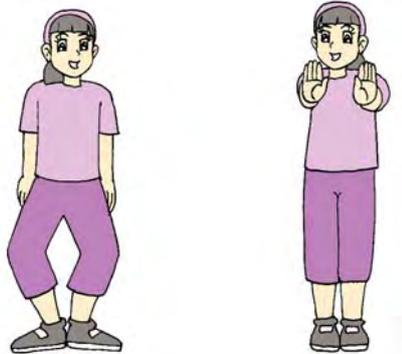
**Gambar 10.15**

Pemanasan gerakan ketiga latihan VII

## g. Latihan VII

### Gerakan Otot Samping Badan

- 1) Gerakan pertama, 1 x 8 hitungan, dorong tangan ke atas serong kiri dengan sudut  $45^\circ$  di atas kepala. Diikuti dengan gerakan badan bertumpu pada kaki kiri dan lutut ditekuk.
- 2) Gerakan kedua dan keempat, 2 x 8 hitungan, membuka kaki selebar bahu dan lutut ditekuk. Dorong kedua tangan ke depan kemudian luruskan kedua lutut.



Sumber: Dokumentasi Penerbit

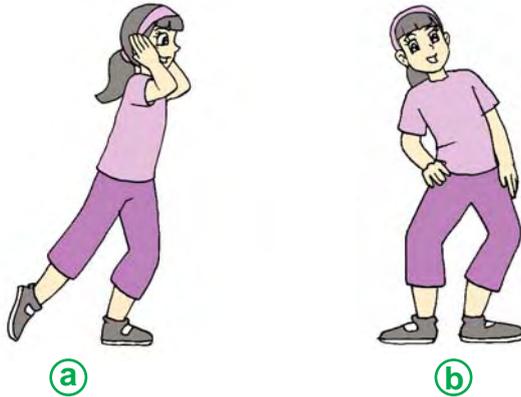
- 3) Gerakan ketiga, 2 x 8 hitungan, lakukan gerakan yang sama seperti gerakan pertama namun dengan arah yang berbeda.

## h. Latihan VIII

### Gerakan Peregangan Statis

- 1) Gerakan pertama, 1 x 8 hitungan, memindahkan kaki kanan ke belakang, lutut kiri ditekuk. Kemudian, angkat kedua tangan ke atas perlahan di samping telinga. Telapak tangan berhadapan.

- 2) Gerakan kedua, 1 x 8 hitungan, langkahkan kaki kanan ke samping kanan selebar bahu. Tekuk kedua lutut sambil memiringkan badan ke arah kanan belakang diikuti gerakan tangan kanan menempel pada pinggang kanan.

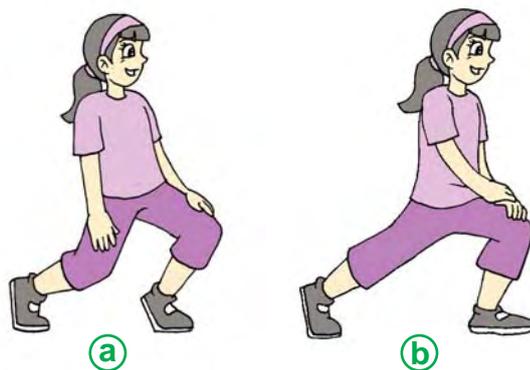


**Gambar 10.16**

- (a) Gerakan pertama latihan VIII  
(b) Gerakan kedua latihan VIII

Sumber: Dokumentasi Penerbit

- 3) Gerakan ketiga, 1 x 8 hitungan, langkahkan kaki kanan ke belakang. Tekuk lutut kiri segaris dengan ujung jari, kemudian telapak tangan bertumpu pada paha kiri.  
4) Gerakan keempat 1 x 8 hitungan, tekuk lutut kanan dan pindahkan berat badan ke belakang, angkat tumit dan kedua tangan menempel pada kedua paha.



**Gambar 10.17**

- (a) Gerakan ketiga latihan VIII  
(b) Gerakan keempat latihan VIII

Sumber: Dokumentasi Penerbit

## Tahukah Kamu?

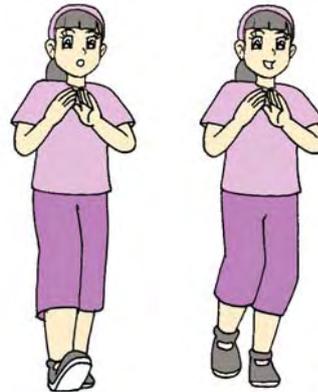
Gerakan peralihan dimaksudkan agar dapat mengatur pernapasan.

### Gambar 10.18

Gerakan pertama gerakan peralihan

## 2. Gerakan Peralihan

- a. Gerakan pertama, 1 x 8 hitungan, jalan di tempat sambil bertepuk tangan.



Sumber: Dokumentasi Penerbit

- b. Gerakan kedua, 1 x 8 hitungan, langkahkan kaki kanan 4 kali ke depan sambil berteriak "Ho".

## 3. Gerakan Inti

### a. Latihan I

#### Gerakan Meluruskan dan Menekuk Lengan

- 1) Gerakan pertama dan ketiga, 2 x 8 hitungan, melangkah maju dimulai dengan kaki kanan sambil meluruskan lengan kiri dan menekuk lengan kanan di depan dada.

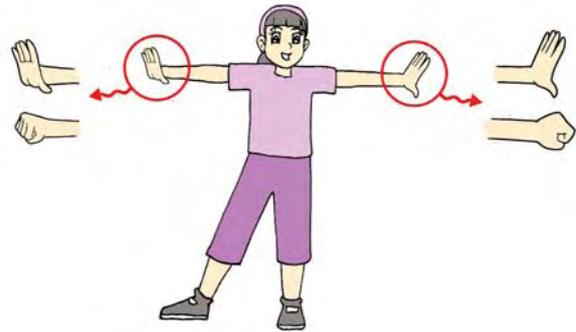


Sumber: Dokumentasi Penerbit

### Gambar 10.19

Gerakan pertama dan ketiga latihan inti I

- 2) Gerakan kedua dan keempat, 2 x 8 hitungan, langkahkan kaki kanan ke samping kanan dan dibarengi dengan gerakan tangan buka tutup.



Sumber: Dokumentasi Penerbit

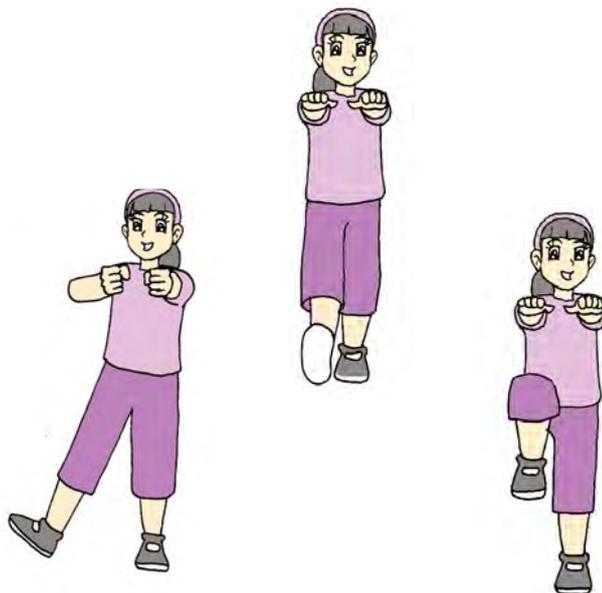
## b. Latihan II

### Gerakan Memanah, Mengayun Lengan, dan Mengangkat Kaki

- 1) Gerakan pertama dan ketiga, 2 x 8 hitungan, lakukan gerakan memanah. Bersamaan dengan itu, dorong kaki kanan ke samping dan bertumpu pada tumit.
- 2) Gerakan kedua dan keempat, 2 x 8 hitungan, mengayunkan kedua lengan ke depan sambil mendorong tumit ke depan. Kemudian dilanjutkan gerakan mengangkat kaki ke atas setinggi pinggang.

### Gambar 10.20

Gerakan kedua dan keempat latihan inti I



### Gambar 10.21

Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gerakan latihan inti II

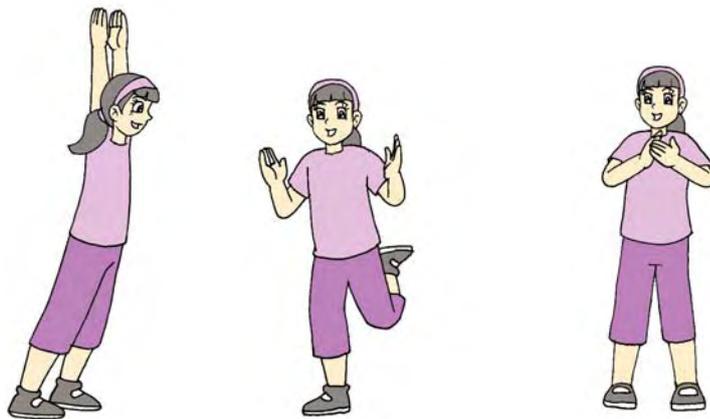
### c. Latihan III

#### Gerakan Meluruskan dan Menarik Lengan

- 1) Gerakan pertama dan ketiga 2 x 8 hitungan, meluruskan kedua telapak tangan ke atas dan kedua kaki ditarik ke samping belakang.
- 2) Gerakan kedua dan keempat 2 x 8 hitungan, maju serong kanan sambil mengangkat kedua lengan agak ditekuk di samping badan. Diikuti dengan gerakan kaki kiri ditekuk ke belakang sampai menyentuh betis dan lanjutkan dengan gerakan tepuk tangan.

**Gambar 10.22**

Gerakan latihan inti III



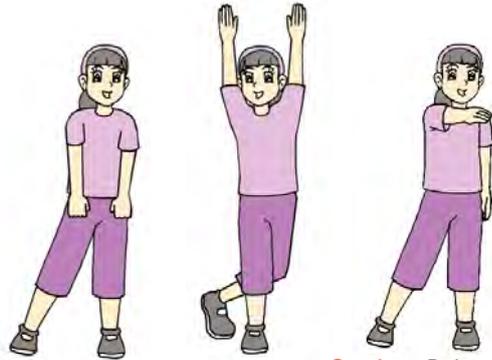
Sumber: Dokumentasi Penerbit

### d. Latihan IV

#### Gerakan Koordinasi Kaki dan Tangan

- 1) Gerakan pertama dan ketiga, 2 x 8 hitungan, langkahkan kaki kanan ke samping dan silangkan kaki kiri di belakang. Tangan di depan perut, kemudian angkat ke atas kepala.

- 2) Gerakan kedua dan keempat, 2 x 8 hitungan, dorong tangan kanan serong kiri setinggi bahu dan kaki kanan didorong ke samping kanan.



Sumber: Dokumentasi Penerbit

**Gambar 10.23**

Gerakan latihan inti IV

### e. Latihan V

#### Gerakan Mambo (*Cha-Cha*)

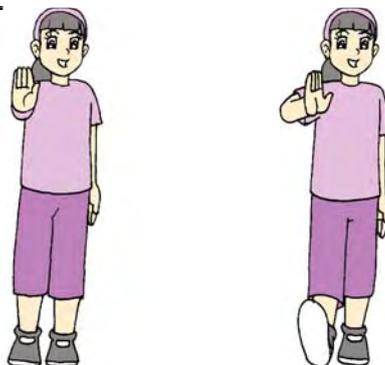
- 1) Gerakan pertama dan ketiga, 2 x 8 hitungan, langkahkan kaki kanan serong kanan dan diikuti dengan gerakan tangan kanan serong ke atas, dan tangan kiri lurus ke samping. Dilanjutkan dengan gerakan yang sama namun arah yang berbeda.
- 2) Gerakan kedua dan keempat, 2 x 8 hitungan, dorong tangan kanan ke depan dan simpan lagi depan dada setinggi bahu, diikuti dengan gerakan kaki maju ke depan.



Sumber: Dokumentasi Penerbit

**Gambar 10.24**

Gerakan mambo, gerakan pertama dan ketiga



Sumber: Dokumentasi Penerbit

**Gambar 10.25**

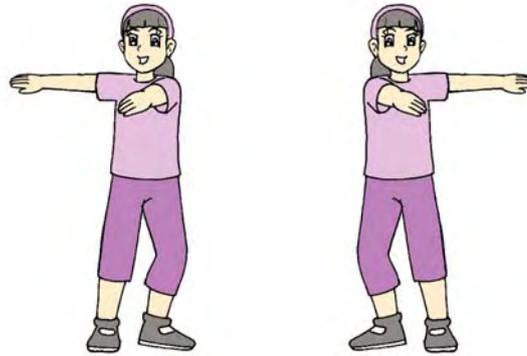
Gerakan mambo, gerakan kedua dan keempat

## 4. Gerakan Pendinginan

### a. Latihan I

#### Gerakan Peregangan Dinamis

- 1) Gerakan pertama dan ketiga, 2 x 8 hitungan, kaki kanan dibuka selebar bahu kemudian lutut kiri ditekuk diikuti dengan gerakan tangan kanan dibuka ke samping dan tangan kiri serong depan dada. Setelah itu, lakukan gerakan yang sama dengan tangan dan kaki kiri.



Sumber: Dokumentasi Penerbit

**Gambar 10.26**

Peregangan dinamis,  
gerakan pertama dan  
ketiga

- 2) Gerakan kedua dan keempat, 2 x 8 hitungan, lutut kanan ditekuk dan tangan kiri diangkat lurus ke atas di samping telinga. Tempelkan tangan kanan di atas paha kanan, ulang gerakan yang sama dengan tangan kanan dan kaki kiri.



Sumber: Dokumentasi Penerbit

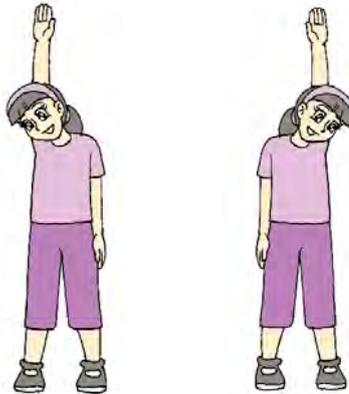
**Gambar 10.27**

Peregangan dinamis,  
gerakan kedua dan  
keempat

## b. Latihan II

### Gerakan Peregangan Statis

- Gerakan pertama, 1 x 8 hitungan, angkat tangan kanan ke atas secara perlahan. Kemudian tarik kepala ke arah kanan dan diikuti dengan posisi kaki membuka selebar bahu.
- Gerakan kedua, 1 x 8 hitungan, lakukan gerakan yang sama seperti gerakan pertama, namun menggunakan tangan kiri.



Sumber: Dokumentasi Penerbit

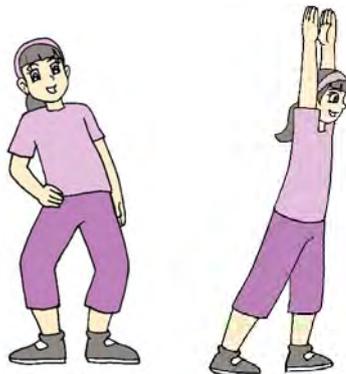
**Gambar 10.28**

Peregangan statis, latihan II gerakan pertama dan kedua

## c. Latihan III

### Gerakan Peregangan Statis

- Gerakan pertama, 1 x 8 hitungan, pindahkan kaki kanan ke belakang. Kemudian angkat kedua tangan ke atas lurus di samping kepala.



Sumber: Dokumentasi Penerbit

**Gambar 10.29**

Peregangan statis latihan III gerakan pertama dan kedua

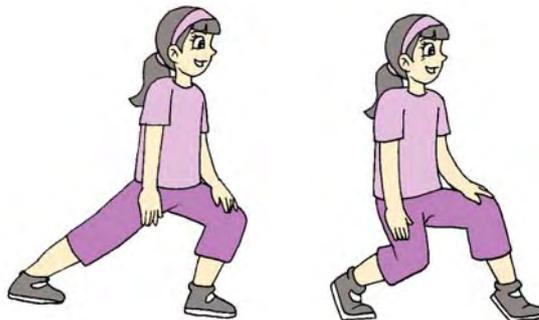
## Tahukah Kamu?

Senam irama banyak jenisnya. Selain senam kebugaran jasmani, senam cha-cha dan poco-poco pun termasuk dalam senam irama.

- b. Gerakan kedua, 1 x 8 hitungan, langkahkan kaki kanan ke samping kanan selebar bahu. Tekuk kedua lutut sambil memiringkan badan ke arah kanan belakang diikuti dengan gerakan tangan menempel pada pinggang kanan.
- c. Gerakan ketiga, 1 x 8 hitungan, langkahkan kaki kanan ke belakang, tekuk lutut kiri segaris dengan ujung jari. Kemudian telapak tangan bertumpu pada paha.
- d. Gerakan keempat, 1 x 8 hitungan, tekuk lutut kaki kanan dan pindahkan berat badan ke belakang dan angkat tumit. Kedua tangan menempel masing-masing pada kedua paha.

**Gambar 10.30**

Peregangan statis, latihan III gerakan ketiga dan keempat



Sumber: Dokumentasi Penerbit



Sumber: Dokumentasi Penerbit

**Gambar 10.31**

Gerakan relaksasi

## d. Latihan IV

### Gerakan Relaksasi

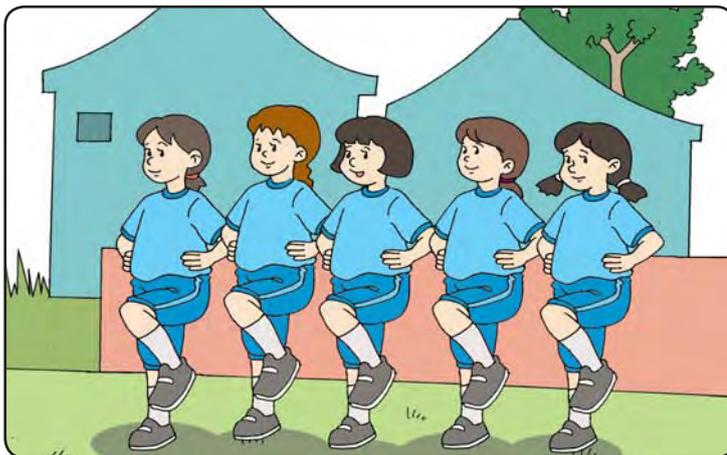
Gerakan pertama, 1 x 8 hitungan, ayunkan lengan ke depan secara bergantian dimulai dengan tangan kanan dan posisi kaki rapat, lutut labil atau ngeper.



## Memperbaiki Kesalahan Gerak SKJ

Dalam melakukan proses pembelajaran ataupun latihan, tentunya kamu sering mengalami kesalahan gerak yang mungkin tidak disengaja. Dalam hal ini, aktivitas senam kebugaran jasmani dilakukan melalui gerak diikuti dengan irama musik.

Setelah melakukan beberapa kali latihan senam SKJ, kamu harus dapat mengoreksi gerakan yang dilakukan apakah sudah sesuai dengan yang diajarkan oleh guru atau belum. Selain itu, setelah kalian melakukan seluruh gerakan dengan benar maka kalian harus dapat mengoreksi gerakan teman. Kamu harus dapat mencontohkan gerakan yang benar di depan teman-temanmu. Gerakan SKJ yang dilakukan bersama akan lebih baik jika dilakukan secara kelompok.



Sumber: Dokumentasi Penerbit

**Gambar 10.32**

Gerakan SKJ yang dilakukan secara bersama-sama.

## Ringkasan Bab 10

1. Senam kebugaran jasmani (SKJ) terdiri atas gerakan pemanasan, peralihan, gerakan inti, dan gerakan pendinginan.
2. Senam Kebugaran Jasmani adalah senam irama yang biasa dilakukan secara bersama-sama.
3. Senam Kebugaran Jasmani ini dapat membuat tubuh kamu tetap terjaga dan terpelihara kesehatannya.
4. Setelah melakukan beberapa kali latihan senam kebugaran jasmani harus dapat mengoreksi gerakan yang dilakukan.

## Evaluasi Diri

Apakah kamu sudah mengerti materi pelajaran Senam Kebugaran Jasmani? Jika terdapat materi yang tidak kamu mengerti, tanyakan kepada gurumu. Kemudian, mintalah penjelasannya.

## Evaluasi bab 10

**Kerjakanlah pada buku tugasmu.**

### A. Pilihlah jawaban yang paling tepat.

1. Posisi badan pada saat melakukan senam kebugaran jasmani adalah .....
  - a. miring
  - b. tegak
  - c. lurus dan rileks
  - d. membungkuk
2. Gerakan cha-cha pada SKJ dilakukan pada gerakan .....
  - a. inti
  - b. pemanasan
  - c. pendinginan
  - d. peralihan
3. Latihan pemanasan I senam kebugaran jasmani diawali dengan gerakan ....
  - a. tangan
  - b. bahu
  - c. kaki
  - d. pinggul

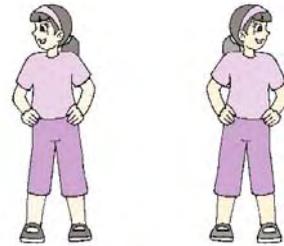
4. Agar tidak terjadi kesalahan gerak dalam melakukan SKJ yang perlu dilakukan adalah ....
  - a. latihan
  - b. mendengarkan musiknya
  - c. membaca petunjuk gerakan
  - d. malas-malasan
5. Posisi kaki pada permulaan pemanasan adalah ....
  - a. berjalan
  - b. berlari
  - c. loncat
  - d. jinjit
6. Berikut ini merupakan bagian dari gerakan ....



Sumber: Dokumentasi Penerbit

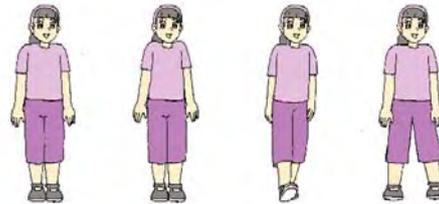
- a. pendinginan
  - b. pemanasan
  - c. inti
  - d. peralihan
7. Bagian tubuh yang dilatih pada saat melakukan SKJ adalah ....
  - a. lengan
  - b. seluruhnya
  - c. pinggang
  - d. kaki

8. Sebelum berolahraga kita harus melakukan ....
  - a. pemanasan
  - b. peregangan
  - c. istirahat
  - d. makan
9. Gambar berikut merupakan gerakan latihan ....



Sumber: Dokumentasi Penerbit

- a. peregangan
  - b. inti
  - c. pemanasan
  - d. peralihan
10. Gerakan tersebut merupakan gerakan ....



Sumber: Dokumentasi Penerbit

- a. bahu
  - b. tangan dan bahu
  - c. kepala
  - d. tangan

**B. Jawablah pertanyaan berikut dengan singkat dan tepat.**

1. Tuliskan empat gerakan utama dalam SKJ.
2. Uraikan apa yang dimaksud dengan senam irama.
3. Tuliskan manfaat melakukan senam kebugaran jasmani.
4. Tuliskan urutan gerakan inti pada bentuk latihan III.

**C. Peragakan gerakan berikut.**

1. Rangkaian Senam Kebugaran Jasmani (SKJ 2008).
2. Memperbaiki kesalahan gerak Senam Kebugaran Jasmani 2008.

## Bab 11



Sumber: Dokumentasi Penerbit

# Renang Gaya Bebas

## Kata Kunci

- Gaya bebas
- Meluncur
- Berenang
- Mengambil napas
- Renang

Kamu tentu tidak asing dengan air. Setiap hari manusia membutuhkan air untuk berbagai keperluan, seperti minum, mandi, mencuci, dan keperluan lainnya. Pernahkah kamu bergerak di dalam air? Apa yang kamu rasakan? Tentu sukar, bukan?

Untuk dapat bergerak dengan lebih leluasa di dalam air kamu perlu mempelajari cara berenang. Cara berenang meliputi gerakan meluncur, menggerakkan tangan, kaki, badan, serta cara mengambil napas. Untuk mengetahui cara berenang yang baik, pelajarilah bab ini.

## Permainan Berenang

### A. Ketentuan

- Jumlah pemain : tidak terbatas  
Tempat : kolam renang  
Tujuan : kemampuan menggendong dan berlari di air  
Alat yang digunakan : tanpa alat

### B. Cara Bermain

Buatlah batasan garis awal dan garis akhir disesuaikan dengan jarak kolam dari tepi kolam sampai ujung dengan tingkat ketinggian yang sama. Buat dua barisan sama banyak dan siswa memilih pasangannya sesuai dengan berat badannya.

Setelah itu, barisan pertama sebagai yang menggendong dan barisan yang kedua adalah yang digendong. Setelah guru memberikan aba-aba, siswa siap-siap menggendong dan berlari sampai ujung kolam. Setelah sampai, kemudian bergantian, yang menggendong diganti sebagai penggendong dan sebaliknya sehingga dapat merasakan beban yang sama. Pemenangnya adalah peserta yang lebih dulu selesai tanpa ada gerakan yang jatuh ketika menggendong.



## Pengertian Renang

Renang merupakan proses bergerak dari satu titik ke titik yang lain, dilakukan sambil terapung di air. Berenang adalah gerakan yang dilakukan oleh manusia atau hewan sewaktu bergerak di air, biasanya tanpa perlengkapan buatan. Berenang bisa menjadi kegiatan rekreasi dan olahraga. Makhluk hidup berenang untuk keperluan mandi, mendinginkan suhu tubuh, mencari ikan, atau bergerak dari satu tempat ke tempat lainnya.

Manusia tidak memiliki tubuh ideal untuk hidup di air sehingga perlu dilatih sebelum bisa berenang. Berenang untuk keperluan rekreasi dan kompetisi dilakukan di kolam renang. Manusia juga berenang di sungai, danau, dan di laut sebagai bentuk rekreasi. Olahraga renang membuat tubuh sehat karena hampir semua otot tubuh bekerja sewaktu berenang.



Sumber: Dokumentasi Penerbit

**Gambar 11.1**

Renang gaya bebas

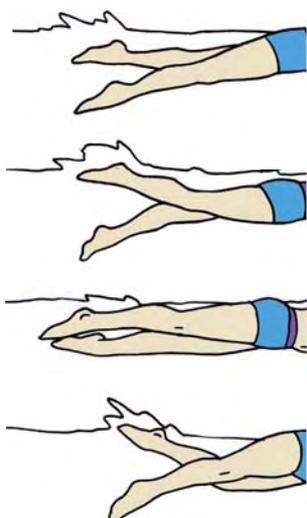


## Gerak Dasar Renang Gaya Bebas

Ada empat gaya berenang yang umum dilakukan, yaitu gaya bebas, gaya dada, gaya punggung, dan gaya kupu-kupu. Dibandingkan gaya berenang lainnya, gaya bebas adalah gaya berenang yang bisa membuat orang berenang lebih cepat. Dalam pelajaran kali ini kamu akan belajar berenang gaya bebas.

### Tahukah Kamu?

Pada saat meluncur, tangan lurus ke depan.



Sumber: Dokumentasi Penerbit

**Gambar 11.2**

Gerakan kaki

## 1. Gerakan Meluncur

Gerakan meluncur dilakukan dengan cara menolakkan satu kaki atau dua kaki ke dinding kolam. Setelah masuk ke dalam kolam renang, tekukkan satu kaki atau dua kaki lalu tempelkan pada dinding kolam. Posisi tangan lurus ke depan dan posisi kepala berada di atas permukaan air. Posisi badan dalam keadaan lurus dan rileks. Setelah posisi siap, tolakkan kaki ke dinding dan biarkan badan meluncur sampai berhenti.

## 2. Gerakan Kaki

Gerakkan kaki ke atas dan ke bawah secara bergantian (seperti orang yang sedang berjalan kaki). Kaki dan paha tetap lurus, lutut tidak boleh ditekuk. Gerakan ini dilakukan terus-menerus.

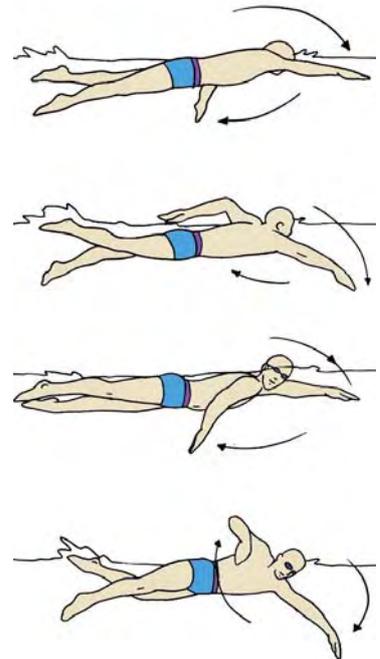
Selama melakukan gerakan ini, kaki dan paha harus selalu dengan posisi lurus. Lutut tidak boleh ditekuk. Jadi yang bergerak bukan lutut atau kaki, melainkan pangkal paha atau pinggul

## 3. Gerakan Tangan

Gerakan tangan dalam renang gaya bebas, yaitu sebagai berikut

- Posisi awal, kedua tangan lurus di atas kepala (kedua telapak tangan agak berdekatan, tetapi tidak perlu menempel).
- Tarik tangan kiri ke bawah, terus ditarik sampai ke belakang.

- c. Angkat tangan kiri keluar dari permukaan air dan ayunkan tangan kiri tersebut sejauh mungkin ke depan (ketika tangan di atas permukaan air, siku tangan kiri agak ditekuk di dekat telinga. Kemudian, diluruskan kembali dan diayunkan sejauh mungkin ke depan masuk ke permukaan air).
- d. Pada waktu tangan kiri diangkat keluar dari permukaan air, langsung gerakkan dan tarik tangan kanan ke bawah sampai ke belakang (sama dengan gerakan tangan kiri pada langkah poin b).
- e. Angkat tangan kanan keluar dari permukaan air dan ayunkan tangan kanan tersebut sejauh mungkin ke depan seperti saat mengayunkan tangan kiri.
- f. Tangan kiri dan kanan bergerak secara bergantian. Ketika tangan kiri selesai mengayuh dan mulai diangkat keluar dari dalam air, tangan kanan langsung masuk ke dalam air dan mengayuh ke belakang, begitu seterusnya.



Sumber: Dokumentasi Penerbit

**Gambar 11.3**

Rangkaian gerakan renang gaya bebas

#### 4. Gerakan Kombinasi Tangan, Kaki, dan Mengambil Napas

Kaki terus bergerak seperti pada gerakan kaki yang dijelaskan sebelumnya.

Pengambilan napas dilakukan ketika tangan kiri sedang diayunkan ke depan untuk masuk kembali ke dalam air, sedangkan tangan kanan akan naik ke permukaan air. Pada saat itulah, gerakkan kepala ke kanan untuk ambil napas.

#### Tahukah Kamu?

Dorongan tangan pada saat di dalam air harus kuat agar dapat melaju dengan cepat.



Sumber: Dokumentasi Penerbit

**Gambar 11.4**

- (a) kacamata renang
- (b) papan luncur

Ketika mengambil napas, kepala jangan diangkat ke atas, melainkan hanya menoleh ke samping kanan (atau boleh juga ke kiri, pilih salah satu yang menurut kamu lebih nyaman). Agar gaya bebas ini bisa lebih cepat dan gerakannya lebih stabil, pengambilan napas dilakukan setelah 2–3 set gerakan tangan.

Berikut perlengkapan renang yang biasa digunakan untuk belajar renang gaya bebas, yaitu papan luncur, *hand paddle*, kaca mata renang, dan baju renang.



## **C Keselamatan di Kolam Renang**

Sebelum memulai aktivitas di kolam renang, kamu harus mendengarkan penjelasan dari guru dan penjaga kolam. Peraturan yang ada di kolam renang harus dipatuhi oleh semua orang yang berada di area kolam renang. Hal ini dilakukan agar keselamatan kamu ketika di kolam tetap terjaga.

Beberapa aspek keselamatan di kolam renang, yaitu sebagai berikut.

1. Gunakan baju renang dengan bahan yang ringan dan sesuai dengan ukuran tubuhmu.
2. Tidak berlari-lari di tepi kolam.
3. Tidak meludah di kolam.
4. Tidak main-main di tepi kolam.

Kalau ada teman kamu yang melanggar peraturan dan mengganggu keselamatan beritahukan kepada gurumu.

## Ringkasan Bab 11

1. Terdapat beberapa teknik yang harus dikuasai dalam melakukan latihan berenang. Seperti gerakan meluncur, kaki, tangan, kombinasi tangan, kaki, dan mengambil napas.
2. Dalam belajar renang gaya bebas, kamu dapat menggunakan alat bantu untuk menunjang proses belajar renang.
3. Selalu lakukan gerakan pemanasan sebelum berenang, agar tidak terjadi cedera otot.

## Evaluasi Diri

Apakah kamu sudah mengerti materi pelajaran renang gaya bebas? Jika terdapat materi yang tidak kamu mengerti, tanyakan kepada gurumu. Kemudian, mintalah penjelasannya.

## Evaluasi Bab 11

**Kerjakanlah pada buku tugasmu.**

### A. Pilihlah jawaban yang paling tepat.

1. Posisi badan pada saat meluncur, yaitu .....
  - a. miring
  - b. berdiri
  - c. telungkup
  - d. membungkuk
2. Posisi badan pada renang gaya bebas, yaitu .....
  - a. terlentang
  - b. telungkup
  - c. miring
  - d. berbaring
3. Pelampung adalah alat bantu yang dilakukan pada saat ....
  - a. lari
  - b. jalan
  - c. berenang
  - d. senam
4. Pada saat berenang bagian tubuh yang banyak bergerak adalah ....
  - a. kepala
  - b. kaki
  - c. tangan
  - d. semua anggota tubuh

5. Gaya renang yang paling mudah dipelajari yaitu renang gaya ....
  - a. dada
  - b. punggung
  - c. bebas
  - d. kupu-kupu
6. Berenang harus dilakukan dengan ....
  - a. rileks
  - b. terburu-buru
  - c. seenaknya
  - d. cemas
7. Bagian tubuh yang dilatih pada sikap membungkukkan badan, yaitu ....
  - a. kekuatan lengan
  - b. kelenturan pinggang
  - c. keseimbangan lengan
  - d. daya tahan lengan
8. Sebelum berenang kamu harus melakukan ....
  - a. pemanasan
  - b. peregangan

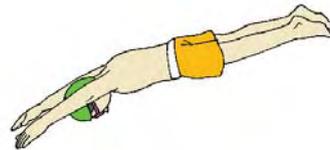
- c. istirahat
- d. makan

9. Gambar berikut merupakan gerakan berenang ....



Sumber: Dokumentasi Penerbit

- a. gaya kupu-kupu
  - b. gaya dada
  - c. gaya bebas
  - d. gaya katak
10. Gerakan tersebut merupakan gerakan ....



Sumber: Dokumentasi Penerbit

- a. menyelam
- b. meluncur
- c. mengapung
- d. menyelam

**B. Jawablah pertanyaan berikut dengan singkat dan tepat.**

1. Tuliskan empat gaya renang yang kamu ketahui.
2. Jelaskan gerakan latihan meluncur dalam gerakan renang gaya bebas.
3. Jelaskan gerakan kaki dalam renang gaya bebas.
4. Tuliskan peralatan yang digunakan dalam berenang.

**C. Peragakan gerakan berikut.**

1. Gerakan meluncur.
2. Rangkaian gerak kombinasi renang gaya bebas.

## Bab 12



Sumber: Dokumentasi Penerbit

# Aktivitas Berkemah

## Kata Kunci

- Ransel
- Tenda
- Kompas
- Sumber air

Selain belajar yang rajin di sekolah kamu pun harus melakukan kegiatan bermain di alam terbuka sebagai bentuk gabungan antara belajar dan bermain. Kegiatan tersebut dapat berupa kegiatan berkemah yang dilakukan tidak terlalu jauh dari lingkungan sekolah.

Kegiatan ini pasti menarik buat kamu. Banyak hal yang akan dipelajari, antara lain meningkatkan rasa percaya diri, mensyukuri karunia Tuhan Yang Maha Esa, menghargai teman, kerja sama, dan yang terlebih lagi kamu akan dapat merasakan mencintai lingkungan. Agar lebih mengetahui tata cara berkemah yang benar, pelajarilah bab ini dengan baik.



## Kegiatan Berkemah

### 1. Merencanakan Kegiatan Berkemah

Sebelum kegiatan berkemah diadakan kamu harus memperhatikan hal-hal berikut.

- Menentukan penanggung jawab.
- Menentukan maksud dan tujuan berkemah.
- Menentukan waktu dan tempat.
- Membuat perizinan (orangtua, sekolah, pihak keamanan, tempat berkemah).
- Menentukan peralatan yang digunakan.
- Mempersiapkan peralatan dan perlengkapan berkemah.

Sebelum melakukan kegiatan berkemah, yang perlu dilakukan adalah mempersiapkan peralatan dan perlengkapan yang akan dibawa pada saat berkemah. Adapun hal tersebut, yaitu sebagai berikut.

- Ransel, sebaiknya gunakan ransel yang ringan dan anti air.
- Tenda.
- Pakaian perjalanan yang nyaman dan mempunyai banyak kantong.
- Jaket tebal, dari bahan nilon.
- Kantung tidur (*sleeping bag*) atau alas tidur (matras).
- Pakaian cadangan.
- Peralatan makan (piring, sendok, garpu, gelas/mug, tempat air).
- Peralatan mandi (sabun, sikat gigi, pasta gigi, sandal, handuk).



Sumber: Dokumentasi Penerbit

**Gambar 12.1**

Peralatan kemah dapat dimasukkan ke dalam ransel agar mudah dibawa

- i. Sepatu, gunakan sepatu yang menutupi mata kaki.
- j. Kaus kaki.
- k. Topi.
- l. Senter, selain untuk penerangan, berguna juga untuk memberi isyarat.
- m. Korek api, baik itu korek api gas atau korek api kayu.
- n. Ponco, berguna untuk jas hujan, tenda darurat, alat tidur dan lain-lain.
- o. Obat-obatan pribadi.

## 2. Menentukan Lokasi Perkemahan

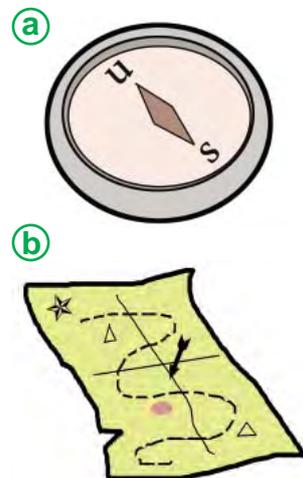
Untuk dapat membuat tenda di lokasi perkemahan agar terasa nyaman, aman, dan strategis, perlu diperhatikan hal-hal sebagai berikut.

- a. Pilih tempat yang datar dan kering.
- b. Lokasi tidak jauh dari sumber air.
- c. Tidak bertentangan dengan arah angin.
- d. Aman dari binatang buas.
- e. Dilakukan di lapangan terbuka.

## 3. Tips Berkemah yang Aman

Berikut tips-tips aman dalam berkemah.

- a. Dirikan tenda sebelum gelap. Bepergian setelah gelap mengakibatkan banyak oleh karena itu, kecelakaan karena terjatuh. Bepergianlah saat terang, kapan pun memungkinkan.
- b. Cek kemungkinan risiko. Pastikan telah mengecek dengan saksama. Hindari pecahan kaca, benda tajam, ranting, semut besar, tumbuhan menjalar beracun, lebah, dan tempat yang berisiko.



Sumber: Dokumentasi Penerbit

**Gambar 12.2**

- (a) kompas
- (b) peta

### Tahukah Kamu?

Waspada tanaman beracun. Kenalilah berbagai tanaman berbahaya yang biasanya ada di lokasi tempat bertenda kamu.

- c. Hindari area yang memiliki risiko alam. Cek permukaan tanah dan kemungkinan bermasalah jika hujan.
- d. Tinjau lokasi. Carilah lokasi dengan luas yang cukup untuk memasang peralatan.
- e. Buat perapian di tempat yang aman. Perapian terbuka dan peralatan yang mudah terbakar harus cukup jauh dari tenda untuk mencegah dari kepanasan dan terbakar.
- g. Waspada jika berada di alam liar. Gunakan lampu pada malam hari. Banyak hewan mencari makan pada malam hari dan penggunaan lampu dapat menghindari mereka. Jagalah kebersihan tenda dan jangan tinggalkan makanan, sampah, dan peralatan memasak di tempat terbuka.
- h. Waspada binatang kecil. Hindari menarik serangga dengan menggunakan pakaian berwarna.
- i. Waspada tanaman beracun. Kenalilah berbagai tanaman berbahaya.

## 4. Aktivitas Jasmani dalam Berkemah

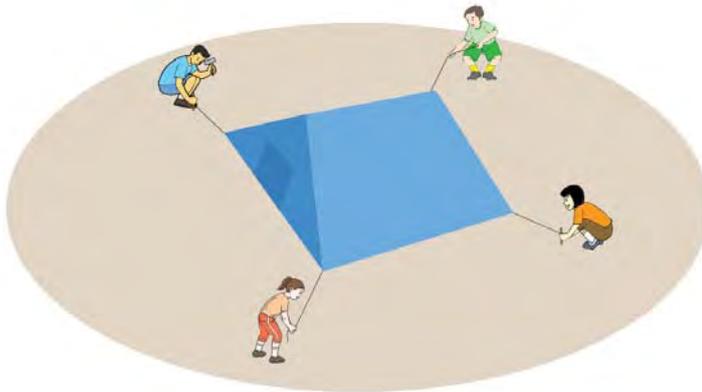
Banyak hal yang dapat dilakukan yang ada kaitannya dengan aktivitas jasmani selama perkemahan, di antaranya sebagai berikut.

### a. Melakukan Penjelajahan

Dalam berkemah sering dilakukan kegiatan penjelajahan. Kegiatan ini merupakan kegiatan yang sering dilakukan oleh seseorang yang sedang berkemah. Ketika kamu melakukan penjelajahan tentunya kamu harus memiliki tubuh yang sehat dan kuat.

## b. Mendirikan Tenda

Melakukan aktivitas mendirikan tenda secara bersama-sama. Setiap kelompok dapat menunjukkan kemampuan kelompoknya serta kerja sama yang baik sehingga setiap kelompok dapat menunjukkan kekompakan dan kemampuan kelompoknya untuk mendirikan tenda secara cepat dan baik.



Sumber: Dokumentasi Penerbit

**Gambar 12.3**

Aktivitas mendirikan tenda



## **B Menjelajah Perkampungan Sekitar Sekolah**

Berbagai bentuk kegiatan penjelajahan di sekolah pasti akan membuat kamu bersemangat dan bergembira karena kamu dapat melakukan kegiatan yang beda dari biasanya. Melakukan kegiatan penjelajahan dapat dilakukan secara berkelompok, dipimpin oleh guru di sekolah. Adapun tujuan dari penjelajahan, yaitu:

1. mengagumi ciptaan Tuhan;
2. memupuk rasa gotong royong dan kebersamaan;
3. menumbuhkan rasa percaya diri;



Sumber: Dokumentasi Penerbit

### Gambar 12.4

Kegiatan penjelajahan

4. memperlambat tali persaudaraan;
5. mengenal lingkungan sekolah;
6. rekreasi atau hiburan.

Sebelum melakukan penjelajahan, kamu harus mempersiapkan beberapa perlengkapan dan persiapan yang harus dilakukan, yaitu sebagai berikut.

## 1. Menyusun Jadwal Kegiatan

Pada kegiatan penjelajahan, setiap peserta harus dapat mempersiapkan diri sehingga dapat mencapai tujuan yang telah dipahami bersama. Selain itu, dengan adanya pemahaman tujuan, kamu dapat membantu kegiatan supaya berjalan tertib, lancar, dan aman.

Hal yang perlu diperhatikan dalam penyusunan jadwal antara lain:

- a. menentukan hari, tanggal, dan waktu pelaksanaan kegiatan.
- b. menentukan tempat pemberangkatan dan tempat pemberhentiannya.
- c. menentukan jalur dan waktu yang akan ditempuh dalam perjalanan.
- d. memperkirakan kondisi cuaca karena akan berpengaruh terhadap perlengkapan yang akan dibawa.

## 2. Perlengkapan

Perlengkapan yang harus diperhatikan dalam kegiatan penjelajahan, yaitu baju yang mudah menyerap keringat, obat-obatan pribadi, sepatu (sepatu yang menutupi mata kaki), topi, peluit, ponco, dan kompas (sebagai penunjuk arah).

## Ringkasan Bab 12

1. Sebelum melakukan kegiatan berkemah, hal yang perlu dilakukan adalah mempersiapkan peralatan dan perlengkapan yang nanti akan dibawa pada saat berkemah.
2. Manfaat positif dari kegiatan berkemah adalah dapat membuat kamu menjadi percaya diri, mensyukuri karunia Tuhan YME, menghargai teman, kerja sama, dan mencintai lingkungan.

## Evaluasi Diri

Apakah kamu sudah mengerti materi pelajaran aktivitas berkemah? Jika terdapat materi yang tidak kamu mengerti, tanyakan kepada gurumu. Kemudian, mintalah penjelasannya.

## Evaluasi Bab 12

**Kerjakanlah pada buku tugasmu.**

### A. Pilihlah jawaban yang paling tepat.

1. Kegiatan penjelajahan dan berkemah dilakukan secara .....
  - a. perorangan
  - b. beregu
  - c. terpisah
  - d. massal
2. Kegiatan menelusuri jalan dengan melewati rintangan dinamakan ....
  - a. olahraga
  - b. penjelajahan
  - c. jalan sehat
  - d. piknik
3. Untuk mendirikan tenda harus di tempat yang ....
  - a. basah
  - b. datar
  - c. banyak pepohonan
  - d. berbatu
4. Kompas digunakan dalam penjelajahan untuk ....
  - a. hiasan
  - b. penunjuk arah
  - c. mainan
  - d. menunjukkan waktu

5. Menyusun jadwal kegiatan perkemahan dilakukan .... penjelajahan.
  - a. sebelum
  - b. sesudah
  - c. ketika
  - d. sewaktu
6. Salah satu bentuk aktivitas jasmani dalam berkemah adalah ....
  - a. mendirikan tenda
  - b. tidur
  - c. makan
  - d. minum
7. Faktor utama yang harus diperhatikan dalam penjelajahan adalah ....
  - a. kekuatan
  - b. kekompakan
  - c. keselamatan
  - d. kemenangan
8. Berikut perlengkapan yang harus ada dalam ransel, kecuali ....
  - a. baju
  - b. makanan
  - c. perhiasan
  - d. kotak P3K
9. Berikut yang merupakan perlengkapan berkemah adalah ....
  - a. tenda
  - b. telepon
  - c. tape recorder
  - d. kasur
10. Arah ditunjukkan dengan tanda....
  - a. panah
  - b. lingkaran
  - c. silang
  - d. ceklis

**B. Jawablah pertanyaan berikut dengan singkat dan tepat.**

1. Tuliskan hal yang harus dipersiapkan sebelum penjelajahan.
2. Jelaskan yang dimaksud dengan penjelajahan.
3. Jelaskan 3 hal mengenai manfaat berkemah di alam terbuka.
4. Tuliskan peralatan yang digunakan dalam kegiatan penjelajahan.
5. Tuliskan 4 hal berkemah yang aman.

**C. Peragakan latihan berikut.**

1. Menyusun jadwal perkemahan.
2. Berkemah di lingkungan sekolah.
3. Kegiatan jasmani yang menunjang kegiatan berkemah.

## Bab 13



Sumber: Dokumentasi Penerbit

# Budaya Hidup Sehat

## Kata Kunci

- Pencemaran
- Penyakit menular
- DDT
- *Avian influenza*

Kamu harus membiasakan pola hidup sehat sedini mungkin, agar terbiasa dengan kehidupan yang sehat. Untuk memahami perilaku hidup sehat kamu harus mengetahui budaya hidup sehat.

Apa yang akan kamu rasakan ketika di lingkunganmu banyak sampah yang berserakan dan bau? Tentunya kamu tidak akan nyaman dengan hal itu. Oleh sebab itu, kamu harus dapat menjaga lingkungan yang sehat dan dapat menjaga kebersihan dengan baik.



## Pencegahan Pencemaran Lingkungan

### Tahukah Kamu?

Pabrik-pabrik sebaiknya tidak berdekatan dengan permukiman agar warga tidak terkena limbah industri.

Alam memiliki kemampuan untuk mengembalikan kondisi air yang telah tercemar. Proses pemurnian secara alami terjadi dengan jalan penyaringan tanah, pasir, bebatuan, dan mikroorganisme yang ada di alam.

Jumlah pencemaran yang sangat banyak membuat alam tidak mampu mengembalikan kondisi seperti semula. Alam menjadi kehilangan kemampuan untuk memurnikan pencemaran yang terjadi. Sampah dan zat seperti plastik dan deterjen yang tidak ramah lingkungan akan semakin memperparah kondisi kerusakan alam

Berikut penyebab pencemaran lingkungan di air dan tanah.

1. Erosi dan curah hujan yang tinggi.
2. Sampah buangan manusia dari rumah-rumah atau permukiman penduduk.
3. Zat kimia dari lokasi rumah penduduk, pertanian, dan industri.

Salah satu penyebab pencemaran di air yang paling terkenal adalah akibat penggunaan zat kimia pemberantas hama DDT. DDT digunakan oleh para petani untuk mengusir dan membunuh hama yang menyerang lahan pertanian.

DDT tidak hanya berdampak pada hama. Namun, juga binatang-binatang lain yang ada di sekitarnya. Bahkan di tempat yang sangat jauh sekalipun akibat proses aliran rantai

makanan dari satu hewan ke hewan lainnya yang mengakumulasi zat DDT. Dengan demikian, seluruh hewan yang ada pada rantai makanan akan tercemar oleh DDT termasuk pada manusia.

Akibat adanya *biological magnification*/pembesaran biologis pada organisme yang disebabkan oleh penggunaan DDT antara lain sebagai berikut.

1. Merusak jaringan tubuh makhluk hidup.
2. Menimbulkan otot kejang, otot lelah, dan bisa juga kelumpuhan.
3. Menghambat proses pengapuran dinding telur pada hewan bertelur sehingga telurnya tidak dapat menetas.

### Tahukah Kamu?

Adanya pembesaran biologis pada organisme yang disebabkan oleh penggunaan DDT, dapat merusak jaringan tubuh makhluk hidup dan menyebabkan kanker.



## B Mencegah Penularan Penyakit dari Hewan

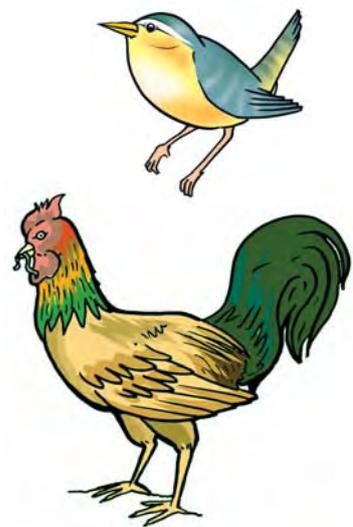
Bibit penyakit biasanya dapat berasal dari yang paling dekat, seperti hewan piaraan atau nyamuk.

### 1. Penyakit Melalui Hewan Unggas (Burung)

Flu burung adalah suatu penyakit menular yang disebabkan oleh virus influenza yang ditularkan oleh unggas yang dapat menyerang manusia. Nama lain dari penyakit ini adalah *avian influenza*.

Upaya pencegahan penularan dapat dihindari dengan cara sebagai berikut.

- a. Setiap orang yang berhubungan dengan unggas harus menggunakan pelindung.
- b. Alat-alat di peternakan harus dicuci.



Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 5.1

Salah satu contoh unggas yang dapat menularkan penyakit flu burung yaitu ayam dan burung.

- c. Kandang dan kotoran unggas tidak boleh dikeluarkan.
- d. Mengonsumsi daging unggas yang telah dimasak pada suhu 80°C selama 1 menit.
- e. Melaksanakan kebersihan lingkungan.
- f. Melakukan kebersihan diri.

## 2. Penularan Penyakit melalui Nyamuk



Sumber: Dokumentasi Penerbit

**Gambar 5.2**

Nyamuk dapat menularkan penyakit demam berdarah kepada manusia.

Tindakan Pemberantasan Sarang Nyamuk (PSN) yang digalakkan pemerintah merupakan cara yang terbaik, murah, dan ampuh serta mudah dan dapat dilakukan masyarakat. PSN dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut.

- a. Kuras tempat penyimpanan air seperti bak mandi, WC, drum penyimpan air, dan lain-lain, sekurang-kurangnya seminggu sekali.
- b. Tutup rapat-rapat tempat penampungan air, seperti tempayan dan drum.
- c. Kubur atau buang pada tempatnya, barang-barang bekas, seperti kaleng bekas, ban bekas, botol-botol pecah.
- d. Tutup lubang-lubang pada pagar bambu dengan tanah atau adukan semen.



## Mempraktikkan Pola Hidup Sehat

Dalam kehidupan sehari-hari kamu harus dapat menjaga kesehatan diri sendiri dan lingkungan sekitar. Hal ini dapat membuat kamu terhindar dari segala bentuk penyakit yang membahayakan tubuh kamu.

Tindakan menjaga pola hidup sehat, yaitu sebagai berikut.

1. Kurangi konsumsi makanan instan atau cepat saji karena pada makanan instan ada zat pengawet yang membahayakan.
2. Mulailah berolahraga secara rutin dan teratur.
3. Perbanyak konsumsi buah dan sayuran. Di dalam buah dan sayuran terdapat nutrisi, vitamin, dan mineral yang diperlukan bagi tubuh.
4. Perbanyak konsumsi air putih. Air putih dapat memberi mineral yang diperlukan tubuh dan mencegah tubuh dari dehidrasi.
5. Cuci tangan menggunakan sabun sebelum dan sesudah makan.

### Ringkasan Bab 13

1. Menjaga kebersihan lingkungan sangat penting, untuk kelangsungan kehidupan.
2. Banyak pencemaran lingkungan yang disebabkan oleh manusia, membuat kondisi alam kian hari bertambah parah.
3. Dengan membangun rumah sehat dan mengurangi membuang sampah sembarangan, akan menjadikan lingkungan kita jauh lebih baik.

### Evaluasi Diri

Apakah kamu sudah mengerti materi pelajaran budaya hidup sehat? Jika terdapat materi yang tidak kamu mengerti, tanyakan kepada gurumu. Kemudian, mintalah penjelasannya.

## Evaluasi Bab 13

**Kerjakanlah pada buku tugasmu.**

### A. Pilihlah jawaban yang paling tepat.

- Flu burung ditularkan oleh ....  
a. nyamuk    c. burung  
b. kucing    d. ikan
- Sampah dari tumbuhan dapat dibuat menjadi ....  
a. kompos    c. kotoran  
b. organik    d. anorganik
- Binatang yang menularkan penyakit malaria adalah ....  
a. lalat        c. burung  
b. nyamuk    d. ikan
- Pupuk kompos digunakan untuk ....  
a. hiasan  
b. tanaman  
c. kendaraan  
d. membangun rumah
- Membuang sampah harus ke.....  
a. sungai  
b. laut  
c. tempat sampah  
d. jalanan
- Berikut ini yang merupakan ciri air bersih ....  
a. berwarna  
b. berbau  
c. tidak berwarna  
d. keruh
- Ketika sampah menyumbat selokan terjadi ....  
a. panas        c. kebakaran  
b. banjir        d. hujan
- Ciri-ciri lingkungan sehat ....  
a. sampah berserakan  
b. banyak lalat dan nyamuk  
c. airnya bersih  
d. banyak asap pabrik
- Ketika banyak sampah yang menumpuk, maka akan ada binatang yang akan menularkan penyakit, yaitu ....  
a. ayam        c. tikus  
b. kucing        d. nyamuk
- Demam berdarah disebabkan oleh ....  
a. nyamuk  
b. kucing  
c. ikan  
d. burung

### B. Jawablah pertanyaan berikut dengan singkat dan tepat.

- Tuliskan 4 hal yang kamu ketahui tentang ciri-ciri air bersih.
- Apa yang dimaksud dengan budaya hidup sehat? Uraikan.
- Tuliskan 3 hal yang terjadi jika membuang sampah sembarangan.

## Evaluasi Semester 2

Kerjakanlah pada buku tugasmu.

### A. Pilihlah jawaban yang paling tepat.

- Berikut yang *bukan* merupakan alat dalam permainan kipers adalah ....
  - bendera
  - tiang hinggap
  - pemukul
  - net
- Teknik bermain yang harus dikuasai dalam permainan kipers adalah ....
  - menendang
  - mengoper
  - melempar
  - berlari
- Pada permainan kipers setiap regu berjumlah...
  - 2 orang
  - 6 orang
  - 11 orang
  - 12 orang
- Ukuran panjang lapangan permainan sepak bola adalah ....
  - 90 – 100 meter
  - 120 – 130 meter
  - 130 – 140 meter
  - 100 – 110 meter
- Seorang pemain sepakbola sudah diberi kartu kuning sebanyak 1 kali. Kemudian ia melakukan pelanggaran yang kedua kali. Maka ia akan diberi kartu ....
  - hijau
  - merah
  - biru
  - hitam
- Hal berikut akan menggugurkan dalam lompat jauh, kecuali ....
  - dipanggil 3 menit belum melompat
  - menumpu dengan dua kaki
  - mendarat di dalam bak lompatan
  - setelah melompat kembali ke arah awalan
- Bagian tubuh yang dilatih pada tolak peluru adalah ....
  - kekuatan lengan
  - kelenturan lengan
  - keseimbangan lengan
  - daya tahan lengan
- Pada saat sikap posisi pesawat terbang, gerakan badan yang baik adalah ....
  - berdiri tegap
  - jongkok
  - membungkuk
  - berbaring
- Gerakan lari melewati ban melatih otot ....
  - kaki
  - kepala
  - tangan
  - perut

10. Lari berbelok-belok melatih komponen ... dalam kebugaran jasmani.
  - a. kelincahan
  - b. kelenturan
  - c. daya tahan
  - d. kekuatan
11. Gerakan pemanasan sebelum olahraga bertujuan untuk menghindari ....
  - a. cedera
  - b. terkilir
  - c. patah tulang
  - d. terjatuh
12. Gerakan inti dalam SKJ terdiri atas....
 

a. 5 latihan	c. 6 latihan
b. 7 latihan	d. 8 latihan
13. Pupuk kompos digunakan untuk ....
  - a. hiasan
  - b. tanaman
  - c. kendaraan
  - d. membangun rumah
14. Membuang sampah yang baik harus ke....
  - a. sungai
  - b. tempat sampah
  - c. laut
  - d. jalanan
15. Berikut ini yang merupakan ciri-ciri air bersih ....
  - a. berwarna
  - b. tidak berwarna
  - c. berbau
  - d. keruh

**B. Jawablah pertanyaan berikut dengan singkat dan tepat.**

1. Jelaskan 4 hal yang kamu ketahui mengenai ciri-ciri air yang bersih.
2. Jelaskan yang dimaksud dengan budaya hidup sehat.
3. Jelaskan 3 hal yang akan terjadi ketika kita membuang sampah sembarangan.
4. Tuliskan sebab-sebab pencemaran di air dan tanah.
5. Tuliskan ciri-ciri rumah yang sehat.
6. Apa yang dimaksud dengan penjelajahan?
7. Tuliskan peralatan yang digunakan dalam berenang gaya bebas.
8. Apa tujuan gerakan meluncur dalam permulaan latihan berenang?

## Daftar Pustaka

- Adisamito, Wiku. 2007. *Sistem Kesehatan*. Jakarta: Raja Gra ndo.
- Badan Standar Nasional Pendidikan. 2006. *Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Sekolah Dasar dan Madrasah Ibtidaiyah*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Benjamin, Carol Lea. 2007. *Dasar-Dasar Lari*. Bandung: Angkasa.
- Djumidar A. Widya, Moch. 2004. *Belajar Berlatih Gerak-Gerak Dasar Atletik dalam Bermain*. Jakarta: Raja Gra ndo Persada.
- Giriwijoyo, Santosa dan HYS. 2005. *Ilmu Faal Olahraga*. Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
- John dan Traetta, Mary Jean. 2007. *Dasar-Dasar Senam*. Angkasa. Bandung.
- Mielke, Danny. 2007. *Dasar-Dasar Sepak Bola*. Bandung: Pakar Raya.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2007. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prusak, Keven A. 2007. *Permainan Bola Basket*. Yogyakarta: Citra Aji Parama.
- Samsudin. 2008. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SD/MI*. Jakarta: Litera Prenada Media Group.
- Subroto, Toto. 2001. *Pembelajaran Keterampilan dan Konsep Olahraga Di Sekolah Dasar*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.

## Senarai

Anorganik	: tidak hidup
Berguling	: gerakan senam berupa memutar tubuh ke bagian depan di atas matras
DDT	: bahan kimia buatan berbahaya yang terdapat pada insektisida (saat ini penggunaannya sudah dilarang)
Dinamis	: bersifat tidak tetap
Gaya bebas	: gaya pada olahraga renang
<i>Head stand</i>	: berdiri dengan bertumpu pada tangan
Kasti	: olahraga bola kecil yang dimainkan 2 regu
Kipers	: permainan bola kecil yang mirip dengan kasti
Kompas	: penunjuk arah
Lentuk	: bersifat elastis
Lincih	: bersifat mudah bergerak/ gesit
Lompat jauh	: cabang atletik, melompat sejauh mungkin
Loncat tinggi	: cabang atletik, meloncat setinggi mungkin
Meluncur	: gerakan kedepan pada renang menggunakan tolakan dari dinding
<i>Offside</i>	: istilah dalam sepakbola ketika pemain memperoleh operan setelah melewati pemain belakang terakhir
Organik	: makhluk hidup
Pemanasan	: latihan untuk menyiapkan tubuh guna kegiatan berikutnya
Penalti	: tendangan hukuman pada sepak bola
Pencemaran	: pengrusakan lingkungan oleh zat-zat pencemar
Peregangan	: latihan untuk meregangkan otot yang kaku
<i>Pull-up</i>	: latihan dengan mengangkat tubuh menggunakan lengan
Rumah sehat	: rumah yang bersih, terawat, dan bebas dari bibit penyakit.
Sampah	: bahan-bahan yang dianggap tidak berguna dan dibuang
<i>Scot-jump</i>	: gerakan jongkok dan melompat secara berulang
Senam	: gerak badan dengan gerakan tertentu
Senam irama	: gerakan senam yang mengikuti irama
Senam lantai	: senam yang dilakukan di lantai, baik dengan ataupun tanpa alat
Sepak bola	: permainan bola besar dengan 2 regu yang masing-masing beranggotakan 11 pemain
Servis	: memukul bola pada olahraga voli ke wilayah lawan untuk memulai pertandingan
<i>Split</i>	: gerakan pada senam menggunakan dua kaki yang terbuka lebar
Tenda	: kemah/ tempat berteduh yang dapat dibongkar pasang
Tolak peluru	: cabang atletik, melempar peluru sejauh mungkin
<i>Zig-zag</i>	: gerakan saling-silang

## Indeks

### B

Berlari 3, 7, 13, 18, 2, 17, 37, 33,  
49, 61, 66, 73, 76, 89, 93,  
123, 130, 126, 147, 151

### D

DDT 141, 142, 143, 150, 151

### G

Gaya bebas 127, 128, 130, 131,  
132, 131, 129, 131, 127,  
148, 151

### H

*Hand stand* 30, 99, 103, 104,  
102  
*Head stand* 34, 32, 150

### K

Kasti 5, 11, 1, 5, 11, 150  
Kipers 63, 65, 66, 65, 150  
Kompas 136, 135, 151

### L

Lentuk 87, 150  
Lincih 48, 150  
Lompat 99, 150, 152  
Loncat 123, 151

### M

Meluncur 128, 131, 132, 131,  
128, 125, 148, 151  
Mengambil napas 4, 130, 131,  
125, 151

### O

*Offside* 74, 151

### P

Penalti 63, 150  
Pencemaran 142, 148, 151, 145

### R

Ransel 133  
Rumah sehat 141, 146, 150

### S

Sampah 43, 34, 42, 43, 32, 41,  
39, 142, 146, 150  
Senam irama 34, 52, 120, 150  
Senam lantai 67, 63, 72, 151  
Sepak bola 150  
SKJ 121, 105, 122, 123, 124,  
105, 122, 121, 124, 148,  
151  
Sumber air 133

### T

Tenda 133, 150  
Tolak peluru 82, 147, 151

### Z

*Zig-zag* 93, 94, 93, 96, 151

## Lampiran

### Tes Kebugaran Jasmani untuk Anak Usia 6 sampai 12 Tahun

#### A. Rangkaian Tes

Tes Kebugaran Jasmani untuk anak usia 6 sampai 12 tahun putra dan putri terdiri atas:

1. Lari 30 meter;
2. Gantung siku tekuk;
3. Baring duduk 30 detik;
4. Lompat tegak;
5. Lari 600 meter.

#### B. Alat dan Fasilitas

1. Lintasan lari (lapangan datar dan tidak licin)
2. *Stopwatch*
3. Bendera *start*
4. Tiang pancang
5. Nomor dada
6. Palang tunggal
7. Papan berskala untuk lompat tegak
8. Matras
9. Serbuk kapur
10. Penghapus
11. Formulir tes dan alat tulis
12. Peluit

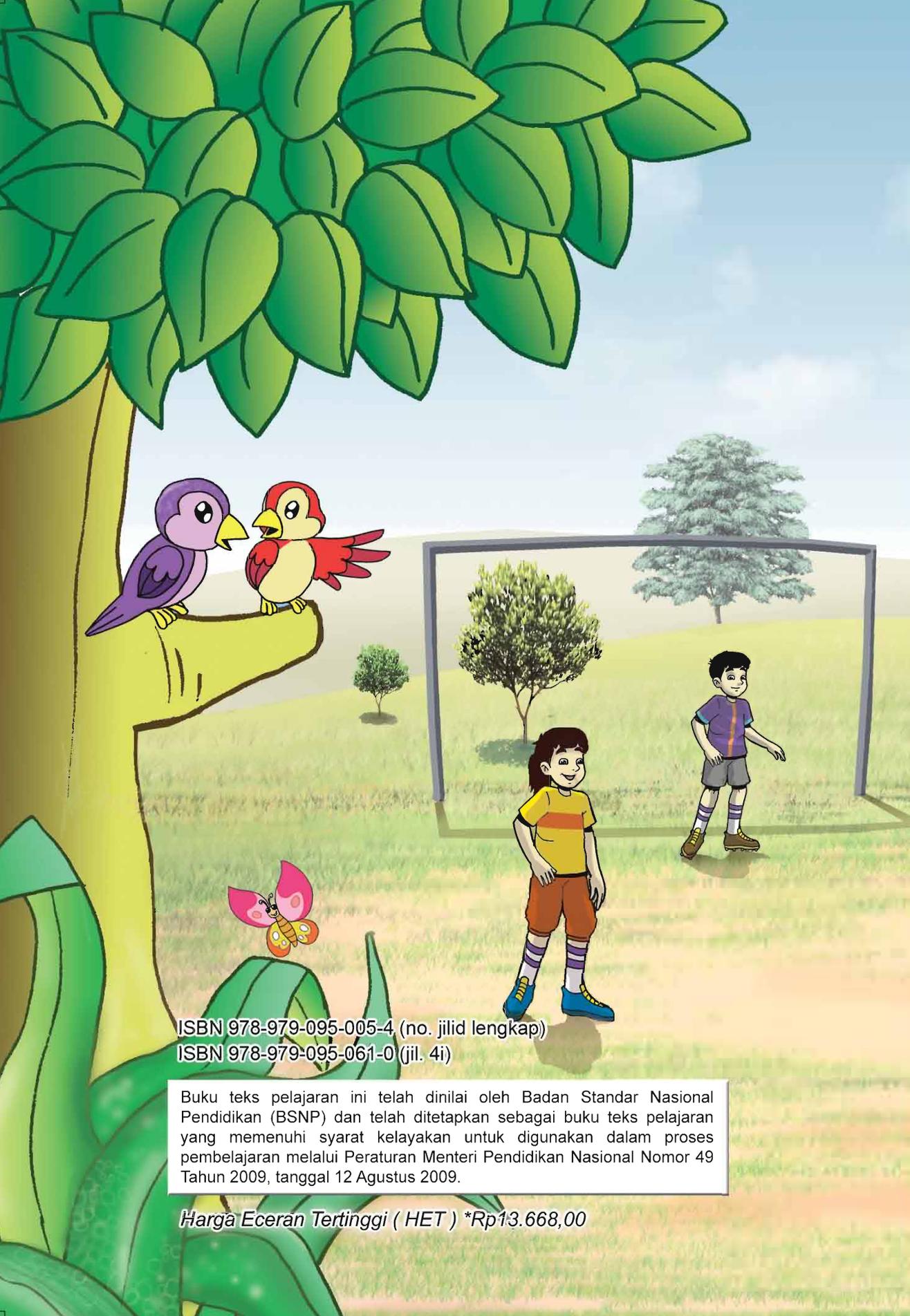
#### C. Tabel Penilaian

Tabel Nilai Tes Kebugaran Jasmani untuk Anak Usia 6–12 Tahun

Lari 30 Meter (detik)	Gantung Siku Tekuk (detik)	Baring Duduk 30 Detik	Lompat tegak	Lari 600 Meter (menit)	Nilai	Kategori
s.d – 5.5	40 ke atas	17 ke atas	38 ke atas	s.d. – 2.29	5	Baik sekali
5.6 – 6.1	22 – 39	13 – 16	30 – 37	2.40–3.00	4	Baik
6.2 – 6.9	9 – 21	7 – 12	22 – 29	3.01 – 3.45	3	Cukup
7.0 – 8.6	3 – 8	2 – 6	13 – 21	3.46 – 4.48	2	Kurang
8.7 - dst	0 – 2	0 – 1	12 dst	4.49 – dst	1	Kurang sekali







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

ISBN 978-979-095-061-0 (jil. 4i)

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 ) \*Rp13.668,00*