



Deni Kurniadi - Suro Prapanca

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

untuk SD/MI Kelas IV



Deni Kurniadi
Suro Prapanca

Penjas Orkes

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
untuk Sekolah Dasar/Madrasah Ibtidaiyah Kelas IV



4



PUSAT PERBUKUAN
Kementerian Pendidikan Nasional

**Deni Kurniadi
Suro Prapanca**

Penjas Orkes

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

untuk Sekolah Dasar/Madrasah Ibtidaiyah Kelas IV



**PUSAT PERBUKUAN
Kementerian Pendidikan Nasional**

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

Penjas Orkes

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
untuk Sekolah Dasar/Madrasah Ibtidaiyah Kelas IV

Penulis : Deni Kurniadi
Suro Prapanca
Editor : Vina Meiriana
Ilustrasi dan Tata Letak : Ahmad Devitrah
Dede Gunawan
Titing Supartini
Hendi
Perancang Kulit : Edi Hernawan

Ukuran Buku : 17,6 x 25 cm

372.8

DEN

DENI Kurniadi

p

Penjas Orkes Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan/Madrasah Ibtidaiyah/Deni Kurniadi, Suro Prapanca; editor, Vina Meiriana; ilustrator, Ahmad Devitrah...[et al.].-- Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional, 2010.
viii, 166 hlm.: illus.; 25 cm

Bibliografi: hlm. 154

Indeks

Untuk Sekolah Dasar

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

ISBN 978-979-095-066-5 (jil. 4n)

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

I. Judul II. Suro Prapanca III. Vina Meiriana

IV. Ahmad Devitrah

Hak Cipta buku ini dialihkan kepada Kementerian Pendidikan Nasional dari penerbit CV. Thursina

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

Puji syukur kami panjatkan pada Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penyusun dapat menyelesaikan buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan ini.

Siswa pada dasarnya harus mengetahui bagaimana cara yang benar untuk hidup sehat. Untuk itu diperlukan buku ajar yang mampu memberikan tuntunan serta pengetahuan tentang hidup sehat tersebut.

Untuk itulah kami menyusun buku **Penjas Orkes (Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan) untuk SD/MI Kelas IV** ini guna menjembatani antara keinginan siswa untuk hidup sehat dengan materi ajar tentang olahraga dan kesehatan jasmani. Sebagai buku ajar, maka buku ini disajikan dengan bahasa yang sederhana. Dengan demikian, memudahkan siswa untuk mempelajari konsep, dasar, serta mengembangkan kemampuan berolahraga.

Untuk memperjelas hal tersebut, maka setiap awal bab diberikan peta konsep dan kata kunci untuk memudahkan kamu dalam memahami dan mengingat kata-kata penting dalam bab tersebut.

Buku ini juga dilengkapi dengan latihan soal untuk mengulang kembali pemahamanmu tentang materi yang telah dipelajari. Dalam kegiatan belajar di kelas, di lapangan, atau pengembangan kemampuan berolahraga dalam kehidupan sehari-hari.

Dengan adanya buku ajar ini, diharapkan siswa dapat memperoleh wawasan dan pengetahuan baru yang berguna bagi kehidupannya. Pada akhirnya, kehidupan bangsa yang sehat, cerdas, dan kuat pun dapat terwujud.

Penyusun

Sistematika Isi

Bab-bab dalam buku ini disusun dengan sistematika yang disusun untuk mempermudah siswa dalam mempelajari materi yang disajikan. Sistematika buku ini adalah sebagai berikut.

- 1. Awal bab**
Setiap bab diawali dengan ilustrasi baik gambar maupun aktivitas yang relevan dengan isi bab yang akan dipelajari.
- 2. Peta konsep**
Berisi konsep-konsep dari materi yang akan dipelajari serta hubungan antarkonsep.
- 3. Kata Kunci**
Berisi kata-kata penting yang menjadi kunci pembahasan dalam bab.
- 4. Materi**
Berisi uraian penjabaran SK/KD dalam bentuk materi ajar.
- 5. Refleksi**
Berisi kilasan pengetahuan dari uraian materi yang dipelajari.
- 6. Kegiatan**
Berisi percobaan atau pengamatan untuk membuktikan kebenaran konsep serta berisi kegiatan dan analisis yang harus dilakukan guna memecahkan suatu masalah.
- 7. Latihan**
Berisi soal-soal untuk menguji kemampuan siswa dalam memahami materi yang telah dipelajari.
- 8. Rangkuman**
Berisi pokok-pokok pembicaraan di dalam bab yang telah selesai dipelajari.
- 9. Pelatihan Bab**
Berisi soal-soal untuk melatih kemampuan siswa dalam menguasai materi dalam bab yang telah dipelajari.
- 10. Latihan Semester**
Berisi soal-soal pilihan ganda dan uraian untuk menguji pemahaman materi yang telah dipelajari siswa selama satu semester.
- 11. Glosarium**
Berisi daftar kata-kata sulit yang dijumpai di dalam buku. Glosarium dapat kamu gunakan sebagai kamus dalam mempelajari materi.
- 12. Indeks**
Berisi kata-kata atau istilah penting yang disertai dengan nomor halaman tempat kata atau istilah tersebut muncul.

Daftar Isi

Kata Sambutan	iii
Kata Pengantar	iv
Sistematika Isi	v
Daftar Isi	vi
Pelajaran 1 Permainan Bola dan Dasar Atletik.....	1
A. Permainan Kasti.....	3
B. Gerak Dasar Atletik.....	7
C. Permainan Sepak Bola.....	12
Rangkuman	16
Pelatihan 1	17
Pelajaran 2 Meningkatkan Kebugaran.....	19
A. Melatih Daya Tahan dan Kekuatan Otot.....	21
B. Melatih Kelenturan dan Koordinasi.....	26
Rangkuman	30
Pelatihan 2	30
Pelajaran 3 Senam Lantai.....	33
A. Senam Lantai Tanpa Alat.....	35
B. Senam Lantai dengan Alat.....	38
Rangkuman	40
Pelatihan 3	40
Pelajaran 4 Gerak Ritmik.....	43
A. Gerak Ritmik dengan Musik.....	45
B. Gerak Ritmik Tanpa Musik.....	48
Rangkuman	50
Pelatihan 4	50
Pelajaran 5 Budaya Hidup Sehat.....	53
A. Kebersihan Rumah dan Sekolah.....	55
B. Buanglah Sampah pada Tempatnya.....	59
Rangkuman	61
Pelatihan 5	62
Pelatihan Akhir Semester 1.....	65
Pelajaran 6 Gerak Dasar Permainan Bola dan Atletik.....	69
A. Permainan Kasti.....	71
B. Permainan Bola Voli.....	76
C. Gerak Dasar Atletik.....	80
Rangkuman	84
Pelatihan 6	85

Pelajaran 7 Meningkatkan Kebugaran	87
A. Melatih Daya Tahan dan Kekuatan	89
B. Melatih Kelentukan dan Koordinasi	91
Rangkuman	94
Pelatihan 7	95
Pelajaran 8 Senam Lantai	97
A. Senam Lantai Tanpa Alat	99
B. Senam Lantai dengan Alat	101
Rangkuman	105
Pelatihan 8	106
Pelajaran 9 Gerak Ritmik	109
A. Gerak Ritmik Terstruktur	111
Rangkuman	113
Pelatihan 9	114
Pelajaran 10 Renang Gaya Bebas	117
A. Gerak Dasar Renang Gaya Bebas	119
B. Kombinasi Gerakan	122
C. Keselamatan di Air	123
Rangkuman	124
Pelatihan 10	126
Pelajaran 11 Kegiatan di Luar Sekolah	129
A. Berkemah	131
B. Kegiatan dalam Berkemah	132
C. Pola Hidup Sehat	134
Rangkuman	135
Pelatihan 11	136
Pelajaran 12 Budaya Hidup Sehat	139
A. Kebersihan Lingkungan	141
B. Mencegah Penularan Penyakit	142
Rangkuman	146
Pelatihan 12	147
Pelatihan Akhir Semester 2	150
Daftar Pustaka	154
Glosarium	156
Indeks	157
Lampiran	158



Pelajaran 1

Permainan Bola dan Dasar Atletik



Pendahuluan

Apakah kamu sering bermain di lapangan menggunakan bola?

Pernahkah kamu bermain kasti?

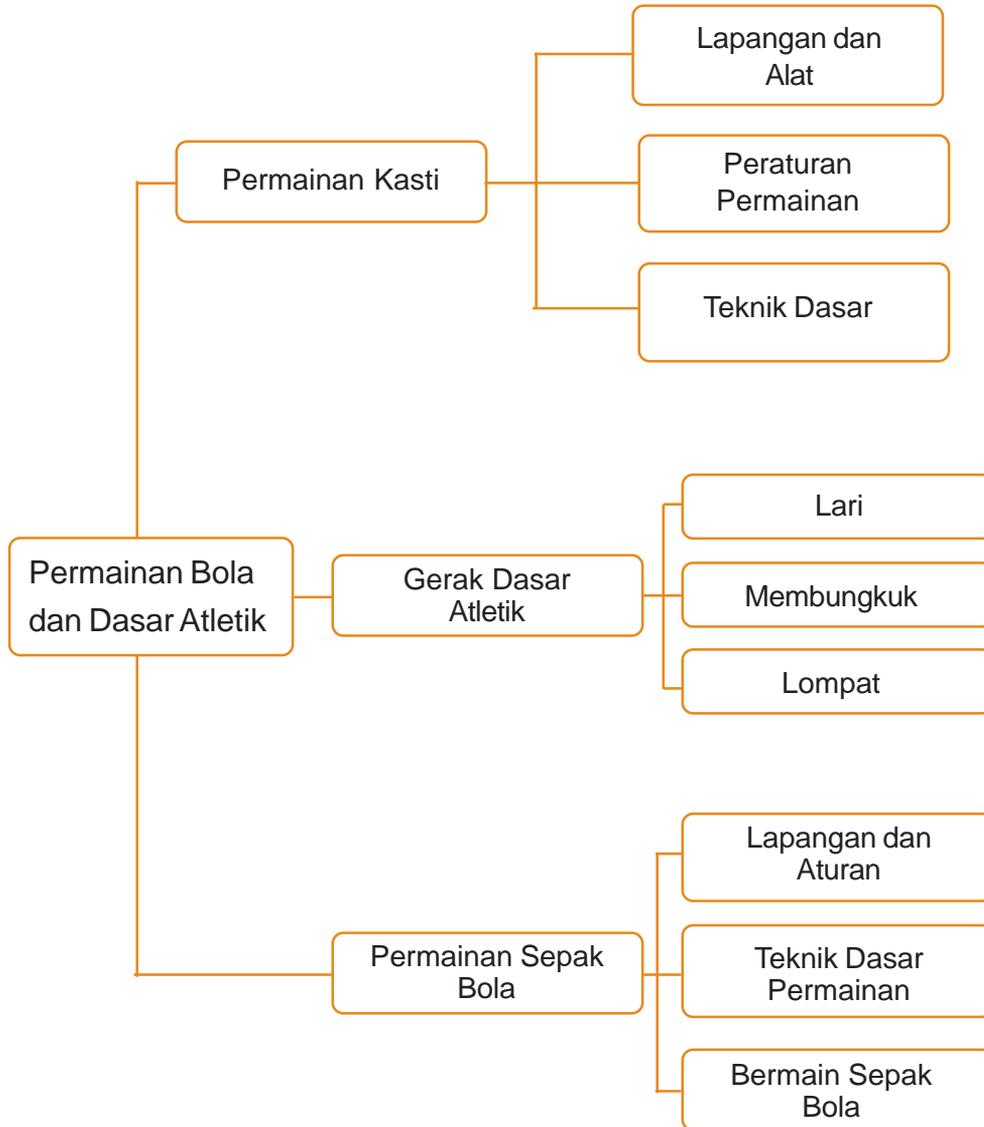
Pernahkah kamu bermain sepak bola?

Pada pelajaran ini kamu akan mempelajari bagaimana cara bermain kasti, dasar-dasar atletik, dan juga bermain sepak bola.

Permainan-permainan tersebut bisa dilaksanakan dengan baik apabila kamu berlatih dengan sungguh-sungguh.



Peta Konsep



Kata Kunci

- Bola
- Lempar
- Tangkap
- Tendang
- Regu
- Babak
- Lari
- Lompat
- Sepak
- Teknik



Permainan Kasti

Permainan kasti sudah dikenal sejak dulu. Bahkan, sejak zaman penjajahan Belanda dan Jepang, permainan ini sudah ada. Permainan ini sering dilakukan di sekolah-sekolah bahkan di masyarakat pun sering ditemukan. Namun, akhir-akhir ini permainan kasti sudah jarang ditemukan apalagi dalam pertandingan dalam kompetisi resmi.

Kasti merupakan salah satu permainan bola kecil karena menggunakan bola kecil seukuran bola tenis lapangan. Permainan ini dimainkan oleh dua regu, yaitu regu pemukul dan regu penjaga. Regu pemukul berusaha mengumpulkan nilai dengan memukul bola kemudian mengelilingi lapangan. Adapun regu penjaga berusaha menangkap bola, kemudian mematikan regu pemukul. Regu yang paling banyak mengumpulkan nilai, merekalah yang keluar sebagai pemenang.

Untuk bisa memainkan permainan ini tidak memerlukan lapangan yang begitu luas.



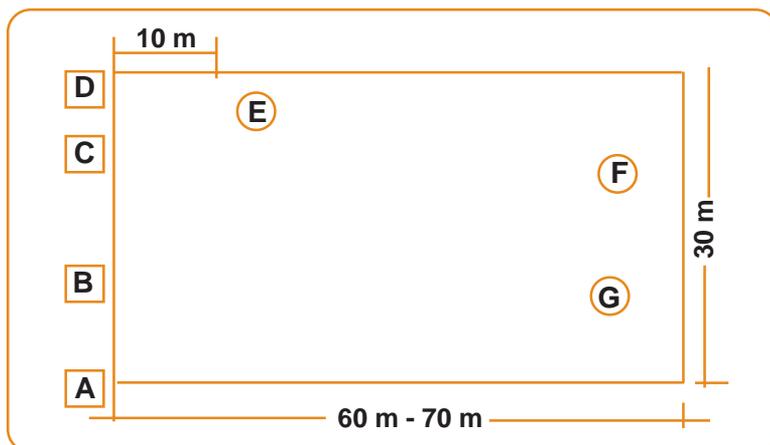
Lapangan dan Alat yang Diperlukan

Lapangan kasti berbentuk persegi panjang dengan ukuran 30 × 60 meter. Ukuran ini bisa disesuaikan dengan kondisi lapangan yang ada. Pada lapangan ini disediakan ruang pemukul dengan ukuran 15 × 5 meter dan dibagi menjadi 3 ruangan bujur sangkar yang masing-masing panjangnya 5 meter.

Kemudian, sediakan juga tiang pertolongan dan tiang bebas yang ditancapkan di tengah-tengah lingkaran dengan diameter 1 meter. Dari tiang pertolongan ke garis pemukul dan garis samping berjarak 5 meter.

Tiang bebas sendiri ada 2 buah yang terletak masing-masing berjarak 10 meter dari garis samping dan 5 meter dari garis belakang. Tiang-tiang tersebut minimal memiliki tinggi 1,5 meter dari permukaan tanah dan mudah dibedakan dengan tiang pembatas lapangan.

Apabila digambarkan lapangan kasti akan tampak seperti di bawah ini.



Gambar 1.1 Lapangan Kasti

Keterangan:

A : Ruang bebas/ruang tunggu

B : Tempat pelempar (pelambung)

C : Tempat pemukul

D : Tempat penjaga belakang

E : Tempat perhentian pertama

F : Tempat perhentian kedua

G : Tempat perhentian ketiga

Pada permainan kasti, alat-alat yang diperlukan yaitu alat pemukul dan bola kasti. Alat pemukul terbuat dari kayu dengan panjang 50-60 sentimeter. Penampangnya berbentuk oval atau bulat telur dengan lebar penampang tidak lebih dari 5 sentimeter dan memiliki ketebalan 3 sentimeter.

Bola kasti terbuat dari karet atau kulit dengan ukuran lingkaran 19-20 sentimeter dan memiliki berat 70-80 gram.

2 Peraturan Permainan

- a. Permainan kasti terdiri atas dua regu. Masing-masing regu berjumlah 12 orang dengan satu orang sebagai kapten. Pemain menggunakan nomor dada dari 1 -12. Ditambah pemain pengganti atau cadangan sebanyak 6 orang.
- b. Tiap anggota regu berhak memukul bola sebanyak satu kali. Apabila di ruang bebas kosong, pemain berhak memukul bola sebanyak tiga kali. Pukulan dianggap sah apabila jatuh di daerah permainan atau perpanjangannya.

- c. Apabila pemain memukul bola dengan benar dan kembali ke ruang bebas mendapat nilai 1. Sementara itu, bila dapat langsung kembali ke ruang bebas mendapat nilai 2.
- d. Pertukaran tempat dari regu pemukul menjadi regu penjaga terjadi apabila:
- Regu penjaga melempar bola ke regu pemukul dengan sasaran bagian pinggang sampai kaki.
 - Penjaga menangkap bola sebanyak tiga kali (bola tangkap).
 - Kayu pemukul lepas dari tangan pemukul.
 - Penjaga membakar ruang bebas.
 - Pemain lari memasuki ruang bebas melalui garis belakang.
- e. Supaya permainan berjalan lancar harus ada wasit pertandingan yang keputusannya mutlak. Wasit dibantu oleh 3 orang penjaga garis dan 2 orang pencatat nilai.

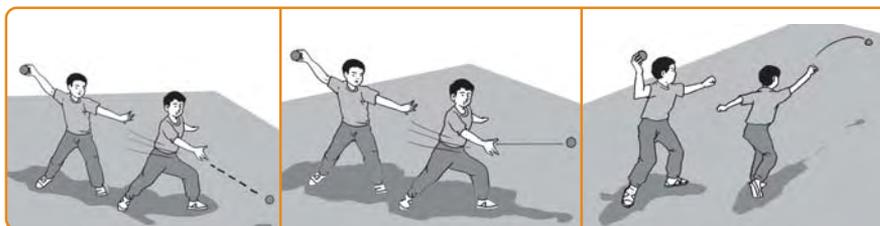
3

Teknik Dasar

a. Melempar Bola

Melempar bola adalah teknik dasar yang harus dikuasai dalam permainan kasti. Terutama bagi regu penjaga agar bisa melempar ke bagian tubuh regu pemukul dengan tepat. Melempar bola dapat dilakukan dengan cara melempar bola bawah, mendatar, dan melambung.

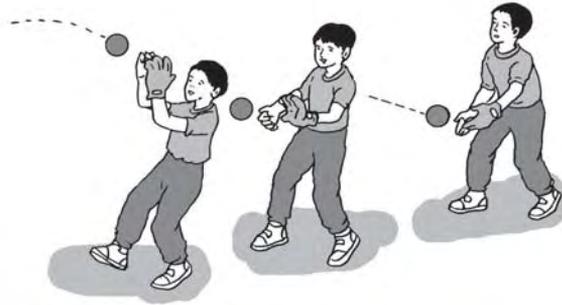
Cara atau teknik melempar bola ini dapat kamu perhatikan pada gambar berikut.



Gambar 1.2 Melempar bola bawah, mendatar, dan melambung

b. Latihan Menangkap Bola

Teknik dasar lain yang harus dikuasai ketika bermain kasti adalah cara menangkap bola. Kemampuan ini bermanfaat sekali saat pemain menjadi regu penjaga agar dapat menangkap bola dengan baik.

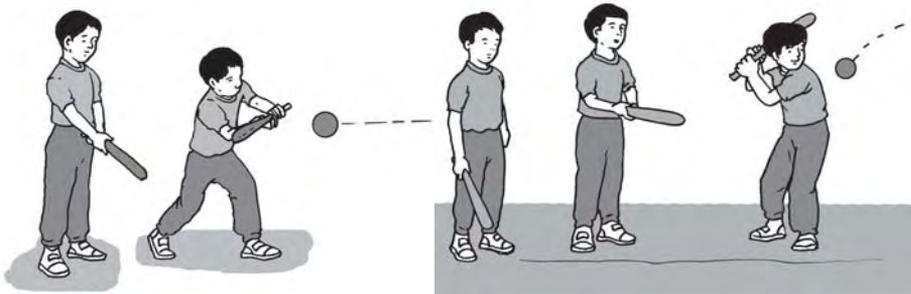


Gambar 1.3 Menangkap bola bawah, mendatar, dan melambung

c. Latihan Memukul Bola

Kemampuan memukul ini harus dikuasai agar dapat memukul bola dengan baik. Latihan memukul bola bisa dilakukan secara berpasangan. Satu orang sebagai pelempar dan yang lain sebagai pemukul. Lakukan latihan ini secara bergantian!

Memukul bola dapat dilakukan dengan cara memukul bola bawah, mendatar, dan melambung.



Gambar 1.4 Memukul bola mendatar dan melambung

d. Berlari

Teknik berlari dalam permainan kasti yaitu lari lurus dan lari berbelok-belok. Kemampuan ini bermanfaat bagi regu pemukul untuk menghindari terkena lemparan bola dari regu penjaga.



Gambar 1.5 Berlari belok-belok



Kegiatan 1A

Laksanakan secara berkelompok dan mintalah guru atau orang tuamu untuk mengawasi dan menilai. Lakukan hal berikut:

1. Kamu dan temanmu berdiri berpasangan kira-kira berjarak 3-5 meter.
2. Lemparkan bola ke arah temanmu dan temanmu menangkap bola tersebut. Lakukan kegiatan ini bergantian dan dilaksanakan sebanyak minimal 10 kali.
3. Sekarang, kegiatan diganti menjadi kegiatan memukul bola dan lakukanlah secara bergantian.



Berdasarkan kegiatan tadi

1. Dapatkan kamu melempar bola melambung dan mendarat dengan baik?
2. Dapatkan kamu menangkap bola melambung dan mendarat dengan baik?
3. Dapatkah kamu memukul bola dengan baik?

B

Gerak Dasar Atletik

Atletik adalah dasar untuk berolahraga. Atletik juga kegiatan yang dapat kamu temui dalam kegiatan sehari-hari. Dari Atletik ini kamu bisa mengembangkannya menjadi kegiatan bermain maupun olahraga yang dapat diperlombakan.

Atletik merupakan kata dari bahasa Yunani yaitu “athlon” yang berarti berlomba atau bertanding. Atletik terdiri atas lari, lompat, dan lempar. Bagaimanakah cara melakukan gerak dasar atletik di atas dengan benar?

1 Lari

Lari digunakan sebagai dasar cabang olahraga yang ada. Pada saat kamu berlari, berarti ada saat-saat kakimu tidak menapak pada tanah. Sebagai dasar gerakan pada semua cabang olahraga, gerakan lari ini perlu terus dilatih. Berikut ini beberapa latihan lari yang akan membuatmu mampu melakukan lari dengan baik dan benar.

a. Lari Pelan

Lari pelan ini sering disebut dengan jogging. Gerakan ini sangat berguna bagi daya tahan, kesehatan, dan kebugaran tubuhmu. Lari ini lebih mementingkan ketahanan tubuh dibanding kecepatan. Jogging dilakukan dengan langkah pendek, tetap, dan santai. Saat berlari, bernapas dengan santai dan berbarengan dengan langkah kaki.



Gambar 1.5 Berlari pelan

b. Lari Cepat

Lari cepat disebut juga lari *sprint*. Gerakan dasarnya seperti saat lari pelan, hanya langkah kakinya harus panjang-panjang dengan irama langkah yang cepat dan tetap. Olahraga ini bisa dilaksanakan secara perorangan juga diperlombakan.

Lari cepat ini sangat mengandalkan kecepatan dan kekuatan sehingga napas pun harus diatur dengan baik dan kadang perlu menahan napas agar kecepatan larinya bisa maksimal.



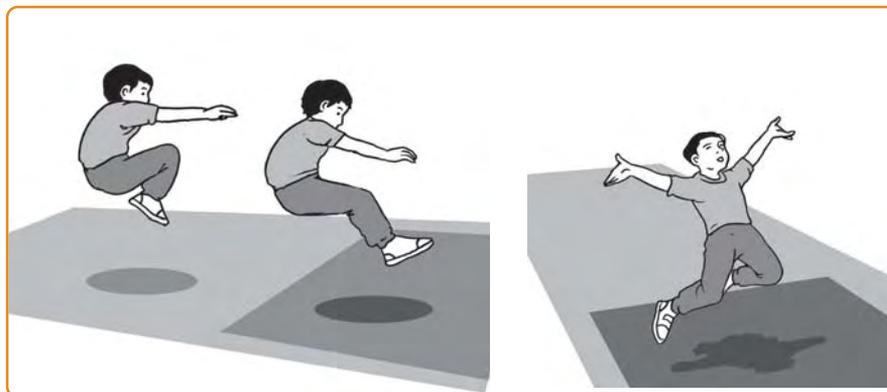
Gambar 1.6 *Berlari cepat*

2 Lompat Jauh

Lompat jauh termasuk cabang atletik. Pada lompat jauh awalan dan tolakan adalah kemampuan yang sangat memerlukan untuk mencapai jarak lompatan yang jauh. Tahap-tahap lompat jauh yang harus dikuasai adalah:

- a) **Awalan**
Gerakan ini bertujuan untuk mendapatkan kecepatan yang setinggi-tingginya agar dorongan badan ke depan lebih besar.
- b) **Tolakan**
Tolakan ini sangat menentukan jauhnya lompatan yang akan dicapai. Untuk itu perhatikanlah hal-hal berikut.
 - Posisi badan saat melakukan tolakan jangan terlalu condong.
 - Tolakan harus kuat dan cepat, serta jangan mengurangi kecepatan saat melakukannya.
 - Gerakan ayunan tangan akan membantu keseimbangan badan dan usahakan pandangan tetap ke depan.
- c) **Melayang**
Setelah melakukan tolakan di balok tumpuan, usahakan keseimbangan saat melayang harus dijaga menggunakan kedua tangan. Saat melayang pada lompat jauh ada beberapa teknik yang dipakai seperti melayang dengan sikap jongkok (gaya jongkok) dan sikap tubuh melenting (gaya lenteng).

- d) Mendarat
Saat mendarat, posisi kaki harus sejajar dan mendarat secara bersamaan diikuti dorongan pinggul supaya badan jatuh ke depan. Karena apabila badan jatuh ke belakang akan merugikan sipelompat.



Gambar 1.7 Gaya jongkok dan gaya lenting pada lompat jauh

3

Lompat Tinggi

Lompat tinggi juga termasuk cabang atletik. Disebut lompat tinggi karena tujuannya adalah untuk melompat setinggi-tingginya melewati mistar. Teknik lompat tinggi juga ada 4 (empat) tahap seperti pada lompat jauh, yaitu:

- a) Awalan
Seperti awalan pada lompat jauh, awalan pada lompat tinggi juga bertujuan untuk mendapatkan kecepatan agar dapat melompat setinggi-tingginya. Pada langkah terakhir, sikap tubuh sedikit merendah ke belakang untuk persiapan melakukan tolakan.
- b) Tolakan
Tolakan merupakan gerakan yang penting untuk menentukan lompatan yang sempurna dan setinggi-tingginya.
- c) Sikap di Atas Mistar
Saat melayang di atas mistar terdapat beberapa teknik/gaya yang dipakai. Gaya dalam lompat tinggi adalah:
 - Gaya guling perut
 - Gaya guling sisi

- Gaya gunting
 - Gaya tergeletak (*flop*)
- d) Mendarat



Gambar 1.8 Lompat tinggi (sumber: flickr.com)



Kegiatan 1B

Lari Bolak-balik Memindahkan Bola

Laksanakan secara berkelompok dan mintalah guru atau orang tuamu untuk mengawasi dan menilai. Lakukan hal berikut:

1. Buatlah garis batas start dan finish dengan jarak 10 meter. Pada garis finish sediakan empat bola untuk peserta lari bolak-balik.
2. Setiap kelompok terdiri atas empat siswa yang berlomba memindahkan bola dari garis finish disimpan di garis start.
3. Siswa yang akan lari berdiri di belakang start. Setelah mendengar aba-aba, lari sampai menempuh jarak 10 meter untuk mengambil bola kemudian berbalik lagi untuk menyimpan bola tersebut di garis start. Lakukan kegiatan ini sampai bola di garis finish habis!
4. Catatlah waktu yang ditempuh oleh masing-masing siswa!

Berdasarkan kegiatan tadi

1. Berapakah waktu yang dapat kamu tempuh pada lari bolak-balik memindahkan bola?
2. Dapatkah kamu membedakan antara lari pelan dan lari cepat?



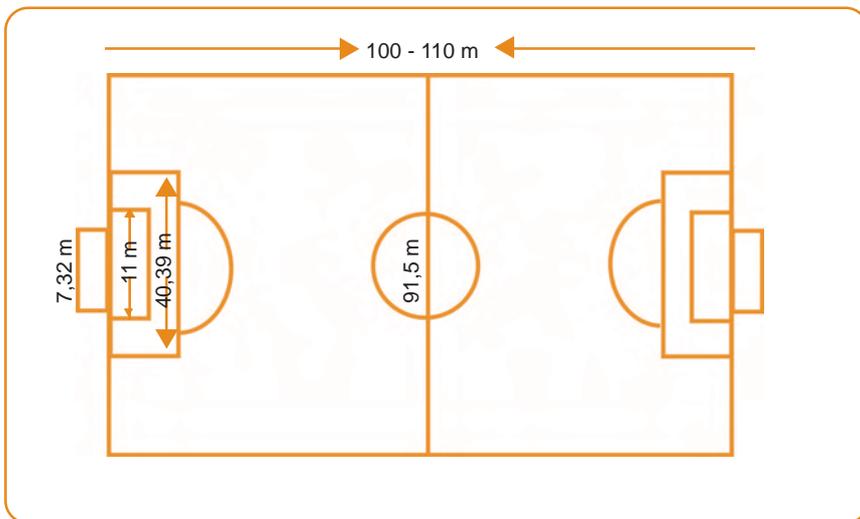
C Permainan Sepak Bola

Permainan sepak bola adalah olahraga paling favorit di seluruh dunia. Ini merupakan salah satu olahraga bola besar. Permainan ini dimainkan oleh dua regu yang masing-masing berjumlah 11 orang. Tiap regu yang berhadapan saling berebut bola untuk bisa memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya. Regu yang paling banyak membuat gol merekalah yang keluar sebagai pemenang.

1 Lapangan dan Aturan Permainan

Lapangan sepak bola berbentuk persegi panjang. Sesuai standar internasional panjang lapangan adalah 100 - 110 meter, lebar 64 - 78 meter. Ukuran ini bisa disesuaikan dengan kondisi lapangan yang ada.

Pertandingan sepak bola berlangsung selama 2×45 menit. Permainan ini dipimpin oleh seorang wasit dan dibantu dua orang penjaga garis.



Gambar 1.9 Lapangan sepak bola

2 Teknik Dasar Permainan Sepak Bola

a. Menendang Bola

Cara menendang bola dengan punggung kaki

- Kaki tumpu diletakkan di samping bola.

- Kaki untuk menendang diayunkan dan tendanglah bola dengan punggung kaki.
- Bola ditendang tepat pada titik tengahnya.
- Apabila dilakukan dengan baik tendangan ini sangat keras dan arah bola akan lurus.



Gambar 1.10 Menendang bola dengan punggung kaki

Cara menendang bola dengan kaki bagian dalam:

- Kaki tumpu diletakkan di samping bola.
- Kaki untuk menendang membentuk sudut 90° dengan kaki tumpu.
- Tendanglah bola dengan kaki bagian dalam tepat di titik pusatnya.



Gambar 1.11 Menendang bola dengan kaki bagian dalam

Menendang bola dengan kaki bagian luar.

- Kaki tumpu diletakkan di samping bola.
- Tendanglah bola dengan kaki bagian luar.



Gambar 1.12 Menendang bola dengan kaki bagian luar

b. Menerima dan Mengoper Bola

Menerima dan mengoper bola merupakan teknik dasar yang harus dikuasai. Ketika menerima datangnya bola, teknik yang dipergunakan adalah dengan telapak kaki dan dengan kaki bagian dalam.

c. Menggiring Bola

Menggiring bola juga salah satu teknik dasar yang harus dikuasai. Pada saat menggiring bola usahakan bola tidak jauh dari kaki. Kamu harus selalu dapat menguasai bola.

3

Bermain Sepak Bola

Setelah kamu mampu menguasai dan melakukan teknik dasar sepak bola dengan benar, selanjutnya kamu dapat bermain sepak bola dengan peraturan yang lebih sederhana. Misalnya lapangan yang digunakan sesuai dengan keadaan setempat. Jumlah pemain pun dapat disesuaikan.

Sebelum bertanding lakukan dulu pemanasan. Latihan pemanasan bertujuan untuk menyiapkan fisik dan mental pemain. Kemudian praktikkan gerakan-gerakan dasar yang telah kamu pelajari. Bermainlah dengan menjunjung tinggi nilai kejujuran dan sportivitas.



Kegiatan 1C

Lakukan secara berkelompok

Mintalah guru dan orangtuamu untuk mengawasi dan menilai melakukan hal berikut:

1. Kamu dan temanmu berdirilah berbaris sebanyak lima orang, kemudian berhadapanlah dengan barisan berbaris kelompok lain kira-kira berjarak 10 meter.
2. Lakukanlah teknik dasar menendang ke arah temanmu yang berdiri di depanmu. Siswa yang telah menendang bola berlari ke barisan belakang.

3. Kelompok yang ada di hadapan kelompok yang menendang berusaha menahan atau menerima bola dengan baik. Selanjutnya lakukan teknik dasar menendang ke arah teman yang ada di depanmu. Setelah menendang bola berlailah ke barisan belakang kelompokmu.
4. Lakukan kegiatan ini sampai semua anggota kelompok mendapatkan giliran menendang bola.

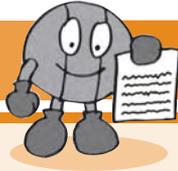


Berdasarkan kegiatan tadi

1. Dapatkah kamu melakukan teknik dasar menendang bola dengan baik?
2. Dapatkah kamu melakukan teknik dasar menerima bola dengan baik?

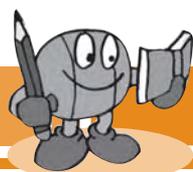


Permainan kasti merupakan permainan tradisional bangsa Indonesia. Siapa lagi kalau bukan kamu untuk bisa melestarikannya. Permainan ini bisa dilaksanakan dengan baik apabila kamu menguasai melempar bola, menangkap bola, memukul bola, dan berlari. Agar bisa menguasai teknik-teknik itu diperlukan latihan yang sungguh-sungguh. Permainan sepak bola merupakan permainan bola besar yang sangat digemari di penjuru dunia ini.



Rangkuman

- Permainan kasti termasuk permainan bola kecil yang merupakan permainan tradisional bangsa Indonesia.
- Untuk bisa memainkan permainan kasti diperlukan kemampuan melempar bola, menangkap bola, memukul bola. dan berlari.
- Kemampuan melempar dan menangkap bola, pada permainan kasti adalah melempar dan menangkap bola rendah, mendatar, dan melambung.
- Cara memukul bola kasti dapat dilakukan dengan cara memukul bola bawah, mendatar, dan melambung.
- Agar bisa menguasai kemampuan tersebut diperlukan latihan yang sungguh-sungguh.
- Atletik adalah dasar untuk berolahraga.
- Atletik adalah kegiatan yang dapat ditemui di kegiatan sehari-hari.
- Cabang atletik antara lain lari dan lompat.
- Permainan sepak bola merupakan permainan bola besar yang sangat digemari di penjuru dunia.
- Sepak bola merupakan olahraga yang murah juga sangat menghibur.
- Kemampuan yang harus dikuasai oleh pemain bola yaitu kemampuan menendang bola, menggiring bola, menerima bola, dan mengoper bola.
- Untuk bisa menjadi pemenang, kesebelasan sepak bola harus memasukkan bola ke gawang sebanyak-banyaknya melalui kerja sama tim yang baik.



Pelatihan 1

A. Pilih satu jawaban yang benar! Tulis jawabannya di buku tugasmu!

1. Permainan kasti termasuk salah satu permainan
 - a. bola kecil
 - b. bola sedang
 - c. bola besar
 - d. bola tangan
2. Alat yang diperlukan dalam permainan kasti adalah
 - a. bola sepak dan keranjang
 - b. bola kecil dan pemukul
 - c. bola kecil dan net
 - d. bola dan gawang
3. Pada permainan bola kasti masing-masing regu terdiri atas
 - a. 11 pemain
 - b. 12 pemain
 - c. 6 pemain
 - d. 8 pemain
4. Pergantian tempat antara regu pemukul dan regu penjaga terjadi apabila
 - a. kayu pemukul lepas dari tangan pemukul
 - b. penjaga membakar ruang bebas
 - c. penjaga menangkap bola 3 kali (bola tangkap)
 - d. semua betul
5. Pada permainan kasti, apabila pemain memukul bola dengan keras dan dapat langsung kembali ke ruang bebas mendapat nilai
 - a. 1
 - b. 2
 - c. 3
 - d. 4
6. Atletik berasal dari bahasa Yunani yaitu "*athlon*" yang berarti
 - a. berlari
 - b. berlomba atau bertanding
 - c. lari, lompat, dan lempar
 - d. berjuang
7. Atletik adalah dasar untuk berolahraga. Olahraga ini terdiri atas
 - a. lari, renang, dan panjat
 - b. lari, panjat, dan bersepeda
 - c. lari, lempar, dan lompat
 - d. lari, bersepeda, dan renang
8. Lari pelan sering disebut
 - a. jogging
 - b. *sprint*
 - c. lari-larian
 - d. lari sedang
9. Lari cepat disebut juga lari
 - a. jogging
 - b. *sprint*
 - c. lari bersama
 - d. lari sedang

10. Pada lari cepat sangat mengandalkan
 - a. ketahanan tubuh
 - b. kecepatan
 - c. kekuatan
 - d. kecepatan dan kekuatan
11. Ukuran lebar lapangan sepak bola adalah
 - a. 64 - 78 meter
 - b. 60 - 70 meter
 - c. 40 - 60 meter
 - d. 54 - 68 meter
12. Permainan sepak bola termasuk salah satu permainan
 - a. bola kecil
 - b. bola sedang
 - c. bola besar
 - d. bola sepak
13. Lama permainan sepak bola tiap babak adalah
 - a. 30 menit
 - b. 35 menit
 - c. 40 menit
 - d. 45 menit
14. Kemampuan menendang bola dapat dilakukan dengan kaki bagian berikut, *kecuali*
 - a. kaki bagian punggung
 - b. kaki bagian luar
 - c. kaki bagian dalam
 - d. telapak kaki
15. Jumlah pemain sepak bola setiap timnya adalah
 - a. 9 pemain
 - b. 10 pemain
 - c. 11 pemain
 - d. 12 pemain

B. Isilah soal berikut! Tulis jawabannya di buku tugasmu!

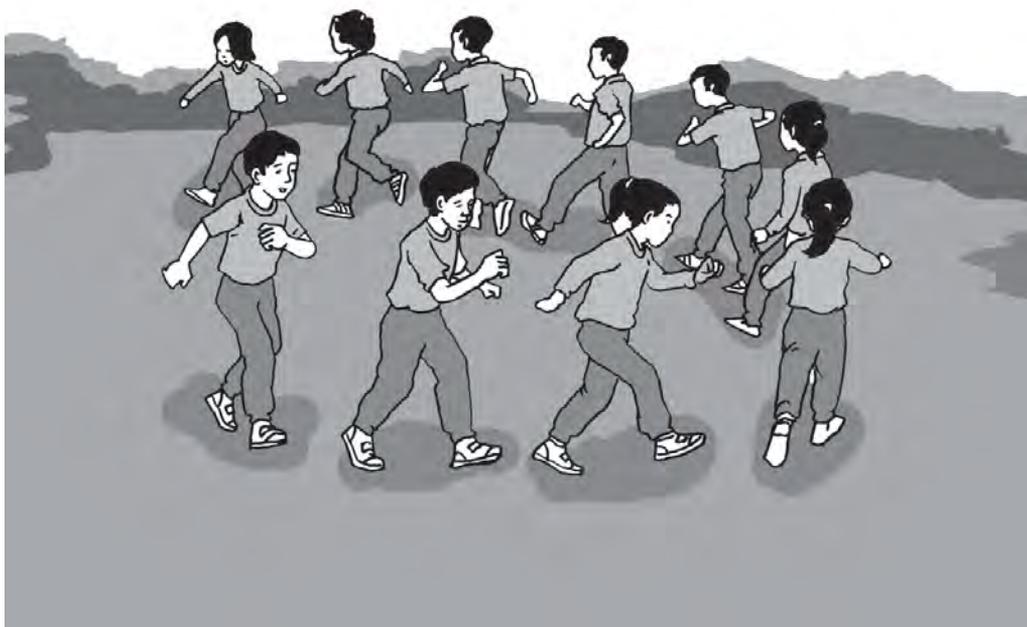
1. Lapangan sepak bola berbentuk
2. Panjang dan lebar lapangan sepak bola adalah
3. Pergantian tempat antara regu pemukul dan regu penjaga pada permainan kasti terjadi apabila
4. Cabang atletik terdiri atas
5. Sebutkan teknik apa saja yang harus dikuasai dalam permainan sepak bola

C. Jawablah pertanyaan berikut! Tulis jawabannya di buku tugasmu!

1. Sebutkan permainan yang termasuk permainan bola kecil!
2. Sebutkan cabang dari atletik!
3. Sebutkan bagaimana teknik dasar permainan sepak bola!
4. Berapakah jumlah pemain sepak bola dalam satu tim?
5. Berapakah lama pertandingan sepak bola dalam satu babak?

Pelajaran 2

Meningkatkan Kebugaran



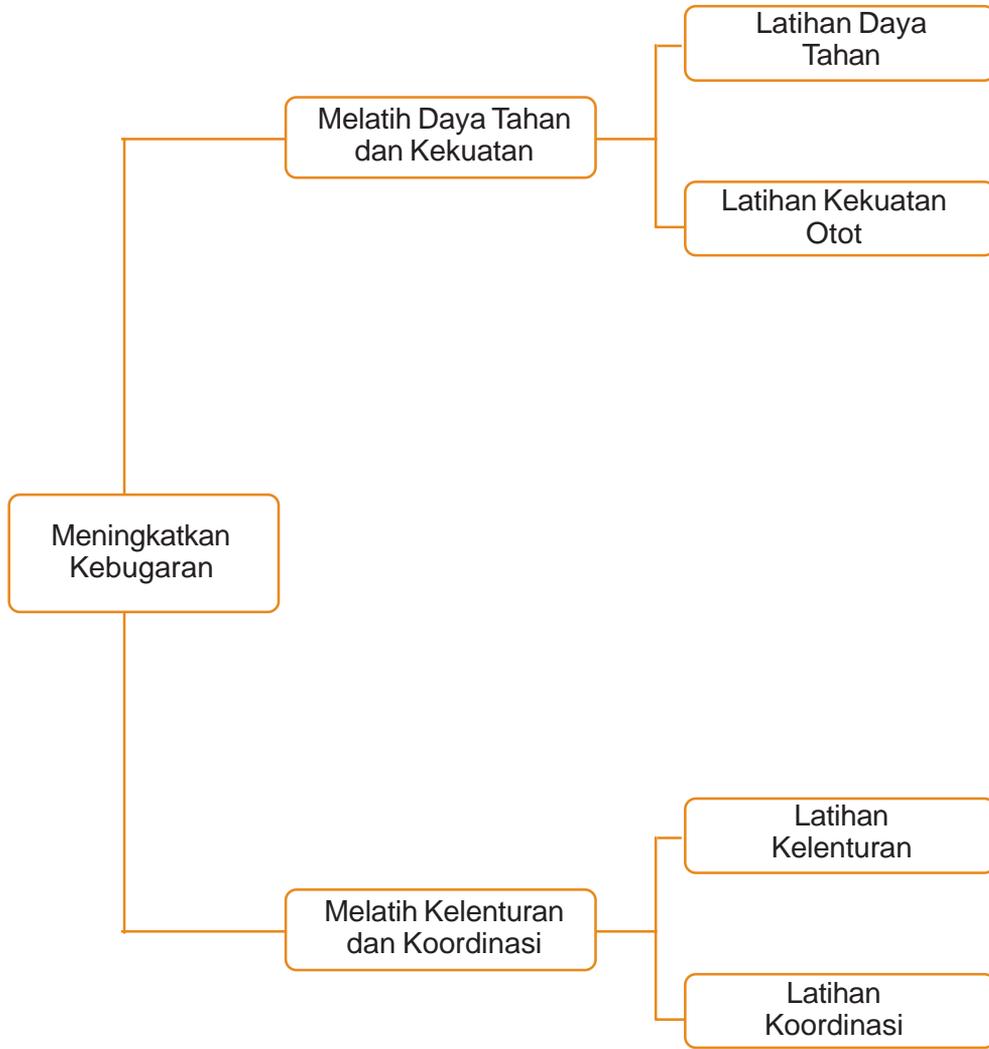
Pendahuluan

Daya tahan tubuh yang baik akan meningkatkan ketahananmu melakukan aktivitas. Kekuatan ototmu adalah daya penggerak setiap kegiatan fisikmu secara keseluruhan. Kelenturan tubuhmu adalah syarat agar gerak tubuhmu supel dan efisien.

Hal-hal itu yang membuat kebugaran tubuhmu meningkat dan ini dapat kamu pelajari pada pelajaran berikut.



Peta Konsep



Kata Kunci

- Koordinasi
- Otot
- Sendi
- Lentur
- Bugar
- Daya Tahan
- Latihan
- Kuat
- Cedera

A

Melatih Daya Tahan dan Kekuatan Otot

Dengan memiliki daya tahan tubuh yang baik, kamu dapat melakukan kegiatan belajar, bekerja, dan bermain dalam waktu yang lama. Ini berarti daya tahan adalah kemampuanmu melakukan kegiatan dalam waktu yang lama.

Selanjutnya yang dimaksud kekuatan otot adalah daya penggerak setiap kegiatan fisik secara keseluruhan. Kekuatan ototlah yang dapat meningkatkan kemampuanmu untuk melompat lebih tinggi, melempar bola lebih jauh, memukul lebih keras, dan lain-lain. Ini berarti kekuatan itu sendiri adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan otot untuk menerima beban saat dia melakukan suatu pekerjaan.

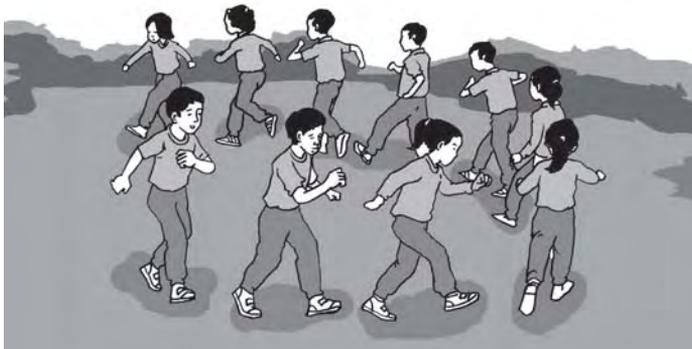
1

Latihan Daya Tahan

Agar daya tahan yang kamu miliki meningkat, diperlukan latihan-latihan. Daya tahan sendiri dibagi dua, yaitu daya tahan otot dan daya tahan paru-paru.

Lari santai atau jogging ini jangan dilakukan menjadi berjalan cepat atau bahkan lari cepat. Lari santai ini dilaksanakan dengan mengelilingi lapangan yang ada di sekolahmu atau sekitarmu selama 10 menit. Latihan ini bertujuan melatih kekuatan daya tahanmu dan juga meningkatkan kesegaran jasmanimu.

Dalam pelaksanaannya, yang perlu diperhatikan adalah kemampuan siswa dan yang lebih penting lagi untuk memperhatikan keselamatan siswa.



Gambar 2.1 Siswa sekolah sedang lari santai mengelilingi lapangan sekolah

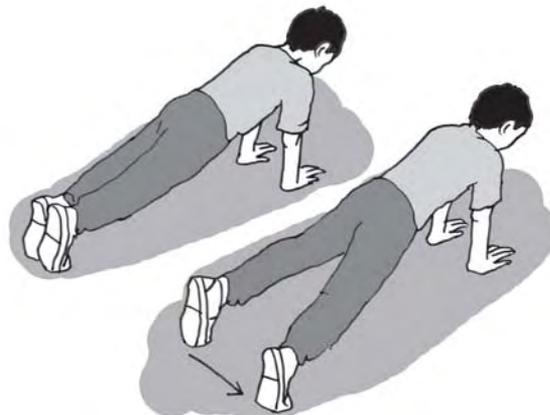
Kekuatan otot kamu pun dapat lebih ditingkatkan dengan latihan-latihan kekuatan. Misalnya bisa berupa mengangkat, mendorong, atau menarik suatu beban. Beban tersebut bisa berupa beban dari diri sendiri atau beban lain. Beberapa latihan untuk meningkatkan kekuatan otot antara lain:

a. Push Up

Gerakan push up ini bertujuan mengembangkan kekuatan otot lengan dan otot bahu.

Cara melakukannya:

- Berbaring telungkup ke lantai bertumpu pada telapak tangan dan jari kaki. Bagi yang tidak mampu, tumpuan diganti pada lutut bukan jari kaki.
- Posisi tangan selebar bahu.
- Putarlah sedikit tanganmu sehingga siku ke arah keluar.
- Angkatlah badanmu dan usahakan lurus antara kepala sampai kaki.
- Lakukanlah berulang-ulang.



Gambar 2.2 *Posisi push up*

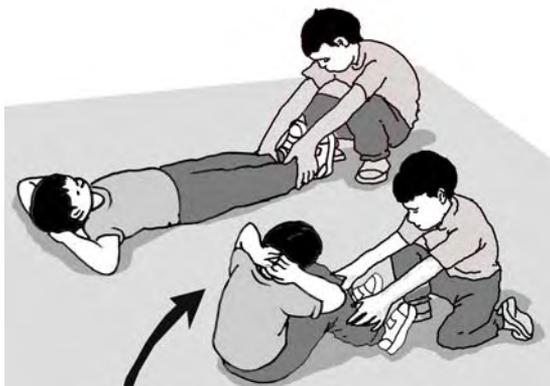
b. Sit Up

Sit up bertujuan untuk melatih kekuatan otot perut.

Cara melakukannya:

- Awalnya berbaring telentang di matras dengan kaki lurus dan rapat.
- Letakkan tangan di belakang kepalamu.

- Pergelangan kaki dipegang temanmu.
- Angkatlah badanmu menuju ke lutut, setelah itu kembali lagi ke awal.
- Lakukan berulang-ulang.



Gambar 2.3 Posisi sit up

c. Mengangkat Badan (*Pull Up*)

Gerakan ini, selain berguna untuk melatih kekuatan otot tangan juga akan melatih kekuatan otot perutmu.

Cara melakukannya:

- Bergantunglah dengan memegang palang tunggal.
- Berusahalah untuk mengangkat tubuhmu sampai palang sejajar dengan dadamu.
- Diamlah dalam posisi ini selama 5 detik.
- Kemudian turunkan kembali tubuhmu seperti semula.
- Selanjutnya angkat kembali tubuhmu.
- Lakukan kegiatan ini sampai 3 kali hitungan.



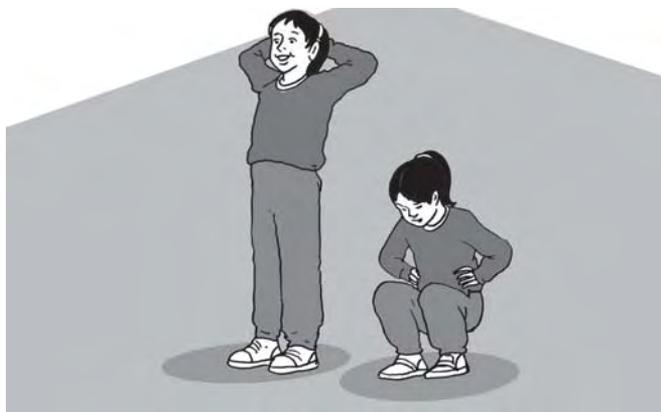
Gambar 2.4 Posisi Pull Up

d. Berdiri Jongkok

Gerakan ini apabila dilakukan dengan benar akan sangat baik untuk melatih kekuatan otot paha dan tungkaimu.

Cara melakukannya:

- Pertama berdiri tegak pandangan ke depan dengan kedua kaki rapat.
- Letakkan tanganmu di belakang kepala.
- Selanjutnya tekuklah lututmu sampai posisi jongkok dengan badan tetap tegak.
- Kemudian, berdiri kembali seperti semula.
- Lakukan kegiatan ini berulang-ulang.



Gambar 2.5 Posisi Berdiri Jongkok



Kegiatan 2A

Lari Berangkai 4 Pos

Laksanakan secara perorangan dan mintalah guru atau orang tuamu untuk mengawasi dan menilai.

Permainan Lari Berangkai 4 Pos merupakan rangkaian latihan gerakan lari di tempat kemudian menuju pos dari I sampai IV dengan menggunakan alat bantu bola basket atau voli. Permainan ini berguna

untuk melatih kekuatan, daya tahan, kecepatan, dan reaksi.

Lakukan hal berikut:

1. Setelah melakukan lari di tempat siswa menuju POS 1.
 - Gerakan awal bola dipegang dengan kedua tangan dan posisi kedua kaki dibuka selebar bahu.
 - Pantul-pantulkan bola voli ke bawah selama kurang lebih 30 detik.
2. POS 1 selesai, selanjutnya diteruskan ke POS 2.
 - Posisi berdiri seperti pada POS 1.
 - Kemudian bola voli dipantul-pantulkan ke dinding selama 30 detik.
3. POS 2 selesai, selanjutnya diteruskan ke POS 3.
 - Bola dipegang dengan kedua tangan dan buka kaki selebar bahu.
 - Bola voli dilambung-lambungkan selama 30 detik.
4. POS 3 selesai, terakhir menuju ke POS 4.
 - Bola dipegang dengan kedua tangan dan buka kaki selebar bahu.
 - Bola voli dilambung-lambungkan selama 30 detik.



Berdasarkan kegiatan tadi

1. Apakah kamu bisa melakukan gerakan-gerakan di atas dengan baik?
2. Gerakan apa lagi yang bisa kamu lakukan untuk mengganti tiap POS di atas?

B Melatih Kelenturan dan Koordinasi

Kelenturan tubuh berguna untuk menghindari bahaya cedera. Ini karena otot dan persendianmu tidak kaku. Artinya, latihan kelenturan merupakan gerakan-gerakan yang dapat melenturkan otot-otot juga persendianmu. Kelenturan tubuhmu merupakan syarat agar gerak tubuhmu lebih supel dan efisien.

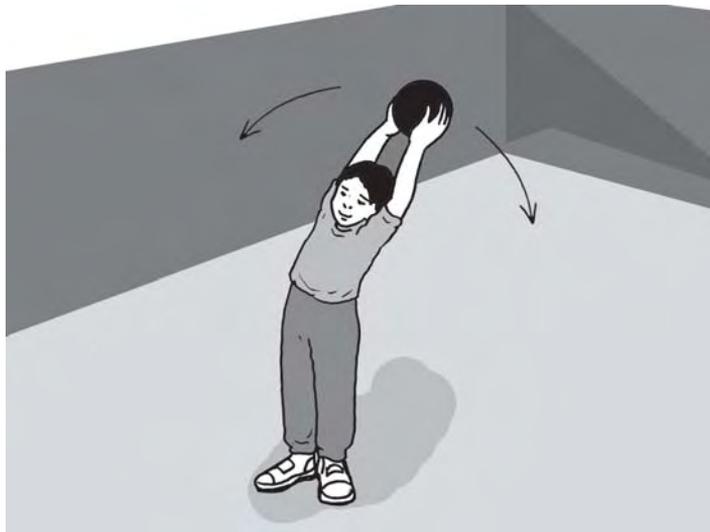
1 Latihan Kelenturan

Latihan kelenturan yang dapat kamu lakukan antara lain:

a. Meliukkan badan sambil memegang bola

Cara melakukannya:

- Berdiri tegak dengan kaki rapat.
- Pegang bola dengan tangan lurus ke atas.
- Selanjutnya, liukkan badan ke kiri maupun ke kanan kemudian gerakan ini ditahan beberapa detik.

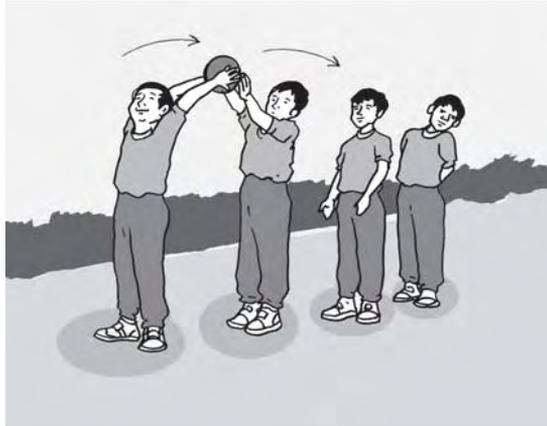


Gambar 2.6 Meliukkan badan sambil memegang bola lurus ke atas

b. Bermain oper bola dari depan ke belakang

Cara melakukannya:

- Buatlah beberapa kelompok kemudian baris berbanjar.
- Berdiri tegak dengan kaki rapat.
- Pegang bola dengan kedua tangan.
- Kemudian operkan bola ke belakang sampai badan terasa melenting.

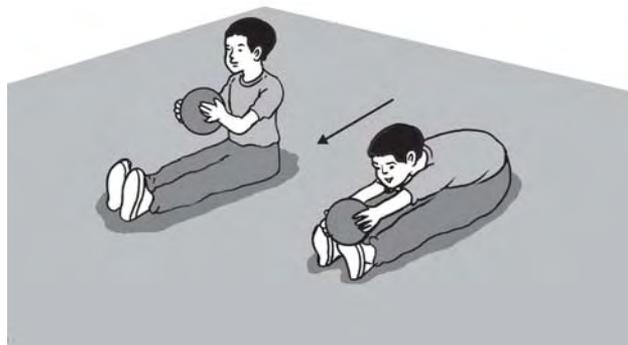


Gambar 2.7 Oper bola ke belakang

c. Duduk selonjor

Cara melakukannya:

- Duduk selonjor dengan kedua tangan memegang bola.
- Dorong bola sampai ke depan telapak kaki dengan kedua tangan.
- Kemudian pertahankan posisi ini sampai hitungan 10 - 20 kali.



Gambar 2.8 Duduk selonjor

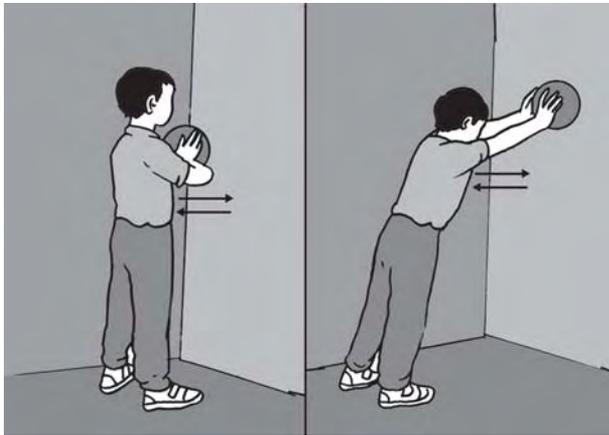
2**Latihan Koordinasi**

Koordinasi berarti kemampuan melakukan gabungan atau gerak beberapa keterampilan. Latihan koordinasi dapat dilakukan dengan cara berikut:

a. Mendorong bola ke dinding

Cara melakukannya:

- Posisi awal berdiri tegak dan kedua kaki dibuka selebar bahu.
- Peganglah bola dengan kedua tangan di depan dada.
- Dorong bola ke dinding sampai kedua tangan lurus.
- Lakukan latihan ini berulang-ulang.

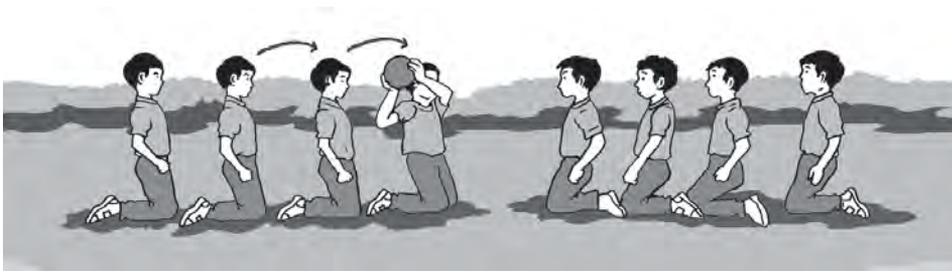


Gambar 2.9 *Mendorong bola ke dinding*

b. Mengoper bola beruntun

Cara melakukannya:

- Buatlah 2 regu berbaris berbanjar saling berhadapan!
- Tiap regu minimal berjumlah 4 siswa!
- Sikap awal tiap regu berdiri dengan menggunakan lutut!
- Operlah bola kepada teman yang ada di depannya!
- Peganglah bola operan teman di belakangmu dengan meliukkan badan ke samping ke arah datangnya bola!
- Siswa paling depan telah mengoper regu lain yang ada di hadapannya pindah ke belakang barisan regu di depannya tersebut.



Gambar 2.10 Mengoper bola beruntun



Kegiatan 2B

Lakukan koordinasi gerak beberapa keterampilan di bawah ini!

- Mendorong bola ke dinding yang dilakukan berulang-ulang.

Cara melakukannya:

- Sikap awal berdiri tegak dan kedua kaki dibuka selebar bahu.
- Peganglah bola dengan kedua tangan di depan dada.
- Dorong bola ke dinding sampai kedua tangan lurus.
- Mengoper bola beruntun baik dengan sikap berdiri tegak maupun berdiri dengan lutut. Cara melakukannya:
 - Sikap awal tiap regu berdiri dengan menggunakan lutut!
 - Operlah bola kepada teman yang ada di depannya!
 - Peganglah bola operan teman di belakangmu dengan meliukkan badan ke samping ke arah datangnya bola!
 - Latihan ini bisa diperlombakan, regu mana yang paling cepat mengoperkan bola ke temannya yang paling depan dan bola tidak terjatuh.



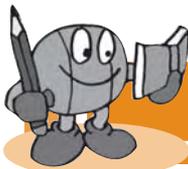
Daya tahan tubuh yang baik akan meningkatkan ketahananmu melakukan berbagai aktivitas sampai bertahan lama. Kekuatan otot adalah daya penggerak setiap kegiatan fisik secara keseluruhan.

Kelenturan tubuhmu merupakan syarat agar gerak tubuhmu supel dan efisien.



Rangkuman

- Dengan memiliki daya tahan tubuh yang baik, aktivitasmu sehari-hari bisa dilakukan dengan waktu yang lama.
- Kekuatan ototlah yang dapat membuat seseorang mampu melompat lebih tinggi, melempar benda lebih jauh, memukul lebih keras, dan lain-lain.
- Daya tahan tubuh dibagi menjadi dua yaitu daya tahan otot dan daya tahan paru-paru.
- Beberapa latihan yang dapat meningkatkan daya tahan tubuh antara lain lari-lari santai.
- Kekuatan otot dapat ditingkatkan dengan latihan-latihan tahanan berupa mengangkat, mendorong, atau menarik beban. Misalnya push up, sit up, pull up, dan berdiri jongkok.
- Kelenturan tubuh sangat berguna untuk menghindari bahaya cedera karena otot dan persendian tidak kaku.



Pelatihan 2

- A. Pilih satu jawaban yang benar! Tulis jawabannya di buku tugasmu!**
1. Lari santai mengelilingi lapangan sekolah adalah salah satu latihan yang bertujuan untuk
 - a. melatih daya tahan tubuh
 - b. melatih keseimbangan
 - c. melatih kecepatan
 - d. melatih kebiasaan
 2. Hal yang harus diperhatikan saat melakukan lari santai keliling lapangan adalah
 - a. kondisi lapangan
 - b. kesiapan siswa
 - c. keselamatan siswa
 - d. kemampuan siswa

3. Gerakan *push up* bertujuan untuk
 - a. melatih kekuatan otot lengan
 - b. melatih kekuatan otot perut
 - c. melatih kekuatan otot kaki
 - d. melatih kekuatan otot pinggang
4. Posisi awal saat melakukan *push up* adalah
 - a. berdiri tegak di atas matras
 - b. duduk di atas matras
 - c. berbaring telungkup di atas matras
 - d. tidur telentang di atas matras
5. Tujuan gerakan *sit up* adalah untuk
 - a. melatih kekuatan lengan
 - b. melatih kekuatan perut
 - c. melatih kekuatan otot kaki
 - d. melatih kekuatan otot pinggang
6. Palang tunggal adalah alat yang digunakan saat latihan

a. <i>sit up</i>	c. <i>push up</i>
b. <i>pull up</i>	d. lari
7. Meliukkan badan ke kiri dan ke kanan dapat melatih

a. koordinasi	c. kecepatan
b. kelenturan	d. daya tahan
8. Gerakan berdiri jongkok sangat baik untuk melatih

a. kekuatan otot lengan	c. kekuatan otot pinggang
b. kekuatan otot perut	d. kekuatan otot paha
9. Koordinasi berarti kemampuan melakukan gabungan

a. beberapa gerakan	c. keseimbangan
b. kesehatan	d. kekuatan
10. Kelenturan tubuh sangat berguna untuk menghindari

a. cedera	c. kurang sehat
b. keletihan	d. kurang gizi
11. Kelenturan tubuh merupakan syarat agar gerakan tubuhmu

a. supel dan efisien	c. terbatas
b. kaku	d. teratur
12. Duduk selanjor bertujuan untuk melatih

a. kelenturan	c. keseimbangan
b. kekuatan	d. daya tahan

13. Ketahanan tubuh yang baik akan membuat tubuh mampu beraktivitas secara
- a. bertahap
 - b. sebentar-sebentar
 - c. dalam waktu yang lama
 - d. cepat lelah
14. Kekuatan otot dapat ditingkatkan dengan latihan-latihan tahanan berikut, *kecuali*
- a. mengangkat beban
 - b. mendorong beban
 - c. menarik beban
 - d. meninggalkan beban
15. Daya tahan tubuh dibagi menjadi
- a. dua
 - b. tiga
 - c. empat
 - d. lima

B. Isilah soal berikut! Tulis jawabannya di buku tugasmu!

1. Daya tahan tubuh dibagi menjadi dua, yaitu
2. Manfaat dari latihan angkat badan adalah
3. Lari cepat disebut
4. Latihan yang bisa melatih kekuatan otot tungkai adalah
5. Contoh latihan mengangkat, mendorong, dan menarik beban adalah

C. Jawablah pertanyaan berikut! Tulis jawabannya di buku tugasmu!

1. Apa yang disebut dengan daya tahan?
2. Sebutkan latihan-latihan yang dapat menguatkan otot!
3. Apa yang dimaksud dengan kekuatan?
4. Sebutkan latihan yang dapat meningkatkan daya tahan tubuh!
5. Apa manfaat adanya kelentukan tubuh?

Pelajaran 3

Senam Lantai



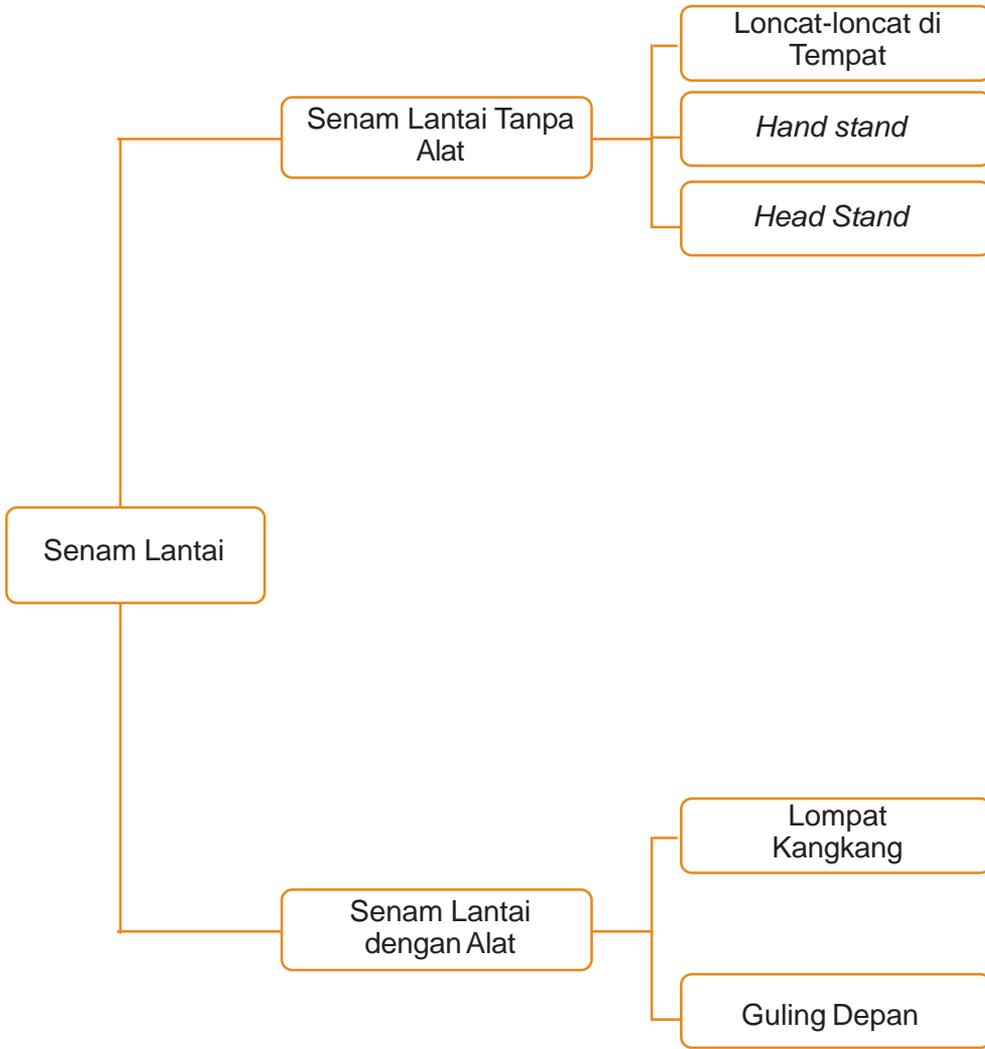
Pendahuluan

Sebagai cabang olahraga senam, senam lantai dibagi lagi menjadi senam lantai dengan alat dan senam lantai tanpa alat. Yang perlu diperhatikan dalam senam lantai adalah keselamatan.

Pada pelajaran ini kamu akan menemukan contoh gerakan-gerakan senam lantai yang ternyata membutuhkan kekuatan, kecepatan, dan keseimbangan.



Peta Konsep



Kata Kunci

- Loncat
- Lantai
- Alat
- Tumpuan
- Kangkang
- Tolakan
- Ketangkasan

A

Senam Lantai Tanpa Alat

Senam lantai sebagai cabang dari olahraga senam, baik yang menggunakan alat maupun tanpa alat, harus memperhatikan keselamatan, dan harus dilakukan sesuai dengan petunjuk yang ada, serta percaya pada diri sendiri. Berikut ini gerakan-gerakan senam lantai tanpa alat yang dapat kita lakukan. Gerakan-gerakan itu membutuhkan kekuatan, kecepatan, serta keseimbangan.

1

Lompat-lompat di Tempat

Cara melakukannya:

- Sikap awal berdiri tegak, tangan rapat ke badan dan tekuk ke depan.
- Selanjutnya lakukan lompat-lompat di tempat,
- Aba-aba pertama, loncat ke kanan kemudian kembali ke posisi semula.
- Aba-aba kedua, lompat ke kiri kemudian kembali ke posisi semula.
- Aba-aba ketiga, lompat ke kanan 180 derajat kemudian kembali lagi ke posisi semula.
- Aba-aba keempat, lompat ke kiri 180 derajat kemudian kembali lagi ke posisi semula.



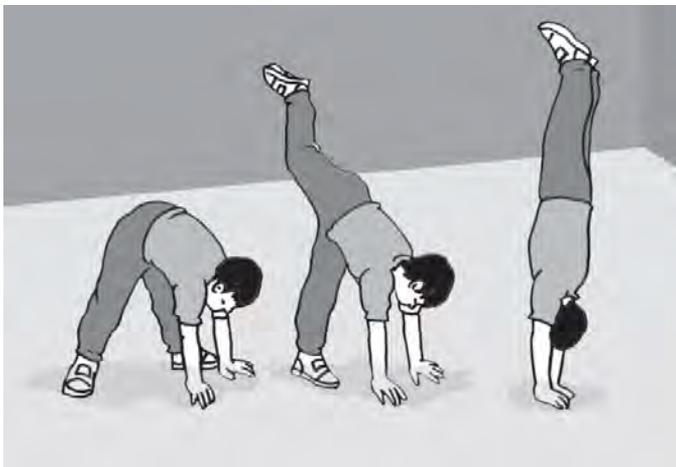
Gambar 3.1 Siswa sedang lompat-lompat di tempat

2**Berdiri dengan Tangan (*Hand Stand*)**

Hand stand adalah sikap tegak kaki berada di atas tangan dengan posisi lurus.

Cara melakukannya:

- Sikap awal membungkuk dengan kedua tangan menempel ke lantai.
- Melakukan tolakan dengan kedua kaki.
- Kemudian angkat panggul hingga tegak lurus di atas kepala.
- Tahan sikap ini dalam beberapa saat.



Gambar 3.2 *Berdiri dengan tangan*

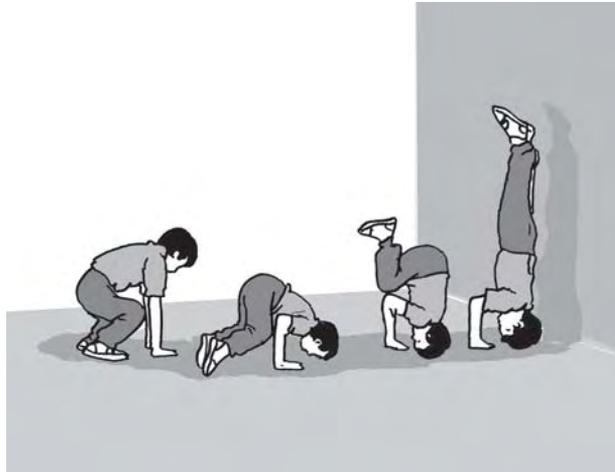
3**Berdiri dengan Kepala (*Head Stand*)**

Latihan ini dapat melatih keseimbangan juga meningkatkan ketangkasan. *Head stand* adalah sikap tubuh berdiri dengan tumpuan menggunakan kepala dan ditopang kedua tangan.

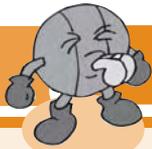
Cara melakukannya:

- Sikap awal duduk jongkok dengan kedua tangan dan dahi menempel di lantai.
- Lakukan ayunan salah satu kaki ke atas diikuti kaki yang lainnya.

- Kemudian lakukan sikap badan tegak lurus.
- Tahan sikap ini dalam beberapa saat.
- Latihan ini dapat dilakukan variasi, seperti menekuk lutut atau kaki kangkang/mengangkang.



Gambar 3.3 Berdiri dengan kepala



Kegiatan 3A

Lakukanlah gerakan-gerakan berikut!

- Gerakan berdiri menggunakan tangan (*hand stand*)
Setelah kamu mahir melakukan gerakan ini, variasikan gerakan tersebut dengan posisi kaki mengangkang ke depan dan ke samping.
- Gerakan berdiri menggunakan kepala (*head stand*)
Setelah kamu mahir melakukan gerakan di atas, variasikan gerakan tersebut dengan posisi kaki mengangkang ke depan dan ke samping.

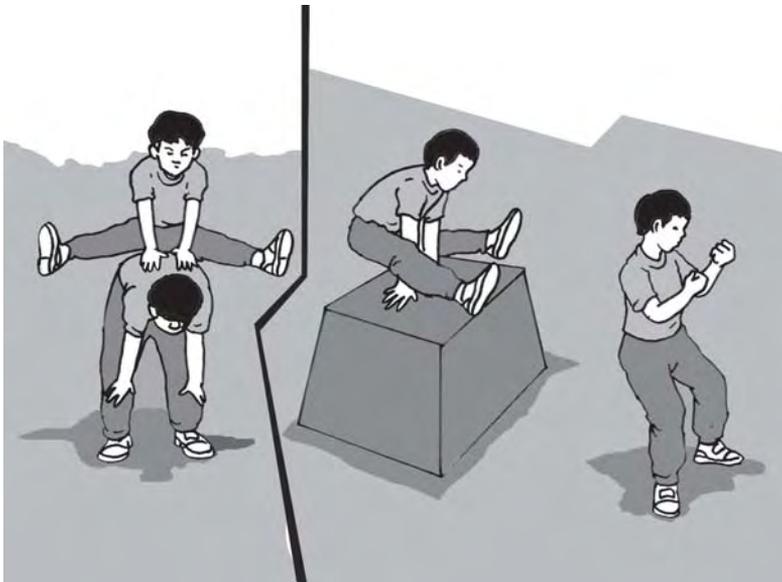
B Senam Lantai dengan Alat

Alat yang diperlukan untuk melakukan senam ini antara lain: matras, tali, rintangan, dan lain-lain.

1 Lompat Kangkang

Lompat kangkang dapat menggunakan punggung teman atau peti lompat sebagai rintangan. Gerakan melompat kangkang yaitu:

- Sikap awal berdiri tegak dan pandangan mata ke depan ke arah rintangan.
- Berlari menuju rintangan.
- Sesampainya di rintangan (punggung teman/peti) kedua tangan diletakkan di atasnya kemudian melompat.
- Saat melayang posisi kaki kangkang/diangkat dan kedua tangan menekan di atas rintangan.
- Kemudian, mendarat dengan kedua kaki.

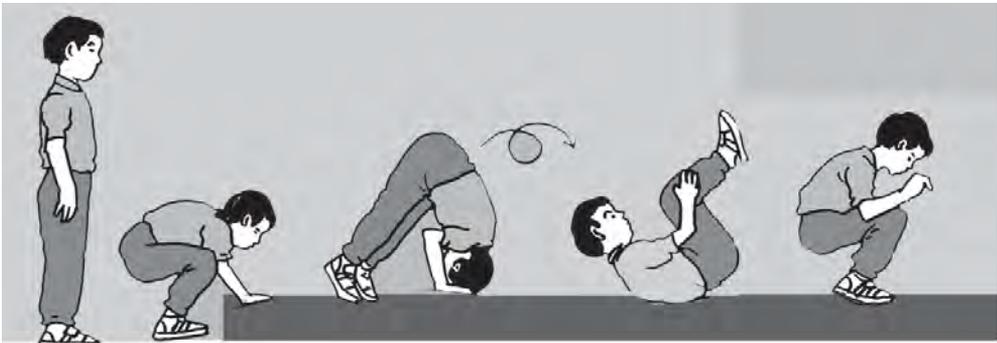


Gambar 3.4 *Lompat kangkang*

2**Guling Depan**

Gerakan guling depan cara melakukannya yaitu:

- Sikap awal berdiri tegak di tepi matras.
- Jongkoklah dengan kedua tangan diletakkan di matras dekat kaki.
- Tempelkan dagu ke dada, kemudian menolak dengan kedua telapak kaki dan berguling ke depan.
- Saat berguling tempatkan tengkuknya pada matras, bukan dahi.
- Bergulinglah dengan keadaan badan dibulatkan, setelah itu mendarat dengan sikap jongkok. Selanjutnya, berdiri tegak seperti semula.



Gambar 3.5 *Guling Depan*

**Kegiatan 3B**

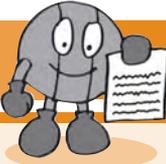
Lakukanlah gerakan-gerakan berikut!

- Lompat kangkang dengan menggunakan punggung teman atau peti lompat.
- Melakukan guling depan.

Lakukanlah gerakan itu di atas matras untuk menjaga keselamatan.



Gerakan lompat kangkang, guling depan, *hand stand*, *head stand*, dan lompat-lompat di tempat merupakan gerak yang ada pada senam lantai. Ini berarti gerak pada senam lantai membutuhkan kekuatan, kecepatan, dan keseimbangan.



Rangkuman

- Senam lantai merupakan cabang dari olahraga.
- Pada olahraga senam yang harus diperhatikan adalah faktor keselamatan.
- Gerakan-gerakan senam lantai membutuhkan kekuatan, kecepatan, dan keseimbangan.
- Latihan *head stand* dapat melatih keseimbangan juga meningkatkan ketangkasan.
- Alat yang diperlukan untuk melakukan senam lantai dengan alat antara lain: matras, tali, rintangan, dan lain-lain
- Gerakan lompat kangkang dapat meningkatkan otot kaki dan tungkai.



Pelatihan 3

- A. Pilih satu jawaban yang benar! Tulis jawabannya di buku tugasmu!**
1. Faktor yang harus diperhatikan pada cabang olahraga senam, yaitu
 - a. faktor kekuatan
 - b. faktor kelenturan
 - c. faktor keseimbangan
 - d. faktor keselamatan

2. Gerakan-gerakan senam lantai membutuhkan hal berikut ini, *kecuali*
 - a. kekuatan
 - b. keindahan
 - c. kecepatan
 - d. keseimbangan
3. *Head stand* adalah sikap tegak kaki berada di atas bertumpu pada
 - a. kepala
 - b. tangan
 - c. punggung
 - d. kaki
4. Lompat-lompat di tempat dengan mengubah arah yang tepat dapat dilakukan dengan cara
 - a. berputar 90 derajat
 - b. berputar 180 derajat
 - c. berputar 300 derajat
 - d. berputar 200 derajat
5. *Hand stand* adalah sikap tegak bertumpu pada
 - a. kepala
 - b. tangan
 - c. punggung
 - d. kaki
6. Alat yang diperlukan untuk melakukan senam adalah sebagai berikut, *kecuali*
 - a. matras
 - b. tali
 - c. rintangan
 - d. kaca mata
7. Pada gerak guling ke depan, mendarat dengan sikap
 - a. telentang
 - b. telungkup
 - c. jongkok
 - d. membungkuk
8. *Hand stand* merupakan latihan untuk kekuatan otot
 - a. kepala
 - b. lengan
 - c. kaki
 - d. tungkai
9. *Head stand* merupakan latihan untuk kekuatan otot
 - a. leher
 - b. kepala
 - c. lengan
 - d. kaki
10. Rintangan pada lompat kangkang dapat menggunakan
 - a. punggung teman
 - b. tali
 - c. matras
 - d. palang
11. Sikap awal latihan *head stand* adalah
 - a. duduk/jongkok
 - b. berdiri tegak
 - c. membungkuk
 - d. berdiri dengan tangan
12. Persamaan antara gerak *hand stand* dan *head stand* adalah
 - a. bertumpu pada tangan
 - b. bertumpu pada kepala

- c. posisi kaki lurus ke atas
 - d. bertumpu pada tangan dan kepala
13. Variasi gerakan yang dapat dilakukan pada latihan *head stand* adalah
- a. menekuk lutut
 - b. berguling ke depan
 - c. berguling ke belakang
 - d. berguling ke kiri dan kanan
14. Variasi gerakan yang dapat dilakukan pada latihan *hand stand* adalah
- a. kaki kangkang
 - b. kaki ke samping kiri
 - c. kaki ke samping kanan
 - d. kaki berguling ke depan
15. Lompat kangkang melewati rintangan digunakan untuk melatih
- a. kekuatan otot kaki
 - b. kekuatan otot lengan
 - c. kekuatan otot perut
 - d. kekuatan otot pinggang

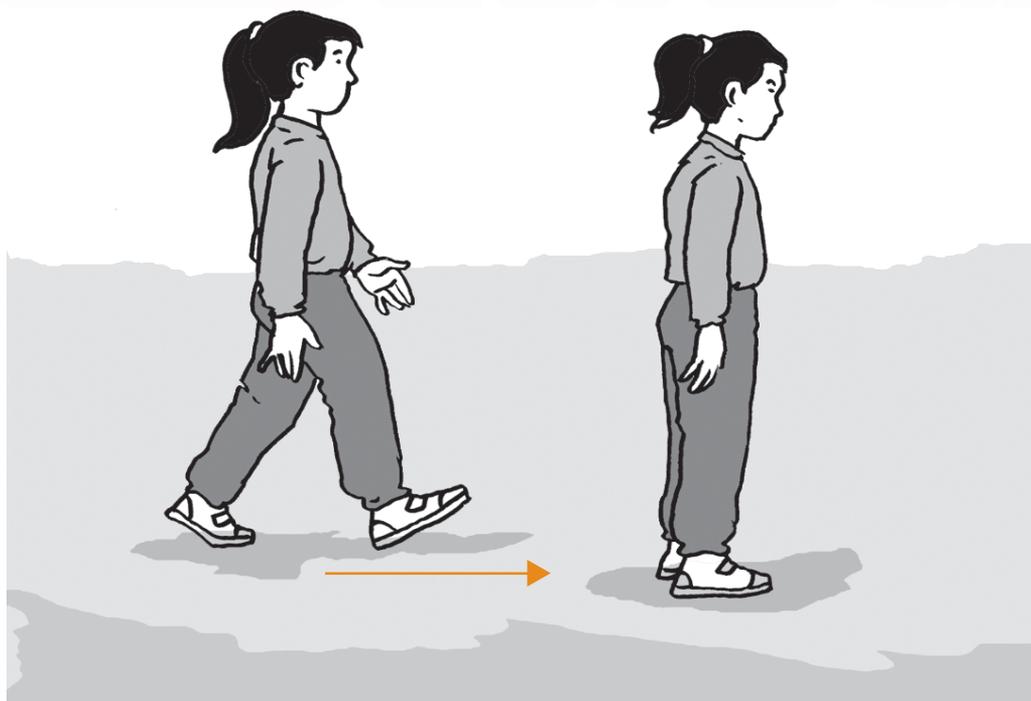
B. Isilah soal berikut! Tulis jawabannya di buku tugasmu!

1. *Hand stand* adalah gerakan senam yang bertumpu pada
2. *Head stand* adalah gerakan senam yang bertumpu pada
3. Alat-alat yang dipergunakan pada cabang olahraga senam adalah
4. Lompat kangkang adalah latihan yang dapat menguatkan otot
5. Rintangan pada lompat kangkang dapat menggunakan

C. Jawablah pertanyaan berikut! Tulis jawabannya di buku tugasmu!

1. Sebutkan alat apa saja yang diperlukan untuk senam lantai!
2. Faktor apa yang harus diperhatikan pada olahraga senam?
3. Apa saja variasi gerakan yang dapat dilakukan pada latihan *hand stand*?
4. Apa saja variasi gerakan yang dapat dilakukan pada latihan *head stand*?
5. Apa manfaat gerakan lompat kangkang pada tubuhmu?

Gerak Ritmik



Pendahuluan

Gerak ritmik atau senam ritmik disebut juga senam irama. Gerak ritmik ialah senam yang gerakannya diiringi dengan irama. Iramanya bisa berupa lagu, tepuk tangan, nyanyian, ketukan, dan lain-lain.

Gerak ritmik mengutamakan keserasian gerak dengan irama. Keserasian ini membuat gerak yang dilakukan menjadi indah. Gerak ritmik ini dapat dilaksanakan secara perorangan, berpasangan, maupun berkelompok.



Peta Konsep



Kata Kunci

- Ritmik
- Langkah
- Kreatif
- Gerak
- Sikap
- Irama
- Posisi

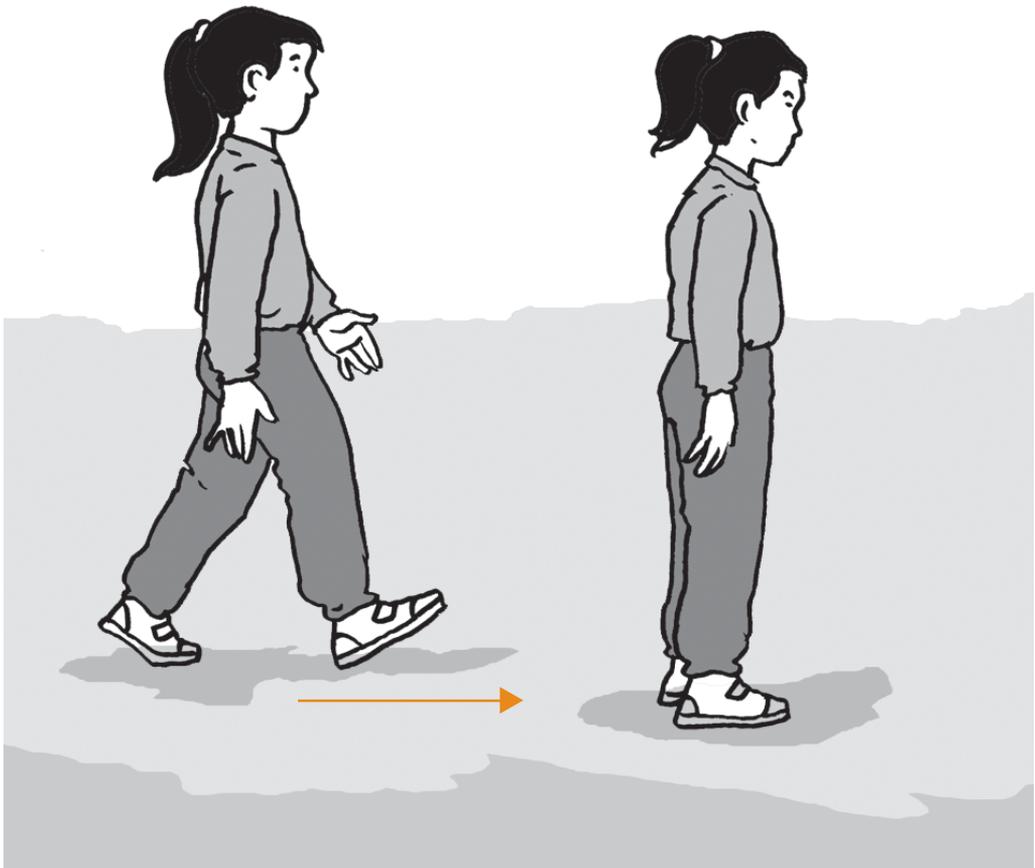
A

Gerak Ritmik dengan Musik

Gerak ritmik yang diiringi musik ini bisa berupa gerakan-gerakan yang kreatif. Gerakannya serasi dengan musik pengiring dengan pola gerak tidak berpindah tempat dan berpindah tempat.

Gerakan langkah ke depan

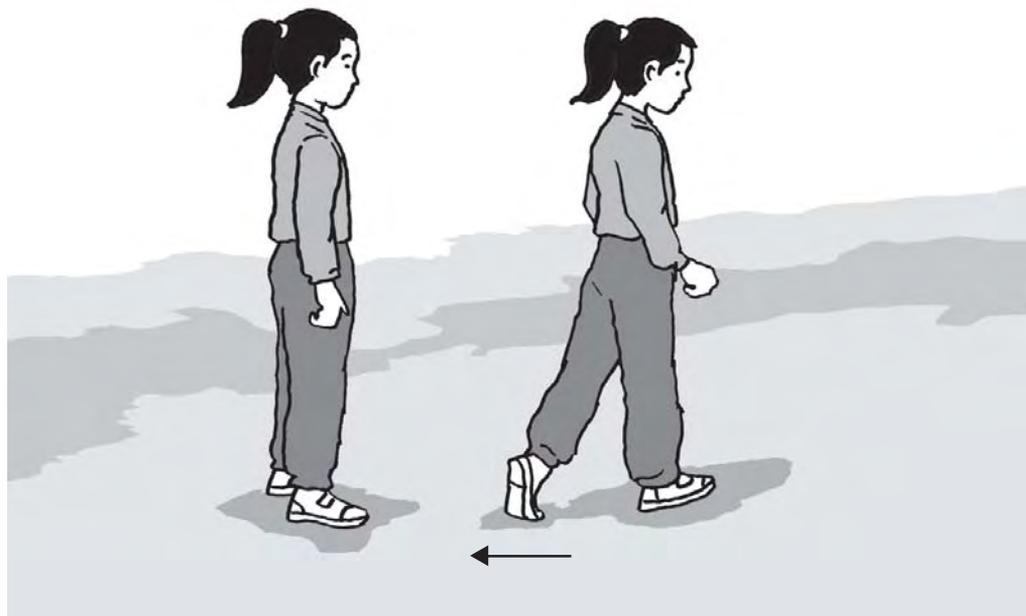
- Sikap awal berdiri tegak dengan pandangan ke depan.
- Hitungan 1 langkahkan kaki kanan ke depan satu langkah.
- Hitungan 2 langkahkan kaki kiri ke depan sejajar dengan kaki kanan.
- Lakukan sampai hitungan ke-8 sampai kembali ke sikap awal!



Gambar 4.1 Gerakan langkah ke depan

Gerakan langkah ke belakang

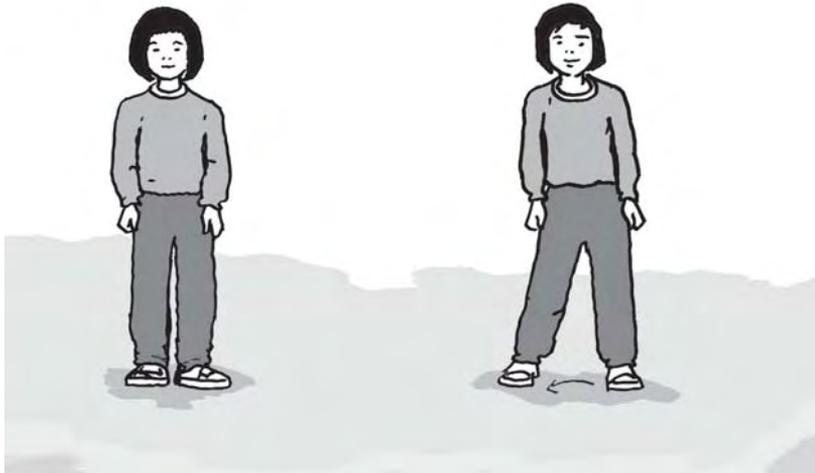
- Sikap awal berdiri tegak dengan pandangan ke depan.
- Hitungan 1 langkahkan kaki kiri ke belakang satu langkah.
- Hitungan 2 langkahkan kaki kanan sejajar dengan kaki kiri.
- Lakukan sampai hitungan ke-8 sampai kembali ke sikap awal!



Gambar 4.2 Gerakan langkah ke belakang

Gerakan langkah ke samping kanan

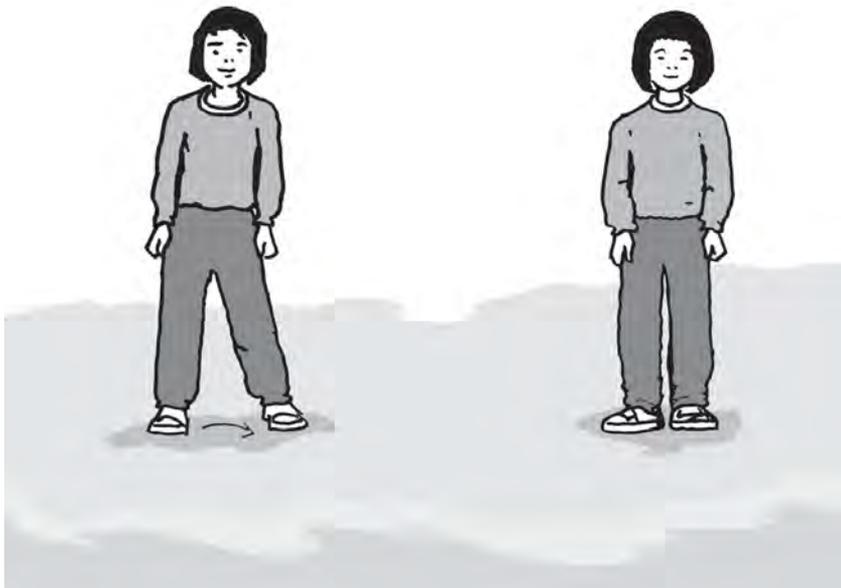
- Sikap awal berdiri tegak dengan pandangan ke depan.
- Hitungan 1 langkahkan kaki kanan ke samping kanan satu langkah.
- Hitungan 2 kemudian langkahkan kaki kiri merapat sejajar kaki kanan.
- Lakukan sampai hitungan ke-8 sampai kembali ke posisi awal!



Gambar 4.3 Gerakan langkah ke samping kanan

Gerakan langkah ke samping kiri

- Sikap awal berdiri tegak dengan pandangan ke depan.
- Hitungan 1 langkahkan kaki kiri ke samping kiri satu langkah.
- Hitungan 2 kemudian langkahkan kaki kanan merapat sejajar kaki kiri.
- Lakukan sampai hitungan ke-8 sampai kembali ke posisi awal



Gambar 4.4 Gerakan langkah ke samping kiri



Kegiatan 4A

Lakukan gerakan-gerakan di bawah ini!

- Gerakan langkah ke depan
- Gerakan langkah ke belakang
- Gerakan langkah ke samping kanan
- Gerakan langkah ke samping kiri

Dari gerakan-gerakan tersebut coba kombinasikan dan iringilah dengan musik agar lebih menyenangkan!



Gerak Ritmik tanpa Musik

Gerak ritmik ini sama dengan gerak ritmik dengan musik. Hanya, kali ini gerakannya tanpa diiringi musik.

Gerak Ritmik Terstruktur Beregu

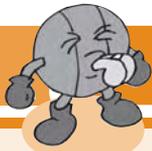
Gerak ritmik ini setiap regunya bisa terdiri dari empat orang.

Cara melakukannya:

- Sikap awal berdiri tegak, kedua tangan di pinggang.
- Hitungan 1 dan 3 ayunkan kaki kanan ke depan.
- Hitungan 2 dan 4 ayunkan kaki kiri ke depan.
- Hitungan 5 langkahkan kaki kanan ke depan.
- Hitungan 6 langkahkan kaki kiri ke depan sejajar dengan kaki kanan.
- Hitungan 7 langkahkan kaki kiri ke belakang.
- Hitungan 8 langkahkan kaki kanan ke belakang sejajar dengan kaki kiri.



Gambar 4.5 Gerakan tanpa musik



Kegiatan 4B

Buatlah kelasmu menjadi beberapa kelompok, tiap kelompok mendemonstrasikan gerakan berikut!

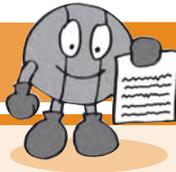
Lakukan gerak ritmik di bawah ini!

- Hitungan 1 dan 3 ayunkan kaki kanan ke depan.
- Hitungan 2 dan 4 ayunkan kaki kiri ke depan.
- Hitungan 5 langkahkan kaki kanan ke depan.
- Hitungan 6 langkahkan kaki kiri ke depan sejajar dengan kaki kanan.
- Hitungan 7 langkahkan kaki kiri ke belakang.
- Hitungan 8 langkahkan kaki kanan ke belakang sejajar dengan kaki kiri.

Dari gerakan-gerakan tersebut, coba kamu perhatikan kelompok mana yang gerakannya paling kompak dan serasi!

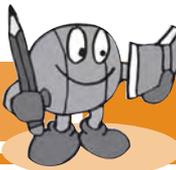


Gerak ritmik, baik yang diiringi musik ataupun tidak memiliki gerakan-gerakan yang kreatif dan gerakannya kelihatan serasi.



Rangkuman

- Gerak ritmik atau senam ritmik disebut juga senam irama.
- Irama pada senam ritmik bisa berupa lagu, tepuk tangan, nyanyian, ketukan dan lain-lain.
- Gerak ritmik mengutamakan keserasian antara gerak dan irama.
- Senam ritmik dapat dilaksanakan secara perseorangan, berpasangan, maupun berkelompok.
- Senam ritmik yang diiringi musik bisa berupa gerakan-gerakan yang kreatif.
- Gerakan senam ritmik harus serasi dengan musik pengiring dengan pola gerak tidak berpindah tempat dan berpindah tempat.
- Senam ritmik tanpa musik sama dengan senam ritmik dengan musik, hanya pada senam ritmik tanpa musik tidak ada musik pengiring.



Pelatihan 4

- A. Pilih satu jawaban yang benar! Tulis jawabannya di buku tugas-mu!**
1. Senam ritmik atau gerak ritmik disebut juga
 - a. senam gerak
 - b. senam lantai
 - c. senam irama
 - d. senam kesehatan
 2. Irama pada senam ritmik berupa, *kecuali*
 - a. lagu
 - b. tepuk tangan
 - c. nyanyian
 - d. gerakan
 3. Senam irama mengutamakan keserasian antara gerak dengan
 - a. langkah
 - b. irama
 - c. tempo
 - d. bebas

4. Gerakan-gerakan pada senam irama merupakan gerakan yang
 - a. kreatif
 - b. kaku
 - c. lemas
 - d. lembut
5. Sikap awal gerak ritmik dengan musik langkah ke depan, yaitu
 - a. berdiri tegak dengan pandangan ke depan
 - b. berdiri tegak dengan kaki kangkang
 - c. kaki kanan melangkah ke depan
 - d. kaki kiri melangkah ke depan
6. Hitungan ke-3 pada gerakan langkah ke belakang adalah
 - a. langkahkan kaki kiri ke belakang
 - b. langkahkan kaki kanan ke belakang.
 - c. langkahkan kaki kiri ke belakang sejajar kaki kanan
 - d. langkahkan kaki kanan ke belakang sejajar kaki kiri
7. Sikap awal pada gerak ritmik terstruktur beregu adalah
 - a. berdiri tegak pandangan mata ke depan
 - b. berdiri tegak dengan kaki kangkang
 - c. berdiri tegak dengan kedua tangan di pinggang
 - d. berdiri tegak dengan kedua tangan di samping badan
8. Senam ritmik dapat dilaksanakan dengan cara berikut ini, *kecuali*
 - a. perseorangan
 - b. berpasangan
 - c. berkelompok
 - d. berpisah
9. Gerakan senam ritmik harus sesuai dengan musik pengiring dengan pola gerak
 - a. berpindah tempat
 - b. berpasangan
 - c. berkelompok
 - d. bersama-sama
10. Senam ritmik tanpa musik sama dengan senam ritmik dengan musik, hanya pada senam ritmik tanpa musik tidak ada
 - a. pasangan
 - b. musik pengiring
 - c. gerakan
 - d. langkah
11. Hitungan ke-1 gerak ritmik terstruktur beregu adalah
 - a. ayunkan kaki kanan ke depan
 - b. ayunkan kaki kiri ke depan
 - c. langkahkan kaki kanan ke depan
 - d. langkahkan kaki kiri ke depan
12. Hitungan ke-8 senam ritmik terstruktur beregu adalah
 - a. langkahkan kaki kiri ke belakang
 - b. langkahkan kaki kanan ke belakang

- c. langkahkan kaki kiri ke belakang sejajar dengan kaki kanan
 - d. langkahkan kaki kanan ke belakang sejajar dengan kaki kiri
13. Sikap awal gerakan langkah ke samping kanan adalah
- a. berdiri tegak dengan pandangan ke depan
 - b. berdiri tegak dengan kaki mengangkang
 - c. berdiri tegak dengan tangan di pinggang
 - d. berdiri tegak dengan tangan di samping badan
14. Hitungan ke-2 gerakan langkah ke samping kanan adalah
- a. langkahkan kaki kanan ke samping kanan satu langkah
 - b. langkahkan kaki kiri merapat sejajar kaki kanan
 - c. langkahkan kaki kiri ke samping kiri satu langkah
 - d. langkahkan kaki kanan merapat sejajar kaki kiri
15. Hitungan ke-3 gerakan langkah ke samping kanan adalah
- a. langkahkan kaki kanan ke samping kanan satu langkah
 - b. langkahkan kaki kiri merapat sejajar kaki kanan
 - c. langkahkan kaki kiri ke samping kiri satu langkah
 - d. langkahkan kaki kanan merapat sejajar kaki kiri

B. Isilah soal berikut! Tulis jawabannya di buku tugasmu!

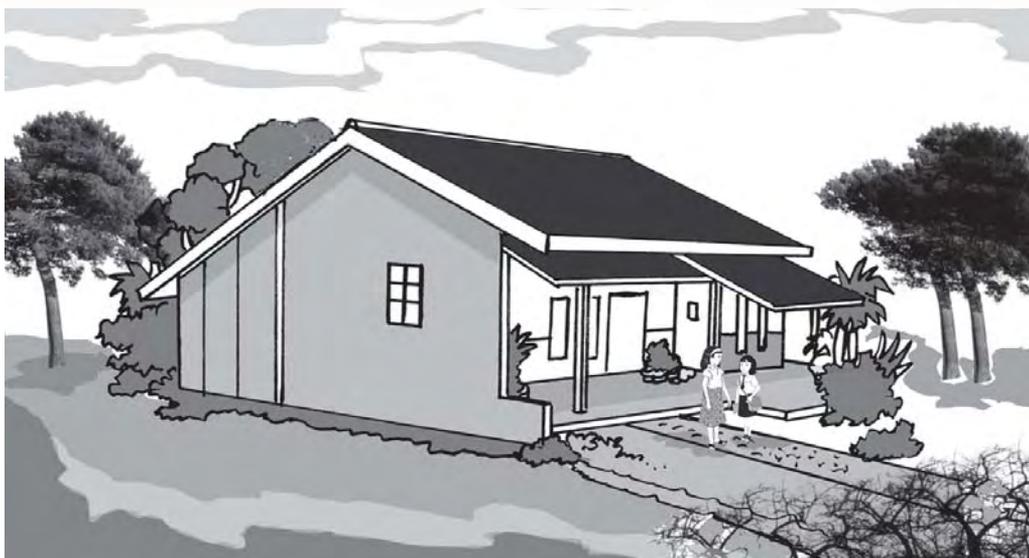
1. Gerakan senam ritmik harus sesuai dengan musik pengiring dengan pola gerak
2. Senam ritmik dapat dilaksanakan dengan cara
3. Pada senam ritmik mengutamakan keserasian antara gerak dan
4. Senam ritmik adalah senam yang gerakannya diiringi dengan
5. Senam ritmik disebut juga

C. Jawablah pertanyaan berikut ini! Tulis jawabannya di buku tugasmu!

1. Apa nama lain dari gerak ritmik?
2. Apa yang diutamakan pada gerak ritmik?
3. Apa perbedaan senam ritmik tanpa musik dan senam ritmik dengan musik?
4. Bagaimana pola gerak senam ritmik dengan musik pengiring?
5. Dengan cara bagaimana gerak ritmik dapat dilaksanakan?

Pelajaran 5

Budaya Hidup Sehat



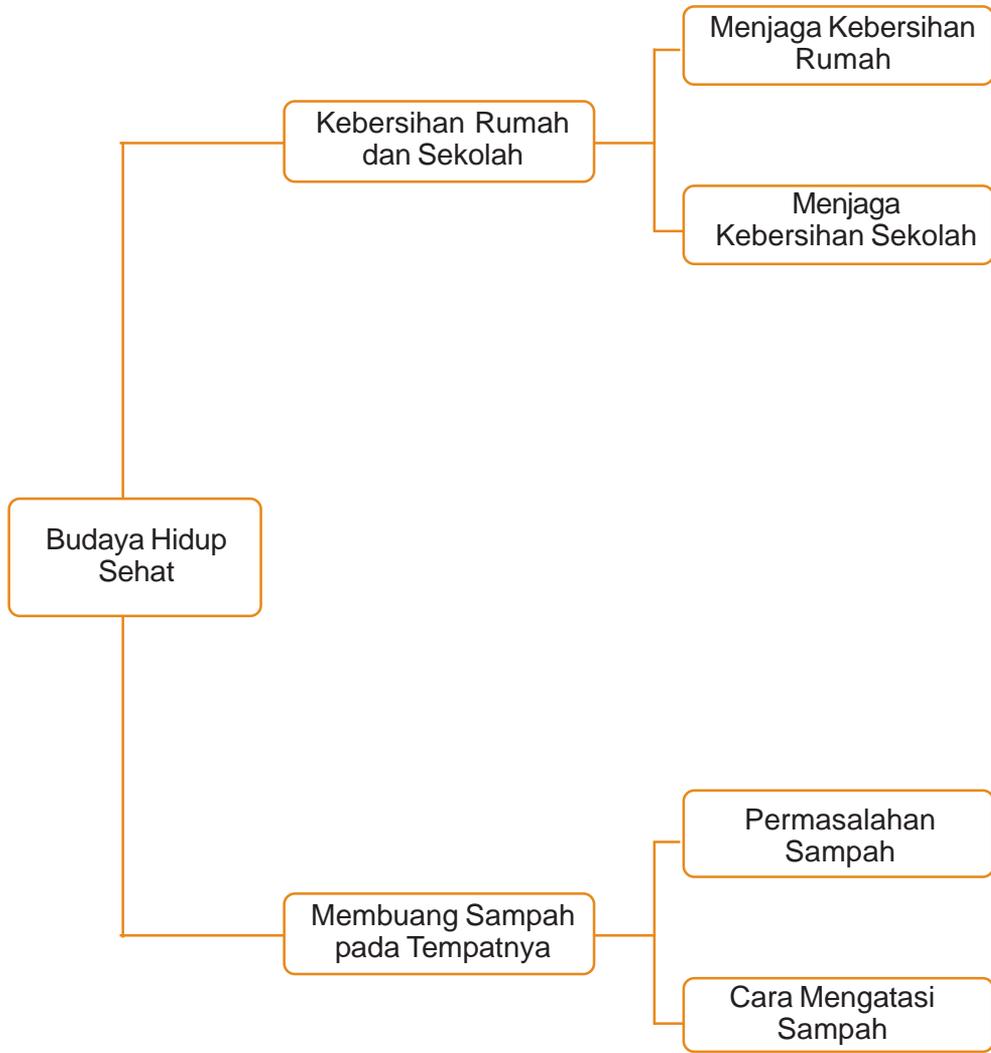
Pendahuluan

Ayo kita perhatikan kebersihan, baik kebersihan diri maupun kebersihan lingkungan. Begitu pentingnya kebersihan ini, kita berkewajiban untuk menjaganya agar lingkungan di sekitar kita tetap bersih.

Setelah mengetahui manfaat kebersihan dan bahaya yang ditimbulkan bila lingkungan kita kotor, mari kita peduli terhadap lingkungan. Misalnya, dengan membuang sampah pada tempatnya. Jadilah generasi penerus yang peduli terhadap kebersihan dan lingkungan.



Peta Konsep



Kata Kunci

- Sampah
- Bersih
- Penyakit
- Lingkungan
- Kondisi
- Pengolahan
- Mengatasi



Kebersihan Rumah dan Sekolah

Kebersihan adalah hal yang sangat penting bagi manusia, baik kebersihan diri maupun lingkungan. Dengan lingkungan yang bersih akan membuat penghuninya sehat. Sebaliknya, lingkungan yang kotor membuat penghuninya akan mudah terserang penyakit. Lingkungan yang kotor akan menjadi tempat hidup dan berkembangnya kuman dan bibit penyakit.

Begitu pentingnya kebersihan ini, kita semua berkewajiban untuk menjaganya agar lingkungan di sekitar kita tetap bersih. Kebersihan akan membuat kita sehat dan terhindar dari penyakit.

Ciri-ciri lingkungan yang bersih antara lain:

- Bersih dari sampah.
- Sanitasi atau saluran air lancar.
- Memiliki air bersih, artinya air tersebut tidak kotor, tidak berwarna, tidak bau, dan tidak berasa.
- Ruang terbuka banyak ditumbuhi pohon yang memberi kesejukan dan keasrian.



1 Menjaga Kebersihan Rumah

Rumah yang sehat adalah rumah yang bersih. Kita harus selalu berusaha menjaga kebersihan rumah sebab rumah adalah tempat kita tinggal menetap sebagai tempat berlindung dari panas dan hujan. Di rumahlah semua anggota keluarga bisa berkumpul juga beristirahat.

Berarti, rumah yang sehat bukan harus yang mewah. Rumah yang sederhana pun akan menjadi rumah sehat bila dipelihara dengan baik dan selalu dijaga kebersihannya. Rumah sehat membuat nyaman untuk dihuni dan akan membuat penghuninya sehat juga.

Ciri-ciri rumah sehat, antara lain:

- Rumah cukup mendapat sinar matahari sehingga tidak pengap.
- Rumah memiliki ventilasi udara yang cukup, sehingga selalu mendapat udara yang segar.

- Tersedia tempat untuk membuang sampah.
- Tersedia sarana MCK yang baik dan bersih.
- Memiliki sanitasi atau pembuangan air yang baik, lancar, dan bersih.
- Tersedia air bersih.



Gambar 5.1 *Keadaan rumah yang bersih*

Agar kondisi rumah terjaga kebersihannya, kita harus rutin membersihkannya. Cara yang dapat kita lakukan untuk membersihkan lingkungan rumah antara lain:

- Bersihkanlah secara rutin lantai rumah dan usahakan mengepelnya.
- Bukalah jendela setiap pagi agar cukup terkena sinar matahari dan udara segar.
- Bersihkanlah kamar mandi minimal seminggu sekali.
- Tanami pekarangan dengan pepohonan agar lingkungan menjadi asri.

Jadi, jagalah lingkungan rumahmu agar tetap bersih. Kebersihan rumah adalah tanggung jawab semua anggota keluarga di rumah tersebut. Agar pekerjaan membersihkan lingkungan rumahmu terasa ringan dan cepat sebaiknya dikerjakan bersama-sama dengan semua anggota keluarga.

2

Menjaga Kebersihan Sekolah

Sekolah adalah tempat untuk kita belajar bersama menuntut ilmu dan juga tempat bermain bersama teman-teman sekolahmu. Untuk itu, selain menjaga lingkungan rumahmu, kita pun harus menjaga kebersihan lingkungan sekolahmu. Kewajiban membersihkan lingkungan sekolah merupakan tanggung jawab semua warga sekolah.

Sekolah biasanya memiliki ruang kelas, ruang guru, kamar mandi, kantin, ruang perpustakaan, dan lain-lain. Jagalah kebersihan semua ruangan dan lingkungan sekolahmu. Sekolah yang bersih dan tertata dengan rapi akan membuat nyaman dan warga sekolah betah menempatinya. Jadi tidak hanya kewajiban penjaga sekolah saja untuk membersihkan lingkungan sekolah. Kamu sebagai warga sekolah juga berkewajiban menjaga kebersihan sekolahmu.

Cara menjaga kebersihan lingkungan sekolah yang dapat kamu lakukan antara lain:

- Biasakanlah buang sampah pada tempatnya dan jangan buang sampah sembarangan.
- Buang air besar dan kecil di kamar mandi atau kamar kecil yang disediakan.
- Buatlah jadwal piket kebersihan di kelasmu sehingga kamu merasa ikut bertanggung jawab menjaga kebersihan.
- Buatlah kegiatan-kegiatan kerja bakti membersihkan lingkungan sekolah bersama-sama, misalnya dengan menjalankan program jumat bersih.



Gambar 5.2 Anak-anak sedang mengadakan kerja bakti kebersihan

Kebersihan sekolah akan memberi banyak manfaat bagimu. Beberapa manfaat yang kamu rasakan antara lain:

- Lingkungan sekolahmu menjadi bersih, kelihatan indah, nyaman untuk ditinggali.
- Kebiasaan menjaga kebersihan di sekolahmu akan menjadi kebiasaan baik yang bisa kamu lakukan di mana saja.
- Kegiatan belajar mengajar di sekolah menjadi lancar.
- Terhindar dari penyakit yang disebabkan oleh lingkungan sekolah yang kotor seperti, demam berdarah, diare, dan lain-lain.



Kegiatan 5A

Cara menjaga kebersihan lingkungan sekolahmu, antara lain:

- Buang sampah pada tempatnya.
- Buang air besar dan kecil di kamar mandi atau kamar kecil yang disediakan.
- Buatlah jadwal piket kebersihan di kelasmu sehingga kamu merasa ikut bertanggung jawab menjaga kebersihan.
- Buatlah kegiatan-kegiatan kerja bakti membersihkan lingkungan sekolah bersama-sama, misalnya dengan menjalankan program Jumat bersih.

Berdasarkan cara yang disebutkan di atas

1. Sudahkah memiliki jadwal piket kebersihan di kelasmu?
2. Sebutkan cara lain untuk menjaga kebersihan lingkungan sekolahmu?

B

Buanglah Sampah pada Tempatnya

Sampah adalah benda-benda yang sudah tidak dipakai lagi. Sampah bisa berupa limbah rumah tangga, limbah industri, limbah bekas olahan manusia, dan sebagainya. Sampah-sampah ini bisa dibedakan menjadi tiga, yaitu:

- Sampah basah atau sampah organik adalah sampah yang berasal dari tumbuh-tumbuhan, sisa makanan, dan bisa mengalami pembusukan secara alami. Misalnya, daun-daunan, sisa sayuran, sisa buah-buahan, dan lain-lain.
- Sampah kering atau sampah anorganik adalah sampah yang tidak mengalami pembusukan secara alami. Misalnya, plastik, karet, botol, logam, dan lain-lain.
- Sampah berbahaya adalah sampah yang sangat membahayakan bagi lingkungan sekitar. Misalnya, limbah beracun dari industri, baterai bekas, dan lain-lain.

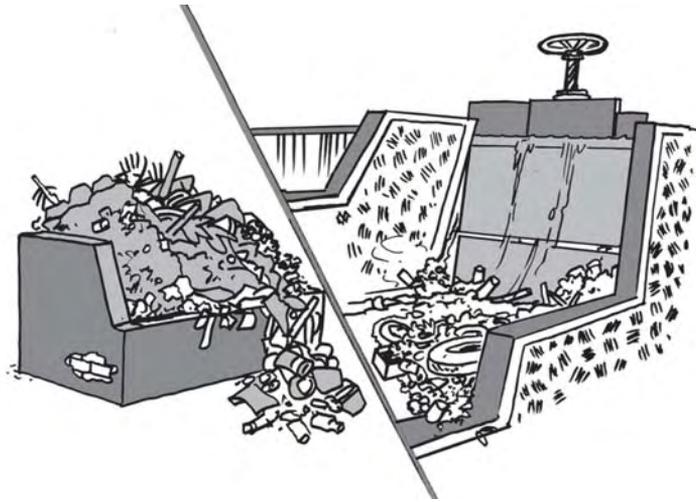
1

Permasalahan Sampah

Sampah sering menjadi permasalahan lingkungan yang susah untuk diatasi. Banyak masyarakat yang mengalami kesulitan untuk mengatasi permasalahan sampah. Ini karena sampah yang dihasilkan semakin banyak sedangkan cara mengatasinya tidak memadai.

Sampah yang dibuang sembarangan akan berdampak buruk bagi lingkungan sekitarnya. Sampah ini bisa mengganggu kesehatan dan dapat mengakibatkan, antara lain:

- Menjadi tempat bersarangnya serangga dan hewan yang bisa menyebarkan penyakit, seperti nyamuk, tikus, dan kuman penyakit.
- Dapat mengakibatkan pencemaran udara, air, dan tanah.
- Dapat menimbulkan gangguan pernapasan dan penyakit kulit.
- Menghambat saluran-saluran air dan bisa menimbulkan bahaya banjir.



Gambar 5.3 Tempat sampah yang tidak memadai dan pintu air yang penuh dengan sampah

2 Cara Mengatasi Sampah

Setelah mengetahui bahaya yang ditimbulkan adanya sampah. Mulai sekarang ini kita harus membiasakan diri membuang sampah pada tempatnya. Jangan membuang sampah sembarangan. Beberapa cara untuk mengatasi permasalahan sampah antara lain:

- Pemisahan antara sampah organik dan anorganik. Sampah organik dikumpulkan dan bisa dimanfaatkan sebagai bahan untuk pembuatan kompos. Sementara itu sampah anorganik bisa dibakar langsung di tempat yang sudah disediakan dan usahakan jauh dari permukiman untuk menghindari pencemaran asap, bau, dan kebakaran. Sampah anorganik juga ada yang masih bisa didaur ulang sehingga memiliki nilai ekonomis seperti plastik, sampah logam, dan lain-lain.
- *Sanitary Landfill*

Sampah dibuang dan dikumpulkan di lahan khusus yang luas dengan membuat cekungan. Setelah cekungan penuh kemudian dirug dengan tanah. Cara ini akan menimbulkan beberapa risiko, yaitu menimbulkan bau, menjadi sarang penyakit, dan memerlukan lahan yang sangat luas.



Kegiatan 5B

Cara untuk mengatasi permasalahan sampah, antara lain:

- Pemisahan antara sampah organik dan anorganik.
- Sampah organik dibuat kompos.
- Sampah anorganik bisa dibakar langsung.
- Sampah anorganik juga ada yang masih bisa didaur ulang.

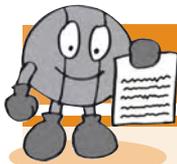


Berdasarkan cara yang disebutkan di atas:

1. Carilah informasi bagaimana cara membuat kompos?
2. Sebutkan cara lain untuk menjaga kebersihan lingkungan sekolahmu?



Sampah sering menjadi permasalahan lingkungan yang susah untuk diatasi, untuk itu jagalah kebersihan. Kebersihan adalah hal yang sangat penting bagi manusia, baik kebersihan diri maupun lingkungan. Sebaliknya, lingkungan yang kotor membuat penghuninya akan mudah terserang penyakit.



Rangkuman

- Kebersihan adalah kebutuhan yang harus dipenuhi manusia, baik kebersihan diri maupun lingkungan.
- Kebersihan lingkungan akan membuat penghuninya sehat, sebaliknya lingkungan yang kotor membuat penghuninya mudah terserang penyakit.

- Lingkungan yang kotor akan menjadi tempat hidup dan berkembangnya kuman dan bibit penyakit.
- Kebersihan lingkungan adalah tanggung jawab semua orang.
- Rumah yang sehat tidak harus mewah. Rumah sederhana pun akan menjadi rumah sehat bila dipelihara dengan baik dan selalu dijaga kebersihannya.
- Agar kebersihan rumah selalu terjaga, kamu harus rutin membersihkannya.
- Kebersihan rumah adalah tanggung jawab semua anggota keluarga.
- Kewajiban membersihkan sekolah merupakan tanggung jawab semua warga sekolah.
- Kebersihan sekolah akan banyak memberi manfaat bagimu.
- Sampah bisa dibedakan menjadi sampah organik, sampah anorganik, dan sampah berbahaya.
- Sampah adalah masalah yang harus diatasi bersama.
- Sampah yang dibuang sembarangan akan berdampak buruk bagi lingkungan sekitarnya.
- Jika kamu mengetahui bahaya yang ditimbulkan adanya sampah, kamu pasti akan membiasakan diri membuang sampah pada tempatnya,
- Atasi permasalahan sampah dengan cara, antara lain memisahkan antara sampah organik dan sampah anorganik.



Pelatihan 5

A. Pilihlah satu jawaban yang benar! Tulis jawabannya di buku tugasmu!

1. Kebersihan merupakan pangkal

a. kesehatan	c. kebutuhan
b. keindahan	d. kenyamanan
2. Kebersihan rumah akan membuat penghuninya

a. tenang	c. sehat
b. bahagia	d. nyaman

3. Secara umum sampah dibedakan menjadi tiga seperti di bawah ini, *kecuali*
 - a. sampah organik
 - b. sampah anorganik
 - c. sampah berbahaya
 - d. sampah daur ulang
4. Kebersihan lingkungan adalah tanggung jawab
 - a. pribadi
 - b. diri sendiri
 - c. pemerintah
 - d. semua orang
5. Sampah plastik, botol, logam merupakan contoh sampah
 - a. organik
 - b. anorganik
 - c. berbahaya
 - d. tidak berbahaya
6. Lingkungan yang kotor akan menjadi tempat hidup dan berkembangnya
 - a. kuman penyakit
 - b. kompos
 - c. tumbuhan
 - d. kotoran
7. Berikut ciri-ciri lingkungan bersih, *kecuali*
 - a. bebas dari sampah
 - b. saluran air lancar
 - c. memiliki air bersih
 - d. memiliki pemandangan
8. Mandi sebanyak 2 kali sehari adalah contoh kebersihan
 - a. lingkungan
 - b. rumah
 - c. orang lain
 - d. diri sendiri
9. Sampah adalah masalah yang harus diatasi
 - a. bersama
 - b. sendiri-sendiri
 - c. petugas kebersihan
 - d. pemulung sampah
10. Cara mengatasi permasalahan sampah adalah
 - a. *sanitary landfill*
 - b. dibuang ke sungai
 - c. dibuang di tempat kosong
 - d. dibuang ke selokan
11. Sampah bisa mengganggu kesehatan dan dapat mengakibatkan, *kecuali*
 - a. tempat bersarangnya penyakit
 - b. mengakibatkan pencemaran udara, air, dan tanah
 - c. akan menghambat saluran air yang bisa menimbulkan bahaya banjir
 - d. keuntungan
12. Ciri-ciri rumah sehat, yaitu
 - a. mendapat cukup sinar matahari
 - b. bangunannya mewah
 - c. perumahan elite
 - d. perabotannya antik

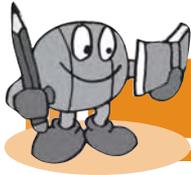
13. Agar kebersihan rumah tetap terjaga, kita harus membersihkannya secara
- | | |
|----------------|--------------------|
| a. rutin | c. bila diperlukan |
| b. sekali-kali | d. bila ada acara |
14. Penularan penyakit demam berdarah adalah melalui
- | | |
|-----------|------------|
| a. sampah | c. nyamuk |
| b. kuman | d. kotoran |
15. Membuang sampah pada tempatnya adalah contoh budaya hidup
- | | |
|----------|-----------|
| a. sehat | c. boros |
| b. hemat | d. senang |

B. Isilah soal berikut! Tulis jawabannya di buku tugasmu!

1. Kebersihan sekolah merupakan tanggung jawab
2. Cara untuk mengatasi permasalahan sampah antara lain
3. Sampah yang dibakar langsung di tempat, usahakan jauh dari permukiman untuk menghindari pencermaran
4. Ciri rumah sehat antara lain tersedia MCK yang baik dan
5. Membuang sampah di sungai sangat berbahaya karena bila musim hujan tiba akan mengakibatkan

C. Jawablah pertanyaan berikut! Tulis jawabannya di buku tugasmu!

1. Bagaimana cara menjaga kebersihan rumahmu?
2. Bagaimana cara menjaga kebersihan lingkungan sekolahmu?
3. Siapa yang bertanggung jawab menjaga kebersihan rumahmu?
4. Sebutkan sikap-sikap yang termasuk peduli terhadap kebersihan lingkungan!
5. Siapa yang bertanggung jawab menjaga kebersihan sekolah?



Pelatihan Akhir Semester 1

A. Pilih satu jawaban yang benar! Tulis jawabannya di buku tugas-mu!

1. Permainan kasti termasuk salah satu permainan
 - a. bola kecil
 - b. bola sedang
 - c. bola besar
 - d. bola tangan
2. Atletik adalah dasar untuk berolahraga. Olahraga ini terdiri atas
 - a. lari, renang, dan panjat
 - b. lari, panjat, dan bersepeda
 - c. lari, lempar, dan lompat
 - d. lari, bersepeda, dan renang
3. Kemampuan menendang bola dapat dilakukan dengan kaki bagian berikut, *kecuali*
 - a. kaki bagian punggung
 - b. kaki bagian luar
 - c. kaki bagian dalam
 - d. telapak kaki
4. Apabila pemain memukul bola dengan keras dan dapat langsung kembali ke ruang bebas mendapat nilai
 - a. 1
 - b. 2
 - c. 3
 - d. 4
5. Tujuan gerakan *sit up* adalah untuk
 - a. melatih kekuatan otot lengan
 - b. melatih kekuatan otot perut
 - c. melatih kekuatan otot kaki
 - d. melatih kekuatan otot pinggang
6. Kekuatan otot dapat ditingkatkan dengan latihan-latihan tahanan berikut, *kecuali*
 - a. mengangkat beban
 - b. mendorong beban
 - c. menarik beban
 - d. meninggalkan beban
7. Lari santai mengelilingi lapangan sekolah adalah salah satu latihan yang bertujuan untuk
 - a. melatih daya tahan tubuh
 - b. melatih keseimbangan
 - c. melatih kecepatan
 - d. melatih kebiasaan
8. Pada permainan bola kasti masing-masing regu terdiri atas
 - a. 11 pemain
 - b. 12 pemain
 - c. 6 pemain
 - d. 8 pemain

9. Faktor yang harus diperhatikan pada cabang olahraga senam, yaitu
- | | |
|----------------------|------------------------|
| a. faktor kekuatan | c. faktor keseimbangan |
| b. faktor kelenturan | d. faktor keselamatan |
10. Lompat kangkang melewati rintangan digunakan untuk melatih
- | | |
|-------------------------|---------------------------|
| a. kekuatan otot kaki | c. kekuatan otot perut |
| b. kekuatan otot lengan | d. kekuatan otot pinggang |
11. Kelenturan tubuh merupakan syarat agar gerakan tubuhmu
- | | |
|----------------------|-------------|
| a. supel dan efisien | c. terbatas |
| b. kaku | d. teratur |
12. Gerakan-gerakan senam lantai membutuhkan hal berikut ini, *kecuali*
- | | |
|--------------|-----------------|
| a. kekuatan | c. kecepatan |
| b. keindahan | d. keseimbangan |
13. Ketahanan tubuh yang baik akan membuat tubuh mampu beraktivitas secara
- | | |
|----------------------|--------------------------|
| a. bertahap | c. dalam waktu yang lama |
| b. sebentar-sebentar | d. cepat lelah |
14. Irama pada senam ritmik berupa, *kecuali*
- | | |
|-----------------|-------------|
| a. lagu | c. nyanyian |
| b. tepuk tangan | d. gerakan |
15. Gerakan-gerakan pada senam irama merupakan gerakan yang
- | | |
|------------|-----------|
| a. kreatif | c. lemas |
| b. kaku | d. lembut |
16. Ciri-ciri rumah sehat, yaitu
- | |
|----------------------------------|
| a. mendapat cukup sinar matahari |
| b. bangunannya mewah |
| c. perumahan elite |
| d. perabotannya antik |
17. Alat yang diperlukan untuk melakukan senam adalah sebagai berikut, *kecuali*
- | | |
|-----------|--------------|
| a. matras | c. rintangan |
| b. tali | d. kaca mata |
18. Membuang sampah pada tempatnya adalah contoh budaya hidup
- | | |
|----------|-----------|
| a. sehat | c. boros |
| b. hemat | d. senang |

19. *Head stand* merupakan latihan untuk kekuatan otot
 - a. leher
 - b. kepala
 - c. lengan
 - d. kaki
20. Sikap awal gerakan langkah ke samping kanan adalah
 - a. berdiri tegak dengan pandangan ke depan
 - b. berdiri tegak dengan kaki mengangkang
 - c. berdiri tegak dengan tangan di pinggang
 - d. berdiri tegak dengan tangan di samping badan
21. Sampah plastik, botol, logam merupakan contoh sampah
 - a. organik
 - b. anorganik
 - c. berbahaya
 - d. tidak berbahaya
22. Kebersihan lingkungan adalah tanggung jawab
 - a. pribadi
 - b. diri sendiri
 - c. pemerintah
 - d. semua orang
23. Senam ritmik dapat dilaksanakan dengan cara berikut ini, *kecuali*
 - a. perseorangan
 - b. berpasangan
 - c. berkelompok
 - d. berpisah
24. Senam ritmik tanpa musik sama dengan senam ritmik dengan musik, hanya pada senam ritmik tanpa musik tidak ada
 - a. pasangan
 - b. musik pengiring
 - c. gerakan
 - d. langkah
25. Mandi sebanyak 2 kali sehari adalah contoh kebersihan
 - a. lingkungan
 - b. rumah
 - c. orang lain
 - d. diri sendiri

B. Isilah soal berikut! Tulis jawabannya di buku tugasmu!

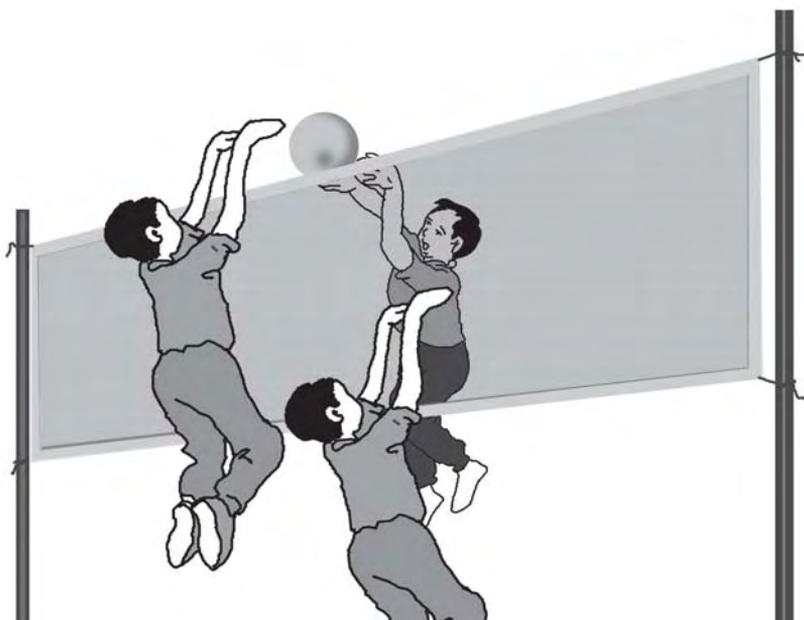
1. Pergantian tempat antara regu pemukul dan regu penjaga pada permainan kasti terjadi apabila
2. Manfaat dari latihan angkat badan adalah
3. Latihan yang bisa melatih kekuatan otot tungkai adalah
4. Alat-alat yang dipergunakan pada cabang olahraga senam adalah
5. Teknik yang harus dikuasai dalam permainan sepak bola adalah
6. *Hand stand* adalah gerakan senam yang bertumpu pada

7. Pada senam ritmik mengutamakan keserasian antara gerak dan
8. Kebersihan sekolah merupakan tanggung jawab
9. Senam ritmik adalah senam yang gerakannya diiringi dengan
10. Membuang sampah di sungai sangat berbahaya karena bila musim hujan tiba akan mengakibatkan

C. Jawablah pertanyaan berikut ini! Tulis jawabannya di buku tugas-mu!

1. Sebutkan teknik dasar permainan kasti!
2. Apakah kemampuan yang menentukan agar mencapai lompatan yang jauh?
3. Latihan-latihan beban apa saja yang dapat meningkatkan kekuatan ototmu?
4. Apakah yang dibutuhkan dalam gerakan-gerakan olahraga senam?
5. Sebutkan ciri-ciri lingkungan yang sehat!
6. Sebutkan dua teknik dasar permainan sepak bola!
7. Apa yang dimaksud dengan kelentukan?
8. Apa perbedaan antara gerak *hand stand* dan *head stand*?
9. Penyakit apa saja yang ditimbulkan akibat sampah yang menumpuk?
10. Bagaimana cara menjaga kebersihan rumah?

Gerak Dasar Permainan Bola dan Atletik



Pendahuluan

Apakah kamu sering bermain di lapangan menggunakan bola?

Ayo kita bermain kasti!

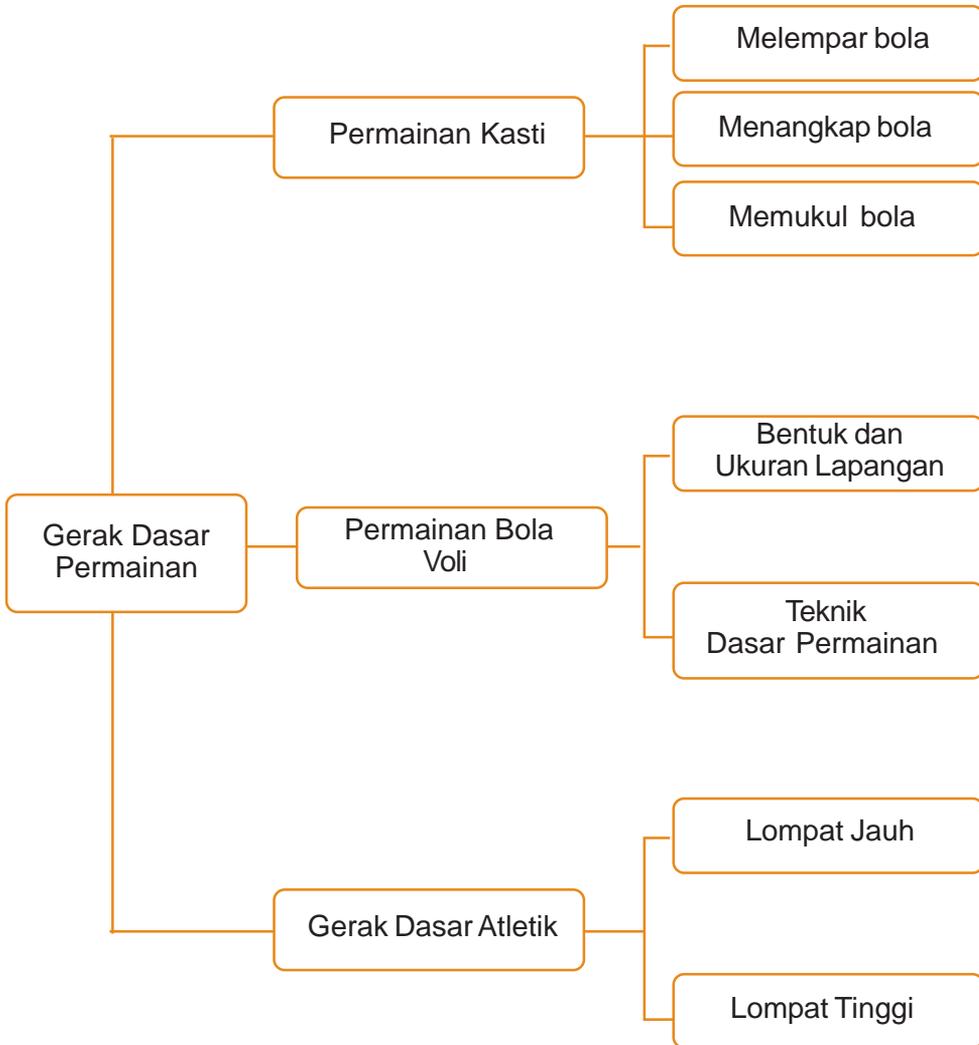
Ayo kita bermain bola voli!

Pada pelajaran ini kamu akan mempelajari bagaimana cara bermain kasti, dasar-dasar atletik, dan juga bermain bola voli.

Itu semua bisa dilaksanakan dengan baik apabila kamu berlatih dengan sungguh-sungguh.



Peta Konsep



Kata Kunci

- Atletik
- Bola Voli
- Gerak Dasar
- Teknik Dasar
- Aturan Permainan
- Nomor Lompat

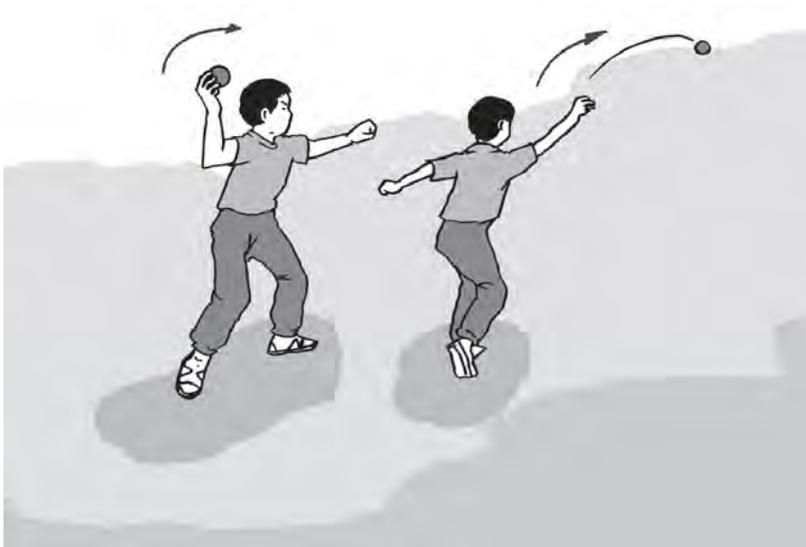
A Permainan Kasti

1 Melempar Bola

a. Melempar bola melambung

Cara melakukannya:

- Pegang bola kasti dengan tangan kanan.
- Pandangan diarahkan ke sasaran lemparan.
- Condongkan badan sedikit ke belakang, kemudian lemparkan bola ke atas sehingga bola melambung.
- Ulangilah latihan ini beberapa kali dan lakukan berpasangan dengan temanmu!

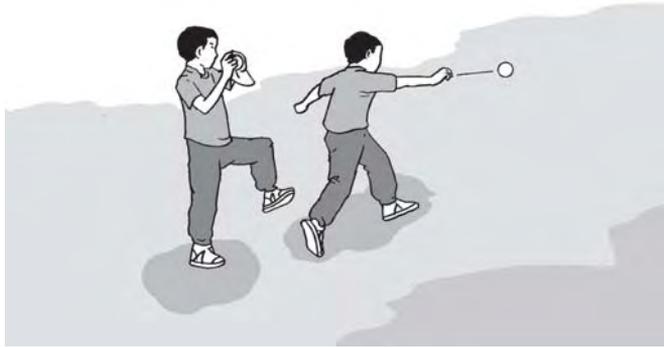


Gambar 6.1 Cara melempar bola melambung

b. Melempar bola mendatar

Cara melakukannya:

- Pegang bola kasti dengan tangan kanan.
- Pandangan diarahkan ke sasaran lemparan.
- Posisi badan tegak, kemudian lemparkan bola arah mendatar.
- Ulangilah latihan ini beberapa kali dan lakukan berpasangan dengan temanmu!

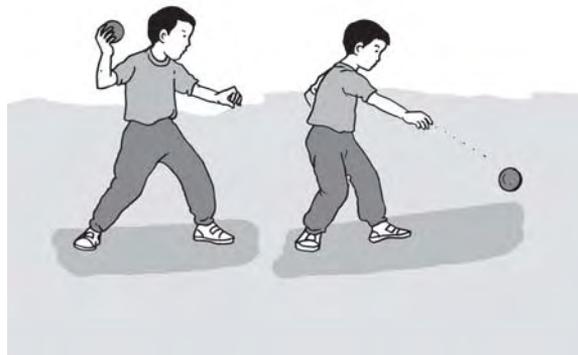


Gambar 6.2 Cara melempar bola mendatar

c. Melempar bola ke bawah

Cara melakukannya:

- Pegang bola kasti dengan tangan kanan.
- Pandangan diarahkan ke sasaran lemparan.
- Posisi badan tegak, kemudian lemparkan bola arah bawah.
- Ulangilah latihan ini beberapa kali dan lakukan berpasangan dengan temanmu.



Gambar 6.3 Cara melempar bola ke bawah

2

Menangkap Bola

Pada permainan kasti, di samping mampu melempar bola dengan baik kamu juga harus mempunyai kemampuan untuk menangkap bola. Yang perlu diperhatikan dalam menangkap bola adalah arah datangnya bola. Cara menangkap bola pun ada tiga, untuk lebih jelasnya perhatikan gambar di bawah ini!

a. Menangkap bola melambung



Gambar 6.4 *Cara menangkap bola melambung*

b. Menangkap bola mendatar



Gambar 6.5 *Cara menangkap bola mendatar*

c. Menangkap bola ke arah bawah

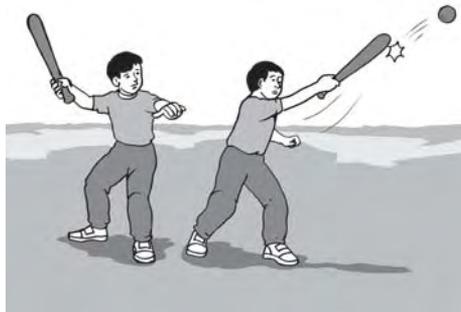


Gambar 6.6 *Cara menangkap bola ke arah bawah*

3**Memukul Bola****a. Memukul bola arah melambung**

Cara melakukannya:

- Sikap awal berdiri tegak.
- Letakkan kaki kiri di depan dan pegang pemukul dengan tangan kananmu.
- Perhatikan arah datangnya bola yang dilemparkan oleh temanmu.
- Kemudian, pukul bola tersebut ke arah melambung.

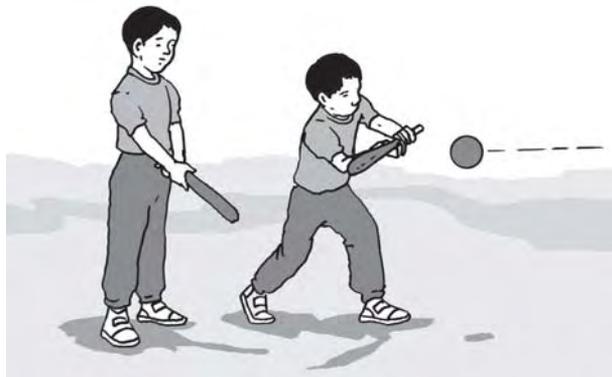


Gambar 6.7 Cara memukul bola arah melambung

b. Memukul bola arah mendatar

Cara melakukannya:

- Sikap awal berdiri tegak.
- Letakkan kaki kiri di depan dan pegang pemukul dengan tangan kananmu.
- Perhatikan arah datangnya bola yang dilemparkan oleh temanmu.
- Kemudian, pukul bola tersebut ke arah mendatar.

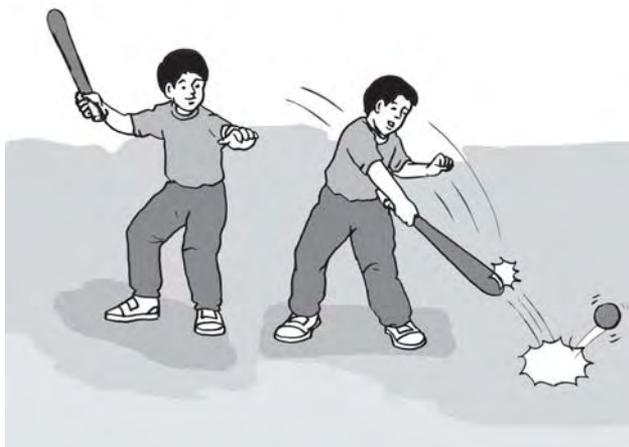


Gambar 6.8 Cara memukul bola arah mendatar

c. Memukul bola arah ke bawah

Cara melakukannya:

- Sikap awal berdiri tegak.
- Letakkan kaki kiri di depan dan pegang pemukul dengan tangan kananmu.
- Perhatikan arah datangnya bola yang dilemparkan oleh temanmu.
- Kemudian pukul bola tersebut ke arah bawah.



Gambar 6.9 Cara memukul bola arah ke bawah



Kegiatan 6A

Laksanakan secara berkelompok dan mintalah guru atau orang tuamu untuk mengawasi dan menilai. Lakukan hal berikut:

1. Buatlah kelompok yang terdiri dari 5 orang, kemudian berdiri berbarisan dan menghadap tembok!
2. Buatlah sasaran pada tembok dengan jarak antara tembok dan siswa yang berada paling depan sejauh 5 meter!
3. Siswa pada barisan pertama melempar bola ke arah sasaran.
4. Setelah melempar bola, siswa barisan pertama berlari ke belakang barisan.

5. Lakukan kegiatan ini bergantian dan dilaksanakan sebanyak beberapa kali.



Berdasarkan kegiatan tadi

1. Dapatkah kamu melempar bola melambung dan mendarat dengan baik?
2. Dapatkah kamu menangkap bola melambung dan mendarat dengan baik?
3. Dapatkah kamu memukul bola dengan baik?

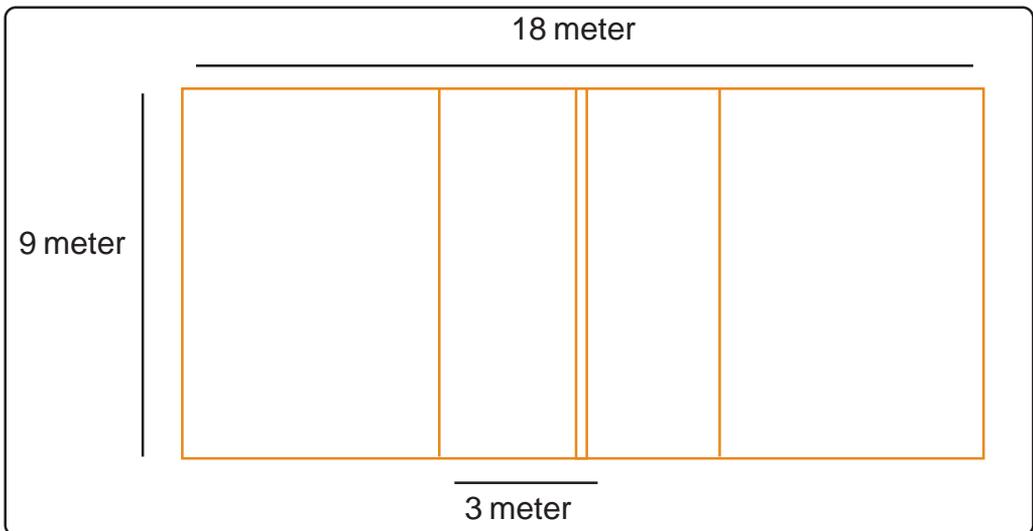
B Permainan Bola Voli

1 Bentuk dan Ukuran Lapangan Bola Voli

Lapangan bola voli berbentuk persegi panjang. Ukuran sebenarnya lapangan bola voli adalah:

- Panjang: 18 meter.
- Lebar: 9 meter.
- Lebar garis tengah: 3 meter.
- Di tengah lapangan dipasang net dengan ukuran:
 - Tinggi net putra: 2,43 meter.
 - Tinggi net putri: 2,24 meter.

Kamu dapat bermain bola voli dengan ukuran lapangan dan tinggi net disesuaikan dengan kondisi lapangan yang ada.



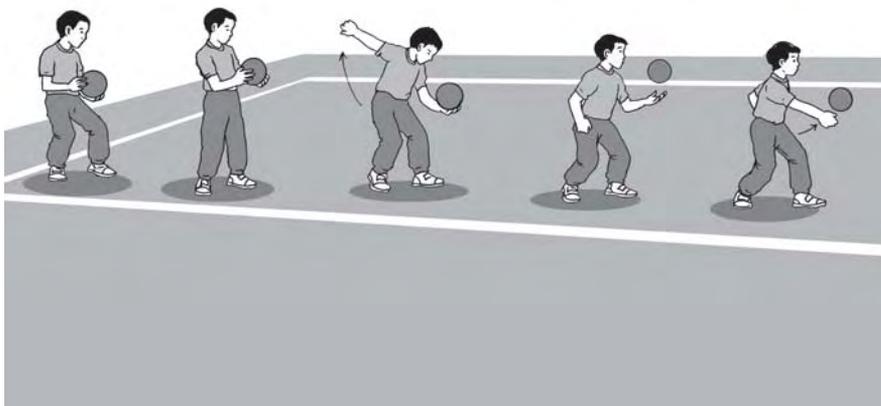
Gambar 6.10 Lapangan bola voli

2 Teknik Dasar Permainan Bola Voli

a. Servis

Untuk mengawali permainan bola voli, yaitu dengan melakukan servis. Servis ini ada dua macam, yaitu servis bawah dan servis atas. Cara melakukannya:

- Berdiri dengan posisi kaki kiri di depan.
- Condongkan badan ke depan.
- Ketika hendak memukul, lambungkan bola dengan tangan kiri.
- Tangan kanan diayunkan ke belakang lalu ke depan dan pukul bola sekuat-kuatnya.



Gambar 6.11 Cara melakukan servis

b. *Passing* bawah

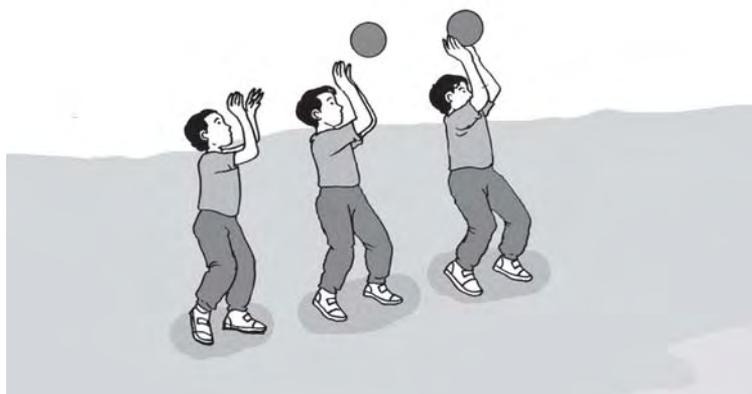
Passing bawah merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan bola voli. *Passing* bawah ini bermanfaat sekali saat menerima servis dari pemain lawan, untuk menahan smes, dan mengembalikan/memantulkan bola. Cara melakukannya:

- Berdiri dengan posisi kaki dibuka selebar bahu.
- Kedua lutut ditekuk dan badan condong ke depan.
- Sentuhkan bola pada pergelangan tangan dengan posisi tangan lurus
- Arahkan pandangan mata ke depan.
- Saat memukul/menyentuh bola, koordinasikan antara gerakan lutut, badan, dan bahu.

c. *Passing* atas

Passing atas juga salah satu gerak dasar dalam permainan bola voli. *Passing* atas ini dilakukan dengan posisi tangan di atas kepala dan menggunakan jari-jari tangan. Gerakan ini berguna untuk menerima servis, mengoper bola, mengumpan untuk smes, dan mengembalikan bola. Agar bisa melakukan *passing* atas dengan baik perlu terus berlatih sehingga arah bola bisa terkendali dan jari-jari tangan tidak cedera. Cara melakukannya:

- Kedua lutut ditekuk.
- Pandangan mata memperhatikan arah datangnya bola.
- Gerakan tangan menerima datangnya bola.
- Arahkan bola pada sasaran.

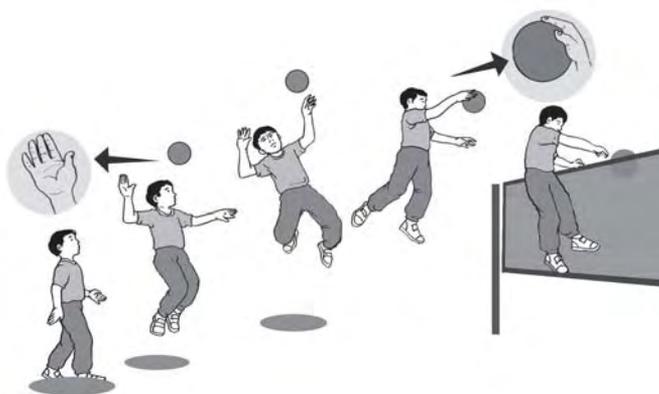


Gambar 6.13 Cara melakukan *passing* atas

d. Smes

Smes merupakan gerakan untuk mematikan lawan main agar tidak bisa mengembalikan bola. Cara melakukannya:

- Berjalan beberapa langkah sambil terus mengawasi datangnya bola
- Lengan yang digunakan untuk memukul diayunkan ke belakang
- Hentakkan kedua kaki dan meloncat dengan mengayunkan lengan menyongsong datangnya bola
- Saat loncatan pada posisi tertinggi ayunkan pergelangan tangan untuk memukul bola sekuat tenaga serta arahkan bola ke daerah sasaran.

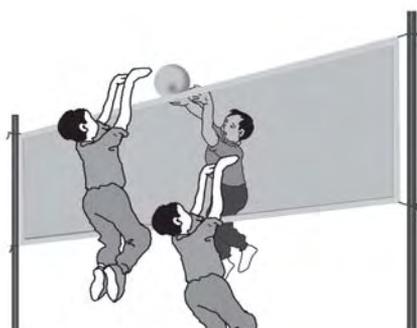


Gambar 6.14 Cara melakukan smes

e. Mengeblok

Blok merupakan gerakan untuk menahan smes atau bola kembalian dari lawan agar bola tidak jatuh di daerah sendiri. Cara melakukannya:

- Berdiri dengan lutut agak ditekuk memperhatikan bola yang dikuasai oleh lawan.
- Setelah tahu arah datangnya bola loncat dengan kedua tangan dijulurkan ke lurus atas untuk menahan datangnya bola.



Gambar 6.15 Cara melakukan blok



Kegiatan 6B

Lakukanlah latihan ini secara berpasangan, lebih baik latihan ini dilakukan di lapangan voli!

Lakukan hal berikut:

- Latihan ini dilakukan secara berpasangan siswa 1 melakukan servis dan siswa 2 siap menerima bola dengan melakukan *passing* bawah!
- Lakukan saling bergantian.



Berdasarkan kegiatan tadi

1. Dapatkah kamu melakukan servis melewati net.
2. Dapatkah kamu menerima servis dengan menggunakan *passing* bawah?



Gerak Dasar Atletik

Cabang olahraga atletik terdiri atas lari, lompat, dan lempar. Di samping sebagai dasar untuk berolahraga, atletik juga sering dilakukan dalam kegiatan sehari-hari. Pada pelajaran berikut kamu akan mempelajari gerak dasar atletik, khususnya pada nomor lompat jauh dan lompat tinggi.



1 Lompat Jauh

Lompat jauh merupakan bagian dari cabang atletik. Dari beberapa gaya yang terdapat pada lompat jauh, seperti gaya jongkok, gaya menggantung, dan gaya jalan udara, gaya yang paling mudah dilakukan adalah gaya jongkok. Karena itu, gaya ini biasanya sering dipakai oleh pelompat jauh pemula. Tahap-tahap lompat jauh yang harus dikuasai adalah awalan, tolakan, melayang, dan mendarat.

Berikut ini latihan-latihan pendukung yang bisa kamu lakukan agar tahap-tahap lompat jauh di atas dapat kamu kuasai. Latihan itu antara lain:

a. Latihan melompat tanpa diawali awalan

Cara melakukannya:

- Sikap awal berdiri tegak.
- Tolakkan kedua kakimu sehingga badanmu melompat ke depan sejauh-jauhnya.
- Kemudian, mendarat dengan menggunakan kedua kaki.

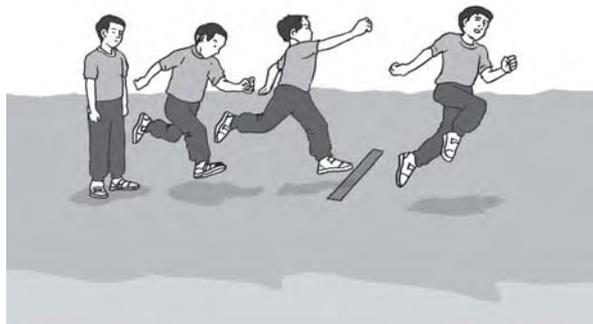


Gambar 6.16 Latihan melompat jauh tanpa diawali dengan awalan

b. Latihan melompat diawali dengan awalan

Ini seperti pada latihan melompat jauh tanpa diawali dengan awalan di atas. Bedanya, pada latihan kali ini kamu harus melakukannya dengan awalan dan tolakan menggunakan salah satu kaki. Cara melakukannya:

- Sikap awal berdiri tegak dengan jarak dari papan tolakan sekitar 4 meter.
- Bersiaplah lari menuju papan loncatan!
- Lakukan tolakan pada papan loncatan menggunakan salah satu kakimu.
- Kemudian mendarat dengan menggunakan kedua kaki.



Gambar 6.17 Latihan melompat jauh diawali dengan awalan

c. Lapangan lompat jauh

Berikut adalah ukuran lapangan lompat jauh.

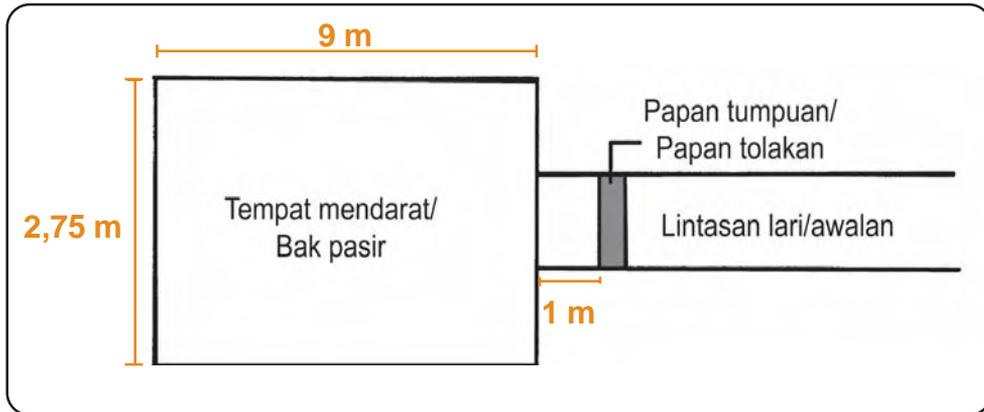
Panjang bak pasir untuk tempat mendarat: 9 m

Lebar bak pasir: 2,75 m

Jarak papan tolak dengan bak pasir: 1 m

Panjang lintasan untuk awalan: 45 m

Papan tumpuan/tolakan: tebal 10 cm, panjang 172 cm, lebar 30 cm.



Gambar 6.18 Lapangan lompat jauh

2 Lompat Tinggi

Nomor lompat tinggi juga merupakan salah satu bagian dari cabang atletik. Lompat tinggi adalah gerakan mengangkat tubuh setinggi-tingginya melewati mistar. Beberapa gaya yang terdapat pada lompat tinggi yaitu: gaya guling perut, gaya guling sisi, gaya gunting, dan gaya tergeletak. Gaya pada lompat tinggi yang paling mudah untuk dilakukan adalah gaya guling perut.

Seperti pada lompat jauh, Lompat tinggi juga mempunyai beberapa tahap yang harus dikuasai, yaitu awalan, tolakan, sikap saat di atas mistar, dan mendarat. Untuk lebih mengetahui cabang olahraga ini, perhatikan gambar lapangan lompat tinggi di samping.



Gambar 6.19 Lapangan lompat tinggi (sumber: www.sdmuh1-smr.sch.id.com)



Kegiatan 6B

Lompat Jauh Gaya Jongkok dan Lompat Tinggi Gaya Guling

Laksanakan secara perorangan dan mintalah guru atau orang tuamu untuk mengawasi dan menilai. Lakukan hal berikut:

1. Siswa melakukan lompat jauh sebanyak 3 kali kesempatan. Tentukan jarak terjauh dari 3 lompatan itu. Gunakanlah gaya jongkok pada lompat jauh itu!
2. Siswa melakukan lompat tinggi sebanyak 3 kali kesempatan. Tentukan jarak terjauh dari 3 lompatan itu. Gunakanlah gaya guling pada lompat tinggi itu!

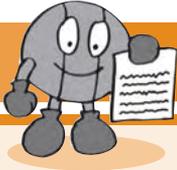


Berdasarkan kegiatan tadi:

1. Berapakah lompatan terjauh yang dapat kamu lakukan?
2. Berapakah lompatan tertinggi yang dapat kamu lakukan?

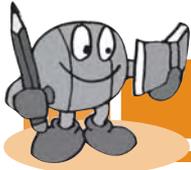


Cara bermain kasti, bermain bola voli, dan dasar-dasar atletik dapat kamu pelajari dan semua itu bisa dilaksanakan dengan baik apabila kamu berlatih dengan sungguh-sungguh.



Rangkuman

- Teknik dasar permainan kasti antara lain melempar, menangkap, dan memukul bola.
- Dilihat dari arah lemparan bola kasti, lemparan dibedakan menjadi lemparan melambung, lemparan mendatar, dan lemparan ke bawah.
- Menangkap bola kasti juga ada tiga, yaitu menangkap bola melambung, menangkap bola mendatar, dan menangkap bola ke bawah.
- Memukul bola kasti juga ada tiga, yaitu memukul bola arah melambung, memukul bola arah mendatar, dan memukul bola arah ke bawah.
- Lapangan bola voli berbentuk persegi panjang dengan ukuran panjang 18 meter, lebar 9 meter, dan lebar garis tengah 3 meter.
- Tinggi net pada permainan bola voli, yaitu untuk putra 2,43 meter dan untuk putri 2,24 meter.
- Teknik dasar permainan bola voli adalah servis, *passing* bawah, *passing* atas, smes, dan blok.
- Lompat jauh dan lompat tinggi merupakan bagian dari cabang olahraga atletik.
- Tahap-tahap yang harus dikuasai pada lompat jauh, yaitu awalan, tolakan, melayang, dan mendarat.
- Gaya lompat jauh yang paling mudah dilakukan adalah gaya jongkok.
- Tahap-tahap yang harus dikuasai pada lompat tinggi, yaitu awalan, tolakan, sikap di atas mistar, dan mendarat.
- Gaya pada lompat tinggi yang paling mudah untuk dilakukan adalah gaya guling perut.



Pelatihan 6

- A. Pilih satu jawaban yang benar! Tulis jawabannya di buku tugasmu!**
- Salah satu teknik dasar dalam permainan kasti adalah
 - mendribel bola
 - menendang bola
 - melempar bola
 - menyundul bola
 - Lemparan pada permainan kasti ada tiga, *kecuali*
 - lemparan mendatar
 - lemparan melambung
 - lemparan ke atas
 - lemparan ke bawah
 - Bola didorong dengan menggunakan jari-jari tangan adalah gerakan....
 - smes
 - servis
 - passing* bawah
 - passing* atas
 - Pukulan keras dari atas net disebut
 - smes
 - servis
 - passing*
 - blok
 - Teknik yang digunakan untuk menerima servis adalah
 - smes
 - servis
 - passing*
 - blok
 - Jumlah pemain bola voli mini setiap regunya ada
 - 4 orang
 - 2 orang
 - 6 orang
 - 12 orang
 - Pukulan pertama dalam permainan bola voli disebut
 - smes
 - servis
 - passing*
 - blok
 - Gerakan menjulurkan kedua lengan ke atas disebut
 - smes
 - servis
 - passing*
 - blok
 - Ketika bermain lempar tangkap bola, bola ditangkap dengan
 - dua tangan
 - satu tangan
 - tangan terbuka
 - tangan tertutup
 - Jumlah pemain pada permainan kasti adalah
 - 6 orang
 - 11 orang
 - 12 orang
 - 18 orang

11. Lari termasuk cabang olahraga
 - a. atletik
 - b. menembak
 - c. melompat
 - d. renang
12. Pada nomor loncat tinggi, rintangan yang dipakai adalah
 - a. tiang
 - b. mistar
 - c. gawang
 - d. keranjang
13. Berikut ini merupakan gaya dalam loncat tinggi, *kecuali*
 - a. gaya guling sisi
 - b. gaya guling perut
 - c. gaya guling depan
 - d. gaya gunting
14. Tempat mendarat pada lompat jauh adalah
 - a. matras
 - b. tanah
 - c. karpet
 - d. pasir
15. Tinggi net permainan bola voli untuk putra adalah
 - a. 1,80 m
 - b. 1,90 m
 - c. 2,43 m
 - d. 2,34 m

B. Isilah soal berikut ini! Tulis jawabannya di buku tugasmu!

1. *Game* permainan bola voli ditentukan oleh
2. Bola voli mini termasuk permainan
3. Pemimpin pertandingan pada permainan bola voli disebut
4. Pukulan dari atas net pada permainan bola kasti disebut
5. Pada permainan kasti, setelah memukul bola segera lari menuju

C. Jawablah pertanyaan berikut ini! Tulis jawabannya di buku tugas-mu!

1. Sebutkan 3 teknik dasar permainan kasti!
2. Sebutkan 3 teknik dasar permainan bola voli mini!
3. Bagaimana cara melakukan servis dalam permainan bola voli?
4. Bagaimana cara mendapatkan nilai 2 dalam permainan kasti?
5. Sebutkan tahapan dalam nomor lompat!

Meningkatkan Kebugaran

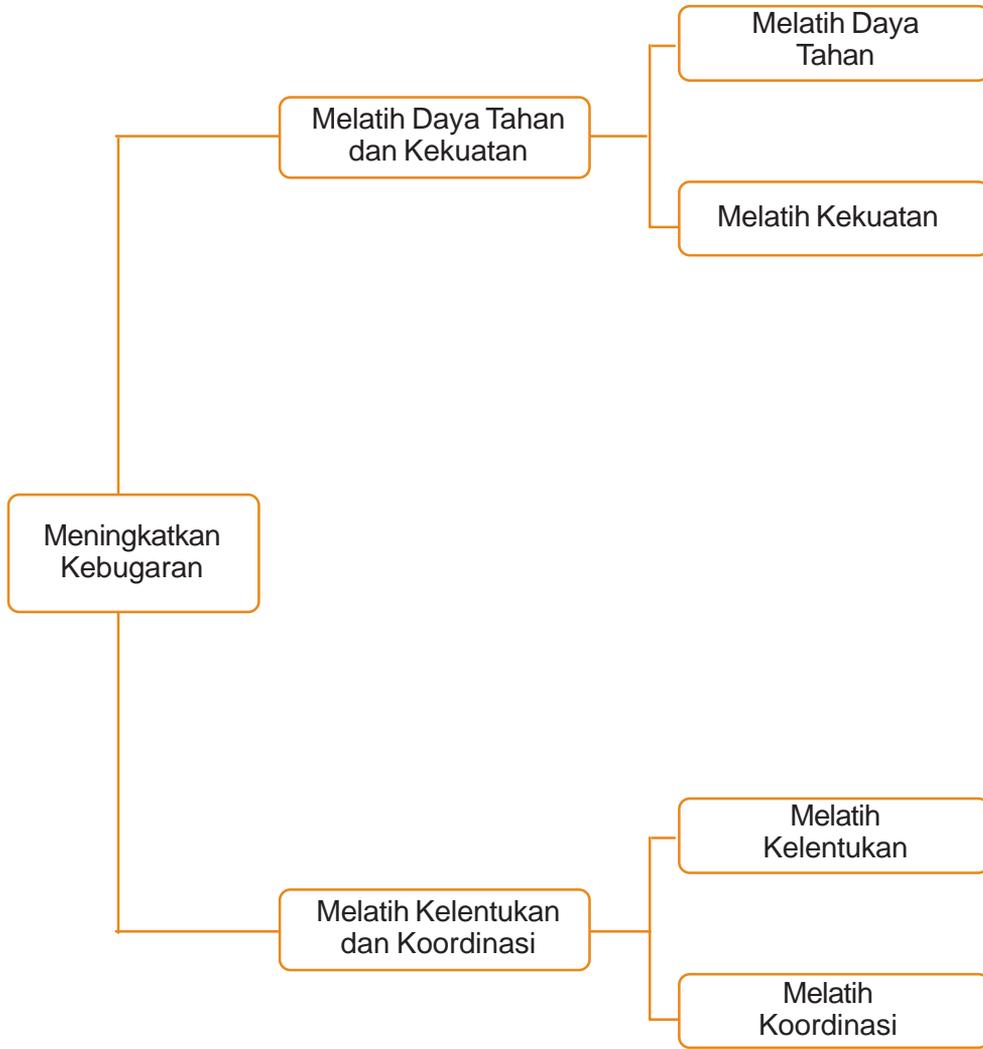


Pendahuluan

Agar kebugaran jasmanimu terjaga, ada beberapa cara yang harus kamu lakukan. Di antaranya, melatih daya tahan dan kekuatan serta melatih kelentukan dan koordinasi. Apa saja bentuk gerakan untuk daya tahan dan kekuatanmu? Apa saja bentuk gerakan untuk melatih kelentukan dan koordinasi? Jawabannya akan kamu dapatkan dengan mempelajari pelajaran berikut.



Peta Konsep



Kata Kunci

- Koordinasi
- Kelenturan
- Ketahanan
- Kekuatan
- Daya Tahan
- Otot
- Tubuh

A

Melatih Daya Tahan dan Kekuatan

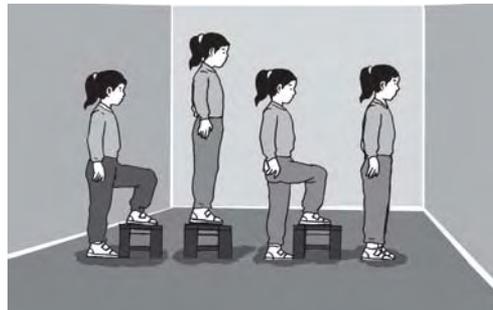
1

Melatih Daya Tahan

Daya tahan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan dalam waktu yang lama. Apabila kamu memiliki daya tahan yang bagus, maka kamu bisa melakukan kegiatan yang lama tanpa mengalami kelelahan. Artinya, bila kamu cepat merasa kelelahan dalam melakukan setiap kegiatan, itu dikarenakan kamu tidak memiliki daya tahan tubuh yang bagus.

Daya tahan seseorang bisa terus ditingkatkan melalui latihan-latihan. Misalnya, latihan naik turun bangku. Latihan naik turun bangku ini bertujuan untuk meningkatkan daya tahan otot tungkai. Cara melakukannya:

- Gunakan bangku atau kursi kayu yang ada di sekitarmu. Kamu juga bisa menggunakan anak tangga.
- Hitungan pertama, naikkan kaki kanan ke atas bangku.
- Hitungan kedua, naikkan kaki kirimu ke atas bangku.
- Hitungan ketiga, turunkan kaki kirimu dari atas bangku.
- Hitungan keempat, turunkan kaki kananmu dari atas bangku.
- Lakukan latihan ini selama lima menit.



Gambar 7.1 Latihan naik turun bangku

2

Melatih Kekuatan

Kekuatan otot agar bisa melakukan tegangan disebut kekuatan. Apabila kamu memiliki kekuatan, maka kamu bisa mengangkat benda berat, melempar benda sampai jauh, menendang benda sampai jauh, dan memukul benda dengan keras. Salah satu latihan yang dapat meningkatkan kekuatan

adalah *pull up*. *Pull up* ini dapat menguatkan otot-otot lengan dan bahu.

Cara melakukannya:

- Lakukan *pull up* pada palang tunggal.
- Saat menggantung pada palang tunggal, posisi kedua tangan dibuka selebar bahu, badan lurus, kaki lurus dan rapat.
- Kemudian angkat badan sampai dagu menyentuh palang.
- Setelah itu turunkan kembali badan dengan meluruskan siku.



Gambar 7.2 *Pull up* pada palang tunggal



Kegiatan 7A

Naik turun tangga dan angkat badan (*pull up*)

Laksanakan secara perorangan dan mintalah guru atau orang tuamu untuk mengawasi dan menilai.

- Lakukan gerak naik turun tangga yang ada di sekitarmu atau kamu bisa menggunakan bangku yang ada.
- Lakukan gerak *pull up* pada palang tunggal.

Setelah melaksanakan kegiatan tadi.

1. Berapa lama kamu mampu melakukan gerak turun naik tangga?
2. Berapa kali kamu bisa mengangkat tubuhmu pada palang tunggal?



B

Melatih Kelentukan dan Koordinasi

1

Melatih Kelentukan

Kemampuan persendian untuk bergerak seluas-luasnya disebut kelentukan. Kelentukan atau kelenturan sangat bermanfaat bagi tubuh, antara lain:

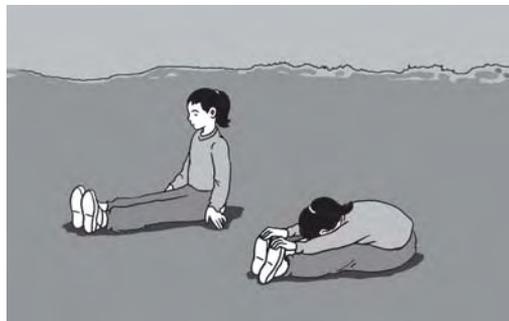
- Mengurangi cedera otot dan sendi.
- Meningkatkan kecepatan, koordinasi, dan kelincahan tubuh
- Sikap tubuh menjadi lebih baik dan benar.

Latihan-latihan yang dapat meningkatkan kelentukan tubuh adalah sebagai berikut.

a. Mencium lutut

Latihan mencium lutut berguna untuk mengembangkan kelenturan tungkai. Cara melakukannya:

- Sikap awal, duduk selonjor dengan lutut lurus.
- Peganglah kedua ujung jari kaki dengan kedua tanganmu.
- Pertahankan posisi ini sampai hitungan 16.

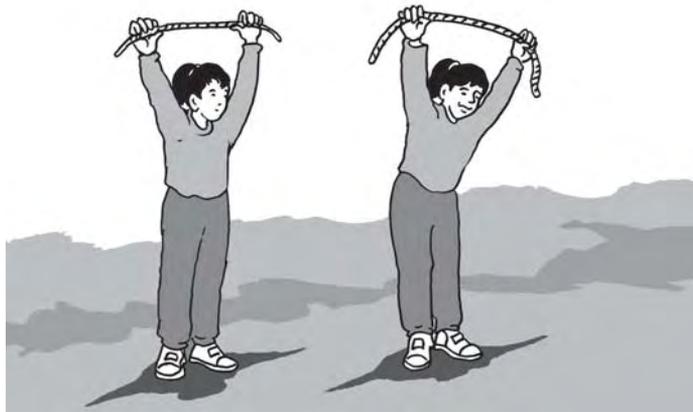


Gambar 7.3 Gerakan mencium lutut

b. Meliukkan badan dengan alat

Latihan ini berguna untuk mengembangkan kelenturan pinggang, pinggul, dan bahu. Alat yang digunakan bisa menggunakan kain, tali, atau yang lain. Cara melakukannya:

- Sikap awal, berdiri tegak dengan kedua tangan memegang tali selebar bahu.
- Gerakan pertama liukkan badan ke kanan sampai 8 hitungan dan ke kiri 8 hitungan.



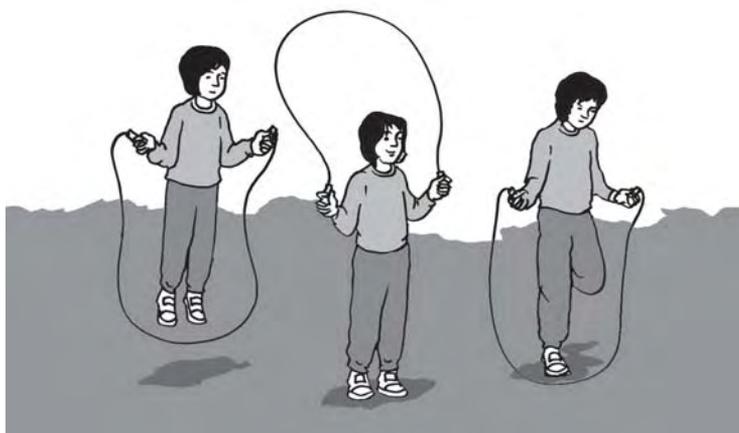
Gambar 7.4 Gerakan meliukkan badan dengan alat

2 Melatih Koordinasi

Koordinasi adalah satu pola gerak yang terbentuk dari gabungan beberapa fungsi komponen kesegaran jasmani. Salah satu cara untuk melatih koordinasi adalah lompat tali (skipping). Lompat tali ini bertujuan melatih kelincahan, kecepatan, daya tahan, dan kekuatan otot kaki atau tumit.

Cara melakukannya:

- Sikap awal berdiri tegak dengan kedua tangan masing-masing memegang ujung tali skipping.
- Putarkan tali skipping ke depan atau ke belakang.
- Lakukan dengan kedua kaki atau satu kaki.
- Lakukan latihan ini beberapa menit.



Gambar 7.5 Latihan lompat tali (skipping)



Kegiatan 7B

Laksanakan secara perorangan dan mintalah guru atau orang tuamu untuk mengawasi dan menilai. Lakukan hal berikut:

1. Latihan duduk selanjor kemudian mencium lutut, kemudian pegang kedua jari kakimu dengan kedua tanganmu.
2. Latihan meliukkan badanmu ke kiri dan ke kanan dengan alat.
3. Latihan lompat/loncat dengan tali (skipping).



Berdasarkan kegiatan tadi

1. Mampukah kamu mencium lututmu?
2. Apa yang kamu rasakan setelah meliukkan badanmu?
3. Berapa kali loncatan yang dapat kamu lakukan dalam satu menit?

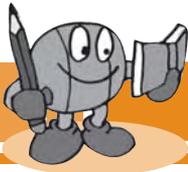


Latihan kelentukan dan koordinasi memiliki banyak manfaat di antaranya mengurangi cedera otot dan sendi. Sedangkan melatih daya tahan dan kekuatan akan membuatmu tidak gampang lelah. Itulah latihan-latihan yang membuat tubuhmu tetap bugar.



Rangkuman

- Daya tahan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan dalam waktu yang lama.
- Cepat merasa lelah berarti daya tahan tubuh tidak bagus.
- Daya tahan tubuh bisa ditingkatkan melalui latihan-latihan, seperti naik turun tangga.
- Kekuatan adalah kekuatan otot melakukan tegangan, seperti mengangkat, memukul, menendang, melempar, dan lain-lain.
- Dengan kekuatan otot, kita bisa mengangkat benda yang berat, melempar sampai jauh, dan memukul dengan keras.
- Untuk memiliki kekuatan memerlukan latihan, seperti mengangkat badan (*pull up*).
- Kemampuan persendian untuk bergerak seluas-luasnya disebut kelentukan atau kelenturan.
- Manfaat kelenturan dapat mengurangi cedera otot dan sendi; meningkatkan kecepatan, koordinasi, dan kelincahan tubuh; serta sikap badan jadi lebih sempurna.
- Latihan-latihan yang dapat meningkatkan kelentukan tubuh antara lain gerak mencium lutut dan meliukkan badan dengan tali.
- Koordinasi adalah satu pola gerak yang terbentuk dari gabungan beberapa fungsi komponen kesegaran jasmani.
- Salah satu cara untuk melatih koordinasi adalah lompat tali (*skipping*).
- Lompat tali ini bertujuan melatih kelincahan, kecepatan, daya tahan, dan kekuatan otot kaki atau tumit.



Pelatihan 7

A. Pilih satu jawaban yang benar! Tulis jawabannya di buku tugasmu!

- Kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan dalam waktu yang lama disebut
 - kelentukan
 - kelenturan
 - koordinasi
 - daya tahan
- Cepat merasa lelah adalah tanda bahwa kamu tidak memiliki ... yang bagus.
 - kelentukan
 - kelenturan
 - koordinasi
 - daya tahan
- Untuk memukul dengan keras kita memerlukan
 - keseimbangan
 - kekuatan
 - koordinasi
 - kelincahan
- Kekuatan adalah kekuatan otot untuk melakukan tegangan, seperti berikut ini, *kecuali*
 - mengangkat
 - memukul
 - menendang
 - berolahraga
- Kemampuan persediaan untuk bisa bergerak seluas-luasnya disebut
 - keseimbangan
 - koordinasi
 - kelentukan
 - kelincahan
- Manfaat latihan kelentukan adalah
 - mengurangi cedera otot
 - meningkatkan daya tahan
 - meningkatkan kekuatan
 - mengangkat beban
- Tujuan lompat tali dengan dua kaki atau satu kaki adalah, *kecuali*
 - melatih daya tahan
 - melatih keseimbangan
 - melatih kelincahan
 - melatih kekuatan otot
- Berikut ini keuntungan yang didapat dengan latihan kelentukan, *kecuali*
 - mengurangi cedera otot
 - mengurangi cedera sendi
 - memperbaiki sikap tubuh
 - susah berkeringat
- Sikap awal dalam melakukan gerakan mencium lutut adalah
 - duduk mengangkang
 - duduk bersila
 - duduk selonjor
 - jongkok

10. Dengan memiliki kekuatan otot, kita dapat melakukan, *kecuali*
 - a. mengangkat benda yang berat
 - b. melempar sampai jauh
 - c. bergerak seluas-luasnya
 - d. memukul dan menendang dengan keras
11. Angkat satu kaki dengan cara
 - a. meluruskan lutut
 - b. menekuk lutut
 - c. mengangkat lutut
 - d. membengkokkan lutut
12. *Pull up* bertujuan untuk menguatkan
 - a. otot lengan dan jari
 - b. otot lengan dan bahu
 - c. otot bahu dan leher
 - d. otot leher dan lengan
13. Alat yang digunakan dalam *pull up* adalah
 - a. palang
 - b. tali
 - c. tongkat
 - d. tidak ada
14. Kemampuan persendian untuk bergerak seluas-luasnya disebut
 - a. kekuatan
 - b. kelenturan
 - c. kelentukan
 - d. kecepatan
15. Gerakan mencium lutut berguna untuk mengembangkan kelenturan
 - a. paha
 - b. betis
 - c. tangan
 - d. tungkai

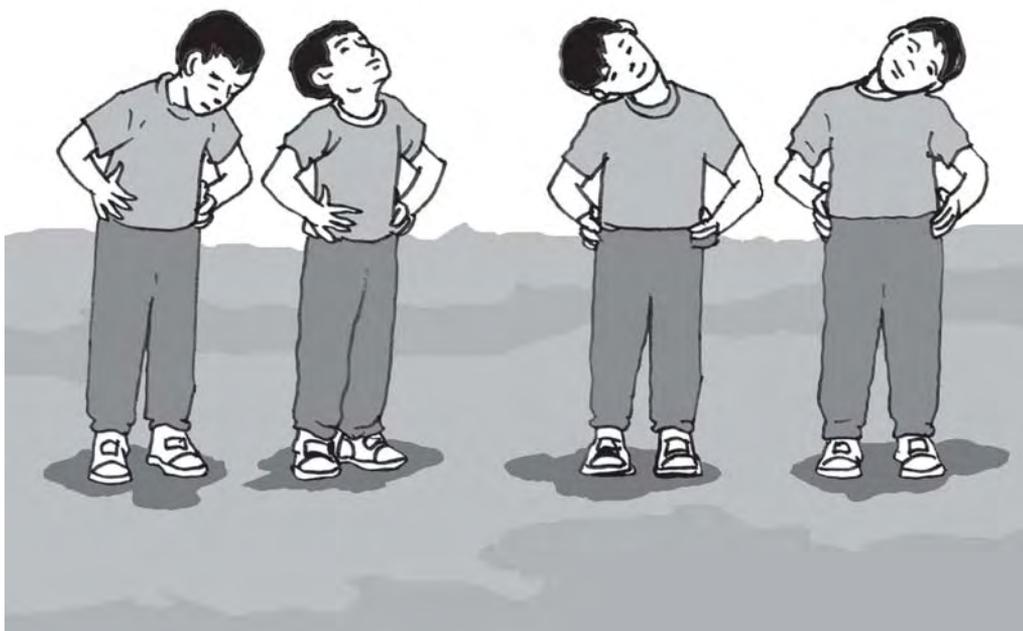
B. Isilah soal berikut ini! Tulis jawabannya di buku tugasmu!

1. Gerakan *pull up* melatih kekuatan otot
2. Membentuk sikap kapal terbang dapat melatih
3. Gerakan naik turun bangku biasanya dilakukan selama
4. Sikap awal gerakan *pull up* adalah
5. Gerakan *pull up* melatih kekuatan otot

C. Jawablah pertanyaan berikut ini! Tulis jawabannya di buku tugas-mu!

1. Apa yang dimaksud dengan daya tahan?
2. Apa yang disebut dengan kekuatan?
3. Sebutkan salah satu cara untuk melatih koordinasi?
4. Apa manfaat kelenturan tubuh?
5. Apa yang disebut dengan kelenturan?

Senam Lantai



Pendahuluan

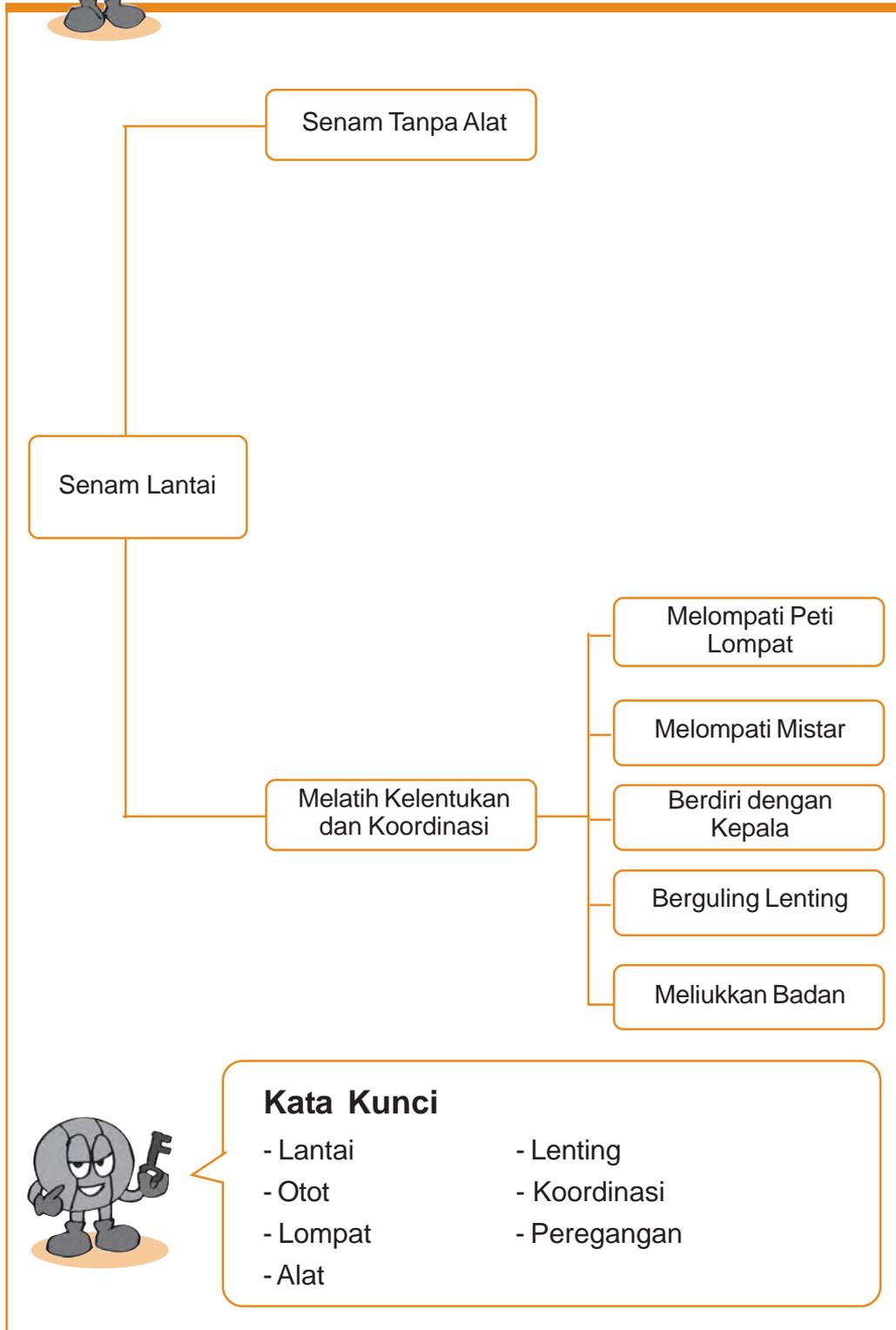
Ayo berlatih senam lantai tanpa alat, seperti peregangan otot leher, tangan, pinggang, perut, punggung, dan kaki!

Ayo berlatih senam lantai dengan alat, seperti melompati peti, melompati mistar, berdiri dengan kepala, berguling lenting, dan meliukkan badan.

Dari kemampuan gerakan-gerakan tersebut kamu dapat mengombinasikannya.



Peta Konsep



A

Senam Lantai Tanpa Alat

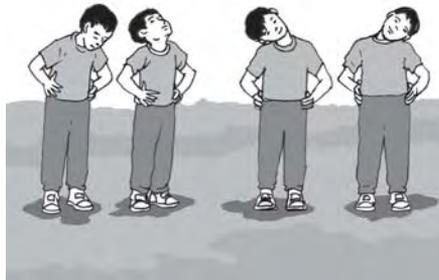
Banyak gerakan senam yang dilakukan tanpa menggunakan alat. Gerakan senam bisa dilakukan dengan gerakan yang sederhana. Dengan gerakan senam tanpa alat pun kita bisa tetap memperoleh kesegaran jasmani.

Agar saat melakukan gerakan-gerakan senam tidak terjadi cedera, maka sebelum melakukannya harus didahului dengan peregangan. Di samping itu, peregangan juga bermanfaat agar otot-otot tidak kaku dan terbiasa melakukan kegiatan.

Peregangan ini biasanya berupa gerakan-gerakan senam sederhana dengan menggerakkan seluruh anggota tubuh. Peregangan ini dilakukan beberapa menit atau beberapa kali hitungan sebelum melakukan gerakan inti.

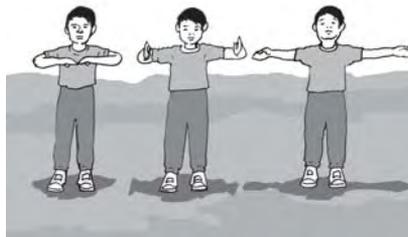
Di bawah ini adalah contoh beberapa gerakan peregangan, antara lain:

Peregangan otot leher



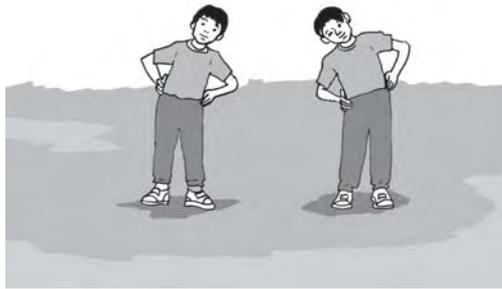
Gambar 8.1 Peregangan otot leher

Peregangan otot tangan



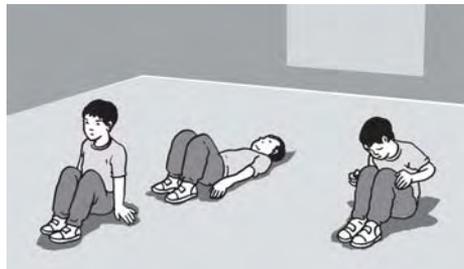
Gambar 8.2 Peregangan otot tangan

Peregangan otot pinggang



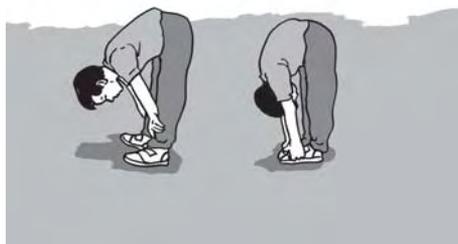
Gambar 8.3 Peregangan otot pinggang

Peregangan otot perut



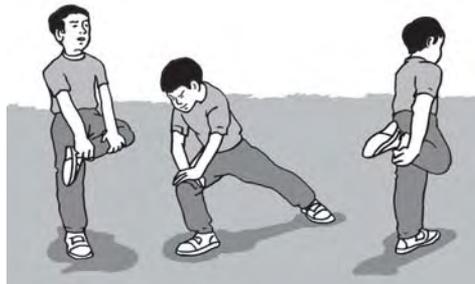
Gambar 8.4 Peregangan otot perut

Peregangan otot punggung



Gambar 8.5 Peregangan otot punggung

Peregangan otot kaki



Gambar 8.6 Peregangan otot kaki



Kegiatan 8A

Laksanakan secara perorangan dan mintalah guru atau orang tuamu untuk mengawasi dan menilai. Lakukan hal berikut:

- Peregangan otot pinggang
- Peregangan otot perut
- Peregangan otot kaki
- Peregangan otot leher
- Peregangan otot tangan



Berdasarkan kegiatan tadi
Apa yang kamu rasakan pada pinggang, perut, kaki, leher, dan tanganmu setelah melakukan kegiatan itu?

B

Senam Lantai dengan Alat

Gerakan senam juga ada yang menggunakan alat. Alat yang biasa digunakan dalam senam antara lain matras, tali, rintangan, palang tunggal, bola, dan lain-lain. Alat-alat itu merupakan alat bantu yang digunakan saat melakukan gerak senam. Beberapa gerakan senam yang menggunakan alat, yaitu:

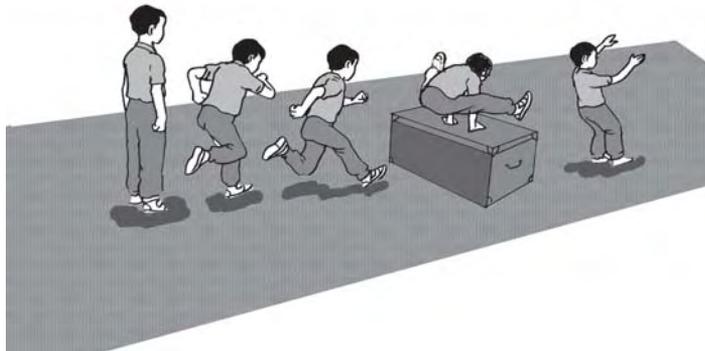
1

Melompati Peti Lompat

Gerakan ini seperti pada lompat kangkang melewati teman, hanya rintangan yang dipakai sekarang adalah peti lompat. Cara melakukannya:

- Sikap awal berdiri tegak dan pandangan mata ke depan ke arah peti lompat.

- Berlari menuju peti lompat.
- Sikap tubuh menjadi lebih baik dan benar.
- Sesampainya di peti lompat, kedua tangan diletakkan di atasnya kemudian melompat.
- Saat melayang, posisi kaki kangkang dan kedua tangan menekan di atas peti lompat.
- Mendarat dengan kedua kaki.

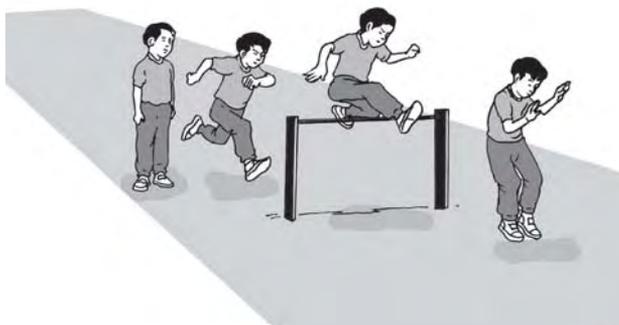


Gambar 8.7 *Melompati peti lompat*

2 Melompati Mistar

Rintangan pada lompat mistar berbentuk seperti gawang pada lompat gawang. Cara melakukannya:

- Sikap awal berdiri tegak dan pandangan mata ke depan, ke arah mistar
- Berlari menuju mistar.
- Lompat melewati mistar dengan menolakkan kaki ke atas.
- Mendarat dengan kedua kaki.



Gambar 8.8 *Melompati mistar*

3 Berdiri dengan Kepala

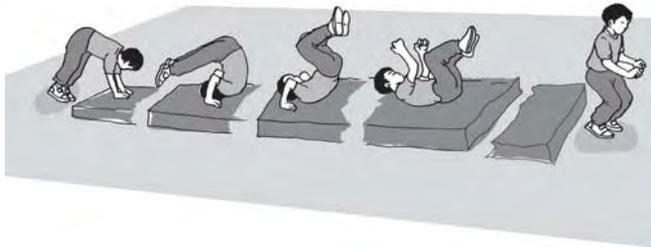
Cara melakukannya:

- Sikap awal duduk jongkok dengan kedua tangan dan dahi menempel pada matras.
- Ayunlah salah satu kaki ke atas yang diikuti kaki yang lain.
- Kemudian, lutut ditekuk dan kedua kaki rapat.
- Pertahankan sikap ini beberapa waktu.

4 Berguling Lenting

Cara melakukannya:

- Sikap awal berdiri tegak
- Bungkukkan badan ke depan dengan kedua tangan menempel pada matras.
- Masukkan kepala di antara kedua tangan dan menempel di dada
- Pindahkan berat badan ke depan.
- Berguling ke depan.
- Waktu berguling, badan dibulatkan.
- Kembali ke sikap berdiri.



Gambar 8.9 Berguling lenting

5 Meliukkan Badan

Alat yang digunakan dalam gerakan ini bisa berupa handuk kecil, tali, tongkat, atau yang lainnya. Cara melakukannya:

- Berdiri tegak dengan kedua kaki dibuka selebar bahu.
- Kedua tangan terbuka lurus ke atas memegang tongkat.
- Liukkan badan ke kiri dan ke kanan.

- Liukkan badan ke depan dan ke belakang.
- Tahan setiap gerakan sampai hitungan ke-8.



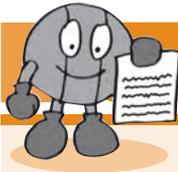
Kegiatan 8B

Laksanakan secara perorangan dan mintalah guru atau orang tuamu untuk mengawasi dan menilai. Lakukan hal berikut:

- Melompati peti
- Melompati mistar
- Berdiri dengan kepala
- Meliukkan badan

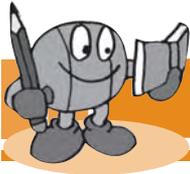


Senam dapat dilakukan dengan menggunakan alat atau tanpa alat. Sebelum melakukan senam, sebaiknya lakukan peregangan terlebih dulu agar tidak terjadi cedera.



Rangkuman

- Senam dapat dilakukan dengan menggunakan alat atau tanpa alat.
- Peregangan perlu dilakukan sebelum melakukan gerak senam agar tidak terjadi cedera.
- Peregangan adalah gerakan-gerakan senam sederhana dengan menggerakkan seluruh anggota tubuh.
- Contoh gerakan peregangan sebelum melakukan gerakan inti adalah peregangan otot leher, otot tangan, otot pinggang, otot perut, otot punggung, dan otot kaki.
- Alat yang biasa digunakan dalam senam antara lain matras, tali, rintangan, palang tunggal, bola, dan lain-lain.
- Alat-alat pada senam merupakan alat bantu yang digunakan saat melakukan gerak senam.
- Senam yang menggunakan alat antara lain melewati peti lompat, melewati mistar, berdiri dengan kepala, meliukkan badan dengan tongkat.



Pelatihan 8

A. Pilih satu jawaban yang benar! Tulis jawabannya di buku tugas-mu!

- Sikap kaki pada saat melakukan lompat kangkang adalah
 - lurus rapat
 - lurus terbuka
 - ditekuk rapat
 - ditekuk terbuka
- Sikap awal gerakan *push up* adalah
 - telungkup
 - miring
 - telentang
 - berbaring
- Saat berguling ke depan dagu
 - tengadah
 - tunduk
 - lurus ke depan
 - kena ke dada
- Latihan jongkok berdiri dapat menguatkan otot
 - tangan
 - kaki
 - badan
 - kepala
- Pada sikap berdiri dengan kepala, yang tidak membentuk segitiga adalah
 - tangan kanan
 - tangan kiri
 - kepala
 - kaki
- Contoh latihan untuk menguatkan otot lengan di antaranya adalah
 - lompat katak
 - berdiri jongkok
 - lari tangga
 - gerakan *push up*
- Alas yang digunakan untuk berdiri dengan kepala adalah
 - matras
 - bantal
 - lantai
 - karpas
- Sikap awal dalam melakukan berdiri dengan kepala adalah
 - jongkok
 - duduk
 - berdiri
 - berbaring
- Sikap awal dari gerakan melompati teman adalah
 - berdiri tegak
 - berdiri istirahat
 - telentang
 - membungkuk

10. Saat melayang di atas teman atau peti lompat kedua kaki
 - a. dilemaskan
 - b. diluruskan
 - c. diangkat
 - d. ditekuk
11. Alas yang dipakai untuk melakukan guling lenting adalah
 - a. karpet
 - b. kasur
 - c. lantai
 - d. matras
12. Berdiri dengan kepala memiliki nama lain
 - a. *head stand*
 - b. *hand stand*
 - c. *hair stand*
 - d. *chest stand*
13. Sikap awal guling lenting adalah
 - a. membungkuk
 - b. berjongkok
 - c. berdiri tegak
 - d. berlari
14. Sikap awal gerakan *sit up* adalah
 - a. telungkup
 - b. telentang
 - c. berbaring
 - d. tengkurap
15. Posisi badan telungkup, kedua sikut menekuk, gerakannya dengan meluruskan sikut merupakan gerakan
 - a. *push up*
 - b. *sit up*
 - c. *hand stand*
 - d. *head stand*

B. Isilah soal berikut ini! Tulis jawabannya di buku tugasmu!

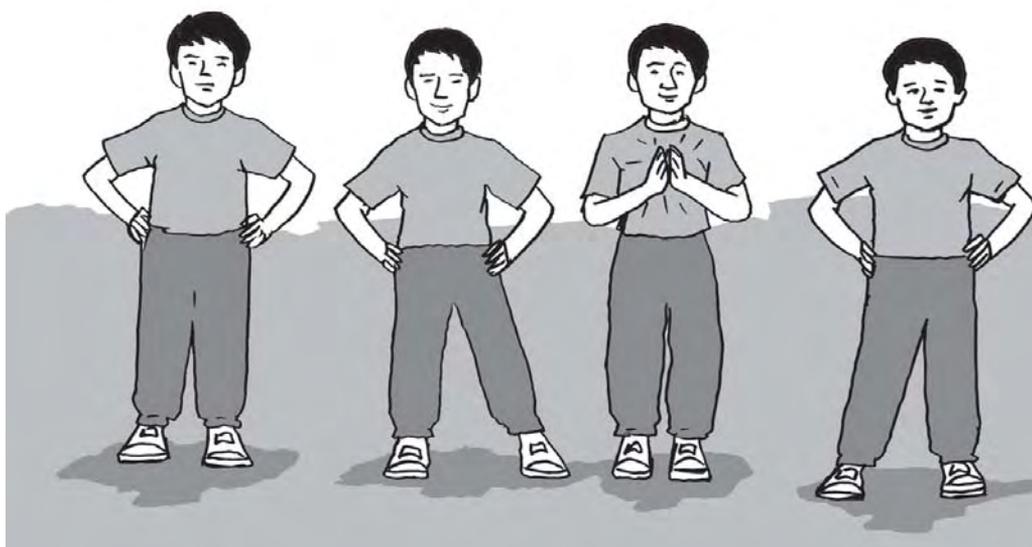
1. Lompat katak dapat melatih kekuatan
2. Untuk melatih kekuatan otot perut, latihannya adalah
3. Sebutan lain gerakan berdiri dengan kepala adalah

4. Posisi badan telungkup, kedua sikut menekuk, gerakannya dengan meluruskan sikut merupakan gerakan
5. Waktu berguling lenting, sikap badan

C. Jawablah pertanyaan berikut ini! Tulis jawabannya di buku tugas-mu!

1. Bagaimana agar gerakan-gerakan senam tidak terjadi cedera?
2. Apa yang dimaksud dengan peregangan?
3. Apa manfaat peregangan?
4. Apa alat yang biasanya digunakan dalam senam?
5. Sebutkan beberapa senam yang menggunakan alat!

Gerak Ritmik

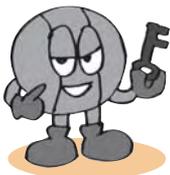


Pendahuluan

Ayo belajar gerak ritmik, ini sangat menyenangkan bila diiringi musik. Pada gerak ritmik terdapat tiga unsur pokok, yaitu gerakan, irama, dan kreativitas. Ketiganya saling mendukung dan berkaitan. Kamu dapat menciptakan gerak dengan mengikuti irama. Untuk itu diperlukan kreativitas atau daya cipta. Aktivitas ritmik adalah kegiatan berirama yang isinya gerakan-gerakan berirama. Salah satu contoh gerak aktivitas ritmik adalah Senam Pagi Indonesia.



Peta Konsep



Kata Kunci

- Gerak
- Menyenangkan
- Ritmik
- Unsur
- Pola
- Indah
- Menarik

A

Gerak Ritmik Terstruktur

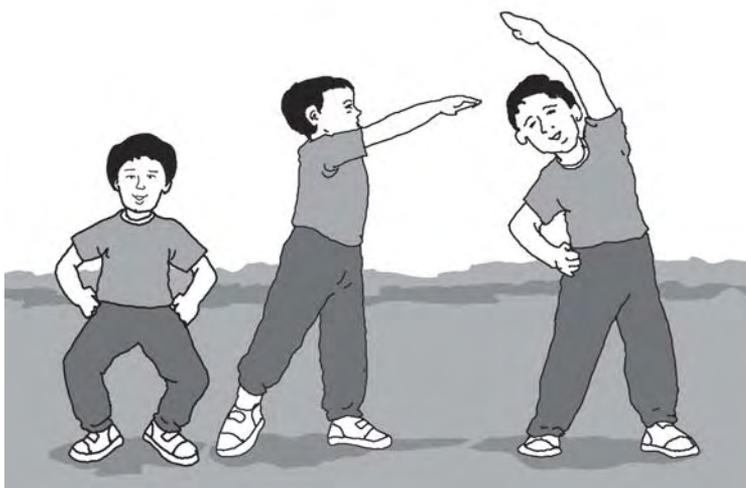
Irama adalah suatu keadaan gerak dan bunyi yang teratur dan tetap antaranya. Gerak adalah perubahan posisi atau sikap. Pola gerak dengan mengikuti irama yang beraturan akan menghasilkan keindahan gerak. Irama dapat berupa iringan musik, nyanyian, atau hitungan. Gerak ritmik adalah kegiatan berirama yang isinya gerakan-gerakan berirama.

1

Senam Kesegaran Jasmani

Salah satu contoh gerak ritmik adalah Senam Pagi Indonesia, Senam Kesegaran Jasmani, atau kita bisa mengarang gerakan sendiri mengikuti irama.

Senam Kesegaran Jasmani atau sering disingkat SKJ adalah senam massal yang biasanya diiringi lagu berirama dari berbagai provinsi di Indonesia yang diaransemen ulang.



Gambar 9.1 Contoh senam SKJ

SKJ bisa diajarkan di sekolah-sekolah dasar karena gerakannya mudah dipraktikkan oleh siswa. Prinsip-prinsip dalam Senam Kesegaran Jasmani (SKJ) di antaranya:

1. Menghabiskan waktu tidak lebih dari 15 menit.
2. Sederhana dan gerakannya meliputi seluruh badan.
3. Mengikuti irama perkalian delapan.

4. Urutan gerakanya sistematis.
5. Mudah dilakukan oleh anak-anak karena pola gerak diciptakan sesuai dengan kemampuan motorik anak sekolah dasar.
6. Merangsang anak untuk melakukan gerak karena musik pengiringnya diciptakan dengan mengikutsertakan lagu-lagu daerah.
7. Dapat dilakukan oleh laki-laki dan perempuan.
8. Indah dan menarik.

Tahapan dalam latihan SKJ adalah pertama-tama latihan pemanasan, kemudian latihan inti, dan terakhir latihan pendinginan.

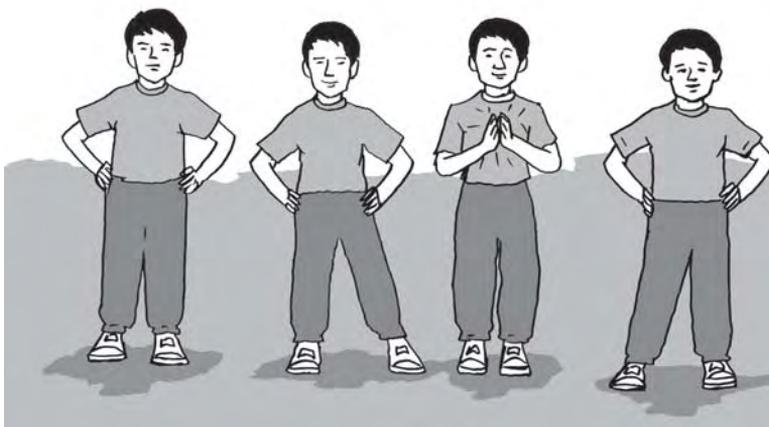
2

Unsur Gerak Ritmik

Gerak ritmik sama halnya dengan gerak tari, memiliki tiga unsur pokok terdiri dari gerakan, irama, dan kreativitas. Ketiganya saling mendukung dan berkaitan. Dari tiga unsur pokok tersebut, yang dimaksud dengan gerakan adalah perubahan posisi atau sikap, sedangkan irama yaitu keadaan gerak dan bunyi yang teratur dan tetap.

Kamu dapat menciptakan gerak dengan mengikuti irama. Untuk itu, diperlukan kreativitas atau daya cipta.

Gerakan dasar pada gerak ritmik ada dua, yaitu gerakan kaki dan gerakan tangan.



Gambar 9.2 Contoh gerak ritmik



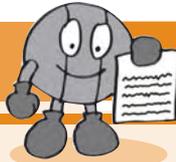
Kegiatan 9A

Laksanakan secara perorangan dan mintalah guru atau orang tuamu untuk mengawasi dan menilai. Lakukan hal berikut:

- Praktikkan senam kesegaran jasmani yang sudah kamu pelajari!
- Coba kamu perhatikan, apakah gerakan-gerakan itu sesuai dengan prinsip-prinsip senam kesegaran jasmani pada pelajaran ini.



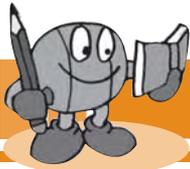
Irama adalah suatu keadaan gerak, bunyi yang teratur, dan tetap antaranya. Untuk menciptakan gerak mengikuti irama perlu kreativitas atau daya kreasi. Itulah tiga unsur pokok (gerak, irama, dan kreativitas) yang harus dimiliki pada gerak ritmik.



Rangkuman

- Gerak ritmik sama halnya dengan gerak tari.
- Tiga unsur pokok dalam gerak ritmik, yaitu gerakan, irama, dan kreativitas.
- Irama adalah suatu keadaan gerak, bunyi yang teratur dan tetap antaranya.
- Salah satu contoh gerak aktivitas ritmik adalah Senam Pagi Indonesia dan Senam Kesegaran Jasmani.
- Pola gerak dengan mengikuti irama yang beraturan akan menghasilkan keindahan gerak.
- Irama dapat berupa iringan musik, nyanyian, atau hitungan.

- Senam Kesegaran Jasmani (SKJ) adalah salah satu jenis senam umum yang khusus ditujukan untuk anak usia sekolah dasar.
- Tahapan dalam SKJ adalah latihan pemanasan, latihan inti, dan latihan pendinginan.
- Untuk menciptakan gerakan diperlukan kreativitas atau daya cipta.



Pelatihan 9

A. Pilih satu jawaban yang benar! Tulis jawabannya di buku tugasmu!

- Gerakan pemanasan dilakukan ... gerakan inti.
 - sebelum
 - selama
 - setelah
 - bersamaan
- Hitungan dalam SKJ
 - 4 x 4 hitungan
 - 8 x 8 hitungan
 - 4 x 8 hitungan
 - 8 x 12 hitungan
- Latihan pemanasan dalam SKJ biasanya diawali dengan gerakan
 - jalan di tempat
 - meliukkan tangan
 - lari di tempat
 - menggerakkan kepala
- Gerakan pengambilan napas termasuk latihan
 - pemanasan
 - latihan inti
 - penenangan
 - pendinginan
- Supaya latihan SKJ lebih terasa manfaatnya, sebaiknya dilakukan seminggu
 - 2 kali
 - 6 kali
 - 3 kali
 - 7 kali
- Jalan di tempat merupakan latihan
 - pemanasan
 - latihan inti
 - penenangan
 - pendinginan
- Orang yang berperan dalam memperbaiki kesalahan gerak senam adalah
 - pelatih dan kepala sekolah
 - guru dan penjaga sekolah
 - pelatih dan guru
 - orang tua dan guru

8. Setelah gerakan yang salah diperbaiki, maka gerakan menjadi
 - a. kombinasi
 - b. variasi
 - c. tidak beraturan
 - d. sama
9. Cara memperbaiki kesalahan gerak pada senam irama adalah
 - a. dapat dilakukan sendiri
 - b. harus melibatkan orang lain
 - c. tidak harus melibatkan orang lain
 - d. tidak harus melibatkan guru
10. Unsur pokok aktivitas ritmik adalah, *kecuali*
 - a. gerakan
 - b. irama
 - c. kreativitas
 - d. alat
11. Gerak adalah
 - a. perubahan suhu
 - b. perubahan posisi
 - c. perubahan tempat
 - d. perubahan arah
12. Lama waktu pelaksanaan SKJ adalah
 - a. kurang dari 10 menit
 - b. tidak lebih dari 15 menit
 - c. 25 menit
 - d. 20 menit
13. Pada pelaksanaannya, SKJ memakai gerakan yang
 - a. rumit
 - b. susah
 - c. sederhana
 - d. sulit
14. Latihan inti pada SKJ dilakukan
 - a. sebelum pemanasan
 - b. sesudah pendinginan
 - c. sebelum pendinginan
 - d. sebelum berbaris
15. SKJ biasanya menggunakan ... untuk mengiringi gerakan.
 - a. lagu daerah
 - b. lagu kota
 - c. lagu anak-anak
 - d. lagu *rock*

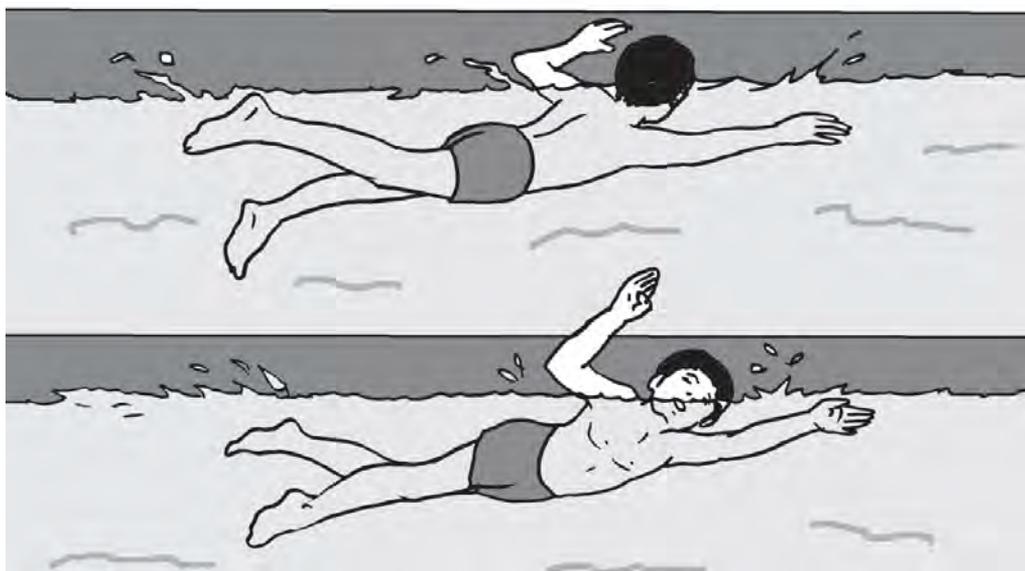
B. Isilah soal berikut ini! Tulis jawabannya di buku tugasmu!

1. Orang yang berperan dalam memperbaiki kesalahan gerak senam adalah
2. Setelah gerakan yang salah diperbaiki, maka gerakan menjadi....
3. Pada pelaksanaannya, SKJ memakai gerakan yang
4. Latihan inti pada SKJ dilakukan
5. Latihan pemanasan dalam SKJ biasanya diawali dengan gerakan

C. Jawablah pertanyaan berikut ini! Tulis jawabannya di buku tugas-mu!

1. Sebutkan 3 unsur pokok aktivitas ritmik!
2. Tuliskan tahapan-tahapan dalam SKJ?
3. Tuliskan 3 prinsip SKJ?
4. Mengapa gerakan dalam SKJ harus gerakan yang mudah dilakukan?
5. Apa yang dimaksud dengan irama dan gerak?

Renang Gaya Bebas



Pendahuluan

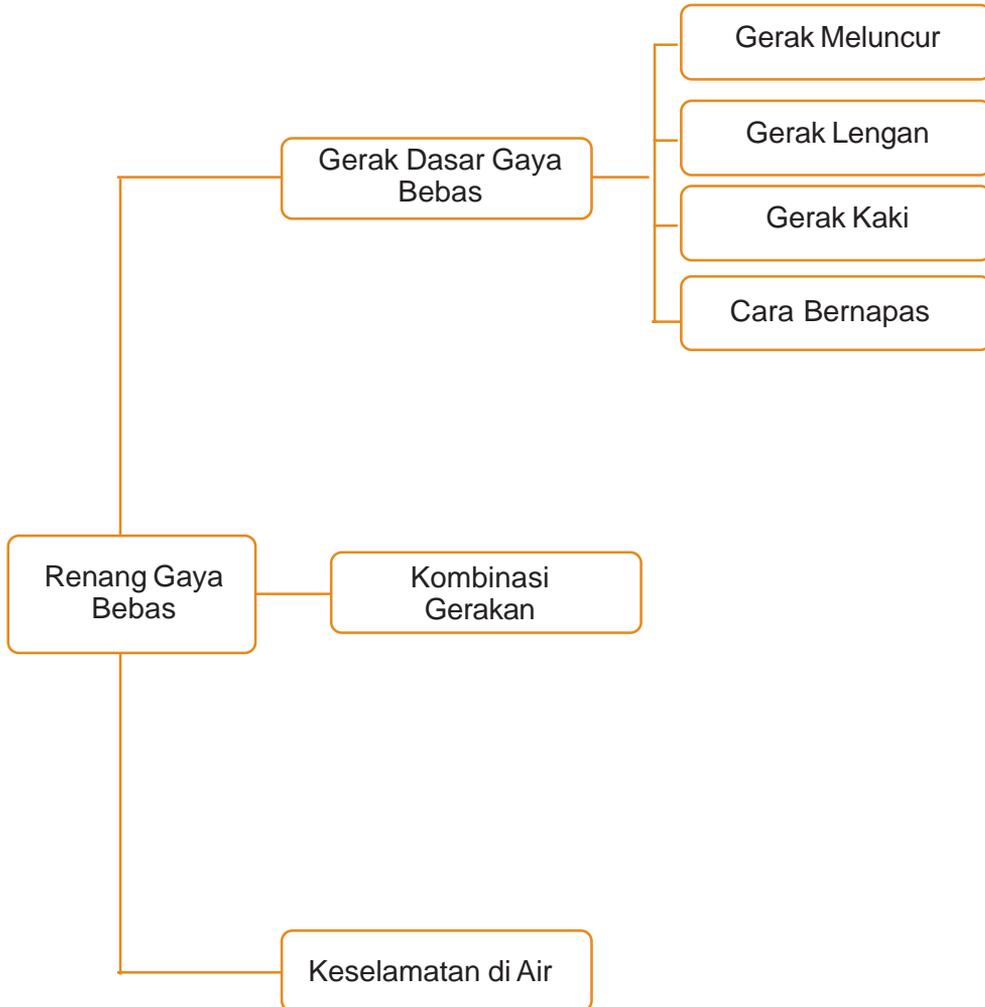
Mampu berenang gaya bebas berarti kamu sudah melakukan kombinasi gerak meluncur, gerak lengan, gerak kaki, dan mengambil napas.

Itulah teknik dasar renang gaya bebas yang dapat di kuasai setelah mempelajari pelajaran berikut.

Di samping usahamu untuk mampu berenang gaya bebas juga akan dipelajari dasar-dasar keselamatan olahraga di air.



Peta Konsep



Kata Kunci

- Meluncur
- Teknik
- Gerak
- Gaya
- Kombinasi
- Lengan
- Kaki

A

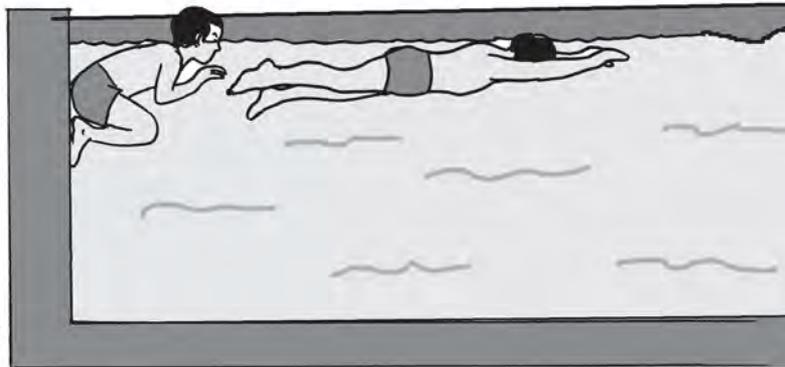
Gerak Dasar Renang Gaya Bebas

Salah satu gaya dalam renang adalah gaya bebas. Latihan renang gaya bebas dapat dilakukan melalui beberapa tahapan. Berikut ini tahapan-tahapan dalam berlatih renang gaya bebas.

1 Gerak Dasar Meluncur

Cara melakukannya:

- Sikap awal berdiri tegak dengan salah satu kaki ditekuk dan menempel pada dinding kolam.
- Meluncur dengan cara melakukan tolakan oleh kaki yang menempel ke dinding dengan meluruskan kedua tangan dan jari-jari tangan rapat.
- Saat meluncur posisi kaki, badan, kepala, dan tangan lurus.



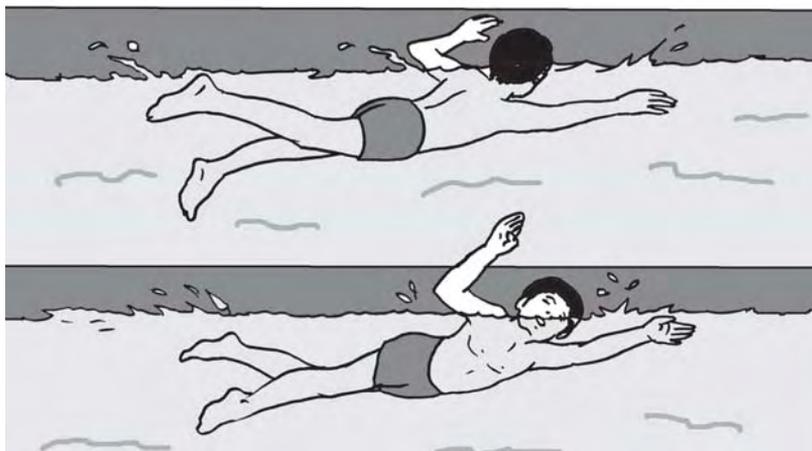
Gambar 10.1 Gerak meluncur renang gaya bebas

2 Gerakan Lengan

Cara melakukannya:

- Sikap awal berdiri di dalam kolam dengan posisi kaki dibuka selebar bahu.
- Bungkukkan badan hingga sejajar permukaan air.
- Kedua tangan sejajar dan lurus ke depan dengan jari-jari tangan dirapatkan.

- Tangan kanan ditekuk, kemudian diluruskan ke depan di atas permukaan air, sementara tangan kiri tetap lurus.
- Pada waktu tangan kanan kembali lurus ke permukaan air, segera tangan kiri melakukan seperti gerakan tangan kanan.
- Lakukan gerakan ini bergantian dan berulang-ulang.

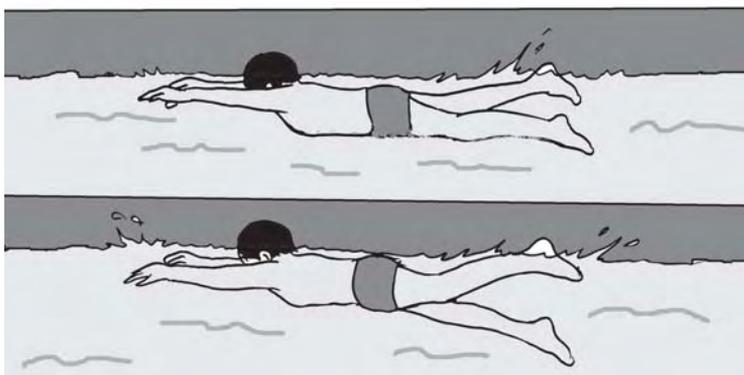


Gambar 10.2 Gerak lengan renang gaya bebas

3 Gerakan Kaki

Cara melakukannya:

- Telungkup di permukaan air.
- Kaki digerakkan ke atas dan ke bawah bergantian.
- Gerakan kaki mulai dari pangkal paha.
- Lakukan gerakan ini berulang-ulang.



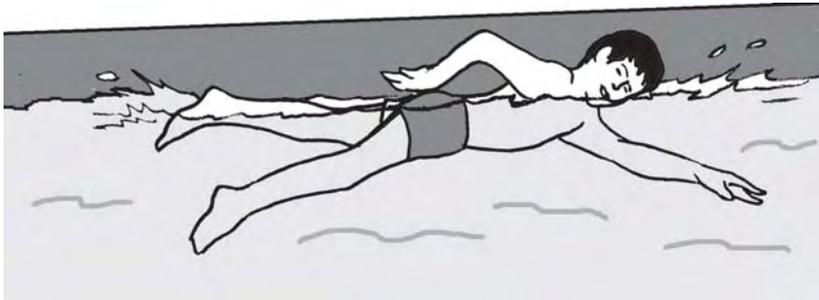
Gambar 10.3 Gerak kaki renang gaya bebas

4

Cara Bernapas

Cara melakukannya:

- Berdiri dengan kedua lutut ditekuk dan kedua lengan menjulur ke depan.
- Kepala menoleh ke kiri untuk mengambil napas keluar dari permukaan air.
- Mengeluarkan napas saat kepala berada di dalam air sedikit demi sedikit.
- Kemudian kepala menoleh ke kanan untuk mengambil napas keluar dari permukaan air.
- Lakukan kegiatan ini berulang-ulang dan kepala boleh menoleh ke kanan terus atau ke kiri terus.



Gambar 10.4 Cara bernapas dalam renang gaya bebas



Kegiatan 10A

Mintalah guru dan orangtuamu untuk mengawasi dan menilai.

Lakukan hal berikut:

- Lakukan gerak dasar meluncur renang gaya bebas.
- Lakukan gerakan lengan renang gaya bebas.
- Lakukan gerakan kaki renang gaya bebas.
- Lakukan gerakan cara bernapas renang gaya bebas.

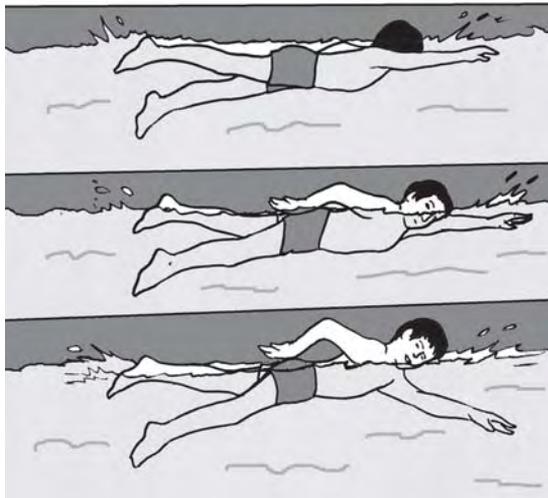
Lakukan gerakan-gerakan di atas sampai kamu terbiasa dan sudah merasa refleks.

B

Kombinasi Gerakan

Kombinasi gerakan adalah menggabungkan gerak meluncur, gerakan lengan, gerakan kaki, dan cara bernapas renang gaya bebas. Kombinasi atau koordinasi gerakan renang gaya bebas memerlukan latihan yang terus-menerus supaya gerakan terbiasa.

Gerakan ini bisa dilakukan dengan menghitung banyak pukulan kaki, misalnya 4 kali pukulan kaki, satu kali dayungan tangan, dan seterusnya.



Gambar 10.5 Kombinasi gerakan renang gaya bebas



Kegiatan 10B

Mintalah guru dan orangtuamu untuk mengawasi dan menilai.

Lakukan hal berikut:

- Lakukan kombinasi gerakan renang gaya bebas.
- Lakukan kombinasi gerak ini berulang-ulang.
- Setelah merasa mampu, cobalah berenang sampai 5 meter bolak-balik.
- Lakukan gerakan ini di kolam dangkal untuk menjaga keselamatan.



Keselamatan di Air

Keselamatan merupakan hal yang utama ketika berlatih renang di kolam renang. Kamu harus mematuhi peraturan yang ada, sehingga latihan renang bisa lancar dan aman. Guru juga harus ikut memperhatikan dan mengawasi siswanya yang sedang berlatih renang.

Mengetahui peraturan-peraturan di kolam renang dan menaatinya adalah tindakan yang dapat menghindari kecelakaan. Berikut ini hal-hal yang harus diperhatikan saat berlatih renang:

- Siswa yang akan berlatih renang harus dalam keadaan sehat.
- Dilarang makan di kolam renang karena akan mengotori kolam renang.
- Tidak boleh bercanda berlebihan karena bisa menyebabkan kecelakaan.
- Lakukan pemanasan terlebih dahulu sebelum berlatih renang.

Di dalam kolam renang pun harus memperhatikan etika yang ada. Karena kolam merupakan sarana umum sehingga siapa pun dapat menggunakannya.

Kolam renang untuk pertandingan mempunyai ukuran standar, yaitu:

- Panjang standar 50 meter
- Lebar 8 meter
- Kedalaman 1,8 meter.

Di kolam renang pun terdapat ketentuan-ketentuan yang harus dipatuhi oleh setiap pengguna, di antaranya:

1. Membeli tiket sebelum masuk kolam renang.
2. Pergunakan pakaian renang saat berenang.
3. Tidak menggunakan alas kaki di sekitar areal kolam renang.
4. Tidak makan atau minum di sekitar kolam renang.
5. Berenang di kolam yang sesuai dengan kemampuan.



Kegiatan 10C

Perhatikan peraturan-peraturan yang ada saat kamu pergi ke kolam renang! Sebagai contoh berikut ini peraturan yang harus ditaati saat berlatih renang:

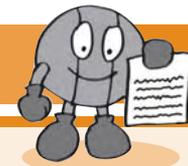
- Berenang harus dalam keadaan sehat.
- Dilarang makan di kolam renang.
- Tidak boleh bercanda berlebihan.

Selanjutnya, lakukanlah kegiatan di bawah ini!

- Coba perhatikan dan catat peraturan apa saja yang ada pada kolam renang.
- Sampaikan hasil laporanmu kepada guru untuk dinilai.



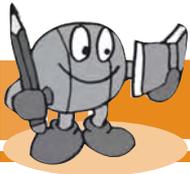
Kuasai dulu teknik dasar renang gaya bebas ini satu per satu. Setelah merasa mampu, kombinasikan teknik dasar gerak itu, kemudian praktikkan.



Rangkuman

- Salah satu gaya dalam renang adalah renang gaya bebas.
- Tahapan-tahapan dalam berlatih renang gaya bebas adalah:
 - gerak dasar meluncur,
 - gerakan lengan,
 - gerakan kaki,
 - cara bernapas.
- Kombinasi gerakan renang gaya bebas adalah mengombinasikan gerak meluncur, gerakan lengan, gerakan kaki, dan cara bernapas.
- Keselamatan adalah hal utama dalam berlatih renang.

- Patuhi peraturan yang ada di kolam renang agar latihan renang lancar dan aman.
- Mengetahui peraturan di kolam renang dapat menghindari diri dari kecelakaan.
- Hal yang harus diperhatikan saat berlatih renang adalah:
 - Siswa yang akan berlatih renang harus dalam keadaan sehat.
 - Dilarang makan di kolam renang karena akan mengotori kolam renang.
 - Tidak boleh bercanda berlebihan karena bisa menyebabkan kecelakaan.
 - Lakukan pemanasan terlebih dahulu sebelum berlatih renang.
 - Kolam renang untuk pertandingan mempunyai ukuran standar, yaitu panjang 50 meter, lebar, 8 meter, dan kedalaman 1,8 meter.
- Ketentuan-ketentuan di kolam renang yang harus dipatuhi, antara lain:
 - membeli tiket sebelum masuk kolam renang,
 - menggunakan pakaian renang saat berenang,
 - tidak menggunakan alas kaki di sekitar areal kolam renang,
 - tidak makan atau minum di sekitar kolam renang,
 - berenang di kolam yang sesuai dengan kemampuan.



Pelatihan 10

- A. Pilih satu jawaban yang benar! Tulis jawabannya di buku tugas-mu!**
- Gaya dalam renang adalah
 - gaya bebas
 - gaya dada
 - gaya kupu-kupu
 - semuanya betul
 - Di bawah ini adalah gerak dasar dalam renang gaya bebas, *kecuali*
 - gerakan meluncur
 - gerakan lengan
 - gerakan kaki
 - gerakan bebas
 - Gerakan lengan dan kaki pada gaya bebas adalah
 - serempak
 - sejajar
 - bersamaan
 - bergantian
 - Renang gaya katak disebut juga gaya
 - dada
 - bebas
 - kupu-kupu
 - punggung
 - Posisi badan pada gaya dada adalah
 - telungkup
 - telentang
 - miring
 - membungkuk
 - Luncuran pada gaya bebas terjadi pada saat gerakan
 - tangan
 - kaki
 - tangan dan kaki
 - ambil napas
 - Koordinasi gerakan gaya bebas dilakukan setelah menguasai gerak di bawah ini, *kecuali*
 - tarik napas
 - gerak kaki
 - gerak tangan
 - gerak lompat
 - Pengambilan napas bersamaan dengan gerak
 - tangan
 - kaki
 - meluncur
 - kepala
 - Pengambilan napas gaya bebas ke arah
 - depan
 - samping kiri
 - samping kanan
 - atas

10. Gerakan lengan dan kaki pada gaya bebas adalah
 - a. serempak
 - b. sejajar
 - c. bersamaan
 - d. bergantian
11. Dalam gaya bebas, tenaga dorong lebih besar dihasilkan oleh
 - a. tangan
 - b. kaki
 - c. tangan dan kaki
 - d. ambil napas
12. Pada saat mengeluarkan napas, posisi kepala berada di....
 - a. permukaan air
 - b. atas air
 - c. dalam air
 - d. dekat air
13. Posisi tangan ketika meluncur dalam renang adalah
 - a. ke samping
 - b. ke atas
 - c. lurus ke depan
 - d. ke bawah
14. Kedalaman kolam renang standar untuk pertandingan adalah
 - a. 1,7 meter
 - b. 1,8 meter
 - c. 1,9 meter
 - d. 2 meter
15. Sikap yang baik dalam menjaga keselamatan di air adalah
 - a. berlatih di tempat dalam
 - b. mengabaikan peraturan
 - c. berlatih sendirian tanpa didampingi orang yang sudah mahir
 - d. mengetahui kemampuan diri

B. Isilah soal berikut ini! Tulis jawabannya di buku tugasmu!

1. Salah satu gaya dalam renang adalah
2. Posisi badan pada renang gaya bebas adalah telungkup dan
3. Sikap permulaan renang gaya bebas adalah kedua lengan
4. Gerakan kaki gaya bebas adalah
5. Luncuran pada gaya bebas terjadi pada saat gerakan

C. Jawablah pertanyaan berikut ini! Tulis jawabannya di buku tugasmu!

1. Bagaimana pukulan kaki gaya bebas dilakukan?
2. Bagaimana cara pengambilan napas dalam renang gaya bebas?

3. Bagaimana sikap posisi badan pada renang gaya bebas?
4. Pada saat bagaimana luncuran gaya bebas terjadi?
5. Teknik apa saja yang harus dikuasai supaya dapat melakukan koordinasi gerakan renang gaya bebas?

Kegiatan di Luar Sekolah



Pendahuluan

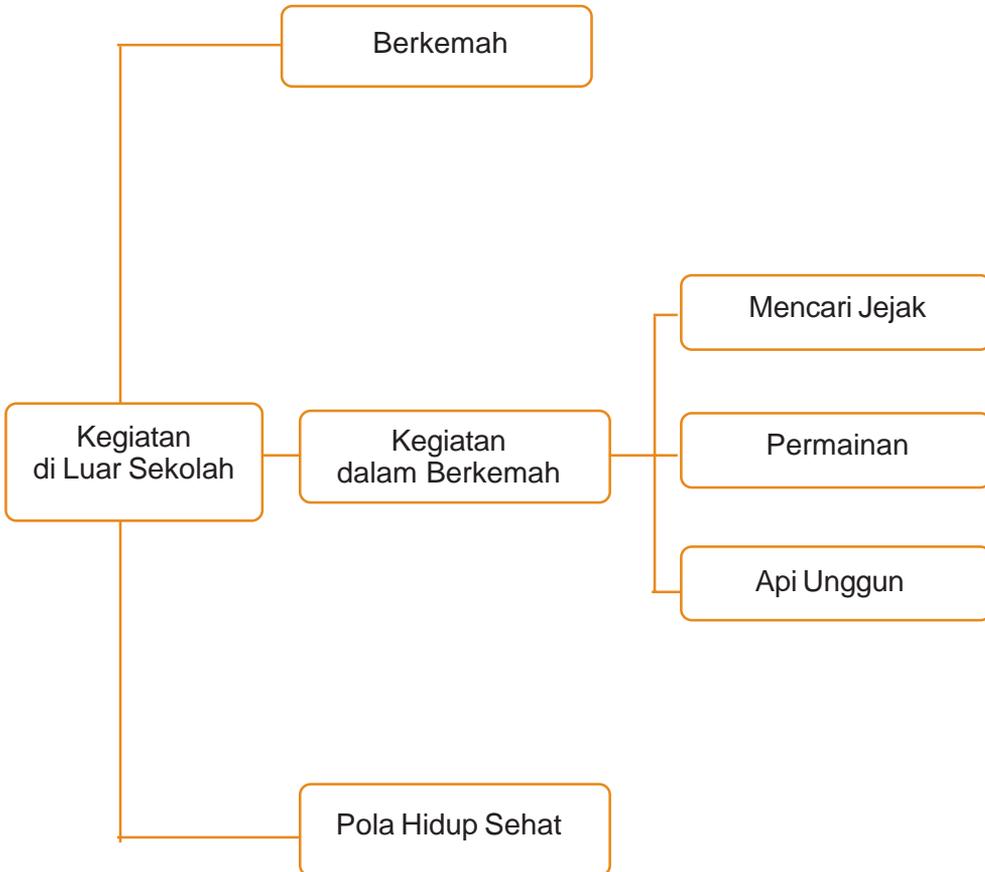
Berkemah di luar sekolah atau alam bebas bebas sungguh menyenangkan, kamu akan belajar bekerja sama dengan temanmu saat mendirikan tenda. Juga belajar kemandirian, kecintaan terhadap ciptaan Tuhan, dan lain-lain.

Ayo kita berkemah di alam bebas!

Ayo kita mempraktikkan pola hidup sehat.



Peta Konsep



Kata Kunci

- Kemah
- Peralatan
- Jelajah
- Aktivitas
- Jejak
- Tenda
- Alam

A

Berkemah

Salah satu kegiatan di luar sekolah adalah berkemah. Berkemah dapat dilakukan di sekitar sekolah atau bisa juga di luar lingkungan sekolah, seperti di bumi perkemahan. Berkemah adalah suatu kegiatan rekreasi yang dilakukan di alam bebas dan dilaksanakan berkelompok dengan cara menginap beberapa hari dengan diisi beberapa kegiatan. Kegiatan berkemah banyak manfaatnya, antara lain:

- Mempertebal rasa cinta terhadap ciptaan Tuhan.
- Dapat menjelajah di alam bebas.
- Memupuk rasa cinta terhadap alam.
- Melatih kerja sama dengan orang lain.
- Menikmati keindahan alam yang diciptakan Tuhan.
- Melatih kemandirian.

Agar berjalan dengan lancar, setiap kegiatan harus direncanakan. Hal-hal yang harus diperhatikan untuk menyusun rencana berkemah, antara lain:

1. Waktu yang tepat untuk berkemah.
2. Tempat yang digunakan harus aman, dekat dengan sumber air, dan jauh dari keramaian kota.
3. Mempersiapkan peralatan, seperti:
 - a. tenda dan peralatannya,
 - b. tikar,
 - c. ransel,
 - d. pakaian secukupnya,
 - e. P3K,
 - f. makanan dan minuman,
 - g. alat penerangan, dan
 - h. alat memasak.



Gambar 11.1 Situasi berkemah di alam bebas



Kegiatan 11A

Merencanakan Kegiatan Berkemah

Laksanakan secara berkelompok dan mintalah gurumu untuk mengawasi dan menilai. Lakukan hal berikut:

1. Buatlah kelasmu menjadi beberapa kelompok!
2. Tiap kelompok merencanakan:
 - waktu berkemah
 - tempat berkemah
 - peralatan yang dibawa
3. Sampaikan hasil musyawarah kelompokmu di depan kelas!
4. Kemudian pilih salah satu rencana dari kelompok yang ada!

B

Kegiatan dalam Berkemah

Kegiatan-kegiatan pada saat berkemah akan menambah semarak dan keakraban bagi peserta. Kegiatan yang dapat dilaksanakan saat berkemah, antara lain:

1

Mencari Jejak

Mencari jejak adalah kegiatan mencari dan membaca tanda atau simbol sebagai pedoman dalam penjelajahan. Permainan ini biasanya dilaksanakan secara berkelompok dengan tujuan sebagai sarana melatih kerja sama tim/kelompok dan memecahkan persoalan bersama.



Gambar 11.2 Siswa sedang melakukan kegiatan mencari jejak

2 Permainan

Berbagai permainan dapat dilaksanakan saat berkemah. Permainan itu akan membuat acara perkemahan lebih semarak. Buatlah permainan yang bisa dijadikan sebagai sarana untuk bekerja sama, menguji ketangkasan, dan lain-lain. Contoh permainan yang bisa dilaksanakan saat berkemah antara lain tarik tambang, lomba mendirikan tenda, dan lain sebagainya.

3 Api Unggun

Kegiatan api unggun adalah menyalakan api di waktu malam ketika berkemah. Dengan adanya api unggun ini, selain dapat menghangatkan diri dari udara malam yang dingin, juga dapat memeriahkan suasana perkemahan. Saat api unggun berlangsung, peserta perkemahan dapat mempertunjukkan acara-acara yang menghibur.



Kegiatan 11B

Laksanakan secara berkelompok dan mintalah gurumu mengawasi dan menilai. Lakukan hal berikut:

1. Setelah di kelasmu telah merencanakan untuk berkemah, gurumu akan mengadakan kegiatan mencari jejak, apa saja yang harus kamu siapkan?
2. Gurumu juga akan mengadakan kegiatan api unggun, acara apa yang dapat kamu tunjukkan



Berdasarkan kegiatan tadi.

1. Kegiatan apa saja yang dapat dilaksanakan sewaktu mengadakan acara berkemah?
2. Apa manfaat yang dapat kamu peroleh setelah mengadakan acara berkemah?



Pola Hidup Sehat

Pola hidup sehat dapat kamu laksanakan di mana saja, baik saat berada di rumah, di sekolah, maupun di alam bebas. Beberapa perilaku sehari-hari yang menunjukkan bahwa kamu memiliki pola hidup sehat, antara lain:

- berolahraga secara teratur,
- selalu menjaga kebersihan,
- mengurangi konsumsi makanan yang tidak sehat,
- memperbanyak konsumsi air putih,
- hindari minuman beralkohol,
- hentikan kebiasaan merokok.

Kamu akan terhindar dari penyakit dan kondisi tubuh tetap sehat apabila kamu bisa membiasakan pola hidup yang sehat.



Kegiatan 11C

Laksanakan secara berkelompok dan mintalah gurumu untuk mengawasi dan menilai. Lakukan hal berikut.

1. Susunlah laporan, perilaku apa saja yang menunjukkan bahwa kamu memiliki pola hidup sehat!
2. Tuliskan kegiatan sehari-hari anggota kelompokmu yang termasuk dalam pola hidup sehat!

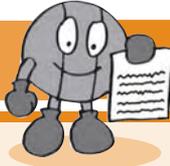


Berdasarkan kegiatan tadi.

1. Apa manfaat yang dapat kamu peroleh dengan mempunyai pola hidup sehat?
2. Apakah kegiatanmu sehari-hari sudah menunjukkan pola hidup sehat?



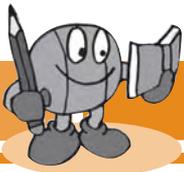
Berkemah di luar sekolah atau di alam bebas adalah kegiatan yang menyenangkan sehingga kita lebih mengenal lingkungan sekitar.



Rangkuman

- Kegiatan di luar sekolah yang bermanfaat salah satunya adalah berkemah.
- Manfaat berkemah adalah:
 - Mempertebal rasa cinta terhadap ciptaan Tuhan.
 - Dapat menjelajah di alam bebas.
 - Memupuk rasa cinta terhadap alam.
 - Melatih kerja sama dengan orang lain.
 - Menikmati keindahan alam yang diciptakan Tuhan.
 - Melatih kemandirian.
- Hal-hal yang perlu diperhatikan saat merencanakan perkemahan adalah:
 - Waktu yang tepat untuk berkemah.
 - Mencari lokasi yang aman, dekat dengan sumber air, dan jauh dari keramaian kota.
 - Mempersiapkan peralatan.
 - Peralatan yang perlu dipersiapkan saat berkemah antara lain:
 - a. tenda dan peralatannya,
 - b. tikar,
 - c. ransel,
 - d. pakaian secukupnya,
 - e. P3K,
 - f. makanan dan minuman,
 - g. alat penerangan, dan
 - h. alat memasak.

- Kegiatan yang dapat dilaksanakan dalam berkemah antara lain: mencari jejak, permainan, dan api unggun.
- Tujuan kegiatan mencari jejak adalah sebagai sarana melatih kerja sama tim dan memecahkan persoalan bersama-sama.
- Permainan-permainan saat berkemah agar suasana semarak adalah permainan yang dapat menjadi sarana bekerja sama dan juga menguji ketangkasan peserta.
- Contoh permainan yang bisa dilakukan saat berkemah antara lain tarik tambang dan lomba mendirikan tenda.



Pelatihan 11

- A. Pilih satu jawaban yang benar! Tulis jawabannya di buku tugas-mu!**
1. Berikut ini adalah manfaat berkemah, *kecuali*
 - a. hanya untuk rekreasi
 - b. melatih kerja sama tim
 - c. melatih kemandirian
 - d. memupuk rasa cinta terhadap alam
 2. Kegiatan mencari tanda atau simbol sebagai pedoman dalam penjelajahan disebut

a. mencari barang hilang	c. mencari jejak
b. menjelajah	d. berkemah
 3. Hal yang perlu diperhatikan untuk merencanakan perkemahan adalah
 - a. mempersiapkan peralatan
 - b. membawa barang berharga
 - c. membawa pakaian ganti
 - d. menggunakan bus yang bagus
 4. Contoh permainan yang bisa dilakukan saat berkemah adalah, *kecuali*

a. tarik tambang	c. memancing
b. lomba mendirikan tenda	d. mencari jejak

5. Kegiatan berkemah termasuk kegiatan
 - a. di lingkungan sekolah
 - b. di luar sekolah
 - c. menjelajah
 - d. rekreasi
6. Peralatan yang harus dipersiapkan untuk melaksanakan kegiatan berkemah adalah
 - a. tenda, obat-obatan, alat memasak, dan makanan
 - b. tenda, baju pesta, kaca mata renang
 - c. makanan, perlengkapan dapur, perhiasan
 - d. buku, tambang, bumbu dapur
7. Kondisi tubuh akan setiap sehat apabila kita membiasakan
 - a. pola hidup sehat
 - b. pola hidup aman
 - c. pola hidup hemat
 - d. pola hidup bebas
8. Pada saat mendirikan tenda semua anggota kelompok harus
 - a. bekerja sama
 - b. sendiri-sendiri
 - c. diserahkan ke satu orang
 - d. diserahkan ke peserta laki-laki
9. Saat api unggun berlangsung, peserta perkemahan dapat memperlihatkan acara
 - a. membaca puisi
 - b. bernyanyi bersama
 - c. renungan malam
 - d. semuanya benar
10. Menyalakan api di waktu malam ketika berkemah disebut kegiatan
 - a. mencari jejak
 - b. permainan
 - c. api unggun
 - d. rekreasi
11. Tujuan kegiatan mencari jejak adalah
 - a. melatih kerja sama tim dan memecahkan persoalan bersama
 - b. melatih kemandirian dan hidup sehat
 - c. melatih hidup sehat
 - d. mencari tempat berkemah
12. Pola hidup sehat dapat kamu laksanakan dimana saja yaitu
 - a. di rumah
 - b. di sekolah
 - c. di alam bebas
 - d. jawaban a, b, c benar
13. Kegiatan yang dilakukan di alam bebas yang dilaksanakan berkelompok dan menginap beberapa hari disebut
 - a. berkemah
 - b. menginap
 - c. panjat tebing
 - d. menjelajah

14. Syarat yang harus dipenuhi untuk memilih tempat berkemah adalah
- a. aman
 - b. dekat sumber air
 - c. jauh dari keramaian kota
 - d. semua betul
15. Kegiatan berkemah harus direncanakan adalah
- a. agar berjalan dengan lancar
 - b. agar mendapat nilai dari guru
 - c. agar diizinkan orang tua
 - d. agar disebut hebat

B. Isilah soal berikut ini! Tulis jawabannya di buku tugasmu!

1. Kegiatan mencari tanda atau simbol sebagai pedoman penjelajahan disebut kegiatan
2. Menikmati keindahan alam dan melatih kemandirian adalah manfaat dari
3. Agar kegiatan berkemah lebih semarak dapat melakukan kegiatan mencari jejak dan
4. Menyalakan api di waktu malam ketika berkemah disebut kegiatan
5. Permainan yang dilaksanakan saat berkemah akan membuat kegiatan berkemah lebih

C. Jawablah pertanyaan berikut ini! Tulis jawabannya di buku tugas-mu!

1. Sebutkan kegiatan yang dapat dilaksanakan saat berkemah!
2. Sebutkan peralatan yang harus dipersiapkan untuk berkemah!
3. Apa manfaat yang dapat kita peroleh dari kegiatan berkemah?
4. Apa saja yang harus diperhatikan untuk mempersiapkan rencana berkemah?
5. Apa yang dimaksud dengan kegiatan mencari jejak?

Budaya Hidup Sehat

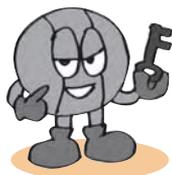
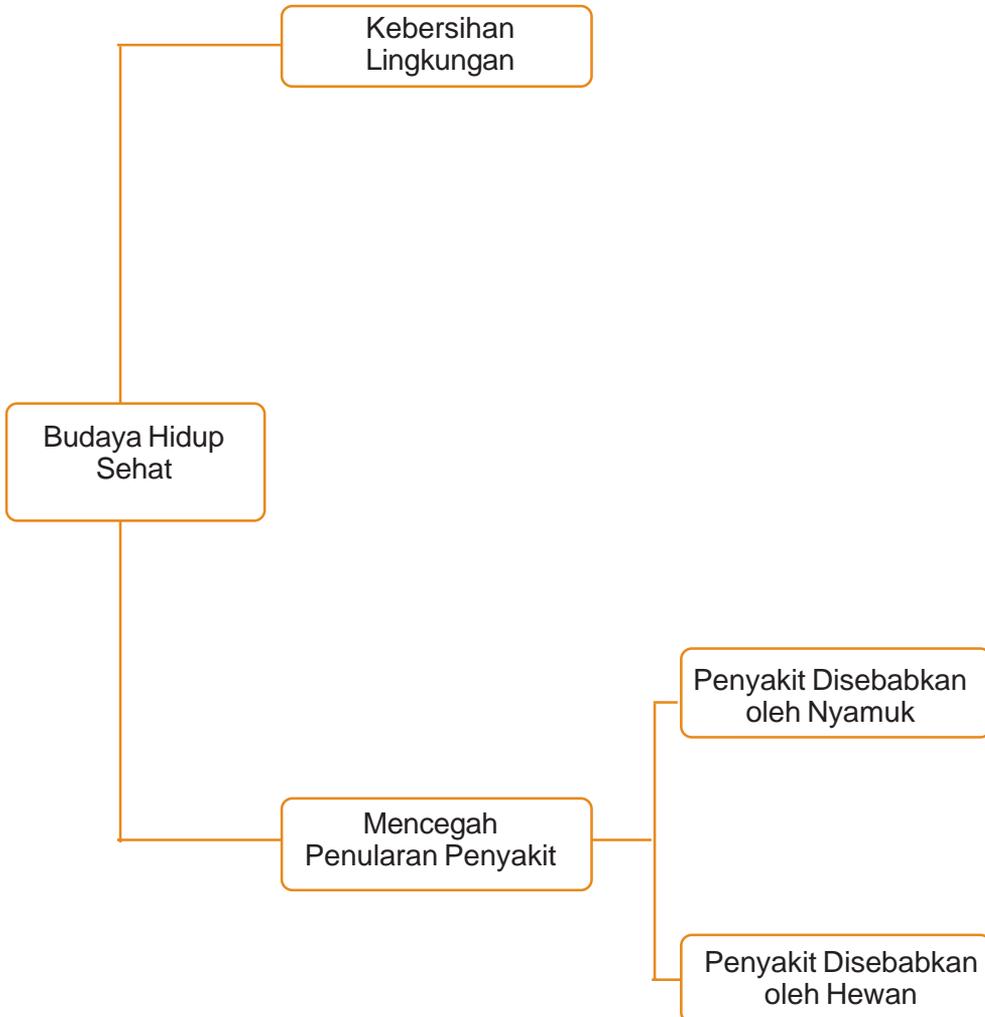


Pendahuluan

Kesehatan tubuh tidak hanya tercipta dari asupan makanan yang kamu makan, melainkan juga dari kebersihan di lingkunganmu. Kamu harus senantiasa menjaga kebersihan lingkunganmu setiap hari. Pada pelajaran ini, kamu akan mempelajari cara menjaga kebersihan lingkungan dan juga penyakit yang disebabkan bila lingkunganmu kotor.



Peta Konsep



Kata Kunci

- Bersih
- Pencegahan
- Demam Berdarah
- Sehat
- Flu Burung
- Menular
- Penyakit
- Malaria

A

Kebersihan Lingkungan

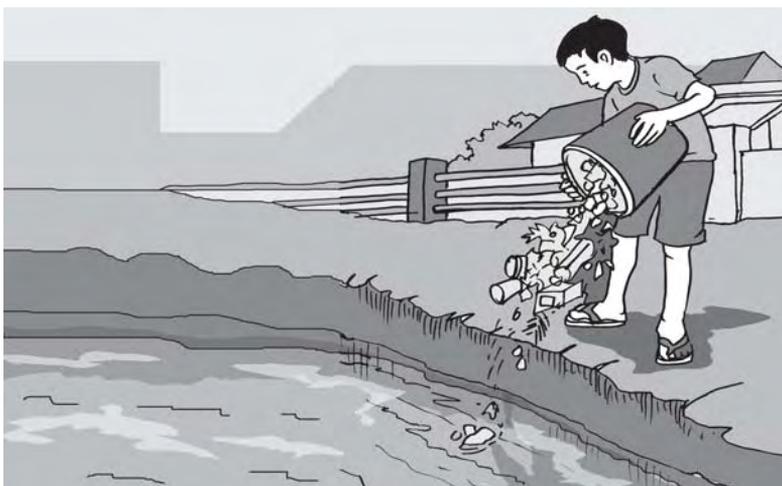
Kebersihan lingkungan dimulai dari lingkungan terkecil yaitu lingkungan rumah. Rumah yang bersih dan sehat akan membuat penghuninya sehat. Jagalah kebersihan rumahmu dari hal-hal yang kecil terlebih dulu, seperti kebiasaan membersihkan tempat tidur setelah bangun tidur, membuang sampah pada tempatnya, sehingga lingkungan tetap terjaga kebersihannya.

Hidup sehat merupakan kebutuhan semua orang. Salah satu syarat yang harus dipenuhi adalah dengan terus menjaga agar lingkungan sekitar kita tetap bersih. Lingkungan yang bersih berarti juga lingkungan itu sehat.

Lingkungan sehat adalah kebutuhan hidup semua orang dan merupakan milik bersama. Oleh karena itu, semua orang harus menjaga dan memelihara lingkungan agar menjadi lingkungan yang sehat.

Kebersihan lingkungan merupakan tugas kita bersama. Kita harus selalu menjaga kebersihan. Lingkungan yang bersih akan menjaga kita dari berbagai penyakit. Pada kenyataannya, masih ada saja orang yang tidak peduli terhadap lingkungan. Perilaku mereka yang bersikap tidak peduli terhadap lingkungan antara lain:

- Membuang sampah di sungai.
- Menebang hutan sembarangan.
- Mencemari udara, tanah, dan air.



Gambar 12.1 Orang yang sedang membuang sampah ke sungai



Kegiatan 12A

Laksanakan secara perorangan dan mintalah guru untuk menilai. Perhatikan perilaku di bawah ini:

Perilaku/sikap tidak peduli terhadap lingkungan, antara lain:

- Membuang sampah di sungai.
- Menebang hutan sembarangan.
- Mencemari udara, tanah, dan air.



Berdasarkan kegiatan contoh perilaku tadi

1. Coba kamu sebutkan perilaku lain yang menunjukkan sikap tidak peduli lingkungan!
2. Coba kamu sebutkan perilaku yang menunjukkan sikap peduli terhadap lingkungan?

B

Mencegah Penularan Penyakit

Lingkungan yang kotor akan menjadi perantara penularan berbagai penyakit. Di lingkungan inilah tempat berkembang biaknya bibit-bibit penyakit. Selain lingkungan yang kotor, ada juga beberapa hewan yang dapat menularkan berbagai penyakit, seperti nyamuk, lalat, tikus, dan unggas.

1

Penyakit yang Disebabkan oleh Nyamuk

a. Penyakit Demam Berdarah

Demam berdarah disebabkan oleh gigitan nyamuk *Aedes Aegypti* yang membawa virus dengue (*Dengue haemorrhagic fever*). Penyakit demam berdarah disebut juga DBD (demam berdarah dengue).

b. Penyakit Malaria

Penyakit malaria juga disebabkan oleh nyamuk, yaitu nyamuk yang membawa bibit penyakit plasmodium. Bibit penyakit ini akan merusak sel darah merah manusia. Nama nyamuk pembawa penyakit malaria adalah *Anopheles*.

Untuk mencegah penyakit yang disebabkan oleh nyamuk, kamu harus membersihkan tempat-tempat bersarang dan berkembangbiaknya. Caranya dengan melakukan gerakan 3M, yaitu:

1. Menguras bak mandi minimal seminggu sekali.
2. Menutup tempat-tempat penampungan air.
3. Mengubur sampah dan benda-benda yang bisa menjadi sarang nyamuk.



Gambar 12.2 Gerakan 3M (menguras, menutup, dan mengubur)

2

Penyakit yang Disebabkan oleh Hewan

a. Flu Burung

Penyakit ini disebabkan oleh virus influenza yang menyerang unggas (burung, ayam, bebek, dan lain-lain). Virus yang menyebabkan flu burung ini disebut virus H5N1, kepanjangan dari H=*Haemagglutinin*, N=*Neuramidase*. Virus ini tidak hanya menular dari unggas ke unggas, ternyata dapat pula menular dari unggas ke manusia. Penyakit ini sangat mematikan, artinya telah banyak menimbulkan korban jiwa.

Cara pencegahannya:

- Jangan banyak berinteraksi dengan unggas.
- Berilah vaksin pada unggas yang kamu miliki.
- Bersihkan kandang ternak secara rutin dengan karbol yang dapat membunuh kuman.
- Masaklah daging unggas sampai air mendidih agar virusnya mati.

b. Penyakit Diare

Diare adalah penyakit yang menyebabkan penderita sering buang air besar sehingga penderita kehilangan banyak cairan tubuh. Bahkan, pada anak balita penyakit ini banyak menyebabkan kematian.

Penyakit ini disebabkan oleh kuman yang menyebar melalui makanan dan minuman yang dihindangi alat pembawa kuman tersebut. Dapat pula melalui kontak langsung dari tangan yang mengandung kuman dipakai untuk menyuapi makanan.

Cara pencegahannya:

- Selalu mencuci tangan dengan sabun sebelum makan.
- Makanlah makanan yang bersih.
- Jagalah kebersihan lingkungan rumah dan sekitarmu.

c. Penyakit Kencing Tikus (Leptospirosis)

Kencing tikus adalah penyakit infeksi yang disebabkan oleh kuman *Leptospira patogen*. Penyakit ini menular ke manusia melalui kontak langsung dengan lingkungan (tanah, air, dan sebagainya) yang dikotori air seni hewan penderita leptospirosis. Jadi, lingkungan yang kotor atau tidak sehat akan mempermudah berkembangnya kuman penyakit ini.

Cara pencegahannya:

- Simpan makanan dan minuman di tempat yang tertutup dan baik.
- Cuci tangan dengan sabun sebelum makan.
- Mencuci bagian tubuh (kaki dan tangan) dengan sabun sehabis dari kebun, sawah, dan lain-lain.
- Jaga agar rumah terhindar dari tikus.
- Jagalah kebersihan lingkungan rumah dan sekitarnya.



Kegiatan 12B

Mengetahui Gejala Demam Berdarah

Laksanakan secara perorangan dan mintalah guru untuk mengawasi dan menilai. Lakukan hal berikut:

1. Datanglah ke puskesmas atau petugas kesehatan.
2. Tanyakanlah apa gejala-gejala penyakit demam berdarah?
3. Tanyakan bagaimana cara pencegahannya?
3. Tuliskan informasi yang kamu dapatkan kemudian sampaikan di depan kelas.
4. Serahkan hasil tulisan yang kamu dapat kepada guru.

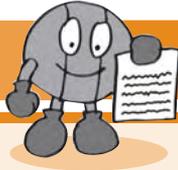


Berdasarkan kegiatan tadi

1. Sudahkah kamu tahu cara mencegah penyakit demam berdarah?
2. Apakah kamu tahu apa penyebab penyakit demam berdarah?

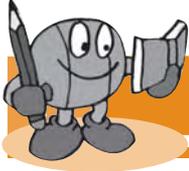


Hidup sehat merupakan kebutuhan semua orang. Salah satu syarat yang harus dipenuhi adalah dengan terus menjaga agar lingkungan sekitar kita tetap bersih. Lingkungan yang bersih berarti juga lingkungan itu sehat.



Rangkuman

- Mulailah kebersihan lingkungan dari hal terkecil terlebih dulu, seperti membuang sampah pada tempatnya dan membiasakan diri membersihkan tempat tidur setelah bangun tidur.
- Hidup sehat merupakan kebutuhan semua orang.
- Lingkungan yang bersih akan menjaga kita dari berbagai penyakit.
- Contoh perilaku yang tidak peduli terhadap lingkungan adalah:
 - Membuang sampah di sungai.
 - Menebang hutan sembarangan.
 - Mencemari udara, tanah, dan air.
- Lingkungan yang kotor menjadi perantara penularan berbagai penyakit.
- Bibit-bibit penyakit dapat ditimbulkan dari lingkungan yang kotor juga bisa melalui perantara hewan.
- Penyakit yang disebabkan oleh nyamuk adalah malaria dan demam berdarah.
- Demam berdarah disebabkan oleh gigitan nyamuk *Aedes Aegypti* yang membawa virus dengue (*Dengue haemorrhagic fever*).
- Nyamuk pembawa penyakit malaria adalah *Anopheles*.
- Penyakit yang disebabkan oleh hewan antara lain flu burung, diare, dan kencing tikus.
- Gerakan 3M (menguras, menutup, mengubur) bisa mencegah penyakit yang disebabkan oleh nyamuk.
- Virus penyebab flu burung adalah H5N1 (H=*Haemagglutinin*, N=*Neuramidase*).



Pelatihan 12

A. Pilih satu jawaban yang benar! Tulis jawabannya di buku tugasmu!

1. Semua orang membutuhkan lingkungan yang
 - a. sehat
 - b. asri
 - c. rindang
 - d. mewah
2. Perilaku yang tidak peduli terhadap lingkungan adalah
 - a. membuang sampah sembarangan
 - b. membersihkan kamar setelah bangun tidur
 - c. menguras bak mandi seminggu sekali
 - d. menyiram bunga di taman
3. Hidup sehat merupakan kebutuhan
 - a. orang kaya
 - b. orang miskin
 - c. semua orang
 - d. orang desa
4. Penyakit yang disebabkan oleh nyamuk adalah
 - a. diare
 - b. malaria
 - c. leptospirosis
 - d. mencret
5. Bibit-bibit penyakit dapat ditimbulkan dari lingkungan yang
 - a. asri
 - b. bersih
 - c. kotor
 - d. teratur
6. Kencing tikus adalah penyakit infeksi yang disebabkan oleh kuman
 - a. *Anopheles*
 - b. *Aedes Aegypti*
 - c. *Leptospira patogen*
 - d. *Influenza*
7. Berikut ini cara mencegah agar terhindar dari penyakit diare, *kecuali*
 - a. mencuci tangan sebelum makan
 - b. memakan makanan yang bersih
 - c. memakan apa adanya
 - d. menjaga kebersihan lingkungan
8. Gerakan 3M adalah kependekan dari
 - a. menguras, mencuci, memasak
 - b. menguras, mengubur, menutup
 - c. menutup, menyiram, menyimpan
 - d. mencuci, memasak, mengobati

9. Nama nyamuk penyebab penyakit demam berdarah adalah
 - a. *Aedes aegypti*
 - b. *Anopheles*
 - c. *Leptospirosis*
 - d. *Haemagglutinin*
10. Nama nyamuk penyebab penyakit malaria adalah
 - a. *Aedes aegypti*
 - b. *Anopheles*
 - c. *Leptospirosis*
 - d. *Haemagglutinin*
11. Agar unggas peliharaan tidak menyebarkan penyakit flu burung, maka harus diberi

a. vaksinasi	c. vitamin
b. kandang yang baik	d. oralit
12. Nama virus penyebab flu burung disebut

a. H5N1	c. AIDS
b. HIV	d. Plasmodium
13. Hewan penyebar penyakit flu burung adalah

a. burung, unta, kambing	c. burung, ayam, bebek
b. sapi, kambing, ayam	d. sapi, kambing, unta
14. Lingkungan yang kotor akan mempermudah berkembangnya

a. kuman penyakit	c. tanaman
b. hewan ternak	d. unggas
15. Penyakit di bawah ini disebabkan oleh perantara hewan, *kecuali*

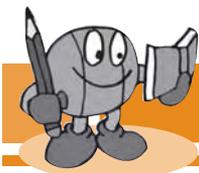
a. flu burung	c. leptospirosis
b. malaria	d. gatal-gatal

B. Isilah soal berikut ini! Tulis jawabannya di buku tugasmu!

1. Lingkungan yang kotor menjadi perantara penularan berbagai
2. Lingkungan yang bersih akan menjaga kita dari
3. Hidup sehat merupakan kebutuhan
4. Virus penyebab flu burung disebut
5. Penyakit yang disebabkan oleh nyamuk adalah

C. Jawablah pertanyaan berikut ini! Tulis jawabannya di buku tugas-mu!

1. Sebutkan contoh perilaku yang tidak peduli terhadap lingkungan!
2. Bagaimana cara mencegah terjadinya penyakit diare?
3. Bagaimana penyakit leptospirosis menular ke manusia?
4. Sebutkan nama nyamuk yang menyebabkan penyakit malaria dan demam berdarah?
5. Sebutkan usaha untuk mencegah demam berdarah?



Pelatihan Akhir Semester 2

A. Pilih satu jawaban yang benar! Tulis jawabannya di buku tugasmu!

- Salah satu teknik dasar dalam permainan kasti adalah
 - mendribel bola
 - menendang bola
 - melempar bola
 - menyundul bola
- Pukulan keras dari atas net disebut
 - smes
 - servis
 - passing*
 - blok
- Pukulan pertama dalam permainan bola voli disebut
 - smes
 - servis
 - passing*
 - blok
- Berikut ini merupakan gaya dalam loncat tinggi, *kecuali*
 - gaya guling sisi
 - gaya guling perut
 - gaya guling depan
 - gaya gunting
- Kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan dalam waktu yang lama disebut
 - kelentukan
 - kelenturan
 - koordinasi
 - daya tahan
- Kemampuan persendiaan untuk bisa bergerak seluas-luasnya disebut
 - keseimbangan
 - koordinasi
 - kelentukan
 - kelincahan
- Sikap awal dalam melakukan gerakan mencium lutut adalah
 - duduk mengangkang
 - duduk bersila
 - duduk selonjor
 - jongkok
- Gerakan mencium lutut berguna untuk mengembangkan kelenturan
 - paha
 - betis
 - tangan
 - tungkai
- Sikap awal gerakan *push up* adalah
 - telungkup
 - tengkurap
 - telentang
 - berbaring
- Contoh latihan untuk menguatkan otot lengan di antaranya adalah
 - lompat katak
 - berdiri jongkok
 - lari tangga
 - gerakan *push up*

11. Alas yang dipakai untuk melakukan guling lenting adalah
 - a. karpet
 - b. kasur
 - c. lantai
 - d. matras
12. Posisi badan telungkup, kedua sikut menekuk, gerakannya dengan meluruskan sikut merupakan gerakan
 - a. *push up*
 - b. *sit up*
 - c. *hand stand*
 - d. *head stand*
13. Gerakan pemanasan dilakukan ... gerakan inti.
 - a. sebelum
 - b. selama
 - c. setelah
 - d. bersamaan
14. Latihan pemanasan dalam SKJ biasanya diawali dengan gerakan
 - a. jalan di tempat
 - b. meliukkan tangan
 - c. lari di tempat
 - d. menggerakkan kepala
15. Jalan di tempat merupakan latihan
 - a. pemanasan
 - b. latihan inti
 - c. penenangan
 - d. pendinginan
16. Unsur pokok aktivitas ritmik adalah, *kecuali*
 - a. gerakan
 - b. irama
 - c. kreativitas
 - d. alat
17. Renang gaya katak disebut juga gaya
 - a. dada
 - b. bebas
 - c. kupu-kupu
 - d. punggung
18. Kedalaman kolam renang standar untuk pertandingan adalah
 - a. 1,7 meter
 - b. 1,8 meter
 - c. 1,9 meter
 - d. 2 meter
19. Kegiatan mencari tanda atau simbol sebagai pedoman dalam penjelajahan disebut
 - a. mencari barang hilang
 - b. menjelajah
 - c. mencari jejak
 - d. berkemah
20. Peralatan yang harus dipersiapkan untuk melaksanakan kegiatan berkemah adalah
 - a. tenda, obat-obatan, alat memasak, dan makanan
 - b. tenda, baju pesta, kaca mata renang
 - c. makanan, perlengkapan dapur, perhiasan
 - d. buku, tambang, bumbu dapur

21. Kegiatan berkemah biasanya diikuti oleh beberapa kelompok dengan tujuan
 - a. mendapat kesenangan
 - b. berekreasi
 - c. mengenal alam bebas
 - d. mencari teman
22. Permainan tarik tambang pada saat berkemah bertujuan untuk
 - a. melatih hidup sehat
 - b. melatih kemandirian
 - c. melatih kerja sama tim
 - d. mencari tempat berkemah
23. Perilaku yang tidak peduli terhadap lingkungan adalah
 - a. membuang sampah sembarangan
 - b. membersihkan kamar setelah bangun tidur
 - c. menguras bak mandi seminggu sekali
 - d. menyiram bunga di taman
24. Nama nyamuk penyebab penyakit demam berdarah adalah
 - a. *Aedes aegypti*
 - b. *Anopheles*
 - c. *Leptospirosis*
 - d. *Haemagglutinin*
25. Hewan penyebar penyakit flu burung adalah
 - a. burung, unta, kambing
 - b. sapi, kambing, ayam
 - c. burung, ayam, bebek
 - d. sapi, kambing, unta

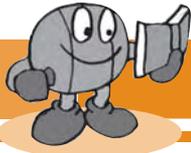
B Isilah soal berikut ini! Tulis jawabannya di buku tugasmu!

1. Pada permainan kasti, setelah memukul bola segera lari menuju
2. Gerakan *push up* melatih kekuatan otot
3. Untuk melatih kekuatan otot perut, latihannya adalah
4. Sebutan lain gerakan berdiri dengan kepala adalah
5. Latihan pemanasan dalam SKJ biasanya diawali dengan gerakan
6. Salah satu gaya dalam renang adalah
7. Posisi badan pada renang gaya bebas adalah telungkup dan
8. Kegiatan mencari tanda atau simbol sebagai pedoman penjelajahan disebut kegiatan
9. Lingkungan yang kotor menjadi perantara penularan berbagai
10. Penyakit yang disebabkan oleh nyamuk adalah

C Jawablah pertanyaan berikut ini! Tulis jawabannya di buku tugasmu!

1. Sebutkan 3 teknik dasar permainan kasti!
2. Bagaimana cara mendapatkan nilai 2 dalam permainan kasti?

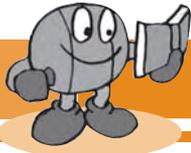
3. Apa manfaat kelentukan tubuh?
4. Apa alat yang biasanya digunakan dalam senam?
5. Sebutkan 3 unsur pokok aktivitas ritmik!
6. Bagaimana cara pengambilan napas dalam renang gaya bebas?
7. Bagaimana sikap posisi badan pada renang gaya bebas?
8. Apa saja yang harus diperhatikan untuk mempersiapkan rencana berkemah?
9. Sebutkan kegiatan yang dapat dilaksanakan saat berkemah!
10. Sebutkan nama nyamuk yang menyebabkan penyakit malaria dan demam berdarah?



Daftar Pustaka

- Badan Standar Nasional Pendidikan. 2006. *Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Badan Standar Nasional Pendidikan (BSNP).
- Departemen Pendidikan Nasional. 2002. *Pedoman Tenis Meja, Pedoman Voli Mini, Pedoman Tenis Mini, Pedoman Senam, Pedoman Sepak Takraw: Edisi IV*. Jakarta: Dirjen Dikdasmen-Direktorat Pendidikan TK/SD.
- Departemen Pendidikan Nasional. 2002. *Sepak Bola Mini, Pedoman Renang untuk Club, Olahraga Usia Dini Sekolah Dasar: Edisi VI*. Jakarta: Dirjen Dikdasmen-Direktorat Pendidikan TK/SD.
- Departemen Pendidikan Nasional. 2003. *Kerangka Dasar Kurikulum 2004*, Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Departemen Pendidikan Nasional. 2003. *Kurikulum 2004 Standar Kompetensi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani untuk Sekolah Dasar dan Madrasah Ibtidaiyah*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Ibrahim, Rusli. 2001. *Landasan Psikologis Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar*, Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional-Direktorat Jenderal Olahraga.
- Kurniadi, Deni dan Apit Parta Kusuma. 2006. *Arena dan Juara*. Bandung: Thursina.
- Lutan, Rusli. 2001. *Asas-asas Pendidikan Jasmani, Pendekatan Pendidikan Gerak di Sekolah Dasar*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional-Direktorat Jenderal Olahraga.
- Lutan, Rusli. 2002. *Menuju Sehat Bugar*. Jakarta: Depdiknas-Dirjen Dikdasmen-Bekerjasama dengan Dirjen Olahraga.
- Mahendra, Agus. 2003. *Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar, Sebuah Pendekatan Pembinaan Pola Gerak Dominan*. Jakarta: Depdiknas-Dirjen Dikdasmen-Dirjen Olahraga.

- Pusat Kurikulum-Balitbang Depdiknas. 2002. *Kegiatan Belajar Mengajar Kurikulum Berbasis Kompetensi*. Jakarta: Pusat Kurikulum-Balitbang Depdiknas.
- Pusat Kurikulum-Balitbang Depdiknas. 2003. *Orientasi Umum Kurikulum Berbasis Kompetensi*. Jakarta: Pusat Kurikulum-Balitbang Depdiknas.
- Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani. 2001. *Pedoman Penyelenggaraan dan Modul Pendidikan Keterampilan Hidup Sehat*. Jakarta: Depdiknas-Dengan (UNICEF) Indonesia.
- Saputra, Yudha M. 2003. *Pembelajaran Atletik di Sekolah Dasar Sebuah Pendekatan Pembinaan Gerak Dasar Melalui Permainan*. Jakarta: Depdiknas-Dirjen Dikdasmen-Bekerjasama dengan Dirjen Olahraga.
- Subroto, Toto. 2003. *Pembelajaran Keterampilan dan Konsep Olahraga di Sekolah Dasar*. Jakarta: Depdiknas-Dirjen Dikdasmen-Bekerjasama dengan Dirjen Olahraga.
- Suherman, Adang. 2001. *Evaluasi Pendidikan Jasmani, Asesmen Alternatif terhadap Kemajuan Belajar Siswa Sekolah Dasar*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional-Dirjen Dikdasmen-Direktorat Jenderal Olahraga.
- Suryana, E dan Adang Suherman. 2003. *Pembelajaran Renang di Sekolah Dasar*. Jakarta: Depdiknas-Dirjen Dikdasmen-Dirjen Olahraga.
- Syahara, Sayuti. 2002. *Pedoman Melatih Olahraga bagi Guru Sekolah Dasar*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional-Direktorat Jenderal Olahraga.
- http://www.koni.or.id/index.php/section/koni/chapter_national_sports_federations/title/Induk_Organisasi_Cabang_Olahraga
- <http://www.newsindo.com/surat kabar/a/org.shtml>



Glosarium

Aktivitas	= keaktifan, kegiatan
Berirama	= memakai irama, dengan irama
Budaya	= pikiran, akal budi, adat-istiadat
Dinamis	= penuh tenaga dan semangat atau dalam keadaan bergerak
Efisien	= tepat atau sesuai dengan tidak membuang-buang waktu
Imunisasi	= pengimunan atau pengebalan terhadap penyakit
Jasmani	= tubuh, badan
Kangkang	= jarak antara kaki kanan dan kaki kiri
Kebugaran	= sehat dan segar
Keseimbangan	= keadaan seimbang
Ketangkasan	= kecepatan, kecekatan, kepandaian
Kombinasi	= gabungan beberapa hal
Koordinasi	= mengatur kegiatan agar tidak simpang siur
Kreativitas	= kemampuan untuk mencipta
Lentuk	= tidak kaku atau mudah digerak-gerakkan
Lentur	= tidak kaku atau mudah digerak-gerakkan
Lingkungan	= daerah atau kawasan yang termasuk di dalamnya
Lokomotor	= bergerak berpindah tempat
Mendemonstrasikan	= memperagakan, mempertontonkan, mempertunjukkan
Nonlokomotor	= bergerak dengan tidak berpindah tempat
Penjelajahan	= proses penelusuran
Ritmik	= berirama, dengan langkah yang berirama
Sportivitas	= sikap adil atau jujur terhadap lawan
Statis	= dalam keadaan diam atau tidak bergerak
Variasi	= tindakan atau hasil perubahan dari keadaan semula

A

Aedes Aegypti 142, 146
Anopheles 143, 146
Atletik 1, 2, 7, 16, 69, 70, 80, 82,
83, 84, 155, 158

B

Berkemah 129, 130, 131, 133, 135
Bola Voli 25, 69, 70, 76, 77, 78, 84,
160

D

Daya Tahan 8, 19, 20, 21, 25, 28,
30, 87, 88, 89, 94, 93
Demam Berdarah 58, 140, 142, 145,
146, 148, 149

F

Flop 10
Flu Burung 140, 143, 146, 148, 152

G

Gaya Guling Perut 10, 82, 84
Gaya Guling Sisi 10, 82
Gaya Jongkok 10, 80, 83, 84
Gerak Ritmik 43, 44, 45, 48, 50, 109,
110, 111, 112, 113
Guling Depan 39
Guling Lenting 151

H

Head Stand 34, 36, 37, 40

J

Joging 8, 21

K

Kasti 1, 3, 4, 5, 6, 15, 16, 71, 72,
83, 84
Kekuatan Otot 20, 21, 22, 23, 24,
28, 30, 89, 92, 94
Kelenturan 20, 26, 28, 30, 91, 94

L

Leptospira patogen 144
Leptospirosis 144, 147
Lompat 2, 7, 9, 10, 11, 16, 34, 38, 39,
40, 70, 80, 82, 83, 84, 92, 93, 94,
101, 102

M

Malaria 140, 143, 146
Matras 22, 38, 39, 40, 101, 103, 105
Mendribel 150
Mengeblok 79

N

Net 76, 80, 84

P

Palang Tunggal 23, 90, 101, 105
Passing 78, 84, 150
Plasmodium 143, 148
Push Up 22, 30, 150

R

Renang 117, 118, 119, 121, 122,
123, 124, 154, 155, 158

S

Sampah 54, 56, 58, 59, 60, 61, 62,
141, 142, 143, 146
Sanitary Landfill 60
Senam Kesegaran Jasmani 111, 113,
114
Senam Lantai 33, 34, 35, 38, 40,
97, 98, 99
Senam Ritmik 50
Servis 77, 80, 84
Sit Up 22
Skipping 92, 93, 94

V

Vaksin 144

Induk Organisasi Olahraga di Indonesia

- | No. | Lambang | Nama Organisasi dan Alamat |
|-----|---|---|
| 1. |  | Olahraga air
Persatuan Renang Seluruh Indonesia (PRSI)
Stadion Gelora Bung Karno Senayan, Jakarta 10270 |
| 2. |  | Atletik
Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (PASI)
Jalan Asia-Afrika 18-19 Madya Stadium, Senayan,
Jakarta - 10270 |
| 3. |  | Panahan
Persatuan Panahan Indonesia (PERPANI)
Jl. Pintu VII Lapangan Panahan Gelora Bung Karno Senayan,
Jakarta |
| 4. |  | Bulu Tangkis
Persatuan Bulutangkis Seluruh Indonesia (PBSI)
JI Damai Raya, Kelurahan Cipayung, Kec. Cipayung,
Jakarta Timur - 13840 |
| 5. |  | Baseball
Perserikatan Bisbol dan Sofbol Amatir Seluruh Indonesia
(PERBASASI)
Wisma Kosgoro Bldg. 14th Fl. Jl. M.H. Thamrin 53,
Jakarta 10350 |
| 6. |  | Bola Basket
Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia (PERBASI)
Basketball Hall, Gedung Basket KONI, Pusat Pintu 1
Senayan, 10270 Jakarta |
| 7. |  | Tinju
Persatuan Tinju Amatir Indonesia (PERTINA)
Gd. Direksi Gelora Bung Karno Lt. 8
Jl. Pintu I Senayan, Jakarta Pusat |
| 8. |  | Olahraga Sepeda
Ikatan Sport Sepeda Indonesia (ISSI)
Kanselary KONI Pusat
Stadion Bung Karno - Senayan |

8.  **Berkuda**
 Persatuan Olahraga Berkuda Seluruh Indonesia (PORDASI)
 Gedung PORDASI
 Jl. Pulo Mas Raya No. 1, Jakarta 13210
9.  **Anggar**
 Persatuan Anggar Seluruh Indonesia (IKASI)
 Kancelarij Stadion Utama Pintu VI Senayan, Jakarta Pusat
10.  **Sepak Bola**
 Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia (PSSI)
 Stadion Utama Gelora Bung Karno Pintu X-XI, Senayan
 P.O.Box 2305 JAKARTA 10023
11.  **Senam**
 Persatuan Senam Indonesia (PERSANI)
 Gd. Lat. Senam Gelora Bung Karno
 Jl. Pintu I Stadion Tenis Senayan, Jakarta 10270
12.  **Judo**
 Persatuan Judo Seluruh Indonesia (PJSI)
 Gedung Direksi Pelaksana Gelora Bung Karno Lantai 2
 Jl. Pintu I Senayan, Jakarta
13.  **Dayung**
 Persatuan Olahraga Dayung Seluruh Indonesia (PODSI)
 Jl. Gunung Sahari No. 2 Ancol, Jakarta Utara
14.  **Berlayar**
 Persatuan Olahraga Layar Seluruh Indonesia (PORLASI)
 Gedung Direksi Gelora Bung Karno
 Jl. Pintu I Senayan, Jakarta 10270
15.  **Menembak**
 Persatuan Menembak dan Berburu Indonesia (PERBAKIN)
 Lapangan Tembak Gelora Bung Karno
 Jl. Gelora Senayan, Jakarta 10270
16.  **Tenis Meja**
 Persatuan Tenis Meja Seluruh Indonesia (PTMSI)
 Gd. Direksi Gelora Bung Karno Lt. 8
 Jl. Pintu I Senayan, Jakarta 10270
17.  **Taekwondo**
 Taekwondo Indonesia (TI)
 Kancelarij KONI (Stadion Utama)
 Pintu I Senayan, Jakarta Pusat

18.  **Tenis**
Persatuan Tennis Lapangan Seluruh Indonesia (PELTI)
Stadion Tennis Senayan Jakarta 10270
19.  **Bola Voli**
Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia (PBVSI)
Gedung Voli Jl. Asia Afrika Senayan, Jakarta
20.  **Gulat**
Persatuan Gulat Amatir Seluruh Indonesia (PGSI)
Gd. Direksi Gelora Bung Karno Lt. 8
Jl. Pintu I Senayan, Jakarta Pusat
21.  **Binaraga**
Persatuan Angkat Berat dan Binaraga Seluruh Indonesia
(PABBSI)
Kanseleray
Stadion Utama Senayan, Jakarta-10270
22.  **Catur**
Persatuan Catur Seluruh Indonesia (PERCASI)
Kanselarij KONI Pusat Pintu IV
Stadion Utama Gelora Bung Karno Senayan,
Jakarta Pusat 10270
23.  **Sepak Takraw**
Persatuan Sepak Takraw Seluruh Indonesia (PSTI)
Gelanggang Mahasiswa Soemantri Bojonegoro
Jl. HR. Rasuna Said Kav C-22 Kuningan,
Jakarta Selatan 12920
24.  **Panjat Tebing**
Federasi Panjat Tebing Indonesia (FPTI)
Sekretariat : d/a Datasemen Teknik SAT 81
Gultor Kopassus Cijantung, Jakarta Timur
25.  **Sport Dance**
Sport Dance (IODI)
Jl. Sumbawa No. 33, Gondangdia, Jakarta Pusat
26.  **Motor**
Ikatan Motor Indonesia (IMI)
Stadion Tennis Sayap Kanan Senayan
Jl. Pintu I Senayan, Jakarta 11048
27.  **Squash**
Persatuan Squash Indonesia (PSI)
Jl. Senayan No. 61 Blok S Kebayoran Baru, Jakarta 12180

28.



Ski Air

Persatuan Ski Air Seluruh Indonesia (PSASI)
Gd. Direksi Gelora Bung Karno Lt. 8
Jl. Pintu I Senayan, Jakarta Pusat

29.



Drum Band

Persatuan Drum Band Indonesia (PDBI)
Kanselarij KONI Pusat (Stadion Utama) Pintu VI Senayan,
Jakarta Pusat

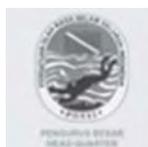
30.



Sepatu Roda

Persatuan Olahraga Sepatu Roda Seluruh Indonesia
(PERSEROSI)
Manggala Wanabakti Lt. 2, Ruang 205
Jl. Gatot Subroto, Jakarta 10270

31.



Selam

Persatuan Olahraga Selam Seluruh Indonesia (POSSI)

32.



Karate

Federasi Olahraga Karate-do Indonesia (FORKI)
Gedung Direksi Gelora Bung Karno Lt.8
Jl. Pintu I Senayan, Jakarta Pusat

33.



Boling

Persatuan Boling Indonesia (PBI)
Gd. Direksi Gelora Bung Karno Lt. 8
Jl. Pintu I Senayan, Jakarta Pusat

34.



Biliar

Persatuan Olahraga Biliar Seluruh Indonesia (POBSI)
Pintu VII Stadion Utama
Gelora Bung Karno, Senayan, Jakarta 10270

35.



Golf

Persatuan Golf Indonesia (PGI)
Gd. Direksi Gelora Bung Karno Lt. 2
Jl. Pintu I Senayan, Jakarta Pusat

36.  **Kempo**
Persaudaraan Bela Diri Kempo Indonesia (PERKEMI)
Kanselery KONI Pusat
Pintu VI (VIP Timur) Stadion Utama Gelora Bung Karno
Jakarta 10270
37.  **Wartawan**
Seksi Wartawan Olahraga Persatuan Wartawan Indonesia
(SIWO PWI)
Jl. Kebon Sirih No. 34 Jakarta
38.  **Aero Sport**
Federasi Aero Sport Indonesia (FASI)
Bandara Halim Perdanakusuma
Lt. Dasar Kamar No. 32, Jakarta
39.  **Kartu**
Gabungan Bridge Seluruh Indonesia (GABSI)
Stadion Utama Gelora Bung Karno (VIP Barat)
Jl. Pintu I Senayan, Jakarta
40.  **Pencak Silat**
Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI)
Padepokan Pencak Silat Indonesia
Jl. Taman Mini I, TMII Jakarta Timur 13560

Induk Organisasi Kesehatan di Indonesia

No. Nama Organisasi & Alamat

1. Ikatan Dokter Indonesia (IDI)
Jl. Samratulangi No. 29 Jakarta Pusat
2. Perhimpunan Dokter Paru Indonesia (PDPI)
SMF Paru RS Persahabatan Jl Persahabatan Jakarta 13230
3. Perhimpunan Dokter Spesialis Patologi Indonesia (IAPI)
Bagian Patologi Anatomi FKUIJI Salemba Raya No. 6-Jakarta
10002
4. Perhimpunan Ahli Telinga Hidung dan Tenggorok (PERHATI)
Bagian SMF/THT FKUI/RSCMJl. Diponegoro 71-Jakarta Pusat

- 5 Persatuan Ahli Penyakit Dalam Indonesia (PAPDI)
Bagian Penyakit Dalam FKUI/RSCMJI. Salemba 6 -Jakarta Pusat
10430
- 6 Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI)
Bagian Ilmu Kesehatan Anak FKUI/RSCMJI. Salemba 6-Jakarta
10430
- 7 Ikatan Ahli Bedah Indonesia (IKABI)
Bagian Ilmu Bedah FKUI /RSCM JI. Diponegoro 71 Jakarta Pusat
Jakarta 10430
- 8 Perkumpulan Ahli Bedah Orthopedi Indonesia (PABOI)
Subbagian Bedah Orthopad FKUI/RSCM JI. Diponegoro No. 71-
Jakarta 10430
- 9 Perhimpunan Dokter Spesialis Mata Indonesia (PERDAMI)
Bagian Ilmu Penyakit Dalam FKUI/RSCM JI. Salemba No. 6-Jakarta
10430
- 10 Perhimpunan Dokter Spesialis Radiologi Indonesia (PDSRI)
Unit Radioterapi RSCM/FKUI JI. Diponegoro 71 Jakarta 10430
- 11 Perhimpunan Obstetri dan Ginekologi Indonesia (POGI)
Jl. Raden Saleh No. 49 Jakarta 10330
- 12 Perhimpunan Dokter Spesialis Kulit & Kelamin Indonesia
(PERDOSKI)
Bagian SMF I.P Kulit & Kelamin FKUI/RSCM JI. Diponegoro 71
Jakarta Pusat 10320
- 13 Persatuan Dokter Spesialis Kardiovaskuler Indonesia (PERKI)
RS Jantung Harapan Kita, Lt 8 Kmr 2807 Jl. S Parman Kav. 87
Jakarta 11420
- 14 Ikatan Ahli Urologi Indonesia (IAUI)
Subbag Urologi Bagian Ilmu Bedah FKUI/RSCMJI. Diponegoro 71
Jakarta 10430
- 15 Ikatan Dokter Spesialis Anestesi Indonesia (IDSAI)
Bagian Anestesi FKUI/RSCM JI. Diponegoro 71 Jakarta Pusat
10320
- 16 Perhimpunan Spesialis Ahli Bedah Saraf Indonesia (PERSPEBSI)
Fakultas Kedokteran Univ. Padjadjaran JI. Pasteur No. 38 Bandung

- 17 Perhimpunan Dokter Spesialis Jiwa Indonesia (PDSKJI)
Bagian Ilmu Penyakit Jiwa FKUI/RSCM Jl. Diponegoro 71 Jakarta Pusat
- 18 Perhimpunan Dokter Spesialis Saraf Indonesia (PERDOSSI)
Bagian Neurologi FKUI/RSCM Jl. Salemba Raya No. 6 Jakarta Pusat 10530
- 19 Perhimpunan Dokter Spesialis Rehabilitasi Medik Indonesia (PER-DOSRI)
Unit Rehabilitasi Medik RSCM Jl. Diponegoro 71 Jakarta Pusat 10430
- 20 Perhimpunan Dokter Spesialis Bedah Plastik Indonesia (PERAPI)
Klinik Bedah Plastik Estetika Lt. II Dr. Cipto Mangunkusumo Jl. Diponegoro 71 Jakarta-Pusat 10430
- 21 Perhimpunan Ahli Mikrobiologi Klinik Indonesia (PAMKI)
Jl. Pegangsaan Timur 16 Jakarta Pusat
- 22 Perhimpunan Dokter Forensik Indonesia (PDFI)
Bag. Kedokteran Forensik dan Medikolegal FKUI Jl. Salemba Raya No:6 Jakarta
- 23 Perhimpunan Dokter Fisiologi Patologi Klinik Indonesia (PATKLIN)
T.JPF Patologi Kliirik RSCMJl. Diponegoro No. 71 Jakarta
- 24 Perhimpunan Dokter Ahli Farmakologi Kedokteran Indonesia (PERDAFKI)
Bag. Farmakologi FKUI/RSCM Jl. Salemba No. 6 Jakarta Pusat
- 25 Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Olahraga (PDSKO)
Jl. Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi Departemen Pendidikan Nasional -Gedung C Lantai 18 Jl. Jendral Sudirman - Senayan Jakarta Selatan
- 26 Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Penerbangan Indonesia (PERDOSPI)
Gedung LAKESPRASaryanto Jl. MT. Haryono Kav. 41 Jakarta Selatan
- 27 Perkumpulan Gastroenterologi Indonesia (PGI)
Subbagian Gastroenterologi, Bagian Ilmu Penyakit Dalam, FKUI/RSCM Jl. Diponegoro No. 71 Jakarta 10430

- 28 Perhimpunan Endoskopi Gastro Intestinal Indonesia (PEGI)
Bagian Ilmu Penyakit Dalam FKUI/RSCM Jakarta Pusat
- 29 Perhimpunan Indonesia Untuk Pengembangan Bedah Tangan
(HIPITA)
Lab/UPF Bedah FK.Unair/RSUD Dr. Sutomo Jl. Dhamahusada No.
6-8 Surabaya
- 30 Perhimpunan Dokter Farmaseutika Indonesia (PEDFI)
Po. Box 1204 Jakarta 12083
- 31 Kolese Dokter Keluarga Indonesia (KDKI)
Jl. Dr. Sam Ratulangi No. 29 Jakarta Pusat 10350
- 32 Perhimpunan Peneliti Hati Indonesia (PPHI)
Subbagian Hematologi, IPD FKUI/RSCM Jl. Diponegoro No. 71
Jakarta Pusat
- 33 Perhimpunan Hematologi & Tranfusi Darah Indonesia (PHTDI)
Subbagian Hematologi - Onkologi Medik Ilmu Penyakit Dalam FKUI/
RSCM Jakarta Pusat
- 34 Perhimpunan Dokter Kesehatan Kerja Indonesia (IDKI)
Lembaga Kesehatan Penerbangan dan Antariksa Saryanto Jl. MT.
Haryono Kav 41 Jakarta 12770
- 35 Ikatan Kedokteran Laser Indonesia (IKLASI)
Rumah Sakit Pluit : Lt. 8 Jl. Raya Pluit Selatan No. 2 Jakarta Utara
14450
- 36 Perkumpulan Endokrinologi Indonesia (PERKENI)
Subbag Metabolik Endokrinologi Bag. Peny. Dalam FKUIRSCM
Jakarta Pusat
- 37 Perhimpunan Nefrologi Indonesia (PERNEFRI)
Subbag. Ginjal dan Hipertensi Bagian IP Penyakit Dalam FKUI/
RSCM Jakarta 10430
- 38 Perhimpunan Patologi Serviks & Kolkoskopi Indonesia (PPSKI)
Subbag Sitologi Bag. Obsetri & Ginekologi FKUI Jakarta 10430
- 39 Perhimpunan Dokter Akupunktur Indonesia (PDAI)
KSMF Akupunktur RSCM Jl. Diponegoro 71 Jakarta 10430

- 40 Perhimpunan Dokter Nuklir Indonesia (PKNI)
Jl. Pasir Kaliki No. 192 Bandung 40161
- 41 Perhimpunan Ultrasonik Kedokteran Indonesia (PUSKI)
Bag. Radiologi FKUI/RSCMJakarta Pusat
- 42 Perhimpunan Onkologi Indonesia (POI)
Jl. Diponegoro 71 Jakarta 10002
- 43 Perhimpunan Dokter-Dokter Ahli Parasitologi Klinik Indonesia
(PAPKI)
Bagian Parasitologi FKUI Jl. Salemba 6 Jakarta Pusat
- 44 Perhimpunan Kardiologi Anak Indonesia (PERKANI)
Bagian Kardiologi Anak FKUI Jln. Diponegoro 71 Jakarta Pusat
- 45 Perhimpunan Menopose Indonesia (PERMI)
Subbagian Kebidanan FKUI Jln. Diponegoro 71 Jakarta Pusat
- 46 Ikatan Keseminatan Kardioserebrovaskuler Indonesia (IKKI)
Subbagian Kardiologi IP Dalam FKUI Jln.Diponegoro 71 Jakarta
Pusat
- 47 Perhimpunan Kontinentia Indonesia (PERKINA)
Subbagian Urologi Bag OBGYN FKUI Jln.Diponegoro 71 Jakarta
Pusat
- 48 Perhimpunan Trombosis Hemastosis Indonesia (PTHI)
TST FKUI Jln. Diponegoro 71 Jakarta Pusat
- 49 Perhimpunan Dokter Kedokteran Komunitas dan Kesehatan
Masyarakat Indonesia (PDK3MI)
Bagian Kes Masyarakat FK UNTAR Jln. S. Parman No. 1 Jakarta
Pusat
- 50 Ikatan Bidan Indonesia (IBI)
Jl. Johar Baru V/13D, Kayu Awet Jakarta 10560
- 51 Ikatan Dokter Ahli Gizi Indonesia (IDAGI)
Bagian Gizi RSCM/FKUI Jln. P. Diponegoro No. 71 Jakarta Pusat



Setiap orang pasti ingin hidup sehat. Untuk hidup sehat, kamu harus rajin berolahraga. Selain itu, makanlah makanan yang sehat dan bergizi.

Beragam jenis olahraga dapat kamu pilih dan lakukan. Ada atletik, senam, olahraga permainan, dan juga renang. Atletik merupakan gerak dasar dalam berolahraga. Senam sangat baik untuk kesehatan. Dengan melakukan olahraga senam, maka akan membuat tubuhmu lentur dan dinamis.

Dalam olahraga permainan, ada yang disebut dengan permainan beregu. Misalnya permainan sepak bola, bola voli, dan bola basket. Permainan tersebut menuntut kelincahan pemainnya. Selain itu, perlu ada kekompakan dan kerja sama tim.

Selain olahraga darat, ada pula olahraga air. Salah satunya adalah renang. Dalam berenang, ada beberapa gaya renang, seperti gaya bebas dan gaya dada. Gaya ini dapat dipelajari dan dipraktikkan.

Buku ini memuat pula pendidikan kesehatan dan pengetahuan keselamatan. Kedua hal tersebut akan memberikan manfaat bagimu. Oleh karena itu, pelajailah semua hal dalam buku ini dengan baik.

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

ISBN 978-979-095-066-5 (jil. 4n)

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) *Rp10.876,00*