



- Sodikin Chandra
- Achmad Esnoe Sanoesi

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Untuk SMP/MTs Kelas VII



Pusat Perbukuan
Kementerian Pendidikan Nasional



- Sodikin Chandra
- Achmad Esnoe Sanoesi

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Untuk SMP/MTs Kelas VII



Pusat Perbukuan
Kementerian Pendidikan Nasional

1

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

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SMP/MTs Kelas VII

Penulis : Sodikin Chandra
Penelaah : Achmad Esnoe Sanoesi
Editor : Ema Kurnianingsih
Design Cover : Rahmadi
Setting/Lay Out : Sumardiyanto
Mega Dian Perkasa

Ukuran buku : 17,6 x 25 cm

613.707

SOD

SODIKIN Chandra

p

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan/Sodikin Chandra, Achmad Esnoe Sanoesi; editor, Ema Kurnianingsih.—Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional, 2010.
viii, 194 hlm.: ilus.; 25 cm

Bibliografi: hlm. 174

Indeks

Untuk SMP/MTs kelas VII

ISBN 978-979-095-214-0 (no. jilid lengkap)

ISBN 978-979-095-215-7 (jil. 1a)

1. Olahraga - Aspek Kesehatan - Studi dan Pengajaran I. Judul
II. Achmad Esnoe Sanoesi III. Ema Kurnianingsih

Hak Cipta buku ini dialihkan kepada Kementerian Pendidikan Nasional
dari penerbit PT Arya Duta.

Diterbitkan oleh Pusat Perbukuan
Kementerian Pendidikan Nasional Tahun 2010.

Diperbanyak oleh . . .



Kata Sambutan

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

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

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

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

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

Jakarta, April 2010
Kepala Pusat Perbukuan

Kata Pengantar

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat karunia dan hidayah-Nya, kami dapat menyelesaikan penulisan buku ini dengan baik. Tidak lupa kami ucapkan terima kasih pula kepada istri dan anak-anakku tercinta, karena telah memberikan dorongan semangat yang tak terhingga demi selesainya penulisan buku ini dengan lancar.

Penulis beranggapan, bahwa belajar olahraga dan kesehatan tidaklah sekedar dipraktikkan di lapangan saja. Belajar olahraga dan kesehatan terkadang harus dilaksanakan di ruang kelas, mengingat banyak hal yang perlu dijelaskan dengan teori. Oleh karena itu, kami berusaha agar terdapat keseimbangan pada siswa perihal penguasaan lokomotor, psikomotor dengan aspek kognitifnya.

Materi buku ini disajikan dengan bahasa yang sederhana, mulai dari:

1. Mengenalkan kata-kata yang mungkin dianggap asing/sulit.
2. Menguraikan berbagai konsep yang perlu kamu ketahui.
3. Mengenalkan berbagai pelatihan sebagai penerapan konsep.
4. Mengenalkan berbagai soal sebagai uji kompetensi.

Di setiap bab, kami sajikan tujuan pembelajaran, sehingga dalam setiap kegiatan belajar mengajar, kita sudah mengetahui sasaran yang diharapkan. Selain itu, buku ini juga dilengkapi dengan soal-soal latihan, kegiatan-kegiatan, dan praktik, sehingga peserta didik dapat mengukur pemahaman terhadap apa yang telah dipelajari. Kesungguhan dan disiplin adalah kunci dari sebuah keberhasilan belajar.

Selamat belajar, semoga sukses!

Jakarta, Februari 2009

Penyusun



Daftar Isi

Kata Sambutan	iii
Kata Pengantar	iv
Pendahuluan	vii
BAB 1 Permainan dan Olahraga Bola Besar	1
A. Permainan Sepak Bola	2
B. Permainan Bola Voli	15
C. Permainan Bola Basket	23
Rangkuman	37
Latihan	38
BAB 2 Permainan dan Olahraga Bola Kecil	41
A. Permainan Softball	42
B. Permainan Bulu Tangkis	47
C. Permainan Tenis Lapangan	53
D. Permainan Tenis Meja	57
Rangkuman	60
Latihan	61
BAB 3 Atletik	63
A. Lari	64
B. Nomor Lompat	66
C. Nomor Lempar/Tolak	70
Rangkuman	75
Latihan	75
BAB 4 Bela Diri	79
A. Pencak Silat	80
B. Judo	89
C. Taekwondo	93
Rangkuman	98
Latihan	98
BAB 5 Kebugaran Jasmani	101
A. Jenis Latihan Kekuatan dan Daya Tahan	102
B. Latihan Daya Tahan Jantung dan Paru-paru	104
C. Latihan Kelentukan dan Keseimbangan	105
D. Latihan Kecepatan dan Kelincahan	110
E. Sasaran dan Tujuan	113
Rangkuman	114
Latihan	114

BAB 6 Uji Diri/Senam	117
A. Senam Dasar	118
B. Senam Lantai	121
Rangkuman	124
Latihan	124
BAB 7 Senam Irama	127
A. Gerakan Melangkah dan Kaki	128
B. Gerakan Mengayun Lengan	129
C. Melangkah dan Mengayun	131
Rangkuman	132
Latihan	133
BAB 8 Renang	135
A. Perlengkapan Renang	136
B. Renang Gaya Dada	137
C. Renang Gaya Bebas	141
Rangkuman	144
Latihan	144
BAB 9 Pendidikan Luar Kelas	147
A. Pemilihan Tempat Untuk Mendirikan Tenda Perkemahan dan Teknik Dasar Pemasangannya	148
B. Penyelamatan dan P3K, terhadap Jenis Luka Ringan serta Nilai Kerja Sama, Tanggung Jawab, dan Tenggang Rasa	151
Rangkuman	154
Latihan	154
BAB 10 Budaya Hidup Sehat	157
A. Pola Makan Sehat	158
B. Keseimbangan Gizi	163
C. Mengenal Berbagai Penyakit Menular Seksual (PMS)	167
D. Cara Menghindari Penyakit Menular Seksual	170
Rangkuman	170
Latihan	171
Daftar Pustaka	174
Glosarium	176
Indeks	179
Lampiran	181

Pendahuluan

Buku ini dirangkum dari 13 standar kompetensi yang dirancang sebagai bahan ajar untuk peserta didik SMP Kelas VII. Buku ini diharapkan dapat memberikan bekal keterampilan bagi siswa di kelasnya, di antaranya adalah mampu:

1. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih.
2. Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik.
3. Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar.
4. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.
5. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerja sama, percaya diri, dan demokratis.
6. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan.
7. Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif.

Siswa diharapkan mampu menerapkan berbagai keterampilan dasar olahraga tersebut di atas dan dapat mengaktualisasikan diri dalam kehidupan sehari-hari. Di samping itu, pada diri siswa akan terdapat pola dan perilaku yang positif. Pola dan perilaku yang positif itu terutama dalam penanaman sikap di lingkungan sekolah dan masyarakat.

Adapun cara penggunaan buku adalah sebagai berikut:

1. Baca dan pahami materi buku tahap demi tahap.
2. Fokuskan keinginan anda pada masing-masing materi secara cermat dan utuh.
3. Lakukan berbagai latihan sesuai penugasan untuk mengukur tingkat penguasaan kompetensinya.
4. Setelah selesai melakukan kegiatan, siswa dapat mengajukan evaluasi kepada guru.

Ingat pepatah, *mens sana in corpore sano!* Di dalam badan yang sehat, terdapat jiwa yang kuat. Agar tercipta badan dan jiwa yang sehat, marilah kita simak bersama-sama uraian materi berikut ini.



BAB 1

Permainan dan Olahraga Bola Besar

Kata-kata Kunci



Dalam bab ini, kalian akan mempelajari tentang berbagai permainan olahraga bola besar, yaitu:

- sepak bola
- bola voli
- bola basket

Uraian Materi

Anak-anakku, dalam bab ini kalian akan dikenalkan berbagai permainan dan olahraga beregu bola besar. Perlu kalian ketahui, bahwa setiap orang memiliki kesukaan berolahraga yang berbeda-beda. Kesukaan berolahraga adalah merupakan sebuah awal bagi kita untuk berolahraga dengan sungguh-sungguh dan disiplin.

Permainan bola besar, seperti sepak bola, bola voli, dan bola basket sudah dikenal luas oleh masyarakat. Permainan sepak bola, bola voli, dan bola basket dimainkan secara beregu dan memerlukan kerja sama tim yang baik.



Sumber: www.liberiansoccer.com [21 Juni 2009]



Sumber: www.3.bp.blogspot.com [21 Juni 2009]



Sumber: www.2.bp.blogspot.com [21 Juni 2009]

Gambar 1.1 Berbagai permainan bola besar

Kalian tentunya ingin berprestasi di bidang olahraga, baik di tingkat lokal, nasional, maupun internasional, bukan? Prestasi diraih tidak dalam sekejap. Prestasi diraih melalui perjuangan, kerja keras, disiplin, dan pantang menyerah. Langkah awal yang harus dilakukan adalah menguasai dulu teknik-teknik dasar dari permainan tersebut.

Tahukah kalian teknik-teknik dasar dalam sepak bola, bola voli, dan bola basket? Bagaimana cara melakukan gerakan dari teknik-teknik dasar tersebut? Jawaban dari kedua pertanyaan tersebut, dapat kalian temukan dalam materi berikut ini.

Setelah mempelajari bab ini, kalian diharapkan mampu:

1. Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar sepak bola, bola voli, dan bola basket.
2. Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar bola voli.
3. Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar bola basket.
4. Melakukan koordinasi yang baik, kerja sama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, dan sportif.
5. Mempunyai pengetahuan tentang sepak bola, bola voli, dan basket.

A. Permainan Sepak Bola

Pada abad ± 15 M, kala itu terjadi peperangan antara dua bangsa, banyak korban yang meninggal di kedua belah pihak. Mayat-mayat berserakan di mana-mana, badan terpisah dengan kepala.

Sengaja atau tidak, para serdadu perang itu menendang-nendang kepala mayat yang berserakan itu. Keisengan tersebut ternyata menjadi kebiasaan, para serdadu itu menendang kepala mayat, seperti layaknya bermain bola. Setiap harinya, kepala mayat manusia tersebut dijadikan alat permainan oleh para serdadu yang sedang istirahat. Permainan ini kemudian dikenal sebagai permainan sepak bola.

Pada tahun 1863, negara Inggris memperkenalkan peraturan permainan sepak bola dengan istilah yang lebih modern, *kick and run* (menendang dan berlari). Pada tahun 1904 FIFA berdiri. Sekitar 26 tahun kemudian, pada tahun 1930, permainan tersebut masuk ke Indonesia melalui kolonial Belanda. Lama-kelamaan permainan sepak bola itu menyebar ke berbagai wilayah di Nusantara, dan berdirilah organisasi sepak bola nasional tahun 1930-an. Organisasi tersebut dikenal dengan nama PSSI, singkatan dari Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia. Hingga sekarang, sepak bola menjadi permainan merakyat di seluruh dunia.



Sumber: www.media.photobucket.com [21 Juni 2009]

Gambar 1.2 Permainan sepak bola

Sepak bola merupakan permainan yang dilakukan oleh dua regu/tim. Setiap tim terdiri atas 11 pemain. Permainan sepak bola membutuhkan kerja sama tim yang kompak. Di samping itu, variasi dan kombinasi teknik-teknik dasar juga diperlukan dalam permainan ini.

Teknik-teknik dasar permainan sepak bola sangat penting untuk diketahui, sebagai langkah menuju permainan yang baik dan menarik untuk ditonton. Teknik-teknik dasar itu adalah menendang bola, menghentikan bola, menggiring bola, menyundul bola, dan melempar bola.

Sebelum berlatih, biasakan dahulu melakukan pemanasan, adapun pemanasan bertujuan untuk:

1. Mempersiapkan diri/menaikan suhu tubuh.
2. Mengenal materi pelajaran.

3. Menghindari terjadinya cedera olahraga.
4. Melemaskan otot-otot.

1. Teknik Menendang Bola

Teknik menendang bola ada empat macam, yaitu:

- a. Menendang bola dengan kaki bagian dalam.
- b. Menendang bola dengan kaki bagian tengah (kura-kura).
- c. Menendang bola dengan kaki bagian luar.
- d. Menendang bola dengan kaki bagian ujung depan.

a. Menendang bola dengan kaki bagian dalam

Pelaksanaannya:

1. Kaki kiri (tumpu) berada di samping bola.
2. Kaki kanan (tendang) diayunkan dari arah belakang, agak diputar ke luar.
3. Perkenaan tepat di tengah bola, di kaki bagian dalam.
4. Posisi badan agak condong ke belakang.
5. Pandangan ke arah bola.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.3 Menendang dengan kaki bagian dalam

b. Menendang bola dengan kaki bagian tengah (kura-kura)

Pelaksanaannya:

1. Kaki tumpu berada di samping bola.
2. Kaki tendang diayun ke belakang, ujung kaki mengarah ke tanah.
3. Perkenaan bola di kaki bagian tengah atas (kura-kura).
4. Kaki tendang, setelah menendang dilanjutkan gerakan menjaga keseimbangan.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.4 Menendang dengan kaki bagian tengah

c. Menendang bola dengan kaki bagian luar

Pelaksanaannya:

1. Kaki tumpu di samping bola.
2. Kaki tendang diayun dari belakang, agak diputar ke dalam.
3. Perkenaan bola di kaki bagian luar.
4. Kaki tendang menjaga keseimbangan.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.5 Menendang dengan kaki bagian luar

d. **Menendang bola dengan ujung kaki**

Pelaksanaannya:

1. Kaki tumpu di samping bola.
2. Kaki tendang diayun dari belakang membentuk sudut 45° .
3. Perkenaan bola berada di ujung kaki atas.
4. Kaki tendang menjaga keseimbangan.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.6 Menendang bola dengan ujung kaki

2. Teknik Menghentikan Bola (Stopping)

Adapun teknik menghentikan bola (*stopping*) sama dengan teknik menendang bola dalam penggunaan kaki bagian dalam, luar, depan, dan telapak kaki bagian bawah.

a. **Menghentikan bola dengan kaki bagian dalam**

Sikap awal:

1. Salah satu kaki diputar ke samping kiri.
2. Kaki membentuk sudut 45° .
3. Gerakan kaki diputar keluar.

Gerakan:

1. Pada saat perkenaan, bola segera ditahan.
2. Kaki yang lain menahan badan dengan gerakan ancing-ancing.
3. Tangan dan badan mengatur keseimbangan.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.7 Menghentikan bola dengan kaki bagian dalam

b. **Menghentikan bola dengan kaki bagian luar**

Sikap awal:

1. Salah satu kaki diputar ke samping kanan.
2. Kaki membentuk sudut 45° .
3. Kaki diputar ke dalam.

Gerakan:

1. Pada saat perkenaan, bola segera ditahan.
2. Gerakan kaki yang lain menahan badan dengan ancing-ancing.
3. Tangan dan badan menjaga keseimbangan.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.8 Menghentikan bola dengan kaki bagian luar

c. **Menghentikan bola dengan kaki bagian tengah (kura-kura)**

Sikap awal:

1. Salah satu kaki ditebuk ke belakang, kaki kiri atau kaki kanan.
2. Kaki membentuk sudut 45° .
3. Telapak kaki bagian tengah diputar ke bawah.

Gerakan:

1. Pada saat perkenaan, bola segera ditahan.
2. Gerakan kaki yang lain menahan dengan ancang-ancang.
3. Tangan dan badan menjaga keseimbangan.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.9 Menghentikan bola dengan kaki bagian tengah

d. Menghentikan bola dengan kaki bagian bawah atau telapak kaki

Sikap awal:

1. Salah satu kaki diputar ke atas.
2. Kaki membentuk sudut 45° .
3. Telapak kaki diputar ke atas.

Gerakan:

1. Pada saat perkenaan, bola segera ditahan.
2. Gerakan kaki yang lain menahan dengan ancang-ancang.
3. Kedua tangan dan badan menjaga keseimbangan.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.10 Menghentikan bola dengan kaki bagian bawah

e. Menghentikan bola dengan perut

Sikap awal:

1. Berdiri dengan kedua kaki agak dibuka.
2. Memerhatikan arah bola yang datang.

Gerakan:

1. Pada saat perkenaan dengan bola, perut agak dicondongkan ke dalam.
2. Kedua kaki segera ditekuk.
3. Kedua tangan dan pandangan mengikuti gerakan badan.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.11 Menghentikan bola dengan perut

f. *Menghentikan bola dengan dada*

Sikap awal:

1. Sikap berdiri.
2. Kedua kaki agak dibuka.
3. Pandangan melihat ke arah datangnya bola.

Gerakan:

1. Pada saat perkenaan dengan bola, dada ditarik ke belakang (condong), lalu secara perlahan didorong ke depan.
2. Kedua kaki dibuka agak lebar, membentuk ancang-ancang.
3. Kedua tangan di samping badan menjaga keseimbangan.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.12 Menghentikan bola dengan dada

g. *Menghentikan bola dengan paha*

Sikap awal:

1. Berdiri dengan kedua kaki agak dibuka.
2. Pandangan ke arah datangnya bola.

Gerakan:

1. Pada saat perkenaan dengan bola, paha diangkat ke atas.
2. Paha ditarik agak ke samping kanan.
3. Kedua tangan dan badan menjaga keseimbangan.
4. Kedua kaki kembali ke sikap awal.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.13 Menghentikan bola dengan paha

h. *Menghentikan bola dengan kepala*

Sikap awal:

1. Berdiri dengan kaki agak dibuka.
2. Pandangan melihat ke arah datangnya bola.

Gerakan:

1. Pada saat perkenaan dengan bola, kepala agak ditarik ke belakang.
2. Bola tepat kena di atas bagian depan kepala (jidat).



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.14 Menghentikan bola dengan kepala

3. Teknik Menggiring Bola (Dribbling)

a. Menggiring dengan kaki bagian dalam

Sikap awal:

1. Berdiri siap dengan salah satu kaki di depan bola.
2. Kaki bagian dalam berhadapan dengan bola.

Gerakan:

1. Gerakan mendorong bola atau perkenaan bola perlahan dengan prinsip bola tidak jauh dari kaki.
2. Menggiring bola ke depan.
3. Kedua tangan dibuka ke samping.
4. Pandangan mata ke arah depan.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.15 Menggiring bola dengan kaki bagian dalam

b. Menggiring bola dengan kaki bagian luar

Sikap awal:

1. Berdiri dengan kedua kaki agak dibuka di dekat bola.
2. Kaki yang menyentuh bola agak ke depan.

Gerakan:

1. Kaki yang menyentuh bola mendorong perlahan ke depan.
2. Gerakan diikuti dengan kontrol bola, sehingga bola tidak jauh dari kaki.
3. Kedua tangan tetap di samping.
4. Pandangan melihat ke arah depan.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.16 Menggiring bola dengan kaki bagian luar

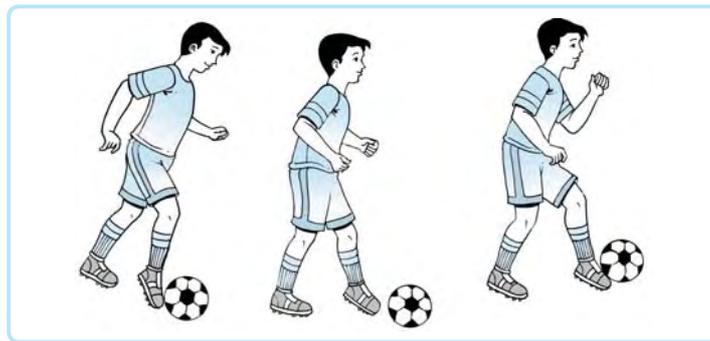
c. **Menggiring bola dengan kaki bagian tengah (kura-kura)**

Sikap awal:

1. Berdiri dengan kedua kaki agak dibuka, kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
2. Bagian kaki ditekuk ke bawah.

Gerakan:

1. Perkenaan kaki dengan bola, dilanjutkan dengan gerakan mendorong bola secara perlahan.
2. Bola didorong tidak jauh dari kaki.
3. Kedua tangan dibuka agak lemas.
4. Badan dan pandangan ke arah bola.



Sumber: Dokumen Penerbit

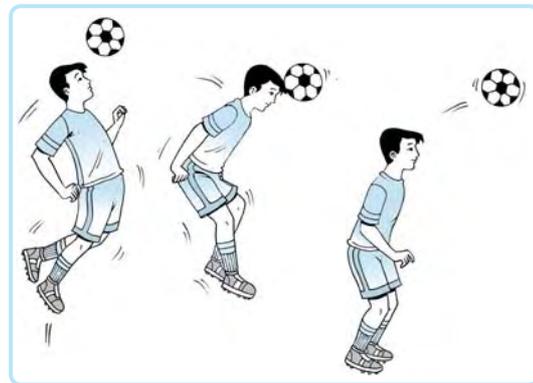
Gambar 1.17 Menggiring bola dengan kaki bagian tengah

4. Menyundul Bola (Heading)

Menyundul bola diperlukan sekali bagi pemain sepak bola, terlebih bagi pemain penyerang. Mencetak gol dengan sundulan sangat sukar untuk dihalau kiper (penjaga gawang).

Pelaksanaannya:

- a. Sikap kepala siap menyundul.
- b. Perkenaan bola di dahi (jidat).
- c. Bola terarah/terkendali.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.18 Menyundul bola

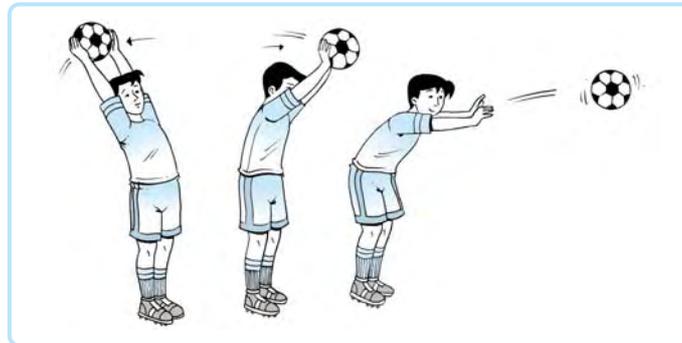
5. Melempar Bola ke Dalam (Throw In)

Melempar bola ke dalam (*throw in*) biasanya terjadi apabila bola keluar dari garis permainan, jika di garis gawang maka disebut bola gawang, jika di garis samping lapangan disebut bola keluar (*out ball*).

Pelaksanaan lemparan ke dalam:

- a. Bola dipegang dengan dua tangan di atas kepala.
- b. Kedua kaki lurus berdiri tegap.

- c. Badan agak ditekuk ke belakang.
- d. Bola dilepas di atas kepala, tanpa dibanting.
- e. Kaki tidak boleh diangkat.
- f. Saat melempar, kaki tidak boleh menginjak garis lapangan.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.19 Melempar bola ke dalam

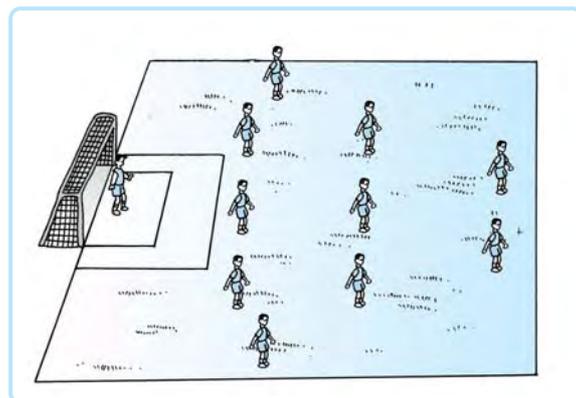
Kalian telah belajar teknik-teknik dasar bermain sepak bola. Dalam permainan, kalian dapat melakukan berbagai variasi dan kombinasi dari teknik-teknik dasar tersebut. Contohnya, gerakan menggiring, mengumpan, dan menyundul bola ke arah gawang, serta kombinasi yang lain.

Dalam bermain sepak bola, pemilihan posisi pemain harus tepat sesuai keterampilannya. Koordinasi dan kerja sama antarpemain harus baik. Pemain harus tahu saat yang tepat untuk bertahan dan menyerang. Permasalahan yang ada dalam tim harus dapat diselesaikan dengan baik agar tidak mengganggu jalannya permainan. Dan yang tak kalah penting, setiap tim harus menaati aturan permainan. Untuk lebih jelasnya, ikuti pembahasan berikut ini.

1. Menentukan Posisi Pemain Sesuai dengan Keterampilannya

Dilihat dari susunan jumlah 11 pemain di lapangan, posisi pemain terdiri atas 4 bagian, yaitu:

- a. Penjaga gawang (kiper);
- b. Pemain belakang (*back*);
- c. Pemain tengah (*gelandang*);
- d. Pemain depan (*penyerang/striker*).



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.20 Posisi 1 - 5 - 3 - 2

Setiap pemain dapat menemukan posisinya sesuai dengan keterampilan yang dimiliki, yaitu:

- a. Penjaga gawang (kiper)
 1. Gerakan lincah;
 2. Badan cukup tinggi;
 3. Menangkap dan melempar bola;
 4. Menendang bola;
 5. Menghentikan bola.
- b. Pemain belakang (*back*)
 1. Menendang bola sangat kuat;
 2. Menggiring bola lincah;
 3. Menghentikan bola cermat.
- c. Pemain tengah (gelandang)
 1. Mengatur permainan;
 2. Menendang bola sangat kuat;
 3. Menggiring bola lincah;
 4. Menghentikan bola;
 5. Membaca permainan.
- d. Pemain depan (*penyerang/striker*)
 1. Menendang bola sangat kuat;
 2. Menggiring bola lincah;
 3. Gerakan tipu;
 4. Teknik menyundul bola;
 5. Melempar bola.

2. Koordinasi Gerakan Pemain dalam Satu Tim

Setelah pemain mengetahui posisinya, maka harus ada saling pengertian dan kepercayaan antarpemain dalam satu tim. Dengan demikian, kerja sama dan kekompakan tim akan muncul dalam permainan sepak bola ini.

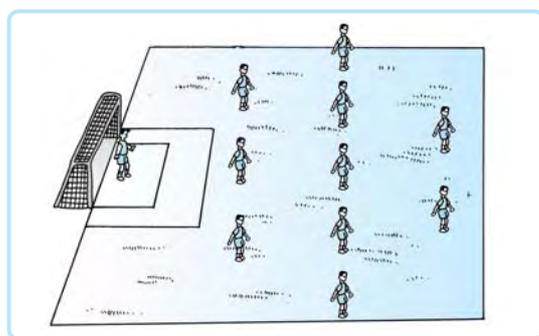
Adapun kerja sama antarpemain diatur oleh seorang pemain yang disebut kapten tim. Dalam pengaturan permainan ada pola penyerangan dan pertahanan, sehingga posisi pemain harus dapat dikoordinasikan antarpemain.

Kerja sama antarpemain dalam satu tim dapat dilihat dari pola permainan yang akan dimainkan, meliputi pola penyerangan dan pola pertahanan.

a. Pola penyerangan

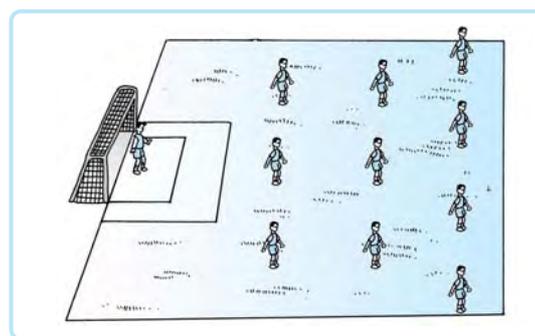
Tujuan penyerangan adalah menciptakan gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan. Pola penyerangan terbagi atas:

1. Pola dasar penyerangan untuk menghadapi pertahanan yang rapat atau kuat, dilakukan dengan operan-operan bola panjang secara langsung untuk memancing lawan agar keluar dari baris pertahanannya. Caranya, dengan memanfaatkan pemain sayap kanan dan sayap kiri, sehingga pertahanan lawan kacau.
2. Pola dasar penyerangan dengan cara mengisi tempat yang kosong, tempat yang tidak dijaga oleh lawan.



Sumber: Dokumen Penerbit

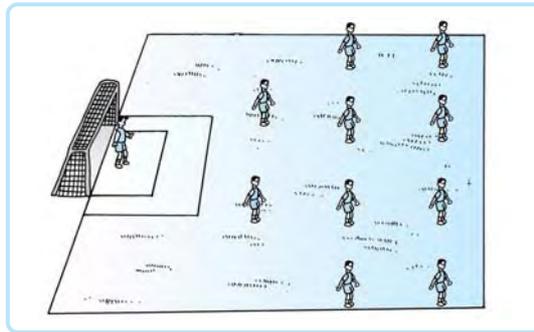
Gambar 1.21 Pola penyerangan 3 - 5 - 2



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.22 Pola penyerangan 3 - 3 - 4





Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.23 Pola penyerangan 2 - 4 - 4

b. Pola pertahanan

Tujuan pola pertahanan adalah menghalau setiap bola yang memasuki daerah berbahaya sehingga gawang tidak kemasukan bola.

Pola pertahanan, maksudnya agar pemain lawan tidak dapat menguasai bola atau memasuki daerah pertahanan. Pola dasar yang umum digunakan adalah:

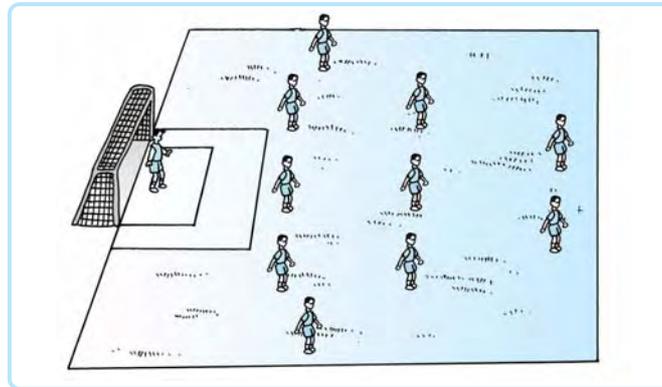
1. Pola dasar pertahanan seorang lawan seorang (*man to man*)
Artinya, seorang pemain dari pihak bertahan selalu mengikuti dan menjaga seorang pemain lawan, agar tidak masuk ke daerah gawangnya.
2. Pola dasar pertahanan daerah (*zone defence*)
Artinya, seorang pemain pihak bertahan harus selalu menjaga setiap pemain penyerang yang akan memasuki daerah yang menjadi tanggung jawabnya.
3. Pola dasar pertahanan kombinasi
Artinya, pola pertahanan gabungan antara pola pertahanan *man to man* dan *zone defence*.



Sumber: Dokumen Penerbit

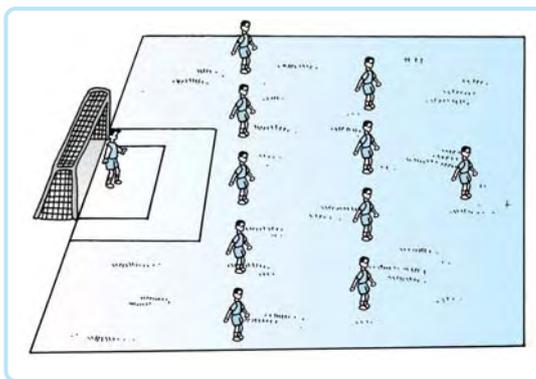
Gambar 1.24 Pola pertahanan man to man

Berikut ini contoh pola-pola pertahanan.



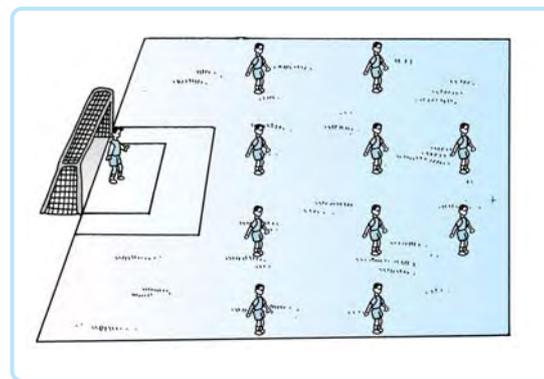
Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.25 Pola pertahanan 5 - 3 - 2



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.26 Pola pertahanan 5 - 4 - 1



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.27 Pola pertahanan 4 - 4 - 2

Bentuk kerja sama antarpemain dalam satu tim adalah sangat mutlak. Dari 11 pemain di lapangan harus ada kerja sama satu sama lain, mulai penjaga gawang, pemain belakang, pemain tengah, dan pemain depan, maksudnya untuk:

- Menumbuhkan kekompakan.
- Menumbuhkan rasa saling percaya antarpemain.
- Memupuk semangat tim.
- Menciptakan rasa saling pengertian antarpemain.
- Koordinasi antarpemain maksudnya mengatur fungsi dan tugas pemain yang berada di belakang, tengah, dan depan. Dalam tanggung jawab taktik timnya, baik secara individu maupun kelompok, sehingga permainan terkoordinasi dengan rapi dan cantik. Sebagai pengatur lapangan tanggung jawab penuh ada pada kapten tim.

3. Masalah dalam Permainan Tanpa Perselisihan

Dalam permainan sepak bola sering terjadi pelanggaran yang ringan, sedang, atau pelanggaran keras antara pemain dan lawan, misalnya:

- Menyepak atau mencoba menyepak seorang lawan.

- b. Menjegal seorang lawan, untuk menjatuhkannya atau mencoba menjatuhkannya dengan menggunakan kaki atau dengan membungkukkan badan di depan atau di belakangnya.
- c. Melompati seorang lawan.
- d. Menyerang seorang lawan secara kasar atau berbahaya.
- e. Menyerang seorang lawan dari belakang.
- f. Memukul atau mencoba memukul lawan.
- g. Menarik seorang lawan.
- h. Mendorong seorang lawan.
- i. Memegang bola secara sengaja.

Jika seorang pemain dari pihak bertahan dengan sengaja melakukan salah satu dari sembilan pelanggaran di atas di dalam daerah gawang, maka pemain tersebut akan dihukum dengan tendangan penalti. Tendangan penalti jaraknya 11 meter dari gawang. Ketika tendangan penalti dilakukan hanya ada dua pemain di daerah gawang, yaitu penjaga gawang dan eksekutor penalti.

4. Keputusan Wasit Mutlak

Dalam permainan sepak bola, sportivitas atau *fair play* harus dijunjung tinggi oleh setiap pemain. Dalam permainan sepak bola, suatu pertandingan dipimpin oleh seorang wasit yang dibantu oleh dua orang hakim garis. Sebuah permainan akan menarik apabila semua pihak, yaitu pemain dan wasit mematuhi ketentuan persepakbolaan.

Seorang pemain harus patuh dan tunduk terhadap keputusan wasit, karena keputusan wasit mutlak dalam permainan sepak bola. Oleh karena itu, wasit harus disiplin dalam menjalankan ketentuan permainan.

Dalam sebuah permainan sepak bola, tugas seorang wasit, yaitu:

- a. Menegakkan peraturan permainan di lapangan.
- b. Membuat keputusan secara adil dan tidak berat sebelah.
- c. Membuat catatan jalannya pertandingan dan mengganti waktu permainan yang terbuang dengan menambah waktu.
- d. Memiliki wewenang penuh untuk menghentikan suatu permainan, baik sementara atau seluruhnya. Dalam hal ini, wasit melaporkan secara rinci terhadap pengurus pertandingan.
- e. Wasit wajib menegur pemain sepanjang permainan jika ada pemain yang bersalah. Apabila tetap membangkang, wasit berwenang mengeluarkan dan mencatat pemain tersebut.
- f. Melarang orang lain masuk ke dalam lapangan, kecuali pemain dan kedua hakim garisnya.
- g. Menghentikan permainan apabila ada seorang pemain mengalami cedera berat.
- h. Mengeluarkan pemain yang melakukan permainan kasar, tidak jujur, menghina, atau berkata kotor, termasuk melawan wasit.
- i. Memberikan isyarat untuk memulai kembali permainan setelah dihentikan.
- j. Menentukan sah atau tidaknya sebuah bola yang digunakan.
- k. Memeriksa gawang dan jaring.

Seorang wasit dalam setiap pertandingan membawa 2 buah kartu, yaitu kartu kuning dan kartu merah. Kartu berwarna kuning diberikan kepada pemain yang mendapat peringatan cukup keras, sedangkan kartu merah diberikan kepada pemain yang melakukan pelanggaran keras atau telah mendapatkan 2 kali kartu kuning dalam permainan yang sedang berlangsung. Hukuman pemain yang diberi kartu merah adalah dikeluarkan dari lapangan, dan tidak boleh bermain dalam 2 kali pertandingan berikutnya.

5. Bermain Sepak Bola dengan Peraturan Sederhana

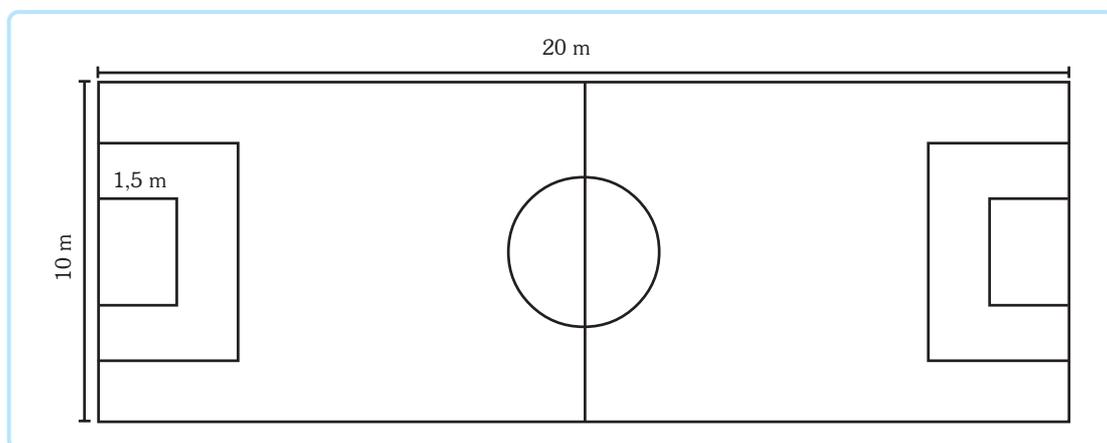
Untuk mengatur kerja sama antarpemain dan menguasai teknik dasar sepak bola, maka dilakukan bentuk permainan yang disederhanakan atau permainan sepak bola yang dimodifikasi.

Sepak bola dengan gawang kecil (sepak bola mini), yaitu:

- Siswa dibagi menjadi 2 kelompok yang sama banyak.
- Gawang berukuran kecil 3 m × 1,5 m.
- Ukuran lapangan 10 m × 20 m.
- Waktu 2 × 20 menit.
- Jumlah pemain antara 7–9 pemain.

Pelaksanaannya:

- Permainan dimulai dengan kick off dari tengah lapangan.
- Setiap pemain hanya sekali menyentuh bola, kemudian langsung dioper atau ditendang ke depan.
- Dapat pula dilakukan dengan menyentuh bola dua kali, jika pemain sudah mengoper atau menendang.
- Lemparan ke dalam diubah dengan tendangan ke dalam.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.28 Lapangan sepak bola mini

Keterangan:

- Tinggi gawang : 1,5 m
Lebar gawang : 3 m
Panjang lapangan : 20 m

Kegiatan Kelompok

Setelah mempelajari berbagai teori permainan sepak bola di atas, kemudian praktikkan di lapangan hijau secara berkelompok:

1. Teknik menendang bola yang benar ke sasaran.
2. Teknik melempar bola yang benar, dengan berbagai variasi!
3. Teknik mengumpan bola yang benar, dengan berbagai variasi!
4. Teknik menggiring bola yang benar!
5. Teknik menerima bola umpan dari berbagai arah!

B. Permainan Bola Voli



Sumber: www.wartakota.co.id [21 Juni 2009]

Gambar 1.29 Permainan bola voli

Permainan bola voli diciptakan oleh William G. Morgan pada tahun 1895. Ia adalah seorang pembina pendidikan jasmani pada YMCA (*Young Man Christian Association*) di kota Holyoke, Massachusetts, Amerika Serikat.

Sebelumnya, permainan bola voli bernama *minonette*. Tujuannya, untuk kesegaran jasmani secara massal.

Ketika Perang Dunia I, tentara sekutu menyebarkan permainan ini ke negara-negara Eropa dan Asia, terutama Jepang, Cina, India, Filipina, Prancis, Portugis, Rusia, Estonia, Latvia, Cheska, Rumania, Yugoslavia, dan Jerman.

Pada tahun 1948, didirikan IVBF (*International Volley Ball Federation*) yang beranggotakan 15 negara.

Indonesia mengenal permainan ini sejak tahun 1928, yakni melalui serdadu Belanda. Tak lama kemudian, berdirilah berbagai klub bola voli di tanah air. Pada tanggal 22 Januari 1955, di Jakarta didirikan PBVSI, singkatan dari Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia.

Bola voli merupakan permainan beregu bola besar. Bola voli dimainkan oleh dua regu, setiap regu ada 6 pemain. Permainan ini memerlukan koordinasi dan kerja sama tim. Di samping itu, penguasaan teknik-teknik dasar permainan harus matang. Dengan demikian dapat melakukan gerakan-gerakan variasi dan kombinasi dari teknik-teknik dasar.

Teknik dasar yang harus dikuasai dalam permainan bola voli, di antaranya servis, passing, smes, dan blok.

1. Teknik Dasar Servis

Servis atau sajian bola pertama adalah hal yang sangat penting dalam permainan bola voli, karena tanpa servis masuk, sebuah tim tidak bisa mendapatkan poin (angka). Sebaliknya, dengan servis yang baik, sebuah tim bisa memenangkan suatu pertandingan.

Ada bermacam-macam servis yang dilakukan dalam suatu permainan bola voli, antara lain:

- underhand serve*,
- tennis serve*,
- change-up serve*, dan
- floating serve*.

Beberapa contoh latihan servis:

a. *Sikap underhand serve (servis bawah)*

Pelaksanaannya:

- Kaki kiri di depan, kaki kanan di belakang.
- Berat badan di depan (condong ke depan).
- Tangan kanan diayun ke belakang.
- Bola dilepas - pukul - kaki kanan langkahkan ke depan.
- Pukulan bisa dengan tangan dikepal atau dengan telapak tangan.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.30 Servis bawah

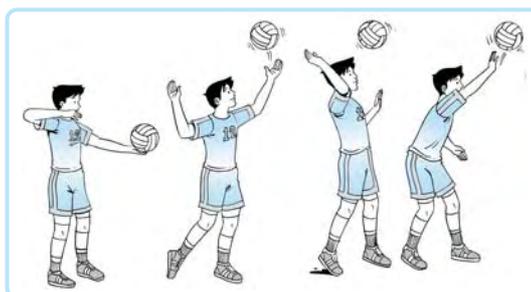
Perhatikan dalam melakukan servis bawah:

- Hindari kesalahan-kesalahan yang umum terjadi.
- Jangan langsung servis di area servis.
- Kalau yang sudah bisa, diusahakan servis dengan terarah.
- Tanamkan dalam dirimu bahwa servis harus masuk.
- Kalau pukulan sudah cukup keras, maka dicoba servis di area (tempat) servis sebenarnya.

b. *Sikap tennis serve (servis atas)*

Pelaksanaannya:

- Kaki kiri ke depan.
- Kaki kanan ke belakang.
- Badan tegak.
- Tangan kiri memegang bola di depan atas, tangan kanan diayun dari belakang kepala.
- Bola dilambungkan dan dipukul persis di depan atas kepala.
- Perkenaan bola pada telapak tangan.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.31 Servis atas

Perhatikan dalam melakukan servis atas:

- Servis jangan terlalu jauh dari permulaan latihan.
- Latihan servis berpasangan.
- Jika sudah bisa servis, lakukan di petak servis.

2. Passing

Passing adalah gerakan mengumpan bola kepada teman atau mengembalikan bola lawan. Passing dibagi menjadi dua, yaitu passing atas dan passing bawah. Apabila kamu sudah menguasai servis, selanjutnya menerapkan teknik dasar permainan bola voli secara bertahap.

a. Passing atas (tos)

Sikap passing atas:

1. Kaki kanan sedikit serong (kiri atau kanan).
2. Lutut ditekuk.
3. Badan condong ke depan.
4. Tangan ditekuk, kedua telapak tangan membentuk mangkuk dan tempatkan persis di depan muka.
5. Pandangan ke arah bola.
6. Gerakan yang harmonis antara kaki, badan, dan tangan.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.29 Passing atas

Contoh-contoh latihan passing atas:

1. Permainan lempar tangkap bola 1-1 (dalam bentuk pertandingan).
2. Permainan lempar tangkap bola 2-2 (dalam bentuk pertandingan).
3. Permainan lempar tangkap bola, ditangkap kemudian dipassing.
 - a. Sikap berbaris satu-satu ke belakang, pelatih berada di depan barisan.
 - b. Pelatih melempar bola dan siswa satu per satu menangkap dengan passing atas.
 - c. Bola dilempar ke arah depan dan belakang.
 - d. Bola dilempar ke arah samping kiri dan kanan.
 - e. Bola dilempar di atas bola ditangkap, kemudian dikembalikan dengan passing atas.
 - f. Pelatih memantulkan bola ke lantai, dan bola dipassing oleh siswa.
 - g. Pelatih melempar bola pelan, dan bola langsung dipassing oleh siswa.

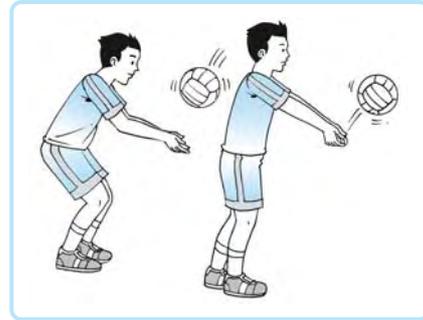
Kesalahan-kesalahan umum yang sering terjadi dalam gerakan passing atas/tos, di antaranya:

1. Kaki tidak ditekuk.
2. Siku tidak ditekuk.
3. Pengambilan bola di samping kiri/kanan muka atau terlalu depan.
4. Bola tidak memantul.

b. *Passing bawah (underhand pass)*

Passing bawah pada prinsipnya hampir sama dengan passing atas, hanya sikap tangan yang berbeda. Sikap yang harus diperhatikan, yaitu:

1. Kaki sedikit serong.
2. Lutut ditekuk.
3. Badan condong ke depan.
4. Tangan lurus di depan (antara lutut dan bahu), perkenaan bola pada pergelangan tangan.
5. Pandangan ke depan.
6. Koordinasikan gerak - lutut - badan - bahu.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.33 Passing bawah

Beberapa contoh latihan passing bawah:

1. Sikap berhadapan (1 - 1), bola dipantulkan kemudian dipassing.
2. Permainan 1 - 1 seperti bermain tenis.
 - a. Sikap berbaris satu-satu ke belakang, pelatih berada di depan.
 - b. Bola dipantulkan pelatih, kemudian dipassing oleh siswa.
 - c. Bola dipantulkan pelatih agak maju-mundur.
 - d. Bola dipantulkan pelatih di samping kiri dan kanan.
 - e. Bola dilempar pelatih langsung dipassing oleh siswa.
 - f. Bola dipantulkan pelatih agak maju-mundur di samping kiri dan kanan.
3. Melakukan passing bawah berturut-turut sendiri di tempat, maju-mundur, dan ke samping.

Kesalahan-kesalahan umum yang sering terjadi pada gerakan passing bawah, di antaranya:

1. Kedua sikut ditekuk.
2. Lutut tidak ditekuk.
3. Badan tidak rileks.

3. *Penerimaan Bola Langsung dari Pihak Lawan (Receive)*

Langkah selanjutnya adalah penguasaan penerimaan bola (*receive*). Pada umumnya dilakukan dengan sikap passing bawah.

Ada macam-macam penerimaan bola, seperti:

- a. *Serve receive* (penerimaan bola servis)
- b. *Spike/smash receive* (penerimaan bola smes)
- c. *Fine ball receive* (penerimaan bola tip)

Banyak cara untuk melatih penerimaan bola ini, antara lain:

- a. satu lawan satu (1-1)
- b. satu lawan dua (1-2)
- c. satu lawan tiga (1-3)
- d. dan banyak lagi bentuk-bentuk latihan yang bisa kamu ciptakan sendiri.

4. Smes

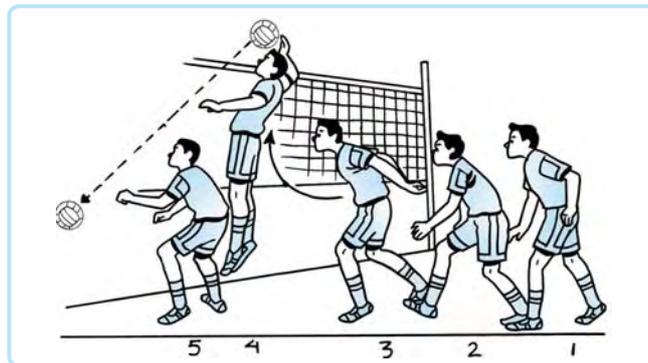
Smes adalah pukulan bola yang keras dan menukik ke lapangan lawan. Smes atau spike dalam bola voli merupakan hal yang sangat digemari oleh setiap pemain, karena melalui smes dapat mematikan pergerakan lawan, sehingga banyak menghasilkan poin (angka).

Beberapa contoh latihan smes, antara lain:

- Memukul-mukul bola ke lantai dengan gerakan pols.
- Memukul-mukul bola bervariasi dengan maju mundur ke samping.
- Memukul-mukul bola ke dinding.
- Memukul bola dari tengah lapangan dengan mengutamakan penggunaan pols.
- Memukul-mukul bola dengan memakai awalan dan lompatan.
- Bola dilempar dari belakang net, kemudian dipukul tegak lurus.
- Melompat dengan awalan - lompatan - bola dilempar ke petak lawan.
- Mencoba smes dengan bola dilempar pelatih.

Dalam melatih smes, yang perlu diperhatikan adalah:

- Awalan, perhatikan tiga langkah terakhir dan ayunan tangan.
- Tolakan, dengan kedua kaki.
- Pukulan, saat pukulan tangan lurus.
- Pendaratan, dengan kedua kaki bersama-sama dan lutut sedikit mengeper.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.34 Melakukan smes yang terarah

Kesalahan-kesalahan umum yang sering terjadi pada smes, yaitu:

- Memukul bola tidak pada saat yang tepat.
- Awalan, langkah terakhir tidak sesuai.
- Tolakan dilakukan dengan satu kaki.
- Ayunan dilakukan dengan satu tangan.
- Pukulan dilakukan dengan tangan bengkok/sikut ditekuk.
- Pada saat pendaratan kaki tidak mendarat bersama-sama.
- Pada saat pendaratan lutut tidak mengeper.

Dalam latihan smes harus memerhatikan posisi smasher (penyemes), yaitu:

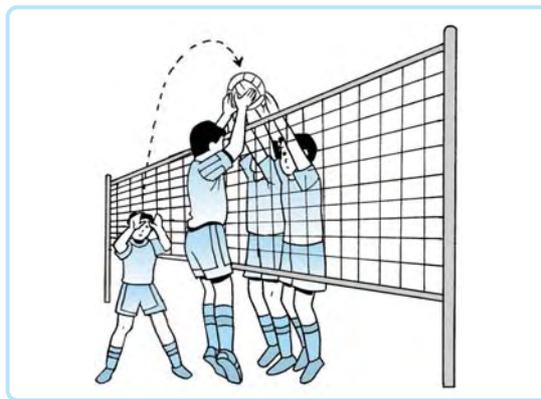
- Smasher posisi 4
- Smasher posisi 3
- Smasher posisi 2

5. Blok (Bendungan)

Blok adalah upaya menghadang bola lawan dengan menjulurkan tangan ke atas net. Blok dalam permainan bola voli merupakan hal yang penting karena dengan melakukan blok kita bisa memperoleh poin (angka). Akan tetapi, biasanya siswa kurang menyukai latihan blok ini, sehingga pelatih harus menciptakan suasana yang menarik bagi siswa. Blok juga merupakan serangan balik dari regu lawan. Dengan blok, kamu bisa mengacaukan mental lawan.

Beberapa contoh latihan blok:

- a. Posisi awal blok:
 1. Badan berdiri tegak.
 2. Kedua tangan di depan dada.
- b. Lutut sedikit ditekuk, melompat sambil meluruskan tangan ke atas.
- c. Jari-jari tangan diregangkan.
- d. Hal yang sangat penting adalah melakukan di saat yang tepat, baik pada saat melompat maupun pada saat meluruskan tangan.
- e. Lakukan gerakan-gerakan blok tanpa bola.
- f. Pelatih memukul bola, kemudian siswa melakukan blok.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.35 Blok terhadap pengembalian bola lawan

Hal-hal yang harus diperhatikan pada saat melakukan blok, yaitu:

- a. Blok jangan memakai awalan seperti pada smes.
- b. Pilih saat yang tepat untuk melompat sambil meluruskan kedua tangan ke atas.
- c. Jangan mendarat ke arah depan atau samping.
- d. Sikap tangan jangan diayun dari bawah ke atas (cukup meluruskan dari dada ke atas).
- e. Lakukan latihan blok dari tiga posisi (posisi 1 - 3 dan 4).

Kalian telah mempelajari teknik-teknik dasar bola voli. Dalam bermain, kalian dapat melakukan berbagai variasi untuk bisa memenangkan pertandingan.

Selain itu, koordinasi dan kerja sama tim mutlak diperlukan untuk mengatur strategi dan teknik permainan. Sikap sportif dan menaati aturan permainan itu suatu keharusan. Untuk mengetahui lebih jelas hal-hal tersebut di atas, ikuti pembahasan berikut ini.

1. Komposisi Pemain (Susunan Pemain)

Jika kamu sudah menguasai teknik-teknik dasar bermain bola voli, cobalah membentuk sebuah tim. Komposisi tim dalam permainan bola voli jumlahnya 6 pemain diatur menempati posisi sebagai berikut.

4 (Smasher I)	3 (Tosser)	2 (Smasher IV)
5 (Smasher III)	6 (All Araound Player)	1 (Smasher II)

Tetapi ingat, dalam permainan bola voli perlu ditanamkan spesialisasi pemain, karena semua pemain harus menguasai teknik-teknik bola voli.

Jika empat pemain, komposisinya adalah semua smasher dan juga semua tosser.

3 (Smasher I)	2 (Smasher IV)
4 (Smasher III)	1 (Smasher II)

Jika teknik permainan sudah meningkat, nantinya kita akan mengenal:

- Posisi menyerang (*offensive*).
- Posisi bertahan (*defensive*).

2. Koordinasi Gerakan dengan Satu Regu (Tim)

Mengoordinasikan gerakan dalam permainan bola voli, sangat diperlukan baik dalam memainkan bola 3 kali sentuhan, maupun pada saat pola penyerangan atau pola pertahanan.

a. Koordinasi gerakan menyerang

Pelaksanaannya:

- Pemain serbaguna (*universal*) ditugaskan menerima bola pertama.
- Bola pertama diumpan ke pemain penerima bola kedua (*set-upper*).
- Set-upper* (pengumpan) memberikan ke pemain pemukul (*smasher*).
- Pemain pemukul (*smasher*) melaksanakan pukulan/sentuhan bola ketiga.

b. Koordinasi gerakan bertahan

Pelaksanaannya:

- Bertahan pada saat servis lawan.
- Bertahan pada smes lawan.

c. *Koordinasi antarpemain*

Hal-hal yang harus diperhatikan adalah:

1. Gerakan penjagaan (bertahan)
 - Mengatur sikap posisi sebelum dan selama pertandingan.
 - Bereaksi dengan segera.
 - Memerhatikan jalannya bola.
 - Melakukan gerakan secara cepat dan tepat.
2. Gerakan menyerang
 - Mengatur sikap posisi pemain penyerang (smasher).
 - Semua penyerang (smasher) bereaksi cepat.
 - Mengontrol bola dan memukul bola.
 - Melakukan gerakan secara cepat dan tepat.

3. *Masalah (Konflik) Tanpa Ada Perselisihan*

Konflik dalam permainan bola voli biasanya terjadi pada saat:

- a. Pemain lawan unggul dalam teknik dasar.
- b. Pola penyerangan lawan sulit dibendung.
- c. Servis lawan sulit diantisipasi.

Cara mengatasinya:

- a. Pelatih meminta *time out*.
- b. Mengubah strategi atau taktik.
- c. Pola permainan diperlambat.
- d. Sering pergantian pemain.
- e. Mempunyai kelebihan teknik.

4. *Kerja Sama Antarpemain*

Bekerja sama antarpemain harus dilakukan, karena adanya perbedaan keterampilan yang dimiliki tiap pemain. Bentuk kerja samanya, di antaranya:

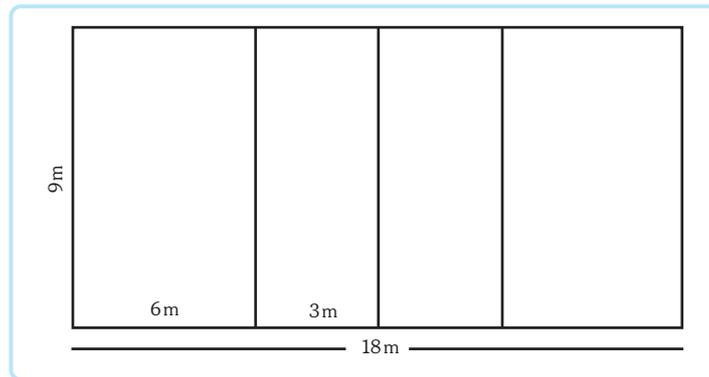
- a. Kerja sama pemain spesialis passing dengan pengumpan.
- b. Kerja sama pengumpan dengan pemukul (smasher).
- c. Kerja sama pemain serbaguna dengan semua pemain.

5. *Peraturan Bola Voli*

Ketentuannya:

- a. Ukuran lapangan 18×9 meter, servis dilakukan sepanjang garis belakang 9 meter jarak garis serang dengan garis tengah 3 meter.
- b. Tinggi net putra 2,43 meter dan tinggi net putri 2,24 meter.
- c. Berat bola antara 250–280 gram.
- d. Jumlah pemain 12 orang, 6 orang yang bermain dan 6 orang cadangan.
- e. Perputaran pemain dilakukan jika penerima servis berhasil mematikan bola.
- f. Lama permainan *three winning set*.
- g. Angka sampai 25.
- h. Time out diminta oleh pelatih/*official* kepada wasit untuk memberi instruksi. Lamanya 30 detik.





Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.36 Lapangan bola voli

Kegiatan

Kelompok



Setelah mempelajari berbagai teori permainan bola voli di atas, kemudian praktikkan secara berkelompok tentang:

1. Teknik dasar servis yang benar dengan berbagai variasi!
2. Teknik dasar passing yang benar dengan berbagai variasi!
3. Teknik menerima bola yang benar dengan berbagai variasi!
4. Teknik dasar smes/spike yang benar dengan berbagai variasi!
5. Teknik dasar blok (bendungan) yang benar!

C. Permainan Bola Basket

Pada tahun 1891, seorang bernama James A. Naismith menciptakan dan mengembangkan permainan bola basket di YMCA (*Young Man Christian Association*), Massachusetts, Amerika Serikat.

Permainan bola basket dibawa ke Indonesia oleh bangsa Belanda dan diperkenalkan oleh Tonny When Dai Wimlatumenten. Pada tahun 1948, permainan ini dipertandingkan dalam PON I di Solo.

Namun hingga kini, prestasi cabang olahraga bola basket belum mencapai puncaknya, baik di luar negeri atau dalam negeri. Tetapi gemanya sudah ada, dengan adanya Kobatama (kompetisi bola basket utama) atau liga bola basket.

Permainan bola basket dimainkan oleh dua regu. Setiap regu ada 5 pemain. Permainan ini memerlukan kerja sama dan koordinasi yang baik. Teknik-teknik dasar permainan juga harus dikuasai.



Sumber: www.antarafoto.com [21 Juni 2009]

Gambar 1.37 Permainan bola basket

Teknik-teknik dasar permainan bola basket, meliputi:
Dribbling (menggiring bola), *passing* (mengoper), *shooting* (menembak), *pivot* (berputar dengan satu kaki sebagai poros), *rebound* (merajah bola/menangkap bola pantul dari papan dengan posisi badan berada di udara), mengenal posisi pemain, dan koordinasi antarpemain satu tim.

1. Teknik Dasar Dribel (Menggiring Bola)

Teknik dasar dribel, antara lain:

- a. Dribel tinggi, dilakukan dengan tujuan untuk menggiring bola sambil berjalan atau berlari pelan-pelan ke depan. Biasanya dribel tinggi ini dipergunakan pada saat jauh dari penjagaan lawan.
- b. Dribel rendah, dilakukan dengan tujuan menghindari lawan yang ingin merebut bola dan dilaksanakan dengan tempo yang lambat/cepat sambil mencari arah/jalan untuk menghindarinya. Biasanya dribel rendah ini juga dilakukan untuk melakukan terobosan ke arah pertahanan lawan.

a. Metode dribel tinggi

Pelaksanaannya:

1. Berdiri tegak dengan kedua kaki sejajar dan selebar bahu.
2. Bola dipantulkan di samping kanan depan jika dribel dilakukan dengan tangan kanan, dan sebaliknya.
3. Gerakan tangan mendorong bola turun naik dengan rileks (jangan kaku).
4. Jari-jari dibuka dan ada gerakan sentakan (*snap*) pada akhir gerakan.
5. Ketinggian pantulan bola antara pinggang dan bahu.
6. Pandangan mata ke depan (untuk pemain pemula diperbolehkan untuk melihat bolanya).
7. Dalam melaksanakan teknik dribel tinggi ini dilakukan di tempat, berjalan, dan terakhir dengan berlari.
8. Untuk mendapatkan pengenalan gerak yang baik, sebaiknya dilakukan gerakan di tempat tanpa bola.
9. Lakukan latihan dribel tinggi ini dengan bermacam-macam variasi dari yang mudah sampai yang sulit.



Sumber: Dokumen Penerbit
Gambar 1.38 Dribel tinggi

b. Metode dribel rendah

Pelaksanaannya:

1. Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan salah satu kaki di depan. Apabila mendribel dengan tangan kanan, maka kaki kiri yang berada di depan, dan sebaliknya.
2. Kedua lutut agak dibengkokkan dan badan agak condong ke depan.
3. Ketinggian bola pantulan di antara lutut dan pinggang.
4. Pelaksanaan latihan dapat dimulai dengan melakukan di tempat, bergeser ke kiri dan kanan, bergeser maju dan mundur, serta berlari.



Sumber: Dokumen Penerbit
Gambar 1.39 Dribel rendah

(Harap diperhatikan pada saat melakukan gerakan bergeser ke kiri atau ke kanan maka kedua kaki sejajar, sedangkan pada saat bergeser ke depan dan mundur, salah satu kaki harus di depan).

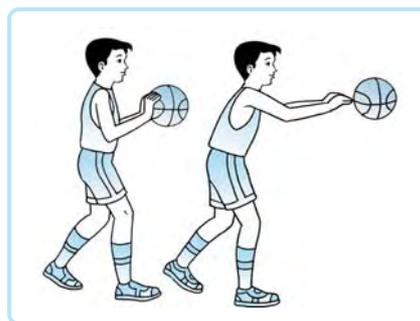
5. Untuk mendapatkan pengenalan gerak, sebaiknya dilakukan tanpa bola.
6. Lakukan latihan dribel ini dengan berbagai macam variasi.

2. Teknik Dasar Passing (Operan)

a. Operan dada (chest pass)

Pelaksanaannya:

1. Berdiri tegak dengan kedua kaki dibuka selebar bahu, salah satu kaki di depan.
2. Bola berada di depan dada.
3. Posisi siku tidak terbuka lebar dan tidak juga dirapatkan ke badan.
4. Dorong bola lurus ke depan sehingga tangan lurus dan diakhiri dengan sentakan pergelangan tangan (*snap*).
5. Pada saat mendorong bola, badan condong ke depan dan bersamaan dengan berpindahnya kaki belakang ke depan (melangkah).
6. Pandangan mata tetap ke arah bola yang akan dioper.



Sumber: Dokumen Penerbit
Gambar 1.40 Operan dada (chest pass)

Latihan bagi para pemain pemula, arah bola harus ke dada penerima bola dan jalannya bola jangan parabola, tetapi lurus.

b. Operan pantul (bounce pass)

Pelaksanaannya:

1. Sikap permulaan sama dengan operan dada.
2. Bola didorong ke arah lantai (dipantulkan) dengan jarak kira-kira 1/3 dari penerima.
3. Pandangan mata ke arah bola yang dipantulkan kemudian ke penerima.

Latihan bagi para pemain pemula, bola jangan dilempar atau dibanting, tetapi harus didorong diiringi dengan sentakan dari pergelangan tangan.



Sumber: Dokumen Penerbit
Gambar 1.41 Operan pantul (bounce pass)

c. *Operan dari atas kepala (overhead pass)*

Pelaksanaannya:

1. Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu, salah satu kaki di depan.
2. Kedua tangan yang memegang bola berada di atas kepala.
3. Siku agak dibengkokkan sedikit.
4. Operkan bola ke depan lurus dengan menjatuhkan kedua tangan ke depan bawah diiringi dengan sentakan dari pergelangan tangan dan melangkahkan kaki.
5. Pandangan mengikuti arah jalannya bola.
6. Arah bola yaitu dada penerima dan jalannya bola harus lurus tidak parabola.



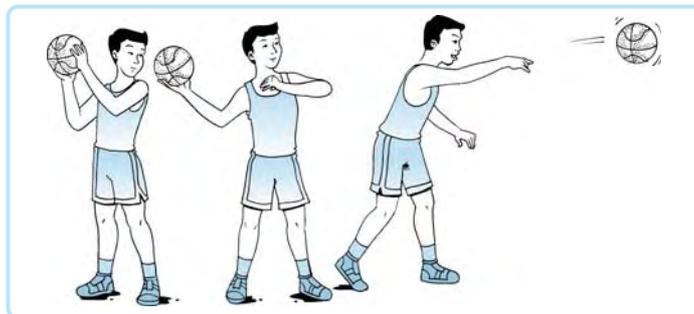
Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.42 Operan dari atas kepala

d. *Baseball pass*

Pelaksanaannya:

1. Berdiri tegak dengan kaki kiri di depan untuk melempar dengan tangan kanan.
2. Sikap badan agak miring (tidak menghadap ke depan).
3. Bola dipegang dengan tangan kanan di samping belakang bahu, tangan kiri turut membantu memegang bola (terutama pemain yang masih pemula).
4. Lemparkan bola ke depan lurus dan kaki kiri melangkah ke depan.
5. Tangan kanan melakukan gerakan lanjutan (*follow through*) dan pandangan mata mengikuti arah bola.



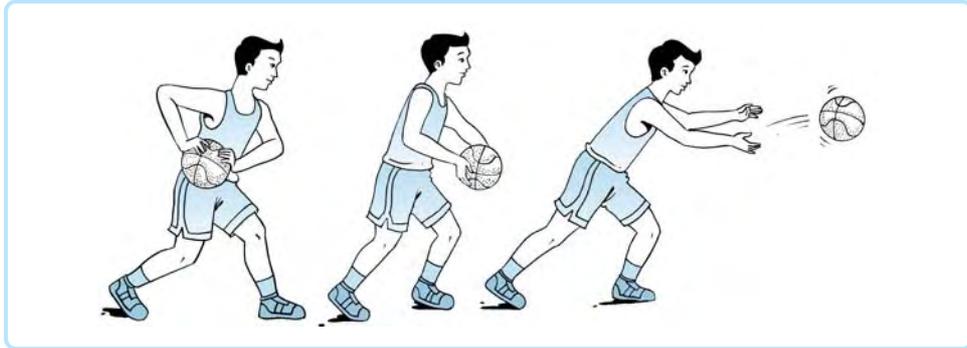
Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.43 Baseball pass

e. *Underhand pass*

Pelaksanaannya:

1. Berdiri tegak dengan kedua kaki dibuka selebar bahu sambil memegang bola.
2. Langkahkan kaki kanan ke arah samping kanan depan, sambil melemparkan bola dari samping kanan (gerakan kait) dengan tangan kanan.
3. Pandangan mata ke arah sasaran yaitu dada penerima.
4. Lakukan hal yang sebaliknya untuk tangan kiri.



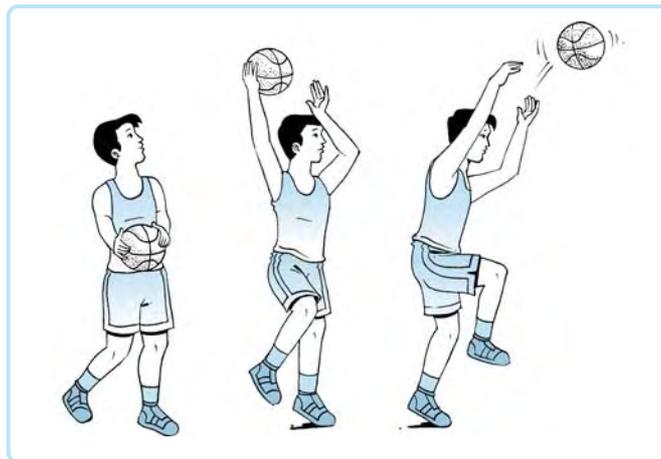
Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.44 Underhand pass

f. *Hook pass*

Pelaksanaannya:

1. Berdiri tegak, kaki dibuka selebar bahu, dan badan menyamping arah lemparan.
2. Bola dipegang di depan badan kemudian dibawa ke samping badan dan bola dilempar dengan tangan bergerak dari samping badan ke arah telinga.
3. Pandangan mata ke arah lemparan.
4. Kaki depan melakukan gerakan pivot sehingga kaki belakang bergerak ke depan.



Sumber: Dokumen Penerbit

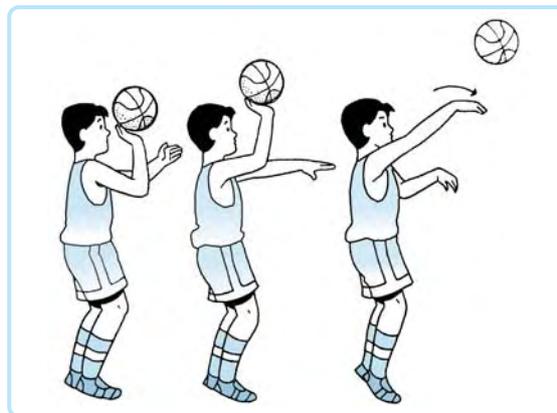
Gambar 1.45 Hook pass

3. Menembak (Shooting)

a. Menembak diam di tempat (set shoot) dengan satu tangan

Pelaksanaannya:

1. Berdiri tegak dengan kaki dibuka selebar bahu dan salah satu kaki berada di depan (biasanya kaki yang depan adalah kaki yang berlawanan dengan tangan yang menembak).
2. Bola dipegang di depan perut.
3. Bola diangkat ke atas depan mata atau di depan hidung.
4. Jika shooting dengan tangan kanan, maka telapak tangan kanan diputar menghadap ke arah basket.
5. Tangan kiri berada di samping untuk mengontrol bola.
6. Kaki agak dibengkokkan dan bersamaan dengan kaki diluruskan, maka tangan mendorong bola sampai siku lurus, diakhiri dengan gerakan sentakan dari pergelangan tangan.
7. Pandangan mata ke arah ring basket.
8. Dapat dilakukan dengan gerakan tanpa bola.
9. Arah putaran bola adalah kebalikan dengan arah jalan bola (*back spin*).
10. Dalam melakukan gerakan shooting, semua anggota badan dalam keadaan rileks dan tidak tegang.



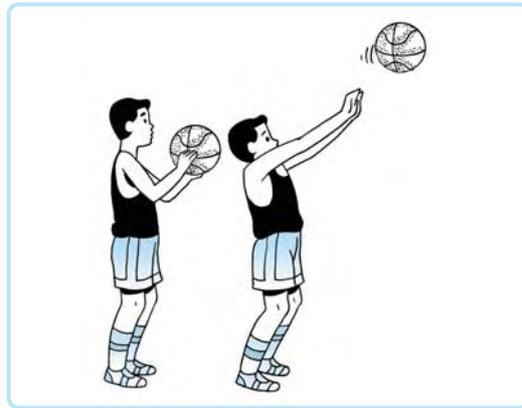
Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.46 Menembak dengan satu tangan

b. Menembak diam di tempat dengan dua tangan

Pelaksanaannya:

1. Sikap badan dan cara memegang bola sama dengan tembakan diam dengan satu tangan.
2. Bola didorong mulai dari depan dada ke arah depan atas.
3. Pandangan mata ke arah ring basket.
4. Putaran bola *back spin* dan dapat dilakukan tanpa bola.
5. Dalam melakukan gerakan shooting, semua anggota badan dalam keadaan rileks.
6. Jangan melakukan shooting dengan terburu-buru, lakukan dengan konsentrasi dan tenang.



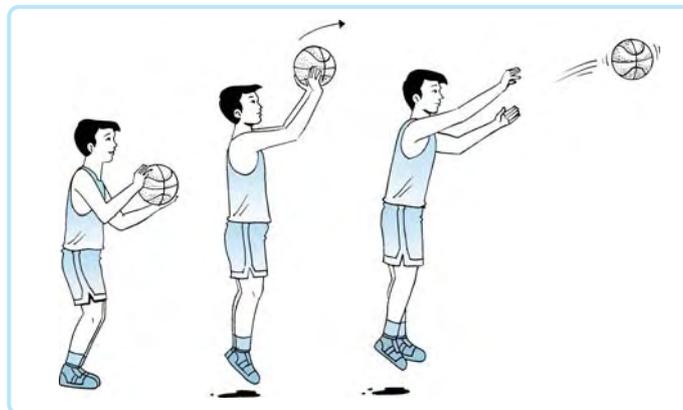
Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.47 Menembak dengan dua tangan

c. *Menembak sambil melompat (jump shoot)*

Pelaksanaannya:

1. Pertama-tama dilakukan dengan berdiri diam di tempat dengan salah satu kaki di depan atau kaki sejajar.
2. Bola dipegang di depan dada.
3. Bersamaan dengan gerakan melompat ke atas, maka bola diangkat ke atas di depan kepala.
4. Pada saat mencapai titik tertinggi, maka dilakukan gerakan menembak ke ring basket (gerakan menembak seperti pada set shoot).
5. Pada saat mendarat, kaki harus lentur (tidak kaku).
6. Pandangan ke arah ring basket.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.48 Jump shoot

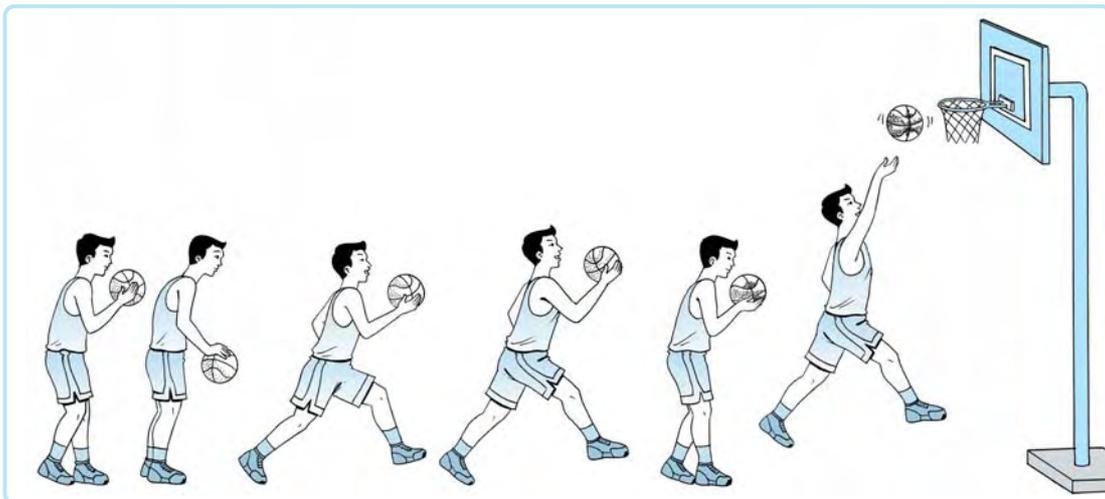
Harus diperhatikan bahwa lompatan untuk menembak dengan teknik ini harus dilakukan ke atas dan bukan ke depan. Semua anggota badan harus rileks. Jump shoot ini bisa juga dilakukan setelah melakukan dribel, lalu berhenti untuk melakukan jump shoot. Akan tetapi, ini bisa dilakukan oleh para pemain yang sudah menguasai teknik gerakan jump shoot yang benar dan bisa dilakukan dengan satu atau dua tangan.

d. Lay up shoot

Teknik dasar ini bisa dilakukan dari arah sebelah kiri papan atau sebelah kanan papan (ring basket). Apabila dilakukan dari sebelah kanan, maka kaki kiri merupakan kaki tumpuan dan langkah pertama dilakukan oleh kaki kanan, dan sebaliknya.

1. Pertama-tama dilakukan dengan posisi badan diam.
2. Bola dipegang di depan badan.
3. Kaki kanan atau kiri sebagai kaki tumpuan berada di depan.
4. Gerakan kaki kanan atau kiri yang berada di belakang ke arah depan (gerakan melompat) dengan hitungan satu.
5. Langkahkan kaki tumpuan tadi ke arah yang sama dengan jarak yang lebih pendek, dilanjutkan dengan meloncat ke atas setinggi mungkin sambil melepaskan bola ke arah ring basket (hitungan dua dan tiga).
6. Setelah pemain bisa, maka dapat dilakukan dengan berjalan lalu berlari.

Pada saat melakukan gerakan lay up shoot ini, posisi bola tetap berada di depan dada dan tidak bergerak ke kiri ataupun ke kanan. Hal ini bertujuan untuk menjaga keseimbangan para pemain pemula dan mempermudah mereka dalam melakukan tembakan ke arah ring basket.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.49 Lay up shoot

Kesalahan-kesalahan yang sering terjadi saat melakukan lay up shoot, di antaranya:

1. Langkah pertama terlalu tinggi.
2. Menerima bola tidak dalam sikap melayang.
3. Saat melepaskan bola menggunakan kekuatan besar.
4. Pada saat melayang, kaki tidak lemas, tetapi ditegangkan.

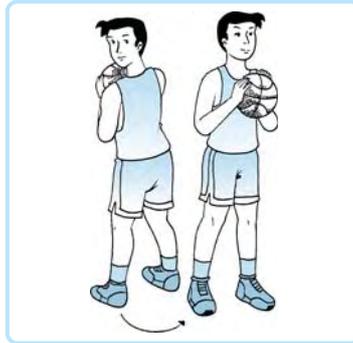
4. Pivot

Pivot adalah gerakan berputar, salah satu kaki sebagai poros dengan posisi tangan memegang bola basket.

a. *Pivot ke depan badan (front pivot)*

Pelaksanaannya:

1. Berdiri tegak dengan kedua kaki dibuka selebar bahu.
2. Salah satu kaki sebagai poros dan kaki yang lain dipindahkan melalui depan badan.
3. Berat badan dipindahkan sesuai dengan arah gerakan putaran badan.
4. Kaki poros berputar dengan ujung kaki.
5. Gerakan memutar ini didahului dengan pandangan mata.

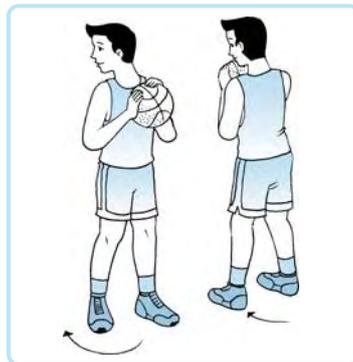


Sumber: Dokumen Penerbit
Gambar 1.50 Front pivot

b. *Pivot ke belakang badan (reverse pivot)*

Pelaksanaannya sama dengan front pivot, akan tetapi arah gerakan putaran kaki dilakukan sebaliknya. Jadi, kaki yang berputar ditarik ke belakang badan.

Pada pelaksanaan gerakan pivot, baik front maupun reverse yang harus mendapat perhatian adalah gerakan kaki poros tidak boleh terangkat dari lantai dan kedua kaki tidak dalam keadaan lurus (sedikit menekuk). Hal ini untuk menjaga keseimbangan pemain yang melakukan gerakan tersebut.



Sumber: Dokumen Penerbit
Gambar 1.51 Reverse pivot

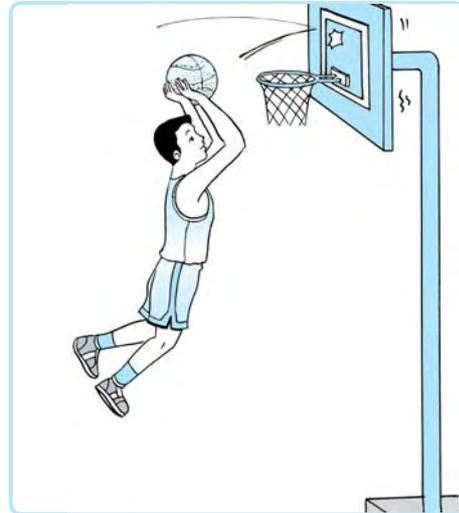
Dalam permainan, biasanya pivot digunakan untuk menghindari gerakan musuh yang ingin merebut bola dari penguasaan kita, sehingga dalam latihan perlu juga diberikan gerakan dengan memegang bola. Prinsipnya ialah bola harus selalu dilindungi oleh badan pemain yang menguasai bola.

5. *Rebound*

Rebound adalah gerakan melompat untuk merajah/menangkap bola yang terpantul dari papan.

Pelaksanaannya:

- Berdiri dengan kedua kaki dibuka dalam sikap ingin meloncat.
- Lakukan loncatan setinggi mungkin dengan dibantu oleh gerakan tangan.
- Posisi badan di udara lurus, begitu juga posisi tangan lurus ke atas siap untuk menangkap bola.
- Pandangan mata ke arah bola dan tangkap bola pada saat mencapai loncatan tertinggi.
- Setelah bola ditangkap dan badan dalam keadaan turun, maka secepatnya bola ditarik ke depan dada.
- Pada saat mendarat harus dengan kedua kaki (kaki lentur/tidak kaku).



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.52
Menangkap bola pantul dari papan

Perlu diingat bahwa dalam suatu pertandingan mungkin saja terjadi gerakan-gerakan yang agak menyimpang dari gerakan teknik dasar di atas. Hal ini dikarenakan situasi dalam pertandingan itu mungkin mengharuskan terjadinya gerakan-gerakan tersebut.

Akan tetapi, untuk pemain yang baru mengenal permainan bola basket disarankan untuk melakukan gerakan-gerakan teknik dasar ini dengan baik dan benar terlebih dahulu. Apabila telah dapat melakukan gerakan teknik dasar dengan baik dan benar, maka gerakan-gerakan yang sulit dalam permainan bola basket akan lebih mudah untuk dipelajari.

Kalian telah mempelajari teknik-teknik dasar bola basket. Dalam permainan, kalian dapat melakukan berbagai variasi dan kombinasi dari teknik dasar tersebut. Teknik-teknik dasar merupakan langkah awal menguasai permainan. Langkah selanjutnya yang harus dikuasai adalah sebagai berikut.

1. *Taktik Pertahanan (Defensive)*

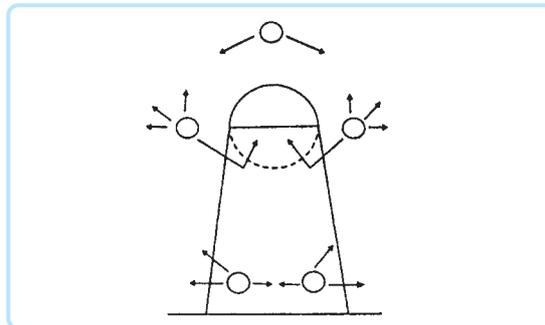
Berdasarkan jumlah pemain bertahan, taktik pertahanan dibagi menjadi:

a. *Individual (perorangan)*

Taktik pertahanan individual, meliputi:

- Menjaga pemain lawan yang memegang bola.
- Menjaga pemain lawan yang tidak memegang bola.
- Menjaga pemain khusus (pemain tinggi, *shooter*).

4. Posisi dan cara membantu teman.
5. Saat melakukan *intercept/steal*.



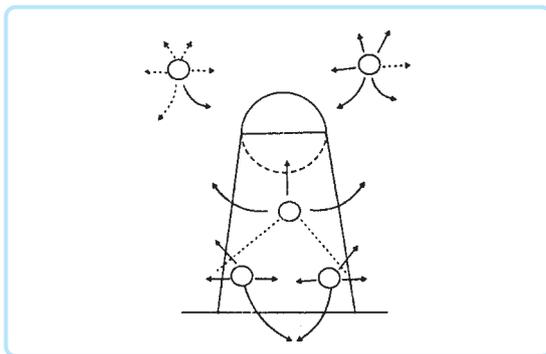
Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.53 Zone defensive 1-2-2

b. Grup (2 atau 3 orang)

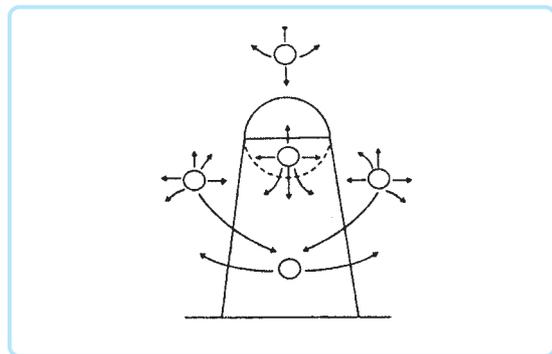
Taktik pertahanan grup (2 atau 3 orang), meliputi:

1. Menghadapi *blocking* (tidak melakukan *switch*).
2. Melakukan *switch* (tukar jaga pemain lawan).



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.54 Zone defensive 2-3



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.55 Kombinasi defensive

c. Tim (5 orang)

Taktik pertahanan tim (5 orang), meliputi:

1. Penjagaan daerah (*zone defence*)
Ada beberapa macam cara penjagaan *zone*, antara lain: 1 - 3 - 1; 1 - 2 - 2; 2 - 1 - 2; 3 - 2; dan 2 - 3, ada juga dengan *zone press* dengan posisi seperti di atas, baik dilakukan satu lapangan maupun setengah lapangan.
2. Penjagaan orang per orang (*man to man*)
Ada banyak cara penjagaan *man to man*, baik dengan *pressing* maupun biasa, baik dengan *trap* maupun tidak.
3. Penjagaan kombinasi antara *zone* dan *man to man*
Contohnya:
 - a. 1 orang *man to man* dan 4 orang *zone*
 - b. 2 orang *man to man* dan 3 orang *zone*.

2. Taktik Penyerangan (Offensive)

a. Serangan perorangan

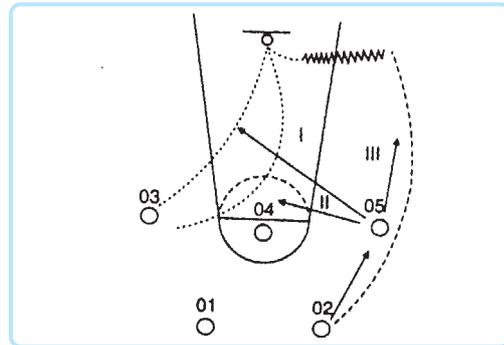
Setiap pemain lebih terbuka dalam menciptakan tembakan sendiri. Ia harus mengembangkan teknik untuk mematahkan pertahanan lawannya dengan cara:

1. Langkah tusuk dan gerakan ke tepi
 - Pemain yang memegang bola melakukan pivot.
 - Melihat pemain penjaga lawan.
 - Langkah yang singkat dan cepat ke depan.
 - Terus maju ke depan melewati penahan dengan pantulan.
2. Langkah teknik dari tembakan melompat
 - Pemain yang memegang bola melakukan pivot.
 - Langkah yang singkat dan cepat.
 - Pemain yang dijaga ketat, mengambil langkah mundur untuk menembak sambil melompat.

b. Teknik serangan tim

Teknik serangan tim dilakukan dengan cara:

1. Pemain harus menyebar dengan rata dan jarak antarpemain harus sama.
2. Pemain bergerak tanpa bola.
3. Memantulkan bola untuk menerobos jala tembakan bebas.
4. Hanya satu sistem serangan yang sesuai dengan bakat para pemain.



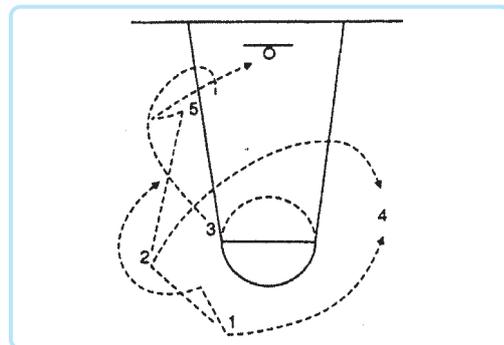
Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.56 Serangan tim

c. Fast break (serangan kilat)

Teknik serangan kilat dilakukan dengan cara:

1. Pada saat lawan belum mantap bertahan.
2. Memulai serangan kilat dan cepat.
3. Melakukan passing jauh ke depan.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.57 Serangan kilat

Berdasarkan jumlah pemain penyerang, taktik penyerangan dibagi menjadi:

a. *Individual (perorangan)*

Aksi penyerangan seseorang dengan mempergunakan keterampilan individu yang dimilikinya, seperti passing, dribble, shooting, dan lain-lain.

b. *Grup (2 atau 3 orang)*

Penyerangan yang dilakukan oleh 2 atau 3 orang, baik dengan mempergunakan *blocking/screen* maupun tidak.

c. *Tim (5 orang)*

1. Permainan cepat (*fast break*).
2. Permainan bebas (*free style*).
3. Bermain dengan suatu pola penyerangan yang terencana.

3. *Transisi Pertahanan Penyerangan*

Selain pertahanan dan penyerangan yang merupakan taktik dalam permainan basket, masa peralihan (transisi) dari pertahanan ke penyerangan, dan sebaliknya haruslah direncanakan sehingga para pemain mengetahui sistem permainan yang akan diterapkan. Transisi pertahanan ke penyerangan biasanya digunakan *fast break*, sedangkan transisi penyerangan ke pertahanan bisa dengan *pressing* ataupun menghentikan pemain yang memegang bola. Jika tidak dimusyawarahkan akan terjadi konflik dalam permainan, misalnya:

- a. Menghadapi lawan yang berpola cepat.
- b. Menghadapi tinggi badan lawan.
- c. Dukungan suporter lawan.

4. *Peraturan dalam Permainan Bola Basket*

a. *Regu (tim)*

Setiap regu terdiri atas 10 orang pemain, yaitu 5 pemain inti dan 5 pemain pengganti, di mana satu di antaranya bertindak sebagai kapten regu didampingi seorang pelatih dan asisten pelatih. Apabila dalam kompetisi resmi satu regu bermain lebih dari 3 pertandingan, maka jumlah dalam setiap regu dapat ditambah 2 orang sehingga menjadi 12 orang.

b. *Pemain dan cadangan*

Lima orang pemain setiap regu berada di dalam lapangan selama pertandingan dan dapat diadakan pergantian pemain. Seorang pengganti dapat menjadi pemain apabila wasit mengisyaratkan untuk memasuki lapangan, dan sebaliknya.

c. *Seragam*

1. Pakaian pemain terbuat dari bahan kaus yang dapat meresap keringat, kaos harus berwarna sama, baik bagian depan maupun bagian belakang, dan memasukkan kaus selama pertandingan.
2. Celana pendek harus sama warnanya, baik di depan maupun di belakang, tetapi tidak perlu sama dengan kaus yang dikenakan.

3. Setiap kaus pemain harus diberi nomor pada bagian depan (sekurang-kurangnya 10 cm) dan belakang (sekurang-kurangnya 20 cm). Lebar angka tidak boleh kurang 2 cm lebar kaus, dengan nomor yang jelas dan warna yang berbeda dengan warna kausnya.
4. Setiap regu harus menggunakan nomor dari 4 sampai 15.
5. Dalam setiap pertandingan, regu pertama yang disebut pada jadwal pertandingan (regu tuan rumah) harus mengenakan kaus berwarna terang (putih), sedangkan regu kedua (regu tamu) harus mengenakan kaus berwarna gelap.

5. Bermain dengan Peraturan Sederhana

Permainan bola basket mini pada prinsipnya sama dengan permainan bola basket, yang setiap regunya berusaha untuk memasukkan bola ke keranjang lawan dan mencegah regu lawan untuk mencetak angka.

a. Bola Basket dengan peraturan sederhana

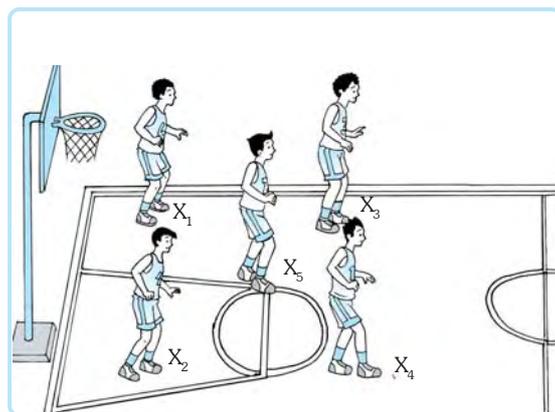
Sesuai dengan peraturan FIBA, hal-hal yang membedakan antara bola basket mini dengan bola basket umumnya adalah sebagai berikut:

1. Ukuran lapangan bola basket mini tidak sama dengan ukuran lapangan bola basket biasa.
2. Tinggi jaring/keranjang lebih rendah, yaitu 2,60 meter.
3. Bola lebih kecil dengan keliling antara 68–73 cm dan berat antara 450–500 gr.
4. Waktu permainan yaitu 4 x 10 menit dengan istirahat 2 menit pada babak II.
5. Jumlah pemain 10 orang; 5 orang sebagai pemain inti dan 5 orang sebagai pemain cadangan.
6. Setiap pemain harus main dalam 2 babak, kecuali jika ada pemain yang cedera, diskualifikasi, atau telah melakukan lima kali kesalahan.
7. Usia pemain baik putra maupun putri adalah 12 tahun atau kurang.

b. Mengenal posisi pemain bola basket

Jumlah pemain bola basket dalam 1 regu adalah 5 pemain, yang posisinya diatur sebagai berikut:

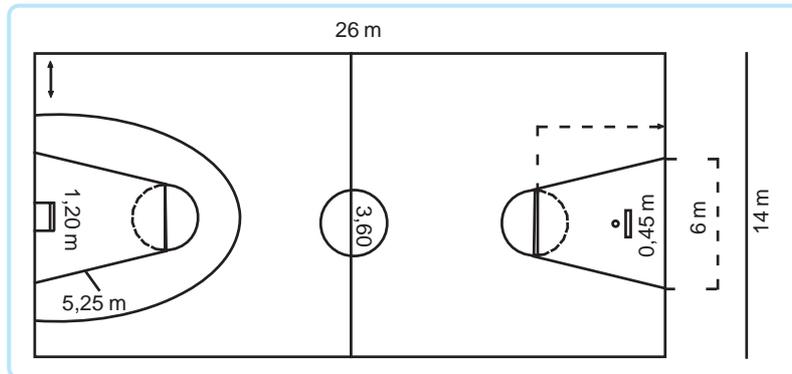
1. Posisi belakang 2 pemain disebut *guard* X_1 dan X_2 .
2. Posisi tengah 1 pemain disebut *center* X_5 .
3. Posisi depan 2 pemain disebut *forward* X_3 dan X_4 .



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.58 Posisi pemain dalam bola basket

c. Lapangan bola basket



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.59 Lapangan bola basket

Keterangan:

- Panjang lapangan 26 meter
- Lebar lapangan 14 meter
- Garis tengah lingkaran lapangan 3,6 meter
- Tinggi ring basket = 2,90 meter
- Diameter ring basket = 0,45 meter
- Ukuran papan pantul = 1,80 × 1,20 meter

Kegiatan Individu



Coba praktikkan berbagai keterampilan dasar permainan bola basket:

1. Lakukan teknik dasar menggiring bola (dribble) dengan berbagai variasi.
2. Lakukan teknik dasar passing dengan berbagai variasi.
3. Lakukan teknik dasar menembak (shooting) dengan berbagai variasi.
4. Lakukan teknik dasar gerakan memutar (pivot).
5. Lakukan teknik dasar melompat untuk menangkap bola yang terpantul dari papan (rebound).

Rangkuman

Sepak bola berasal dari negara Inggris. F.A. (*Football Association*) didirikan Inggris tanggal 26 Oktober 1863. FIFA (*Federation International de Football Association*) didirikan di Paris, Prancis, pada tanggal 21 Mei 1904. Indonesia mengenal sepak bola, sejak tahun 1930, dengan dibentuknya PSSI (*Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia*) di Yogyakarta.

Teknik dasar sepak bola adalah menendang bola, menghentikan bola, menggiring bola, menyundul bola, dan melempar bola. Posisi pemain sepak bola terdiri atas 4 bagian, yaitu penjaga gawang, pemain belakang, pemain tengah, dan pemain depan. Koordinasi dan kerja sama antarpemain satu tim harus dilakukan.

Masalah (konflik) dalam permainan sepak bola sering muncul dikarenakan adanya pelanggaran ringan, sedang, dan berat. Masalah itu akan diselesaikan oleh wasit. Wasit berkuasa penuh di lapangan. Wasit bertindak adil dan disiplin dalam menjalankan ketentuan permainan. Waktu permainan adalah 2×45 menit dengan istirahat 15 menit.

Bola voli diciptakan oleh William G. Morgan pada tahun 1895. Tahun 1948 didirikan IVBF (*International Volley Ball Federation*). Tahun 1928 Indonesia mengenal permainan bola voli dan pada tanggal 22 Januari 1955, di Jakarta didirikan PBVSI (Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia). Teknik dasar bola voli: servis, passing, smash, dan block. Komposisi pemain terdiri atas 6 pemain, yaitu 4 smasher, 1 tosser, dan 1 all around player.

Permainan bola basket diciptakan oleh James A. Naismith, pada tahun 1891 di YMCA (*Young Man Christian Association*), Massachussett, Amerika Serikat. Teknik dasar bola basket adalah dribel, passing, shooting, pivot, lay up, dan rebound. Koordinasi gerakan antara pemain, yaitu *defensive* (bertahan) dan *offensive* (menyerang). Peraturan dalam permainan bola basket terdiri atas 5 pemain dalam satu regu. Lamanya permainan 2×20 menit, dengan istirahat 10 menit.

Latihan



Ayo kerjakan pada buku tugasmu.

I. Mari memilih salah satu huruf a, b, c, atau d dari jawaban berikut yang paling tepat.

1. Teknik dasar permainan sepak bola, meliputi
 - a. menendang, menggiring, dan menyundul bola
 - b. memukul, menggiring, dan menembak
 - c. menggiring, menangkap, dan menembak
 - d. passing, servis, dan smes
2. Dalam sepak bola, jika seorang pemain pihak bertahan selalu mengikuti dan menjaga seorang pemain lawan maka pola tersebut disebut pola pertahanan
 - a. zone press
 - b. zone defence
 - c. man to man
 - d. kombinasi
3. Teknik dasar permainan bola voli, meliputi
 - a. menendang, menggiring, dan menyundul bola
 - b. memukul, menggiring, dan menembak
 - c. menggiring, menangkap, dan menembak
 - d. passing, servis, dan smes
4. Teknik dasar permainan bola basket, meliputi
 - a. menendang, menggiring, dan menyundul bola
 - b. memukul, menggiring, dan menembak
 - c. menggiring, menangkap, dan menembak
 - d. passing, servis, dan smes



5. Berikut ini yang *tidak* termasuk operan dalam bola basket adalah
 - a. chest pass
 - b. hook pass
 - c. bounce pass
 - d. overhand pass
6. Jumlah pemain sepak bola dalam setiap regu adalah
 - a. 9 orang
 - b. 10 orang
 - c. 11 orang
 - d. 12 orang
7. Pada saat melakukan gerakan menyundul bola dalam permainan sepak bola, yang berfungsi adalah otot
 - a. leher
 - b. punggung
 - c. pinggang
 - d. lengan
8. Wasit dalam permainan sepak bola dibantu oleh hakim garis yang berjumlah
 - a. 1 orang
 - b. 2 orang
 - c. 3 orang
 - d. 4 orang
9. Pada waktu menggiring bola dalam permainan sepak bola, jika bola berada di depan akan mengakibatkan
 - a. bola sukar direbut
 - b. langkah kaki tidak jauh
 - c. menghambat gerakan maju
 - d. bola mudah dikontrol
10. Ukuran lebar lapangan sepak bola adalah
 - a. 64 meter–75 meter
 - b. 75 meter–90 meter
 - c. 80 meter–95 meter
 - d. 100 meter–110 meter
11. Pelaku bloking pada permainan bola voli berjumlah
 - a. 1 orang
 - b. 2 orang
 - c. 3 orang
 - d. maksimal 3 orang
12. Ukuran panjang lapangan bola voli adalah
 - a. 20 meter
 - b. 19 meter
 - c. 18 meter
 - d. 17 meter
13. Anggota tubuh pemain bola voli yang boleh dipergunakan untuk memainkan bola adalah
 - a. seluruh tubuh
 - b. tangan, kaki, dan kepala
 - c. tangan dan kaki
 - d. tangan saja
14. Ukuran lebar lapangan bola voli adalah
 - a. 8 meter
 - b. 9 meter
 - c. 10 meter
 - d. 11 meter
15. Lama waktu permainan bola voli ditentukan oleh
 - a. waktu
 - b. ronde
 - c. inning
 - d. game

II. Mari menjawab pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat.

1. Sebutkan macam-macam teknik dasar dalam menendang, menghentikan, dan menggiring bola dalam permainan sepak bola!
2. Buatlah pola penyerangan dan pertahanan pada permainan sepak bola!
3. Sebutkan macam-macam servis, passing, dan menerima bola (receive) dalam permainan bola voli!

4. Sebutkan macam-macam teknik operan dan tembakan dalam permainan bola basket!
5. Perhatikan gambar berikut ini.



Apa tujuan dilakukan dribel rendah dan dribel tinggi? Kapan dilakukannya?

III. Ujian Praktik

Lakukanlah permainan-permainan berikut ini dengan teknik-teknik dasar yang sudah kamu kuasai!

- a. Sepak bola
- b. Bola voli
- c. Bola basket

Refleksi



Sebagai tindak lanjut dari hasil belajar kalian, coba jawablah soal-soal latihan kemudian tukarkan kertas jawaban soal itu kepada teman kelasmu. Lakukanlah koreksi, kemudian hitunglah jawaban soal yang benar. Untuk mengetahui raihan prestasi belajar kalian, masukkanlah dalam rumus berikut ini!

$$\text{Tingkat penguasaan kompetensi} = \frac{\text{Jumlah jawaban yang benar}}{\text{Jumlah soal}} \times 100\%$$

Arti tingkat penguasaan kompetensi yang kalian capai adalah:

- 90%–100% artinya baik sekali
- 80%–89% artinya baik
- 70%–79% artinya cukup
- 60%–69% artinya kurang

Jika tingkat penguasaan kompetensi kalian mencapai angka di atas 80% berarti dapat meneruskan kegiatan belajar berikutnya, namun jika tingkat penguasaan kompetensi kalian kurang dari angka 80% artinya kalian harus mengulang materi pelajaran tersebut.



BAB 2

Permainan dan Olahraga Bola Kecil

Kata-kata Kunci

Dalam bab ini, kalian akan mempelajari tentang berbagai permainan olahraga bola kecil, yaitu:

- softball
- bulu tangkis
- tenis lapangan
- tenis meja

Uraian Materi



Sumber: www.tribun-timur.com [21 Juni 2009]



Sumber: www.cache.daylife.com [21 Juni 2009]



Sumber: www.ptfi.com [21 Juni 2009]

Gambar 2.1 Permainan olahraga bola kecil

Permainan olahraga bola kecil adalah bentuk permainan yang ukuran dan bentuk bola yang digunakan kecil. Softball, bulu tangkis, tenis lapangan, dan tenis meja adalah contoh permainan bola kecil. Kalian tentu kenal dengan Rudi Hartono, Liem Swie King, Icuk Sugiarto, dan Taufik Hidayat, bukan? Mereka adalah atlet-atlet bulu tangkis yang telah mengharumkan nama bangsa. Dari cabang tenis ada Yayuk Basuki, Wynne Prakusya, dari cabang tenis meja ada Rosy Pratiwi Dipoyanti dan Subeno. Kalian tentu kenal dengan Doni Kusuma, bukan? Ia adalah atlet softball dan juga seorang artis.

Tentunya kalian ingin seperti mereka, dapat mengharumkan nama bangsa melalui olahraga.

Menjadi olahragawan berprestasi tidaklah mudah. Mereka membutuhkan waktu untuk belajar dan berlatih. Mereka patuh dengan jadwal waktu yang telah ditentukan pelatihnya.

Itulah syarat seseorang yang ingin berprestasi di bidangnya. Bagaimana dengan kalian, siap menjadi orang yang berprestasi? Semua orang pasti berharap ingin berprestasi, apalagi prestasi itu harganya mahal.

Langkah awal untuk berprestasi adalah belajar teknik-teknik dasarnya dari olahraga yang akan ditekuni. Tahukah kalian teknik-teknik dasar softball, bulu tangkis, tenis lapangan, dan tenis meja? Bagaimana melakukan gerakan teknik-teknik dasar tersebut? Jawaban dari kedua pertanyaan tersebut dapat kalian temukan pada materi berikut ini.

Setelah mempelajari bab ini, kalian diharapkan mampu:

1. Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan softball, bulu tangkis, tenis, dan tenis meja.
2. Melakukan kerja sama tim, percaya diri, sportif, dan menghargai lawan.
3. Mempunyai pengetahuan tentang softball, bulu tangkis, tenis, dan tenis meja.

A. Permainan Softball

1. Sejarah Singkat Permainan Softball



Sumber: www.farm3.static.flickr.com [21 Juni 2009]

Gambar 2.1 Permainan softball

Permainan ini diciptakan oleh George Hanks (Amerika Serikat) dan dimainkan pertama kali di Chicago. Peraturan permainan dibuat oleh Lewis Robert tahun 1906 dan pada tahun 1916 diperbaiki oleh Matthew.

Pada tahun 1930, ada perubahan permainan dari *indoor* ke *outdoor* oleh H. Fischer dan M.J. Ponley. Pada tahun 1968, permainan softball diperkenalkan di Asia, ketika dilakukan kejuaraan di Manila. Softball pertama kali dipertandingkan di Indonesia pada PON VII di Surabaya tahun 1969.

2. Peraturan Permainan Softball

a. Lapangan

Lapangan softball berbentuk segi empat, panjang setiap sisinya 16,76 m. Ukuran lapangan softball adalah sebagai berikut.

1. Panjang setiap sisinya 16,76 m.
2. Jarak dari home base ke tempat pelempar adalah 13,07 m.
3. Tempat pelempar berdiri (*pitcher plate*), berukuran $\pm 60 \times 15$ m.

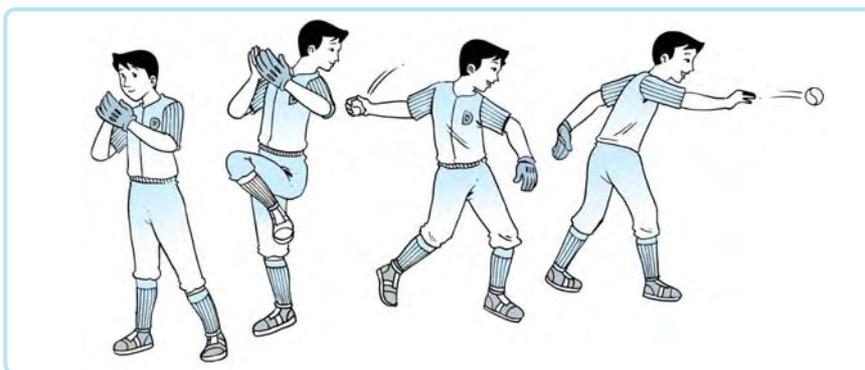
3. Lamanya permainan ditentukan oleh inning, yaitu sebanyak 7 inning. Adapun yang dimaksud satu inning adalah setiap regu bermain sekali giliran memukul dan sekali giliran menjaga.

b. Permainan

1. Untuk menentukan siapa yang menjadi regu penjaga (home team/HT) dan siapa regu pemukul (visiting team/VT) harus dilakukan undian (toss) dengan uang logam.
2. Permainan dilakukan sebanyak tujuh inning. Untuk pertandingan antarsekolah dapat dibatasi dengan waktu 1½ jam, tetapi dengan catatan sesudah mencapai 5 inning penuh (perjanjian setempat).
3. Apabila suatu regu tidak datang di lapangan pada waktu bertanding, regu tersebut dinyatakan kalah, dan regu yang menang dapat nilai 7- 0.
4. Nilai tidak dihitung jika terjadinya bersamaan dengan terjadinya out yang ke-3 di first base atau di katuk di tempat lain (sebelum mencapai base).

c. Pitching

1. Pitcher harus berdiri di pitcher's plate atau kedua kaki cukup menyentuh plate dengan tumit ujung kaki.
2. Pitcher harus menghadap ke batter.
3. Pitcher harus memegang bola jika akan melakukan pitching dan harus di depan badan.
4. Pada waktu melakukan pitching, pitcher hanya boleh melangkah satu langkah ke depan/ke arah batter dan gerakan harus simultan.
5. Putaran lengan hanya satu kali (ke belakang).
6. Pitcher hanya boleh menahan bola selama 30 detik.
7. Antarkotak bola dengan glove paling cepat 2 glove.
8. Pelanggaran terhadap ketentuan-ketentuan tersebut di atas oleh pitcher, dinyatakan ilegal pitch (tidak sah),
9. Jika terjadi ilegal pitch, bola dinyatakan mati, pelari dari base maju satu base, pemukul (batter) memperoleh tambahan bola.

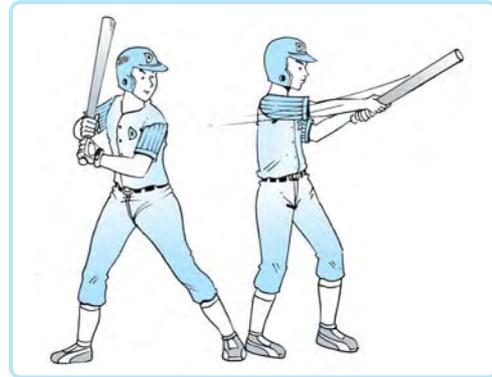


Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 2.5 Pitcher sedang melemparkan bola

d. *Batting*

1. Pemukul harus berdiri di dalam batter's box, sebab jika salah satu kaki keluar dari batter's box pada waktu pemukul bola dan kena, baik fair ball maupun foul ball, maka dinyatakan mati (out).
2. Pemukul harus sesuai urutan pemukul atau harus sesuai dengan daftar pemain yang ada di panitia.
3. Apabila terjadi out ke-3 (mati ke-3) pada waktu seorang batter belum menyelesaikan gilirannya maka dia akan menjadi pemukul pertama pada inning berikutnya.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 2.6 Memegang dan mengayun pemukul (stick)

e. *Strike*

Strike dinyatakan kepada batter, apabila:

1. Pemukul berhasil atau tidak berhasil memukul bola dari pitcher yang masuk strike zone maupun yang tidak termasuk strike zone; apabila hal itu terjadi pada strike III dan ditangkap catcher, batter, dinyatakan out. Atau jika kurang dari 2 out, bola dilepaskan oleh catcher dan first base ada pelari, batter dinyatakan out.
2. Foul tape yang ditangkap catcher.
3. Foul ball yang terjadi sebelum pukulan ke-3 dan tidak tertangkap oleh fielder (penjaga).
4. Bola dari pitcher yang dipukul oleh batter tetapi tidak kena.

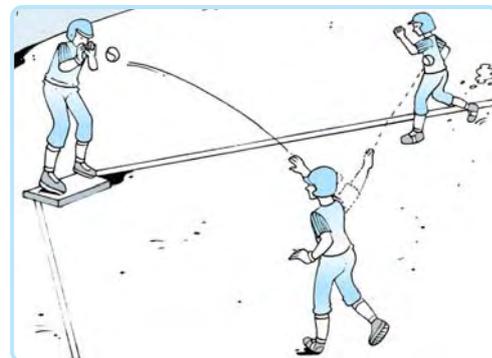
f. *Sliding*

Sliding, yaitu berhenti pada suatu base sambil mengerem dengan cara menjatuhkan badan ke muka atau ke belakang agar sukar di-tick.

g. *Mematikan lawan (men-tick)*

Pelaksanaannya:

1. Tick sebelum pelari sampai di base (bola tidak boleh dilepas oleh penjaga).
2. Jika seorang berlari menuju suatu base maka cukup membakar atau menginjak base yang akan dituju pelari.
3. Regu pemukul dinyatakan tiga kali mati, maka diadakan pertukaran posisi jaga.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 2.7 Mematikan lawan (men-tick)

h. Cara mendapatkan angka

Pelaksanaannya:

1. Setiap pelari dengan pukulan yang baik dan dapat kembali melampaui *home base* mendapatkan nilai 1 (satu), pemain tetap ada di base (tidak keluar).
2. Bola dipukul melambung, langsung dinyatakan mati serta pelari lain harus kembali ke base yang semula ditempati agar tidak dibakar basenya, pelari yang kembali dapat di-tick.
3. *Home run*, terjadi apabila bola yang dipukul tidak dapat ditangkap, dengan nilai 2.

4. Beberapa Hal Penting dalam Permainan Softball

Berikut ini hal-hal yang harus diperhatikan dalam permainan softball, yaitu:

- a. Terjadi masalah di lapangan, jika ada pemain yang melakukan gerakan yang salah pada saat melambungkan bola atau ada pemain mengganggu.
- b. Apabila terjadi angka seri sampai inning 7 maka pertandingan dilanjutkan dengan inning, dan jika masih seri serta kondisi tidak memungkinkan maka pertandingan diulang.
- c. Tim yang menolak bermain pada waktu yang sudah ditentukan atau *play ball* maka dinyatakan kalah 7-0.
- d. *Time out* 1 kali setiap inning selama 1 menit.

5. Faktor Keselamatan

Untuk faktor keselamatan beberapa hal yang harus diperhatikan dalam permainan softball, yaitu:

- a. Setiap tim berpakaian softball dan cap. Di depan pakaian dituliskan nama daerah atau klub, sedangkan di belakang nomor punggung.
- b. Pemain penjaga memakai sarung tangan (*glove*) yang dibuat dari kulit agak tebal dengan ukuran $\pm 283,33$ gram. Untuk pemain belakang atau *catcher* dilengkapi juga pelindung muka (*face masker*), pelindung kepala (*head masker*), dan pelindung badan (*body protector*).
- c. Pemukul (*stick*) sesuai dengan ketentuan yang dikeluarkan oleh PB Perbasasi, yaitu kayu dengan panjang ± 40 cm.
- d. Bola dibuat dari kulit berwarna putih dengan ukuran berat ± 190 gram dengan keliling bola 30 cm.

6. Bermain Softball dengan Peraturan Sederhana

Pelaksanaannya:

- a. Jumlah pemain 9 orang.
- b. Ukuran lapangan persegi panjang.
- c. Pemukul lebih kecil (pemukul kasti).
- d. Bola menggunakan bola tenis.
- e. Tiap bermain ada penjaga dan ada yang memukul.
- f. Setelah memukul bola, siswa berlari ke base 1, 2, 3, dan kembali ke base 4.
- g. Nilai 1 untuk pemain yang sudah menempuh base 1, 2, 3, dan 4.
- h. Nilai 2 untuk home run.
- i. Lamanya permainan 1 inning ± 30 menit.

Kegiatan Individu



Coba kalian praktikkan satu per satu teknik dasar permainan olahraga softball:

1. Cara memegang pemukul bola (stick) yang benar.
2. Cara melempar bola (pitcher) yang benar.
3. Cara melempar dan menangkap bola (catcher) yang benar.
4. Cara menggulirkan bola.
5. Cara melakukan sliding.
6. Cara mematikan lawan.

Kegiatan Kelompok



Coba praktikkan permainan softball bersama teman-temanmu.

1. Bermain dengan teknik-teknik dasar yang benar.
2. Sportivitas permainan tetap dijaga.
3. Hindari perselisihan yang tidak perlu.
4. Aturan berdasarkan kesepakatan bersama.

B. Permainan Bulu Tangkis



Sumber: www.1.bp.blogspot.com [21 Juni 2009]

Gambar 2.8 Permainan bulu tangkis

Bulu tangkis merupakan permainan bola kecil dengan raket dan kok yang dipukul melalui net yang direntangkan di tengah lapangan. Permainan ini dapat dimainkan oleh dua orang (tunggal) maupun empat orang (ganda). Peraturan permainan bulu tangkis ditetapkan oleh IBF (*International Badminton Federation*).

Induk organisasi bulu tangkis Indonesia adalah PBSI (Persatuan Bulu Tangkis Seluruh Indonesia) yang didirikan tahun 1951. Indonesia secara resmi menjadi anggota IBF tahun 1953.

Langkah awal untuk dapat bermain bulu tangkis dengan baik adalah menguasai teknik-teknik dasarnya lebih dahulu.

Penguasaan teknik dasar permainan bulu tangkis harus dipelajari dengan baik dan benar. Teknik dasar permainan bulu tangkis adalah:

1. Teknik Memegang Raket

Memegang (grip) dalam permainan bulu tangkis terdiri atas 3 jenis, yaitu:

a. Forehand grip (forehand)

Pelaksanaannya:

1. Pegang raket di tangan kiri dan posisi raket tegak lurus.
2. Tangan kanan memegang senar.
3. Tangan kanan arahkan ke pegangan raket.
4. Telapak tangan berada pada ujung pegangan tangan.
5. Jari telunjuk agak terpisah dari jari-jari lainnya.
6. Ibu jari melingkar wajar.
7. Jari-jari lainnya agak renggang.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 2.9 Forehand grip

b. Backhand grip (backhand)

Pelaksanaannya:

1. Ibu jari posisinya melingkar tegak lurus di sepanjang pegangan raket.
2. Ibu jari ke dalam sebagai pengungkit.
3. Pegangan berubah dengan berputarnya raket $\frac{1}{4}$ putaran.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 2.10 Backhand grip

c. Frying pan (servis)

Pelaksanaannya:

1. Letakkan raket di lantai, pegang dan angkatlah.
2. Bidang raket sejajar dengan tubuh.
3. Seperti memegang penggorengan atau palu.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 2.11 Frying pan

2. Teknik Pukulan (Stroke)

a. Servis

Servis adalah pukulan permulaan untuk memainkan bola. Dalam bulu tangkis, ada tiga macam servis, yaitu:

1. Servis panjang (*deep singles service*)

Pelaksanaannya:

- Berdiri kangkang, berat badan di kaki belakang.
- Tangan kiri yang memegang bola, jatuhkan tepat di depan.
- Putar badan pada saat berat badan berpindah dari kaki belakang ke kaki yang di depan.
- Pergelangan tangan dan lengan berputar.
- Bola dipukul tinggi dan jauh.
- Sebelum bola dipukul, kedua kaki jangan bergeser.
- Gerakan akhir servis, arahkan tangan melampaui bahu kiri.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 2.12 Servis panjang

2. Servis pendek (*short double service*)

Pelaksanaannya:

- Pegang bola dengan tangan kiri setinggi dada, kepala raket mengarah ke bawah.
- Ayun raket ke depan, pukul dengan pelan.
- Jangan menggeser kedua kaki.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 2.13 Servis pendek

3. Variasi servis pendek (*short doubles service*)

Pelaksanaannya:

- Pegang bola di bawah pinggang dengan tangan kiri.
- Tangan kanan memegang raket dengan posisi menyilang.
- Pukul dengan pelan sedikit di bawah pinggang.
- Jangan mengangkat dan menggeser kedua kaki.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 2.14 Variasi servis pendek

b. Forehand

1. Forehand clear

Pelaksanaannya:

- Rentangkan tangan ke atas.
- Bidang raket tegak lurus.
- Pukulan setinggi mungkin.
- Pukulan keras ke belakang lapangan lawan.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 2.15 Forehand clear

2. Forehand overhead (pukulan di atas kepala)

Pelaksanaannya:

- Kaki setinggi pinggang.
- Bola dipukul dengan raket yang melampaui kepala dengan gerakan memutar tubuh. Dilanjutkan dengan gerakan yang cepat, yaitu berat badan berpindah dari kaki kanan ke kaki kiri, bidang raket tepat menghadap sasaran dan kepala raket mengayun ke bawah.



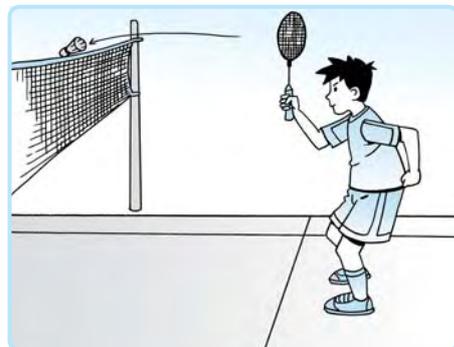
Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 2.16 Forehand overhead

3. Forehand drop (pukulan lambat dan pelan jatuh di muka net)

Pelaksanaannya:

- Bola dipukul, bidang raket datar, mengarah ke muka lawan.
- Bola didorong perlahan.
- Gerakan akhir dilanjutkan sampai raket ke arah net.
- Bola dipukul jatuh tipis dekat jaring (net).



Sumber: Dokumen Penerbit

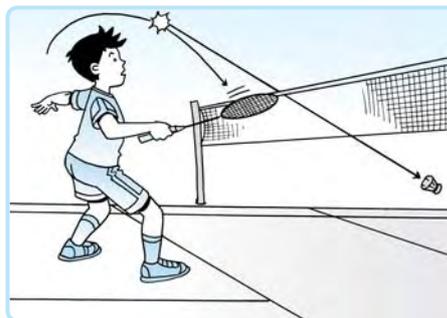
Gambar 2.17 Forehand drop

4. *Forehand smash*

Tujuannya mematikan lawan, bola dipukul sekeras-kerasnya.

Pelaksanaannya:

- Bola dipukul dengan tangan telentang pada saat di atas muka.
- Pergelangan berputar pada saat perkenaan raket posisi datar.
- Bola dipukul dengan keras.
- Letakkan bola ke sudut yang sulit dicapai lawan.



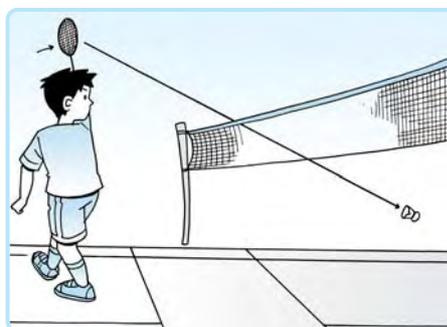
Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 2.18 Forehand smash

c. *Backhand*

Pelaksanaannya:

1. Pegangan backhand berputar dengan cara memindahkan kaki kanan ke samping.
2. Berat badan di kaki kiri.
3. Lengan atas membuat sudut, lengan bawah menyudut ke bawah.
4. Kepala raket ke bawah.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 2.19 Backhand

3. *Pukulan Net*

Pukulan ini dilakukan untuk mengembalikan bola di depan net dengan cara pukulan *net clear* atau *net drop*. Pukulan net terdiri atas:

- a. *Forehand net clear*;
- b. *Backhand net clear*;
- c. *Forehand net drop*;
- d. *Backhand net drop*.

Kalian telah mempelajari teknik-teknik dasar bulu tangkis. Dalam bermain bulu tangkis tentu ada aturan-aturannya. Berikut ini, aturan-aturan dalam bulu tangkis.

1. *Sistem Penghitungan Angka*

Sistem perhitungan angka dalam permainan bulu tangkis telah beberapa kali mengalami perubahan, mulai dari sistem klasik pindah bola 15 poin sampai terbaru, yaitu sistem reli poin.

a. *Sistem klasik*

Sistem klasik hanya berlaku sampai tahun 2002. Sistem ini menggunakan sistem pindah bola atau dengan kata lain hanya pemain/pasangan yang melakukan servis yang dapat meraih point.

Seorang/sepasang pemain akan memenangkan pertandingan jika telah memenangkan dua set permainan.

b. *Sistem 5 × 7 poin*

Sistem ini hampir sama dengan sistem klasik, yaitu masih menggunakan sistem pindah bola atau dengan kata lain hanya pemain/pasangan yang melakukan servis yang dapat meraih point, tetapi pada sistem ini, seorang/sepasang pemain baru akan memenangkan pertandingan jika telah memenangkan tiga set permainan. Sistem ini hanya berlaku dari Januari sampai Agustus 2002.

c. *Kembali ke sistem klasik*

Mulai dari Agustus 2002 sistem perhitungan angka ke sistem klasik dengan sedikit perubahan.

d. *Sistem Reli 3 × 21 poin*

Sistem ini adalah pengganti sistem klasik. Sistem ini mulai diberlakukan pada bulan Mei 2006 sampai dengan sekarang. Dalam sistem ini tidak ada perbedaan perhitungan, baik untuk tunggal, ganda, putra dan putri perhitungannya tetap sama.

Dalam sistem ini setiap pemain yang melakukan kesalahan maka lawan akan mendapatkan poin. Seorang/sepasang pemain akan memenangkan pertandingan jika telah memenangkan dua set permainan dengan sistem perhitungan angka sebagai berikut.

- Satu set terdiri atas 21 poin.
- Jika terjadi kedudukan 20 sama, maka akan terjadi jus 2 (permainan akan berakhir pada poin 22).
- Jus 2 akan otomatis jika kemudian terjadi lagi kedudukan sama (permainan akan berakhir dengan selisih 2 poin).
- Jika terjadi kedudukan 29 sama, tidak lagi diberlakukan jus (permainan akan berakhir).

Dikutip dari www.wikipedia.org

2. *Permasalahan Permainan Bulu Tangkis*

Permasalahan-permasalahan yang biasa terjadi dalam permainan bulu tangkis adalah:

- a. Servis terjadi *fault* berarti servis salah, misalnya kaki diangkat, bola tidak dilepas, atau penerima belum siap.
- b. Pada permainan ganda, pasangannya boleh mengambil poin di luar dan di dalam lapangan.
- c. Bola dipukul secara tidak bergantian (dimonopoli).
- d. Pemain melakukan servis dan penerimaan servis tidak di petak, servis secara silang (diagonal).
- e. Bola mengenai net, sehingga tidak sampai kotak lapangan lawan.
- f. Pemain yang unggul dengan sengaja memperlambat permainan.
- g. Meninggalkan lapangan tanpa seizin wasit.



3. Wasit Memegang Keputusan

Wasit menangani setiap pelanggaran/permasalahan dalam permainan dengan cara:

- Memberi peringatan.
- Memberikan *fault*.
- Memberikan diskualifikasi, apabila kasus pelanggaran yang mencolok dan terus-menerus akan dilaporkan *referee*.

Kegiatan Individu



Coba kalian praktikkan satu per satu teknik dasar permainan olahraga bulu tangkis:

- Teknik memegang raket yang benar.
- Cara melakukan forehand yang benar dengan berbagai variasi.
- Cara melakukan backhand yang benar dengan berbagai variasi.
- Cara melakukan servis yang benar dengan berbagai variasi.

C. Permainan Tenis Lapangan



Sumber: www.img146.imageshack.us [21 Juni 2009]

Gambar 2.20 Permainan tenis lapangan

Tenis lapangan merupakan permainan yang menggunakan raket untuk memukul bola melewati net dan memantul sampai lawan tidak dapat mengembalikan bola tersebut.

Seorang tentara Inggris bernama Mayor W.C. Wingfield memperkenalkan permainan ini di dalam suatu pesta di Wales tahun 1873.

Permainan ini berasal dari bangsa Yunani Kuno. Pada tahun 1879, sudah dimainkan di lapangan keras (*gravel*) hingga sekarang di Wimbledon-Inggris.

Di Indonesia, tenis lapangan diperkenalkan oleh Dr. Hoitep. Pada PON I di Solo tahun 1948, tenis sudah dipertandingkan. Wadah organisasi tenis Indonesia adalah Pelti, singkatan dari Persatuan Lawn Tenis Indonesia.

Langkah awal untuk bermain tenis dengan baik adalah menguasai teknik-teknik dasarnya lebih dulu. Teknik-teknik dasar tenis lapangan, antara lain:

1. Cara Memegang Raket

Jenis-jenisnya, yaitu:

- Forehand eastern*;
- Continental*;
- Western*.

2. Sikap Menerima Servis

Pelaksanaannya:

- Memegang raket di depan badan (salah satu tangan).

- b. Tangan yang lain memegang leher raket.
- c. Raket setinggi bahu.
- d. Badan agak membungkuk.
- e. Berdiri dengan kaki agak dibuka.
- f. Berat badan agak condong ke depan.
- g. Pandangan melihat net.



Sumber: Dokumen Penerbit
Gambar 2.21 Penerimaan servis

3. Pukulan

a. Forehand drive

Pelaksanaannya:

1. Tangan memegang raket.
2. Raket diayun dari belakang.
3. Perkenaan bola, di samping pinggang.
4. Gerakan lanjutan dilakukan dengan lengan lurus ke depan.

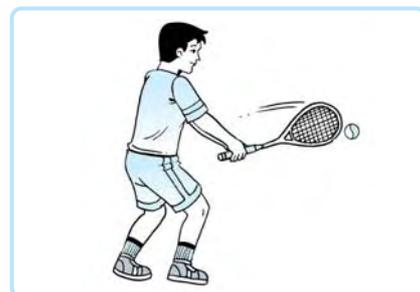


Sumber: Dokumen Penerbit
Gambar 2.22 Forehand drive

b. Backhand drive

Pelaksanaannya:

1. Tangan memegang raket.
2. Tangan diputar ke dalam (kiri).
3. Perkenaan bola tepat di samping kiri pinggang.
4. Gerakan lanjutan ke arah depan.

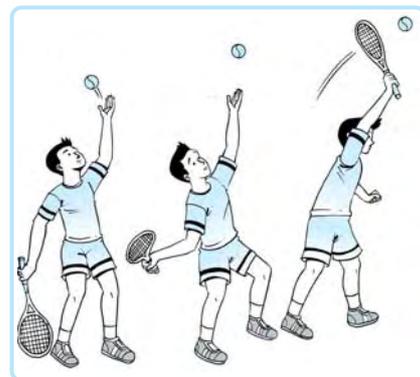


Sumber: Dokumen Penerbit
Gambar 2.23 Backhand drive

c. Servis

Pelaksanaannya:

1. Pegang raket dengan cara kontinental.
2. Berat badan ke depan saat bola dilambungkan.
3. Bola dilambungkan ke sebelah kanan badan.
4. Lutut ditekuk.
5. Memukul bola dengan posisi tangan lurus.
6. Kaki belakang pindah ke depan.
7. Badan menjaga keseimbangan.



Sumber: Dokumen Penerbit
Gambar 2.24 Servis

d. Pukulan voli

Pukulan voli dilakukan sebelum bola memantul ke lapangan.

Pelaksanaannya:

1. Pegang raket.
2. Berat badan di kaki belakang.
3. Kaki belakang dilangkahkan ke depan. Pada saat perkenaan bola, tangan diluruskan.
4. Pukulan tidak keras.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 2.25 Pukulan voli

e. Pukulan melambung (lob)

Pelaksanaannya:

1. Pegang raket, tarik ke belakang.
2. Perkenaan bola dilakukan secara rileks.
3. Gerakan lanjutan ke arah depan.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 2.26 Pukulan lob

f. Pukulan overhead smash

Pukulan smes ini harus dilatih secara berulang-ulang, untuk membiasakan pukulan secara keras dan mematikan lawan.

Pelaksanaannya:

1. Pegang raket.
2. Angkat raket ke atas.
3. Kaki kanan di belakang.
4. Perkenaan bola tepat di atas kepala.
5. Gerakan lanjutan diarahkan ke bawah.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 2.27 Pukulan overhead smash

g. *Pukulan chop*

Pelaksanaannya:

1. Pegang raket, putar badan ke samping kiri.
2. Tarik raket ke samping kanan.
3. Perkenaan bola pada posisi di samping badan.
4. Gerakan mengikuti arah pukulan ke depan.

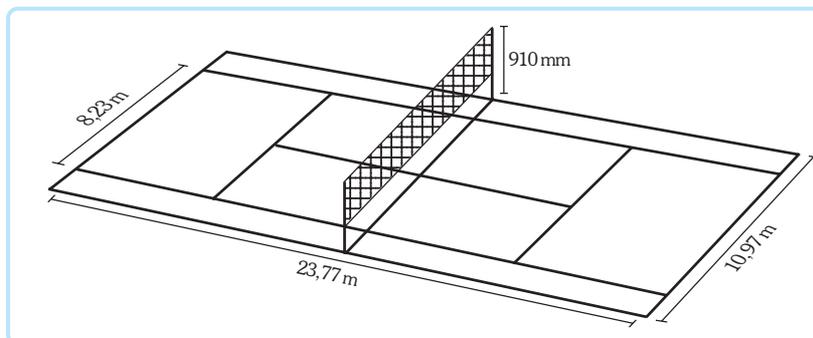


Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 2.28 Pukulan chop

Kalian telah mempelajari teknik-teknik dasar tenis lapangan. Tahukah kalian perlengkapan tenis lapangan? Perlengkapan tenis lapangan terdiri atas:

1. Lapangan berbentuk persegi panjang dengan ukuran:
 - panjang 23,77 m dan lebar 8,23 m untuk tunggal (*single*),
 - untuk ganda panjang 23,77 m dan lebar 10,97 m.
2. Net (jaring); tingginya 910 mm dari tanah, terbuat dari anyaman tali nilon.
3. Bola; garis tengah 63,50 mm–66,67 mm. Beratnya 56,70 gr–58,48 gr.
4. Raket
 - untuk pemula/pelajar biasanya menggunakan raket yang ringan 1,5 ons–12,62 ons,
 - sedang 12,62 ons–14,5 ons, dan
 - berat 14,5 ons–15 ons.
5. Pakaian; seragam selalu putih-putih.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 2.24 Lapangan tenis

Kegiatan Individu



Coba kalian praktikkan satu per satu teknik dasar permainan olahraga tenis lapangan:

1. teknik memegang raket yang benar.
2. sikap menerima servis secara benar.
3. cara melakukan pukulan yang benar dengan berbagai variasi.
4. cara melakukan servis yang benar dengan berbagai variasi.



D. Permainan Tenis Meja

Tenis meja adalah permainan bola tangkis di atas meja yang dimainkan oleh dua atau empat orang dengan bet dan bola kecil terbuat dari plastik. Di tengah-tengah meja dipasang net tegak lurus untuk memisahkan bidang permainan.

Olahraga ini sudah populer di Inggris pada abad ke-19 dengan nama *pingpong*, *gossima*, dan *whiff-whoff*. Pada tanggal 15 Januari 1926, tenis meja resmi dengan nama *table tennis* atas prakarsa Dr. George Lehman dari Jerman.

Di Indonesia pada PON I Solo tahun 1948, tenis meja dimainkan dan pada tahun 1948 juga dibentuk Persatuan Pingpong Seluruh Indonesia (PPSI) di Surabaya. Pada tahun 1951, PPSI diubah menjadi PTMSI (Persatuan Tenis Meja Seluruh Indonesia).

Langkah awal untuk menguasai tenis meja adalah mempelajari teknik-teknik dasarnya lebih dulu. Teknik dasar tenis meja, antara lain:

1. Teknik Memegang Bet

Teknik memegang bet (grip) ada dua macam, yaitu:

a. Pegangan berjabat tangan (*shakehand grip*)

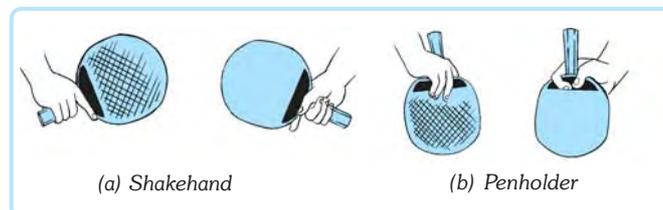
Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- Bagian depan gagang bet dipegang melingkar oleh ibu jari dan ketiga jari lainnya, jari telunjuk terpisah menahan di belakang bet.
- Posisi bet berdiri mengarah ke depan dan ke belakang pemain.

b. Pegangan seperti memegang pena (*penholder grip*)

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- Bagian depan gagang bet dipegang melingkar oleh ibu jari dan jari telunjuk. Ketiga jari lainnya menahan di belakang gagang bet.
- Pegangan ini digunakan oleh pemain tipe menyerang dengan pukulan forehand drive yang merupakan satu-satunya andalan dalam pertandingan.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 2.31 Teknik memegang bet



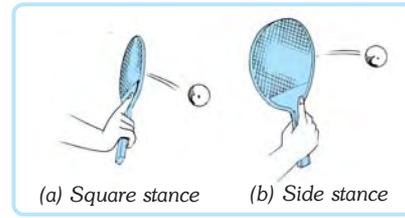
Sumber: www.probolinggokab.go.id [21 Juni 2009]

Gambar 2.30 Permainan tenis meja

2. Menerima Bola (Stance)

Ada dua cara menerima bola, yaitu:

- Square stance*, yaitu posisi kaki sejajar, badan menghadap penuh ke meja.
- Side stance*, yaitu posisi badan menyamping, salah satu kaki ditempatkan di depan dan di belakang (zig-zag).



Sumber: Dokumen Penerbit
Gambar 2.32 Teknik menerima bola

3. Gerakan Kaki (Footwork)

Arah gerakan kaki ke samping kiri dan kanan atau diagonal.

4. Pukulan (Stroke)

Teknik pukulan yang ada adalah forehand, backhand, push, drive, blok, chop, servis, dan spin.

a. Forehand

Teknik pukulan forehand dapat dilakukan dengan cara:

- Sikap badan menyamping.
- Ayunkan lengan, punggung tangan membelakangi net.
- Atur tenaga pada saat perkenaan bola.
- Gerakan lanjutan dilakukan setelah memukul bola sampai tangan menyilang.



Sumber: Dokumen Penerbit
Gambar 2.33 Forehand

b. Backhand

Teknik pukulan backhand dapat dilakukan dengan cara:

- Badan menyamping, condong ke depan, lutut agak ditekuk.
- Tangan memegang bet.
- Ayunkan tangan dari dalam ke luar badan.
- Ayunkan tangan sampai ke samping badan.



Sumber: Dokumen Penerbit
Gambar 2.34 Backhand

c. Servis

Teknik pukulan servis dapat dilakukan dengan cara:

- Bola diletakan di telapak tangan dan tangan yang lain memegang bet.
- Bet dan tangan yang bebas di atas meja.
- Bet dan tangan yang bebas di belakang garis.
- Lambungkan bola ke atas.
- Pukul bola pada saat turun.
- Ayunkan tangan ke depan atau samping badan.
- Bola memantul sekali di kedua sisi meja.



d. *Spin*

Teknik pukulan ini dilakukan dengan cara bola dipukul (sedikit digesek) agar bola berputar.

e. *Push*

Teknik pukulan yang dilakukan dengan cara bola didorong.

f. *Chop*

Teknik pukulan dengan cara memotong arah gerakan bola.

g. *Drive*

Teknik memukul dengan menggunakan bet dari bawah serong ke atas bet tertutup.

h. *Lob*

Teknik memukul bola lambung.

i. *Smash*

Teknik pukulan bola yang dilakukan secara keras dan tajam.

Kalian telah mempelajari teknik-teknik dasar tenis meja. Langkah selanjutnya yang harus kalian ketahui adalah aturan permainan dan perlengkapan yang digunakan untuk main.

1. Urutan Permainan

Pukulan (menerima bola dari lawan), jika ganda harus bergantian.

2. Let (Ulang)

Pemain berhak mengulang servisnya, jika:

- a. Setelah melakukan servis sempurna, bola menyentuh jaring atau tiangnya dan bola masuk meja lawan.
- b. Waktu melakukan servis, lawan belum siap.
- c. Waktu melakukan servis, bola lain masuk arena pertandingan.
- d. Waktu melakukan pukulan, bola pecah.
- e. Pada pertandingan ganda, setelah melakukan servis sempurna, bola jatuh di bagian kanan meja lawan.

3. Skor/Angka (Poin)

Pemain mendapat angka, jika:

- a. Lawan tidak dapat mengembalikan bola.
 - b. Lawan gagal mengembalikan bola.
- Seorang kehilangan angka, jika:
- a. Gagal melakukan servis.
 - b. Setelah melakukan servis, bola menyentuh net atau tiangnya dan keluar.
 - c. Pada saat bermain badan menyentuh meja.
 - d. Waktu melakukan pukulan bet terlepas.
 - e. Setelah melakukan pukulan bola tidak masuk meja lawan.

4. Set (Game)

Ketentuannya:

- a. Satu set, yaitu 21 angka.
- b. Permainan terdiri atas 3 set, 5 set, dan 7 set.
- c. Jika angka seri 20–20, dilakukan pencarian poin sampai perbedaan 2 angka.

5. Perlengkapan Tenis Meja

- a. Meja
Berbentuk persegi panjang dengan panjang 2,74 m, lebar 1,525 m, dan tinggi 76 cm. Seluruh tepi permukaan meja diberi garis putih serta garis tengah.
- b. Net
Tinggi net 15,25 cm dengan panjang net 1,5 m dan batas perpanjangan 15,25 cm.
- c. Bola
Berat bola 2,7 gram dengan diameter 40 mm. Terbuat dari selulose (celluloid), plastik berwarna putih atau orange, dan tidak pudar.
- d. Raket/bet
Raket 85% terbuat dari kayu, kedua sisi bet yang digunakan untuk memukul bola harus dilapisi karet.

Kegiatan Individu



Coba kalian praktikkan satu per satu teknik dasar permainan olahraga tenis meja:

1. Teknik memegang bet yang benar.
2. Sikap/cara menerima servis secara benar.
3. Cara melakukan pukulan yang benar dengan berbagai variasi.
4. Cara melakukan servis yang benar dengan berbagai variasi.

Rangkuman

George Hanks adalah orang Amerika Serikat yang menciptakan permainan softball di Chicago pada tahun 1906. Peraturan permainan dibuat oleh Lewis Robet pada tahun 1916 dan diperbaiki oleh Mattew. Pada tahun 1968 softball diperkenalkan di Asia di kejuaraan Manila. Di Indonesia pada PON VII di Surabaya tahun 1969.

Teknik dasar softball, yaitu memegang stick, memukul, melempar, menggulirkan bola, dan sliding. Mematikan lawan dengan men-tick atau membakar base. Mendapatkan angka, yaitu setiap pemukul dapat melewati base I, II, III, dan kembali ke base IV.

Asal muasal permainan bulu tangkis pada zaman Kerajaan Inggris abad ke-12. Di India di Poona sampai tahun 1870. Dinamakan badminton karena tempat bermain permainan ini adalah di kota Badminton, Gloucestershire. Organisasinya di Indonesia dikenal dengan nama PBSI (Persatuan Bulu Tangkis Seluruh Indonesia) dibentuk tahun 1951, sedangkan di dunia IBF tahun 1934. Teknik dasar bulu tangkis adalah *forehand*, *backhand*, *service*, *netting*, *lob*, dan *chop*.

Mayor W.C. Wingfield memperkenalkan tenis di pesta Wales tahun 1873. Di Indonesia diperkenalkan oleh Dr. Haitep. Teknik dasar tenis adalah memegang raket, *forehand*, *backhand*, *servis*, pukulan voli, *chop*, *lob*, dan *smash*.

Tenis meja populer di Inggris abad ke-19 dengan nama *pingpong*. Di Indonesia pada PON I di Solo tahun 1948 tenis meja dimainkan. Teknik dasar tenis meja, yaitu memegang bet, menerima bola, *forehand*, *backhand*, *push*, *drive*, *chop*, *servis*, dan *spin*.



Latihan



Ayo kerjakan pada buku tugasmu.

I. Mari memilih salah satu huruf a, b, c, atau d dari jawaban berikut yang paling tepat.

- Permainan bulu tangkis dikenal di Indonesia sejak
 - zaman kemerdekaan
 - zaman setelah kemerdekaan
 - zaman penjajahan Belanda
 - zaman penjajahan Jepang
- Cara memukul bola dalam permainan bulu tangkis umumnya dibagi menjadi
 - 3 bagian
 - 5 bagian
 - 2 bagian
 - 6 bagian
- Jenis pukulan bulu tangkis yang dilakukan dengan melambungkan bola tinggi ke atas disebut pukulan
 - lob
 - drive
 - smesh
 - servis
- Prestasi yang tertinggi dicapai oleh atlet bulu tangkis Indonesia adalah sampai tingkat
 - olimpiade
 - Asian Games
 - SEA Games
 - PON
- Untuk menjadi pemain bulu tangkis yang berprestasi, sebaiknya sudah mulai latihan sejak
 - usia 6 tahun
 - usia 15 tahun
 - usia 12 tahun
 - usia 17 tahun
- Cara memegang raket seperti geblak kasur, sangat baik untuk memukul bola
 - servis
 - smesh
 - backhand
 - forehand
- Posisi kaki saat melakukan gerakan servis yang baik adalah
 - kaki kanan di depan
 - kaki kiri di depan
 - kedua kaki rapat
 - kedua kaki kangkang
- Saat melakukan pukulan lob sebaiknya posisi kaki adalah
 - disilang
 - dibuka
 - ditekuk
 - dirapatkan
- Dalam permainan bulu tangkis memerlukan unsur-unsur gerakan, *kecuali*
 - kekuatan
 - kecepatan
 - kelincahan
 - keindahan
- Game set untuk permainan tenis meja adalah
 - 21 angka
 - 15 angka
 - 10 angka
 - 25 angka
- Ukuran berat bola tenis lapangan adalah
 - 56,79 gr–58,5 gr
 - 53,79 gr–55,5 gr
 - 51,79 gr–53,5 gr
 - 59,79 gr–64,5 gr
- Ukuran lapangan tenis lapangan adalah
 - 23,77 m × 10,97 m
 - 21,97 m × 10,35 m
 - 22,77 m × 11,97 m
 - 20,77 m × 12,97 m

13. Jumlah wasit yang memimpin pertandingan tenis lapangan adalah
 - a. 1 orang
 - b. 2 orang
 - c. 3 orang
 - d. 4 orang
14. Raket tenis lapangan terbuat dari ...
 - a. plastik
 - b. bambu
 - c. kayu/bingkai baja
 - d. tanah liat
15. Apabila pemain A dan pemain B masing-masing mendapatkan nilai 40, maka akan terjadi
 - a. game
 - b. servis ulang
 - c. pindah tempat
 - d. deuce

II. Mari menjawab pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat.

1. Sebutkan teknik-teknik dasar dalam permainan bulu tangkis!
2. Jelaskan pukulan yang ada dalam tenis lapangan!
3. Jelaskan cara memegang bet dalam permainan tenis meja!
4. Sebutkan perlengkapan bermain softball!
5. Sebutkan atlet-atlet tenis lapangan Indonesia yang pernah berjaya di tingkat nasional maupun internasional!

III. Ujian Praktik

1. Lakukan permainan bulu tangkis tunggal putra/putri!
2. Lakukan permainan tenis meja ganda putra/putri!
3. Lakukan permainan tenis lapangan tunggal putra/putri!

Refleksi



Sebagai tindak lanjut dari hasil belajar kalian, coba jawablah soal-soal latihan kemudian tukarkan kertas jawaban soal itu kepada teman kelasmu. Lakukanlah koreksi, kemudian hitunglah jawaban soal yang benar. Untuk mengetahui raihan prestasi belajar kalian, masukkanlah dalam rumus berikut ini!

$$\text{Tingkat penguasaan kompetensi} = \frac{\text{Jumlah jawaban yang benar}}{\text{Jumlah soal}} \times 100\%$$

Arti tingkat penguasaan kompetensi yang kalian capai adalah:

- 90%–100% artinya baik sekali
- 80%–89% artinya baik
- 70%–79% artinya cukup
- 60%–69% artinya kurang

Jika tingkat penguasaan kompetensi kalian mencapai angka di atas 80% berarti dapat meneruskan kegiatan belajar berikutnya. Namun jika tingkat penguasaan kompetensi kalian kurang dari angka 80% artinya kalian harus mengulang materi pelajaran tersebut.

BAB 3

Atletik

Kata-kata Kunci

Dalam bab ini, kalian akan mempelajari tentang atletik yang meliputi:

- lari
- lompat
- lempar

Uraian Materi



Sumber: www.mediaindonesia.com [21 Juni 2009]



Sumber: www.farm3.static.flickr.com [21 Juni 2009]



Sumber: www.4.bp.blogspot.com [21 Juni 2009]

Gambar 3.1 Beberapa cabang atletik

Atletik merupakan olahraga yang tertua. Sejak zaman dahulu manusia sudah mengenal olahraga, yaitu berlari, berburu, lempar lembing, dan lain-lain.

Olahraga atletik berkembang menjadi cabang olahraga lainnya sehingga atletik disebut *mother of sport*, yaitu ibu dari segala cabang olahraga lainnya. Pada zaman Yunani Kuno, juga diadakan dengan tujuan mencari orang yang terkuat, tercepat, dan tertinggi (*portius, atletis, sitius*). Atletik diperlombakan di Olimpiade modern tahun 1896 di kota Athena Yunani. Di Indonesia, atletik dipertandingkan pertama kali pada PON ke-1 di Solo tahun 1948.

Atletik meliputi jalan, lari, lompat, dan lempar. Dari beberapa cabang olahraga lari, lompat, dan lempar ini masih dipecahkan lagi dalam beberapa kategori nomor. Misalnya, dalam cabang olahraga lari dibagi menjadi 3 nomor, yaitu nomor lari jarak pendek, lari jarak menengah, dan lari jarak jauh dan sebagainya. Biasanya, cabang atletik ini dilakukan di sebuah lapangan yang disebut *track and fields* atau lintasan dan lapangan.

Langkah awal untuk dapat menguasai atletik adalah latihan teknik-teknik dasar atletik. Apa saja teknik-teknik dasar atletik nomor lari, lompat, dan lempar? Bagaimana cara melakukan gerakan dari teknik-teknik dasar tersebut? Jawaban dari kedua pertanyaan tersebut di atas ada dalam materi berikut ini.

Setelah mempelajari bab ini, kalian diharapkan mampu:

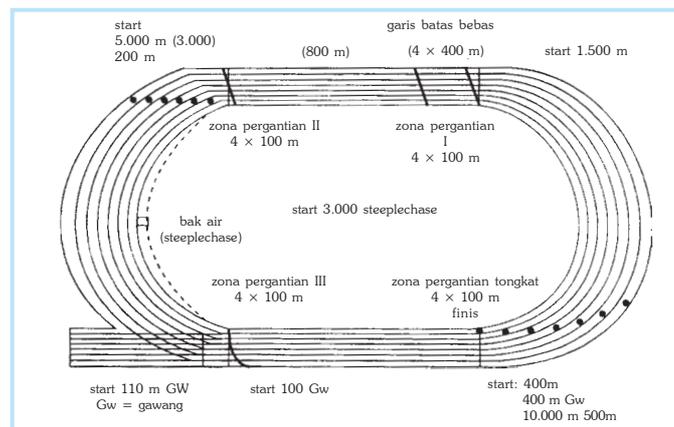
1. Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar lari, lompat tinggi, tolak peluru, lempar lembing, dan lempar cakram.
2. Bersikap sportif, percaya diri, toleransi, dan menjaga keselamatan diri dan orang lain.
3. Mempunyai pengetahuan tentang atletik.

A. Lari

Lari adalah gerakan melangkah dengan kecepatan tinggi.

Nomor-nomor dalam lari terdiri atas:

1. Lari jarak pendek:
 - a. putra: 100 m, 200 m, dan 400 m
 - b. putri: 100 m, 200 m, dan 400 m
2. Lari jarak menengah:
 - a. putra: 800 m, 1.500 m, 3.000 m (*special chosse*)
 - b. putri: 800 m, 1.500m, 3.000 m
3. Lari jarak jauh putra: 5.000 m, 10.000 m
4. Jalan cepat:
 - a. putra: 10 km, 20 km
 - b. putri: 5 km, 10 km
5. Lari estafet:
 - a. putra: 4 × 100 m, 4 × 400 m
 - b. putri: 4 × 100 m, 4 × 400 m
6. Lari gawang:
 - a. putra: 110 m, 400 m
 - b. putri: 100 m, 400 m
7. Lari maraton putra/putri: 42,195 km



Sumber: Dokumen Penerbit

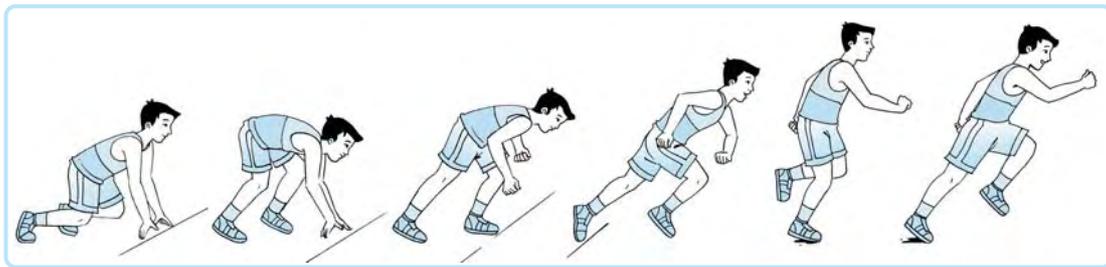
Gambar 3.2 Lapangan track and field

Pembahasan lari kali ini tentang lari jarak pendek. Hal-hal yang harus dipelajari dalam lari jarak pendek (*sprint*) adalah teknik start, gerakan lari, dan gerakan masuk finis. Bagi seorang pelari jarak pendek (*sprinter*) kunci pertama adalah menguasai teknik start. Keterlambatan start atau ketidakcermatan dalam melakukan start akan merugikan pelari itu sendiri.

1. Teknik Dasar Lari Jarak Pendek

Aba-aba bersedia, badan dibungkukkan, kedua tangan diletakkan di belakang garis start. Aba-aba siap, lutut diangkat, kedua kaki sedikit bergerak, pandangan ke depan pendek. Aba-aba yaa atau bunyi pistol, secara refleks bertolak ke depan.

- a. Sikap melangkah
Kaki diangkat lalu ditekuk secara bergantian, kaki digerakkan ke depan, jari-jari kaki sempit.
- b. Sikap badan
Sikap badan bergerak ke depan, kaki menumpu dan mendorong pinggul ke depan.
- c. Sikap tangan
Kedua tangan mengayun mengimbangi gerakan kedua kaki.
- d. Pandangan
Pandangan ke arah depan ± 10 m.



Gambar 3.3 Start lari jarak pendek

Sumber: Dokumen Penerbit

2. Start

Start dalam nomor lari terbagi menjadi 3 macam, yaitu:

- a. Start berdiri (*standing start*)
Start berdiri digunakan dalam lari jarak menengah dan jarak jauh.
- b. Start melayang (*flying start*)
Start melayang digunakan oleh pelari II, III, dan IV lari dalam lari estafet 4×100 m.
- c. Start jongkok (*cruched start*)
Start jongkok digunakan dalam lari jarak pendek.
Start jongkok terbagi menjadi 3 macam start, yaitu:
 1. Start pendek (*bunch start*)
 2. Start menengah (*medium start*)
 3. Start panjang (*long start*)

Cara melakukan start jongkok:

- a. Lutut kaki belakang diletakkan pada ujung kaki yang di depan dengan jarak satu kepal tangan.

- b. Kedua lengan lurus sejajar dengan bahu. Telapak tangan (jari-jari) letakkan di belakang garis start.
- c. Pandangan lurus ke depan lintasan.
- d. Berat badan berada di kedua tangan. Pada saat aba-aba, ya memindahkan gerak ke depan. Aba-aba start: bersedia, siap, ya! (bunyi pistol/peluit). Secara refleks melesat bertolak ke depan.



Gambar 3.4 Start jongkok

Sumber: Dokumen Penerbit

3. Teknik Lari

Teknik lari dilakukan dengan cara:

- a. Langkah atau gerakan kaki selebar dan secepat mungkin.
- b. Pendaratan kaki pada ujung telapak kaki.
- c. Sikap badan condong ke depan.

4. Akhir Lari/Finis

Finis adalah penyelesaian akhir lari. Ada 3 macam cara untuk masuk finis, yaitu:

- a. Lari terus tanpa berhenti tanpa mengurangi kecepatan.
- b. Pada saat menyentuh pita dada dicondongkan ke depan dan kedua tangan diayun ke belakang.
- c. Pada saat menyentuh bola, dada diputar dengan ayunan tangan ke depan.

Kegiatan Individu/Kelompok



Coba kalian praktikkan teknik dasar cabang olahraga atletik berikut ini:

1. Lakukanlah satu per satu teknik dasar start olahraga lari jarak pendek dengan berbagai variasi.
2. Kemudian lakukanlah secara berkelompok, seakan-akan kalian sedang dalam perlombaan lari cepat (*sprint*) 100 m.

B. Nomor Lompat

Lompat merupakan salah satu bagian dari cabang olahraga atletik. Lompat adalah bergerak dengan mengangkat kaki ke depan (ke bawah atau ke atas) dan dengan cepat menurunkannya kembali.

Nomor-nomor lompat terdiri atas:

1. Lompat jauh;
2. Lompat tinggi;
3. Lompat galah;
4. Lompat jangkit.





Sumber: www.nanpunya.files.wordpress.com
[21 Juni 2009]



Sumber: www.serambineus.com [21 Juni 2009]



Sumber: www.images.kompas.com [21 Juni 2009]

Gambar 3.5 Nomor-nomor lompat

Pada pembahasan kali ini hanya lompat jauh yang akan kita pelajari.

1. Lompat Jauh (Long Jump)

Lompat jauh adalah gerakan melompat ke depan dengan bertolak pada satu kaki untuk mencapai suatu kejauhan yang dapat dijangkau.

Teknik dasar lompat jauh dipelajari melalui gerakan awalan, tumpuan, saat melayang di udara, dan mendarat. Fungsinya untuk mencapai lompatan sejauh mungkin dengan benar dan selamat.

a. Teknik awalan

Teknik awalan lompat jauh adalah.

1. Berdiri, kaki terbuka, salah satu kaki ke depan.
2. Ancang-ancang 30–40 m, mulai pergerakan lari lambat, lari dipercepat, hingga di papan tumpuan.

b. Teknik tumpuan

Teknik tumpuan dalam lompat jauh adalah.

1. Tolakan dilakukan dengan kaki yang kuat, aktif, dan cepat di papan tumpuan.
2. Pinggang bergerak lurus ke depan.
3. Kedua tangan ayun ke depan.
4. Kedua kaki lurus ke depan.

c. Teknik saat melayang di udara

Teknik saat melayang di udara, yaitu.

1. Kedua kaki diluruskan dan cepat dibengkokkan.
2. Badan melayang condong ke depan.
3. Kedua tangan membantu ayunan tubuh.

d. Mendarat

Saat mendarat hindari gerakan tubuh berat ke belakang, karena akan mengurangi daya dorong ke depan. Teknik mendarat adalah:

1. Kedua kaki lurus sebelum mendarat lalu dibengkokkan.
2. Badan condong ke depan.
3. Kedua lengan diayun ke belakang.
4. Punggung didorong maksimal ke depan.

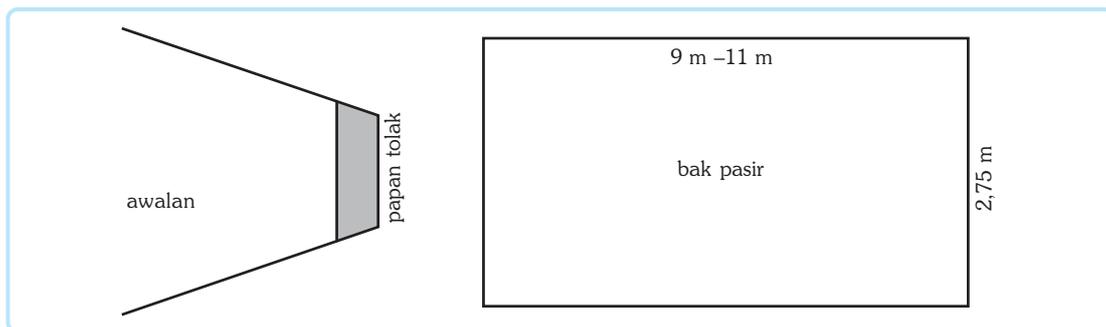


Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 3.6 Teknik dasar lompat jauh

Hal-hal yang harus dihindari dalam lompat jauh, di antaranya:

- a. Jangan mengubah kecepatan lari.
- b. Latihan berulang-ulang pada saat kaki tumpuan.
- c. Badan miring jauh ke depan.
- d. Melayang tak seimbang.
- e. Hindari mendarat dengan satu kaki.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 3.7 Lapangan lompat jauh



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 3.8 Mempraktikan teknik lompat jauh

2. Lompat Tinggi (High Jump)

Nomor lompat tinggi perlu dipelajari dengan saksama karena bagi kelas VII atau pemula, sangat berisiko tinggi. Tahap latihan dimulai dari tahap pengenalan, lompat tinggi sederhana dengan mistar rendah, atau tahap lompat tinggi tanpa mistar.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 3.9 Lapangan lompat tinggi

Teknik dasar dipelajari untuk mencapai lompatan setinggi mungkin dengan benar dan selamat.

a. Teknik awalan

Tahap awalan maksudnya untuk bersiap-siap melakukan tolakan. Tiga sampai tujuh langkah dan langkah terakhir panjang, dan berat badan ada di belakang. Arah lari $\pm 40^\circ$ dari mistar.

Dalam melakukan awalan diperlukan kecepatan untuk memberikan momentum terhadap badan ketika melewati mistar. Oleh karena itu, dalam awalan diperlukan kecepatan tinggi.

b. Teknik tolakan (tumpuan)

Tahap tolakan penting dipelajari agar menciptakan tolakan maksimum dan cepat secara vertikal, tahap gerakannya:

1. Pilih salah satu kaki yang kuat, untuk menolak ke depan pada tumit.
2. Kaki yang lain membantu tolakan ke atas untuk mengangkat badan melewati mistar.
3. Badan diangkat berguling di atas mistar.

c. Melayang

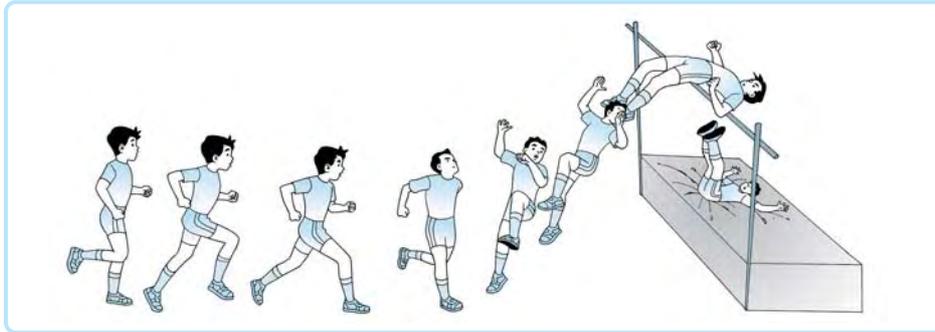
Pada saat melayang, anggota badan tidak boleh menjatuhkan mistar, jika mistar terjatuh, maka lompatan tidak sah. Diulang sampai 3 kali lompatan.

Teknik melayang tersebut adalah:

1. Posisi badan dipertahankan di atas mistar dan berguling.
2. Kedua tangan diayunkan mengikuti gerakan badan berguling.

d. Pendaratan

Dalam pendaratan ini harus hati-hati untuk menghindari kecelakaan atau cedera olahraga, maka pada saat mendarat adalah dengan menjatuhkan badan pada bagian belakang bahu atau punggung atau bagian belakang kepala.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 3.10 Gerakan lompat tinggi

Kegiatan Individu/Kelompok

Coba kalian praktikkan teknik dasar cabang olahraga atletik berikut ini:

1. lakukanlah satu per satu teknik dasar olahraga lompat jauh dan lompat tinggi dengan berbagai variasi.
2. kemudian lakukanlah secara berkelompok dan berulang-ulang.

C. Nomor Lempar/Tolak

Nomor lempar/tolak termasuk ke dalam salah satu cabang olahraga atletik yang dipertandingkan.

Nomor lempar/tolak, terdiri atas.

1. Tolak peluru
2. Lempar cakram
3. Lempar lembing
4. Lempar martil



Sumber: www.d.yimg.com [22 Juni 2009]



Sumber: www.smkdbd.edu.my [22 Juni 2009]

Gambar 3.11 Nomor lempar/tolak

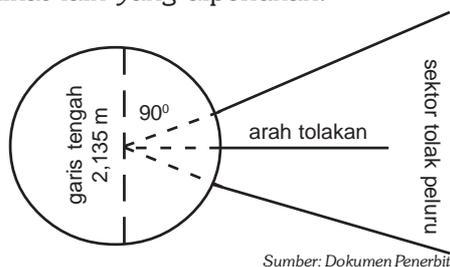
Adapun yang biasa dipelajari di kelas VII dan berisiko ringan adalah:

1. Tolak Peluru (Shot Put)

Tolak peluru adalah salah satu cabang olahraga atletik. Tujuan tolak peluru adalah untuk mencapai jarak tolakan yang sejauh-jauhnya. Sesuai dengan namanya peluru bukan dilempar, tetapi ditolak atau didorong dengan satu tangan yang bermula dari pangkal bahu.

Tolak peluru awalan mundur disebut juga awalan membelakangi arah tolakan atau gaya Pat O'Brien karena awalan tersebut pertama kali diperkenalkan oleh Fery O'Brien dan gaya inilah yang menghasilkan tolakan paling jauh dibanding awalan lainnya.

Sebelum melakukan praktik tolak peluru, siswa perlu mengetahui bentuk lapangan dan ukurannya, serta fasilitas lain yang diperlukan.



Gambar 3.2 Lapangan tolak peluru

Keterangan gambar lapangan:

- | | | | |
|--------------------------|-----------|---------------------------------------|--------------|
| a. Garis tengah | : 2,135 m | f. Sektor lemparan | : 45 derajat |
| b. Lanjutan garis tengah | : 0,75 m | g. Lebar garis | : 5 cm |
| c. Panjang balok lempar | : 1,22 m | h. Lingkaran lempar terbuat dari besi | |
| d. Tebal balok | : 11,4 cm | tinggi 2 cm dan tebal 66 mm. | |
| e. Tinggi balok | : 10 cm | | |

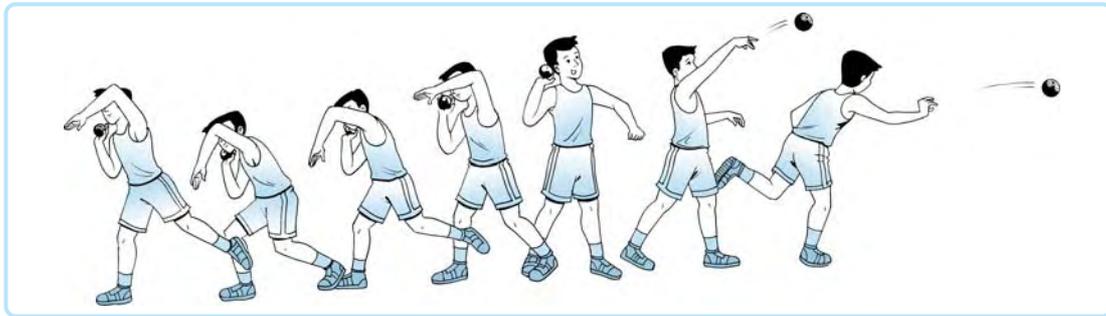
Ukuran berat peluru adalah sebagai berikut:

- Berat untuk putra : 6,25 kg sampai 7,25 kg.
 - Berat untuk putri : 3 kg sampai 4 kg.
- Untuk anak-anak sekolah berat peluru 6,25 kg untuk putra dan untuk putri biasanya 3 kg. Berat peluru untuk putri ukuran internasional adalah 4 kg, sedangkan untuk putra 7,25 kg.

Tolak peluru bertujuan menolak peluru/besi bulat sejauh-jauhnya. Adapun teknik dasar dalam tolak peluru meliputi cara memegang, anjang-ancang, tolakan, dan gerakan akhir.

- Cara memegang peluru
 - Peluru dipegang dengan ruas jari dan diletakkan di bawah telinga.
 - Berdiri arah menyamping lemparan.
- Ancang-ancang
 - Badan dicondongkan ke samping, berat badan pada kaki yang bertumpu.
 - Kaki yang lain bergeser ke samping.
 - Siku tangan tetap dipertahankan.
- Tolakan
 - Putar pinggang dan bahu ke samping (depan).
 - Putar seluruh badan dengan cepat.
 - Pada saat berputar badan, tukar kaki yang di depan dengan yang di belakang sambil dihentakkan.
 - Tolak peluru dengan ayunan tajam dari samping kaki ke atas lurus.

- d. Gerakan akhir
Setelah menggerakkan badan ke arah samping lemparan. Jaga keseimbangan tubuh agar tidak melewati batas lemparan, sehingga lemparan dianggap tidak sah. Tekniknya adalah:
1. Bertukar kaki yang belakang dengan kaki yang di depan, setelah menolak peluru.
 2. Kaki yang di belakang diluruskan menjaga keseimbangan.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 3.13 Teknik tolak peluru

Hal-hal yang harus dihindari dalam tolak peluru, di antaranya:

- a. Sikap atau posisi awal tidakimbang.
- b. Gerakan meluncur yang tidak betul dilakukan dengan lompatan.
- c. Mengangkat tubuh terlalu tinggi dalam gerakan meluncur.
- d. Terlalu cepat menegakkan badan.

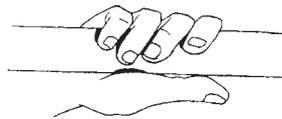
2. Lempar Lembing (*Javelin Throw*)

Sama dengan tolak peluru, lempar lembing bertujuan melempar lembing sejauh-jauhnya. Teknik dasarnya adalah:

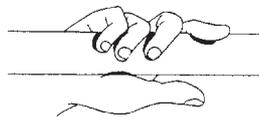
a. Cara memegang lembing

Ada tiga cara memegang lembing dalam lempar lembing, yaitu:

1. Cara biasa (*Amerika style*)



2. Cara Finlandia (*Finlandia style*)



3. Cara menjepit (*Tang style*)



b. Cara melempar

Melempar lembing dapat dilakukan dengan cara:

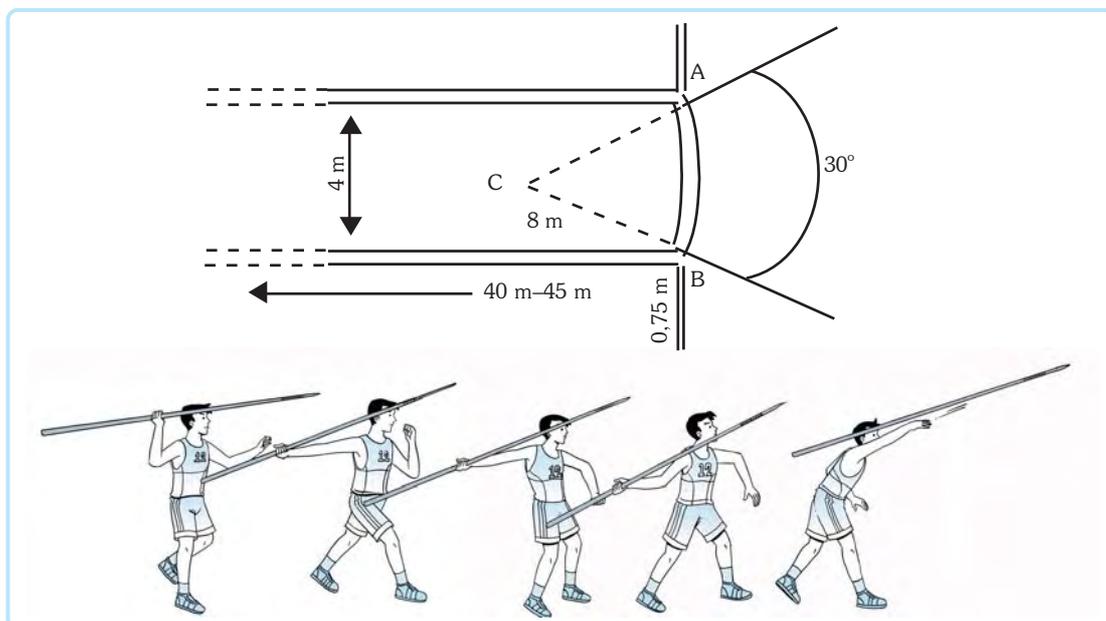
1. Jika melempar dengan tangan kanan, maka kaki kiri di depan, kaki kanan di belakang dan sekitarnya.
2. Tangan yang memegang lembing diluruskan ke belakang.
3. Kaki belakang dibengkokkan mengikuti badannya turut ke belakang.
4. Berat badan berada di kaki belakang.
5. Pada saat lembing dilempar tekuk lengan ke dalam, bersamaan punggung berputar ke depan.
6. Lembing dilepas melalui atas kepala.

c. Gerakan akhir

Tukar kaki yang di belakang dengan kaki yang di depan, untuk menjaga keseimbangan.

Hal-hal yang harus dihindari dalam lempar lembing, antara lain:

- a. Memegang lembing dengan tangan tegang.
- b. Melompat.
- c. Melangkah dengan salah.
- d. Lembing agak ke bawah saat dilempar.
- e. Menempatkan kaki yang di depan terlalu jauh ke samping kiri.
- f. Melempar berputar ke samping badan.



Gambar 3.14 Lapangan dan gerakan lempar lembing

Sumber: Dokumen Penerbit

3. Lempar Cakram (Discus Throw)

Tujuan dari lempar cakram adalah melempar cakram sejauh-jauhnya. Awalan melempar cakram bukanlah lari, tetapi dengan putaran (ayunan), ada yang menyamping dan membelakangi arah lemparan.

Adapun teknik dasarnya lempar cakram adalah:

a. *Cara memegang*

Teknik memegang cakram dapat dilakukan dengan cara:

1. Cakram diletakkan pada telapak tangan kiri, kemudian tangan kanan di atas. Kedua jari saling bertemu, ibu jari bebas.
2. Badan diputar/diayun sambil memegang cakram.

b. *Cara melempar cakram*

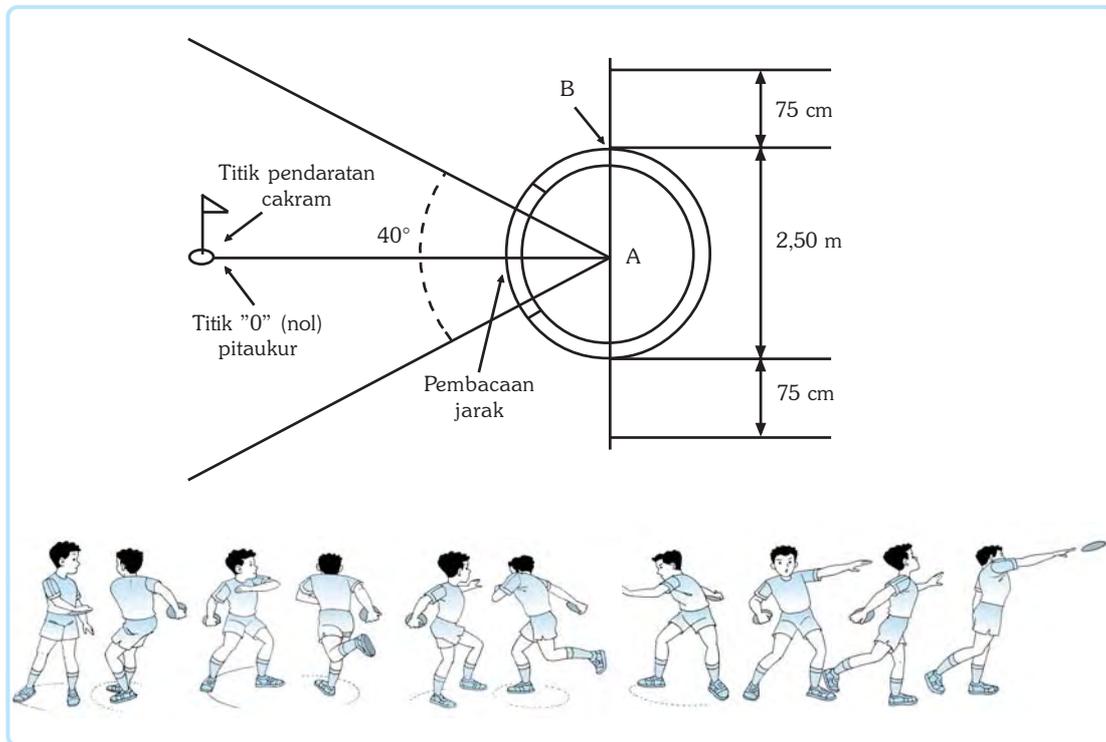
Teknik melempar cakram dapat dilakukan dengan cara:

1. Cakram dikait, dengan lengan lurus ke bawah, diayun ke depan 3 kali.
2. Kaki dibuka sejajar, menyamping arah lemparan.
3. Berat badan berada pada kaki belakang.
4. Cakram dilempar, berat badan berada pada kaki belakang dan punggung tangan ada di atas. Jari kelingking membantu pada saat lepasnya cakram ke depan.

c. *Gerakan akhir*

Gerakan akhir lempar cakram adalah:

1. Gerakan kaki mengikuti putaran badan terakhir.
2. Salah satu kaki ke depan, dan kaki yang lain diluruskan ke belakang untuk menjaga keseimbangan agar anggota badan tidak melewati garis batas lemparan.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 3.15 Lapangan lempar cakram dan teknik dasar lempar cakram

Hal-hal yang harus dihindari dalam lempar cakram, antara lain:

- a. Cakram terjatuh;
- b. Berputar tanpa ada poros kaki;
- c. Terlalu membungkuk;
- d. Melompat;
- e. Terlalu tegang;
- f. Mendahului lemparan dengan lengan.

Kegiatan Individu/Kelompok



Coba kalian praktikkan teknik dasar cabang olahraga atletik berikut ini:

1. Lakukanlah satu per satu teknik dasar olahraga tolak peluru dan lempar lembing dengan berbagai variasi.
2. Kemudian lakukanlah secara berkelompok dan berulang-ulang.

Rangkuman

Nomor-nomor dalam atletik meliputi nomor jalan, lari, lompat, dan lempar. Sejarah atletik merupakan olahraga tertua atau "*mother of sport*" Ibu dari segala cabang olahraga.

Teknik dasar lari, meliputi melangkah, gerakan badan, gerakan tangan, dan pandangan. Nomor-nomor lari meliputi nomor lari jarak pendek (*sprint*), nomor lari jarak menengah, dan nomor lari jarak jauh.

Nomor lompat meliputi lompat jauh, lompat tinggi, lompat galah, dan lompat jangkit. Teknik dasar lompat jauh meliputi awalan, tolakan, melayang, dan mendarat.

Nomor lempar meliputi lempar cakram, tolak peluru, lempar lembing, dan lempar martil. Nomor-nomor lempar tujuannya mencapai lemparan atau tolakan sejauh-jauhnya.

Latihan

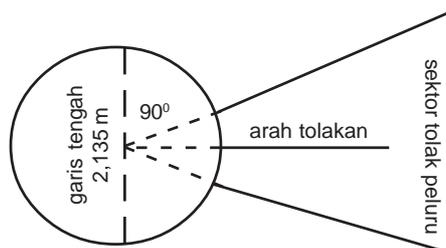


Ayo kerjakan pada buku tugasmu.

I. Mari memilih salah satu huruf a, b, c, atau d dari jawaban berikut yang paling tepat.

1. Di bawah ini yang *bukan* nomor-nomor lari jarak pendek adalah
 - a. 100 m
 - b. 200 m
 - c. 400 m
 - d. 500 m

2. Teknik dasar lari jarak pendek meliputi
 - a. start, sikap lari, dan finis
 - b. start, awalan, dan lari
 - c. awalan, lari, dan finis
 - d. awalan, tolakan, dan lari
3. Gerakan pertama lompat jauh adalah
 - a. tolakan
 - b. sikap badan di udara
 - c. mendarat
 - d. jalan
4. Di bawah ini yang *bukan* nomor-nomor lompat adalah
 - a. lompat jauh
 - b. lompat tinggi
 - c. lompat galah
 - d. tolak peluru
5. Di bawah ini yang *bukan* nomor-nomor lempar adalah
 - a. tolak peluru
 - b. lempar lembing
 - c. lempar cakram
 - d. lompat tinggi
6. Awalan dalam lompat jauh dilakukan dengan
 - a. berlari pelan-pelan
 - b. berlari cepat-cepat
 - c. berlari dari pelan semakin cepat
 - d. berlari dari cepat kemudian pelan
7. Ukuran jarak awalan lapangan lompat jauh adalah
 - a. 10–20 m
 - b. 20–25 m
 - c. 30–40 m
 - d. 45–55 m
8. Perhatikan gambar berikut ini!

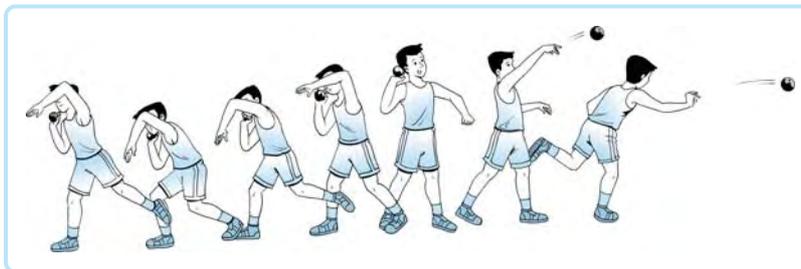


Lapangan tolak peluru berbentuk

- a. persegi panjang
 - b. bujur sangkar
 - c. lingkaran
 - d. segitiga
9. Pada saat cakram akan ditolakkan, berat badan bertumpu pada kaki
 - a. depan
 - b. kanan
 - c. belakang
 - d. kiri

10. Ukuran panjang lembing untuk putri adalah
 - a. 260–270 cm
 - b. 240–250 cm
 - c. 200–230 cm
 - d. 220–240 cm
11. Hal yang menyebabkan hasil lompat tinggi tidak sah adalah
 - a. badan menyentuh mistar
 - b. badan menjatuhkan mistar
 - c. badan melayang di atas mistar
 - d. badan berguling di atas mistar
12. Prinsip utama tolak peluru adalah ... peluru sejauh-jauhnya.
 - a. melempar
 - b. menolakkan
 - c. menjatuhkan
 - d. melentingkan
13. Gerakan awalan atletik di bawah ini yang *bukan* berlari adalah
 - a. lompat jauh
 - b. lompat galah
 - c. lempar cakram
 - d. lempar lembing
14. Induk organisasi atletik di Indonesia adalah

a. PASI	c. PSSI
b. PBSI	d. PRSI
15. Perhatikan gambar di bawah ini!



Pada saat peluru akan ditolakkan, berat badan bertumpu pada kaki

- | | |
|----------|-------------|
| a. depan | c. belakang |
| b. kanan | d. kiri |

II. *Mari menjawab pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat.*

1. Jelaskan tahap-tahap pelaksanaan lari jarak pendek 100 m!
2. Jelaskan tahap-tahap pelaksanaan lompat jauh!
3. Jelaskan tahap-tahap pelaksanaan tolak peluru!
4. Sebutkan nomor-nomor lari, lompat, dan lempar/tolak!
5. Apa nama organisasi atletik dunia?

III. Ujian Praktik

1. Lakukanlah lari jarak pendek 100 m dengan teknik yang benar!
2. Lakukanlah lompat jauh dengan teknik yang benar!
3. Lakukanlah tolak peluru dengan teknik yang benar!

Refleksi



Sebagai tindak lanjut dari hasil belajar kalian, coba jawablah soal-soal latihan di atas, kemudian tukarkan kertas jawaban soal itu kepada teman kelasmu. Lakukanlah koreksi, kemudian hitunglah jawaban soal yang benar. Untuk mengetahui raihan prestasi belajar kalian, masukkanlah dalam rumus berikut ini!

$$\text{Tingkat penguasaan kompetensi} = \frac{\text{Jumlah jawaban yang benar}}{\text{Jumlah soal}} \times 100\%$$

Arti tingkat penguasaan kompetensi yang kalian capai adalah:

90%–100% artinya baik sekali

80%–89% artinya baik

70%–79% artinya cukup

60%–69% artinya kurang

Jika tingkat penguasaan kompetensi kalian mencapai angka di atas 80% berarti dapat meneruskan kegiatan belajar berikutnya. Namun jika tingkat penguasaan kompetensi kalian kurang dari angka 80% artinya kalian harus mengulang materi pelajaran tersebut.

BAB 4

Bela Diri

Kata-kata Kunci



Dalam bab ini, kalian akan mempelajari tentang berbagai permainan olahraga bela diri yang meliputi:

- pencak silat
- judo
- taekwondo

Uraian Materi



Sumber: www.1.bp.blogspot.com [21 Juni 2009]



Sumber: www.ckiusa.com [21 Juni 2009]



Sumber: www.id.media2.88db.com [21 Juni 2009]

Gambar 4.1 Beberapa cabang olahraga bela diri

Olahraga bela diri itu tak ubahnya dengan seni tari. Semua gerakan, jika kita perhatikan, sama dengan menari. Perbedaannya adalah, jika olahraga bela diri gerakannya diperagakan cepat dengan dipandu aba-aba. Adapun seni tari, gerakannya diperagakan perlahan atau agak cepat seiring dengan nada atau irama yang mengiringi.

Adakah di antara kalian yang pernah mengikuti olahraga seni bela diri? Jika pernah, cabang olahraga bela diri apakah yang dikuasai? Mari kita asah kembali kemampuan kita dengan memperdalam keilmuannya. Bagi yang belum pernah, mari kita pelajari bersama tahap demi tahap.

Berlatih olahraga bela diri, bukan berarti kita berlatih untuk berkelahi. Olahraga bela diri mengajak kita untuk bertindak disiplin, menghormati sesama, dan menghargai keberadaan teman. Coba kalian perhatikan pergaulan kakak-kakak kita yang telah menguasai salah satu cabang olahraga bela diri! Jika bertemu, mereka saling memberi hormat satu sama lain. Bagaimana dengan kalian?

Cabang olahraga bela diri yang akan dibahas pada pelajaran kali ini adalah pencak silat, judo, dan taekwondo. Tahukah kalian teknik-teknik dasar bela diri tersebut di atas? Jawaban dari pertanyaan tersebut dapat ditemukan pada materi berikut ini.

Setelah mempelajari bab ini, kalian diharapkan mampu:

1. Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar pencak silat, judo, dan taekwondo.
2. Mempunyai keberanian, kejujuran, menghormati lawan dan percaya diri.
3. Mempunyai pengetahuan tentang bela diri khususnya pencak silat, judo, dan taekwondo.

A. Pencak Silat

Pencak silat sudah dikenal di Indonesia sejak abad ke-7 dan merupakan hasil budaya bangsa Indonesia sendiri (rumpun Melayu). Pada tanggal 18 Mei 1948 dibentuk IPSSI (Ikatan Pencak Silat Seluruh Indonesia) di Surakarta, kemudian pada tahun 1950 diubah menjadi IPSI (Ikatan Pencak Silat Indonesia). Secara resmi, pencak silat mulai dipertandingkan pada PON VIII tahun 1973 di Jakarta.

Saat ini pencak silat tidak hanya berkembang di Indonesia, tetapi sudah menyebar ke seluruh dunia. Bahkan pada tanggal 11 Maret 1980 dibentuk PERSLAT (Persekutuan Pencak Silat Antarbangsa).

Pencak silat merupakan salah satu cabang bela diri yang mengedepankan nilai seninya maka dalam penyebutan sehari-hari sering digunakan istilah seni bela diri pencak silat.

Manusia selain diberi jasmani yang sempurna juga mempunyai akal budi dan daya pikir untuk mempertahankan diri. Oleh karena itu, terciptalah cara atau sistem bela diri khas Indonesia yang disebut silat.

1. Prinsip-prinsip Bela Diri Pencak Silat

a. Prinsip-prinsip bela diri pencak silat

Prinsip-prinsip bela diri pencak silat adalah:

1. Seorang pesilat tidak berbuat hal-hal yang dapat mencelakai diri sendiri.
2. Tidak memancing kericuhan.
3. Pembelaan diri merupakan prinsip utama dalam pencak silat.
4. Tidak mencari musuh.



Sumber: www.pilabeanku.files.wordpress.com [21 Juni 2009]

Gambar 4.2 Pencak silat adalah salah satu cabang bela diri

b. Sifat-sifat seorang pesilat

Sifat yang harus ditanamkan dalam diri pesilat adalah:

1. Harus mempergunakan kepandaiannya untuk menolong orang.
2. Tidak boleh menonjolkan diri atau sombong, terlebih-lebih sewenang-wenang.
3. Tidak boleh mencari musuh atau mempunyai musuh.
4. Tidak boleh menyerang terlebih dahulu, bahkan harus menghindari bentrokan atau perselisihan dari kemungkinan adanya kesalahpahaman.

c. Sikap seorang pesilat menghadapi perselisihan

Sikap yang harus dilakukan oleh seorang pesilat dalam menghadapi perselisihan adalah:

1. Pantang surut atau menyerah.
2. Tetap berusaha mengelak.
3. Jika terpaksa baru menangkis.
4. Jika tidak sempat menangkis, harus membuang kekuatan lawan dengan mengikuti arah gerakannya, sehingga jika kena tidak terasa sakit.
5. Tidak boleh adu tenaga, baik jasmaniah maupun tenaga rohaniyah dengan kasar.

2. Fungsi Pencak Silat

a. Fungsi pencak silat untuk seni

Pencak silat ditinjau dari sudut seni harus mempunyai keselarasan dan keseimbangan antara wirama, wirasa, dan wiraga, atau keserasian irama, penyajian teknik, dan penghayatan. Pada seni pencak silat penekanan dan dominasi dapat diletakkan pada:

1. gerak bela diri yang diperhalus dan diperindah;
2. gerak tari yang mengambil motif-motif bela diri pencak silat;
3. gerak tari yang diwarnai gerak pencak silat sekadarnya sebagai situasi saja; dan
4. gerak perpaduan yang seimbang dan selaras antara tari dan bela diri.

b. Fungsi pencak silat untuk bela diri

Fungsi pencak silat untuk bela diri sesuai dengan ciri-ciri umum pencak silat Indonesia, antara lain:

1. Pencak silat mempergunakan seluruh bagian anggota tubuh dari ujung jari tangan, kaki sampai kepala.
2. Pencak silat dapat dilakukan dengan tangan kosong dan dengan senjata.
3. Pencak silat tidak memerlukan senjata tertentu. Benda apapun dapat dijadikan senjata (sapu tangan, tas, payung, ikat pinggang, dan sebagainya).

c. Fungsi pencak silat untuk pendidikan

Hasil akhir dari pengajaran olahraga pencak silat adalah kemampuan, keterampilan, dan kemandirian dalam mempertahankan dan membela diri terhadap ancaman bahaya dari dalam maupun luar, serta untuk menjamin keselarasan dengan alam sekitarnya.

Untuk dapat menguasai dengan baik pencak silat, kalian harus menguasai dulu teknik-teknik dasarnya. Dengan demikian, kalian dapat melakukan berbagai variasi dan kombinasi dalam melakukan serangan maupun pembelaan diri. Teknik dasar pencak silat, antara lain:

1. Pukulan

Dalam olahraga pencak silat, disebutkan bahwa yang dimaksud dengan pukulan adalah berbagai macam teknik serangan yang dilakukan dengan mempergunakan tangan kosong sebagai komponennya.

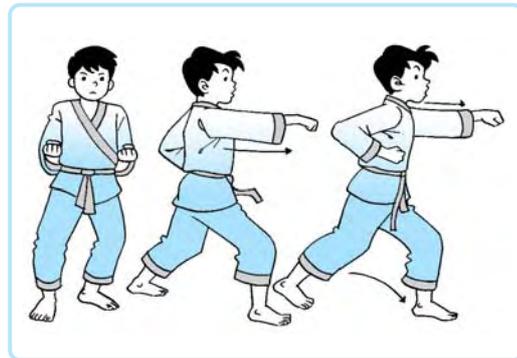
Pada prinsipnya segala teknik pukulan yang terdapat dalam pencak silat (dalam bentuk apapun) boleh dipergunakan untuk menyerang bagian-bagian tubuh lawan yang disahkan untuk diserang dalam upaya memperoleh angka.

Dari sekian banyak teknik pukulan yang terdapat dalam pencak silat, ternyata dalam pelaksanaannya tidak semuanya dapat digunakan, dengan pertimbangan efisiensi dan efektivitas serta keselamatan pesilat. Dalam pertandingan olahraga pencak silat, teknik pukulan yang sering dipergunakan adalah pukulan depan, pukulan sangkal/bandul, pukulan samping, dan pukulan melingkar.

a. Pukulan depan

Pukulan depan adalah pukulan yang dilakukan dengan lintasan lurus ke depan. Untuk mencapai hasil yang optimal dapat dilakukan dengan dibantu oleh pergerakan bahu dan putaran pinggang yang mendukung untuk pemindahan berat badan ke bagian depan tangan yang menyerang.

Pukulan depan dapat dilakukan dalam dua sikap tubuh yang berbeda, yaitu pukulan depan dengan posisi tangan yang digunakan untuk menyerang sejajar dengan posisi kaki yang berada di depan (jab), dan pukulan depan dengan posisi tangan yang tidak sejajar dengan kaki depan.

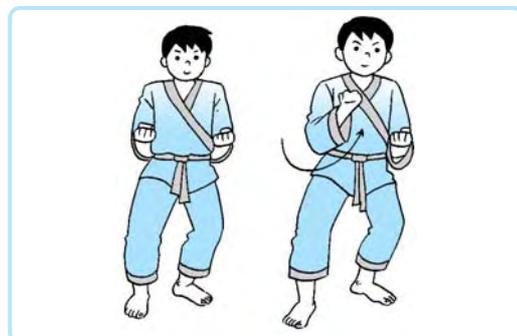


Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 4.3 Pukulan depan

b. Pukulan sangkal/bandul

Pukulan sangkal/bandul yaitu pukulan yang dilakukan dengan posisi tangan ditekuk ($\pm 90^\circ$). Lintasan pukulan adalah tangan diayun dari bawah ke atas. Pukulan ini dapat dilaksanakan dengan posisi kaki yang bervariasi, baik dengan posisi kaki depan sejajar dengan tangan yang dipergunakan untuk menyerang maupun tidak.

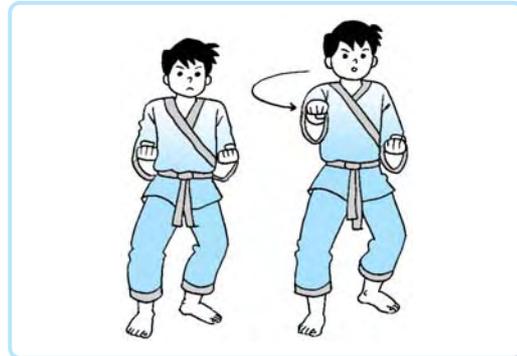


Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 4.4 Pukulan sangkal/bandul

c. Pukulan lingkaran

Pukulan lingkaran adalah pukulan yang dilakukan dengan lintasan pukulan dari arah samping luar tubuh pesilat menuju ke arah dalam tubuh pesilat. Untuk tercapainya hasil optimal dari pukulan lingkaran ini, harus didukung dengan pergerakan bahu dan pinggang yang searah dengan arah pukulan. Hal ini akan menambah bobot pukulan dengan adanya dorongan berat badan pesilat ke tangannya.

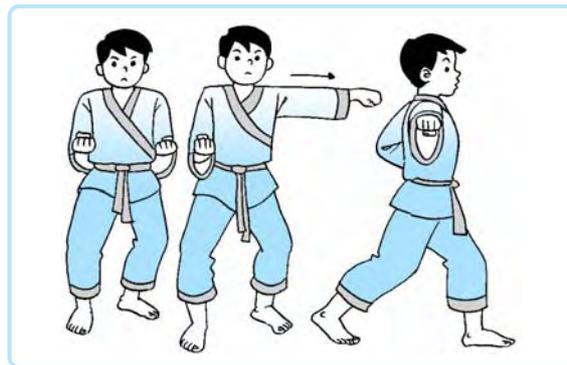


Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 4.5 Pukulan lingkaran

d. Pukulan samping

Perkenaan dari teknik pukulan samping ini adalah punggung tangan. Adapun lintasannya dari samping dalam tubuh pesilat ke arah luar tubuh pesilat.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 4.6 Pukulan samping

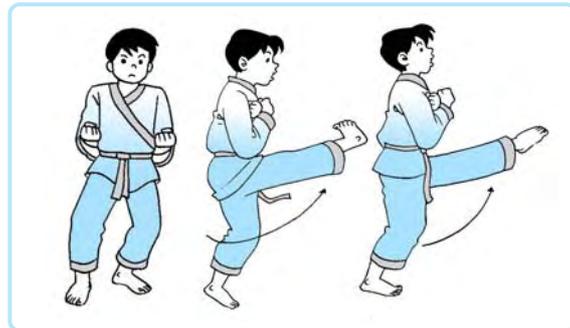
2. Tendangan

Tendangan merupakan teknik dan taktik serangan yang dipergunakan untuk jarak jangkau jauh dan sedang dengan mempergunakan tungkai sebagai komponen penyerangan. Dalam olahraga pencak silat, teknik tendangan yang masuk ke sasaran mendapat nilai 2.

Teknik-teknik tendangan yang terdapat dalam pencak silat pada prinsipnya dapat dipergunakan untuk menyerang dalam pertandingan olahraga pencak silat. Namun, sebagaimana halnya dengan pukulan, tidak semua teknik dalam pencak silat olahraga digunakan, berdasarkan efisiensi pelaksanaan teknik tendangan dan efektivitas untuk memperoleh angka serta keselamatan pesilat yang melakukan tendangan tersebut. Teknik tendangan yang digunakan pada pertandingan pencak silat olahraga antara lain tendangan lurus, sabit, "T", belakang, jejang, dan gajul.

a. Tendangan lurus

Tendangan depan atau lurus adalah tendangan yang dilakukan dengan lintasan lurus ke depan. Perkenaannya pada pangkal jari-jari kaki. Variasi dalam pelaksanaan teknik ini antara lain dengan lompatan.

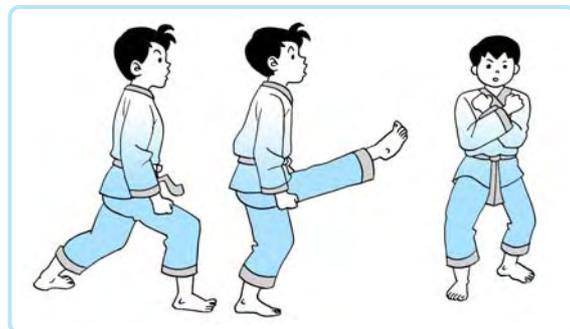


Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 4.6 Tendangan lurus

b. Tendangan sabit

Tendangan sabit adalah tendangan yang dilakukan dengan lintasan dari samping melengkung seperti sabit/arit. Perkenaannya pada punggung kaki. Tendangan ini dapat dilaksanakan dalam posisi kaki berada di depan maupun di belakang dan dapat pula divariasikan dengan lompatan.

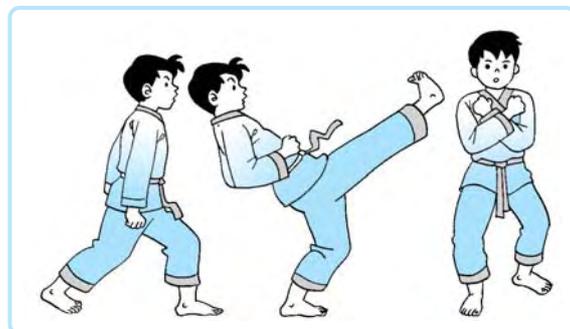


Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 4.7 Tendangan sabit

c. Tendangan "T"

Tendangan "T" adalah tendangan yang dilakukan dengan posisi tubuh menyamping dan lintasan tendangan lurus ke samping. Perkenaannya adalah sisi bagian tajam telapak kaki, telapak kaki, dan tumit. Banyak variasi dalam pelaksanaan tendangan "T" ini, antara lain "T" jepret, "T" gantung, dan "T" lompat.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 4.9 Tendangan "T"

d. Tendangan jejak

Tendangan jejak adalah tendangan yang dilaksanakan dengan posisi tubuh tegak dan lintasan lurus ke depan, perkenaannya adalah tumit. Selintas tendangan ini mirip dengan tendangan depan, namun terdapat perbedaan dalam pelaksanaannya. Jika tendangan depan dilakukan dengan melecutkan tungkai ke depan (seperti gerakan menusuk), sedangkan tendangan jejak dilakukan dengan terlebih dahulu mengangkat lutut setinggi mungkin kemudian mendorong tungkai ke depan sasaran.

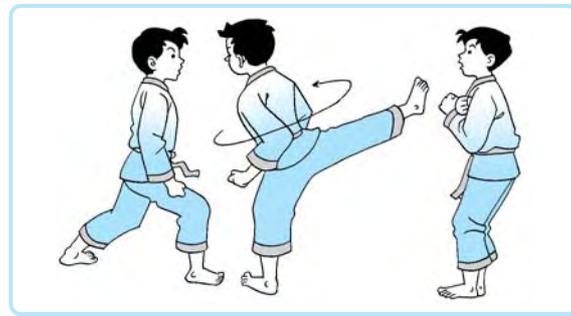


Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 4.10 Tendangan jejak

e. Tendangan belakang

Tendangan belakang adalah tendangan yang dilakukan dengan terlebih dahulu memutar tubuh dan sikap tubuh membelakangi lawan, dengan perkenaan pada telapak kaki atau tumit.

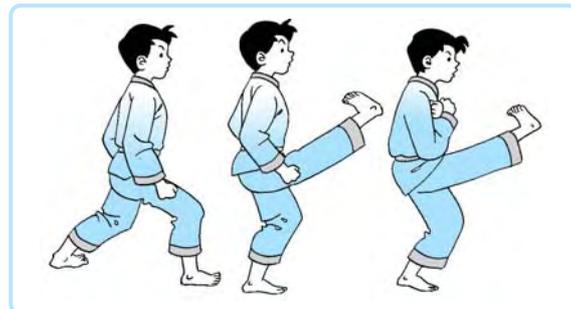


Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 4.11 Tendangan belakang

f. Tendangan gajul

Tendangan gajul perkenaannya pada tumit, sedangkan lintasannya adalah dari arah atas ke bawah.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 4.12 Tendangan gajul

3. Tangkapan

Tangkapan merupakan teknik dan taktik serangan pada jarak jangkauan dekat dan sedang yang dilaksanakan dengan menangkap salah satu komponen tubuh lawan untuk dilanjutkan dengan bantingan, jatuhnya, dan kunciannya. Dari segi teknik, tangkapan dapat dilaksanakan dari luar dan dari dalam, yang masing-masing disebut tangkapan luar dan tangkapan dalam.

Tangkapan luar adalah teknik tangkapan yang dilaksanakan dari arah luar tubuh pesilat yang melakukan teknik tangkapan, sedangkan tangkapan dalam adalah teknik tangkapan yang dilaksanakan dari arah dalam tubuh pesilat yang melakukan teknik tangkapan.

4. Jatuhan

Jatuhan adalah teknik dan taktik serangan pada jarak jangkauan jauh dan sedang yang dilaksanakan dengan menggunakan tungkai atau kaki untuk menjatuhkan lawan. Teknik jatuhan ini dalam pencak silat lazim disebut dengan teknik sapuan. Teknik ini dapat dibedakan menjadi lima macam, yaitu:

- a. Sapuan tegak, yaitu menjatuhkan lawan yang dilaksanakan dengan menggunakan tungkai yang disapukan dalam posisi tegak ke kaki lawan.
- b. Sapuan rebah, yaitu teknik menjatuhkan lawan yang dilaksanakan dengan menggunakan tungkai yang disapukan dalam posisi rebah ke kaki lawan.
- c. Besetan, yaitu teknik menjatuhkan lawan yang dilaksanakan dengan menggunakan kaki atau tungkai yang dikaitkan ke kaki lawan.
- d. Guntingan, yaitu teknik menjatuhkan lawan yang dilaksanakan dengan menjepitkan kedua tungkai pada bagian tubuh yang disahkan untuk diserang.
- e. Sabetan, yaitu serangan menjatuhkan lawan dengan perkenaan tulang kering ke sasaran betis dengan lintasan dari luar ke dalam.

5. Bantingan

Pengertian bantingan adalah teknik dan taktik serangan pada jarak jangkauan dekat yang dilakukan dengan terlebih dahulu menangkap salah satu komponen tubuh lawan untuk selanjutnya melalui proses mendorong atau menarik, lalu dihempaskan.

Dilihat dari titik tumpu penyangganya, bantingan dapat dilaksanakan dengan sekurang-kurangnya empat macam teknik, yakni bantingan tungkai, bantingan pinggul, bantingan punggung, dan bantingan kaki.

Kalian telah mengetahui secara garis besar teknik-teknik dasar pencak silat. Dalam pertandingan pencak silat tentu ada aturan-aturan yang harus dipatuhi dan dilaksanakan oleh pesilat.

Kategori pertandingan pencak silat menampilkan dua orang pesilat dari kubu yang berbeda. Keduanya saling berhadapan menggunakan unsur pembelaan dan serangan, yaitu menangkis/mengelak/mengena/menyerang pada sasaran yang diperbolehkan dan menjatuhkan lawan, menggunakan taktik dan teknik bertanding, ketahanan stamina, dan semangat juang, serta menggunakan kaidah dan pola langkah yang memanfaatkan teknik/jurus untuk mendapatkan nilai terbanyak.

Berikut ini aturan-aturan dalam pertandingan olahraga pencak silat.

1. Ketentuan Bertanding Kategori Tanding

a. Perlengkapan bertanding

Perlengkapan-perlengkapan yang dipakai oleh pesilat ketika bertanding, yaitu:

1. Pakaian; pesilat bertanding memakai pakaian pencak silat model standar warna hitam sabuk putih. Pada waktu bertanding sabuk putih dilepaskan. Badge badan induk di dada sebelah kiri dan nama negara di bagian punggung. Pakaian disediakan oleh pesilat. Pesilat tidak boleh mengenakan/memakai aksesori apa pun selain pakaian silat.

2. Perlindungan badan dengan ketentuan sebagai berikut:
 - Kualitas standar pesilat.
 - Warna hitam.
 - Ukuran empat macam: ekstra besar, besar, sedang, dan kecil.
 - Sabuk/bengkung merah dan biru untuk pesilat sebagai tanda pengenalan sudut.
 - Satu gelanggang memerlukan setidaknya lima buah pelindung dari setiap ukuran.
 - Disediakan oleh komite pelaksana.
3. Pesilat putra menggunakan pelindung kemaluan dari plastik yang disediakan oleh komite pelaksana, sedangkan pesilat wanita menggunakan pembalut.
4. Pelindung sendi atau pelapis ukuran tipis tanpa bagian yang tebal bertujuan untuk melindungi cedera sesuai dengan fungsinya (lutut, pergelangan tangan/ kaki, siku), kecuali atas arahan dokter. Disediakan oleh pesilat.

b. Tahapan pertandingan

Pertandingan menggunakan tahapan babak pertandingan, mulai dari penyisihan, seperempat final, semifinal, dan final, tergantung pada jumlah peserta pertandingan, dan berlaku untuk semua kelas.

c. Babak pertandingan dan waktu

Babak dan waktu dalam pertandingan pencak silat adalah:

1. Pertandingan dilangsungkan dalam tiga babak.
2. Tiap babak terdiri atas dua menit bersih.
3. Di antara babak diberikan waktu istirahat satu menit.
4. Waktu ketika wasit menghentikan pertandingan tidak termasuk waktu bertanding.
5. Penghitungan terhadap pesilat yang jatuh karena serangan yang sah tidak termasuk waktu bertanding.

d. Pendamping pesilat

Pesilat-pesilat yang akan bertanding harus memiliki pendamping-pendamping pesilat, yaitu:

1. Setiap pesilat, khusus untuk kategori tanding, didampingi oleh pendamping pesilat sebanyak-banyaknya dua orang yang memahami dengan baik seluruh ketentuan dan peraturan pertandingan pencak silat.
2. Pakaian pendamping pesilat adalah pakaian pencak silat model standar warna hitam dan mengenakan sabuk/bengkung warna oranye lebar 10 cm dengan badge badan nasional di dada sebelah kiri dan nama daerah/negara di bagian punggung.
3. Pendamping pesilat bertugas memberikan nasihat serta membantu keperluan pesilat pada saat sebelum bertanding dan dalam waktu istirahat di antara babak.
4. Pendamping pesilat tidak diperkenankan:
 - Memberikan isyarat/aba-aba dengan suara kepada pesilatnya yang sedang bertanding di gelanggang.
 - Duduk/berdiri dengan sikap yang tidak sopan.
 - Melakukan tindakan atau gerakan yang berlebihan dalam mengembalikan kesegaran pesilat pada waktu istirahat.

2. Tata Cara dan Peraturan Pertandingan

a. Tata cara pertandingan

Tata cara pertandingan pencak silat meliputi.

1. Pesilat boleh bertanding setelah wasit memberi isyarat, kedua pesilat memberi hormat kepada wasit dan ketua pertandingan, kemudian kedua pesilat kembali ke sudut.
2. Wasit memanggil kedua pesilat, lalu kedua pesilat berjabat tangan.
3. Wasit memeriksa kesiapan semua petugas dan memberi aba-aba tanda dimulai.
4. Waktu istirahat antarbabak, pesilat harus kembali ke sudut masing-masing.

b. Aturan bertanding

Aturan bertanding dalam pertandingan pencak silat adalah:

1. Pesilat saling berhadapan dengan unsur pembelaan dan serangan sesuai dengan teknik dasar dan mematuhi larangan serta menurut kaidah-kaidah, yaitu sikap pasang kuda-kuda, langkah mengukur jarak terhadap lawan, dan koordinasi serangan/pembelaan serta kembali ke sikap pasang kuda-kuda.
2. Pembelaan dan sikap serangan yang dilakukan harus berpola dari sikap awal/pasang kuda-kuda, dan langkah.
3. Serangan beruntun harus tersusun dengan teratur dan berangkai dengan berbagai cara ke arah sasaran sebanyak-banyaknya empat jurus serangan.
4. Perlengkapan, memakai pakaian silat, pelindung badan (*body protector*).

c. Pencak silat dimulai dengan gerakan berdoa, sikap siap, salam hormat, sikap jabat tangan, sikap duduk dalam pertandingan silat

1. Gerakan berdoa
 - Berdiri dengan kedua tangan di samping, lalu tundukkan kepala atau
 - Berdiri dengan kedua tangan diangkat ke atas sambil menundukkan kepala.
2. Sikap siap
 - Badan tegap, kedua tangan dan kaki berdiri tegap.
 - Kepala ditegakkan pandangan ke depan.
3. Salam hormat
 - Sikap berdiri tegak.
 - Angkat kedua lengan, kemudian telapak tangan dipertemukan di depan dada.
 - Tundukkan kepala.
4. Sikap jabat tangan
 - Tangan kanan menjulurkan ke depan.
 - Tangan kiri dijulurkan ke depan dada.
 - Kaki kiri diserongkan ke kiri depan.
 - Kepala ditundukkan.
5. Sikap duduk sila
 - Sikap duduk.
 - Kedua kaki ditekuk dan silang.
 - Kedua tangan di atas lutut.
 - Pandangan ke depan.

6. Sikap duduk timpuh/simpuh
 - Tekuk kedua kaki/punggung telapak kaki menempel pada lantai.
 - Duduk di atas kaki.
 - Kedua tangan di atas paha.
 - Pandangan ke depan.

Kegiatan Kelompok

Coba kalian praktikkan teknik dasar cabang olahraga pencak silat berikut ini:

1. Siapkan matras yang tersedia di sekolah kalian.
2. Lakukanlah secara bersama-sama gerakan/teknik dasar olahraga pencak silat dengan berbagai variasi.
3. Kemudian dari masing-masing kalian, carilah sparing partner dan lakukanlah pelatihan dengan memperhatikan peraturan pertandingan.

B. Judo

Olahraga bela diri ini terkenal di negara Jepang pada awal abad ke-12 dengan nama *jujitsu* sebagai seni bela diri khusus kaum militer, dalam rangka menghadapi pasukan samurai.

Pada abad ke-17, yaitu periode Kaisar Tokugawa, judo terkenal sebagai olahraga bela diri untuk membentuk watak kepribadian seseorang. Pada tahun 1877, seorang bernama Jigoro Kano dapat memperbaiki teknik-teknik *jujitsu* menjadi judo, "Ju" berarti lembut atau halus, dan "Do" berarti cara atau jalan.

Perkembangan judo di Indonesia dimulai pada tahun 1949 oleh seorang Belanda J. Dick Schilder dengan perkumpulan Judo Jigoro Kano Kwai di Jakarta, Medan, Surabaya, Solo, dan Bandung. Pada tanggal 25 Desember 1955, berdiri organisasi PJSI, yaitu singkatan dari Persatuan Judo Seluruh Indonesia.



Sumber: www.darwis97.files.wordpress.com
[21 Juni 2009]

Gambar 4.13 Olahraga bela diri judo

1. Perlengkapan Judo

a. Ruang latihan (dojo)

Ruang untuk latihan yang dilapisi matras.

b. Pakaian judo (judogi)

Pakaian berwarna putih terdiri atas tiga bagian, yaitu baju (*umagi*), celana (*shita baki*), dan sabuk (*obi*).

c. Warna sabuk

Remaja di bawah 16 tahun.

1. KYU 5 = sabuk kuning;
2. KYU 4 = sabuk oranye;
3. KYU 3 = sabuk hitam;
4. KYU 2 = sabuk biru;
5. KYU 1 = sabuk cokelat.

Taruna usia 16–20 tahun (putra), 16–19 tahun (putri) dan dewasa/senior.

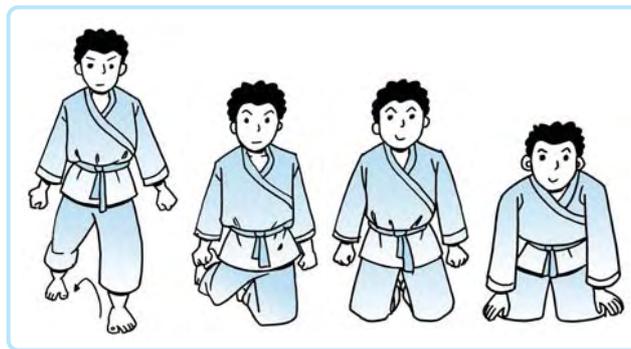
1. KYU 5–4 = sabuk biru;
2. KYU 3–1 = sabuk cokelat;
3. DAN 1–5 = sabuk hitam;
4. DAN 6–8 = sabuk merah putih/hitam;
5. DAN 9–10 = sabuk merah atau hitam.

2. Teknik Dasar Judo

a. Penghormatan (Rei)

Penghormatan (rei) dalam teknik dasar judo dilakukan:

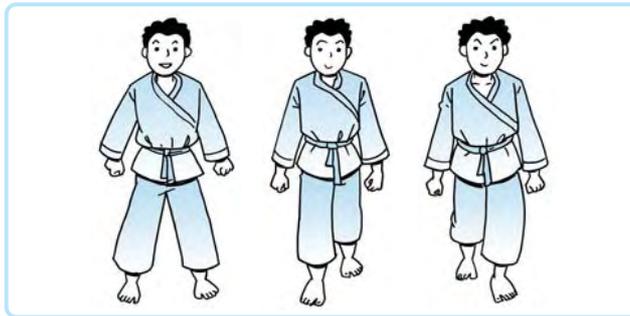
1. Pada sikap berdiri
 - Sikap tegak berdiri.
 - Membungkukkan badan ke depan.
2. Pada sikap duduk (*zareai*)
 - Berdiri tegak.
 - Kaki kiri dimundurkan, lalu berlutut.
 - Kaki kanan diturunkan ke belakang, berlutut dengan kedua lutut dan jari-jari diluncurkan ke belakang.
 - Bungkukkan badan ke depan, kedua tangan di matras.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 4.14 Teknik penghormatan dalam judo

3. Sikap berdiri biasa (*shizentai*)
 - *Shizen-hontai*: berdiri rileks, kedua kaki dibuka, ibu jari kaki keluar, pandangan ke depan.
 - *Migi-shizentai*: kaki kanan di depan ± 30 cm.
 - *Hindari-shizentai*: kaki kiri di depan ± 30 cm.



Sumber: Dokumen Penerbit

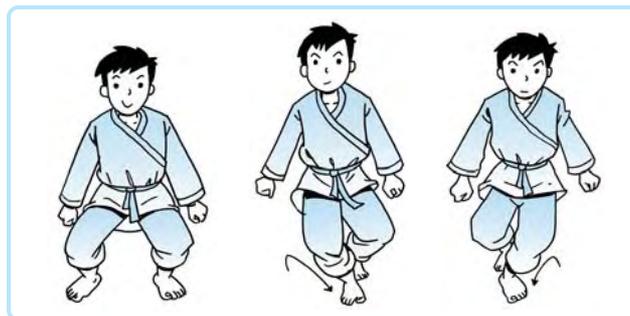
Gambar 4.15 Sikap berdiri biasa dalam judo

4. Sikap bertahan

Berdiri dengan kaki dibuka ± 60 cm, kedua lutut ditekuk.

Macamnya:

- *Jogu-hontai*: berdiri tegak, lutut ditekuk, panggul direndahkan, berat badan ke tengah.
- *Migi-jigotai*: kaki kanan dimasukkan ke depan.
- *Hindari-jigotai*: kaki kiri dimasukkan ke depan.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 4.16 Sikap bertahan dalam judo

5. Pegangan (*kumikata*)

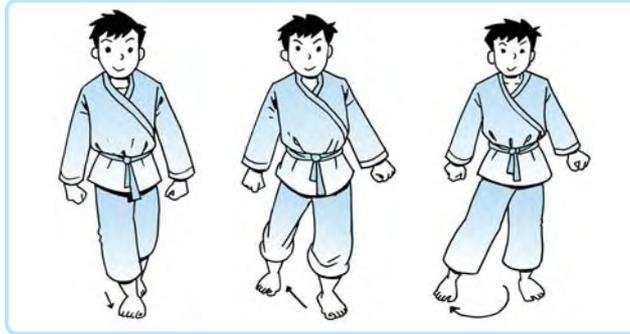
Pada sikap *shizentai* atau *jigotai*, tangan kiri memegang tangan kanan *judogi* lawan, tangan kanan memegang kerah (*lapel*). Kekuatan pada jari kelingking dan jari manis.



Sumber: Dokumen Penerbit

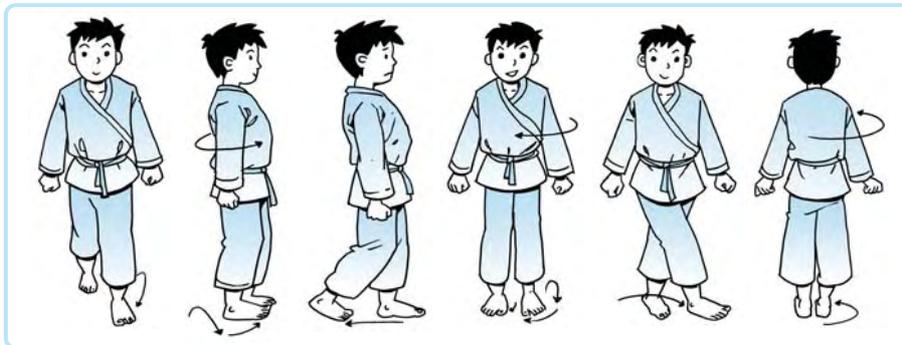
Gambar 4.17 Pegangan (*kumikata*)

6. Sikap langkah (*shintai* atau *hakobi-ashi*)
- Langkah biasa (*ayumi-ashi*), pada saat melangkah, telapak kaki tidak boleh diangkat dari lantai, tetapi agak sedikit menyeret di lantai.
 - Sambung langkah (*tsugi-ashi*), yaitu gerakan melangkah ke depan, ke belakang, samping kiri, samping kanan, serong kiri, dan serong kanan.



Sumber: Dokumen Penerbit
Gambar 4.18 Sikap langkah dalam judo

7. Gerak memutar (*tai-sabaki*), yaitu teknik memutar badan.
- *Mae-sabaki*: kaki kiri ke depan, kaki kanan diputar searah kaki kiri.
 - *Ushiro-sabaki*: kaki belakang mundur dan kaki yang lain diputar searah kaki pertama.
 - *Mae-mawas-sabaki*: kaki maju silang ke depan dan kaki yang lain ditarik berputar ke belakang.



Sumber: Dokumen Penerbit
Gambar 4.19 Gerak memutar dalam judo

b. *Menghilangkan keseimbangan (kuzushi)*

Kuzushi adalah cara menghilangkan keseimbangan tubuh lawan sehingga memudahkan bantingan.

c. *Sikap melempar yang baik (tsukuri)*

Tsukuri adalah hubungan posisi badan terhadap posisi badan lawan.

d. *Teknik (kake)*

Dalam pelaksanaannya harus ada keseimbangan dan berkelanjutan.

e. *Teknik jatuh (ukemi-waza)*

1. Tangan diangkat setinggi pundak, kedua tangan menghadap ke bawah.
2. Jatuhkan badan ke belakang, badan dibulatkan.
3. Seluruh badan di matras, kedua tangan menepuk tatami dengan keras membentuk sudut 30°.
4. Jatuh samping (*yoko ukuni*); posisi tidur.
5. Jatuh samping posisi jongkok; angkat tangan kiri setinggi pundak, tangan kanan memegang perut.
6. Jatuh samping posisi berdiri; badan tegak, tangan kanan diangkat.

3. *Teknik Judo*

Teknik judo terdiri atas:

- a. *Nage waza* : teknik melempar;
- b. *Katame waza* : teknik bergumul;
- c. *Atemi waza* : teknik menyerang kelemahan lawan.

Kegiatan Kelompok 

Coba kalian praktikkan teknik dasar cabang olahraga judo berikut ini:

- a. Lakukanlah secara bersama-sama gerakan/teknik dasar olahraga judo dengan berbagai variasi.
- b. Kemudian dari masing-masing kalian, carilah sparring partner dan lakukanlah pelatihan dengan memperhatikan peraturan pertandingan.

C. Taekwondo

Taekwondo termasuk olahraga bela diri modern berasal dari Korea. Taekwondo berasal dari kata *tae*, yaitu kaki artinya menghancurkan dengan tendangan; *won*, yaitu tangan artinya menghantam dan mempertahankan diri dengan tangan, dan *do*, yaitu seni artinya cara mendisiplinkan diri. Dengan demikian, taekwondo artinya seni bela diri yang menggunakan teknik kaki dan tangan kosong.

Taekwondo Indonesia (TI) didirikan pada tanggal 26 Maret 1981 di Jakarta. PBTI sekarang telah mengikuti pertandingan internasional, antara lain SEA Games XV/1989 dan XVI/1991, kejuaraan dunia di Jerman tahun 1989, di Athena tahun 1992, dan ekshibisi di Olympic Games Barcelona XXV/1992.



Sumber: www.beautyplace.files.wordpress.com [21 Juni 2009]

Gambar 4.20 Bela diri taekwondo

1. Kategori Pertandingan

a. Senior

Persyaratan:

1. Grup 3 nasional.
2. Usia minimum 17 tahun + 1 hari.
3. Putra atau putri.

c. Prajunior

Persyaratan:

1. Grup 7 nasional.
2. Usia 11–14 tahun.
3. Putra atau putri.

b. Junior

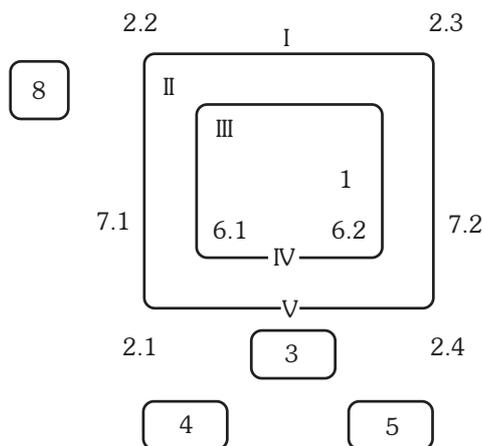
Persyaratan:

1. Grup 3 nasional.
2. Usia 14 tahun–17 tahun.
3. Putra atau putri.

2. Lapangan

Untuk arena pertandingan berukuran 12 x 12 m, terbuat dari matras elastis. Di dalam arena pertandingan berukuran 8 x 8 m disebut *contest area*. Di luar *contest area* berukuran 12 x 12 m disebut *alert area*. Ada garis berwarna putih 5 cm, wasit berjarak 150 cm ke belakang ke arah juri.

Diagram arena pertandingan taekwondo



Keterangan:

- I. Arena pertandingan
- II. Alert area
- III. Contest area
- IV. Alert line
- V. Boundary
1. Referee
2. Hakim (judge)
3. Juri (head of court)
4. Recorder
5. Dokter
- 6.1 Atlet biru
- 6.2 Atlet merah
- 7.1 Coach biru
- 7.2 Coach merah
8. Meja pemeriksa

Gambar 4.21 Arena pertandingan taekwondo



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 4.22 Daerah perkenaan (yang boleh dipukul atau ditendang)



3. Teknik Dasar

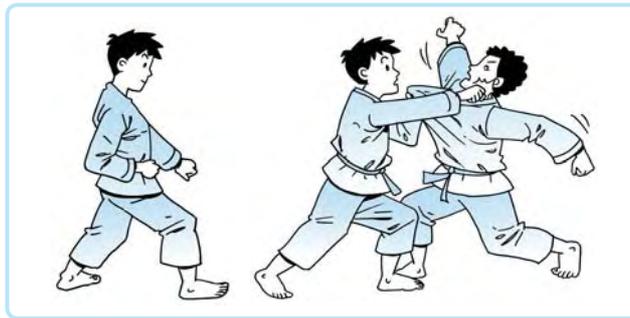
a. Teknik pukulan (jireugi)

Teknik dasar pukulan adalah:

1. Posisi sikap kuda-kuda saat melakukan pukulan.
2. Dari sikap berdiri, tangan memukul ke arah depan.
3. Sasaran lurus.

Macam-macam pukulan, yaitu:

1. *Montong jireugi* (pukulan lurus)
 - Berdiri dengan kedua tangan mengepal di pinggang.
 - Pukulan lurus ke depan.
 - Arah pukulan ke atas atau ke bawah.
2. *Yeop jireugi* (pukulan lurus ke samping)
 - Berdiri dengan kedua tangan mengepal di samping pinggang.
 - Pukulan diawali dari pinggang.
 - Pandangan ke arah pukulan.
3. *Dangkyo teok-jireugi* (pukulan ke rahang dan sambil menarik)
 - Berdiri dengan kuda-kuda.
 - Pukulan diawali dengan menarik baju lawan, lalu melakukan pukulan ke arah rahang.



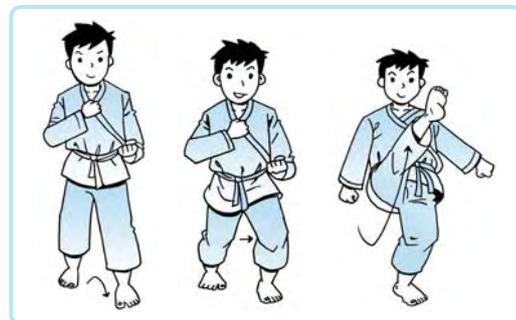
Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 4.23 Macam pukulan dalam taekwondo

b. Teknik tendangan (chagi)

Tendangan dalam olahraga bela diri taekwondo terdiri atas:

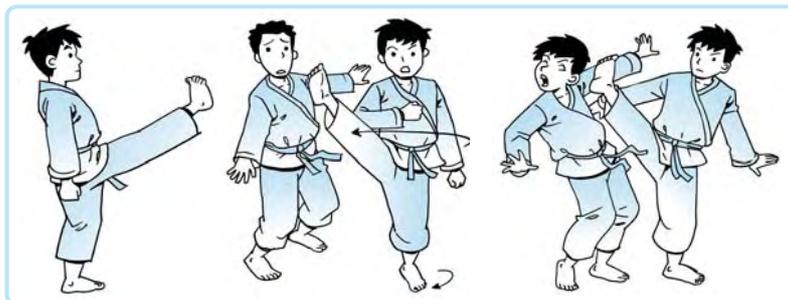
1. *Ap chagi* (tendangan lurus ke depan)
 - Berdiri dengan kuda-kuda, kedua tangan satu di pinggang, satu mengepal di depan dada, kaki kiri di depan.
 - Lutut kaki kiri ditekuk.
 - Kaki kanan diangkat dan dibawa ke depan bersamaan ditendangkan ke depan.
 - Kaki kanan kembali ke posisi semula.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 4.24 Teknik tendangan lurus ke depan

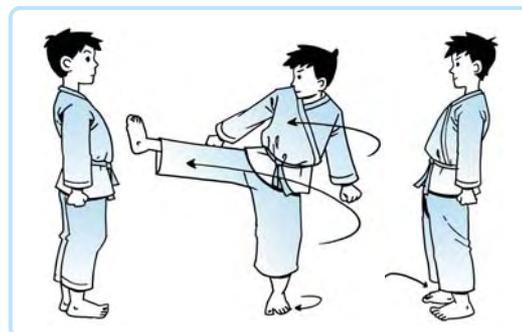
2. *Doe yo chagi* (tendangan melingkar)
 - Berdiri dengan kedua lengan lurus ke bawah di samping badan dan tangan mengepal.
 - Kaki kanan menendang, berat badan pada kaki kiri.
 - Putar kaki tumpuan ke arah sasaran.
 - Kaki kanan menendang ke depan.
 - Perkenaan pada kaki bagian telapak.
 - Sasaran kepala lawan.
 - Kaki yang menendang kembali ke semula.



Gambar 4.25 Teknik tendangan melingkar

Sumber: Dokumen Penerbit

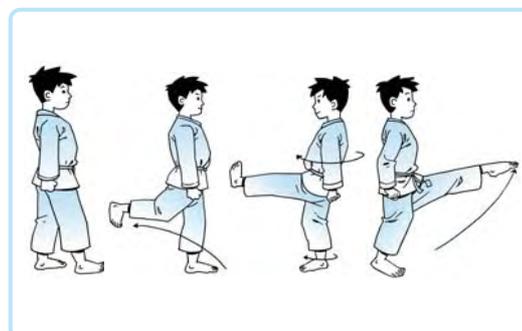
3. *Doe chagi* (tendangan ke arah belakang)
 - Berdiri kedua kaki sejajar.
 - Berat badan pada kaki tumpu (kaki kiri).
 - Bersamaan tendangan kaki kanan.
 - Putar badan, lalu kaki kanan tendang ke arah belakang.
 - Kaki kanan kembali ke posisi semula.



Gambar 4.26 Teknik tendangan ke arah belakang

Sumber: Dokumen Penerbit

4. *Yeop chagi* (tendangan ke arah samping)
 - Berdiri, salah satu kaki di depan.
 - Kaki tendang di belakang.
 - Putar badan, dengan memutar kaki tumpuan.
 - Tendangan kaki ke depan.
 - Perkenaan pada ujung kaki kiri.
 - Kaki tendangan kembali ke semula.



Gambar 4.27 Teknik tendangan ke arah samping

Sumber: Dokumen Penerbit

5. *Deol o chagi* (tendangan mencangkul)
 - Berdiri dengan kedua kaki sejajar.
 - Angkat lutut tendang.
 - Lemparkan kaki, tendang setinggi mungkin.
 - Gerakan seperti mencangkul.
 - Kedua tangan tetap di samping.
 - Kaki tendang kembali semula.



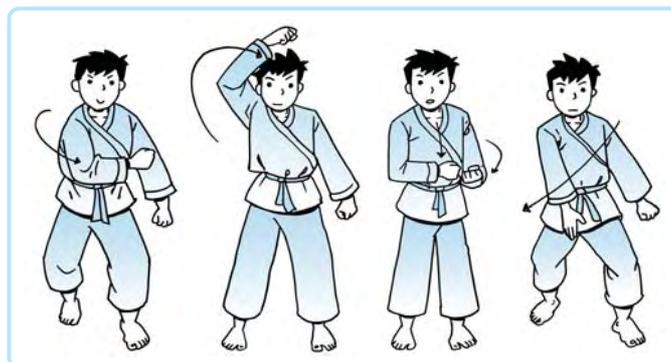
Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 4.28 Teknik tendangan mencangkul

c. Teknik elakan/tangkisan

Teknik elakan/tangkisan dalam taekwondo terdiri atas:

1. *Area makki* (tangkisan bawah)
 - Bagian lengan sisi luar.
 - Tangkisan di samping bahu.
 - Ayunan bahu.
2. *Edlgal makki* (tangkisan ke atas)
 - Berdiri dengan satu tangan di atas.
 - Tangkisan dilakukan dari samping badan.
3. *Momtong an makki* (tendangan ke tengah)
 - Berdiri dengan satu tangan ditekuk ke depan dada.
 - Tangkisan digunakan dari sisi dalam disertai putaran pinggang.
 - Tangan lain ditarik di pinggang.
4. *Sonnan momtong makki* (tangkisan dengan irisan pisau)
 - Berdiri kuda-kuda, dengan telapak tangan.
 - Gerakan tangan serentak.
 - Arah tangkisan ke bawah.
 - Tangkisan bisa satu tangan atau dua tangan.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 4.29 Teknik elakan/tangkisan dalam taekwondo

Kegiatan Kelompok

Coba kalian praktikkan teknik dasar cabang olahraga taekwondo berikut ini:

1. Lakukanlah secara bersama-sama gerakan/teknik dasar olahraga taekwondo dengan berbagai variasi.
2. Kemudian dari masing-masing kalian, carilah sparring partner dan lakukanlah pelatihan dengan memperhatikan peraturan pertandingan.

Rangkuman

Pencak silat adalah hasil budaya bangsa Indonesia karena dikenal sejak abad ke-7 m. Pencak silat berfungsi sebagai seni, bela diri, dan pendidikan. IPSI adalah Ikatan Pencak Silat Indonesia. Teknik dasar pencak silat meliputi pukulan, tendangan, tangkapan, dan jatuhan/bantingan.

Judo adalah seni bela diri dari Jepang. Judo merupakan perkembangan dari teknik jujitsu. Tempat berlatih judo disebut dojo. Teknik judo meliputi teknik melempar, bergumul, dan menyerang. Induk organisasi judo Indonesia adalah PJSI.

Taekwondo adalah seni bela diri dari Korea yang menggunakan teknik kaki dan tangan kosong. Teknik dasarnya meliputi pukulan, tendangan, dan tangkisan atau elakan.

Latihan



Ayo kerjakan pada buku tugasmu.

I. Mari memilih salah satu huruf a, b, c, atau d dari jawaban berikut yang paling tepat.

1. Di bawah ini yang *bukan* teknik dasar pencak silat adalah
 - a. pukulan
 - b. tendangan
 - c. tangkisan/elakan
 - d. melempar
2. Fungsi dari gerakan langkah dalam pencak silat adalah
 - a. untuk mengatur gaya
 - b. sebagai dasar tumpuan
 - c. untuk serangan lawan
 - d. sebagai pengantar teknik
3. Tujuan utama mempelajari pencak silat adalah
 - a. seni bela diri
 - b. membela diri
 - c. pertandingan
 - d. alat untuk berkelahi



4. Pencak silat merupakan hasil budaya nenek moyang bangsa
 - a. Malaysia
 - b. Indonesia
 - c. Singapura
 - d. Inggris
5. Alat pelindung tubuh untuk bertanding dalam pencak silat disebut
 - a. glove
 - b. masker
 - c. body protector
 - d. sarung tangan
6. Akar dan olahraga bela diri judo adalah
 - a. fujitsu
 - b. jujitsu
 - c. silat
 - d. karate
7. Istilah dojo berarti
 - a. kata lain dari judo
 - b. pakaian judo
 - c. sabuk judo
 - d. ruang latihan judo
8. Arti dan kata judo adalah
 - a. cara halus
 - b. jalan lambat
 - c. gerak lambat
 - d. gerak halus
9. Judo mulai ada di Jepang pada abad
 - a. ke-17
 - b. ke-15
 - c. ke-12
 - d. ke-14
10. Arti istilah *yoko ukuni* dalam judo adalah
 - a. jatuh samping
 - b. jatuh terduduk
 - c. tidur samping
 - d. jatuh tertidur
11. Induk organisasi olahraga judo di Indonesia adalah
 - a. PBTI
 - b. IPSI
 - c. IPPSI
 - d. PJSI
12. Di bawah ini adalah teknik-teknik dalam olahraga judo, *kecuali*
 - a. nage waza
 - b. katame waza
 - c. atemi waza
 - d. zarei waza
13. Olahraga bela diri taekwondo berasal dari negara
 - a. Korea
 - b. Cina
 - c. Jepang
 - d. Indonesia
14. Pakaian untuk olahraga bela diri judo dinamakan
 - a. dojogi
 - b. judogi
 - c. jodogi
 - d. jogodi
15. Ukuran arena pertandingan olahraga bela diri judo adalah
 - a. 8 × 8 m
 - b. 9 × 9 m
 - c. 11 × 11 m
 - d. 12 × 12 m

II. Mari menjawab pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat.

1. Apa saja teknik dasar yang dipakai dalam pencak silat?
2. Jelaskan manfaat mempelajari olahraga pencak silat!
3. Jelaskan nilai-nilai yang ada dalam gerakan teknik dasar pencak silat!
4. Pernahkah kamu menonton pertandingan pencak silat? Bagaimana menurutmu olahraga pencak silat itu?
5. Sebutkan perbedaan antara olahraga bela diri pencak silat dan judo?

III. Ujian Praktik

1. Peragakan teknik dasar pencak silat yang telah kamu kuasai!
2. Lakukanlah pertandingan pencak silat olahraga kategori tanding secara sederhana dengan pengawasan dari guru olahraga!

Refleksi



Sebagai tindak lanjut dari hasil belajar kalian, coba jawablah soal-soal latihan di atas. Kemudian tukarkan kertas jawaban soal itu kepada teman kelasmu. Lakukanlah koreksi, kemudian hitunglah jawaban soal yang benar. Untuk mengetahui raihan prestasi belajar kalian, masukkanlah dalam rumus berikut ini!

$$\text{Tingkat penguasaan kompetensi} = \frac{\text{Jumlah jawaban yang benar}}{\text{Jumlah soal}} \times 100\%$$

Arti tingkat penguasaan kompetensi yang kalian capai adalah:

- 90%–100% artinya baik sekali
- 80%–89% artinya baik
- 70%–79% artinya cukup
- 60%–69% artinya kurang

Jika tingkat penguasaan kompetensi kalian mencapai angka di atas 80% berarti dapat meneruskan kegiatan belajar berikutnya. Namun jika tingkat penguasaan kompetensi kalian kurang dari angka 80% artinya kalian harus mengulang materi pelajaran tersebut.



BAB 5

Kebugaran Jasmani

Kata-kata Kunci

Dalam bab ini kalian akan diperkenalkan dengan berbagai pelatihan kebugaran jasmani, di antaranya:

- kekuatan otot
- daya tahan otot
- daya tahan jantung dan paru-paru
- kelentukan dan keseimbangan
- kecepatan dan kelincahan

Uraian Materi



Sumber: www.i.ehow.com [21 Juni 2009]



Sumber: www.img4.realsimple.com [21 Juni 2009]



Sumber: www.thaiwebsites.com [21 Juni 2009]

Gambar 5.1 Beberapa bentuk latihan kebugaran jasmani

Setiap orang tentu menginginkan kebugaran jasmaninya tetap baik. Seseorang yang kebugaran jasmaninya baik juga memiliki derajat kesehatan yang baik pula. Kebugaran jasmani memiliki dua aspek, yaitu kesehatan dan performa.

Kebugaran jasmani yang berkaitan dengan aspek kesehatan, yaitu kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan jantung dan paru-paru, dan fleksibilitas. Adapun kebugaran jasmani yang berkaitan dengan aspek performa, yaitu koordinasi, agilitas, kecepatan, dan keseimbangan.

Bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani bermacam-macam. Tahukah kalian bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani? Bagaimana cara melakukan gerakannya? Jawaban semua pertanyaan tersebut akan dibahas pada materi berikut ini.

Cobalah, sesering mungkin kalian memperhatikan siaran televisi. Di sana, kalian nanti akan menemukan suatu tayangan kebugaran jasmani. Latihan kebugaran jasmani ada yang menggunakan berbagai alat, namun ada juga yang cukup dengan gerakan saja. Berikut ini kalian diajak untuk mempelajari berbagai pelatihan tentang kebugaran jasmani.

Setelah mempelajari bab ini, kalian diharapkan mampu:

1. Mempraktikkan jenis latihan kekuatan dan daya tahan otot.
2. Mempraktikkan latihan daya tahan jantung dan paru-paru.
3. Mempraktikkan jenis latihan kelentukan dan keseimbangan.
4. Mempraktikkan jenis latihan kecepatan dan kelincahan.
5. Menjaga keselamatan diri, disiplin, dan tanggung jawab.
6. Mempunyai pengetahuan tentang kebugaran jasmani.

A. Jenis Latihan Kekuatan dan Daya Tahan

Melakukan berbagai jenis latihan kekuatan, akan sama halnya membentuk daya tahan tubuh. Kekuatan atau daya tahan tubuh bergantung bagaimana kebiasaan kita melatih daya tahan otot. Kekuatan dan daya tahan otot adalah komponen dari tingkat kebugaran tubuh kita.

Salah satu komponen kesegaran jasmani adalah kekuatan (*strength*). Kekuatan adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. Kekuatan otot merupakan unsur yang sangat penting untuk meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan. Dengan kekuatan yang baik seseorang akan lebih gesit dalam bergerak dan efisien.

Ketahanan otot erat kaitannya dengan kesehatan otot. Ketahanan otot adalah kemampuan otot untuk melakukan suatu pekerjaan yang berulang-ulang atau kemampuan otot untuk melakukan tugas gerak selama periode waktu tertentu.

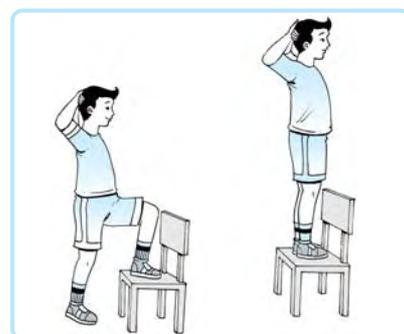
Jadi, perbedaan antara kekuatan otot dan daya tahan otot terletak pada penekanannya. Kekuatan otot berkembang jika beban yang dilakukan makin meningkat, sedangkan daya tahan terbentuk melalui beban yang tetap namun dilakukan secara berulang-ulang dalam satu kesempatan.

Berikut ini bentuk-bentuk latihan kekuatan dan daya tahan.

1. Latihan Kekuatan dan Daya Tahan Otot Kaki

Latihan ini untuk mengembangkan otot kaki. Squat jump atau naik turun bangku.

- a. Sikap awal:
 1. Berdiri, dua kaki dibuka, kiri di depan, kanan di belakang.
 2. Tangan dikunci di atas kepala.
- b. Gerakan:
 1. Langkahkan salah satu kaki ke atas bangku.
 2. Berdiri tegak di atas bangku.
- c. Sikap akhir:
 1. Turun dari bangku dengan melangkah.
 2. Berdiri seperti semula.
 3. Lakukan gerakan naik turun bangku berulang-ulang.



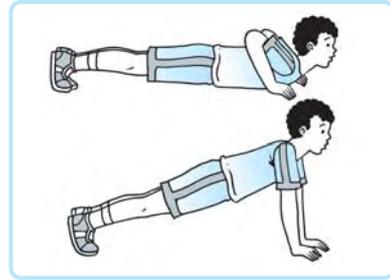
Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 5.2 Latihan naik turun bangku

2. Latihan Kekuatan dan Daya Tahan Otot Lengan

Latihan ini umumnya dilakukan dengan *push up*.

- a. Sikap awal:
 1. Badan telungkup di lantai.
 2. Kedua tangan memegang lantai, di samping dada.
 3. Jari kaki menapak rapat.
- b. Gerakan:
 1. Tangan mengangkat tubuh hingga tangan lurus.
 2. Badan bertumpu pada kedua tangan dan ujung kaki.
- c. Sikap akhir:
 1. Badan, kaki, dan tangan kembali ke sikap awal, yaitu telungkup.
 2. Pandangan lurus ke depan.



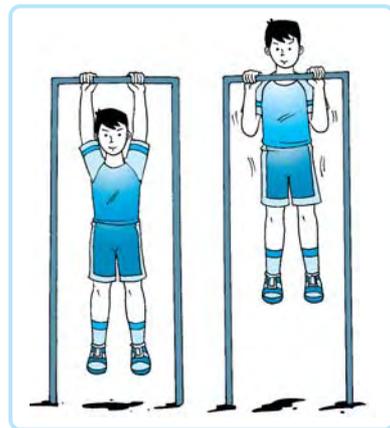
Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 5.3 Push up

3. Latihan Kekuatan dan Daya Tahan Otot Bahu

Latihan ini umumnya dilakukan dengan *pull up*.

- a. Sikap awal:
 1. Berdiri di bawah tiang sejajar.
 2. Bergelantungan di tiang sejajar.
- b. Gerakan:
 1. Mengangkat tubuh sampai ke atas leher.
 2. Menurunkan badan kembali.
- c. Sikap akhir:
 1. Tangan diluruskan, badan bergelantungan.
 2. Kembali ke sikap awal berdiri.



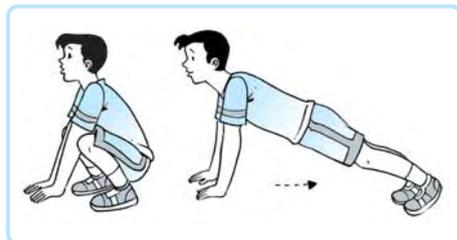
Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 5.4 Pull up

4. Latihan Kekuatan dan Daya Tahan Otot Dada

Latihan ini umumnya dilakukan dengan *squat thrust*.

- a. Sikap awal, berdiri, kedua tangan di samping, dan pandangan ke depan.
- b. Gerakan:
 1. Jongkok, kedua tangan menempel di lantai.
 2. Badan telungkup, kedua kaki dilecutkan ke belakang.
- c. Sikap akhir: kembali ke sikap berdiri dengan melompat.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 5.5 Squat thrust

e. Latihan Kekuatan dan Daya Tahan Otot Perut

Latihan ini umumnya dilakukan dengan *sit up*.

- a. Sikap awal:
 1. Sikap berbaring telentang.
 2. Kaki/lutut ditekuk, ujung kaki dipegang oleh teman.
 3. Tangan di samping telinga.
- b. Gerakan:
 1. Badan diangkat ke arah kaki.
 2. Siku tangan menyentuh lutut secara silang.
- c. Sikap akhir:
 1. Badan kembali ke sikap semula, duduk rileks, kaki diluruskan.
 2. Pandangan ke depan.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 5.6 Sit up

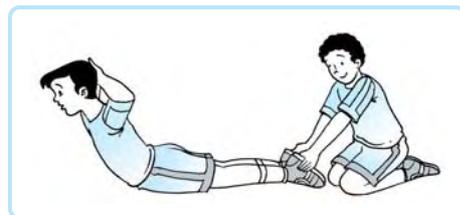
f. Latihan Kekuatan dan Daya Tahan Otot Pinggang

Latihan ini umumnya dilakukan dengan *back up*.

- a. Sikap awal:
 1. Badan telungkup.
 2. Tangan di belakang kepala.
- b. Gerakan:

Badan diangkat ke atas, ke kiri, dan ke kanan.
- c. Sikap akhir:

Badan kembali ke sikap semula.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 5.7 Back up

B. Latihan Daya Tahan Jantung dan Paru-paru

Daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja dalam waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut.

Daya tahan jantung dan paru-paru berkaitan dengan peredaran darah dan pernapasan. Daya tahan tersebut dapat diukur dari kemampuan melakukan tugas yang berat secara terus-menerus yang mengikutsertakan otot-otot besar dalam waktu lama. Jantung, paru-paru, dan sistem peredaran darah berfungsi secara efisien dalam tempo yang cukup tinggi selama periode waktu tertentu. Sistem latihan yang dapat menjamin peningkatan daya tahan jantung dan paru-paru (*endurance*), yaitu:

1. Fartlek (Speedplay)

Fartlek atau *speedplay* yang diciptakan oleh Gosta Holmer dari Swedia, adalah sistem latihan *endurance* yang maksudnya adalah untuk membangun, mengembalikan, atau memelihara kondisi tubuh seseorang. *Fartlek* adalah sistem latihan yang sangat baik untuk semua cabang olahraga yang memerlukan daya tahan.

Fartlek (bahasa Swedia) jika diterjemahkan menjadi *speedplay* atau bermain-main dengan kecepatan. Fartlek sebaiknya dilakukan di alam terbuka, di mana ada bukit-bukit, tanah pasir, semak belukar, selokan-selokan untuk dilompati, tanah rumput, tanah lembek, dan sebagainya.

2. Interval Training

Interval training adalah suatu sistem latihan yang diselingi oleh interval-interval yang berupa masa-masa istirahat.

Ada beberapa faktor yang harus dipenuhi dalam menyusun interval training, yaitu:

- Lamanya latihan.
- Ulangan (*repetition*) melakukan latihan.
- Beban (intensitas) latihan.
- Masa istirahat (*recovery interval*) setelah setiap ulangan dari latihan.

Contoh interval training (kerja pada tingkat aerobik):

- Jarak lari (400 m);
- Tempo lari (80 detik);
- Ulangan lari (10 kali);
- Istirahat (antara 3–5 menit).

3. Joging

Joging adalah berlari pelan (antara lari dan jalan) untuk kesehatan. Joging menurut Cooper kecepatan yang diperlukan untuk menempuh jarak 1,6 km lebih dari 9 menit.

Joging yang baik dilakukan pada pagi hari. Udaranya masih sejuk, segar, dan belum banyak polusi. Joging sangat baik untuk merangsang dan meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru.

Joging dilakukan secara teratur selama 15–20 menit bermanfaat:

- Menguatkan otot-otot pernapasan dan mengurangi hambatan aliran udara yang keluar masuk paru-paru.
- Memperbaiki efisiensi memompa dan kekuatan otot jantung sehingga setiap denyut jumlah darah yang dialirkan dapat diperbesar.
- Menjaga kesehatan otot-otot tubuh dan memperbaiki sirkulasi darah secara umum.
- Meningkatkan jumlah total darah yang mengalir ke seluruh tubuh.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 5.8 Joging

C. Latihan Kelentukan dan Keseimbangan

1. Latihan Kelentukan

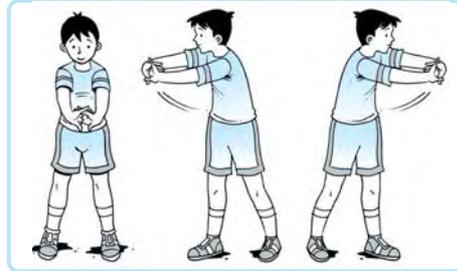
Kelentukan adalah gambaran luas sempitnya ruang gerak persendian yang ada pada tubuh kita. Kelentukan berkaitan dengan elastisitas otot. Latihan yang diperlukan untuk mengembangkan kelentukan tubuh melalui latihan peregangan otot dan latihan untuk memperluas ruang gerak persendian. Berikut ini bentuk latihan kelentukan.

a. *Latihan kelentukan merenggutkan tangan*

Tujuannya adalah melentukkan pergelangan dari jari-jari tangan.

Pelaksanaannya:

1. Siswa berdiri tegak dengan kaki dibuka selebar bahu.
2. Gerakan merenggutkan tangan di depan dada 8 kali.
3. Gerakan membungkukkan badan 8 kali.
4. Gerakan memutar pinggang ke kiri dan ke kanan 8 kali.



Sumber: Dokumen Penerbit

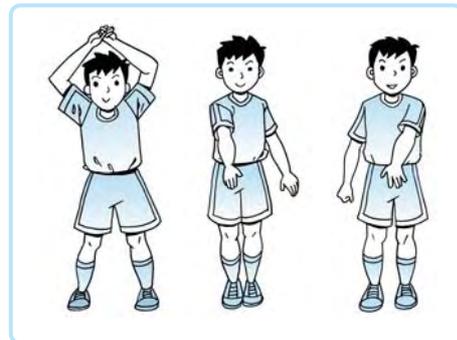
Gambar 5.9 Gerakan melatih kelentukan pergelangan dan jari-jari tangan

b. *Latihan kelentukan sendi pergelangan tangan*

Tujuannya adalah melemaskan persendian otot tangan.

Pelaksanaannya:

1. Berdiri tegak, kedua kaki agak dibuka, sejajar dengan bahu, dan kedua tangan berada di atas kepala. Kedua jari tangan bertemu.
2. Dilanjutkan gerakan dilanjutkan dengan mengangkat tangan, disertai badan lurus, kaki jinjit, kedua tangan lurus.
3. Gerakan dilakukan secara bergantian, tangan kanan, lalu tangan kiri dengan hitungan 2×8 .



Sumber: Dokumen Penerbit

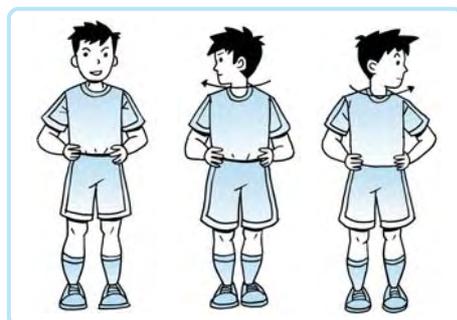
Gambar 5.10 Gerakan untuk melatih persendian otot tangan

c. *Latihan kelentukan otot leher*

Tujuannya adalah melemaskan persendian otot leher.

Pelaksanaannya:

1. Berdiri tegak, dengan kedua tangan di pinggang, pandangan ke depan.
2. Kemudian miringkan leher ke kiri dan ke kanan dengan hitungan $2 \times$ kanan dan kiri.
3. Lanjutkan dengan gerakan leher ke bawah dan ke depan dengan hitungan $2 \times$ kanan dan kiri.



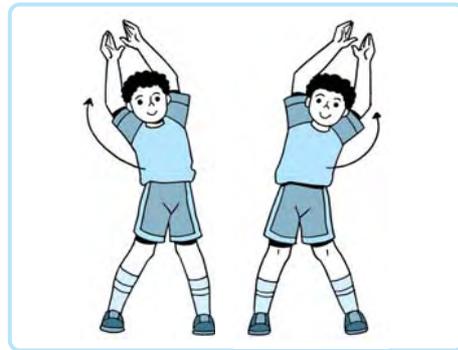
Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 5.11 Gerakan untuk melemaskan persendian otot leher

d. Latihan kelenturan otot pinggang

Tujuannya adalah melemaskan persendian otot pinggang. Latihan meliukkan badan dapat dilakukan dengan cara:

1. Berdiri dengan posisi kaki terbuka selebar bahu, lutut lurus, pandangan ke arah depan.
2. Kedua tangan diluruskan ke atas menjepit telinga.
3. Liukkan badan ke samping kiri, pandangan dan dada menghadap ke depan, pertahankan sampai hitungan sepuluh.
4. Setelah itu, kembali tegak, liukkan kembali ke arah kanan, posisi dada dan pandangan mata menghadap ke depan.
5. Latihan ini dapat dilakukan dengan kaki rapat maupun terbuka.



Sumber: Dokumen Penerbit

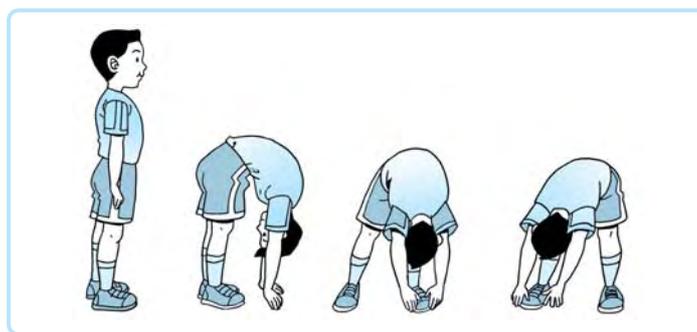
Gambar 5.12 Latihan meliukkan badan

e. Latihan kelenturan badan

Tujuannya adalah untuk melemaskan otot pinggang.

Latihan membungkukkan badan dapat dilakukan dengan cara:

1. Berdiri tegak dengan kedua kaki terbuka selebar bahu.
2. Bungkukkan badan ke depan bawah sampai kedua tangan menyentuh lantai.
3. Pandangan ke arah lutut, leher rileks.
4. Pertahankan sampai sepuluh hitungan.
5. Kembali pada posisi semula.
6. Bungkukkan kembali badan ke samping kiri, kedua tangan menyentuh ujung kaki pertahankan sampai hitungan sepuluh.
7. Kembali ke posisi awal, badan tegak.
8. Bungkukkan kembali badan ke samping kanan, kedua tangan menyentuh ujung kaki pertahankan sampai hitungan sepuluh.
9. Dalam melakukan gerakan ini lutut tidak ditekuk.
10. Lakukan latihan ini secara berulang-ulang.



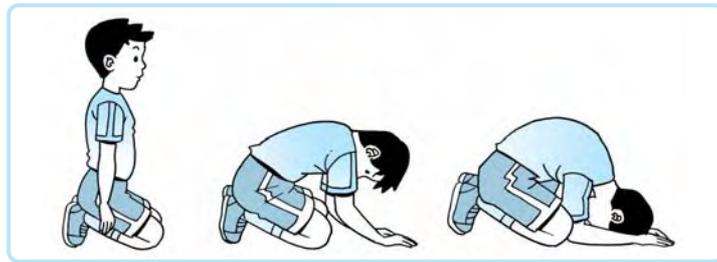
Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 5.13 Gerakan membungkukkan badan ke depan, kiri, dan kanan

d. Latihan peregangan

Latihan peregangan bertujuan untuk melenturkan otot. Banyak latihan yang dapat dilakukan untuk meregangkan otot. Salah satu latihan peregangan dapat dilakukan sebagai berikut.

1. Duduk berlutut, bungkukkan badan ke depan.
2. Kedua lengan lurus menyentuh lantai.
3. Tempelkan dahi pada lantai.
4. Pertahankan sampai hitungan sepuluh.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 5.14 Duduk berlutut membungkukkan badan dahi menyentuh lantai

2. Latihan Keseimbangan

Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan dalam kaitannya dengan gravitasi bumi, baik dalam situasi statis maupun dinamis. Keseimbangan statis posisi tubuh tetap, sedangkan keseimbangan dinamis posisi tubuh bergerak.

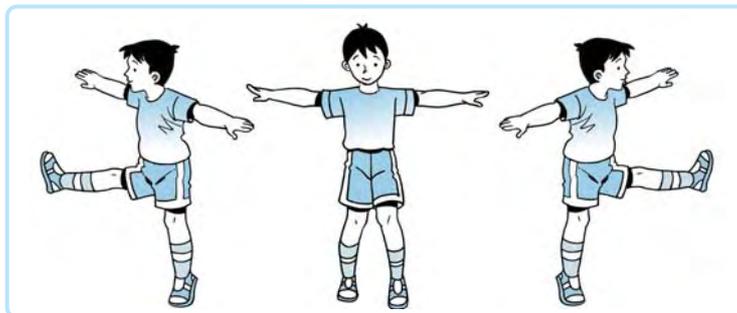
Berikut ini bentuk-bentuk latihan keseimbangan.

a. Berdiri dengan satu kaki

Tujuannya: menjaga keseimbangan badan secara bergantian.

Pelaksanaan:

1. Berdiri tegak, kedua tangan direntangkan ke samping.
2. Angkat kaki kanan lurus ke depan dengan kaki kiri posisi jinjit.
3. Tahan selama beberapa saat.
4. Kembali ke sikap semula.
5. Lakukan secara bergantian dengan kaki kiri.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 5.15 Berdiri dengan satu kaki

b. *Berdiri dengan satu kaki lalu jongkok*

Tujuannya, menjaga keseimbangan tubuh dan titik berat badan.
Pelaksanaan:

1. Berdiri tegak kedua kaki rapat.
2. Angkat salah satu kaki lurus ke depan.
3. Kedua tangan direntangkan ke samping menjaga keseimbangan.
4. Perlahan-lahan bungkukkan kaki tumpu hingga jongkok bertumpu pada satu kaki.
5. Tahan selama beberapa saat lalu berdiri dan kaki lurus ke depan.
6. Kembali ke sikap semula.
7. Lalu bergantian dengan kaki yang lain.



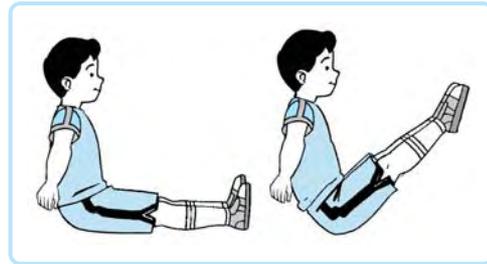
Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 5.16 Berdiri dengan satu kaki lalu jongkok

c. *Duduk mengangkat kedua kaki*

Tujuannya, menjaga keseimbangan punggung dan kaki.
Pelaksanaan:

1. Duduk selanjor kedua kaki lurus dan rapat.
2. Kedua lengan direntangkan ke samping.
3. Angkat kedua kaki ke atas perlahan-lahan.
4. Tahan selama beberapa saat.
5. Kembali ke sikap semula.
6. Lakukan secara berulang-ulang.



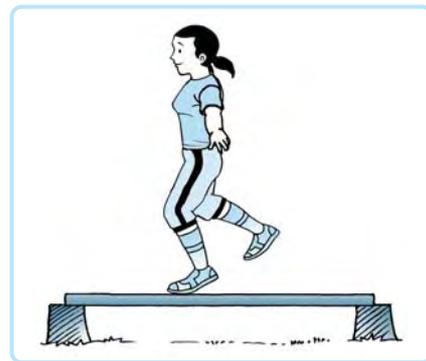
Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 5.17 Duduk mengangkat kedua kaki

d. *Gerakan meniti titian*

Tujuannya: menjaga keseimbangan tubuh.
Pelaksanaan:

1. Berdiri tegak lalu naik ke balok titian.
2. Kedua tangan direntangkan ke samping.
3. Berjalan ke depan dengan kaki jinjit.
4. Berjalan ke belakang/mundur dengan kaki jinjit.
5. Kembali ke sikap semula.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 5.18 Gerakan meniti titian

3. Nilai-nilai yang Terkandung

Nilai-nilai yang terkandung dalam latihan kelentukan dan keseimbangan dalam materi ini menjadi faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani. Adapun nilai-nilai yang muncul adalah:

- a. Nilai disiplin
 - Melakukan secara terus-menerus dan teratur gerakan kelentukan menghasilkan manfaat yang baik.
 - Membiasakan kondisi tubuh dalam keadaan bugar.
 - Menjaga bentuk tubuh agar tetap seimbang dan stabil.
- b. Nilai tanggung jawab
 - Dengan melakukan gerakan kelentukan dan keseimbangan secara teratur dan terus-menerus, akan menumbuhkan kepercayaan diri dan rasa tanggung jawab.
 - Dengan berlatih menjaga kondisi tubuh tetap bugar.
 - Meningkatkan kebugaran jasmani merupakan faktor derajat kesehatan seseorang.

D. Latihan Kecepatan dan Kelincahan

1. Latihan Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan untuk menggerakkan tubuh dari suatu tempat ke tempat lain dalam waktu sesingkatnya-singkatnya. Kecepatan dapat diketahui dengan menetapkan kapan tugas gerak dimulai dan kapan berakhir. Selang waktu antara mulai dan berakhir disebut waktu jarak. Hal inilah yang menggambarkan kecepatan gerak seseorang.

Berikut ini bentuk-bentuk latihan kecepatan.

a. Lari sprint berulang-ulang 5 kali dengan jarak 10 m

Tujuannya, meningkatkan kecepatan bergerak.

Pelaksanaannya:

1. Berdiri dengan awalan lari.
2. Aba-aba siap, ya, gerakan lari secepatnya sampai finish dengan jaraknya ± 25 km.
3. Kembali dengan berjalan ke arah awal berlari.
4. Lakukan lari ini berulang-ulang dengan jarak yang sesuai sebanyak 5 kali.

b. Lari sprint berulang-ulang 3 kali dengan jarak 20 m

Pelaksanaannya:

1. Berdiri dengan awalan lari.
2. Aba-aba siap, ya berlari secepatnya sampai finish dengan jarak ± 50 m.
3. Kembali dengan berjalan ke arah awal berlari.
4. Lakukan lari ini berulang-ulang dengan jarak yang sama sebanyak 3 kali.

c. Lari sprint berulang-ulang 2 kali dengan jarak 25m

Pelaksanaannya:

1. Berdiri dengan awalan lari.
2. Aba-aba siap, ya berlari secepatnya sampai finish dengan jarak 80 m.
3. Kembali dengan berjalan ke arah awal berlari.
4. Lakukan lari ini berulang-ulang dengan jarak yang sama sebanyak 2 kali.

Sebelum memulai latihan kecepatan lakukan dengan pemanasan lebih dulu, yaitu peregangan seluruh otot badan, terutama otot-otot kaki.

2. Latihan Kelincahan (Agility)

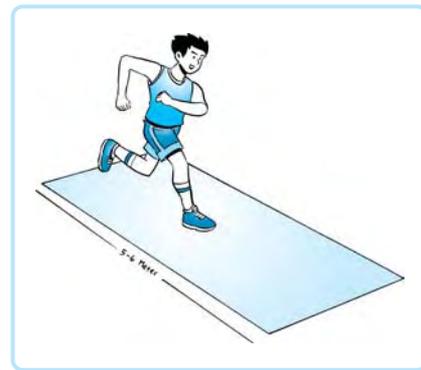
Kelincahan (*agility*) adalah suatu kemampuan seseorang untuk bergerak cepat dan dapat merubah arah posisi tubuh berulang-ulang.

Berikut ini bentuk-bentuk latihan kelincahan.

a. Latihan mengubah gerak tubuh arah lurus (*shuttle run*)

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

1. Lari bolak-balik yang dilakukan secepat mungkin sebanyak 6–8 kali (jarak 4–5 meter).
2. Setiap kali sampai pada suatu titik sebagai batas, si pelari harus secepatnya berusaha mengubah arah untuk berlari menuju titik lainnya.
3. Perlu diperhatikan bahwa jarak antara kedua titik tidak boleh terlalu jauh, juga jumlah ulangan tidak terlampau banyak sehingga tidak menyebabkan kelelahan bagi si pelari.
4. Dalam latihan ini yang diperhatikan adalah kemampuan mengubah arah dengan cepat pada waktu bergerak.



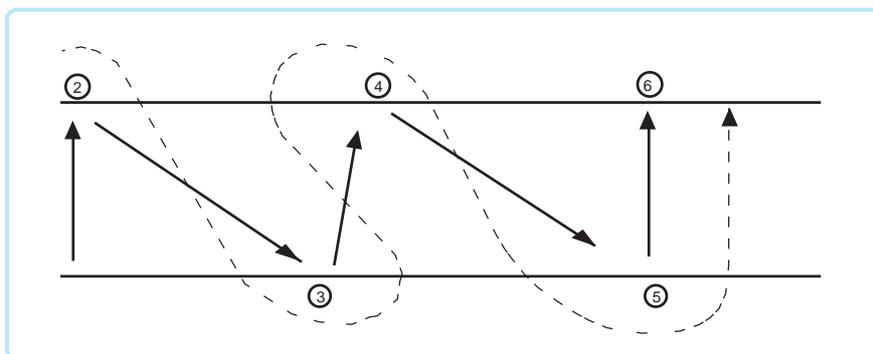
Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 5.19 Latihan mengubah gerak tubuh arah lurus (*shuttle run*)

b. Latihan lari belok-belok (*zig-zag*)

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

1. Latihan ini dilakukan dengan cara berlari belok-belok dengan cepat sebanyak 2–3 kali di antara beberapa titik (misalnya, 5–6 titik).
2. Jarak setiap titik sekitar 2 meter.
3. Koordinasikan gerakan dengan baik dan konsentrasi penuh.
4. Lakukan gerakan lari dengan efisien dan efektif.



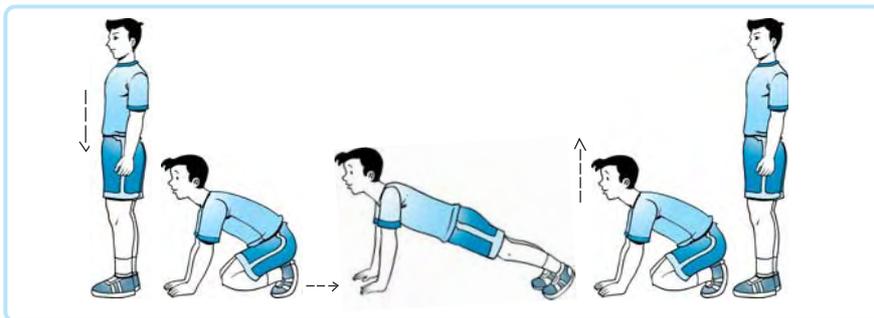
Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 5.20 Latihan mengubah gerak tubuh arah belok-belok

c. *Latihan mengubah posisi tubuh/jongkok-berdiri*

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

1. Posisi awal berdiri tegak.
2. Jongkok sambil menumpukan kedua tangan di lantai.
3. Pandangan arah ke depan.
4. Lemparkan kedua kaki ke belakang sampai lurus dengan sikap badan telungkup dalam keadaan terangkat.
5. Dengan serentak, kedua kaki ditarik ke depan.
6. Kemudian kembali ke posisi awal, berdiri tegak.
7. Latihan ini dilakukan berulang-ulang dengan gerakan yang sama.



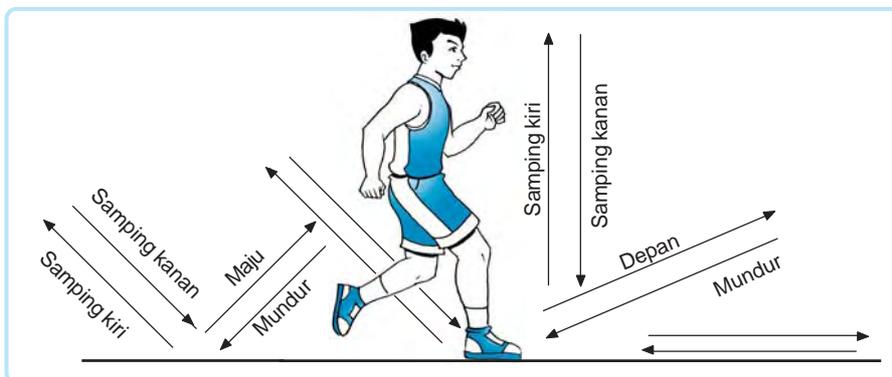
Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 5.21 Latihan mengubah posisi tubuh

d. *Latihan kelincahan bereaksi*

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

1. Berdiri dengan sikap ancang-ancang, kedua lengan di samping badan dengan siku bengkok, perhatian tertuju pada aba-aba peluit.
2. Bunyi peluit pertama, lari ke depan secepat-cepatnya.
3. Bunyi peluit kedua, lari mundur secepat-cepatnya.
4. Bunyi peluit ketiga, lari ke samping kiri secepat-cepatnya.
5. Bunyi peluit keempat, lari ke samping kanan secepat-cepatnya.
6. Latihan ini dilakukan terus-menerus secara berangkai tanpa diselingi berhenti dahulu.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 5.22 Latihan kelincahan bereaksi

Latihan kecepatan dan kelincahan, merupakan latihan peningkatan kemampuan bergerak dari tempat ke tempat lain dan sekaligus mampu merubah gerak secara cepat, oleh karena itu dalam pelaksanaannya mengandung nilai-nilai:

- a. Nilai disiplin
 - Taat melaksanakan latihan lari cepat.
 - Mematuhi perintah/aba-aba oleh guru.
 - Bergerak dengan semestinya secara berulang-ulang.
- b. Nilai tanggung jawab
 - Dapat melaksanakan tugas yang diberikan oleh guru.
 - Memiliki keinginan untuk lebih meningkat dalam latihan.
 - Bertanggung jawab sebagai manusia yang diberikan kemampuan untuk berlari.

E. Sasaran dan Tujuan

Sasaran dan tujuan kebugaran jasmani dibagi menjadi tiga golongan, yaitu:

1. Penggolongan Berdasarkan Pekerjaan

Penggolongan kebugaran jasmani berdasarkan pekerjaan, meliputi:

- a. Kebugaran jasmani bagi pelajar dan mahasiswa adalah untuk mempertinggi kemampuan dan kemauan belajar.
- b. Kebugaran jasmani bagi karyawan, pegawai, dan petani adalah untuk meningkatkan efisiensi dan produktivitas.
- c. Kebugaran jasmani bagi angkatan bersenjata adalah untuk meningkatkan daya tahan/tempur.

2. Penggolongan Berdasarkan dengan Keadaan

Penggolongan kebugaran jasmani berdasarkan keadaan, meliputi:

- a. Kesegaran jasmani bagi penderita cacat adalah untuk rehabilitasi.
- b. Kesegaran jasmani bagi ibu hamil adalah untuk perkembangan bayi dalam kandungan dan untuk mempersiapkan diri menghadapi saat kelahiran.
- c. Kesegaran jasmani bagi orang yang sehat untuk menjaga kesehatan dan kebugarannya agar tetap fit. Tubuh yang fit akan menjauhkan berbagai penyakit. Latihan kebugaran jasmani merupakan salah satu bagian dari pola hidup sehat.

3. Penggolongan Berdasarkan Usia

Penggolongan kebugaran jasmani berdasarkan usia terdiri atas:

- a. Kebugaran jasmani bagi anak-anak adalah untuk menjamin pertumbuhan dan perkembangan yang baik.
- b. Kebugaran jasmani bagi orang tua adalah untuk mempertahankan kondisi fisik. Kondisi fisik seseorang akan segar bugar dengan melakukan olahraga yang teratur, istirahat yang cukup, dan makan makanan yang bergizi.

Kegiatan Individu/Kelompok



1. Buatlah suatu esai tentang manfaat kebugaran jasmani menurut kamu!
2. Ciptakan gerakan-gerakan kebugaran jasmani bersama kelompokmu, dan praktikkan hasil kreasi kelompokmu di depan teman-temanmu!
3. Tuliskan manfaat yang kamu rasakan dalam latihan kebugaran jasmani.

Rangkuman

Kebugaran jasmani adalah suatu kondisi seseorang untuk melakukan kegiatan atau tujuan yang ingin dicapai dalam kehidupan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Kebugaran jasmani mencakup aspek kesehatan dan performa. Unsur-unsur kebugaran jasmani, meliputi kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan jantung dan paru-paru, fleksibilitas, koordinasi, agilitas, kecepatan, dan keseimbangan.

Bentuk-bentuk latihan kekuatan dan daya tahan otot, antara lain push up, pull up, squat thrust, sit up, dan back up. Daya tahan jantung dan paru-paru dilatih dengan jogging, fartlek, dan interval training.

Bentuk-bentuk latihan kelentukan, antara lain meliukkan tubuh, membungkukkan badan, dan latihan peregangan. Adapun latihan keseimbangan, antara lain:

1. berdiri dengan satu kaki,
2. duduk mengangkat kedua kaki, dan
3. berjalan meniti titian.

Bentuk-bentuk latihan kecepatan, antara lain dengan lari sprint berulang-ulang dengan jarak yang terus bertambah. Adapun bentuk latihan kelincahan berupa shuttle run, lari zig-zag, mengubah posisi tubuh, dan kelincahan bereaksi.

Kebugaran jasmani tetap terjaga dengan:

1. Olahraga teratur.
2. Istirahat yang cukup.
3. Makan makanan bergizi.
4. Menjaga kebersihan diri dan lingkungan.

Latihan



Ayo kerjakan pada buku tugasmu.

I. Mari memilih salah satu huruf a, b, c, atau d dari jawaban berikut yang paling tepat.

1. Daya ledak disebut juga
 - a. speed
 - b. power
 - c. agility
 - d. strength

2. Di bawah ini yang *bukan* komponen kebugaran jasmani yang sering dilakukan setiap hari oleh kita adalah
 - a. kecepatan
 - b. kekuatan
 - c. agilitas
 - d. gerakan melompat
3. Derajat atau kemampuan seseorang dalam rangka melakukan kegiatan sehari-harinya tanpa mengalami kelelahan yang berarti disebut
 - a. kebugaran jasmani
 - b. pendidikan jasmani
 - c. kesehatan jasmani
 - d. jasmani dan kesehatan
4. Kekuatan disebut juga ...
 - a. speed
 - b. power
 - c. agility
 - d. strength
5. Pemberian beban latihan otot-otot tubuh manusia harus disesuaikan dengan
 - a. waktu
 - b. usia dan beban latihan
 - c. kemampuan dan berpikir
 - d. keinginan dan berpikir
6. Untuk membantu teman yang melakukan *sit up*, dilakukan dengan ...
 - a. memegang kepala
 - b. memegang perut
 - c. memegang ujung kaki
 - d. memegang punggung
7. Lari fartlek dilakukan untuk melatih
 - a. kecepatan
 - b. daya tahan
 - c. kelincahan
 - d. kekuatan
8. Berikut ini yang *bukan* bentuk latihan untuk melatih kekuatan adalah
 - a. squat jump
 - b. push up
 - c. pull up
 - d. jogging
9. Tujuan latihan kesegaran jasmani bagi anak-anak adalah
 - a. mempertahankan kondisi fisik
 - b. untuk rehabilitasi
 - c. melatih kekuatan otot
 - d. untuk pertumbuhan dan perkembangan
10. Sistem latihan yang diselingi masa-masa istirahat disebut
 - a. interval training
 - b. kesegaran jasmani
 - c. repetition
 - d. kesehatan jasmani
11. Gerakan *push up* termasuk jenis latihan peregangan
 - a. kontraksi relaksasi
 - b. statis
 - c. pasif
 - d. dinamis
12. Badan dibungkukkan adalah salah satu contoh peregangan
 - a. dinamis
 - b. pasif
 - c. statis
 - d. kontraksi relaksasi
13. Untuk melatih otot-otot bahu, lengan, punggung, deltoid, posterior, dan teres mayor diperlukan bentuk latihan
 - a. rowing
 - b. wrist roll
 - c. isometris
 - d. tricep stretch
14. Kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak disebut
 - a. kekuatan
 - b. kelentukan
 - c. peregangan
 - d. daya tahan

15. Latihan *shuttle run* termasuk jenis latihan
- isometris
 - kelentukan
 - daya tahan
 - kelincahan

II. Mari menjawab pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat.

- Sebutkan komponen dalam kebugaran jasmani! Bagaimana cara melatih masing-masing komponen tersebut?
- Otot-otot apa saja yang dirasakan dalam melakukan *sit up*, *push up*, *pull up*, *back up*, dan *squat thrust*? Sebutkan tahap gerakannya!
- Apa manfaat yang kamu rasakan setelah melakukan olahraga kebugaran jasmani?
- Bagaimana pendapatmu agar latihan kebugaran jasmani dapat dilakukan secara rutin?
- Jelaskan yang dimaksud dengan daya tahan otot!

III. Ujian Praktik

- Lakukanlah lari santai (*joging*) selama 6 menit!
- Lakukanlah latihan *sit up*, *push up*, *pull up*, dan *squat thrust*!
- Buatlah rencana latihan kegiatan kebugaran jasmani! Lakukanlah bersama teman-teman sekelasmu!

Refleksi



Sebagai tindak lanjut dari hasil belajar kalian, coba jawablah soal-soal latihan, kemudian tukarkan kertas jawaban soal itu kepada teman kelasmu. Lakukanlah koreksi, kemudian hitunglah jawaban soal yang benar. Untuk mengetahui raihan prestasi belajar kalian, masukkanlah dalam rumus berikut ini!

$$\text{Tingkat penguasaan kompetensi} = \frac{\text{Jumlah jawaban yang benar}}{\text{Jumlah soal}} \times 100\%$$

Arti tingkat penguasaan kompetensi yang kalian capai adalah:

90%–100%	artinya baik sekali
80%–89%	artinya baik
70%–79%	artinya cukup
60%–69%	artinya kurang

Jika tingkat penguasaan kompetensi kalian mencapai angka di atas 80% berarti dapat meneruskan kegiatan belajar berikutnya, namun jika tingkat penguasaan kompetensi kalian kurang dari angka 80% artinya kalian harus mengulang materi pelajaran tersebut.



BAB 6

Uji Diri/Senam Dasar

Kata-kata Kunci

Dalam bab ini kalian akan diperkenalkan dengan berbagai teknik dasar senam, antara lain:

- handstand
- kopstand
- forward roll
- back roll
- neck keep
- keseimbangan bertumpu pada kaki
- keseimbangan selain kaki

Uraian Materi



Sumber: www.media.photobucket.com
[21 Juni 2009]



Sumber: www.farm3.static.flickr.com [21 Juni 2009]

Gambar 6.1 Beberapa teknik dasar senam

Senam berasal dari bahasa Yunani, *Gymnos*, artinya telanjang. Senam, dahulu kala, gerakannya sangat sederhana, dan sedikit variasi. Namun, seiring dengan perkembangan pola dan gaya hidup, senam sudah memiliki banyak variasi.

Senam, dipopulerkan oleh seorang berkebangsaan Jerman, John Basedow, melalui sekolah senam tahun 1776, kemudian dimodifikasi lebih modern oleh John CF. Gutsmut, yang akhirnya ia dinobatkan sebagai bapak olahraga senam.

Senam adalah gerakan yang mengandung salah satu unsur atau gabungan unsur kalestenik, tumbling, dan akrobatik. Pada pelajaran kali ini kalian akan membahas senam dasar dan senam lantai. Senam dasar meliputi gerak keseimbangan bertumpu pada kaki dan selain kaki. Senam lantai meliputi gerakan guling depan dan guling belakang.

Apa saja teknik-teknik dasar yang harus dikuasai dalam senam dasar dan senam lantai? Untuk menemukan jawaban tersebut, mari ikuti pembahasan berikut ini.

Setelah mempelajari bab ini, kalian diharapkan mampu:

1. Mempraktikkan senam dasar dengan bentuk latihan keseimbangan bertumpu pada kaki, serta nilai disiplin, keberanian, dan tanggung jawab.
2. Mempraktikkan senam dasar dengan bentuk latihan keseimbangan bertumpu selain kaki serta nilai disiplin, keberanian, dan tanggung jawab.
3. Mempraktikkan senam lantai guling depan.
4. Mempraktikkan senam lantai guling belakang.
5. Mempunyai pengetahuan tentang senam.

A. Senam Dasar

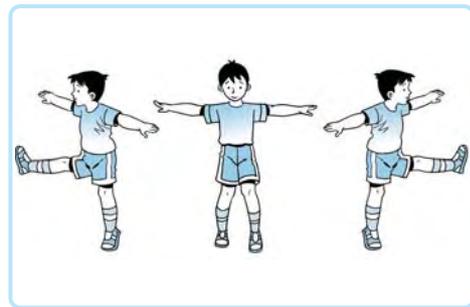
1. Bentuk Keseimbangan Bertumpu pada Kaki

Senam dasar bentuk keseimbangan yang bertumpu pada kaki dapat diperagakan sebagai berikut:

a. Gerakan berdiri dengan satu kaki

Pelaksanaan:

1. Berdiri dengan sikap tegak.
2. Angkat salah satu kaki ke atas lurus ke depan dengan kedua tangan direntangkan ke samping badan.
3. Pejamkan mata, dan bertahanlah selama 1 menit.
4. Kembali ke tempat semula.
5. Lakukan bergantian antara kaki kiri dan kanan.



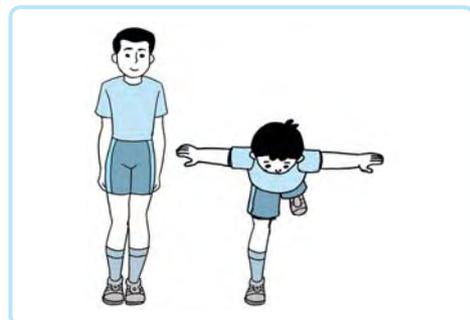
Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 6.2 Gerakan berdiri satu kaki

b. Gerakan bagai kapal terbang

Pelaksanaan:

1. Berdiri dengan sikap tegak.
2. Kedua tangan direntangkan ke samping. Salah satu kaki dijulurkan ke belakang.
3. Bungkukkan badan ke depan sampai posisi badan dan kaki lurus.
4. Pandangan tetap ke arah depan.
5. Tahan sebentar dan kembali ke sikap semula.
6. Lakukan bergantian antara kaki kiri dan kanan.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 6.3 Gerakan kapal terbang



c. *Jongkok dengan salah satu kaki diluruskan ke depan*

Pelaksanaan:

1. Posisi jongkok.
2. Kedua tangan bertolak pinggang.
3. Angkat salah satu kaki ke depan lurus dengan kaki tumpuan jinjit.
4. Tahan sebentar dan kembali ke sikap semula.
5. Lakukan bergantian antara kaki kiri dan kanan.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 6.4 Jongkok dengan salah satu kaki diluruskan ke depan

Nilai-nilai yang ada dalam senam dasar latihan keseimbangan bertumpu pada kaki, di antaranya:

- a. Nilai disiplin
 - Bertahan menjaga keseimbangan tubuh.
 - Menaati perintah/aba-aba dengan aturan yang ada.
- b. Nilai keberanian
 - Melakukan gerakan yang sulit.
 - Mencoba-coba rangkaian gerak.
- c. Tanggung jawab
 - Mampu melakukan sampai selesai.
 - Mengatur gerakan secara berurutan.
 - Menyediakan perlengkapan latihan.

Kegiatan Individu



1. Lakukanlah berkali-kali bertumpu pada satu kaki sampai terbentuk keseimbangan yang sempurna.
2. Setelah mempraktikkan gerakan bertumpu pada satu kaki secara teratur, apa yang dapat kamu rasakan, tuliskan dalam buku tugasmu.

2. *Bentuk Keseimbangan Bertumpu Pada Selain Kaki*

Senam dasar dengan bentuk keseimbangan yang bertumpu pada selain kaki dapat diperagakan sebagai berikut.

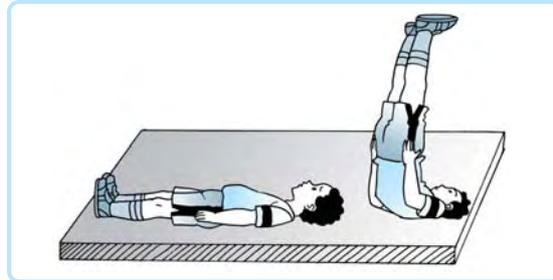
a. *Sikap lilin*

Sikap lilin adalah sikap tidur telentang, kemudian mengangkat kedua kaki ke atas lurus dan kedua tangan menopang di pinggang.

Pelaksanaannya:

1. Tidur telentang kedua kaki rapat.
2. Kedua tangan di samping badan, pandangan ke atas.
3. Angkat kedua kaki ke atas.

4. Badan mengikuti gerakan ke atas.
5. Badan dan kaki membentuk satu garis lurus.
6. Kedua tangan menopang pinggang.



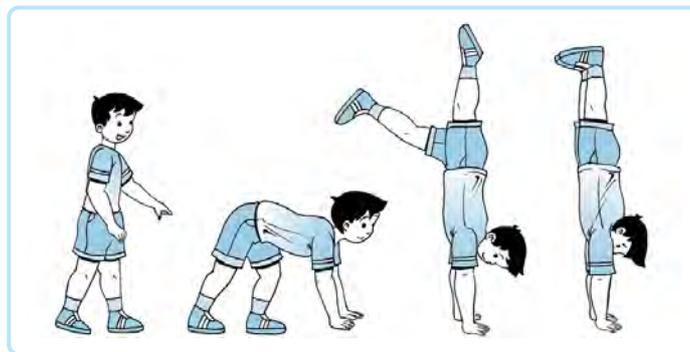
Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 6.5 Sikap lilin

b. Berdiri dengan kedua tangan (handstand)

Pelaksanaannya:

1. Siswa berpasangan, yang satu membantu.
2. Kedua telapak tangan bertumpu pada matras.
3. Angkat kedua kaki lurus, mengikat beban.
4. Setelah agak lurus dan kuat, lepas.
5. Sikap handstand tahan 30 detik.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 6.6 Handstand

Latihan penunjang untuk handstand antara lain push up, sit up, back up, dan split. Kesalahan-kesalahan umum dalam melakukan handstand, di antaranya:

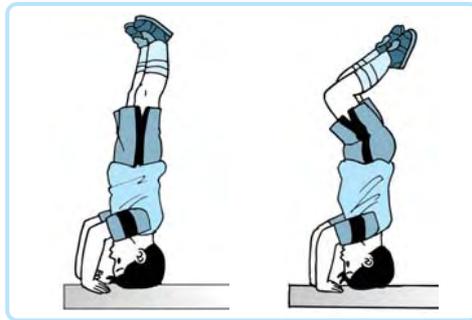
1. Tangan diletakkan terlalu jauh dengan kaki.
2. Ketika kaki diangkat, kedua tangan bengkok.
3. Gerakan kaki tidak lewat samping.

c. Berdiri dengan kepala (kopstand)

Pelaksanaannya:

1. Jongkok.
2. Kedua telapak tangan diletakkan pada matras.

3. Letakkan kepala di depan kedua tangan (membentuk titik segitiga).
4. Angkat badan ke atas diikuti kedua kaki bersandar ke dinding tahan 30 detik.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 6.7 Kopstand

Nilai-nilai yang ada pada materi ini adalah:

- a. Nilai disiplin:
 - Berusaha mencari bentuk latihan yang lain.
 - Meyakini dengan kemampuannya salah satu gerakan.
- b. Nilai keberanian:
 - Melakukan latihan secara berulang-ulang.
 - Menjadi timbul semangat/motivasi.
 - Tidak kenal menyerah.
- c. Nilai tanggung jawab:
 - Mampu menggunakan alat-alat yang diselesaikan dengan baik.
 - Memiliki rasa peduli terhadap materi.
 - Tergugah untuk melakukan sesuatu.

B. Senam Lantai

Senam lantai merupakan olahraga yang mengandalkan aktivitas seluruh anggota badan. Gerakannya mirip balet dan berjungkir balik, biasanya tanpa alat bantu. Senam lantai mengacu pada gerak kombinasi terpadu mengutamakan keseimbangan, kekuatan, kelenturan, dan ketajaman gerak.

1. Gerakan Guling ke Depan (Forward Roll)

Guling depan adalah gerakan badan mengguling ke depan mulai tengkuk, punggung, pinggang, dan panggul bagian belakang. Berikut ini cara melakukannya:

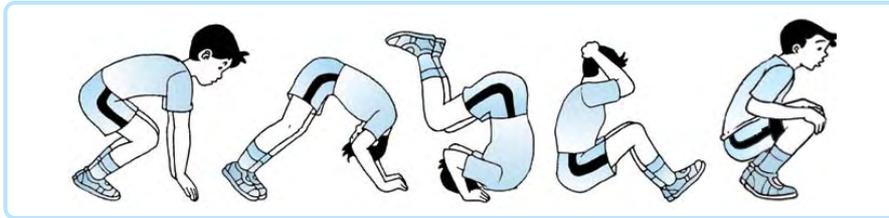
Sikap awal:

- a. Sikap jongkok.
- b. Kedua telapak tangan menyentuh matras.
- c. Daggu mengenai dada.

Gerakan:

- a. Kaki diluruskan.
- b. Berat badan dipindah ke lengan.

- c. Letakkan pundak hingga badan.
- d. Mengguling diikuti kedua kaki hingga badan berguling.
Sikap akhir:
 - a. Kedua kaki mendarat, kedua tangan memegang lutut.
 - b. Posisi jongkok.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 6.7 Tahap-tahap gerakan guling ke depan

Latihan penunjang guling depan antara lain push up, sit up, cium lutut, dan sit up berbentuk huruf V. Kesalahan-kesalahan umum pada guling depan, antara lain:

- a. Sikap awal sudah salah.
- b. Kaki dibengkokkan.
- c. Kepala menyentuh matras.
- d. Togok jauh dari kaki.
- e. Badan kurang bulat.
- f. Tangan mendorong kurang kuat.

2. Gerakan Guling ke Belakang (Back Roll)

Guling belakang adalah gerakan badan mengguling ke belakang melalui bagian belakang badan mulai dari panggul bagian belakang, pinggang, punggung, dan tengkuk.

Sikap awal:

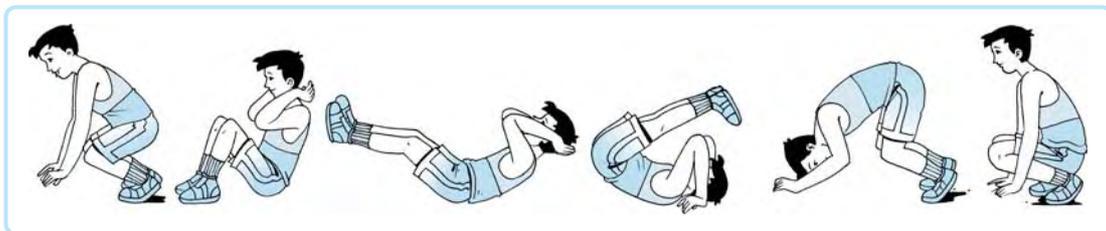
- a. Sikap jongkok.
- b. Kedua tangan menghadap ke atas.

Gerakan:

- a. Jatuhkan badan ke belakang.
- b. Dorongkan kedua tangan, badan berguling ke belakang.

Sikap akhir:

- a. Kedua kaki mendarat, kedua tangan menjaga keseimbangan.
- b. Sikap jongkok.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 6.8 Tahap-tahap gerakan guling ke belakang

Latihan penunjang untuk guling belakang antara lain back up, cium lutut, sit up, dan sit up membentuk huruf V. Kesalahan umum yang sering terjadi pada guling belakang, antara lain:

- a. Pada saat menjatuhkan badan, kedua kaki bengkok.
- b. Badan kurang membungkuk.
- c. Jejakan kaki tidak lurus ke atas.
- d. Dorongan telapak tangan terlalu lemah.

3. Guling Lenting (Neck Keep)

Guling lenting adalah gerakan berguling diikuti dengan melentingkan tubuh ke depan atas dengan melemparkan kedua kaki dan menolakkan kedua tangan.

Sikap awal:

- a. Berdiri tegak, kedua kaki rapat.
- b. Kedua tangan, ke depan lurus.
- c. Badan dibungkukkan.
- d. Tangan menempel ke matras.

Gerakan:

- a. Dagu didekatkan ke dada.
- b. Pundak mengenai matras.
- c. Dorong pinggul.
- d. Tungkai dilecutkan kuat ke depan.

Sikap akhir:

- a. Kedua kaki mendarat.
- b. Kedua lengan lurus.
- c. Berdiri tegak.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 6.9 Gerakan guling lenting

Nilai-nilai yang ada dalam senam lantai atau senam ketangkasan.

- a. Nilai disiplin:
 - Memupuk rasa percaya diri.
 - Melakukan gerakan yang sebenarnya.
- b. Nilai keberanian:
 - Satu persatu gerakan dapat dikuasai.
 - Tidak mengenal putus asa.

- c. Nilai tanggung jawab:
- Melakukan gerakan sesuai dengan perintah atau aba-aba guru.
 - Dapat atau mampu melakukan gerakan.

Kegiatan Kelompok

Praktikkan gerakan senam dasar secara bersama-sama:

1. Gunakan pakaian olahraga yang tidak terlalu ketat.
2. Lakukanlah pemanasan terlebih dahulu.
3. Lakukanlah gerakan senam dasar, jika ada kesulitan, mintalah panduan teman-temanmu atau gurumu.
4. Lakukanlah berulang kali sampai gerakan berjalan secara alami, kemudian tuliskan dalam buku tugasmu apa yang kamu rasakan.

Rangkuman

Senam dasar adalah suatu bentuk gerakan yang menjadi dasar dari senam ketangkasan atau senam lantai.

Gerakan senam dasar contohnya gerak keseimbangan. Gerak keseimbangan adalah gerakan mempertahankan keseimbangan terkait dengan gravitasi bumi, baik dalam posisi diam maupun bergerak. Gerak keseimbangan ada yang bertumpu pada kaki dan bertumpu selain kaki.

Senam lantai adalah gerakan senam yang mirip balet dan jungkir balik tanpa alat bantu. Pelaksanaannya di lantai bermatras ukuran 12×12 m. Contoh gerakan senam lantai adalah berguling ke depan dan berguling ke belakang. Latihan penunjang gerakan berguling antara lain sit up, back up, push up, cium lutut, dan sit up bentuk V.

Latihan

Ayo kerjakan pada buku tugasmu.

1. Mari memilih salah satu huruf a, b, c, atau d dari jawaban berikut yang paling tepat.

1. Di bawah ini contoh yang *bukan* gerakan senam lantai adalah
 - a. roll (berguling)
 - b. SKJ
 - c. meroda
 - d. lompat kangkang
2. Dalam melakukan sikap lilin, gerakan kaki
 - a. ke bawah
 - b. ke atas
 - c. menyamping
 - d. serong



3. Anggota tubuh pertama yang menyentuh matras pada gerakan berguling ke depan (*forward roll*) adalah
 - a. kepala
 - b. jidat/dahi
 - c. badan
 - d. tengkuk
4. Sikap yang harus diperhatikan pada saat berguling adalah
 - a. sikap kepala
 - b. sikap badan
 - c. sikap pinggang
 - d. sikap kaki
5. Tujuan latihan handstand adalah untuk melatih
 - a. otot pinggang
 - b. keseimbangan
 - c. kelenturan
 - d. kekuatan
6. Berikut hal-hal yang *tidak* harus diperhatikan dalam senam adalah
 - a. melakukan pemanasan
 - b. latihan dimulai dari yang mudah
 - c. gerakan secara alami
 - d. memakai pakaian ketat
7. Guling depan disebut juga
 - a. handspring
 - b. kopstand
 - c. neck keep
 - d. forward roll
8. Sikap akhir pada gerakan guling depan adalah
 - a. jongkok
 - b. berdiri
 - c. telentang
 - d. duduk
9. Sikap awal gerakan lilin adalah
 - a. tidur telentang
 - b. tidur telungkup
 - c. jongkok
 - d. berdiri
10. Persamaan antara gerakan sikap lilin dan kopstand adalah
 - a. dilakukan untuk melatih kecepatan
 - b. membutuhkan awalan lari
 - c. melatih keseimbangan
 - d. sikap akhir jongkok
11. Sikap akhir gerakan latihan guling belakang adalah
 - a. berdiri
 - b. jongkok
 - c. duduk
 - d. kuda-kuda
12. Perhatikan gambar berikut ini!



Bagian yang pertama kali menyentuh matras pada guling depan adalah

- a. kedua kaki
- b. kedua telapak tangan
- c. tengkuk
- d. punggung

13. Berikut ini yang dimaksud dengan *warming up* sebelum dilakukan senam adalah
 - a. latihan inti
 - b. pendinginan
 - c. pemanasan
 - d. gerak dasar
14. Sesudah latihan senam sebaiknya melakukan
 - a. pendinginan
 - b. minum yang banyak
 - c. makan yang banyak
 - d. pemanasan
15. Gerakan bagai kapal terbang melatih
 - a. kelenturan
 - b. keseimbangan
 - c. daya tahan
 - d. kelincahan

II. Mari menjawab pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat.

1. Apa perbedaan antara forward roll dan back roll?
2. Apa perbedaan antara sikap lilin dan kopstand?
3. Apa yang terjadi jika latihan senam ketangkasan tanpa pemanasan?
4. Apa manfaat yang dirasakan setelah melakukan senam ketangkasan?
5. Jelaskan bagaimana pelaksanaan olahraga senam ketangkasan ini jika dilakukan secara massal atau rutin!

III. Ujian Praktik

1. Lakukan gerakan guling ke depan dan ke belakang dengan teknik yang benar!
2. Lakukan gerakan sikap lilin, berdiri dengan satu kaki, dan handstand yang benar!

Refleksi



Sebagai tindak lanjut dari hasil belajar kalian, coba jawablah soal-soal latihan di atas. Kemudian tukarkan kertas jawaban soal itu kepada teman kelasmu. Lakukanlah koreksi, kemudian hitunglah jawaban soal yang benar. Untuk mengetahui raihan prestasi belajar kalian, masukkanlah dalam rumus berikut ini!

$$\text{Tingkat penguasaan kompetensi} = \frac{\text{Jumlah jawaban yang benar}}{\text{Jumlah soal}} \times 100\%$$

Arti tingkat penguasaan kompetensi yang kalian capai adalah:

- 90%–100% artinya baik sekali
- 80%–89% artinya baik
- 70%–79% artinya cukup
- 60%–69% artinya kurang

Jika tingkat penguasaan kompetensi kalian mencapai angka di atas 80% berarti dapat meneruskan kegiatan belajar berikutnya. Namun jika tingkat penguasaan kompetensi kalian kurang dari angka 80% artinya kalian harus mengulang materi pelajaran tersebut.



BAB 7

Senam Irama

Kata-kata Kunci



- Dalam bab ini kalian akan diperkenalkan senam irama tanpa alat, antara lain:
- langkahkan kaki
 - mengayun satu lengan
 - mengayun dua lengan
 - melangkah dan mengayun

Uraian Materi

Di depan tadi kalian telah diperkenalkan dengan teknik dasar senam. Pada bab ini, kalian akan mempelajari lebih jauh tentang senam yang diiringi dengan musik/irama. Oleh karena senam ini diiringi musik/irama, maka disebut dengan senam irama.

Coba kalian perhatikan di beberapa lingkungan kerja, terutama di kantor pemerintahan. Setiap hari Jumat, di berbagai kantor pemerintahan dilakukan kegiatan senam irama. Tujuannya adalah, untuk melatih dan menjaga kebugaran tubuh agar tetap terjaga kesehatannya.

Tentunya kalian ingin sehat, bukan? Sudah barang tentu, semua orang ingin memiliki badan sehat dan kuat. Adakah kegiatan senam irama di sekolahmu? Jika ada, setiap hari apakah dilaksanakan senam irama? Agar badan tetap sehat, kuat, dan energik, mari kita lakukan senam irama. Jika belum bisa, mari kita pelajari dan praktikkan bersama-sama teknik dasar senam irama berikut ini.

Setelah mempelajari bab ini, kalian diharapkan mampu:

1. mempraktikkan teknik dasar senam irama tanpa alat, gerak langkah kaki mengikuti irama, serta nilai disiplin, estetika, toleransi dan keluwesan.
2. mempraktikkan teknik dasar senam irama tanpa alat, gerak mengayun satu lengan mengikuti irama, serta nilai kedisiplinan, estetika, toleransi dan keluwesan.
3. Mempraktikkan teknik dasar senam irama tanpa alat gerak mengayun dua lengan.
4. Mempraktikkan teknik dasar senam irama tanpa alat gerak melangkah dan mengayun.

Senam irama merupakan bentuk-bentuk gerakan senam yang diikuti dengan irama. Irama yang mengiringi berupa musik, tepukan tangan, hitungan, atau ketukan yang diberikan oleh pemberi aba-aba. Tekanan dalam senam irama ada pada irama, fleksibilitas, kontinuitas gerak, dan irama pengiringnya. Keempat hal tersebut dapat dukungan dengan melakukan latihan-latihan senam irama secara teratur dan disiplin. Latihan senam irama yang baik dilakukan secara bersama-sama sehingga akan terlihat gerakan yang kompak dan serasi.

Latihan-latihan pada tahap awal berupa teknik-teknik dasar senam irama. Gerakannya antara lain gerak langkah kaki, ayunan tangan, serta kombinasi gerak langkah kaki dan ayunan tangan. Untuk lebih jelasnya ikuti pembahasan berikut ini.

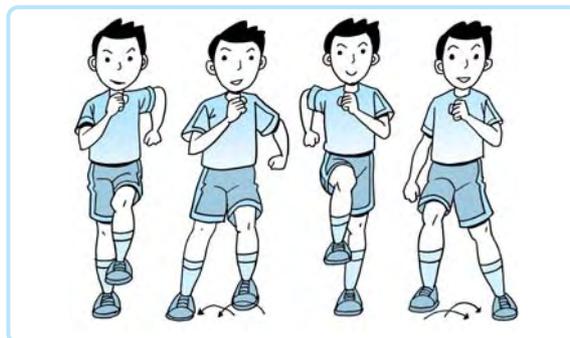
A. Gerakan Melangkah Kaki

Gerakan-gerakan langkah kaki meliputi:

1. Jalan di Tempat Melangkah

Pelaksanaannya:

- Hitungan 1–3 = jalan di tempat.
- Hitungan 4 = langkahkan kaki kanan ke kanan diikuti kaki kiri.
- Hitungan 5–7 = jalan di tempat.
- Hitungan 8 = langkahkan kaki kiri ke kiri diikuti kaki kanan.



Sumber: Dokumen Penerbit

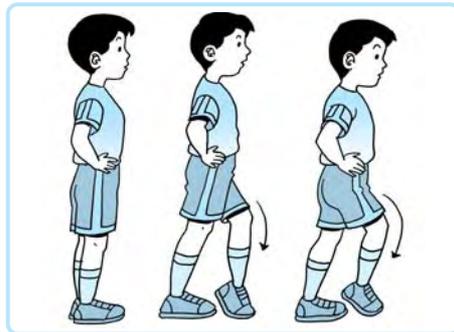
Gambar 7.1 Jalan di tempat melangkah

Lakukan gerakan-gerakan jalan di tempat kemudian melangkah ke samping, ke depan, ke belakang, dan serong berulang-ulang hingga tercipta koordinasi gerak yang baik.

2. Langkah Biasa

Pelaksanaannya:

- Sikap awal berdiri tegak, kedua tangan di pinggang.
- Hitungan 1–2 = Langkahkan kaki kiri ke depan di muka kaki kanan. Tumit selalu diangkat dengan tumpuan di atas ujung kaki.
- Hitungan 3–4 = Langkahkan kaki kanan ke depan kaki kiri dan rapatkan. Tumit selalu diangkat dengan tumpuan di atas ujung kaki. Setiap langkah selalu gerakan mengeper dan pemindahan berat badan.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 7.2 Langkah biasa

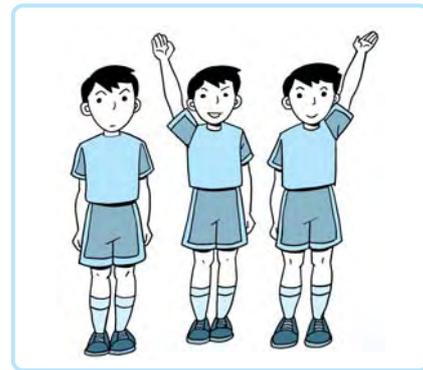
B. Gerakan Mengayun Lengan

1. Mengayun Satu Lengan

a. Mengayun tangan ke atas

Pelaksanaannya:

- Berdiri tegak kedua tangan di samping badan.
- Hitungan 1–2 = Ayunkan tangan kanan ke atas 2× hitungan, kembali ke sikap semula.
- Hitungan 3–4 = Ayunkan tangan kiri ke atas 2× hitungan, kembali ke setiap semula.
- Lakukan gerakan ini bergantian 2×8 hitungan.



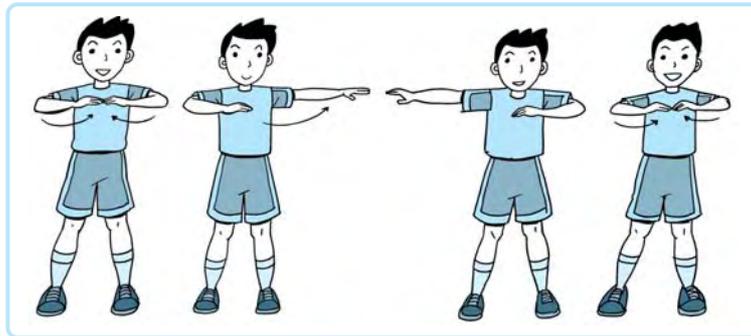
Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 7.3 Mengayun tangan ke atas

b. Mengayun tangan ke samping

Pelaksanaannya:

- Berdiri kedua kaki dibuka selebar bahu.
- Kedua tangan ditekuk di depan dada.
- Hitungan 1–2 = Ayunkan tangan kiri ke kiri 2× hitungan.
- Hitungan 3–4 = Kembali tangan kiri ditekuk.
- Hitungan 5–6 = Ayunkan tangan kanan ke kanan 2× hitungan.
- Hitungan 7–8 = Kembali tangan kanan ditekuk di depan dada.
- Lakukan gerakan ini bergantian 2×8 hitungan.



Sumber: Dokumen Penerbit

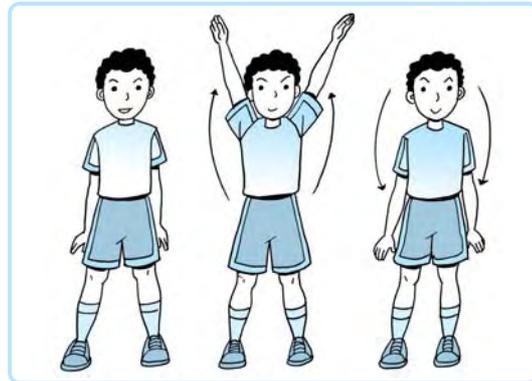
Gambar 7.4 Mengayun tangan ke samping

2. Mengayun Dua Lengan

a. Mengayun kedua lengan ke atas

Pelaksanaannya:

- Berdiri, kedua kaki dibuka selebar bahu.
- Kedua tangan di samping badan.
- Hitungan 1–3 = Ayun kedua lengan ke atas $3 \times$ hitungan.
- Hitungan 4 = Kembali ke sikap awal.
- Hitungan 5–7 = Ayun lagi kedua lengan ke atas.
- Hitungan 8 = Kembali ke sikap awal.
- Lakukan berulang-ulang 2×8 hitungan.



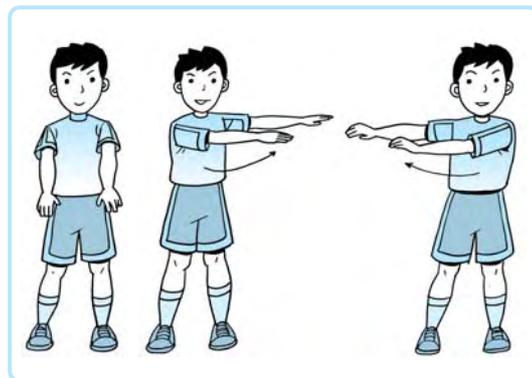
Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 7.5 Mengayun kedua lengan ke atas

b. Ayunan kedua lengan ke samping

Pelaksanaannya:

- a. Berdiri.
- b. Kedua tangan diluruskan ke depan.
- c. Hitungan 1–3 = Ayun kedua tangan ke samping kiri $3 \times$ hitungan.
- d. Hitungan 4 = Kedua tangan kembali ke posisi semula.
- e. Hitungan 5–7 = Ayun kedua tangan ke samping kanan $3 \times$ hitungan.
- f. Hitungan 8 = Kedua tangan kembali ke posisi semula.
- g. Lakukan gerakan mengayun kedua lengan ke kiri dan ke kanan 2×8 hitungan.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 7.6 Mengayun kedua lengan ke samping

- Nilai yang didapat dari gerakan melangkah dan mengayun adalah:
- Nilai disiplin
Bergerak secara berulang-ulang mengikuti perintah, (aba-aba), kecepatan antara gerak dan irama.
 - Nilai estetika toleransi
 - Gerakan langkah kaki dan ayunan lengan secara perlahan mengikuti irama/musik.
 - Gerakan langkah kaki dan ayunan lengan dilakukan secara lemah, lembut, serasi, dan harmonis.
 - Nilai keluwesan
Gerakan langkah kaki dan ayunan lengan yang diiringi musik secara berulang-ulang menghasilkan gerakan yang luwes/gemulai.

C. Melangkah dan Mengayun

Gereakan ini merupakan gabungan antara gerakan melangkah kaki dan mengayun lengan yang diiringi irama.

Tujuannya:

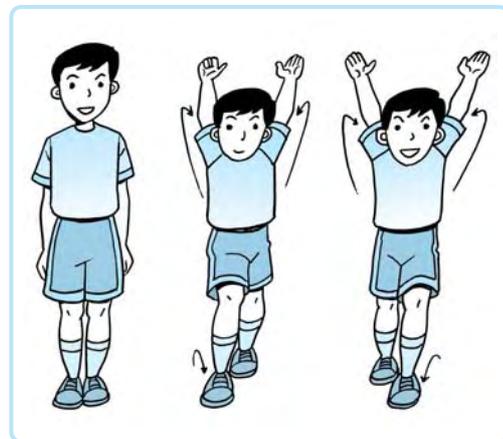
- Merangkaikan gerakan secara harmonis.
- Menampilkan gerakan yang indah.

Gerakan melangkah dan mengayun terdiri atas:

1. Melangkah dan Mengayun Kedua Lengan ke Atas

Pelaksanaannya:

- Sikap aural berdiri tegak, kedua tangan di samping badan.
- Hitungan 1–3 = Kaki kiri melangkah serong ke depan diikuti gerakan engayun kedua tangan ke belakang 3× hitungan.
- Hitungan 4 = Kembali ke sikap berdiri tegak, kedua kaki rapat kedua tangan di samping badan.
- Hitungan 5–7 = Kaki kanan melangkah serong kanan lutut ditekuk, diikuti ayunan kedua lengan ke atas belakang 3× hitungan.
- Hitungan 8 = Kembali ke sikap semula.
- Lakukan bergantian 2×8 hitungan.



Sumber: Dokumen Penerbit

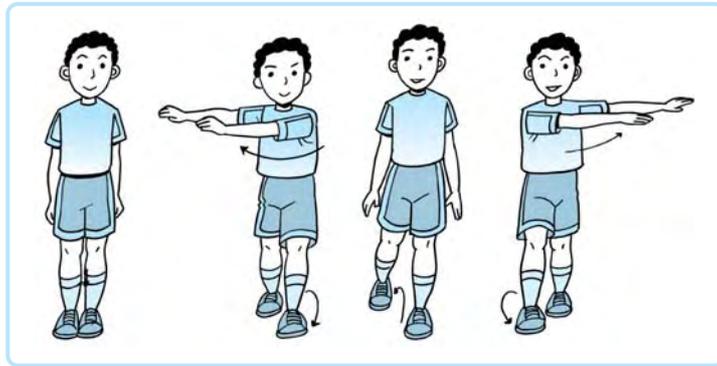
Gambar 7.7 Melangkah dan mengayun ke atas

2. Melangkah dan Mengayun Kedua Lengan ke Samping

Pelaksanaannya:

- Berdiri tegak, kedua kaki rapat, dan kedua lengan ke samping badan.
- Hitungan 1–2 = Kaki kiri melangkah ke depan dua langkah.

- c. Hitungan 3–4 = Ayun kedua tangan ke samping kanan 2× hitungan.
- d. Hitungan 5–6 = Kaki kanan mundur dua langkah.
- e. Hitungan 7–8 = Ayun kedua tangan ke samping kiri 2× hitungan.
- f. Lakukan bergantian 2×8 hitungan.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 7.8 Melangkah dan mengayun ke samping

Rangkaian senam irama tanpa alat melangkah dan mengayun disertai iringan irama. Sehingga menciptakan nilai-nilai.

- a. Kedisiplinan
 - Mengikuti gerakan melangkah dan mengayun dengan serasi dan harmonis.
 - Ketepatan gerakan dengan irama.
- b. Estetika
 - Gerakan menjadi indah dan menarik.
 - Terciptanya gerakan seni.
- c. Toleransi
 - Gerakan mengikuti kelompok.
 - Kebersamaan.

Rangkuman

Senam irama adalah gerakan senam yang diikuti irama atau ritme yang mengutamakan keindahan, kehalusan, keluwesan, keharmonisan gerak, dan ketepatan gerak terhadap irama pengiringnya.

Teknik dasar gerakan senam irama, meliputi:

1. Gerakan langkah kaki.
 2. Gerakan mengayun satu lengan.
 3. Gerakan mengayun dua lengan.
 4. Gerakan melangkah dan mengayun.
- Gerakan-gerakan tersebut di atas dapat dikuasai dengan baik melalui latihan yang disiplin dan teratur.

Latihan



Ayo kerjakan pada buku tugasmu.

I. Mari memilih salah satu huruf a, b, c, atau d dari jawaban berikut yang paling tepat.

- Senam kesegaran jasmani, senam poco-poco, dan senam pagi Indonesia termasuk dalam
 - senam irama
 - senam lantai
 - senam ketangkasan
 - senam militer
- Kaki yang melangkah pertama kali pada langkah biasa adalah
 - kaki kiri
 - kaki kanan
 - kaki kiri dan kanan
 - bebas
- Induk organisasi senam Indonesia adalah
 - Perbasi
 - Persani
 - Percasi
 - Perbakin
- Gerakan senam irama menekankan pada
 - irama
 - kelenturan tubuh
 - kontinuitas gerak
 - a, b, dan c benar
- Istilah lain untuk langkah biasa adalah
 - bytrek pass
 - loopass
 - wisselpass
 - wallpass
- Hitungan ke-3 dan 4, langkah biasa adalah
 - melangkah
 - merapatkan
 - melompat
 - melayang
- Sebelum melakukan senam terlebih dahulu melakukan
 - cooling down
 - warming up
 - loopass
 - walking
- Mengayun satu lengan ke atas sikap awal adalah
 - duduk
 - berdiri tegak
 - jongkok
 - berdiri istirahat
- Gerakan mengayun tangan, melatih otot
 - tangan
 - kaki
 - bahu
 - pinggang
- Gerakan melangkah kaki kanan ke kanan diikuti kaki kiri pada jalan di tempat, melangkah pada hitungan
 - 1-3
 - 4
 - 5-7
 - 8

II. Mari menjawab pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat.

- Apa yang dimaksud senam irama?
- Apa manfaat senam irama menurut pendapatmu?
- Sebutkan tekanan dalam senam irama?



4. Perhatikan gambar berikut ini.



Bagaimana cara melakukan gerakan melangkah dan mengayun kedua lengan ke atas.

5. Perhatikan gambar berikut ini.



Bagaimana cara melakukan gerakan ayunan ke atas dengan satu tangan?

III. Ujian Praktik

1. Praktikkan gerakan langkah biasa!
2. Praktikkan kombinasi gerakan langkah kaki dan ayunan tangan!
3. Praktikkan gerakan ayunan dengan satu tangan!

Refleksi



Sebagai tindak lanjut dari hasil belajar kalian, coba jawablah soal-soal latihan di atas, kemudian tukarkan kertas jawaban soal itu kepada teman kelasmu. Lakukanlah koreksi, kemudian hitunglah jawaban soal yang benar. Untuk mengetahui raihan prestasi belajar kalian, masukkanlah dalam rumus berikut ini!

$$\text{Tingkat penguasaan kompetensi} = \frac{\text{Jumlah jawaban yang benar}}{\text{Jumlah soal}} \times 100\%$$

Arti tingkat penguasaan kompetensi yang kalian capai adalah:

- 90%–100% artinya baik sekali
80%–89% artinya baik
70%–79% artinya cukup
60%–69% artinya kurang

Jika tingkat penguasaan kompetensi kalian mencapai angka di atas 80% berarti dapat meneruskan kegiatan belajar berikutnya. Namun jika tingkat penguasaan kompetensi kalian kurang dari angka 80% artinya kalian harus mengulang materi pelajaran tersebut.

BAB 8

Renang

Kata-kata Kunci



- Dalam bab ini kalian akan diperkenalkan olahraga renang, di antaranya adalah:
- gaya dada
 - gaya bebas
 - gerakan kaki
 - gerakan lengan
 - pernapasan

Uraian Materi

Renang merupakan olahraga yang terbaik untuk menjaga kesehatan dan pembentukan tubuh. Dikatakan demikian karena pada saat berenang hampir semua otot tubuh bergerak, sehingga otot-otot dapat berkembang dengan pesat dan kekuatannya meningkat. Sebelum berenang, lakukan pemanasan untuk melemaskan otot-otot dan menghindari cedera.



Sumber: www.community.kompas.com [21 Juni 2009]



Sumber: www.wartakota.co [21 Juni 2009]

Gambar 8.1 Renang gaya dada dan gaya bebas

Renang gaya dada disebut juga gaya katak, karena gerakannya seperti katak berenang. Adapun renang gaya bebas merupakan gerakan renang yang paling mudah gerakannya.

Gaya dada dan gaya bebas posisi tubuhnya telungkup di atas air. Teknik dasarnya meliputi gerakan kaki, gerakan lengan, gerakan pernapasan, dan koordinasi gerakan.

Tahukah kalian gerakan-gerakan kaki, lengan, dan pernapasan gaya dada dan gaya bebas? Bagaimana cara melakukan koordinasi ketiga gerakan tersebut? Jawaban kedua pertanyaan tersebut dapat kalian temukan pada materi berikut ini.

Setelah mempelajari bab ini, kalian diharapkan mampu:

1. Mempraktikkan teknik dasar gerakan kaki renang gaya dada.
2. Mempraktikkan teknik dasar gerakan lengan renang gaya dada.
3. Mempraktikkan teknik dasar gerakan kaki, gerakan lengan, dan pernapasan renang gaya dada.
4. Mempraktikkan koordinasi gerakan kaki dan lengan renang gaya bebas.
5. Mempraktikkan koordinasi gerakan lengan dan pernapasan renang gaya bebas.
6. Mempraktikkan koordinasi gerakan kaki, lengan, dan pernapasan renang gaya bebas.

A. Perlengkapan Renang

1. Kolam Renang

Kolam renang yang digunakan untuk lomba harus mengikuti aturan-aturan yang ditetapkan oleh badan renang internasional (FINA). Kolam renang yang dimaksud harus mempunyai persyaratan sebagai berikut:

- a. Panjang kolam renang 50 meter.
- b. Lebar kolam renang 21 meter.
- c. Dinding harus vertikal dan sejajar.
- d. Banyaknya lintasan 8 buah.
- e. Lebar lintasan 2,5 meter.
- f. Suhu air berkisar 23–25 derajat celcius.
- g. Kedalaman air minimum 1,80 meter untuk perlombaan.
- h. Tempat start tidak boleh licin dan kemiringannya tidak boleh lebih dari 10 derajat.
- i. Garis-garis tanda lintasan dapat dibuat di dasar kolam untuk memberi petunjuk kepada perenang.

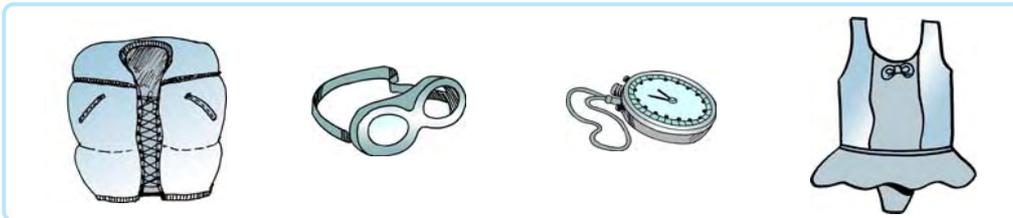
2. Peralatan

Peralatan-peralatan yang digunakan dalam renang adalah sebagai berikut:

- a. Papan pelampung;
- b. Sabuk pelampung;
- c. Pelampung kaki;
- d. Masker;
- e. Snorkel;
- f. Kacamata renang;
- g. Penjepit hidung;
- h. Sepatu katak dan kaos kaki atau sepatu boot;
- i. Stopwatch;
- j. Tali lentur atau selang operasi.



Papan pelampung, pelampung kaki, penghitung waktu, dan kacamata renang merupakan peralatan standar untuk latihan renang kompetitif. Masker, sepatu katak, dan snorkel adalah peralatan standar dalam olahraga menyelam dan *scuba diving*. Penjepit hidung digunakan oleh seluruh perenang irama. Seutas tali atau selang operasi digunakan untuk mempelajari kayuhan tangan gaya punggung.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 8.2 Peralatan renang

B. Renang Gaya Dada

Renang gaya dada atau gaya katak adalah berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air, namun berbeda dari gaya bebas, batang tubuh selalu dalam keadaan tetap. Kedua belah kaki menendang ke arah luar sementara kedua belah tangan diluruskan ke depan. Kedua belah tangan dibuka ke samping seperti gerakan membelah air agar badan maju lebih cepat ke depan. Gerakan tubuh meniru gerakan katak sedang berenang sehingga disebut gaya katak. Pernapasan dilakukan ketika mulut berada di permukaan air, setelah satu kali gerakan tangan-kaki atau dua kali gerakan tangan-kaki.

Gaya dada merupakan gaya berenang paling populer untuk renang rekreasi. Posisi tubuh stabil dan kepala dapat berada di luar air dalam waktu yang lama. Dalam pelajaran berenang, perenang pemula belajar gaya dada atau gaya bebas. Di antara ketiga nomor renang resmi yang diatur Federasi Renang Internasional (FINA), perenang gaya dada adalah perenang yang paling lambat.

Teknik Dasar Renang Gaya Dada

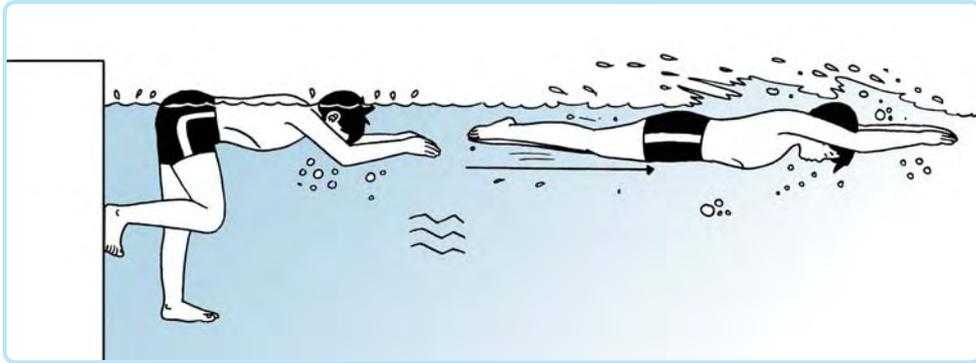
1. Latihan gerakan meluncur

Gerakan meluncur di air sangat menyenangkan, dilakukan perorangan, maupun berpasangan. Latihan meluncur ini merupakan latihan pengenalan air bagi seorang pemula. Latihan meluncur ini menjadi penting, antara lain menghilangkan rasa takut dalam air, menyesuaikan suhu tubuh (badan), menghindari resiko/cidera.

Pelaksanaannya:

- Satu kaki ditekuk menempel pada dinding kolam.
- Badan dibungkukkan ke depan sejajar dengan permukaan air dan kedua lengan diluruskan menggapit telinga.
- Tolakkan kaki yang menempel di dinding kuat-kuat, badan akan meluncur ke depan.

- d. Kedua kaki lurus ke belakang dan kedua tangan lurus ke depan.
- e. Tubuh lurus di atas permukaan air (*stream line*).



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 8.3 Latihan meluncur

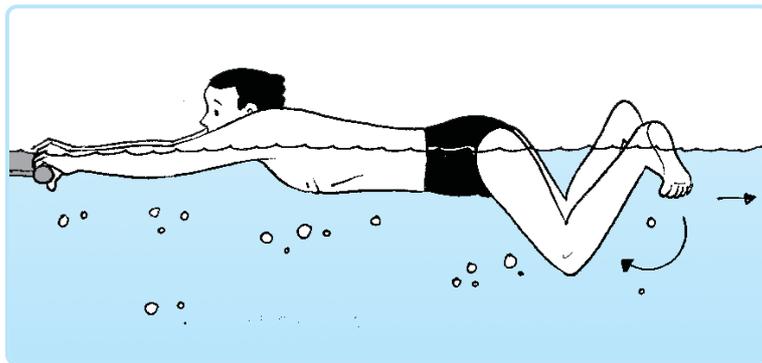
2. Latihan gerakan kaki

Latihan gerakan kaki dilakukan dengan beberapa model pembelajaran, yaitu:

- a. Gerakan kaki dengan meluncur ke depan ± 5 m, ± 10 m.
- b. Gerakan kaki dengan berpasangan.
- c. Gerakan kaki dengan pelampung.

Pelaksanaannya:

- a. Sikap badan tertelungkup.
- b. Kedua tangan berpegangan pada dinding kolam.
- c. Kepala berada di permukaan air dan kedua kaki diluruskan.
- d. Kedua kaki ditarik ke samping dengan kedua tumit dirapatkan.
- e. Kemudian kedua kaki diluruskan sambil membuat lecutan pada waktu ditutupkan.
- f. Pergelangan kaki tetap lemas.
- g. Lakukan secara berulang-ulang dengan kecepatan dan kekuatan penuh sehingga akan terasa adanya dorongan badan meluncur ke depan.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 8.4 Latihan gerakan kaki



Nilai yang ada dalam setiap berlatih gerakan kaki renang gaya dada, yang harus diperhatikan oleh siswa (pemula) adalah:

- a. Nilai disiplin:
 - Gerakan kaki secara konsisten dengan irama gerakan yang rileks tidak kaku, dilakukan berulang-ulang.
 - Gerakan kaki harus selalu menjadi kekuatan untuk mendorong tubuh (badan) ke depan.
 - Gerakan kaki harus tetap dipertahankan dengan irama gerakan yang benar.
- b. Nilai keberanian:
 - Pada saat gerakan kaki dilakukan, sikap konsisten, tidak cepat putus asa.
 - Menambah kekuatan pada saat gerakan kaki dilakukan.
 - Memiliki keyakinan dengan kemampuan penguasaan gerakan kaki yang dimiliki.
- c. Nilai kebersihan;
 - Selama di dalam kolam renang tidak membuang sampah.
 - Kesehatan atau kebersihan kulit terjaga dengan pori-pori terbuka/bersih.
 - Dengan zat kimia yang terkandung di dalam air kolam renang berupa (kaporit) zat ini dapat membantu mengencangkan sekaligus membersihkan kotoran yang melekat pada kulit.

3. Latihan gerakan tangan

Pelaksanaannya:

- a. Kedua kaki dikaitkan pada dinding kolam.
- b. Kedua tangan diluruskan dan kepala keluar dari permukaan air.
- c. Tarik kedua tangan secara bersamaan ke arah bawah dada sambil kedua telapak tangan mengayuh air.
- d. Kemudian kedua tangan kembali diluruskan ke depan.
- e. Lakukan secara berulang-ulang.
- f. Dapat dilakukan dengan bantuan papan luncur.

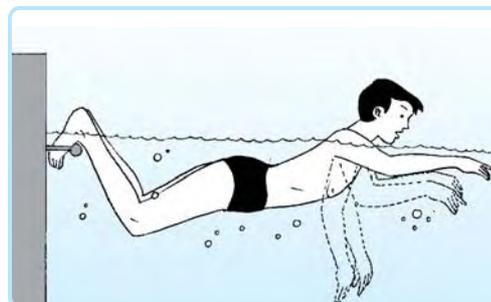
Nilai-nilai yang ada dalam setiap gerakan lengan renang gaya dada, yang harus diperhatikan oleh siswa (pemula) adalah:

- a. Nilai kedisiplinan:
 - Kesungguhan lengan bergerak, secara teratur dan konsisten.
 - Memperhatikan arah gerakan ke depan.
 - Menjaga gerakan lengan tidak ke luar permukaan air.
- b. Nilai keberanian:
 - Mengerahkan kekuatan gerakan lengan, agar tetap konsisten.
 - Mempertahankan daya tahan tubuh, tetap di permukaan air.
 - Mengurangi resiko sekecil apapun pada saat bergerak dengan gaya dada.
- c. Nilai kebersihan:
 - Dengan bergerak secara konsisten, lengan akan lebih kuat otot-ototnya.
 - Kebersihan terjaga, dengan pori-pori kulit terbuka.
 - Membunuh kuman/bibit penyakit/jamur.

4. Latihan mengambil napas

Prinsipnya sama dengan cara melakukan latihan gerakan tangan.

- Pada saat kedua tangan ditarik ke samping, dagu diangkat ke atas permukaan air sambil menghirup udara (bernapas).
- Lakukan secara berulang-ulang.

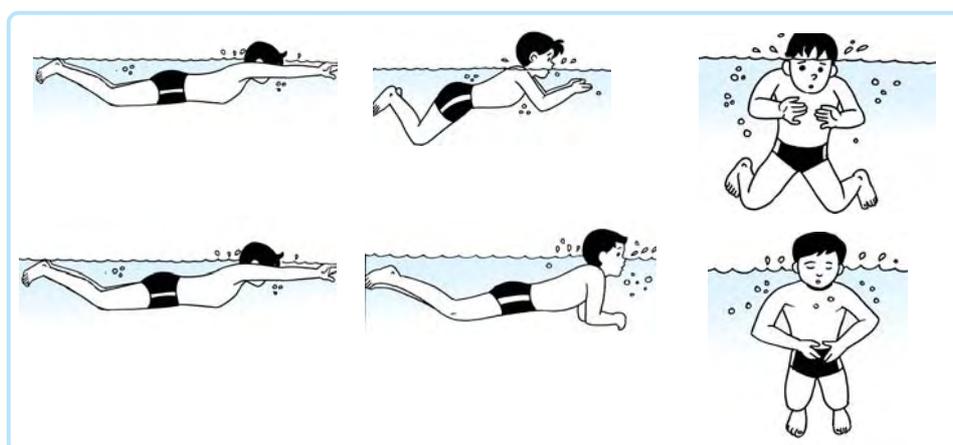


Sumber: Dokumen Penerbit
Gambar 8.5 Latihan gerakan tangan dan mengambil napas

5. Latihan koordinasi gerakan kaki, lengan, dan pernapasan

Pelaksanaannya:

- Latihan koordinasi antara gerakan kaki, lengan, dan mengambil napas dilakukan dalam keadaan meluncur.
- Gerakan tangan dan kaki tidak dilakukan bersama-sama, gerakannya dilakukan secara bersautan/berkesinambungan antara gerakan lengan dan gerakan kaki.
- Sikap kedua lengan mulai membuka ke samping dan kedua kaki mendekati pinggul.
- Setelah membuka tangan, dilanjutkan siku membentuk sudut di bawah tubuh dan kedua kaki bergerak mendekati pinggul.
- Pada saat kedua lengan menekan ke bawah permukaan air dengan cepat segera mengambil napas.
- Sesaat setelah lengan mengakhiri putaran di bawah dagu, dorong ke depan lurus dan napas dikeluarkan di permukaan air bersamaan kedua kaki mendorong ke belakang.
- Kedua lengan lurus ke depan, kedua kaki lurus ke belakang, badan rileks, dan pandangan ke depan.
- Lakukan berulang-ulang dengan jarak yang cukup jauh, sehingga kombinasi gerakan secara keseluruhan dapat dilakukan.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 8.6 Koordinasi gerakan renang gaya dada



6. Ketentuan gaya dada

Dalam perlombaan renang gaya dada, ada ketentuan-ketentuan yang harus dipatuhi oleh para perenang. Bagi para perenang yang melanggar ketentuan-ketentuan renang akan diberi peringatan ataupun didiskualifikasi dari perlombaan.

Ketentuan gaya dada, antara lain:

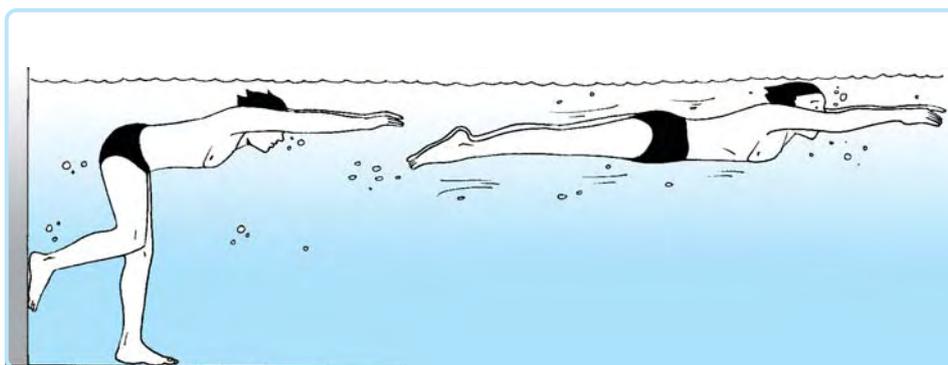
- Mulai dari dayungan tangan pertama sesudah start atau pembalikan posisi badan tetap telungkup dan kedua tangan segaris dengan permukaan air.
- Gerakan kedua tangan harus serempak dan dalam bidang horizontal tanpa gerakan bergantian.
- Kedua tangan harus didorongkan ke depan bersama-sama dari dada dan harus ditarik ke belakang di bawah permukaan air, kecuali pada waktu start atau pembalikan.
- Gerakan kedua kaki harus serempak dan dalam bidang horizontal tanpa gerakan bergantian.
- Gerakan kaki dengan tendangan beralun seperti lumba-lumba tidak diperkenankan.
- Pada waktu pembalikan atau finis harus dilakukan dengan kedua tangan secara bersamaan, baik di atas atau di bawah permukaan air. Kedua bahu harus tetap dalam posisi horizontal.

C. Renang Gaya Bebas

1. Latihan Meluncur

Pelaksanaannya:

- Berdiri di pinggir kolam dan salah satu kaki menempel pada dinding kolam.
- Badan dibungkukkan ke depan sejajar dengan permukaan air dan kedua lengan diluruskan.
- Tolakkan kaki yang menempel pada dinding kolam sekuat-kuatnya dan pertahankan agar badan tetap lurus.
- Pertahankan posisi kaki dan tangan tetap lurus sejajar dengan permukaan air sampai berhenti. Usahakan jangan mengambil napas selama dalam keadaan meluncur.
- Lakukan berulang-ulang sampai memiliki kecepatan dan jauh ke depan.



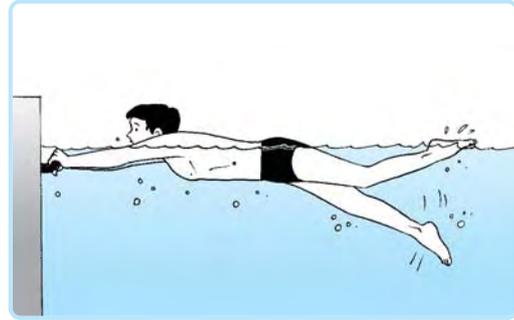
Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 8.7 Latihan meluncur

2. Latihan Gerakan Kaki

Pelaksanaannya:

- Latihan gerakan kaki dapat dilakukan secara bersama-sama pada waktu latihan meluncur.
- Atau dengan cara berdiri menghadap dinding kolam, kedua tangan berpegangan pada dinding kolam.
- Kedua kaki diluruskan ke belakang dengan posisi badan tertelungkup.
- Kaki digerakkan ke atas dan ke bawah secara bergantian dalam keadaan lemas (rileks).
- Gerakan kaki dimulai dari pangkal paha.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 8.8 Latihan gerakan kaki

3. Latihan Gerakan Tangan

Pelaksanaannya:

- Latihan di tempat.
- Berdiri dengan badan dibungkukkan dan kedua tangan lurus.
- Kemudian tangan kanan ditarik ke bawah sambil menekan air sampai berada di bawah badan.
- Pada waktu tangan sampai di bawah badan, siku cepat dibengkokkan dan tangan diangkat ke atas kembali ke depan lagi.
- Lakukan secara bergantian antara tangan kanan dan kiri.
- Lakukan secara berulang-ulang.

4. Latihan Mengambil Napas

Dalam latihan bernapas dapat dilakukan secara bersama-sama dengan latihan gerakan tangan.

a. Latihan di tempat

Pelaksanaannya:

- Prinsipnya sama dengan latihan gerakan tangan di tempat.
- Pada waktu siku dibengkokkan dan diangkat, pada saat itu pula kepala dimiringkan sehingga muka keluar dari permukaan air untuk menghirup udara (bernapas).
- Waktu mengambil napas biasanya dilakukan pada waktu gerakan tangan kanan saja.
- Perbandingannya 2 kali menarik tangan sekali mengambil napas.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 8.9 Latihan gerakan tangan dan mengambil napas

b. Latihan sambil meluncur

Pelaksanaannya:

1. Pada prinsipnya sama dengan latihan di tempat, hanya dilakukan dalam keadaan meluncur.
2. Cara mengambil napas dilakukan satu arah saja, yaitu ke arah kanan.

Kalian telah mempelajari teknik-teknik dasar gaya bebas. Sekarang lakukan koordinasi gerakan-gerakan teknik dasar tersebut.

5. Koordinasi Gerakan Kaki dan Lengan

Pelaksanaannya:

- a. Meluncur di kolam renang.
- b. Gerakkan kedua kaki ke atas dan ke bawah bergantian dengan pusat gerakan di pangkal paha.
- c. Tarik lengan kanan ke bawah dada dengan siku ditekuk, kemudian melanjutkan dengan mendorong lengan kanan ke belakang sampai lurus. Telapak tangan menghadap ke belakang di samping paha.
- d. Tarik lengan kanan ke atas dengan siku ditekuk, kemudian masukkan telapak tangan ke depan sampai lurus.
- e. Tarik lengan kiri ke bawah seperti gerakan lengan kanan.
- f. Gerakan lengan kanan dan kiri secara bergantian.

6. Kombinasi Gerakan Lengan dan Pernapasan

Gerakan pernapasan dilakukan mengikuti gerakan lengan. Gerakan pernapasan dilakukan dengan memiringkan atau menengokkan kepala ke samping kiri atau kanan tergantung kebiasaan perenang.

Pada saat lengan mendayung/mendorong miringkan kepala ke samping hingga mulut di permukaan air. Ambil napas melalui mulut. Kepala kembali ke posisi semula bersamaan dengan memutar lengan ke depan atas, buang napas dengan cara ditiupkan melalui mulut.

7. Koordinasi Gerakan Kaki, Lengan, dan Pernapasan

Koordinasi gerakan merupakan gabungan dari gerakan kaki, gerakan lengan, dan pernapasan. Gerakan renang gaya bebas dimulai dari gerakan meluncur, dilanjutkan gerakan kaki, gerakan lengan, dan gerakan pernapasan. Gerakan kaki dan lengan tidak bekerja sendiri-sendiri, tetapi irama gerakan kaki disesuaikan dengan irama gerakan tangan. Koordinasi antarggerakan tersebut merupakan pengatur keseimbangan dan tenaga penggerak.

Pada renang gaya bebas, terdapat empat macam koordinasi dihitung dari berapa kali gerakan kaki (pukulan) dalam suatu gerakan lengan lengkap dari kiri dan kanan. Ada yang melakukan dua kali pukulan, empat kali pukulan, enam kali pukulan, maupun delapan kali pukulan. Akan tetapi, gerakan yang biasa dilakukan adalah enam kali pukulan. Ini berarti tiga kali gerakan kaki ke atas dalam setiap satu kali gerakan lengan.

Rangkuman

Salah satu aktivitas air adalah kegiatan renang. Latihan renang dimulai dari meluncur, latihan kaki, tangan, dan pengambilan napas dan koordinasi gerakan. Nilai-nilai yang baik dalam renang adalah kedisiplinan, keberanian, dan kesehatan badan.

Renang gaya dada disebut juga gaya katak karena gerakannya mirip katak sedang berenang. Posisi tubuh telungkup di air. Gerakan kaki meliputi gerakan menendang, menarik, dan dirapatkan. Gerakan lengan meliputi menarik atau mendayung dan merapatkan.

Renang gaya bebas gerakan kakinya dilakukan ke atas dan ke bawah dengan pusat gerakannya di pangkal paha. Gerakan lengan diputar secara bergantian. Adapun pernapasan dilakukan mengikuti irama gerakan lengan dengan memiringkan atau menengokkan kepala ke samping kiri atau kanan saja tergantung kebiasaan.

Latihan



Ayo kerjakan pada buku tugasmu.

1. Mari memilih salah satu huruf a, b, c, atau d dari jawaban berikut yang paling tepat.

- Di bawah ini adalah nomor gaya renang, *kecuali*
 - bebas
 - punggung
 - katak
 - mengambang
- Gaya renang yang mudah dilakukan adalah
 - bebas
 - punggung
 - katak
 - kupu-kupu
- Gerakan kai renang gaya bebas adalah gerakan berpusat pada
 - pinggang
 - punggung
 - bahu
 - pangkal paha
- Di bawah ini adalah perlengkapan yang digunakan dalam latihan renang, *kecuali*
 - pelampung
 - topi renang
 - kacamata renang
 - tali
- Dalam lomba renang, peserta harus berada
 - sesuai lintasan
 - sesuai gerakan
 - sesuai aba-aba
 - sesuai kedalamannya



6. Induk organisasi renang dunia adalah
 - a. FIFA
 - b. FIBA
 - c. FINA
 - d. FIG
7. Posisi tubuh renang gaya bebas adalah
 - a. telentang
 - b. telungkup
 - c. miring
 - d. bebas
8. Cara bernapas renang gaya bebas adalah menengokkan kepala ke
 - a. samping kanan/kiri
 - b. depan
 - c. belakang
 - d. bebas
9. Nomor renang gaya dada yang dilombakan untuk putra adalah
 - a. 100 m dan 200 m
 - b. 200 m dan 400 m
 - c. 100 m dan 400 m
 - d. 200 m dan 800 m
10. Cara bernapas renang gaya dada adalah
 - a. kepala diangkat ke atas/mendongak
 - b. kepala sejajar dengan tangan
 - c. kepala dimiringkan
 - d. semua jawaban salah
11. Gaya dada dalam renang disebut juga dengan gaya
 - a. anjing
 - b. harimau
 - c. lumba-lumba
 - d. katak
12. Dalam gerakan kaki, dorongan ke belakang pada renang gaya dada dilakukan menggunakan
 - a. pangkal paha
 - b. lecutan kaki
 - c. telapak kaki
 - d. lutut
13. Dalam gerakan lengan, telapak tangan pada renang gaya dada, jari-jarinya harus
 - a. diregangkan
 - b. dibuka lebar-lebar
 - c. dirapatkan
 - d. rileks saja
14. Pengambilan napas pada renang gaya dada dilakukan pada saat
 - a. kepala sejajar dengan permukaan air
 - b. mulut sejajar dengan permukaan air
 - c. posisi tangan ada di bawah
 - d. posisi kaki sedang rileks
15. Posisi tubuh dalam gaya dada adalah
 - a. kepala lebih tinggi dari tangan
 - b. kepala sejajar dengan tangan
 - c. kepala lebih rendah dari tangan
 - d. kepala agak rendah dari tangan

II. Mari menjawab pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat.

1. Sebutkan manfaat renang bagi tubuh!
2. Bagaimana usaha-usaha dalam menjaga keselamatan dalam renang?
3. Apa perbedaan antara gaya katak dan gaya bebas?
4. Bagaimana cara melakukan gerakan tangan gaya bebas?
5. Apa nama organisasi renang di Indonesia?

III. Ujian Praktik

1. Lakukan latihan teknik dasar renang gaya bebas!
2. Lakukanlah renang gaya dada!

Refleksi



Sebagai tindak lanjut dari hasil belajar kalian, coba jawablah soal-soal latihan. Kemudian tukarkan kertas jawaban soal itu kepada teman kelasmu. Lakukanlah koreksi, kemudian hitunglah jawaban soal yang benar. Untuk mengetahui raihan prestasi belajar kalian, masukkanlah dalam rumus berikut ini!

$$\text{Tingkat penguasaan kompetensi} = \frac{\text{Jumlah jawaban yang benar}}{\text{Jumlah soal}} \times 100\%$$

Arti tingkat penguasaan kompetensi yang kalian capai adalah:

- | | |
|----------|---------------------|
| 90%–100% | artinya baik sekali |
| 80%–89% | artinya baik |
| 70%–79% | artinya cukup |
| 60%–69% | artinya kurang |

Jika tingkat penguasaan kompetensi kalian mencapai angka di atas 80% berarti dapat meneruskan kegiatan belajar berikutnya. Namun jika tingkat penguasaan kompetensi kalian kurang dari angka 80% artinya kalian harus mengulang materi pelajaran tersebut.

BAB 9

Pendidikan Luar Kelas

Kata-kata Kunci



Dalam bab ini kalian akan diperkenalkan berbagai kegiatan luar sekolah, di antaranya adalah:

- kemah (camping)
- P3K

Uraian Materi

Kegiatan luar sekolah sering disebut dengan ekstra kurikuler. Banyak hal yang dikerjakan dalam kegiatan luar sekolah, di antaranya adalah les, kursus, kependuan atau pramuka, dokter cilik atau UKS, dan lain-lain. Dalam kegiatan luar sekolah ini kalian nanti akan mengenal praktik perkemahan (camping) dan P3K.



Sumber: www.potlot-adventure.com [21 Juni 2009]



Sumber: www.suarapembaruan.com [21 Juni 2009]

Gambar 9.1 Kegiatan luar sekolah

Perkemahan merupakan kegiatan di alam terbuka dengan menginap di dalam tenda. Perkemahan perlu direncanakan dengan matang untuk menghindari hal-hal yang tidak diinginkan. Perlengkapan dan peralatan pendukungnya harus dipersiapkan dengan baik. Keterampilan memasang tenda dan mengatasi luka-luka ringan sudah dikuasai dengan baik. Artinya keterampilan penyelamatan dan pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K) sudah dimiliki oleh peserta kemah.

Kegiatan perkemahan dapat menumbuhkan nilai-nilai positif, antara lain:

1. Menambah keakraban dan persaudaraan.
2. Memupuk cinta kasih dan kecakapan/keterampilan.
3. Melatih kemandirian dan kerja sama.

Bagaimana cara memilih tempat yang aman untuk berkemah? Tahukah kalian cara-cara memasang tenda dan mengatasi luka-luka ringan di dalam melaksanakan perkemahan? Jawaban dari kedua pertanyaan tersebut di atas terdapat dalam materi berikut ini.

Setelah mempelajari bab ini, kalian diharapkan mampu:

1. Mempraktikkan pemilihan tempat yang tepat untuk mendirikan tenda perkemahan, mempraktikkan teknik dasar pemasangan tenda untuk perkemahan di lingkungan secara beregu, serta nilai-nilai kerja sama, tanggung jawab, dan tenggang rasa.
2. Mempraktikkan penyelamatan dan P3K terhadap jenis luka ringan serta nilai kerja sama, tanggung jawab, dan tenggang rasa.

A. Pemilihan Tempat Untuk Mendirikan Tenda Perkemahan dan Teknik Dasar Pemasangannya

Berkemah merupakan kegiatan di alam terbuka. Kegiatan ini dilakukan untuk meningkatkan dan lebih mendekatkan kepedulian pada alam. Kegiatan di alam terbuka seperti berkemah bermanfaat untuk rekreasi, pendidikan, pengetahuan, dan mengenal alam lebih dekat. Di samping itu juga, berkemah dapat melatih kemandirian, kerja sama, tanggung jawab, dan tenggang rasa.

Agar perkemahan berjalan dengan baik dan lancar serta terhindar dari hal-hal yang tidak diinginkan, maka perencanaannya harus dilakukan dengan baik dan matang.

Ada dua hal yang harus diperhatikan dalam melakukan kegiatan perkemahan, yaitu memilih lokasi dan memasang tenda. Berikut ini kalian akan dikenalkan cara memilih lokasi perkemahan yang baik dan memasang tenda yang nyaman. Mari kita simak bersama-sama uraian materi berikut ini.

1. Memilih Lokasi

Perkemahan untuk seusia siswa kelas VII biasanya dilakukan secara beregu dan pemilihan tempatnya tidak jauh dari sekolah. Hal ini dimaksudkan untuk menghindari hal-hal yang tidak diinginkan. Di dalam memilih lokasi perkemahan, hendaknya di tempat yang aman, nyaman, dan jauh dari bahaya. Bahaya bisa berasal dari makhluk hidup maupun lingkungan alamnya.

Beberapa contoh bahaya yang berasal dari makhluk hidup, antara lain:

- a. binatang buas, misalnya ular, macan, dan anjing;
- b. perampokan; dan
- c. virus atau bakteri, misalnya air yang kotor.

Adapun beberapa contoh bahaya yang berasal dari lingkungan alam, di antaranya:

- a. banjir,
- b. tanah longsor,
- c. badai/angin kencang, dan
- d. pohon tumbang.

Berkemah biasanya dilakukan dengan waktu yang lama dan menginap. Oleh sebab itu, dalam memilih lokasi hendaknya memperhatikan tempat yang:

- a. Tidak jauh dari sumber air
Dalam memilih lokasi perkemahan hendaknya di dekat atau tidak jauh dari sumber air, seperti dekat sungai tempat pemandian umum.
- b. Tidak terlalu jauh dari permukiman penduduk
Mengapa memilih lokasi perkemahan harus dekat dengan permukiman penduduk? Kita harus sadar bahwa dalam suatu alam terbuka, risiko atau bahaya selalu ada. Sebagai antisipasinya, jika terjadi sesuatu hal yang tidak diinginkan, kita mudah mencari pertolongan atau perlindungan dari penduduk sekitarnya.
- c. Tidak terlalu jauh dari lokasi yang menyediakan kebutuhan bahan pokok
Siapapun yang akan ikut serta dalam perkemahan, minimalnya membawa bekal secukupnya. Jika bekal yang kita bawa habis, kita bisa mencari tambahan kebutuhan pokok tersebut di pasar/warung yang menyediakan.
- d. Tidak terlalu jauh dari lokasi pusat pelayanan kesehatan
Tidak semua peserta/penghuni perkemahan mempunyai tenaga atau ketahanan fisik yang memadai. Oleh karena itu, untuk memudahkan dalam perawatan kesehatan, lokasi perkemahan yang kita pilih hendaknya dekat pusat pelayanan kesehatan.
- e. Tidak terlalu jauh dari jalan umum
Maksud dan tujuannya memilih lokasi perkemahan tidak jauh dari jalan umum adalah agar segala bentuk transportasi tidak mengalami kesulitan. Misalnya, barang bawaan yang terlalu berat tidaklah mungkin kita panggul berlama-lama. Tentunya, kita membutuhkan kendaraan transportasi yang mudah untuk menjangkau ke lokasi.

2. Teknis Dasar Memasang Tenda

Di atas tadi telah diterangkan, bahwa di kelas VII biasanya kemah (*camping*) dilakukan secara beregu dan memilih lokasi tidak jauh dari sekolahnya. Kemudian, bagaimana kita dalam menyiapkan segala peralatan dan memasang tendanya? Mari kita perhatikan bersama-sama.

- a. Perlengkapan yang harus disediakan dalam melakukan perkemahan adalah:
 1. tenda/terpal ukuran 2 x 3 m,
 2. pasak/paku dari kayu sebanyak 10 buah,
 3. tali temali lebih kurang 20 m,
 4. cangkul, dan
 5. dua batang bambu masing-masing 2 m.
- b. Teknis pemasangan tenda secara sederhana dapat dilakukan sebagai berikut:
 1. letakkan dua batang bambu kira-kira berjarak 3 m,
 2. ikatkan tali di ujung kedua bambu tersebut,
 3. pasang tenda/terpal tepat di tengah-tengah tali,

4. dirikan kedua bambu tersebut,
5. tarik 2 tali ke belakang dan depan, kemudian tancapkan dengan pasak/paku dari kayu,
6. ikatkan pinggiran tenda dengan pasak yang ada dengan jarak 0,5 m, dan
7. buat parit di sekitar tenda dengan cangkul yang tersedia.

Dengan demikian, maka berdirilah tenda untuk perkemahan sederhana. Agar terasa hangat ketika tidur, beri alas plastik sebelum kalian menggelar tikar. Pilihlah tikar yang agak tebal, sehingga ketika hujan kita tidak terlalu terpengaruh oleh hawa dingin. Di samping itu, agar terhindar dari binatang melata taburkan garam di sekeliling tenda.

3. Nilai Kerja Sama, Tanggung Jawab, dan Tenggang Rasa

Dalam kegiatan pramuka, setiap peserta dibagi dalam beberapa kelompok/regu. Setiap kelompok/regu memiliki nama, misalnya regu harimau, regu garuda, regu elang, dan sebagainya. Salah satu program dalam kegiatan pramuka adalah kemah. Pernahkah kalian berkemah? Jika pernah, berapa orang anggota dalam regumu? Kegiatan apa sajakah yang pernah dilakukan dalam perkemahanmu?

Dalam setiap tenda perkemahan, terdiri atas beberapa anggota kelompok atau regu. Setiap kelompok atau regu dipimpin oleh seorang ketua. Di setiap kelompok atau regu, mereka saling bekerja sama dalam melaksanakan kewajibannya, baik ketua maupun anggota regu, masing-masing memiliki tugas dan tanggung jawab. Tanggung jawab seperti apakah yang harus dijalankan di setiap regu, dan bagaimana bentuk kerja samanya?

Bentuk kerja sama dalam setiap kelompok atau regu adalah, misalkan dalam membuat tenda perkemahan. Sebelum berangkat, setiap anggota diberi tanggung jawab untuk membawa segala perlengkapan kemahnya. Kemudian setelah sampai di lokasi, setiap anggota saling bekerja sama untuk mendirikan tenda. Masing-masing menyiapkan perlengkapan bawannya, untuk kemudian dilakukan perakitan sebagaimana diuraikan dalam teknis dasar pemasangan tenda di atas. Itulah bentuk kerja sama dan tanggung jawab dalam pemasangan tenda.

Contoh lain kerja sama dalam perkemahan adalah menyiapkan masakan untuk makan bersama. Setiap anggota diberikan tugas dan tanggung jawab untuk dilaksanakan memasak bersama. Ada yang memasak nasi, ada yang menyiapkan bumbu masak, dan ada pula yang mencuci piring sehabis makan. Mereka harus menjalankan sesuai dengan tugasnya masing-masing.

Apabila dalam menjalankan tugasnya dirasa tidak merata, maka salah satu pihak yang merasa lebih ringan harus mau membantunya. Satu sama lain dalam kelompok harus tertanam tenggang rasa yang mendalam. Ibarat pepatah, senasib sepenanggungan. Artinya, mereka sama-sama satu nasib dalam menjalankan kewajiban, dan sepenanggungan dalam belajar.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 9.2 Kegiatan bersama dalam berkemah



Adapun nilai-nilai yang terkandung dalam kerja sama, tanggung jawab, dan tenggang rasa adalah:

- a. kebersamaan menjadi terjalin lebih erat,
- b. solidaritas atau tenggang rasa,
- c. berpikir matang/dewasa.

B. Penyelamatan dan P3K, terhadap Jenis Luka Ringan serta Nilai Kerja Sama, Tanggung Jawab, dan Tenggang Rasa

1. Pendidikan Penyelamatan Apabila terjadi Bahaya atau Kecelakaan

Di dalam melakukan suatu kegiatan, misalnya bekerja, belajar, wisata, bermain, atau berolahraga, ada kalanya sering terjadi bahaya atau kecelakaan. Adapun langkah-langkah awal pendidikan penyelamatan adalah sebagai berikut.

- a. Menyelamatkan jiwa korban
Seseorang yang menjadi korban di mana dan kapan saja, tindakan yang pertama adalah menyelamatkan jiwa korban. Jiwa korban adalah hal yang penting yang harus ditolong.
- b. Mencegah terjadinya cedera yang parah
Jika terjadi kecelakaan atau bahaya, tindakan yang perlu diambil adalah mencegah terjadinya cedera yang parah. Cedera yang parah juga terjadi pada saat penyelamatan yang salah dan tergesa-gesa, biasanya luka menjadi infeksi, atau patah tulang.
- c. Mencegah atau mengurangi sakit
Korban kecelakaan atau bahaya biasanya merasakan rasa sakit. Sehingga dengan adanya penyelamatan si korban berkurang rasa sakitnya.
- d. Menghilangkan rasa ketakutan
Perasaan rasa takut terhadap si korban selalu menyelimuti, misal luka tambah parah atau kehilangan anggota badan, dan lain-lain.

2. Prinsip dan Peraturan Penyelamatan

Prinsip yang harus diperhatikan dalam pendidikan keselamatan adalah:

- a. Sikap tenang (tidak panik), tindakan yang harus dilakukan tidak tergesa-gesa, perhatikan si korban, lakukan tindakan secara hati-hati.
- b. Perhatikan pernapasan si korban
Korban kecelakaan atau bahaya, apapun perlu perhatian tentang pernapasan si korban, misalnya napas tersengal-sengal, napas terganggu, atau pernapasan terhenti.
- c. Hentikan pendarahan
Hentikan pendarahan apabila terjadi, karena apabila tidak segera dilakukan akan menimbulkan kematian.
- d. Mengamankan si korban
Si korban harus diamankan dari bahaya/kejadian yang akan timbul lagi, misalnya di jalan raya dan di sungai.

- e. Lakukan penyelamatan di tempat
Sebelum di bawa ke dokter, korban harus ditolong di tempat yang aman.
- f. Lakukan tindakan penyelamatan dengan cepet, tepat, dan hati-hati
Perhatikan pertolongan secara cepat dan tepat pada diri si korban, yang membahayakan tubuh korban.

Pendidikan keselamatan juga perlu diperhatikan, apabila terjadi korban secara massal (banyak), misal korban tsunami, gempa, gunung meletus, keracunan, atau kecelakaan di laut, darat, dan di udara. Korban yang masih bernapas kita prioritaskan, pendarahan, shock, patah tulang, luka-luka atau memar.

3. *Pertolongan Pertama pada Kecelakaan (P3K) terhadap Jenis Luka Ringan*

Kegiatan P3K lebih mengutamakan pada pertolongan pertama, artinya korban sebelum dibawa ke rumah sakit terlebih dahulu dilakukan penyelamatan. Misalnya, terjadi kecelakaan terkena pisau dengan luka yang terlalu dalam. Sambil menunggu kendaraan atau pertolongan medis tiba, sebaiknya dilakukan tindakan penyelamatan seperti pembalutan dengan diberi betadin dan sebagainya.

Pertolongan pertama dilakukan untuk memberikan perawatan pada korban sebelum pertolongan yang lebih lanjut diberikan oleh dokter atau petugas kesehatan yang lain. Luka adalah jaringan kulit yang terputus, robek, rusak oleh suatu sebab.

Macam-macam luka adalah sebagai berikut;

- a. luka memar, kena pukul,
- b. luka gores,
- c. luka tusuk,
- d. luka potong,
- e. luka bacok,
- f. luka robek,
- g. luka tembak, dan
- h. luka bakar.

Dasar pertolongan luka dengan pendarahan keluar:

- a. Hentikan pendarahan.
- b. Ditinggikan bagian yang luka.
- c. Luka dibersihkan dengan air (mercurnochook 2%).
- d. Diberi bubuk sulfanilaid.
- e. Luka ditutup dengan kain kasa steril.
- f. Segera dibawa ke dokter apabila luka lebar dan dalam.

Pertolongan pada daerah anggota badan.

- 1. Di kepala
 - korban ditidurkan terlentang tanpa bantal, jika pingsan, dan
 - lakukan tindakan P3k.

2. Di badan (tubuh) luka tertutup
Tanda-tandanya berdarah, merah muda, dan berbusa.
 - tidurkan setengah duduk,
 - dikompres dengan es/air,
 - tidak diajak berbicara,
 - beri minum air larutan garam, dan
 - bawa segera ke dokter.
3. Luka di badan (tubuh) terbuka
 - tidurkan setengah duduk,
 - rawat lukanya,
 - beri plester (penahan) agar udara tidak masuk, dan
 - bawa segera ke rumah sakit.
4. Luka melintang di perut
 - tidurkan setengah duduk,
 - luka ditutup,
 - pasang pembalut di daerah luka,
 - tidak boleh diberi minum,
 - tidak disentuh yang luka, dan
 - bawa segera ke dokter.
5. Luka membujur di perut
 - tidurkan telentang,
 - lakukan P3K, dan
 - segera bawa ke dokter.

Catatan:

Luka yang tidak segera mendapat pertolongan, akan mengakibatkan:

- pendarahan,
- infeksi,
- cacat, dan
- shock

Nilai-nilai yang ada dalam melakukan tindakan pendidikan penyelamatan dan P3K adalah:

1. Nilai kerja sama
Pertolongan dilakukan secara bersama, tidak sendiri akan menumbuhkan kerja sama yang baik, kompak, dan bersatu.
2. Nilai tanggung jawab
 - Tindakan yang cepat, tepat, dan hati-hati.
 - Memberikan pertolongan terhadap korban dengan ikhlas.
3. Nilai tenggang rasa
 - Ikut merasakan penderitaan si korban.
 - Membantu sesamanya.
 - Perikemanusia.

Kegiatan Individu



1. Lakukan pertolongan pertama pada saat terjadi pendarahan ringan temanmu!
 - a. Apa yang kamu siapkan?
 - b. Bagaimana cara mengatasinya?
 - c. Apa tindakan selanjutnya?
2. Apa yang akan kamu lakukan ketika kamu melihat peristiwa kecelakaan lalu lintas, terjadi di depanmu?
 - a. Tindakan pertama =
 - b. Tindakan kedua =
 - c. Tindakan ketiga =

Rangkuman

Kemah adalah aktivitas di alam terbuka dengan menginap di dalam tenda. Tempat berkemah yang dipilih hendaknya aman, nyaman, dan jauh dari bahaya. Nilai-nilai positif dari perkemahan adalah kebersamaan, kerja sama, tanggung jawab, dan tenggang rasa.

P3K berfungsi memberikan pertolongan pertama pada kecelakaan sebelum dibawa ke rumah sakit. P3K membutuhkan peralatan dan obatan-obatan yang memadai untuk menolong korban kecelakaan. Jangan panik ketika melihat korban. Perasaan harus tenang, hati-hati, sigap, dan tanggap.

Latihan



Ayo kerjakan pada buku tugasmu.

1. Mari memilih salah satu huruf a, b, c, atau d dari jawaban berikut yang paling tepat.

1. Di bawah ini yang *bukan* perlengkapan yang harus dibawa untuk berkemah adalah
 - a. tenda
 - b. tongkat
 - c. senapan
 - d. tali/tambang
2. Istilah asing untuk berkemah adalah
 - a. camping
 - b. diving
 - c. climbing
 - d. hiking
3. Dari segi pendidikan, manfaat yang didapat dari perkemahan adalah
 - a. rasa tanggung jawab
 - b. hidup sederhana
 - c. kesadaran akan kekuasaan Tuhan
 - d. belajar cepat mengambil keputusan



4. Berikut ini yang *bukan* manfaat berkemah di alam bebas adalah
 - a. melarikan diri
 - b. meningkatkan kesehatan
 - c. rekreasi
 - d. menambah ilmu pengetahuan
5. Menjelajah alam dari sudut sosial bermanfaat untuk
 - a. kesempatan saat berkemah bersosialisasi dan mengembangkan diri di masyarakat
 - b. kesadaran akan sang pencipta
 - c. menguji dan melatih keterampilan
 - d. meningkatkan kebugaran jasmani
6. Tujuan pertolongan di alam bebas adalah untuk memberikan
 - a. pertolongan pertama
 - b. memberikan rasa nyaman dan ketenangan pada korban kecelakaan
 - c. perawatan pada korban setelah mendapat kecelakaan
 - d. perawatan setelah pertolongan yang lebih mantap diberikan oleh petugas kesehatan
7. Jika korban berdarah, tindakan yang perlu dilakukan adalah sebagai berikut, *kecuali*
 - a. biarkan luka apa adanya
 - b. ikat dengan kain bagian yang terluka
 - c. tekan tempat pendarahan kuat-kuat
 - d. letakkan bagian pendarahan lebih tinggi
8. Bahaya yang ditimbulkan dari alam adalah
 - a. binatang buas
 - b. orang jahat
 - c. binatang melata
 - d. banjir
9. Sebagai sarana untuk perenungan kebesaran Tuhan, kepercayaan diri, dan mencintai alam adalah manfaat dari aspek
 - a. rekreasi
 - b. pendidikan
 - c. sosial
 - d. ekonomi
10. Langkah awal penyelamatan terhadap korban kecelakaan yang terjadi adalah
 - a. menelepon polisi
 - b. memberitahu keluarganya
 - c. menyelamatkan jiwa korban
 - d. mencari identitasnya

II. *Mari menjawab pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat.*

1. Sebutkan perlengkapan perkemahan!
2. Bagaimana cara memberi pertolongan patah tulang?
3. Jelaskan manfaat berkemah!
4. Apa kegunaan kompas dalam penjelajahan?
5. Bagaimana cara mengatasi mimisan?

III. Ujian Praktik

1. Praktikkan cara mendirikan tenda!
2. Lakukan kegiatan menjelajah alam di perkemahan bersama-sama teman sekelasmu! Temukan kondisi alam yang rusak dan tentukan penyebabnya!

Refleksi



Sebagai tindak lanjut dari hasil belajar kalian, coba jawablah soal-soal latihan. Kemudian tukarkan kertas jawaban soal itu kepada teman kelasmu. Lakukanlah koreksi, kemudian hitunglah jawaban soal yang benar. Untuk mengetahui raihan prestasi belajar kalian, masukkanlah dalam rumus berikut ini!

$$\text{Tingkat penguasaan kompetensi} = \frac{\text{Jumlah jawaban yang benar}}{\text{Jumlah soal}} \times 100\%$$

Arti tingkat penguasaan kompetensi yang kalian capai adalah:

90%–100%	artinya baik sekali
80%–89%	artinya baik
70%–79%	artinya cukup
60%–69%	artinya kurang

Jika tingkat penguasaan kompetensi kalian mencapai angka di atas 80% berarti dapat meneruskan kegiatan belajar berikutnya. Namun jika tingkat penguasaan kompetensi kalian kurang dari angka 80% artinya kalian harus mengulang materi pelajaran tersebut.



BAB 10

Budaya Hidup Sehat

Kata-kata Kunci

Dalam bab ini kalian akan diperkenalkan berbagai budaya hidup sehat, di antaranya adalah:

- pola makan sehat
- gizi seimbang
- penyakit menular seksual (PMS)

Uraian Materi

Sejak kecil orang tua kita mengajarkan pola hidup yang sehat. Pola hidup sehat itu sangat penting, karena akan menjamin hidup sehat di usia tua. Contoh pola hidup sehat misalnya, ketika kecil kita dilarang jajan sembarangan, atau makan makanan yang tidak bersih, dan cuci tangan sebelum makan.



Sumber: www.ansiaku.co.cc [21 Juni 2009]

Gambar 10.1 Gizi seimbang



Sumber: www.oki.santosa.googlepages.com [21 Juni 2009]

Gambar 10.2 Pola hidup sehat

Pola hidup sehat yang diajarkan orang tua itu kemudian membudaya dalam kehidupan kita. Budaya hidup sehat telah dilaksanakan oleh berbagai kehidupan rumah tangga.

Budaya hidup sehat kali ini tentang pola makan sehat, gizi seimbang, dan penyakit menular seksual. Makanan yang sehat adalah makanan yang bersih dan mengandung gizi. Makanan yang bergizi adalah makanan yang mengandung zat-zat yang diperlukan oleh tubuh kita. Tubuh kita sehat jika kita selalu makan makanan yang bergizi.

Kamu tentunya tidak ingin terserang penyakit, apalagi penyakit menular seksual. Penyakit ini ditularkan melalui hubungan kelamin. Apa saja jenis penyakit menular seksual? Bagaimana cara menghindarinya? Bagaimana pola makan sehat dan mempunyai keseimbangan gizi? Jawaban dari pertanyaan-pertanyaan di atas, dapat kalian temukan pada materi berikut ini.

Setelah mempelajari bab ini, kalian diharapkan mampu:

1. Memahami pola makan sehat.
2. Memahami perlunya keseimbangan gizi.
3. Memahami berbagai penyakit menular seksual dan menghindarinya.
4. Mempunyai pengetahuan tentang budaya hidup sehat.

A. Pola Makan Sehat

Pola makan sehat adalah keteraturan dalam makan, baik makan makanan/minuman kecil maupun besar. Pola makan sehat terkait dengan makanan/minuman yang telah ditentukan seperti syarat-syarat gizi, masa berlakunya, dan bahan-bahan pembuatannya. Jadi, pola makan sehat adalah keteraturan makan makanan yang higienis dan bergizi dengan memperhatikan waktu dan bahan pembuatannya.

Makanan yang higienis adalah makanan yang memenuhi standar kesehatan dan bebas dari zat beracun dan kuman penyakit. Fungsi makanan bagi tubuh kita adalah untuk memperoleh tenaga, pertumbuhan, mengganti sel-sel yang rusak, dan untuk menghangatkan tubuh atau oksidasi.

Zat-zat makanan yang dibutuhkan tubuh manusia antara lain adalah:

1. Karbohidrat
Karbohidrat merupakan sumber tenaga dan pertumbuhan. Makanan yang mengandung karbohidrat adalah makanan pokok, seperti nasi, jagung, sagu, dan tiwul.
2. Protein
Protein merupakan zat yang dibutuhkan tubuh untuk pertumbuhan dan mengganti sel-sel yang rusak. Protein banyak terdapat dalam lauk, seperti daging, ikan, tahu, tempe, dan susu.
3. Lemak
Lemak dibutuhkan tubuh sebagai cadangan makanan dan sumber panas. Lemak banyak dihasilkan dari kacang-kacangan, keju, kelapa, dan daging.
4. Mineral
Mineral dibutuhkan oleh tubuh untuk pertumbuhan tulang dan gigi bagi anak-anak. Mineral banyak terdapat dalam makanan yang berkuah.
5. Vitamin
Vitamin diperlukan tubuh sebagai makanan tambahan. Vitamin berfungsi sebagai pemelihara kesehatan. Vitamin banyak terdapat dalam buah-buahan, sayur-sayuran, ikan, dan daging. Kebutuhan vitamin akan meningkat secara bertahap sesuai bertambahnya usia. Kebutuhan vitamin yang tidak mencukupi akan menyebabkan kekurangan vitamin atau hipovitaminosis. Namun, apabila vitamin yang diserap tubuh berlebihan akan menyebabkan keracunan atau hipervitaminosis.

Tabel 10.1 Fungsi dan Sumber Zat-zat Mineral

Macam Zat Mineral	Fungsi dalam Tubuh	Bahan-bahan Makanan Sumber Zat Mineral
Kalium (Ca)	<ul style="list-style-type: none"> a. Sebagai bahan pembentuk tulang dan gigi. b. Sebagai katalisator perubahan protrombin menjadi trombin dalam proses pembekuan darah. c. Sebagai proses kontraksi pelepasan otot-otot. 	<ul style="list-style-type: none"> a. Susu dan ikan teri kering. b. Kacang-kacangan kering, sayuran hijau, bayam, kelor, sawi hijau, daun singkong, kacang panjang, dan kangkung.
Besi (Fe)	Merupakan bahan pembentuk hemoglobin (zat warna darah) yang berfungsi untuk mengangkut oksigen ke jaringan-jaringan.	Daging, hati, kacang-kacangan, dan sayur-sayuran hijau.
Fosfor (P)	<ul style="list-style-type: none"> a. Sebagai bahan pembentuk tulang dan gigi. b. Merupakan bagian penting dari inti sel. c. Mengatur keseimbangan asam basa dalam darah. d. Mengatur proses-proses metabolisme. e. Mengatur proses oksidasi. 	<ul style="list-style-type: none"> a. Daging, hati, ikan teri, dan kuning telur. b. Kacang-kacangan kering. c. Bekatul.
Sulfur (S)	<ul style="list-style-type: none"> a. Diperlukan oleh semua sel karena merupakan bagian dari asam amino cystine dan methionine. b. Merupakan bagian penting dari vitamin B1. 	Bahan-bahan makanan sumber-sumber protein (daging, ikan, dan kacang-kacangan).
Yodium (J)	Bahan pembentuk hormon thyroksin.	Bahan-bahan makanan dari laut dan bahan makanan yang tumbuh dekat pantai.
Tembaga (Cu)	Dalam pembentukan hemoglobin.	Kacang-kacangan, jeroan, padi-padian, ikan, dan bangsa kerang.
Fluor (F)	Mencegah kerusakan gigi.	Garam dapur dan air minum.
Klor (Cl)	<ul style="list-style-type: none"> a. Mengatur tekanan osmosa, keseimbangan air dan keseimbangan asam-basa. b. Bahan pembentuk getah lambung (HCL). 	Garam dapur, bahan makanan dari laut, dan bahan makanan hewani.
Natrium (Na)	<ul style="list-style-type: none"> a. Mengatur tekanan osmosa, keseimbangan air dan keseimbangan asam-basa. b. Menjaga kepekaan sel-sel syaraf dan kontraksi otot. 	Garam dapur, bahan makanan dari laut, dan bahan makanan hewani.
Kalsium (K)	<ul style="list-style-type: none"> a. Terdapat dalam semua sel. b. Mengatur tekanan osmosa dan keseimbangan asam-basa. c. Diperlukan dalam reaksi enzim dalam sel. 	Sayur-sayuran, padi-padian, dan kacang-kacangan.

Macam Zat Mineral	Fungsi dalam Tubuh	Bahan-bahan Makanan Sumber Zat Mineral
Kalsium (K)	a. Terdapat dalam semua sel. b. Mengatur tekanan osmosa dan keseimbangan asam-basa. c. Diperlukan dalam reaksi enzim dalam sel.	Sayur-sayuran, padi-padian, dan kacang-kacangan.
Lain-lain zat mineral Mg, Mn, Mo, Zn.	Merupakan bagian dari enzim-enzim.	Tersebar dalam berbagai bahan makanan.

Sumber: Diolah dari berbagai sumber

Tabel 10.2 Fungsi dan Sumber-sumber Vitamin

Macam Vitamin	Fungsi dalam Tubuh	Bahan-bahan Makanan Sumber Zat Vitamin
Vitamin A	Untuk kesehatan mata dan kesehatan sel-sel epitel.	a. Hati, susu, mentega, minyak, ikan. b. Sebagai pro-vitamin (karotin), sayuran hijau, dan buah-buahan kuning.
Vitamin D	Untuk pertumbuhan dan memelihara tulang dan gigi dalam penyerapan kalsium dan fosfor.	Hati, telur, minyak ikan, bahan-bahan makanan sumber vitamin yang larut dalam lemak.
Vitamin E	Dalam proses reproduksi.	Padi-padian, biji-bijian, kacang-kacangan, dan kuning telur.
Vitamin K	Dalam proses pembekuan darah.	Daun-daunan hijau, daging, dan hati.
Vitamin B1 (thiamine)	Dalam metabolisme, hidrat arang untuk memelihara jaringan saraf, mencegah beri-beri.	Daging, biji-bijian, kacang-kacangan, padi-padian (beras tumbuk, bekatul).
Vitamin B2 (riboflavine)	Untuk pertumbuhan, memelihara fungsi jaringan saraf, dan kesehatan kulit.	Hati, telur, daging, jeroan, kacang-kacangan, dan sayuran berdaun hijau.
Niacin	Untuk pertumbuhan, menjaga fungsi saraf dan pencernaan, kesehatan kulit dan mencegah pelagra.	Hati, kacang tanah, unggas, dan ikan.
Vitamin B6 (pyridoxine)	Dalam metabolisme asam amino dan asam lemak, dalam proses perubahan tryptophan menjadi niacin.	Daging, susu, ragi, dan padi-padian.
Vitamin B12	Dalam pembekuan sel darah merah.	Daging, hati, ginjal, dan jeroan

Macam Vitamin	Fungsi dalam Tubuh	Bahan-bahan Makanan Sumber Zat Vitamin
Vitamin B kompleks lain: a. Biotin b. Folacin c. Inositol d. Cholin e. Asam	Belum banyak diketahui fungsinya dalam tubuh.	Hampir sama dengan vitamin B kompleks lainnya.
Vitamin C	Untuk kesehatan gigi, gusi, dan tulang, serta metabolisme.	Buah-buahan segar dan sayuran segar (kol, kentang, dan brokoli).

Sumber: Diolah dari berbagai sumber

Kelompok vitamin A, D, E, dan K larut dalam lemak. Adapun vitamin B kompleks dan C larut dalam air.

1. Menu Makanan Bergizi

Pernahkah kalian mendengar pola makan makanan bergizi? Jika pernah, apakah yang dimaksud dengan makanan bergizi? Dikatakan makanan bergizi, jika pola makan dalam kesehariannya kita mampu memenuhi sajian/menu nasi, lauk-pauk, sayur-mayur, buah-buahan, dan susu.

a. Nasi

Nasi adalah salah satu sumber utama karbohidrat (hidrat arang). Selain nasi, karbohidrat dapat diperoleh dari sumber makanan seperti jagung, gandum, kentang, ubi, singkong dan lain-lain. Karbohidrat merupakan sumber kalori utama bagi tubuh manusia. Karbohidrat dalam tubuh kita berfungsi sebagai sumber energi dan tenaga cadangan.

Tidak semua wilayah di negara kita penduduknya memakan nasi. Oleh karena itu, setiap daerah memiliki porsi makan yang berbeda. Misalnya, takaran makan nasi akan berbeda dengan takaran makan jagung, gandum, atau singkong. Namun, dari seluruh jenis makanan itu banyak mengandung karbohidrat. Karbohidrat terdiri atas unsur karbon, hidrogen, dan oksigen. Sebagian besar kebutuhan kalori dalam tubuh kita berasal dari karbohidrat. Oleh karena itu, nasi menjadi makanan utama sebagian besar masyarakat bangsa kita.

b. Lauk-pauk

Lauk-pauk adalah salah satu sumber protein yang dibutuhkan oleh tubuh kita. Protein terdiri atas dua sumber, yaitu protein hewani dan protein nabati. Protein hewani adalah protein yang bersumber dari hewan seperti daging, telur, dan susu. Adapun protein nabati adalah protein yang bersumber dari tumbuh-tumbuhan seperti kacang-kacangan. Kacang-kacangan dapat disajikan dalam menu makan kita seperti tahu, tempe, dan sebagainya.

Adapun fungsi protein dalam tubuh kita adalah:

1. membangun sel-sel tubuh;
2. mengganti sel-sel yang rusak;
3. membuat air susu, enzim, dan hormon;
4. pembentuk protein darah; serta
5. pemberi kalori.

c. Sayur-mayur

Sayur-mayur merupakan salah satu sumber mineral yang dibutuhkan tubuh kita. Mineral juga disebut dengan garam-garam mineral. Garam-garam mineral terdiri atas zat kapur, fosfor, zat besi, garam yodium, garam flour, garam natrium, garam klor, dan garam kalium. Dengan mengonsumsi banyak sayuran yang mengandung zat kapur, maka tubuh kita akan menjadi kuat. Karena zat kapur alam tubuh kita dapat berfungsi sebagai:

1. Pembentuk tulang yang kuat dan gigi yang baik.
2. Membantu proses pembekuan darah.
3. Mencegah rachitis atau penyakit tulang.
4. Memengaruhi rangsang sistem syaraf dalam kontraksi otot, termasuk detak jantung.

Ada dua jenis sumber yang banyak mengandung zat kapur yaitu dari hewan dan tumbuhan. Zat kapur yang bersumber dari hewan, yaitu kuning telur dan ikan. Adapun yang bersumber dari tumbuhan adalah daun pepaya, bayam, sawi, melinjo, dan kangkung.

d. Buah-buahan

Buah-buahan merupakan salah satu sumber vitamin. Vitamin tidak dapat dibuat dalam tubuh kita dalam jumlah yang cukup. Vitamin dapat diperoleh dengan mengonsumsi berbagai macam buah dan sayuran. Vitamin A, berasal dari pisang, pepaya, wortel, dan tomat. Vitamin C, berasal dari jeruk, nanas, strawberry, dan sebagainya.

Selain sebagai sumber vitamin, buah-buahan juga mempunyai khasiat, antara lain:

1. Belimbing wuluh berkhasiat untuk hipertensi.
2. Jeruk bali berkhasiat untuk penghalus kulit.
3. Jeruk purut berkhasiat untuk obat batuk dan aromatik.
4. Sirsak berkhasiat untuk sariawan dan abortivum.
5. Nanas berkhasiat untuk radang amandel dan obat mulas.
6. Mentimun berkhasiat untuk penghalus kulit dan obat batu empedu.

e. Susu

Dalam pola makan makanan bergizi, susu adalah pelengkapannya. Mengapa demikian? Karena, susu merupakan salah satu sumber vitamin, lemak, dan juga mineral.

2. Keseimbangan Pola Makan Sehat

Kita wajib bersyukur kepada Tuhan Yang Maha Esa. Tuhan menciptakan kita sebagai manusia dengan bentuk tubuh yang sempurna. Tubuh manusia terdiri atas berbagai organ yang semua bekerja membentuk sistem jaringan. Dan, sistem ini akan bekerja dengan baik jika terjaga keseimbangannya baik keseimbangan olahraga maupun pola makannya.

Di atas tadi telah diuraikan pola makan makanan bergizi. Manusia hidup tidak saja membutuhkan makanan, tetapi juga butuh minuman, dan cairan lainnya. Hal itu untuk memberikan keseimbangan dalam metabolisme tubuh kita. Sebagai contoh, misalnya air.

Air sangat dibutuhkan dalam kehidupan. Air akan memberikan keseimbangan dalam pola makan yang sehat, karena air memiliki banyak fungsi dalam tubuh kita, antara lain:

- a. membangun sel jaringan tubuh,
- b. membentuk cairan tubuh,
- c. melarutkan zat-zat di dalam tubuh,
- d. mengangkut zat-zat makanan dan sisa metabolisme tubuh, serta
- e. mengatur suhu dalam tubuh.

Selain air, dalam tubuh kita membutuhkan zat-zat cair lainnya. Mungkin kalian pernah dengar istilah vegetarian. Vegetarian adalah orang yang tidak makan daging, tetapi mengonsumsi banyak buah, sayuran, dan hasil tumbuhan yang lain. Karena makanan buah dan sayuran (nabati) sangat sesuai dengan struktur tubuh manusia. Buah dan sayuran ini akan mampu meningkatkan daya tahan tubuh manusia.

Untuk memberi keseimbangan pada pola makan yang sehat, dalam kesehariannya, buah dan sayuran sangat dibutuhkan manusia. Buah dan sayuran ini banyak mengandung bermacam-macam vitamin, mineral, dan air. Agar zat-zat yang terkandung dalam buah dan sayuran itu tidak terbuang percuma, maka hendaknya memperhatikan cara mengonsumsinya. Misalnya, buah dan sayuran itu sebelum dikonsumsi harus dicuci, atau dimasak terlebih dahulu.

Satu hal yang perlu diperhatikan dalam menjaga keseimbangan pola makan yang baik adalah kita harus makan dengan teratur. Disebut makan teratur jika dilakukan secara rutin, yaitu makan pagi, makan siang, dan makan malam. Makan di pagi hari lebih utama karena dapat meningkatkan konsentrasi dan prestasi, baik dalam belajar maupun bekerja.

B. Keseimbangan Gizi

Gizi adalah zat makanan pokok yang diperlukan bagi pertumbuhan dan kesehatan tubuh. Keadaan gizi seseorang merupakan cerminan dari terpenuhi atau tidak kebutuhan tubuh akan zat-zat gizi.

1. Perlunya Keseimbangan Gizi

Makanan yang kita makan mempunyai peranan yang sangat penting, untuk kelangsungan hidup manusia. Orang yang melakukan aktivitas sehari-hari memerlukan tenaga daya tahan tubuh, terhadap penyakit, serta mendorong pertumbuhan perkembangan, dan pemeliharaan tubuh. Agar semua itu berlangsung dengan baik dan tetap terjaga, maka manusia memerlukan asupan yang sesuai dengan aktivitas tersebut, melalui gizi yang seimbangan. Gizi seimbang harus tetap ada dalam makanan kita, gizi seimbang juga disesuaikan dengan usia, pekerjaan, jenis kelamin, kondisi seseorang.

a. Usia

Kebutuhan gizi seorang bayi dengan anak-anak akan berbeda, seorang remaja dengan orang dewasa juga berbeda.

- b. Pekerjaan
Seorang pelajar dengan seorang pekerja bangunan juga berbeda asupan gizinya.
- c. Jenis kelamin
Seorang pria dan wanita juga berbeda asupan gizinya.
- d. Kondisi
Seorang yang sakit dengan orang yang sehat asupan gizinya juga berbeda.

2. Unsur Zat Gizi yang Diperlukan Tubuh

Unsur gizi dalam makanan adalah berbeda, karena nilai gizi setiap makanan berbeda.

Unsur gizi dapat dibedakan menjadi:

- a. Sumber energi:
 - karbohidrat,
 - protein, dan
 - lemak.
- b. Zat pembangun
 - protein dan
 - mineral.
- c. Zat pengantar
 - protein,
 - vitamin, dan
 - mineral.

a. Karbohidrat

Fungsi karbohidrat adalah sebagai berikut:

- Sumber energi/tenaga.
- Mengatur metabolisme.
- Penyerapan kalsium.

Karbohidrat terdiri atas 2 macam, yaitu:

- Karbohidrat lengkap
Misalnya, beras, umbi-umbian, roti, mi, dan gandum.
- Karbohidrat sederhana
Misalnya, gula dan madu.

Kebutuhan karbohidrat pelengkap adalah setara 50%–60% dalam jumlah makanan, sedangkan kebutuhan karbohidrat sederhana tidak perlu berlebihan.

b. Protein

Fungsi protein adalah sebagai berikut:

- energi,
- pembangunan,
- pengatur,
- pembentukan enzim, antibodi, hormon.

c. Lemak

Fungsi lemak adalah sebagai berikut:

- energi,
- menghangatkan tubuh,
- melindungi organ tubuh,
- pembentukan hormon (steroid), serta
- pelarut vitamin A, D, E, dan K.

Mengonsumsi lemak berlebihan mengakibatkan kegemukan (obesitas), kegemukan menjadi sumber penyakit. Lemak mengandung steral atau mengandung kolesterol yang beredar dalam darah. Kolesterol terbentuk dalam tubuh (hati), dan makanan kolesterol terdiri 2 jam.

- HDL (*High Density Lipoprotein*) atau kolesterol baik.
- LDL (*Low Density Lipoprotein*) atau kolesterol jahat kolesterol ini yang mengendap dalam dinding pembuluh darah pengendapan ini dapat memicu penyakit jantung dan stroke.

d. Mineral

Mineral juga sangat sedikit diperlukan dalam tubuh. Mineral terbagi 2, yaitu:

- Mineral makro, kalsium, klorin, fosfor, kalium, natrium sulfat.
- Mineral mikro, besi, yodium, flourin.

Fungsi mineral adalah memelihara keseimbangan kimiawi dalam tubuh dan pembentukan jaringan tubuh.

3. Penyakit Akibat Kurang Gizi

Penyakit yang timbul akibat kurang gizi kebanyakan diderita pada masyarakat pedesaan, sedangkan penyakit kelebihan gizi lebih banyak pada masyarakat perkotaan. Adapun penyakit kurang gizi adalah:

a. Busung lapar (*kwatshcorkor*)

Busung lapar, yaitu penyakit kekurangan energi protein (KEP). Biasanya penyakit ini diderita pada anak-anak atau bayi lima tahun. Balita terhambat pertumbuhan, perutnya buncit (bengkak). Biasanya banyak di daerah garis kemiskinan sehingga tidak mencukupi nilai gizi dalam makanan sehari-hari.



Sumber: www.portalinfoq.org [21 Juni 2009]

Gambar 10.2 Penyakit busung lapar

b. Gondok (golter)

Penyakit ini merupakan adanya pembengkakan kelenjar tiroid di leher. Dikarenakan kurang mineral yodium. Yodium berguna dalam pembentukan hormon tiroksin. Zat ini terdapat pada garam, ikan laut, udang, dan kerang.



Sumber: www.healindonesia.files.wordpress.com
[21 Juni 2009]

Gambar 10.3 Penyakit gondok

c. Rabun senja

Penyakit ini berlangsung pada hari mulai senja. Oleh karena itu, penderita ini tidak melihat pada senja hari (rabun senja). Hal ini karena kekurangan Vitamin A dalam waktu yang lama.

d. Anemia

Anemia adalah penyakit kekurangan darah, dikarenakan dalam makanan sehari-harinya kekurangan zat besi, juga terhambatnya asupan zat besi berupa asam fitat yang terdapat pada kacang-kacangan, gandum, dan teh, kopi (palifenal).

4. Mengukur Gizi Seimbang

Untuk mengukur gizi kita seimbang atau tidak dapat dilakukan melalui pengukuran berat badan dibagi tinggi badan dinamakan Indeks Massa Tubuh (IMT). IMT untuk setiap negara berbeda, contoh IMT penduduk Asia (WITO) tahun 2000.

Kategori	IMT
Kurus	<18,5
Normal	
Kelebihan Berat badan (overweight)	18,5 – 22,9
Overwight berisiko	23,0 – 24,9
Obesitas tingkat 1	25,0 – 29,9
Obesitas tingkat 2	> 30

$$\text{Rumus IMT} = \frac{\text{BB (Berat Badan) kg}}{\text{TB (Tinggi Badan) m}}$$



C. Mengenal Berbagai Penyakit Menular Seksual (PMS)

Sebelum kita membahas lebih jauh penyakit menular seksual, sebaiknya kita ketahui terlebih dahulu pengertian sakit dengan penyakit. Terkadang kita sering rancu dalam perkataan sakit atau penyakit. Sakit adalah badan terasa tidak nyaman karena menderita suatu penyakit, misalnya demam, kepala pusing, dan sebagainya. Adapun penyakit adalah sesuatu yang menyebabkan gangguan pada makhluk hidup. Gangguan itu bisa dari bakteri, virus, atau kelainan jaringan pada organ tubuh.

Penyakit menular seksual adalah penyakit yang penularannya melalui hubungan seks. Bagian tubuh yang diserang adalah kelamin, alat reproduksi, saluran urin, dan anus. Penyakit ini timbul akibat melakukan hubungan seks bebas.

Berikut ini penyakit-penyakit akibat melakukan hubungan seks bebas.

1. *Acquired Immuno Deficiency Syndrome (AIDS)*

Acquired Immuno Deficiency Syndrome (AIDS) adalah penyakit yang menyerang sistem kekebalan tubuh akibat terinfeksi *human immunodeficiency virus (HIV)*.

Tubuh yang terserang AIDS akan rentan terhadap infeksi penyakit sehingga mengakibatkan kematian. Sampai saat ini, penyakit AIDS telah menyebar ke seluruh dunia, tidak terlepas pula Indonesia.

AIDS merupakan tahap akhir dari infeksi HIV. HIV terdiri atas dua tipe, yaitu tipe HIV-1 yang menyebabkan penyakit AIDS dan tipe HIV-2 yang belum lama ini ditemukan di Afrika Barat. Bagian dari sistem kekebalan tubuh yang diserang HIV adalah sel-sel darah putih atau disebut sel T atau sel CD4.

Secara singkat proses penyerangan HIV adalah ketika menginfeksi sel T, HIV memerintahkan material genetik sel T untuk membuat komponen HIV baru.

a. *Cara penularan AIDS*

Perlu kalian perhatikan, virus HIV dapat tersebar melalui pertukaran cairan tubuh, salah satunya adalah melalui hubungan seksual. Sebagai contoh, seseorang yang berpola hidup tidak sehat. Ia akan sembarang dalam melaksanakan aktivitas seksualnya. Terkadang para hidung belang itu berkeliaran di tempat-tempat yang tidak bersih, seperti rumah bordil dan sebagainya. Dalam melaksanakan aktivitas seksualnya itulah ia mendapatkan pasangan yang mengidap virus HIV.

b. *Gejala-gejala penyakit AIDS*

Seseorang yang terinfeksi virus HIV mengalami gejala-gejala, antara lain:

1. Influenza yang berkepanjangan seperti demam, pusing, hidung tersumbat, dan batuk.
2. Mengalami penurunan berat badan.
3. Mengalami pembesaran kelenjar getah bening.
4. Mengalami gangguan penglihatan, serta gangguan saraf dan otak.

Apabila jumlah sel T turun sampai di bawah 200 sel per mikroliter darah, maka orang yang terinfeksi HIV akan mengalami gejala-gejala:

1. Infeksi oportunistik dan kanker.
2. Infeksi paru-paru (*pneumonia pneumosistik*).
3. Sitomegalovirus.
4. Herpes.
5. Kanker pembuluh darah (kanker sarkoma kaposi).
6. Kanker leher rahim.

Bagi para pecandu narkoba yang terinfeksi HIV, terdapat gejala tambahan seperti sakit kuning, sesak napas, dan jantung berdebar-debar.

c. Cara mengetahui (test) HIV

Secara garis besar, pemeriksaan HIV dapat dibagi menjadi dua macam, yaitu pemeriksaan untuk mendeteksi status antibodi terhadap HIV dan pemeriksaan untuk mendeteksi keberadaan virus HIV.

Pemeriksaan untuk mendeteksi status antibodi dilakukan dengan metode ELISA (*enzyme-linked immunosorbent assay*). Adapun untuk mendeteksi keberadaan virus HIV dilakukan dengan beberapa cara, seperti metode PCR (*polymerase chain reaction*) dan kultur virus. Hasil pemeriksaan tersebut dapat menunjukkan bahwa status seseorang terhadap HIV/AIDS, yaitu apakah orang tersebut terinfeksi virus HIV atau sudah mengidap penyakit AIDS.

d. Terapi AIDS

Meskipun obat AIDS belum ditemukan, namun ada beberapa metode terapi yang dapat memperpanjang usia hidup bagi penderita HIV/AIDS. Biasanya, yang selama ini pernah terjadi, terapi HIV/AIDS mencakup 3 prinsip:

1. Terapi antiretrovirus, yaitu dilakukan dengan memberikan obat-obatan antiviral, seperti *azidothymidine* (AZT), *navirapine* (Viramune) dan *saquinavir* (Invirase).
2. Terapi infeksi oportunistik dan kanker, tujuannya untuk menanggulangi berbagai komplikasi akibat infeksi HIV. Biasanya, dalam pengobatan, dokter memberikan antibiotik seperti *sulfamethoxazole* dan *trimethoprim*.
3. Terapi suportif, yaitu dilakukan dengan cara memenuhi kebutuhan gizi dan dukungan psikologis bagi penderitanya.

2. Sifilis

Sifilis atau raja singa adalah penyakit kelamin yang disebabkan oleh bakteri *Treponema pallidum*. Bakteri ini masuk ke dalam kulit yang luka, kemudian berkembang biak dan menyebar melalui pembuluh getah bening dan pembuluh darah.

a. Gejala-gejala

Gejala-gejala terserang penyakit sifilis, antara lain:

1. setelah 6–8 minggu, penderita mengalami demam;
2. badan lemah;
3. sendi terasa nyeri;
4. sakit kepala;
5. anoreksia;
6. berat badan menurun;
7. pada tahap selanjutnya timbul peradangan pada organ-organ bagian dalam bahkan timbul borok atau bisul.

b. Cara mendeteksi

Penyakit sifilis dapat dideteksi dengan beberapa metode, yaitu:

1. tes serum darah (*serological test for syphilis (STS)*);
2. *venereal disease research laboratory (VDRL)*;
3. *treponema pallidum haemagglutination assay (TPHA)*.

c. Pengobatan

Pada hakikatnya semua penyakit itu ada obatnya. Demikian pula dengan penyakit sifilis. Penderita hendaknya segera dibawa ke dokter untuk mendapat perawatan lebih lanjut. Penyakit ini dapat sembuh dengan pengobatan secara teratur menggunakan antibiotika berupa suntikan *benzathine penicilin*.

3. *Gonorrhoea (GO)*

Penyakit ini disebut juga kencing nanah. Penyebab penyakit ini adalah kuman *Neisseria gonorrhoea*. Masa inkubasi bervariasi antara 2–10 hari. Penularan melalui hubungan seksual. Gejalanya keluarnya cairan kental atau nanah dari saluran kelamin pria atau wanita.

Pada pria:

- a. rasa gatal dan panas pada ujung saluran kencing;
- b. nyeri saat kencing dan ereksi;
- c. kelenjar getah bening membengkak pada lipat paha.

Pada wanita

- a. bibir vagina bengkak;
- b. nyeri saat kencing;
- c. nyeri pada perut bagian bawah;
- d. menstruasi yang tidak teratur.

Pengobatan dengan memberikan antibiotika, seperti:

- a. ceftriaxone;
- b. cefixime;
- c. ciprofloxacin;
- d. ofloxacin.

D. Cara Menghindari Penyakit Menular Seksual (PMS)

Selain dituangkan di atas, hal yang penting harus dilakukan untuk pencegahan adalah dari kita sendiri. Kita sendiri sadar bahwa penyakit (PMS) ini sangat membahayakan. Hal-hal di bawah ini kiat kita untuk mencegah penyakit menular seksual (PMS) antara lain:

1. **Hidup sehat**
Hidup sehat atau gaya hidup sehat setiap hari, baik dalam pergaulan makanan dan mengatur kegiatan sehari-hari dengan diisi dengan berolahraga.
2. **Sikap keterbukaan kepada orang tua**
Sikap keterbukaan penting sekali, jika sudah remaja. Apapun masalahnya kalian harus terbuka berkonsultasi kepada orang tuamu sendiri, guru, atau orang yang kamu anggap dipercaya. Misalnya, masalah pacar, kenalan, kurang percaya diri (pede).
3. **Membaca buku tentang remaja**
Buku adalah jendela dunia, bagi remaja jika gemar membaca, maka informasi banyak yang didapat. Sehingga masalah-masalah remaja dapat dipecahkan sendiri.
4. **Pergaulan yang sopan dan santun**
Kepribadian seseorang akan terlihat apabila sudah berbicara atau berhubungan dengan orang lain, orang lain akan menilai baik atau tidaknya tingkah lakunya.
5. **Jauhi narkoba**
Narkoba sering menggunakan jarum suntik yang kurang steril dan digunakan secara bergantian. Oleh karena itu, mengakibatkan rasa ketergantungan. Tahapan pecandu narkoba dimulai: melihat, mencoba, memakai, ketagihan, dan ketergantungan.
6. **Pendidikan agama**
Pendidikan agama memegang peranan penting sebagai benteng terakhir. Dekatkan diri kepada Tuhan Yang Maha Esa. Tidak ada masalah yang tidak ada jawabannya. Tidak ada penyakit yang tidak ada obatnya. Tumpuan terakhir adalah masalah sesakit apapun, dapat dipecahkan melalui berdoa, beribadah, beramal, dan mendekatkan diri kepada Sang Pencipta-Nya.

Rangkuman

Hidup sehat dapat tercipta dengan menerapkan pola makan sehat, yaitu makanan yang bergizi dan higienis. Makanan yang bergizi adalah makanan yang mengandung cukup karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air. Makanan gizi seimbang adalah komposisi makanan yang sesuai dengan kebutuhan energi manusia.

Penyakit menular seksual adalah penyakit yang ditularkan melalui hubungan kelamin/seksual. Penyakit menular seksual antara lain HIV/AIDS, sifilis, dan kencing nanah. Penyakit menular seksual dapat dicegah dengan menghindari hubungan seksual yang berbahaya. Jagalah sehatmu sebelum datang sakitmu dengan menerapkan pola hidup sehat.

Latihan



Ayo kerjakan pada buku tugasmu.

1. Mari memilih salah satu huruf a, b, c, atau d dari jawaban berikut yang paling tepat.

- Berikut ini contoh makanan yang *tidak* mengandung karbohidrat adalah
 - nasi
 - jagung
 - buah-buahan
 - gandum
- Lemak banyak terdapat dalam
 - buah
 - susu
 - mentega
 - daging
- Jika orang kekurangan vitamin B1 maka mengakibatkan orang tersebut mengalami penyakit
 - rabun ayam
 - beri-beri
 - lemas
 - insomnia
- Sebagai sumber tenaga, sumber panas, dan cadangan makanan adalah fungsi dari
 - karbohidrat
 - protein
 - lemak
 - vitamin
- Sebagai pertumbuhan dan mengganti bagian-bagian tubuh yang rusak adalah fungsi dari
 - karbohidrat
 - protein
 - lemak
 - vitamin
- Berikut ini yang *bukan* merupakan ciri-ciri kekurangan gizi adalah
 - wajah tegang
 - otot lembek
 - masa bodoh
 - berpikiran cerdas
- Sekurang-kurangnya kita membutuhkan minum sebanyak ... dalam sehari.
 - 2 liter
 - 3 liter
 - 4 liter
 - 5 liter

8. Kekurangan vitamin C mengakibatkan
 - a. mata rabun
 - b. penyakit kulit
 - c. sariawan
 - d. kemandulan
9. Beras, jagung, dan gandum banyak mengandung
 - a. protein
 - b. karbohidrat
 - c. lemak
 - d. vitamin
10. Makanan yang higienis adalah makanan yang
 - a. bersih
 - b. sehat
 - c. bebas kuman penyakit
 - d. a, b, dan c benar
11. Masa inkubasi penyakit AIDS adalah
 - a. 6 bulan–5 tahun
 - b. 5 bulan–6 tahun
 - c. 4 bulan–5 tahun
 - d. 5 bulan–4 tahun
12. Perasaan nyeri seperti terbakar pada waktu buang air kecil adalah salah satu gejala penyakit
 - a. AIDS
 - b. HIV
 - c. gonorrhoea
 - d. sifilis
13. Penyakit kelamin gonorhea disebut juga dengan
 - a. sifilis
 - b. kencing nanah
 - c. raja singa
 - d. HIV/AIDS
14. Penyakit AIDS disebabkan oleh
 - a. virus HIV
 - b. bakteri HIV
 - c. spirochaeta
 - d. gonococ
15. Perhatikan gambar berikut ini!



- Simbol di samping adalah
- a. peduli AIDS
 - b. dilarang merokok
 - c. anti narkoba
 - d. kesehatan

II. Mari menjawab pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat.

1. Jelaskan makanan yang mengandung karbohidrat!
2. Apa yang dimaksud gizi seimbang?
3. Jelaskan zat-zat makanan yang dibutuhkan tubuh!
4. Apa yang dimaksud penyakit menular seksual?
5. Apa gejala-gejala orang yang terkena sifilis?

Refleksi



Sebagai tindak lanjut dari hasil belajar kalian, coba jawablah soal-soal latihan. Kemudian tukarkan kertas jawaban soal itu kepada teman kelasmu. Lakukanlah koreksi, kemudian hitunglah jawaban soal yang benar. Untuk mengetahui raihan prestasi belajar kalian, masukkanlah dalam rumus berikut ini!

$$\text{Tingkat penguasaan kompetensi} = \frac{\text{Jumlah jawaban yang benar}}{\text{Jumlah soal}} \times 100\%$$

Arti tingkat penguasaan kompetensi yang kalian capai adalah:

- 90%–100% artinya baik sekali
- 80%–89% artinya baik
- 70%–79% artinya cukup
- 60%–69% artinya kurang

Jika tingkat penguasaan kompetensi kalian mencapai angka di atas 80% berarti dapat meneruskan kegiatan belajar berikutnya. Namun jika tingkat penguasaan kompetensi kalian kurang dari angka 80% artinya kalian harus mengulang materi pelajaran tersebut.

Daftar Pustaka

- Ahmad Nuril. 2007. *Panduan Olahraga Bola Voli*. Solo: Era Pustaka Utama.
- Anonim. 2004. *Pedoman Atletik dan Pencak Silat*. Jakarta: Depdiknas.
- _____. 2004. *Petunjuk Olahraga Senam*. Jakarta: Pemprov DKI Jakarta Dinas Olahraga dan Pemuda.
- Artistiana, Nenden Rilla. 2008. *Ayo Berkemah*. Bogor: Bina Pustaka.
- Buku Pendidikan Kesehatan Sekolah. Departemen Kesehatan RI Tahun 1990.
- Danuaji, Deni. 2007. *Bulu Tangkis*. Bandung: Indahjaya Adipratama.
- Darwis, A. et.al. 2001. *Buku Pedoman Pertolongan Pertama*. Jakarta: Kantor Pusat PMI.
- Dikdasmen. 2004. *Pedoman Atletik dan Pencak Silat*. Jakarta: Depdiknas.
- _____. 2000. *Forum Olahraga*. Jakarta.
- H.R, Sugeng. 2003. *RPUL Indonesia-Dunia*. Semarang: Aneka Ilmu.
- Karyadi, Irwan. 2006. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Widya Utama.
- Mielke, Danny. 2007. *Dasar-dasar Sepak Bola*. Bandung: Pakar Raya.
- Muhajir. 2003. *Teori dan Praktek Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Yudistira.
- Muhamad, Kartono. 1975. *Pertolongan Pertama*. Jakarta: Gramedia.
- Mukholid, Agus. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Yudistira.
- Penuntun Ilmu Gizi Anak (Jilid I, II, III, dan IV). Departemen Kesehatan RI.
- Pemprov. DKI Jakarta. 1999. *Judo*. Jakarta: Dinas Pemuda dan Olahraga Pemprov. DKI Jakarta.
- Pusat Bahasa Depdiknas. 2005. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- _____. 1991. *Pencak Silat*. Jakarta: Dinas Pemuda dan Olahraga Pemprov. DKI Jakarta.
- _____. 2001. *Softball*. Jakarta: Dinas Pemuda dan Olahraga Pemprov. DKI Jakarta.
- _____. 2004. *Petunjuk Olahraga Senam*. Jakarta: Dinas Pemuda dan Olahraga Pemprov. DKI Jakarta.



- Rezyka, Diana. 2007. *Renang*. Bandung: Indahjaya Adipratama.
- Sukirno. 2008. *Dasar-dasar Belajar Renang*. Depok: Arya Duta.
- Sutrisno dan Yuni Marlani. 2007. *Mempersiapkan Pemain Bulu Tangkis Berprestasi*. Jakarta: Musi Perkasa Utama.
- Syukur, Abdul, (et.al). 2005. *Ensiklopedi Umum untuk Pelajar*. Jakarta: Ichtiar Baru van Hoeve.
- Thaher, M. 1996. *Teknik dan Taktik Bola Basket*. Jakarta: Diklat.
- UNAID. 2004. *Hidup Bersama HIV/AIDS PBB Peduli*. Jakarta: Unaid.
- www.liberiansoccer.com
- www.bp.blogspot.com
- www.media.photobucket.com
- www.wartakota.co.id
- www.antarafoto.com
- www.tribun-timur.com
- www.cache.daylife.com
- www.farm3.static.flickr.com
- www.probolinggakab.go.id
- www.mediaindonesia.com
- www.serambinews.com
- www.images.kompas.com
- www.pilabeanku.files.wordpress.com
- www.potlot-adventure.com
- www.suarapembaruan.com
- www.oki.santosa.googlepages.com

Glosarium

AIDS	: Acquired Immunodeficiency Syndrome adalah penyakit yang menyerang sistem kekebalan tubuh.
Agility	: suatu kemampuan seseorang untuk bergerak cepat dan dapat merubah arah atau kondisi tubuh secara berulang-ulang.
Back roll	: sikap menggulingkan badan ke belakang dengan posisi badan tetap harus membulat.
Backhand	: cara memukul bola dimana bagian punggung tangan yang memegang raket mengarah ke arah bola yang akan dipukul.
Bola basket	: permainan bola besar dengan tujuan memasukkan bola dalam ring/keranjang lawan dengan cara menggiring bola dengan tangan.
Bola voli	: permainan bola besar dengan cara memukul bola dengan tangan ke arah wilayah lawan.
Bulu tangkis	: permainan bola kecil yang menggunakan shuttle cock sebagai bolanya dan raket sebagai pemukulnya.
Camping	: kegiatan menginap di alam terbuka dengan menggunakan tenda.
Catcher	: pemain penangkap bola atau penjaga belakang dalam permainan soft ball/base ball.
Dojo	: ruang untuk latihan judo yang dilapisi matras.
Dribble	: gerakan memantul-mantulkan bola ke lantai dalam permainan bola basket.
Fartlek	: sistem latihan daya tahan yang bertujuan membangun, mengembalikan atau memelihara kondisi seseorang.
Forehand	: cara memukul bola di mana bagian telapak tangan mengarah ke arah bola yang akan dipukul.
Forward roll	: gerakan badan mengguling ke depan mulai dari tekuk dan panggul bagian belakang.
Gizi	: zat-zat makanan pokok yang diperlukan bagi pertumbuhan dan kesehatan tubuh.
Glove	: sarung tangan yang terbuat dari kulit yang digunakan pemain penjaga dan pelambung dalam permainan softball.
Gonorhea	: salah satu penyakit menular kencing nanah yang disebabkan virus Neisseria Gonorrhoea.
Guling (roll)	: gerakan menggulung ke depan atau ke belakang dengan posisi badan yang membulat.
Guling lenting	: gerakan menggulingkan badan dengan melentingkan badan atas dengan melemparkan kedua kaki dan menolakkan kedua tangan.
Handstand	: gerakan berdiri dengan kedua tangan, siku-siku lurus kedua kaki rapat dan lurus ke atas.



Higienis	: sesuai dengan ilmu kesehatan sehat, bersih, bebas penyakit.
Interval training	: sistem latihan yang diselingi dengan masa-masa istirahat.
Joging	: Berlari pelan (antara lari dan jalan) untuk kesehatan.
Judogi	: pakaian judo yang berwarna putih yang terdiri atas bagian baju, celana, dan sabuk.
Kayang	: gerakan melentingkan tubuh ke arah belakang dengan tumpuan kedua tangan.
Kelentukan	: suatu kondisi berkeluk atau mudah dibengkok-bengkokan.
Kopstand	: gerakan berdiri dengan menggunakan kepala sebagai tumpuan.
Lompat kangkang	: suatu gerakan di mana seorang peloncat harus melewati boks atau peti lompat dengan posisi kangkang pada saat berada di atas peti lompat dengan kedua tangan.
Massage	: memijat dengan menggunakan telapak untuk mengurangi kekakuan/cedera pada otot/persendian.
Pencak silat	: cabang olahraga bela diri yang dipadukan dengan seni dan berasal dari budaya bangsa Indonesia.
Pitcher	: pemain yang bertugas sebagai pelambung/pelempar bola dalam permainan softball/baseball.
Pivot	: gerakan berputar, salah satu kaki dijadikan poros dengan posisi tangan memegang bola.
Pull up	: mengangkat badan dengan posisi badan menggantung pada palang tunggal.
Push up	: mengangkat badan dengan kedua kaki dan telapak tangan di lantai.
Rileks	: tidak tegang, santai dengan otot-otot dilemaskan.
Rubber set	: pertandingan/permainan dilanjutkan sampai ada yang mencapai game/angka terakhir.
Sabit	: tendangan mengait dalam bela diri pencak silat.
Sepak bola	: permainan bola besar yang dimainkan dengan cara menendang bola dengan tujuan memasukkan bola ke dalam gawang.
Servis	: pukulan awal untuk memulai suatu permainan, misalnya pada olahraga voli, bulu tangkis, dan tenis meja.
Shake hand grip	: cara memegang bed (raket) dalam permainan tenis meja (berjabat tangan).
Shoot	: gerakan menembak bola ke dalam ring pada permainan bola basket.
Short service	: servise menengah/tangung pada permainan bola voli, tenis, dan lain-lain.
Sifilis	: penyakit kelamin yang disebabkan oleh infeksi bakteri treponema pallidum.
Sikap lilin	: sikap tidur terlentang, kemudian mengangkat kedua kaki ke atas lurus dan kedua tangan menopang di pinggang.

Sit up	: gerakan mengangkat badan posisi telentang.
Sliding	: meluncur menjatuhkan badan untuk menghindari tembakan lawan.
Smes	: pukulan keras ke arah lawan untuk mendapatkan poin atau angka.
Sparing	: latihan bersama yang dilakukan untuk mengetahui sejauh mana tingkat kemampuan masing-masing pemain.
Speed	: kemampuan untuk menggerakkan tubuh dari suatu tempat ke tempat lain dalam waktu secepat-cepatnya.
Spike	: memukul bola dengan keras ke lapangan lawan dengan cara melompat.
Straddle	: gaya lompat tinggi telungkup.
Strength	: kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan ketegangan terhadap suatu tahanan.
Tangkisan	: usaha pembelaan dengan cara mengadakan kontak langsung terhadap lawan.
Telentang	: posisi badan berbaring dengan dada atau bagian depan badan menghadap ke atas.
Throwing event	: nomor-nomor lempar/lomba.
Throw in	: lemparan bola ke dalam lapangan dalam permainan sepak bola.
Time out	: waktu yang diberikan wasit atas permintaan pelatih untuk melakukan koordinasi antarpemain.
Togok	: bagian tubuh yang tidak bertangan dan kaki.
Toleransi	: batas ukur untuk penambahan atau pengurangan yang masih diperbolehkan.
Top spin	: pukulan berputar dalam tenis meja.
Tosser	: pengumpan pemain dalam permainan bola voli yang bertugas memberi umpan.
Track and field	: nomor lintasan dan lapangan.
Under hand servise	: pukulan awal dari bawah tangan.
Valley	: memukul/pukulan langsung tanpa menyentuh tanah.
Vitamin	: unsur gizi yang sangat diperlukan dalam tubuh manusia.
Walking in the air	: berjalan di udara dalam lompat jauh.
Zat	: bahan yang merupakan pembentuk (bagian-bagian) yang mendukung suatu benda/unsur.
Zat besi	: unsur mineral yang mengandung besi.
Zig-zag	: berbelok-belok dengan tujuan menguji kelincahan, kekuatan, dan daya tahan.
Zone defence	: pola pertahanan daerah yang dilakukan seorang pemain bertahan untuk menjaga pemain lawan yang memasuki daerah pertahanannya.
Zone strike	: daerah pukulan dalam permainan soft ball/base ball.

Indeks

A

AIDS 167, 168, 170, 172
Agility 111, 114–115

B

Back 9–10
Back roll 122
Backhand 48, 51–52, 54, 58, 60
Back spin 28
Bola basket 1, 2, 22–23, 30, 32, 35–38
Bola voli 1, 2, 14–15, 17, 19, 20–23, 38
Bulu tangkis 41–42, 47–49, 51–52, 60–61

C

Camping 147, 149
Catcher 43, 45–46
Chagi 85
Chop 56, 58–60
Contest area 94

D

Discus throw 73
Dojo 89, 99
Dribble 24–25, 29, 35, 37–38, 40
Drive 54, 57–58

E

Endurance 104

F

Fairplay 13
Fartlek 104, 105, 114
Fast break 34, 35

Forehand 48, 50, 51, 53, 54, 58
Forward roll 117, 121, 125–126

G

Gizi 113–114, 157, 158, 161–166, 168, 170–171, 174–175, 177
Glove 43–44, 46
Gonorhea 172, 175
Guling (roll) 69, 123
Guling lenteng 123

H

Handstand 117, 120
Heading 8
Headmasker 46
High jump 69
Higienis 158, 170
HIV 167, 168, 170
Home run 46

I

Inning 44, 46
Interval training 105, 114–115
IPSI 80, 99

J

Jireugi 95
Joging 105, 114
Judogi 89, 91
Jujitsu 89, 99
Jump shot

K

Kelentukan 102, 105, 114–115
Kiper 8–10
Kopstand 120–121
Kyu 90

L

Lay up 30, 38
Lob 55, 59–60
Lompat kangkang 124
Long jump 67

M

Man to man 10, 11, 33
Matras 89–90, 93–94
Meluncur 137–138, 140–143, 145
Memotong 59

N

Nage waza 93
Neck keep 123

O

Outball 8
Overhead pass 26

P

P3K 147–148, 152–154
Passing 15, 17–18, 22, 24–25, 34, 37–38
Pencak silat 80–83, 86–88, 99
Pitcher 42, 44–46
Pivot 24, 27, 30–31, 34, 37–38
Pull up 103, 114, 116
Push up 103, 114, 116, 120, 122, 124

R

Rileks 18, 24, 28–29, 55, 90, 104, 107, 139, 140, 142
Rebound 32, 38
Recovery interval 105

S

Senam irama 127–128
Sepak bola 1, 2, 8–10, 12–14, 37, 39

Servis 15–18, 21–22, 38, 48, 49, 52–54, 56, 58, 60
Shot 24, 28–30, 32, 35, 38
Shot put 71
Sifilis 168–170, 176
Sit up 104, 114, 120, 122–124
Sliding 45–46, 60
Smes 15, 18–22, 55
Sprint 65–66, 75, 110, 114
Stream line 138
Stick 43, 45–46, 60
Strength 102
Striker 9–10

T

Tangkisan 97, 99
Throw in 8
Time out 22, 46
Track and field

U

Ukemi waza 93
Umagi 89
Underhand pass 18, 27
Underhand serve 16
Ushiro sabaki 92

Y

Yeop chagi 96
Yoko ukuni 93

Z

Zarei 90
Zona defence 11, 33, 38
Zona press 33, 38

Lampiran

Lampiran 1

Tes Antropometri

Tes ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui keadaan tubuh yang serasi (ideal).

Tes ini meliputi:

1. Pengukuran Tinggi Badan (TB)
2. Pengukuran Berat Badan (BB)
3. Pengukuran Rentang Lengan (RL)
4. Pengukuran Tinggi Duduk (TD)

Contoh : seseorang diketahui (Si A) mempunyai tinggi badan 150 cm, dan berat badan 50 kg. Apakah Si A itu ideal, kurus, atau gemuk.

Kategori : kurus $BBI > BB$ sebenarnya (-5 kg)
gemuk $BBI < BB$ sebenarnya (+5 kg)
ideal $BBI = BB$ sebenarnya

Ditanyakan : kategori Si A?

Rumus : $BBI = TB - 100 - (10\%)$
 $= 150 - 100 - (10\%)$
 $= 50 - (10\%)$
 $= 50 - 5$

$BBI = 45 \text{ kg} \hat{O} 45 \text{ kg} < 50 \text{ kg}$ (gemuk)

Jadi kategori Si A gemuk (kelebihan berat badan +5 kg)

Contoh : pengukuran rentang lengan (RL)

Tujuan : untuk mengetahui raihan tangan.

Pelaksanaan: - Berdiri bersandar di dinding.
- Ukur ujung jari tengah, lengan kiri sampai ujung jari tengah tangan kanan.

Contoh : Mengukur tinggi duduk (TD) berfungsi mengetahui tinggi atau panjang badan.

Pelaksanaan: - Duduk di bangku yang dirapatkan menyamping ke dinding.
- Ukur dasar dudukan sampai ke kepala.

Lampiran 2

Tes Kebugaran

Tes ini dilakukan untuk bertujuan mengetahui kebugaran seseorang, dilihat dari:

1. Kecepatan (speed)
2. Ketepatan (accuracy)
3. Kekuatan (strength)
4. Daya Tahan (endurance)
5. Daya Ledak (power)

1. Kecepatan (Speed)

Pelaksanaan tes : Berlari sprint dengan jarak 60 meter.

Kategori usia : 12–14 th
5–7 detik = Baik
8–9 detik = Cukup
 ≥ 10 detik = Kurang

2. Ketepatan (Accuracy)

Pelaksanaan tes : Melakukan shooting bola basket selama 2 menit.

Kategori : 15 ke atas = Baik
10–14 = Cukup
 ≤ 9 = Kurang

3. Kekuatan (Strength)

Tes ini bertujuan untuk menguji kekuatan seseorang, yang meliputi tenaga.

Pelaksanaan tes : Push up selama 2 menit.

Kategori : 40 ke atas = Baik
30–39 = Cukup
 ≤ 29 = Kurang

4. Daya Tahan (Endurance)

Pelaksanaan tes : 1. Senam Aerobik : lakukan gerakan senam, ukur denyut nadi awal, denyut nadi pelaksanaan, dan akhir.

Denyut nadi awal : 20 kali = Normal
25–30 = Cukup
31–40 = Kurang

2. Lari jogging : lakukan lari, dengan waktu 12 menit.
Kategori : menempuh 2.000 m – ke atas = Baik
2.000 m – 1.000 = Cukup
 ≤ 1.000 m = Kurang

Sumber: Ismaryati dan Sarwono. Pengukuran dan Evaluasi. Surakarta: UNS.



Lampiran 3

Tes Keterampilan Cabang Olahraga

1. Sepak Bola

a. Menggiring bola

- Pelaksanaan : - Berdiri di belakang bola, aba-aba pluit.
- Lakukan menggiring bola ± 2 menit dengan gerakan zig-zag.
- Hitung berapa kali bolak-balik.
- Sebelumnya buat rintangan (patok) 8 buah, yang jaraknya masing-masing 1 m.

Kriteria : 20 ke atas baik = A
19–10 cukup = B
< 10 kurang = C

b. Menembak bola ke arah gawang

- Pelaksanaan : - Buat target nilai 1, 2, 3, 4, 5 di dalam (ruang) gawang.
- Lakukan tendangan bola ke arah gawang (target nilai) 2, 3, atau 5 kali tendangan.
- Hitung jumlah hasilnya, jika 5 tendangan.

Kriteria : 20–25 baik = A
19–10 cukup = B
< 10 kurang = C

c. Menendang ke arah dinding

- Pelaksanaan : - Berdiri di belakang bola, menghadap dinding dengan jarak 1,5 m.
- Lakukan tendangan selama 30 detik.
- Hitung berapa jumlah tendangan.

Skor : 25–30 = Baik
24–15 = Cukup
14–0 = Kurang

2. Bola Basket

Passing ke dinding

- Pelaksanaan : - Berdiri di depan dinding dengan jarak ± 5 m.
- Lakukan passing ke arah dinding selama 1 menit.
- Hitung jumlah passing.

Skor : 40–60 = Baik
30–39 = Cukup
0–29 = Kurang

3. Bola Voli

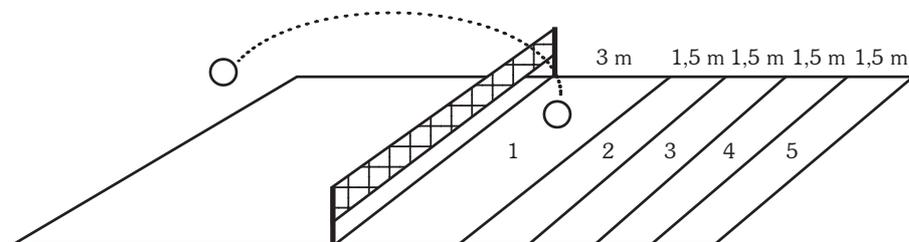
a. Tes pass atas dan pass bawah

- Pelaksanaan : - Siswa berdiri di lingkaran yang telah dibuat dengan diameter (2 m).
- Lakukan pass atas, dengan ketinggian di atas kepala 1–2,5 m, dan berada di lingkaran selama 1 menit.
 - Hitung jumlah pass atau yang sah.

Skor : 40–60 **Ē** Baik = A
 30–39 **Ē** Cukup = B
 0–29 **Ē** Kurang = C

b. Tes servis bawah dan atas

- Pelaksanaan : - Berdiri di daerah servis dengan bola siap dipukul ke arah target.
- Lakukan servis sebanyak 5 kali.
 - Arahkan bola ke arah target/sasaran yang telah dibuat.
 - Tes dilakukan secara bergantian, servis bawah dan atas.



Skor : 20–25 **Ē** Baik = A
 15–19 **Ē** Cukup = B
 0–14 **Ē** Kurang = C

(jumlahkan 5 kali pukulan dengan sasaran yang sah)

c. Tes smes

- Pelaksanaan : - Berdiri posisi smes (garis serang).
- Lakukan bola smes ke arah sasaran tertinggi sebanyak 5 kali.
 - Hitung jumlah skor tertinggi.

Skor : 20–25 **Ē** Baik = A
 15–19 **Ē** Cukup = B
 0–14 **Ē** Kurang = C

Sumber: Diolah dari berbagai sumber

Lampiran 4

Data Induk Organisasi Olahraga

a. Induk Organisasi Olahraga Nasional

1. FASI : Federasi Aerosport Seluruh Indonesia
2. FORKI : Federasi Olahraga Karate-Do Indonesia
3. GABSI : Gabungan Bridge Seluruh Indonesia
4. IMI : Ikatan Motor Indonesia
5. IKASI : Ikatan Anggar Seluruh Indonesia
6. IPSI : Ikatan Pencak Silat Seluruh Indonesia
7. ISSI : Ikatan Sport Sepeda Indonesia
8. PABBSI : Persatuan Angkat Berat dan Binaraga Seluruh Indonesia
9. PASI : Persatuan Atletik Seluruh Indonesia
10. PBSI : Persatuan Bulu Tangkis Seluruh Indonesia
11. PBVSI : Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia
12. PELTI : Persatuan Lawn Tennis Indonesia
13. PERBAKIN : Persatuan Menembak Indonesia
14. PERBASI : Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia
15. PERBASASI : Persatuan Base Ball dan Soft Ball Seluruh Indonesia
16. PERCASI : Persatuan Catur Seluruh Indonesia
17. PERKEMI : Persatuan Kempo Indonesia
18. PEROPI : Persatuan Olahraga Perairan Indonesia
19. PERPANI : Persatuan Panahan Indonesia
20. PERSANI : Persatuan Senam Indonesia
21. PERSEROSI : Persatuan Sepatu Roda Seluruh Indonesia
22. PERSETASI : Persatuan Sepak Takraw Seluruh Indonesia
23. PERTINA : Persatuan Tinju Amatir Indonesia
24. PGI : Persatuan Golf Indonesia
25. PHSI : Persatuan Hockey Seluruh Indonesia
26. POBSI : Persatuan Olahraga Bilyar Seluruh Indonesia
27. PORDASI : Persatuan Olahraga Berkuda Seluruh Indonesia
28. PORTELASI : Persatuan Olahraga Terbang Layang Seluruh Indonesia
29. PRSI : Persatuan Renang Seluruh Indonesia
30. PSASI : Persatuan Ski Air Seluruh Indonesia
31. PSSI : Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia
32. PTMSI : Persatuan Tenis Meja Seluruh Indonesia
33. PJSI : Persatuan Judo Seluruh Indonesia
34. PGSI : Persatuan Gulat Seluruh Indonesia

b. Induk Organisasi Olahraga Badan Fungsional

1. BAPOMI : Badan Pembina Olahraga Mahasiswa Indonesia
2. BAPOPSI : Badan Pembinaan Olahraga Pelajar Seluruh Indonesia

3. BAPOR : Badan Pembina Olahraga Pegawai
4. PANORAB : Panitia Urusan Keolahragaan Antarangkatan Bersenjata
5. PERWOSI : Persatuan Wanita Olahraga Seluruh Indonesia
6. SIWO : Seksi Wartawan Olahraga
7. YPOC : Yayasan Pembina Olahraga Penderita-penderita Cacat
8. PPLP : Pusat Pembinaan Latihan Rakyat
9. KONI : Komite Olahraga Nasional Indonesia

c. Induk Organisasi Olahraga Dunia

1. FIAC : Federation International Amateur de Cyclisme
2. FIBA : Federation International de Basketball Amateur
3. FIFA : Federation Internationale de Football Association
4. FIG : Federation International de Gymnastique
5. FIH : Federation International de Hockey
6. FILA : Federation International de Lufte Amateur
7. FINA : Federation International Natation Amateur
8. FIVB : Federation Internationale de Volley Ball
9. IAAF : International Amateur Athletic Federation
10. IBF : International Badminton Federation
11. IJH : International Judo Federation
12. ILTA : International Lawn Tennis Association
13. ISF : International Softball Federation
14. ITTF : International Table Tennis Federation
15. IYRU : International Yacht Racing Union
16. WSKO : World Shorinji Kempo Organization
17. WTF : The World Taekwondo Federation
18. WUKO : Worl Union of Karate-do Organization

Sumber: RPUL Indonesia-Dunia



Lampiran 5

Kejuaraan Resmi Olahraga

1. Kejuaraan Olahraga Tingkat Nasional (PON)

Keterangan	Penyelenggaraan		Catatan
	Tempat	Waktu	
PON I	Surakarta	8–12 September 1948	Penyelenggaraan PON VI di Jakarta ditunda pelaksanaannya karena terjadi peristiwa G30S/PKI di Lubang Buaya. Kemudian penyelenggaraan PON diganti dengan PORWIL (Pekan Olahraga Wilayah): Wilayah I di Medan Wilayah II di Bandung Wilayah III di Surabaya Wilayah IV di Makassar
PON II	Jakarta	21–28 Oktober 1951	
PON III	Medan	20–27 September 1953	
PON IV	Makassar	28 September–6 Oktober 1957	
PON V	Bandung	23 September–1 Oktober 1961	
PON VI	Jakarta	Ditunda	
PON VII	Surabaya	26 Agustus–6 September 1969	
PON VIII	Jakarta	4–15 Agustus 1973	
PON IX	Jakarta	23 Juli–3 Agustus 1977	
PON X	Jakarta	9–30 September 1981	
PON XI	Jakarta	9–20 September 1985	
PON XII	Jakarta	18–28 Oktober 1989	
PON XIII	Jakarta	9–19 September 1993	
PON XIV	Palembang	Tahun 1997	
PON XV	Jakarta	Tahun 2001	
PON XVI	Surabaya	Tahun 2005	
PON XVII	Samarinda	Tahun 2008	

2. Kejuaraan Olahraga Tingkat Asia Tenggara (Sea Games)

Keterangan	Penyelenggaraan	
	Tempat	Tahun
SEA Games I	Bangkok, Muangthai	1959
SEA Games II	Rangoon, Burma	1961
SEA Games III	Kuala Lumpur, Malaysia	1965
SEA Games IV	Bangkok, Muangthai	1967
SEA Games V	Rangoon, Burma	1969
SEA Games VI	Kuala Lumpur, Malaysia	1971
SEA Games VII	Singapura	1973
SEA Games VIII	Bangkok, Muangthai	1975
SEA Games IX	Kuala Lumpur, Malaysia	1977
SEA Games X	Jakarta, Indonesia	1979
SEA Games XI	Manila, Filipina	1981
SEA Games XII	Singapura	1983
SEA Games XIII	Bangkok, Muangthai	1985

Keterangan	Penyelenggaraan	
	Tempat	Tahun
SEA Games XIV	Jakarta, Indonesia	1987
SEA Games XV	Kuala Lumpur, Malaysia	1989
SEA Games XVI	Manila, Filipina	1991
SEA Games XVII	Singapura	1993
SEA Games XVIII	Chiangmai, Muangthai	1995
SEA Games XIX	Jakarta, Indonesia	1997
SEA Games XX	Bandar Seri Begawan, Brunei Darussalam	1999
SEA Games XXI	Kuala Lumpur, Malaysia	2001
SEA Games XXII	Singapura	2003
SEA Games XXIII	Bangkok, Muangthai	2005
SEA Games XXIV	Vietnam	2007
SEA Games XXV	Kuala Lumpur, Malaysia	2009

3. Kejuaraan Olahraga Tingkat Asia (Asian Games)

Keterangan	Penyelenggaraan	
	Tempat	Tahun
Asian Games I	New Delhi, India	1950
Asian Games II	Manila, Filipina	1954
Asian Games III	Tokyo, Jepang	1958
Asian Games IV	Jakarta, Indonesia	1962
Asian Games V	Bangkok, Muangthai	1966
Asian Games VI	Bangkok, Muangthai	1970
Asian Games VII	Teheran, Iran	1974
Asian Games VIII	Bagnkok, Muangthai	1978
Asian Games IX	New Delhi, India	1982
Asian Games X	Seoul, Korea Selatan	1986
Asian Games XI	Beijing, Cina	1990
Asian Games XII	Hiroshima, Jepang	1994
Asian Games XIII	Chiangmai, Muangthai	1998
Asian Games XIV	Busan, Korea Selatan	2002
Asian Games XV	Doha, Qatar	2006

4. Kejuaraan Olahraga Tingkat Dunia (Olimpiade)

Keterangan	Penyelenggaraan	
	Tempat	Tahun
Olimpiade I	Athena, Yunani	1896
Olimpiade II	Paris, Prancis	1900
Olimpiade III	St. Lois, Amerika Serikat	1904
Olimpiade IV	London, Inggris	1908



Keterangan	Penyelenggaraan	
	Tempat	Tahun
Olimpiade V	Stockholm, Swedia	1912
Olimpiade VI	Batal, Perang Dunia I	1916
Olimpiade VII	Antwerpen, Belgia	1920
Olimpiade VIII	Paris, Prancis	1924
Olimpiade IX	Amsterdam, Belanda	1928
Olimpiade X	Los Angeles, Amerika Serikat	1932
Olimpiade XI	Berlin, Jerman Timur	1936
Olimpiade XII	Gagal dilaksanakan, Perang Dunia II	1940
Olimpiade XIII	Gagal dilaksanakan, Perang Dunia II	1944
Olimpiade XIV	London, Inggris	1948
Olimpiade XV	Helsinki, Finlandia	1952
Olimpiade XVI	Melbourne, Australia	1956
Olimpiade XVII	Roma, Italia	1960
Olimpiade XVIII	Tokyo, Jepang	1964
Olimpiade XXIX	Mexico City, Meksiko	1968
Olimpiade XX	Munich, Jerman Barat	1972
Olimpiade XXI	Montreal, Kanada	1976
Olimpiade XXII	Moskow, Uni Soviet	1980
Olimpiade XXIII	Los Angeles, Amerika Serikat	1984
Olimpiade XXIV	Seoul, Korea Selatan	1988
Olimpiade XXV	Barcelona, Spanyol	1992
Olimpiade XXVI	Atalanta, Amerika Serikat	1996
Olimpiade XXVII	Sydney, Australia	2000
Olimpiade XXVIII	Athens, Yunani	2004
Olimpiade XXIX	Beijing, Cina	2008

Sumber: Ensiklopedi Umum untuk Pelajar Jilid 11 dan RPUL Indonesia-Dunia

Lampiran 6

Kejuaraan Resmi Cabang Olahraga

1. Nasional

No.	Jenis/Cabang Olahraga	Nama Kejuaraan
1.	Sepak bola di bawah usia 13 tahun	Piala Suratin
2.	Sepak bola di atas 19 tahun	Piala Liga
3.	Bola Volley	Proliga
4.	Bulu tangkis	Piala Sudirman
5.	Bola basket	IBL
6.	Tinju	Sarung Tinju Emas
7.	Tennis	Indonesia Challenger

2. Internasional

No.	Jenis/Cabang Olahraga	Nama Kejuaraan
1.	Bulu tangkis beregu putra	Thomas Cup
2.	Bulu tangkis beregu putri	Uber Cup
3.	Sepak Bola	World Cup/Piala Dunia, Champion Cup
4.	Tenis Lapangan (beregu putra)	Davis Cup
5.	Tenis Lapangan (beregu putri)	Federation Cup
6.	Tinju	WBA, WBC, IBF, OPBF

Lampiran 7

Cara Memantau Denyut Nadi

Untuk memantau denyut nadi cara yang dilakukan adalah meraba denyut nadi di pergelangan tangan dan meraba denyut jantung pada leher. Cara menghitung denyut nadi adalah menghitung denyut nadi selama 6 detik kemudian hasil hitungan denyut nadi itu dikalikan 10. Denyut nadi maksimal (DNM) adalah denyut nadi yang dihitung dengan cara mengurangi jumlah denyut nadi dalam satu menit dengan usianya sendiri. Zona denyut nadi adalah perhitungan denyut nadi maksimal yang menandakan bahwa beban kerja yang dilakukan akan berpengaruh terhadap perubahan dan peningkatan kemampuan. Jika zona itu tidak tercapai maka latihan itu rendah pengaruhnya terhadap peningkatan kebugaran. Sebaliknya, jika melampaui zona latihan maka keadaan itu mengandung risiko yang membahayakan kesehatan karena melebihi kapasitas jantung seseorang. Tabel berikut menunjukkan denyut nadi maksimal (DNM) dan target zona denyut nadi (TZDN) berdasarkan umur.

Umur (Tahun)	DNM	TZND (60%–70% dari DNM) (Dibulatkan)
9	211	127–158
10	210	126–158
11	209	125–156
12	208	125–156
13	207	124–155
14	206	124–155
15	205	123–154
16	204	122–153
17	203	122–152
18	202	121–152

Sumber: Data yang diolah di buku *Perkembangan dan Belajar Gerak, Biomekanika, Kondisi Fisik Anak-anak SD*

Lampiran 8

Lambang Cabang Olahraga



Keterangan:

- | | |
|-----------------|--------------------|
| 1. Atletik | 17. Karate |
| 2. Anggar | 18. Lawn Tennis |
| 3. Angkat Berat | 19. Layar |
| 4. Bridge | 20. Menembak |
| 5. Bulutangkis | 21. Panahan |
| 6. Bola Voli | 22. Pencak Silat |
| 7. Bola Basket | 23. Power Boating |
| 8. Balap Sepeda | 24. Polo Air |
| 9. Biliard | 25. Ski Air |
| 10. Catur | 26. Sepak Bola |
| 11. Dayung | 27. Soft Ball |
| 12. Gulat | 28. Senam |
| 13. Golf | 29. Tenis Meja |
| 14. Hockey | 30. Terbang Layang |
| 15. Judo | 31. Tinju |
| 16. Kempo | 32. Terjun Payung |

Sumber: RPUL Indonesia-Dunia

Lampiran 9

Khasiat Buah dan Sayuran

1. *Apel (Apple)*

Terutama kaya akan mineral dan vitamin-vitamin, juga asam amino dan gula alami. Apel dimakan pada waktu malam, membantu cepat tidur. Apel membantu mengatasi pencernaan dan membantu pembilasan ginjal. Jus apel sangat baik diminum, atas dasar pengobatan atau penyembuhan, minumlah kira-kira setengah liter sehari. Cuka sari buah apel juga punya khasiat terhadap ketahanan tubuh, masukkan dua sendok teh penuh ke dalam segelas air, minum sekali atau dua kali sehari. Beberapa dokter menyarankan apel untuk mengimbangi kelebihan kolesterol dalam darah.
2. *Kentang (Potato)*

Gizinya banyak terletak di bagian bawah kulitnya, jangan mengupas berlebihan, cukup mengupas kulit yang tipis bila hendak memakannya. Sesisir kentang mentah ditempelkan di kening dapat meringankan sakit kepala, dapat menyembuhkan lingkaran-lingkaran di bawah mata dan bengkak kelopak mata.
3. *Bawang Putih (Garlic)*

Bawang putih punya dua khasiat yang luar biasa; pertama membuka saluran darah dan kedua merupakan antibiotik yang kuat. Telah beberapa abad digunakan sebagai obat demam, batuk, bronkitis dan kerongkongan. Untuk pengobatan arthritis, reumatik, skiatika, dan infeksi sinus. Gilinglah dua siung dengan sendok teh madu murni, diminum selama 3 atau 4 hari berturut-turut. Bawang putih yang dimasukkan ke dalam mentega dan madu membantu penyembuhan gangguan ginjal dan kandung kemih. Bawang putih dicampur susu, untuk mengurangi tekanan darah tinggi dan menyembuhkan sakit kepala. Bawang putih juga berkhasiat sebagai penyembuh infeksi usus dan gangguan liver.
4. *Bawang Merah (Onion)*

Minyak bawang merah yang pedas, merupakan alat penyembuh yang mempunyai efek pembunuh kuman, baik luar maupun dalam. Bawang merah punya pengaruh penormalisir terhadap syaraf usus. Bawang merah membantu pencernaan dan pembuangan empedu, di samping itu bawang merah juga dapat menurunkan tekanan darah. Bawang merah merupakan obat standar dalam penyembuhan demam dan selesma.
5. *Kubis (Cabbags)*

Kubis salah satu dari sekian banyak sayur-mayur yang khasiatnya luar biasa menakjubkan. Potonglah dua kubis yang paling hijau, kemudian letakkan di antara 2 potongan kain tipis yang panas, dapat digunakan sebagai kompres juga penyembuhan serangan liver, sakit usus, meriang, sakit pusing kepala, reumatik, penyakit kulit, terbakar, dan luka. Dihaluskan lalu dibubuhi pagi dan malam di daerah bagian yang sakit, dalam kasus kebakaran atau digigit serangga. Juga dapat menyembuhkan luka atau nyeri, jerawat, pecah kulit, bisul, infeksi, dan bengkak ringan.

Manfaat Olahraga untuk Otak

Olahraga merupakan hal yang sangat penting untuk menyehatkan tubuh kita, termasuk untuk otak. Dengan berolahraga sedikitnya 10 menit setiap hari, akan membuat mental kita lebih sehat, pikiran jernih, berkurangnya stres, dan akhirnya memicu timbulnya perasaan yang bahagia. Manfaat olahraga untuk otak kita adalah sebagai berikut.

1. Dapat meningkatkan kemampuan otak
Latihan fisik atau olahraga secara rutin dapat meningkatkan konsentrasi, kreativitas, dan kesehatan mental. Hal ini disebabkan olahraga bisa meningkatkan jumlah oksigen dalam darah dan mempercepat aliran darah menuju otak. Para ahli percaya bahwa hal-hal ini dapat mendorong reaksi fisik dan mental yang lebih baik.
2. Dapat membantu mengurangi penurunan mental
Riset membuktikan bahwa latihan sederhana seperti jalan kaki secara teratur, dapat membantu mengurangi penurunan mental, terutama pada wanita di atas 65 tahun.
3. Dapat mengurangi stres
Olahraga yang baik untuk mengurangi stres adalah melakukan aktivitas, seperti jalan kaki, berenang, bersepeda, dan lari.
4. Dapat meningkatkan daya tahan tubuh
Melakukan olahraga dengan santai dapat meningkatkan hormon-hormon, baik dalam otak, seperti adrenalin, serotonin, dopamin, maupun endorfin. Hormon ini berperan dalam meningkatkan daya tahan tubuh.
5. Dapat memperbaiki kepercayaan diri
Riset membuktikan bahwa remaja yang aktif berolahraga merasa lebih percaya diri dibandingkan dengan teman-temannya yang tidak melakukan aktivitas olahraga.

Melihat besarnya manfaat tersebut maka hiasilah hidup kita dengan aktivitas olahraga. Dengan olahraga kita akan mendapatkan kesehatan dan kebugaran tubuh.

Diolah dari <http://psikonseling.blogspot.com>

ISBN 978-979-095-214-0 (no. jilid lengkap)

ISBN 978-979-095-215-7 (jil. 1a)

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

*Harga Eceran Tertinggi (HET) *Rp12.450,00*