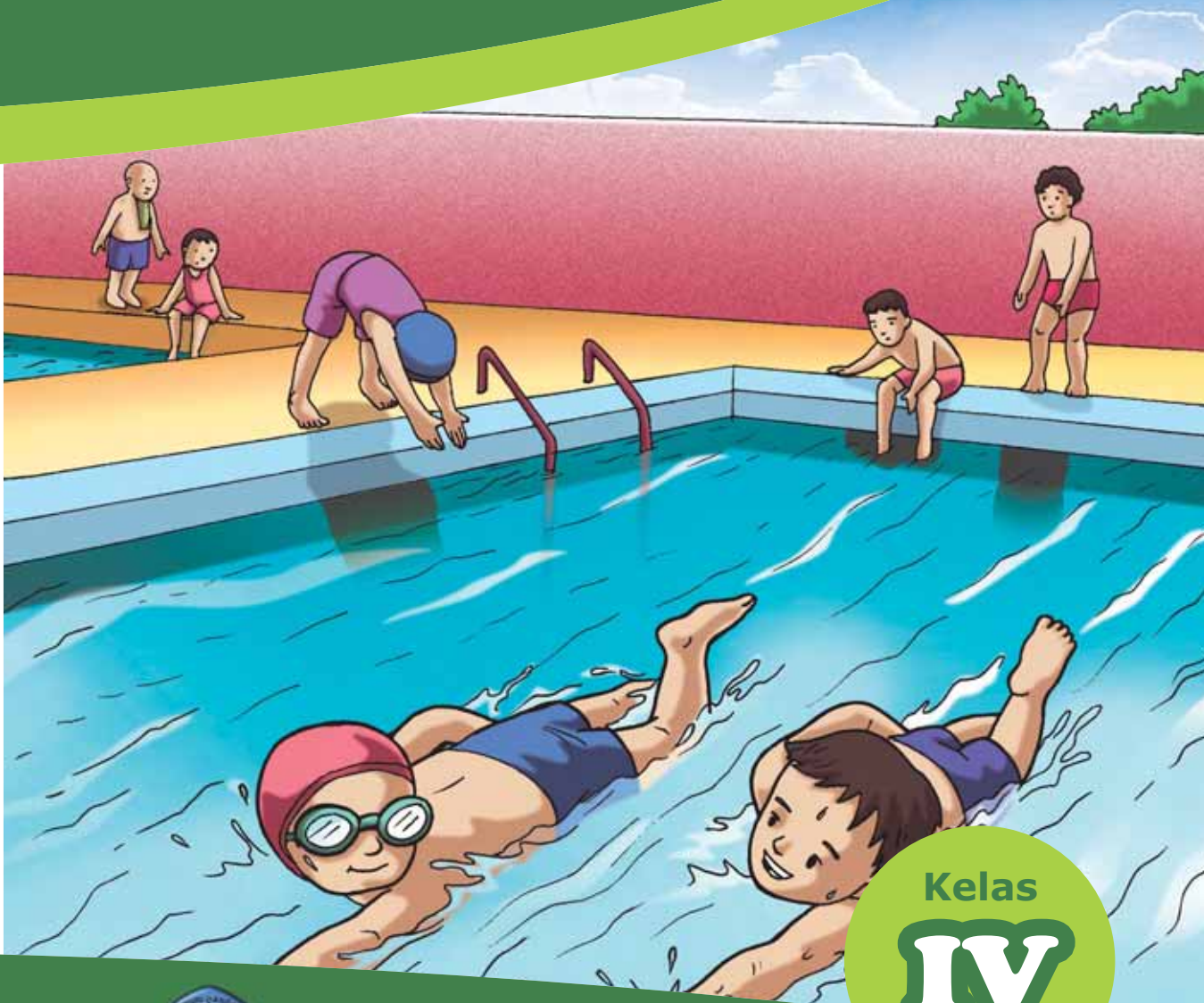


• Margono
• Budi Aryanto

PENJASORKES

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
untuk Sekolah Dasar/Madrasah Ibtidaiyah

PENJASORKES untuk SD/MI Kelas IV



Kelas
IV

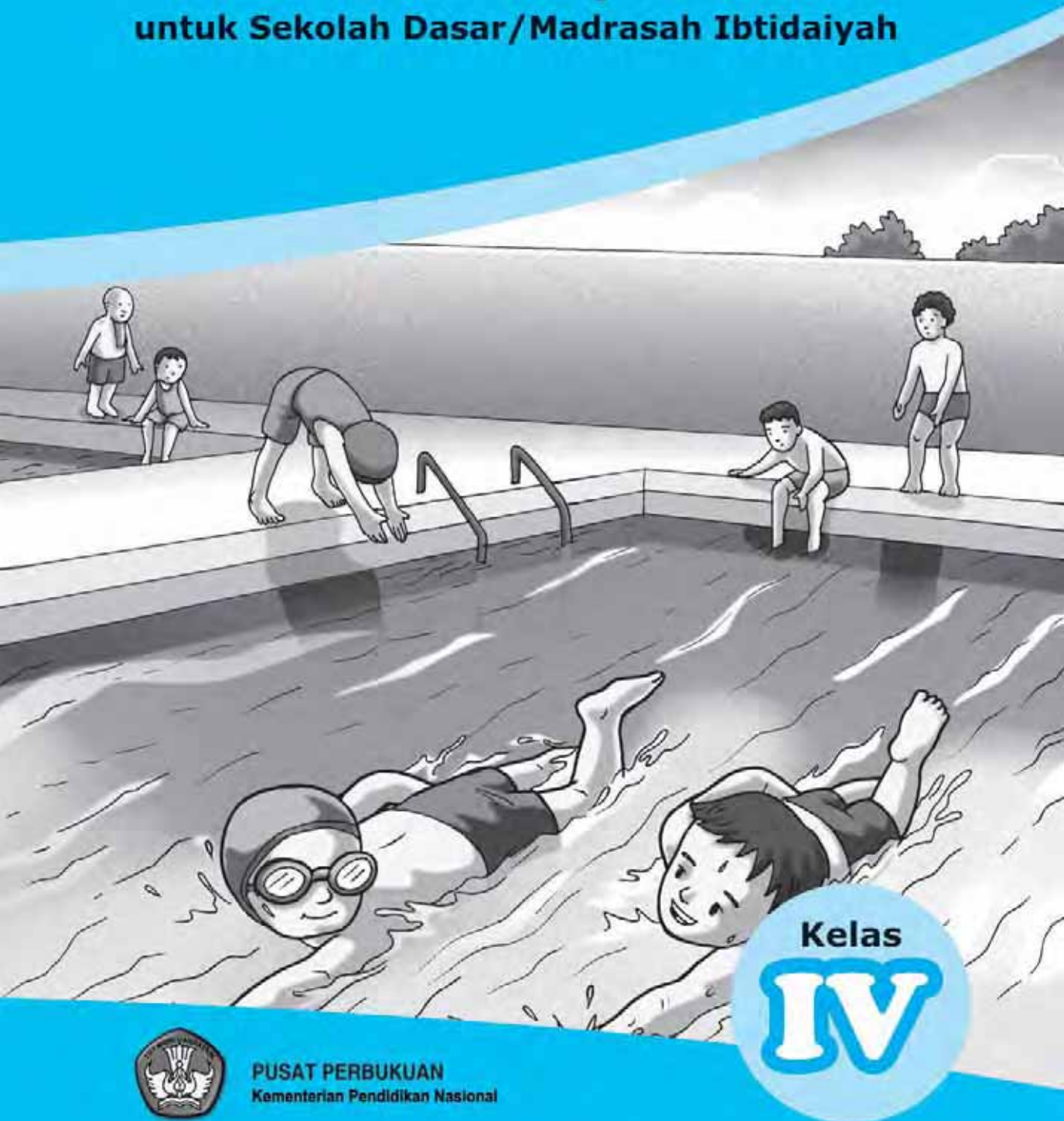


PUSAT PERBUKUAN
Kementerian Pendidikan Nasional

- Margono
- Budi Aryanto

PENJASORKES

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
untuk Sekolah Dasar/Madrasah Ibtidaiyah



Kelas

IV



PUSAT PERBUKUAN
Kementerian Pendidikan Nasional

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

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas 4

Penulis	Margono, Budi Aryanto
Editor	Ahmad Rithaudin
Desainer Sampul	Aji Galarso Andoko
Desainer Perwajahan	H. Zaki N.R.
Ilustrator	Aditya A.P., Indradi B.S.
Penata Letak	Sigit Sentoso, Avif Hendita
Pengarah Artistik	Sudaryanto
Pengendali Mutu	Abdul Aziz Saefudin
Pemimpin Redaksi	Arina Manasikana
Ukuran Buku	17,6 x 25 cm

372.8

MAR MARGONO

p Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan/Margono, Budi Aryanto; editor, Ahmad Rithaudin; ilustrator, Aditya A. P., Indradi B.S.—Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional, 2010.

viii, 144 hlm.: illus.; 25 cm

Bibliografi: hlm. 139

Indeks

Untuk SD/MI Kelas 4

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

ISBN 978-979-095-062-7 (jil. 4j)

1. Olahraga - Aspek Kesehatan - Studi dan Pengajaran
(Pendidikan Dasar) I. Judul II. Budi Aryanto
III. Ahmad Rithaudin IV. Aditya A. P

Hak Cipta buku ini dialihkan kepada Kementerian Pendidikan Nasional
dari penerbit PUSTAKA INSAN MADANI

Diterbitkan oleh Pusat Perbukuan
Kementerian Pendidikan Nasional Tahun 2010

Diperbanyak oleh

Kata Sambutan



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

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

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

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

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

Jakarta, April 2010
Kepala Pusat Perbukuan



Kata Pengantar



Salam jumpa teman-teman...!

Senang rasanya bertemu lagi di kelas yang baru ini. Mari tumbuhkan semangat belajar setelah liburan kenaikan kelas. Pada pelajaran Penjasorkes di kelas 4 ini banyak jenis olahraga yang harus kalian pelajari. Oleh karena itu, persiapkan kembali fisik dan mental kalian untuk belajar lebih giat.

Perlu kalian ketahui, berolahraga bukanlah kegiatan para atlet saja. Tetapi, setiap orang hendaknya juga gemar berolahraga. Selain bermanfaat menjaga kesehatan, olahraga bisa menjadi sarana mencetak prestasi. Hal itu tentu saja tidak bisa dilakukan secara mudah dan cepat. Kita harus banyak belajar dan rajin berlatih. Nah, buku ini disusun untuk membantu kalian dalam belajar olahraga. Dengan buku ini, kalian bisa berlatih secara intensif dan terarah. Selain itu, kalian juga dapat mempelajari cara menjaga dan merawat kesehatan.

Buku ini dilengkapi dengan gambar-gambar pendukung melakukan latihan. Oleh karena itu, sebelum berlatih, bacalah materi dan perhatikan setiap gambar secara saksama. Materi yang disajikan meliputi pelbagai jenis olahraga permainan, olahraga atletik, aktivitas ritmik, kesegaran jasmani, olahraga air (renang), dan kesehatan.

Akhir kata, setelah mempelajari buku ini, semoga kalian tidak hanya memiliki badan yang sehat. Tetapi, kalian juga mampu mencetak prestasi gemilang dan mengharumkan nama bangsa.

Selamat belajar dan rajinlah berlatih.





Pendahuluan

Sebelum memulai belajar dan berlatih, kalian perlu mengetahui isi buku secara keseluruhan. Buku ini berisi materi materi keolahragaan dan kesehatan. Buku ini juga dilengkapi gambar ilustrasi sebagai panduan gerakan, kegiatan praktik sebagai latihan psikomotorik, dan soal-soal untuk menguji kompetensi kalian yang meliputi aspek kognitif dan afektif.

Cara Penggunaan Buku

Kalian pasti sudah siap belajar dan berlatih olahraga dengan buku ini, bukan? Sebelumnya, tentu saja kalian harus mengetahui bagian-bagian penting di dalamnya. Dengan begitu, kalian dapat menggunakan buku ini dengan baik. Nah, berikut adalah bagian-bagian menarik dari buku ini.

Kata Kunci

Rubrik ini berisi kumpulan kata penting yang menjadi inti materi. Kalian akan menemukan “kata kunci” pada setiap awal bab. Kata kunci akan memudahkan kalian dalam mempelajari materi.



Kata Kunci

lari cepat | start jongkok | sikap lari | sikap finis

Lensa

Rubrik ini berisi info tambahan yang masih berkaitan dengan materi. Dengan rubrik ini, kalian akan mendapatkan wawasan yang lebih luas.

Lensa

Tahukah kalian jenis olahraga lari yang menempuh jarak sangat jauh? Lari itu adalah lari maraton. Lari maraton adalah lari yang menempuh jarak sejauh 42,195 km. Nama maraton berasal dari legenda Pheidippides yaitu seorang prajurit Yunani. Pada Olimpiade 2008 di Beijing, juara lari maraton dipegang oleh pelari asal Kenya yaitu Samuel Kamau Wanjiru. Selain menjadi juara pada olimpiade tersebut, kemenangannya juga memecahkan rekor olimpiade sebelumnya. Rekor sebelumnya dipegang oleh Carlos Lopes asal Portugal pada Olimpiade Los Angeles 1984.

Sumber: diolah dari www.kompas.com dan www.id.wikipedia.org



Kampiu

Belajar tentu akan lebih bersemangat dengan hadirnya atlet idola yang berprestasi. Rubrik ini berisi sejarah singkat para olahragawan dan prestasi yang diraihny. Rubrik ini akan memberikan semangat belajar dan berlatih olahraga.

Kampiu

Mardi Lestari adalah pelari cepat kelahiran Makassar. Ia dilahirkan pada tanggal 19 Januari 1967. Pada tahun 1989, Mardi mencetak tiga rekor sekaligus yaitu rekor PON, nasional, dan Asia. Ia mencetak rekor tersebut ketika menjuarai lomba lari 100 meter pada PON XII di Jakarta. Catatan waktunya adalah 22,47 detik. Catatan waktu tersebut lebih cepat 0,08 detik dari rekor Asia. Selain itu, catatan waktu itu juga lebih cepat 0,12 detik dari rekor nasional sebelumnya. Ia mendapat penghargaan sebagai Olahragawan Terbaik tahun 1988 dan 1989.

Sumber: www.perkins.cyberdesignusa.com dan www.hugella.com



Tugas

Selain kegiatan praktik, kalian akan dibimbing mengerjakan tugas yang bersifat teoritis. Rubrik ini akan membantu kalian memperdalam materi melalui tugas yang harus dikerjakan.

Tugas

Catatalah nama-nama petari nasional yang pernah menjuarai pelbagai lomba lari cepat tingkat nasional ataupun internasional. Catatalah pula rekor-rekor waktu tercepat dalam cabang lomba lari. Temukan informasi tersebut melalui buku, majalah, dan internet. Buattlah hasil kerja kalian dalam lembar tugas dan kumpulan hasil kerja kalian kepada guru untuk dinilai.



Gelanggang

Belajar olahraga tak lengkap tanpa kegiatan praktik. Rubrik ini berisi kegiatan praktik olahraga guna mendukung pemahaman dan penguasaan materi.



Gelanggang

Ajaklah empat orang teman untuk bertanding lari cepat jarak dekat. Jarak yang ditempuh bisa 10 m, 20 m, atau 25 m. Mintalah salah seorang teman lainnya untuk memberi aba-aba. Catatlah urutan peserta sesuai dengan pencapaian waktu finis. Pelari yang mencapai garis finis tercepat mendapatkan nilai 10. Setiap selisih satu detik nilai dikurangi satu poin. Ulangi kegiatan ini hingga tercapai hasil terbaik. Selamat mencoba.

Glosarium

Saat mempelajari materi, kalian akan berkenalan dengan beberapa istilah baru. Kalian akan menemukan arti istilah-istilah tersebut pada rubrik ini.

Glosarium

atlet	: olahragawan, terutama yang mengikuti perlombaan atau pertandingan kekuatan, ketangkasan, dan kecepatan
atletik	: cabang olahraga yang memerlukan kekuatan, ketangkasan, dan kecepatan yang terdiri atas nomor-nomor lari, jalan, lompat, dan lempar
finis	: bagian terakhir suatu perlombaan; selesai
modifikasi	: perubahan
start	: sikap permulaan pada waktu akan melakukan jalan atau lari (terutama dalam perlombaan) dengan tangan atau kaki tidak boleh menyentuh garis batas



Rangkuman

Materi dalam setiap bab tentu banyak sekali. Nah, rubrik ini berisi ringkasan materi dan konsep-konsep penting yang harus kalian pahami.



Rangkuman

1. Istilah kebugaran jasmani sama dengan kebugaran jasmani. Istilah ini dalam bahasa Inggris dikenal dengan *physical fitness*.
2. Orang dikatakan memiliki kebugaran jasmani yang memadai apabila mampu melakukan rutinitas harian dengan baik, dan tidak mengalami kelelahan yang berarti.
3. Banyak latihan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Misalnya, latihan kelenturan, daya tahan, kekuatan, dan kecepatan.

Evaluasi

Pemahaman dan penguasaan materi kalian akan diuji melalui rubrik ini. Rubrik ini berisi beberapa soal yang berkaitan dengan materi di setiap bab.



Evaluasi



A Pilihlah jawaban yang tepat.

1. Aba-aba dalam start jongkok pada lari sprint yaitu
 - a. bersedia, siap, ya
 - b. siap, ya
 - c. bersedia, ya
 - d. bersedia, awas, ya

Latihan Ulangan Semester Gasal

Setelah belajar satu semester, kalian akan menempuh ujian. Nah, rubrik ini akan menjadi tolok ukur penguasaan materi selama satu semester.



Latihan Ulangan

Semester Gasal



A Pilihlah jawaban yang tepat.

1. Aba-aba dalam start jongkok pada lari sprint yaitu
 - a. bersedia, siap, ya
 - b. siap, ya
 - c. bersedia, ya
 - d. bersedia, awas, ya

Latihan Ulangan Kenaikan Kelas

Rubrik ini akan menguji pemahaman kalian atas seluruh materi selama dua semester. Melalui rubrik ini, kalian akan lebih siap menghadapi ujian kenaikan kelas.



Latihan Ulangan

Kenaikan Kelas



A Pilihlah jawaban yang tepat.

1. Aba-aba dalam start jongkok pada lari sprint yaitu
 - a. bersedia, siap, ya
 - b. siap, ya
 - c. bersedia, ya
 - d. bersedia, awas, ya



Daftar Isi

Kata Sambutan	iii
Kata Pengantar.....	iv
Pendahuluan.....	v
Daftar Isi.....	vii

Semester I

Bab 1	KASTI.....	1
--------------	-------------------	----------

Bab 2	LARI CEPAT.....	9
--------------	------------------------	----------

Bab 3	SEPAKBOLA.....	17
--------------	-----------------------	-----------

Bab 4	KESEGERAN JASMANI....	25
--------------	------------------------------	-----------

Bab 5	SENAM LANTAI.....	33
--------------	--------------------------	-----------

Bab 6	GERAK RITMIK.....	41
--------------	--------------------------	-----------

Bab 7	BUDAYA HIDUP SEHAT....	49
--------------	-------------------------------	-----------

Latihan Ulangan Semester Gasal...	57
--	-----------

Semester II

Bab 8	KASTI (lanjutan).....	59
--------------	------------------------------	-----------

Bab 9	BOLA VOLI MINI.....	67
--------------	----------------------------	-----------

Bab 10	ATLETIK.....	74
---------------	---------------------	-----------

Bab 11	KESEGERAN JASMANI (lanjutan).....	82
---------------	--	-----------

Bab 12	SENAM LANTAI (lanjutan).....	90
---------------	---	-----------

Bab 13	GERAK RITMIK (lanjutan).....	97
---------------	---	-----------

Bab 14	RENANG.....	109
---------------	--------------------	------------

Bab 15	AKTIVITAS LUAR RUANGAN.....	119
---------------	--	------------

Bab 16	BUDAYA HIDUP SEHAT (lanjutan).....	129
---------------	---	------------

Latihan Ulangan

Kenaikan Kelas.....	137
----------------------------	------------

Daftar Pustaka.....	139
----------------------------	------------

Glosarium.....	140
-----------------------	------------

Indeks.....	142
--------------------	------------

Lampiran.....	143
----------------------	------------



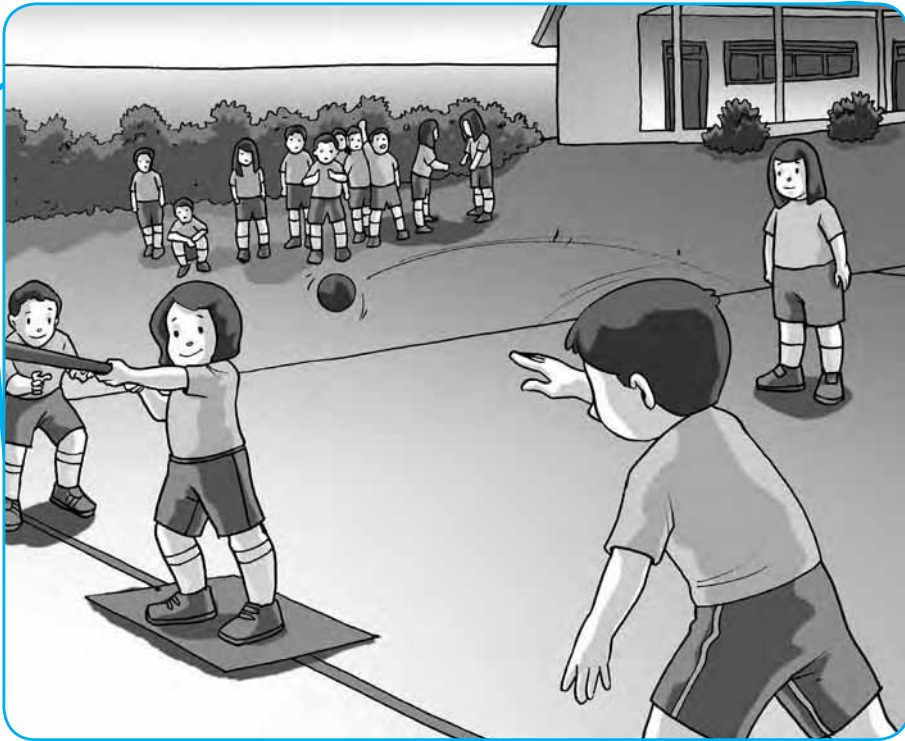




B a 6

1

Kasti



Coba perhatikan gambar di atas. Apakah kalian mengenali olahraga tersebut? Gambar di atas menunjukkan anak-anak sedang bermain kasti. Kalian tentu pernah bermain kasti, bukan? Kasti adalah olahraga yang sangat menyenangkan. Ada unsur permainan di dalamnya. Kalian bisa bermain bersama teman-teman. Dalam bab ini, kalian akan mempelajari gerakan-gerakan dasar dalam olahraga kasti. Apa saja teknik-teknik dasarnya? Bagaimana cara memainkannya? Pelajarilah bab ini dengan saksama.



Kata Kunci

kasti | lempar-tangkap bola | teknik memukul bola

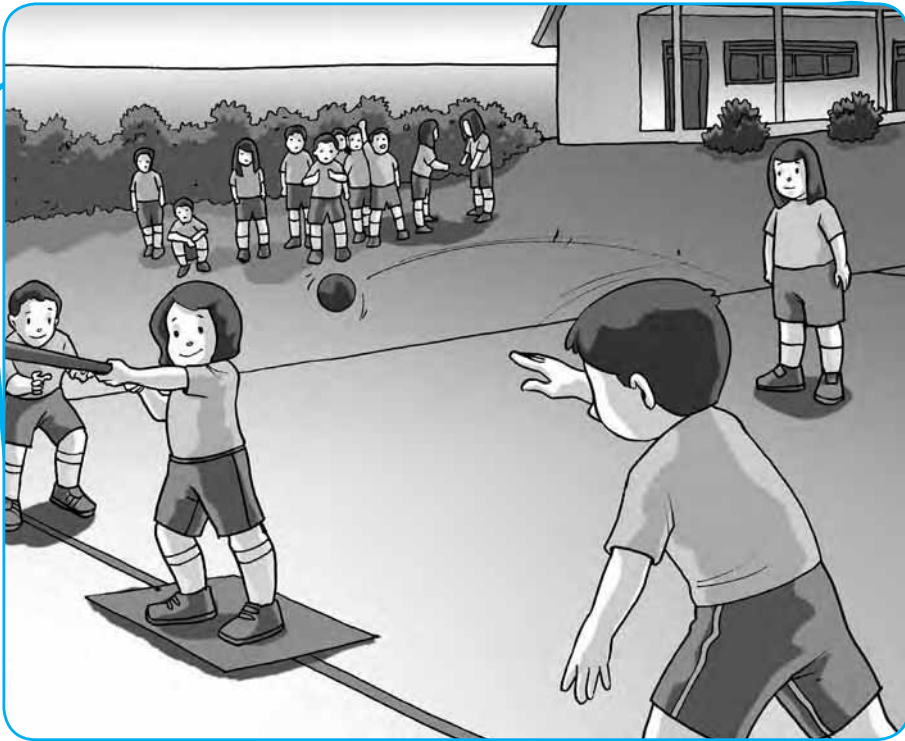




B a 6

1

Kasti



Coba perhatikan gambar di atas. Apakah kalian mengenali olahraga tersebut? Gambar di atas menunjukkan anak-anak sedang bermain kasti. Kalian tentu pernah bermain kasti, bukan? Kasti adalah olahraga yang sangat menyenangkan. Ada unsur permainan di dalamnya. Kalian bisa bermain bersama teman-teman. Dalam bab ini, kalian akan mempelajari gerakan-gerakan dasar dalam olahraga kasti. Apa saja teknik-teknik dasarnya? Bagaimana cara memainkannya? Pelajarilah bab ini dengan saksama.



Kata Kunci

kasti | lempar-tangkap bola | teknik memukul bola



Kasti termasuk olahraga permainan bola kecil. Karena, kasti mengandung unsur-unsur permainan. Kasti juga menggunakan bola berukuran kecil. Dalam olahraga kasti, dikenalkan beberapa teknik dasar cara memainkannya. Kalian juga memerlukan peralatan atau perlengkapan tertentu untuk memainkannya. Agar kalian lebih paham mengenai kasti, perhatikan uraian berikut.

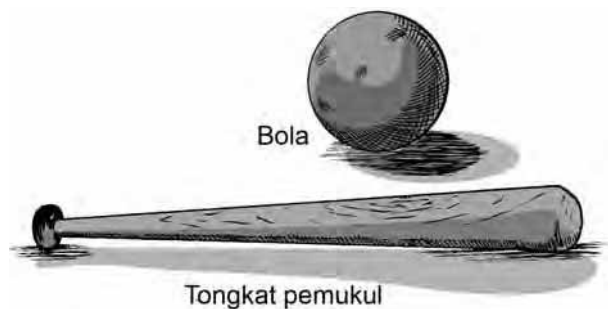
Pengertian Kasti

Kasti adalah sebuah permainan memukul dan menangkap bola. Kasti termasuk jenis olahraga permainan beregu. Dalam olahraga kasti, kalian akan belajar tentang pentingnya kerja sama, disiplin, dan kerja keras. Ada dua regu yang bermain dalam setiap permainan, yaitu regu pemukul dan regu regu penjaga. Kasti bisa dimainkan oleh anak laki-laki maupun perempuan. Adapun tentang peralatan dan lapangan, teknik dasar bermain, dan aturan permainan kasti akan kita pelajari pada uraian berikut.

A Alat dan Lapangan Permainan Kasti

Permainan kasti dilakukan menggunakan alat pemukul dan bola. Alat pemukul berupa tongkat umumnya terbuat dari kayu. Panjang tongkat pemukul adalah 60 cm. Bola kasti terbuat dari bahan karet yang di bagian dalamnya diisi dengan sabut kelapa atau bahan sejenis. Bila tidak ada bola kasti, bisa juga menggunakan bola tenis yang sedikit dilubangi. Hal itu agar bola sedikit kempes, sehingga bila dipukul tidak melambung terlalu jauh.

Lapangan permainan kasti berbentuk segi empat. Ada dua pos, yang berguna sebagai tempat berhenti atau hinggap bagi pemain. Ada pula ruang penjaga dan ruang bebas.

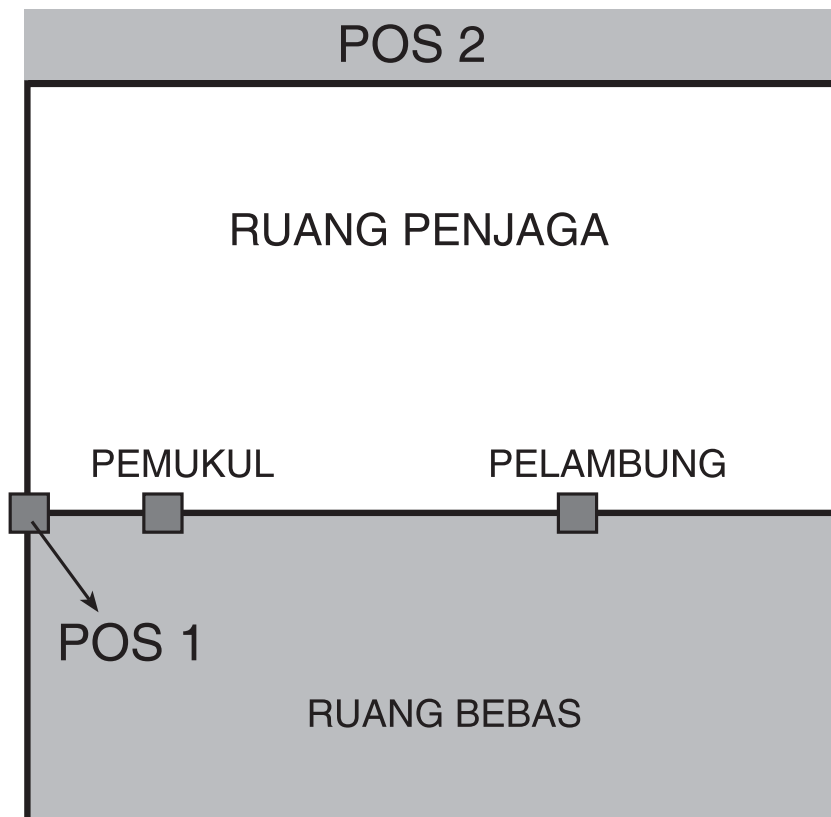


Gambar 1.1. Bola kasti dan tongkat pemukul.

B Teknik Dasar Bermain Kasti

Di dalam olahraga kasti terdapat beberapa teknik dasar. Teknik-teknik dasar ini perlu dikuasai, agar kalian dapat memainkan kasti dengan benar. Teknik-teknik dasar tersebut antara lain melempar dan menangkap bola, memukul bola, dan berlari dengan cara yang benar. Agar lebih jelas, perhatikan uraian berikut.





Gambar 1.2. Lapangan kasti.

1. Lempar-tangkap Bola

Kemampuan lempar-tangkap bola harus kalian kuasai dengan baik. Mulailah latihan lempar-tangkap bola dengan pelan. Lemparkan bola dari bawah ke atas, sehingga bola melambung pelan. Setelah beberapa kali, lakukan lemparan yang lebih kuat. Lemparlah bola secara kuat dengan arah mendatar atau melambung. Caranya, peganglah bola pada posisi di samping telinga. Lalu, tariklah bola ke belakang dan lemparkan dengan kuat. Ada tiga macam cara melempar bola, yaitu lemparan datar, lambung, dan menyusur tanah.



Gambar 1.3. Cara melempar bola kasti.

Cara menangkap bola juga harus kalian lakukan dengan benar. Salah satu cara adalah dengan posisi kedua tangan menyongsong bola. Saat bola datang, buka lebar kedua telapak tangan untuk menangkap bola.



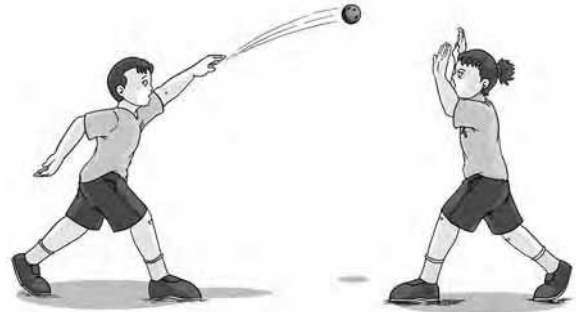
2. Memukul Bola

Memukul bola merupakan keterampilan yang wajib dimiliki semua pemain. Cara memukul bola yaitu dengan mengayunkan alat pemukul ke arah datangnya bola. Kalian harus dapat memukul bola yang diumpangkan oleh pemain lawan. Pukulan harus kuat dan tepat mengenai bola.

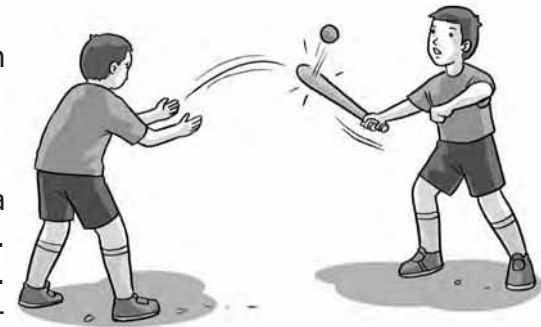
Awali latihan memukul bola secara bertahap. Mula-mula, pukullah bola dengan pelan. Setelah beberapa kali, tingkatkan kekuatan pukulan kalian.

3. Lari

Dalam permainan kasti, ada dua cara berlari yang perlu kalian kuasai. *Pertama*, berlari lurus dengan cepat. *Kedua*, berlari zig-zag atau berbelok-belok.



Gambar 1.4. Latihan lempar-tangkap bola kasti secara berpasangan.



Gambar 1.5. Cara memukul bola.



Gambar 1.6. Cara berlari lurus dan zig-zag.

Kalian harus sering berlatih agar menguasai teknik-teknik dasar di atas. Latihan sebaiknya dilakukan berulang-ulang secara teratur, sehingga kalian semakin terampil mempraktikkannya. Setiap latihan harus dilakukan secara sungguh-sungguh dan penuh semangat. Dengan kesungguhan, kalian akan lebih mudah menguasai cara bermain kasti.



Kuis

Bagaimana teknik memukul bola kasti yang benar?



C Bermain Kasti dengan Peraturan Sederhana

Sekarang saatnya kita bermain kasti! *Pertama*, tentukan pemain yang akan mengikuti pertandingan. Jumlahnya bebas, dan pastikan jumlah pemain setiap regu berimbang. *Kedua*, tentukan tempat permainannya. Misalnya, di lapangan dekat rumah. Buatlah batas-batas dan tanda-tanda yang diperlukan. Kalian dapat menggunakan benda-benda yang ada di tempat sekitar. Daun, ranting, dan batu dapat digunakan sebagai batas atau tanda. Sebagai awalan, kita akan bermain dengan peraturan yang sederhana. Perhatikan peraturan permainan kasti berikut.

1. **Regu Pemukul**

- Setiap pemain berhak memukul sebanyak 1 kali. Khusus pemain pembebas berhak memukul sebanyak 3 kali.
- Sesudah memukul, pemain harus meletakkan alat pemukul di ruang pemukul.

2. **Regu Penjaga**

Regu Penjaga bertugas mematikan gerak pemain lawan, menangkap bola yang dipukul oleh pemain lawan, membakar ruang bebas jika kosong.

3. **Pelambung**

Pelambung bertugas melemparkan bola sesuai permintaan pemukul. Jika bola yang dilambungkan tidak dapat dipukul, si pelambung harus mengulangi melempar bola. Jika sampai 3 kali berturut-turut bola tidak dapat dipukul, si pemukul dapat berlari bebas ke Pos 1.

4. **Pukulan Benar**

Pukulan dinyatakan benar apabila bola yang dipukul melewati garis pukul. Bola tidak boleh mengenai tangan. Bola juga tidak boleh jatuh di ruang bebas.

5. **Penghitungan Nilai**

Nilai permainan kasti dihitung menurut aturan berikut:

- Jika pemain berhasil memukul bola dan berlari ke Pos 1, 2, dan ruang bebas secara bertahap, maka ia mendapatkan nilai 1.
- Jika pemain melakukan pukulan benar dan dapat kembali ke ruang bebas tanpa berhenti pada Pos 1 dan 2, maka ia mendapatkan nilai 2.
- Regu penjaga mendapat nilai 1, apabila berhasil menangkap langsung bola yang dipukul.
- Pemenang adalah regu yang berhasil mengumpulkan nilai terbanyak.

6. **Waktu Permainan**

Permainan kasti dilakukan dalam 2 babak. Tiap babak terdiri atas 30 menit. Waktu istirahat antarbabak selama 10 menit.



7. Pergantian Tempat

Pergantian tempat antara regu pemukul dan regu penjaga terjadi jika salah seorang anggota regu pemukul terkena lemparan, bola ditangkap oleh penjaga sebanyak 3 kali, alat pemukul lepas saat digunakan untuk memukul, salah seorang anggota regu pemukul memasuki ruang bebas melalui garis belakang, dan atau salah seorang anggota regu pemukul keluar dari ruang bebas atau batas lapangan.

Berhati-hatilah saat menggunakan tongkat pemukul. Arahkan pukulan bola ke arah yang benar, sehingga tidak mengenai teman kalian. Kalian harus bermain dengan penuh semangat. Kalian juga harus mampu bekerja sama dengan teman satu regu. Bersikaplah sportif terhadap pemain lawan.



Gelanggang

Ajaklah teman-teman sekelas untuk bermain kasti. Bagilah kelas menjadi dua regu. Regu pertama sebagai regu pemukul. Regu kedua sebagai regu penjaga. Tiap regu memiliki jumlah pemain yang sama. Bermainlah sesuai peraturan permainan yang telah kalian pelajari. Catatlah hasil perolehan poin masing-masing pemain dalam bentuk tabel seperti berikut.

REGU PEMUKUL			REGU PENJAGA		
No.	Nama Pemain	Poin	No.	Nama Pemain	Poin
1	1
2	2
3	3
	TOTAL	...		TOTAL	...

Semakin banyak poin yang diperoleh seorang pemain, maka semakin baik kualitas permainannya. Regu yang paling banyak mengumpulkan total poin adalah pemenangnya. Kumpulkan catatan tersebut kepada guru sebagai bentuk laporan praktik olahraga.





Rangkuman

1. Kasti adalah permainan lempar-tangkap bola. Olahraga ini termasuk salah satu jenis permainan beregu. Ada dua regu yang berhadapan dalam setiap pertandingan, yaitu regu pemukul dan regu penjaga.
2. Kasti menggunakan bola khusus dan alat pemukul. Kasti dilakukan di arena lapang berbentuk segi empat.
3. Permainan kasti berlangsung selama dua babak, tiap babak 30 menit. Waktu istirahat antarbabak selama 10 menit.



Evaluasi

A Pilihlah jawaban yang tepat.

1. Kasti termasuk jenis olahraga permainan bola
 - a. kecil
 - b. sedang
 - c. besar
 - d. plastik
2. Alat pemukul dalam permainan kasti terbuat dari bahan
 - a. karet
 - b. bambu
 - c. kayu
 - d. besi
3. Bola yang digunakan dalam olahraga kasti terbuat dari bahan
 - a. karet
 - b. plastik
 - c. logam
 - d. kertas
4. Olahraga kasti dilakukan di sebuah lapangan yang berbentuk
 - a. segitiga
 - b. segi empat
 - c. lingkaran
 - d. segi lima
5. Pemain terakhir dalam permainan kasti berhak memukul sebanyak . . . kali.
 - a. empat
 - b. dua
 - c. lima
 - d. tiga
6. Salah satu teknik berlari dalam olahraga kasti adalah lari zig-zag. Yang dimaksud lari zig-zag yaitu berlari secara
 - a. cepat
 - b. pelan
 - c. berbelok-belok
 - d. santai



7. Bagaimana pengumpan memberikan bola kepada pemukul?
 - a. Melempar bola sekuatnya.
 - b. Melempar bola secara acak.
 - c. Melambungkan bola dengan pelan.
 - d. Melambungkan bola setinggi mungkin.
8. Tiap babak dalam permainan kasti dimainkan selama . . . menit.
 - a. 30
 - b. 20
 - c. 15
 - d. 10
9. Latihan lempar-tangkap bola sebaiknya dilakukan secara
 - a. berpasangan
 - b. sendiri
 - c. individual
 - d. rombongan
10. Pemain terakhir dalam permainan kasti berhak memukul sebanyak . . . kali.
 - a. empat
 - b. dua
 - c. lima
 - d. tiga

B. Isilah titik-titik di bawah ini dengan benar.

1. Dalam permainan kasti, seorang pemain yang berhasil memukul bola akan
2. Pemain yang bertugas memberikan umpan bola kepada pemukul disebut
3. Waktu istirahat yang diperlukan pada tiap babak adalah . . . menit.
4. Setiap pemain pemukul berhak memukul sebanyak . . . kali.
5. Pemain terakhir berhak memukul sebanyak . . . kali.

C. Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut dengan benar.

1. Jelaskan cara melakukan lemparan bola lambung.
2. Jelaskan teknik dasar menangkap bola.
3. Jelaskan cara pelambung melempar bola kepada pemukul.
4. Gambarkan lapangan kasti secara lengkap.
5. Sebutkan beberapa peralatan yang digunakan dalam olahraga kasti.

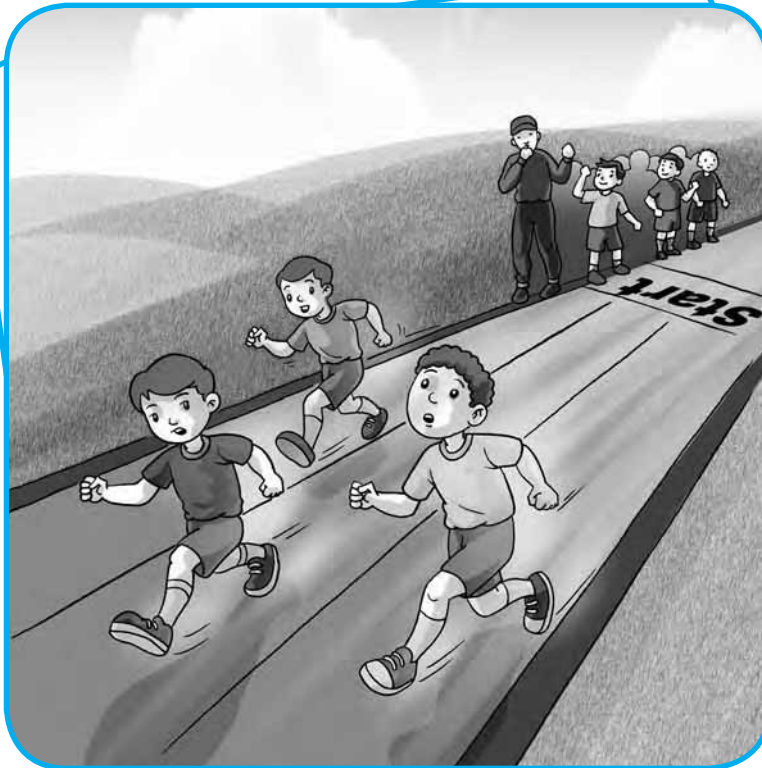




B a b

2

Lari Cepat



Kalian tentu pernah melakukan lari cepat. Misalnya, saat kalian bermain kejar-kejaran, sepak bola, atau petak umpet. Hampir semua kegiatan permainan memerlukan keterampilan lari. Lari cepat dapat membantu kalian memenangkan suatu permainan atau olahraga. Meski terlihat sederhana, lari cepat juga memiliki teknik-teknik dasar. Bab ini berisikan materi tentang lari cepat. Pelajarilah bab ini dengan baik.



Kata Kunci

atletik | lari cepat | estafet



Selayang Pandang tentang Atletik

Atletik merupakan cabang olahraga yang paling tua, sehingga disebut induk dari berbagai cabang olahraga (*mother of sport*). Mengapa disebut demikian? Karena, gerakan-gerakan yang ada dalam olahraga atletik banyak digunakan dalam cabang-cabang olahraga yang lain.

Atletik adalah cabang olahraga yang terdiri atas beberapa nomor, yaitu: lari, lompat, dan lempar. Perlombaan nomor-nomor tersebut biasanya dilakukan di lintasan lari dan lapangan. Bahkan, lari marathon dapat dilakukan di jalan raya. Pada subbab ini, kalian akan mempelajari cabang atletik dari nomor lari, khususnya lari cepat dan *sprint-estafet*.

Lari adalah aktivitas melangkahkan kedua kaki dengan ayunan kedua lengan secara bergantian. Ada saat sejenak melayang di udara pada waktu pergantian langkah antara kedua kaki. Gerakan antara kaki dan lengan dilakukan secara berselingan. Maksudnya, lengan kanan mengayun bersamaan dengan kaki kiri melangkah. Begitu pula sebaliknya. Semakin cepat proses tersebut dilakukan, maka semakin tinggi kecepatan lari yang dihasilkan.



Gambar 2.1. Seorang sprinter sedang berlari di lintasan.

A. Nomor Lari Cepat (Sprint)

Lari cepat disebut juga sprint. Lari cepat merupakan salah satu nomor atletik yang sering dilombakan. Nomor yang termasuk lari cepat adalah lari sampai dengan jarak 400 meter. Perlombaan nomor lari cepat diadakan di lintasan yang umumnya berada di dalam stadion. Pelari yang lebih dahulu melewati garis akhir adalah pemenangnya.

Pelari cepat tingkat dunia dapat berlari sejauh 100 meter dalam waktu kurang dari 10 detik. Dapat kalian bayangkan betapa cepatnya mereka berlari. Pelari cepat disebut juga sprinter.

Pada dasarnya, lari cepat dapat dilakukan oleh siapa pun. Hanya saja, kita membutuhkan latihan-latihan dasar tertentu untuk dapat melakukannya. Ada beberapa bentuk latihan dasar yang perlu kita pelajari. Perhatikan uraian berikut.



1. Berlari di tempat dengan mengangkat paha tinggi-tinggi.

Cara melakukan:

- Berlarilah di tempat dengan tumpuan telapak kaki bagian depan (ujung telapak kaki).
- Angkatlah paha hingga posisi mendatar.
- Usahakan posisi badan dan kepala tetap tegak, pandangan lurus ke depan.
- Kedua lengan mengayun agak menyilang di depan dada.
- Lakukanlah berulang-ulang dengan penuh semangat.



Gambar 2.2. Teknik berlari di tempat dengan mengangkat paha tinggi-tinggi.

2. Berlari di tempat dengan menyentuhkan tumit ke pantat.

Cara melakukan:

- Berlarilah di tempat dengan tumpuan telapak kaki bagian depan (ujung telapak kaki).
- Saat berlari di tempat, tariklah kaki ke belakang hingga tumit menyentuh pantat.
- Usahakan posisi badan dan kepala tetap tegak, pandangan lurus ke depan.
- Kedua lengan mengayun agak menyilang di depan dada.
- Lakukanlah berulang-ulang dengan penuh semangat.



Gambar 2.3. Teknik berlari di tempat dengan menyentuhkan tumit ke pantat.



Kampiuin

Salah satu pelari cepat terbaik yang dimiliki Indonesia saat ini adalah Suryo Agung Wibowo. Sprinter kelahiran Surakarta, 8 Oktober 1983 adalah seorang pelari spesialis 100 meter. Prestasi terbaiknya dicetak pada kejuaraan SEA Games 2007, yaitu meraih medali emas pada nomor lari 100 meter putra dengan catatan waktu 10,25 detik. Ia juga meraih medali emas pada nomor lari 200 meter putra.

Sumber: www.swaberita.com



3. Berjalan dengan gerakan kaki mengais.

Cara melakukan:

- Berjalanlah dengan mendaratkan kaki bagian depan (ujung telapak kaki) terlebih dahulu.
- Lakukan gerakan kaki mengais saat mendarat.
- Usahakan posisi badan dan kepala tetap tegak, pandangan lurus ke depan.
- Kedua lengan mengayun lurus di samping badan.
- Lakukanlah dalam jarak sejauh 5 meter.
- Lakukanlah berulang-ulang dengan penuh semangat.



Gambar 2.4.

Teknik berjalan dengan gerakan kaki mengais.

4. Berlari cepat.

Cara melakukan:

- Langkahkan kaki cukup lebar.
- Mendaratlah pada ujung telapak kaki dan dilanjutkan dengan gerakan mengais.
- Tekuklah lutut saat akan melangkah.
- Lakukan berulang-ulang dengan langkah cepat.

Lakukan latihan dengan benar sesuai instruksi. Gerakan yang tidak tepat dapat menyebabkan cedera.



Gambar 2.5.

Teknik berlari cepat.

Tugas



Carilah informasi mengenai nama atlet-atlet pelari cepat asal Indonesia. Atlet-atlet tersebut haruslah yang memiliki prestasi tingkat nasional, regional, atau internasional. Tuliskan profil atlet beserta prestasi yang pernah diraih. Kalian dapat memperoleh informasi dari buku, koran, internet, dan sumber-sumber pustaka lainnya. Kumpulkan hasil penelusuran kalian kepada guru untuk dinilai.

B. Lari Sprint-Estafet

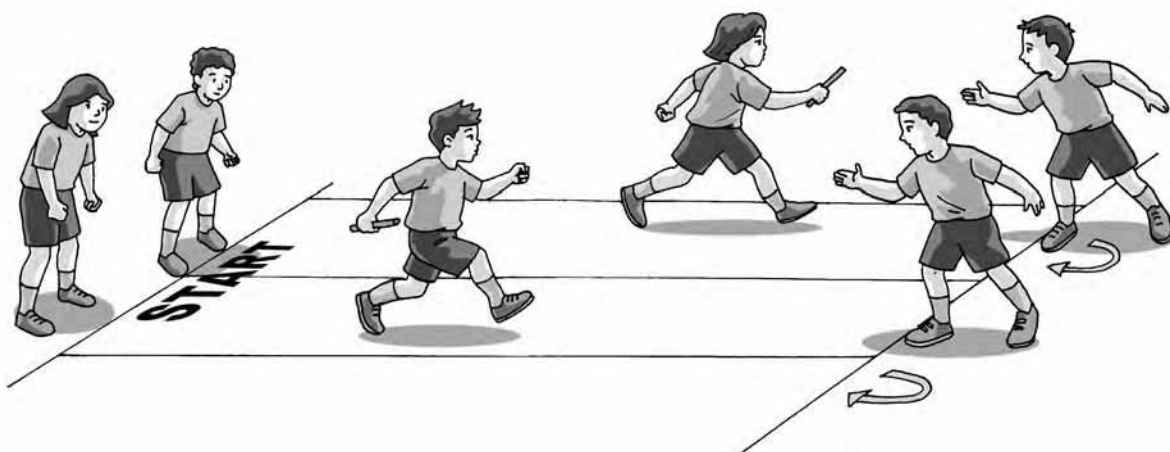
Latihan sprint-estafet adalah gabungan lari cepat (sprint) dengan lari estafet. Lari estafet adalah berlari secara bergantian. Latihan sprint-estafet berguna meningkatkan kecepatan berlari dan semangat pantang menyerah. Selain itu, semangat kerja sama juga dapat kalian asah melalui estafet. Karena, lari sprint-estafet hanya dapat dilakukan secara beregu. Jadi, kalian harus melakukannya bersama teman-teman.



Cara melakukan:

- Buatlah garis awal (*start*) dan akhir (*finish*) dengan jarak 10 meter. Pada garis akhir, buatlah tanda untuk memutar balik.
- Buatlah dua buah lintasan untuk dua regu peserta lomba.
- Lomba diikuti oleh 2 regu (A dan B), masing-masing regu beranggotakan 3 anak (pelari I, II, III). Jadi, total peserta ada 6 anak, boleh gabungan putra dan putri.
- Pelari pertama bersiap di garis awal, pelari kedua bersiap di garis akhir, pelari ketiga bersiap di garis awal.
- Pada hitungan ketiga, perlombaan dimulai.
- Pelari pertama berlari lurus melewati lintasan sejauh 10 meter hingga mencapai garis akhir, berputar pada tanda, dan memberikan "tongkat estafet" kepada pelari kedua.
- Pelari kedua berlari melewati lintasan kembali ke arah garis awal, dan memberikan "tongkat estafet" kepada pelari ketiga.
- Pelari ketiga berlari melewati lintasan hingga mencapai garis finish.
- Regu yang berhasil lebih dahulu mencapai garis akhir adalah pemenangnya.

("Tongkat estafet" dapat berupa tongkat kecil yang terbuat dari kayu atau plastik. Atau, bisa juga diganti dengan benda lain, seperti topi, gelang, dan sapu tangan).



Gambar 2.6. Cara melakukan lomba lari sprint-estafet.





Gelanggang

Berlombalah lari sprint-estafet dengan teman-teman. Jumlah peserta sebanyak 8 anak, dibagi menjadi 2 regu (A dan B). Tiap regu beranggotakan 4 anak (pelari I, II, III, dan IV). Terapkan peraturan permainan sebagaimana telah kalian pelajari pada materi.

Pertama, tentukan garis awal dan akhir, dengan jarak 20 meter. *Kedua*, berilah tanda pada garis awal dan akhir, sebagai tempat pergantian antarpelari. Gunakanlah tongkat kayu kecil sebagai tongkat estafet. Perlombaan siap dimulai. Awali perlombaan dengan aba-aba, "Siap.. Mulai!". Regu yang pemain terakhirnya paling awal menyentuh garis akhir adalah pemenangnya. Ingat, tongkat estafet tidak boleh terjatuh saat dipindahtanggankan. Jika tongkat estafet terjatuh, maka regu tersebut akan kalah.



Rangkuman

1. Atletik adalah cabang olahraga yang paling tua. Atletik disebut sebagai "Mother of Sport" atau induk cabang olahraga.
2. Lari merupakan salah satu nomor dari cabang olahraga atletik. Nomor yang lain adalah lompat dan lempar.
3. Terdapat beberapa nomor olahraga dalam cabang lari. Contohnya, lari cepat (sprint), lari estafet, dan lari gawang.



Evaluasi

A Pilihlah jawaban yang tepat.

1. Nomor apa sajakah yang termasuk dalam cabang olahraga atletik?
 - a. Lari, jalan, lempar.
 - b. Lari, lompat, lempar.
 - c. Jalan, lari, lompat.
 - d. Lompat, lempar, jalan.



2. Salah satu ciri khas nomor lari adalah
 - a. kaki melangkah kanan dan kiri secara bergantian
 - b. tangan melenggang kanan dan kiri secara bergantian
 - c. ada saat melayang
 - d. tidak ada saat melayang
3. Lari cepat jarak pendek biasa disebut
 - a. jogging
 - b. estafet
 - c. marathon
 - d. sprint
4. Tiap cabang olahraga memiliki arena perlombaan/pertandingan. Perlombaan lari cepat dilakukan di
 - a. lapangan
 - b. jalan raya
 - c. stadion
 - d. lintasan lari
5. Pada lari estafet terdapat sebuah alat yang selalu dipindahtangankan dari satu pelari ke pelari yang lain. Alat itu berupa
 - a. tongkat
 - b. topi
 - c. gelang
 - d. papan
6. Sewaktu kaki kiri melangkah ke depan pada saat berlari, maka
 - a. tangan kanan ke depan
 - b. tangan kiri ke depan
 - c. tangan kanan dan kiri ke depan
 - d. tangan kanan dan kiri ke belakang
7. Bagian kaki yang didaratkan pada latihan berjalan dengan gerakan mengais adalah
 - a. tumit
 - b. ujung telapak kaki
 - c. punggung kaki
 - d. kaki bagian dalam
8. Lari beregu jarak menengah yang dilakukan secara bergantian disebut
 - a. sprint
 - b. lari gawang
 - c. marathon
 - d. estafet



9. Pelari tingkat dunia mampu berlari sejauh 100 meter dalam waktu. . . .
- 20 – 25 detik
 - 15 – 20 detik
 - 10 – 15 detik
 - kurang dari 10 detik
10. Lari estafet dilombakan dalam jarak 4 x 100 meter dan. . . .
- 4 x 200 meter
 - 4 x 400 meter
 - 4 x 600 meter
 - 4 x 800 meter

B. Isilah titik-titik di bawah ini dengan benar.

- Cabang olahraga yang dikenal dengan sebutan "*Mother of Sport*" adalah
- Seorang pelari cepat dalam cabang olahraga atletik disebut
- Berdasarkan jarak yang ditempuh, ada nomor lari jarak pendek, lari jarak menengah, dan lari jarak
- Lomba lari cepat diadakan di lintasan sejauh
- Lari estafet disebut juga lari

C. Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut dengan benar.

- Jelaskan 3 (tiga) latihan dasar dalam nomor lari cepat.
- Apakah yang dimaksud "tongkat estafet" dalam olahraga sprint-estafet?
- Bagaimana gerakan tangan yang benar saat kita sedang berlari?
- Bagaimana posisi badan saat kita melakukan lari cepat?
- Jelaskan cara berlatih lari *sprint*-estafet.





B a 6

3

Sepak Bola



Sepak bola adalah sebuah olahraga yang menyenangkan. Bermain sepak bola terasa lebih mengasyikkan karena dilakukan bersama-sama. Ada beberapa keterampilan dasar dalam olahraga sepak bola. Di antaranya menendang, mengumpan, mengontrol, dan menggiring bola. Jika ingin memainkan sepak bola dengan baik, kalian harus menguasai keterampilan-keterampilan tersebut. Selain itu, kalian juga harus mampu bekerja sama dalam sebuah tim. Karena, sepak bola adalah olahraga beregu. Nah, pada bab inilah akan diulas cara-cara mempelajari teknik dasar sepak bola. Pastikan kalian memahami materi bab ini.



Kata Kunci

sepak bola | menendang | mengumpan | menggiring | gol



Sepak Bola

Sepak bola merupakan olahraga yang sangat terkenal. Semua orang mengenal sepak bola. Dalam sepak bola banyak terdapat pemain-pemain hebat kelas dunia. Sebut saja David Beckham, Paolo Maldini, Thierry Henry, dan Ronaldinho. Di tingkat nasional, Indonesia memiliki banyak pemain berkualitas. Misalnya, Bambang Pamungkas, Ponaryo Astaman, dan Budi Sudarsono.



Gambar 3.1. Pemain tim nasional sepak bola Indonesia.

Sepak bola adalah salah satu jenis olahraga beregu. Setiap pertandingan sepak bola mempertemukan dua regu. Tiap regu terdiri atas 11 pemain. Salah satu pemain berperan sebagai penjaga gawang atau kiper. Kiper adalah satu-satunya pemain yang boleh menangkap bola menggunakan tangan. Sedangkan, sepuluh pemain lainnya berperan dalam beberapa posisi.

Ada pemain yang berperan sebagai bek, gelandang, dan penyerang. Bek disebut juga pemain belakang (*defender*). Tugas bek adalah menghalangi pertahanan. Gelandang atau pemain tengah bertugas di lapangan tengah, menyeimbangkan pertahanan dan penyerangan. Penyerang atau pemain depan bertugas mencetak gol ke gawang lawan. Penyerang disebut juga *striker*.

Sepak bola adalah olahraga yang bersifat permainan. Inti dari sepak bola adalah memasukkan bola ke gawang lawan. Bola yang berhasil dimasukkan ke gawang lawan disebut "gol". Regu atau tim yang berhasil mencetak lebih banyak gol ke gawang lawan adalah pemenangnya.

Pada pertandingan resmi, sepak bola dimainkan dalam dua babak. Setiap babak dimainkan selama 45 menit. Jadi, total waktu pertandingan



1. Teknik Menendang Bola

a. Tendangan dengan Punggung Kaki

Cara melakukan:

- Letakkan bola di depan salah satu kaki yang akan digunakan untuk menendang.
- Arahkan pandangan ke bola.
- Tendanglah bola dengan bagian punggung kaki.
- Ulangilah beberapa kali hingga arah bola yang ditendang sesuai dengan yang kalian inginkan.



Gambar 3.3. Menendang bola dengan punggung kaki.

b. Tendangan dengan Kaki Bagian Dalam

Cara melakukan:

- Letakkan bola di depan salah satu kaki yang akan digunakan untuk menendang.
- Arahkan pandangan ke bola.
- Tendanglah bola dengan kaki bagian dalam.
- Ulangilah beberapa kali hingga arah bola yang ditendang sesuai dengan yang kalian inginkan.



Gambar 3.4. Menendang bola dengan kaki bagian dalam.

c. Tendangan dengan Kaki Bagian Luar

Cara melakukan:

- Letakkan bola di depan salah satu kaki yang akan digunakan untuk menendang.
- Arahkan pandangan ke bola.
- Tendanglah bola dengan kaki bagian luar.
- Ulangilah beberapa kali hingga arah bola yang ditendang sesuai dengan yang kalian inginkan.



Gambar 3.5. Menendang bola dengan kaki bagian luar.

Ada bermacam formasi dasar dalam permainan sepak bola. Setiap formasi diisi oleh empat macam posisi pemain, yaitu kiper, bek, gelandang, dan penyerang. Misalnya formasi 4-4-2, berarti ada 4 bek, 4 gelandang, dan 2 penyerang. Formasi 3-5-2, berarti ada 3 bek, 5 gelandang, dan 2 penyerang. Kiper selalu berjumlah satu orang.





Kampiu

Firman Utina adalah seorang pemain sepak bola tingkat nasional. Ia merupakan pemain kunci tim nasional sepak bola Indonesia saat ini. Posisinya sebagai gelandang serang. Pemain kelahiran Manado, 15 Desember 1981 saat ini bermain di klub Pelita Jaya. Firman pernah mengikuti berbagai kejuaraan bersama timnas sepak bola Indonesia. Di antaranya SEA Games, Pra Piala Asia, Piala Asia, Pra Olimpiade, dan Piala Tiger. Pada kejuaraan Piala Asia tahun 2007, ia pernah terpilih sebagai Pemain Terbaik pada pertandingan Indonesia melawan Bahrain.



Sumber: www.goal.adbureau.net

2. Teknik Menggiring Bola

Menggiring bola (*dribbling*) dilakukan dengan cara melakukan sentuhan-sentuhan kaki terhadap bola. Teknik ini bertujuan mengarahkan bola ke arah yang kita inginkan. Karena itu, usahakan bola tidak jauh dari kaki. Setiap pemain sepak bola harus menguasai teknik menggiring bola. Karena, teknik ini berpengaruh terhadap penguasaan bola. Teknik *dribbling* berguna untuk menyerang maupun bertahan. Jika kalian mampu menggiring bola dengan baik, maka bola tidak akan mudah direbut pemain lawan.



Gambar 3.6. Cara menggiring bola.

3. Teknik Mengumpan Bola

Mengumpan bola atau *passing* dilakukan dengan menendang bola ke arah teman. Kekuatan dan arah tendangan haruslah tepat, agar bola dapat diterima teman dengan baik. Teknik mengumpan sangat penting, karena terkait langsung dengan kerja sama tim. Teknik ini berguna saat menyerang maupun bertahan. Pada saat menyerang, teknik mengumpan berperan dalam proses mencetak gol.



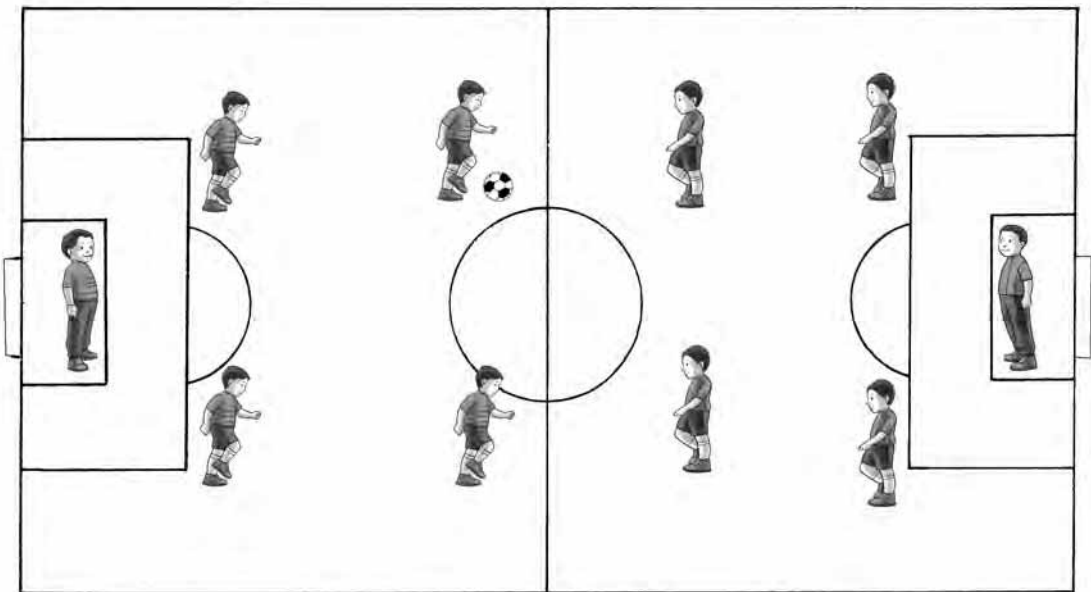
Gambar 3.7. Cara mengumpan bola.



B Bermain Sepak Bola dengan Peraturan Sederhana

Sekarang saatnya bermain sepak bola! Sebagai awalan, kalian akan bermain sepak bola dengan peraturan sederhana. *Pertama*, tentukan lapangan yang akan digunakan untuk bermain. Jika ada lapangan rumput akan jauh lebih baik. *Kedua*, sesuaikan jumlah pemain dengan luas lapangan. Artinya, jika lapangan tidak terlalu luas, maka jumlah pemain tiap tim bisa kurang dari 11 orang. Biasanya sepak bola kecil dimainkan oleh 4-5 pemain tiap tim. *Ketiga*, buatlah gawang pada kedua sisi lapangan. Gawang dapat dibuat secara sederhana. Cukup menyusun batu atau ranting dengan jarak tertentu. Misalnya, gawang dengan lebar 2 meter. Tiap tim harus memiliki gawang dengan lebar yang sama. *Terakhir*, tentukan batas tengah dan tepi lapangan. Sesuaikan dengan kesepakatan antara kedua tim. Berilah tanda garis batas yang jelas. Misalnya, dengan menggores permukaan tanah menggunakan ranting atau batu. Setelah lapangan permainan siap, kalian dapat memulai pertandingan.

Setiap anak harus bermain dengan penuh semangat. Biasakan untuk selalu bekerja sama dengan teman satu tim. Jangan lupa untuk tetap sportif terhadap pemain lawan. Praktikkan teknik-teknik yang telah dipelajari sebelumnya. Lakukan teknik-teknik tersebut dengan benar. Dengan begitu, permainan dapat berlangsung dengan menyenangkan.



Gambar 3.8. Bermain sepak bola sederhana.



Rangkuman

1. Sepak bola adalah jenis olahraga beregu. Tiap regu atau tim terdiri atas 11 pemain. Salah satu pemain sebagai penjaga gawang. Pemain lainnya menjadi bek, gelandang, atau penyerang.
2. Tim pemenang adalah tim yang berhasil mencetak lebih banyak gol ke gawang lawan.
3. Teknik dasar bermain sepak bola antara lain menendang, menggiring, dan mengumpan bola.



Evaluasi

A

Pilihlah jawaban yang tepat.

1. Jumlah pemain dalam sebuah tim sepak bola yang sedang bertanding adalah . . . orang.
 - a. 4
 - b. 7
 - c. 11
 - d. 14
2. Pertandingan resmi olahraga sepak bola dilakukan dalam waktu . . . menit.
 - a. 2 x 45
 - b. 2 x 40
 - c. 2 x 35
 - d. 2 x 30
3. Istilah penjaga gawang dalam sepak bola disebut
 - a. striker
 - b. kiper
 - c. defender
 - d. gelandang
4. Nama berikut yang merupakan seorang bintang sepak bola asal Portugal adalah
 - a. David Beckham
 - b. Cristiano Ronaldo
 - c. Charles Puyol
 - d. Michael Ballack
5. Dalam pertandingan sepak bola, tim yang dinyatakan menang adalah
 - a. tim yang paling sering melakukan penyerangan
 - b. tim yang paling banyak melakukan tendangan ke gawang lawan
 - c. tim yang paling lama menguasai bola selama pertandingan
 - d. tim yang paling banyak memasukkan bola ke gawang lawan



6. Bagaimana bentuk lapangan sepak bola?
 - a. Lingkaran.
 - b. Persegi.
 - c. Oval.
 - d. Persegi panjang.
7. Petugas yang memimpin sebuah pertandingan sepak bola adalah
 - a. juri
 - b. panitia
 - c. wasit
 - d. hakim garis
8. Setiap pemain sepak bola harus memiliki kemampuan *dribbling*. Apakah yang dimaksud *dribbling*?
 - a. Menendang bola.
 - b. Mengumpan bola.
 - c. Menggiring bola.
 - d. Menangkap bola.
9. Siapakah nama pemain sepak bola pada gambar di samping?
 - a. Elie Aiboy.
 - b. Markus Horizon.
 - c. Firman Utina.
 - d. Charis Yulianto.
10. Teknik mengumpan dilakukan dengan menendang bola ke arah
 - a. gawang
 - b. teman
 - c. lawan
 - d. penonton



static.zoomr.com

B Isilah titik-titik di bawah ini dengan benar.

1. Pemain sepak bola yang diperbolehkan menyentuh bola menggunakan tangan adalah
2. Dalam pertandingan sepak bola, tendangan dinyatakan sebagai gol apabila
3. Jumlah asisten wasit dalam sebuah pertandingan sepak bola resmi yaitu . . . orang.
4. Pemain sepak bola yang bertugas menjaga keseimbangan penyerangan dan pertahanan adalah
5. Waktu istirahat yang diperlukan saat pergantian antarbabak yaitu

C Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut dengan benar.

1. Siapa saja pemain yang boleh mencetak gol dalam permainan sepak bola?
2. Jelaskan tugas kiper dalam permainan sepak bola.
3. Jelaskan cara menendang bola dengan kaki bagian dalam.
4. Apa saja yang harus diperhatikan saat mengumpan bola?
5. Gambarkan bentuk lapangan sepak bola. Lengkapilah dengan ukuran-ukuran sesuai standar internasional.





B a 6

4

Kesegaran Jasmani



Gambar di atas memperlihatkan anak-anak sedang melakukan aktivitas fisik. Ada anak yang sedang berlatih *pull up*. Ada pula anak yang berlatih *sit up*. Gerakan-gerakan tersebut termasuk bentuk latihan kesegaran. Lalu, apa yang dimaksud latihan kesegaran? Apa manfaat dari berbagai latihan tersebut? Kalian akan mempelajari beberapa macam latihan kesegaran. Selain itu, kalian juga dapat mempelajari teknik-teknik dasarnya. Jadi, simak dan praktikkan materi pada bab ini dengan baik.



Kata Kunci

kesegaran | kekuatan | daya tahan | kelenturan | koordinasi



Latihan kesegaran adalah latihan untuk meningkatkan kebugaran atau kesegaran tubuh. Latihan ini terdiri atas berbagai macam gerakan. Secara umum, gerakan-gerakan dalam latihan kesegaran dapat dibedakan menjadi dua kelompok. *Pertama*, gerakan untuk melatih daya tahan dan kekuatan tubuh. *Kedua*, gerakan untuk melatih kelenturan dan koordinasi tubuh. Tiap-tiap gerakan memiliki teknik dasar yang berbeda-beda. Pada subbab-subbab berikut akan dibahas gerakan-gerakan tersebut satu per satu.

A Latihan Daya Tahan dan Kekuatan

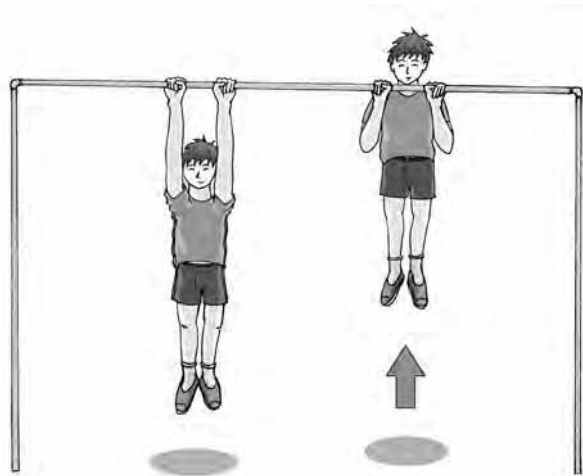
Pada subbab ini, kalian akan mempelajari empat macam gerakan. Ada gerakan *pull up*, *sit up*, jongkok-berdiri dan lari jelajah sekolah. Semua gerakan tersebut berfungsi melatih daya tahan dan kekuatan tubuh.

1. Pull Up

Pull up disebut juga latihan mengangkat tubuh. Gerakan ini berguna melatih kekuatan otot lengan dan perut. *Pull up* dapat dilakukan secara sendirian. Kalian hanya memerlukan bantuan alat berupa palang besi. Alat ini berguna sebagai sarana berlatih *pull up*.

Cara melakukan:

- Kedua tangan memegang pipa besi pada palang. Tubuh dalam posisi menggantung.
- Angkatlah tubuh hingga posisi dagu sejajar dengan pipa besi yang dipegang. Tahan posisi ini selama mungkin.
- Jika sudah tidak kuat lagi, turunkan badan dan lepaskan pegangan.
- Ulangilah gerakan ini beberapa kali dengan penuh semangat dan disiplin.



Gambar 4.1. Gerakan *pull up*.

2. Sit up

Gerakan *sit up* berfungsi melatih kekuatan otot perut. Agar lebih mudah, sebaiknya kalian berlatih secara berpasangan dengan seorang teman. Teman kalian akan berperan sebagai tandem. Keberadaan teman kalian akan membantu dalam latihan *sit up*.



Cara melakukan:

- Posisi awal: berbaring terlentang dengan kedua lutut ditekuk. Kedua tangan diletakkan di belakang kepala.
- Mintalah teman kalian memegang kedua pergelangan kaki kalian.
- Angkat tubuh ke depan hingga posisi kepala mendekati lutut, lalu kembali ke posisi awal. Saat mengangkat tubuh ke depan, pastikan teman menahan kedua kaki dengan kuat, agar posisi tubuh tidak bergeser.
- Lakukanlah gerakan beberapa kali dengan penuh semangat. Lakukan latihan ini secara bergantian dengan teman kalian.



Gambar 4.2. *Sit up.*



Gelanggang

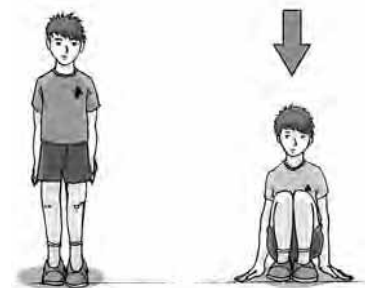
Berlombalah *sit up* bersama teman-teman sekelas. Lakukanlah secara berpasangan. Tandem bertugas menghitung jumlah gerakan *sit up* yang berhasil dilakukan. Waktu perlombaan selama 1 menit. Catatlah perolehan gerakan *sit up* masing-masing peserta. Kumpulkan catatan perlombaan kepada Bapak/Ibu guru untuk dinilai. Peserta yang paling banyak melakukan *sit up* adalah pemenangnya.

3. Jongkok-Berdiri

Latihan jongkok-berdiri berfungsi melatih kekuatan otot tungkai. Latihan ini dapat dilakukan secara sendirian.

Cara melakukan:

- Posisi awal: tubuh berdiri tegak dengan kedua kaki rapat. Kedua tangan di samping badan, arahkan pandangan ke depan.
- Tekuklah kedua lutut hingga dalam posisi jongkok, tetapi tubuh tetap tegak.
- Lanjutkan dengan berdiri tegak seperti posisi awal.
- Lakukanlah gerakan beberapa kali dengan penuh semangat.



Gambar 4.3. Gerakan jongkok-berdiri.

4. Lari Santai Jelajah Sekolah

Berlari santai dapat melatih daya tahan dan kekuatan tubuh. Lari santai disebut juga jogging. Kalian dapat melakukannya di mana pun, asalkan di

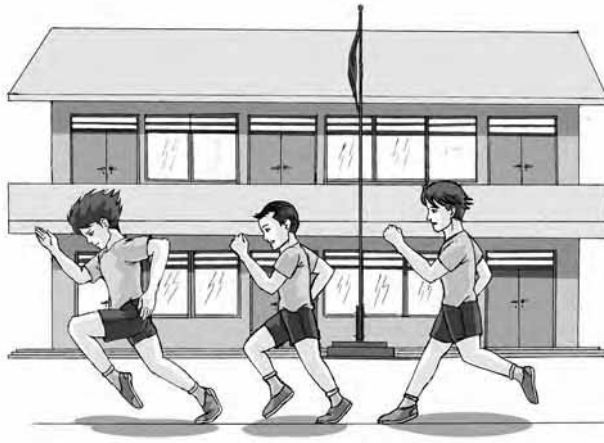


tempat terbuka. Salah satunya di lingkungan sekolah, yaitu berlari santai sambil jelajah sekolah. Lakukanlah latihan ini secara bersama-sama. Caranya, kalian berlari mengelilingi lingkungan luar sekolah, melewati jalan-jalan kampung atau desa. Berlarilah dengan santai dan tertib, tidak perlu beradu kecepatan dengan teman.



Kuis

Apakah perbedaan jogging dengan lari cepat?



Gambar 4.4. Berlari santai mengelilingi sekolah.

B Latihan Kelenturan dan Koordinasi

Pada subbab ini kalian akan mempelajari tiga macam gerakan. Di antaranya, duduk selonjor berpasangan, permainan timbangan, dan senam jongkok. Ketiga gerakan tersebut berguna melatih kelenturan dan koordinasi tubuh. Kelenturan dan koordinasi sangat penting bagi kebugaran tubuh.

1. Duduk Selonjor Berpasangan

Latihan ini sederhana, tetapi sangat bermanfaat. Kalian harus melakukan latihan ini secara berpasangan. Ajaklah teman untuk ikut berlatih.

Cara melakukan:

- Duduk selonjor dengan teman, posisi duduk saling berhadapan.
- Kedua tangan saling berpegangan, dan kedua telapak kaki saling menempel.
- Tariklah kedua tangan dengan kekuatan secukupnya. Pertahankan posisi tersebut beberapa saat. Lalu, kembali ke posisi semula.
- Lakukan gerakan ini beberapa kali dengan sungguh-sungguh dan penuh disiplin.



Gambar 4.5. Gerakan "duduk selonjor berpasangan".

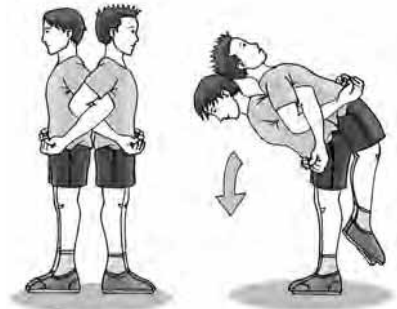


2. Permainan Timbangan

Latihan "permainan timbangan" berfungsi melatih kelenturan otot punggung. Latihan ini dilakukan secara berpasangan.

Cara melakukan:

- Posisi awal: tubuh berdiri tegak saling beradu punggung dengan pasangan. Kedua kaki agak terbuka.
- Kaitkan lengan kiri kalian dengan lengan kanan pasangan pada siku. Begitu pula lengan kanan, dikaitkan dengan lengan kiri pasangan. Kedua telapak tangan menempel di perut masing-masing.
- Salah seorang mencondongkan tubuh ke depan sambil mengangkat tubuh pasangannya.
- Pasangan yang tubuhnya diangkat, melemaskan badan, kepala mengikuti gerakan temannya.
- Lakukan gerakan ini beberapa kali.
- Jangan lupa untuk melakukan gerakan secara bergantian.



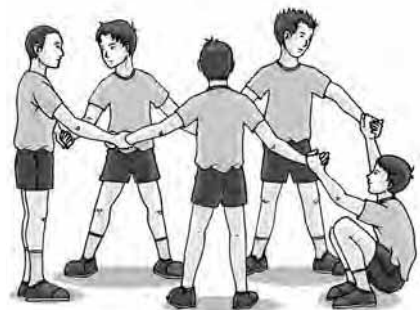
Gambar 4.6. Gerakan "permainan timbangan".

3. Permainan Jongkok

Latihan permainan jongkok dilakukan secara beregu. Tiap regu beranggotakan 5 anak. Agar latihan berjalan lancar, semua anggota harus kompak dan sungguh-sungguh.

Cara melakukan:

- Bentuklah regu dengan anggota 5 anak.
- Sebutkan kata "Ganjil" dan "Genap" secara bergantian untuk menyebutkan nama. Jadi, ada 3 anak dengan nama "Ganjil" dan 2 anak lainnya dengan nama "Genap".
- Bentuklah lingkaran dan saling berpegangan. Tunjuklah salah satu dari kalian sebagai ketua regu.
- Berjalanlah berputar ke kanan sambil mengayun-ayunkan kedua lengan.
- Saat ketua regu meneriakkan kata "Genap", maka anggota "Genap" segera jongkok.
- Kembali ke posisi semula, lalu kembalilah berjalan. Kali ini putaran ke kiri, masih tetap dengan mengayun-ayunkan kedua lengan.



Gambar 4.7. Permainan jongkok.



- Saat ketua regu meneriakkan kata "Ganjil", maka anggota "Ganjil" segera jongkok.
- Begitu seterusnya. Lakukanlah beberapa kali dengan semangat dan penuh kegembiraan.

Berlatihlah dengan sungguh-sungguh. Praktikkan berbagai permainan sesuai instruksi yang ada. Dengan demikian, kalian dapat terhindar dari cedera.

Tugas



Carilah tiga macam gerakan lain yang berfungsi melatih kelenturan dan koordinasi tubuh. Tuliskan secara lengkap teknik dasar gerakan-gerakan tersebut. Lengkapilah uraian dengan gambar/bagan. Informasi dapat kalian peroleh dari buku-buku olahraga, internet, dan pustaka acuan lainnya. Tuliskan hasil pekerjaan kalian di kertas folio bergaris. Kumpulkan hasil tugas kepada Bapak/Ibu guru untuk dinilai.



Rangkuman

1. Olahraga dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Latihan kebugaran berguna mengasah kekuatan, daya tahan, kelenturan, dan koordinasi tubuh.
2. Lari jelajah sekolah berfungsi melatih daya tahan tubuh.
3. *Pull up*, *sit up*, dan jongkok-berdiri adalah macam-macam latihan kekuatan.
4. Latihan kelenturan dan koordinasi terdiri atas gerakan duduk selonjor berpasangan, permainan timbangan, dan senam jongkok.

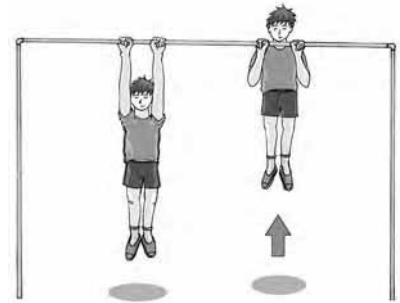




Evaluasi

A Pilihlah jawaban yang tepat.

1. Latihan lari jelajah di sekitar sekolah berguna melatih
 - a. keberanian
 - b. keseimbangan
 - c. ketahanan tubuh
 - d. kecepatan
2. Joging artinya
 - a. lari-lari kecil
 - b. lari cepat
 - c. lari jarak pendek
 - d. jalan-jalan sehat
3. Latihan *sit up* bermanfaat melatih kekuatan otot
 - a. kaki
 - b. perut
 - c. punggung
 - d. lengan
4. Posisi awal tubuh saat melakukan latihan *sit up* adalah
 - a. duduk
 - b. tengkurap
 - c. terlentang
 - d. tidur miring
5. Pada latihan "permainan timbangan", tubuh pasangan diangkat dengan cara
 - a. melompat-lompat
 - b. mencondongkan tubuh
 - c. melangkahkan kaki
 - d. meregangkan tangan
6. Latihan pada gambar di samping disebut
 - a. *push up*
 - b. *pull up*
 - c. *sit up*
 - d. *back up*
7. Posisi awal tubuh pada latihan "permainan timbangan" adalah
 - a. duduk
 - b. tengkurap
 - c. terlentang
 - d. berdiri
8. Latihan jongkok-berdiri berfungsi melatih kekuatan
 - a. otot paha dan tungkai
 - b. otot paha dan lengan



- c. otot lengan dan punggung
 - d. otot lengan dan dada
9. Latihan “permainan timbangan” bertujuan melatih otot
- a. punggung
 - b. perut
 - c. kaki
 - d. leher
10. Di antara macam latihan berikut yang dilakukan secara beregu adalah latihan
- a. duduk selonjor berpasangan
 - b. permainan timbangan
 - c. senam jongkok
 - d. jongkok berdiri

B Isilah titik-titik di bawah ini dengan benar.

1. Saat berlatih *pull up*, tubuh diangkat hingga posisi dagu
2. Manfaat berlatih jogging bagi tubuh kita adalah
3. Bagian tubuh yang diasah pada latihan jongkok-berdiri yaitu
4. Latihan . . . bermanfaat melatih kelenturan otot punggung.
5. Saat berlatih *sit up*, kita memerlukan bantuan teman sebagai

C Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut dengan benar.

1. Jelaskan secara singkat cara melakukan latihan *sit up*.
2. Sebutkan 3 (tiga) macam latihan kebugaran yang dilakukan secara berpasangan.
3. Mengapa latihan senam jongkok memerlukan kerja sama?
4. Sebutkan dua macam latihan yang bermanfaat meningkatkan kelenturan.
5. Bagaimana cara melakukan latihan “permainan timbangan”?

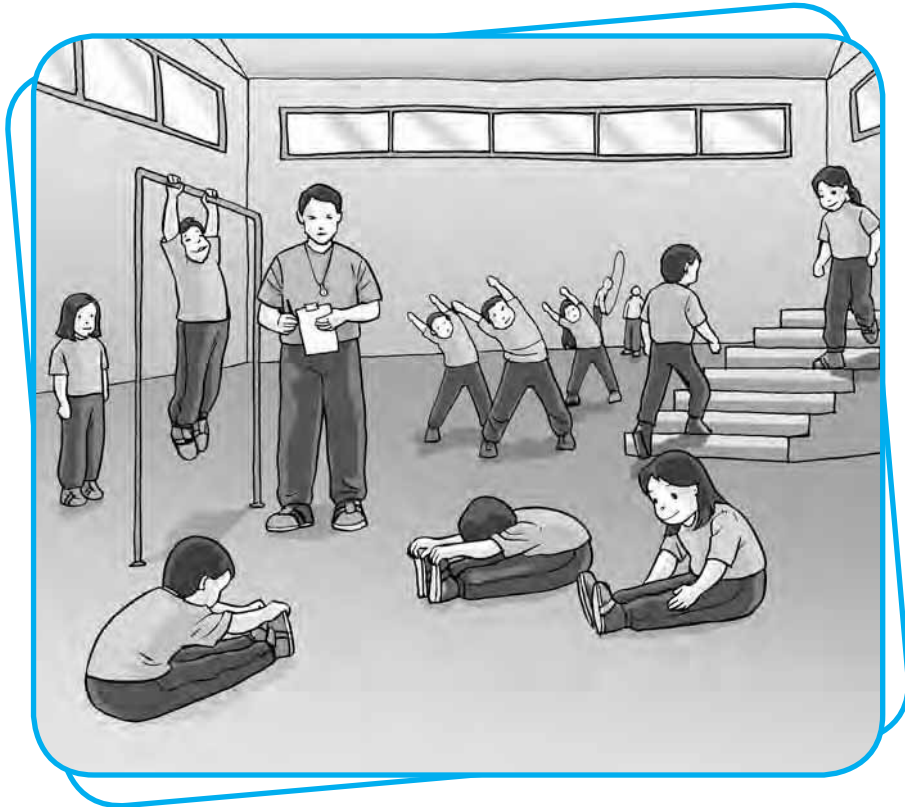




B a b

5

Senam Lantai



Senam lantai selalu dilombakan pada acara-acara besar olahraga. Misalnya, pada Pekan Olahraga Nasional (PON) dan Olimpiade. Para atlet senam lantai sering memperlihatkan gerakan salto, berguling, dan melompat. Tentunya kalian terpukau melihat hal tersebut. Tak beda halnya dengan anak-anak pada gambar di atas. Dengan riang gembira, mereka berguling dan merangkak bak pesenam dunia. Kalian tentu tak ingin ketinggalan, 'kan? Ayo, kita pelajari gerak dasar senam lantai pada bab ini.



Kata Kunci

senam lantai | melompat | berguling | merayap | merangkak



Senam lantai adalah senam yang dilakukan di atas permukaan lantai. Senam lantai biasa dilakukan di dalam ruangan. Contohnya, di dalam gedung olahraga atau aula. Gerakan-gerakan dalam senam lantai mengharuskan tubuh bersentuhan dengan lantai. Karenanya, lantai diberi alas berupa matras atau kasur busa. Hal itu untuk keselamatan dan keamanan saat berlatih. Senam lantai dibedakan menjadi dua macam, yaitu senam lantai tanpa alat dan dengan alat. Masing-masing terdiri atas beberapa macam gerakan dasar. Kalian akan mempelajari gerakan-gerakan tersebut satu persatu.

A. Senam Lantai Tanpa Alat

Senam lantai tanpa alat dapat dilakukan dengan tangan kosong. Artinya, kita tidak memerlukan peralatan tambahan untuk mempraktikkannya. Ada beberapa gerakan dasar dalam senam lantai tanpa alat. Di antaranya, berguling ke depan dan ke belakang, melompat dan berputar, serta mengguling seperti roda.

Gerakan-gerakan dasar ini bersifat sederhana. Meski demikian, diperlukan kekuatan, kecepatan, kelenturan, dan keseimbangan untuk melakukannya. Latihan-latihan senam lantai dapat mengasah keberanian kalian. Ikutilah petunjuk dengan baik, sehingga kalian dapat melakukan gerakan dengan benar.

1. Roll ke Depan

Berguling atau *roll* ke depan adalah gerakan menggulingkan tubuh ke depan. Gerakan ini cukup mudah dilakukan, asalkan kalian berani dan tidak ragu-ragu. Lakukanlah gerakan secara benar sesuai langkah-langkah berikut.

- Berdirilah tegak di ujung matras, arahkan pandangan ke depan.
- Bungkukkan tubuh, kedua tangan menjulur ke bawah.
- Letakkan kedua tangan di matras, tekuk kepala hingga pandangan ke arah perut. Posisi kepala berada di atas matras.
- Luruskan kedua kaki, lalu dorong kuat hingga tubuh berputar dan mengguling ke depan.
- Berdirilah tegak kembali.
- Lakukan putaran dengan cepat dan tanpa ragu-ragu.
- Lakukan gerakan ini beberapa kali hingga kalian mahir.



Gambar 5.1. Roll ke depan.





Kampiu

Meirina Diah Setyowati dikenal sebagai atlet senam terbaik yang dimiliki Indonesia. Nama panggilannya Mini, lahir di Jakarta pada 7 Mei 1971. Mini berhasil membuktikan diri sebagai pesenam terbaik dengan berbagai torehan prestasinya. Ia pernah memperoleh satu medali emas, dua perak, dan satu perunggu di SEA Games XI di Manila, Filipina pada tahun 1981. Pada tingkat nasional, Mini meraih tiga medali emas di PON XI di Jakarta pada tahun 1985 untuk senam lantai, senam kuda-kuda, dan senam beregu.

Sumber: www.pdat.co.id

2. Roll ke Belakang

Berguling atau *roll* ke belakang adalah gerakan menggulingkan tubuh ke belakang. Gerakan ini merupakan kebalikan dari *roll* ke depan. Gerakan *roll* ke belakang juga mudah dilakukan. Kalian butuh keberanian dalam melakukannya.

Cara melakukan:

- Jongkoklah di ujung matras dengan membelakangi arah matras. Pandangan lurus ke depan.
- Letakkan kedua telapak tangan di belakang kepala. Dekatkan kepala ke arah dada.
- Gulingkan tubuh ke belakang, dengan terlebih dahulu mendudukkan pantat ke matras.
- Gunakan kedua tangan untuk membantu mendorong badan.
- Jongkoklah kembali.
- Lakukan gerakan ini beberapa kali.



Kuis

Mengapa olahraga senam lantai harus dilakukan di atas matras atau kasur busa?



Gambar 5.2. Roll ke belakang.

3. Melompat dan Berputar

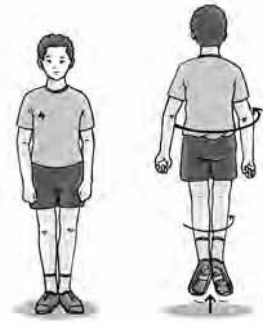
Saat melompat, tubuh kita sejenak melayang di udara. Pada saat itulah kita dapat mengubah arah tubuh. Caranya dengan memutar tubuh ke kiri atau



kanan, bahkan ke belakang. Proses memutar tubuh harus dilakukan secara cepat. Semakin tinggi melompat, semakin lama waktu yang dimiliki untuk berputar di udara.

Cara melakukan:

- Berdirilah tegak dengan dua tangan di samping tubuh.
- *Pertama*, lompatlah dan berputar ke kiri 90 derajat dan langsung kembali ke posisi semula.
- *Kedua*, lompatlah dan berputar ke kiri 180 derajat dan langsung kembali ke posisi semula.
- Sekarang lakukanlah gerakan dengan arah ke kanan.
- Proses berputar dan kembali lagi dilakukan saat tubuh kita melayang sejenak di udara.
- Lakukan latihan itu beberapa kali.



Gambar 5.3. Melompat dan berputar.

4. Menggelinding Seperti Roda

Latihan ini disebut juga meroda. Saat mempraktikkan gerakan ini tubuh kita akan menggelinding dengan arah menyamping, persis seperti roda. Kita membutuhkan kekuatan, kecepatan, dan keberanian untuk melakukannya.

Cara melakukan:

- Berdirilah tegak, kedua kaki mengangkang dan kedua lengan terbuka ke atas.
- Gerakkan tubuh ke kiri, dengan meletakkan telapak tangan kiri ke lantai. Kaki kanan secara langsung terangkat.
- Doronglah tubuh ke kiri menggunakan kaki kiri yang masih menumpu pada lantai. Dorongan dilakukan dengan cepat hingga telapak tangan kanan menyentuh lantai dan kedua kaki terangkat ke atas.
- Berputarlah sejenak, hingga kaki kanan mendarat ke lantai. Selanjutnya, gerakan diikuti dengan kaki kiri.
- Berdirilah tegak kembali seperti posisi awal.
- Lakukan gerakan beberapa kali putaran sekaligus.
- Sekarang lakukanlah gerakan dengan arah ke kanan.



Gambar 5.4. Menggelinding seperti roda.





Gelanggang

Kali ini kalian akan berlomba *roll* ke depan dan *roll* ke belakang. Bentuklah kelompok berlatih beranggotakan empat orang. Tiga orang akan berlomba, satu orang sebagai juri. *Pertama*, tentukan tempat yang akan digunakan berlomba. Misalnya, di dalam gedung olahraga atau lapangan. *Kedua*, buatlah lintasan sejauh 10 meter. Lintasan dibuat berjajar sebanyak tiga buah, masing-masing untuk seorang peserta.

Juri bertugas memberi aba-aba untuk memulai setiap perlombaan. Peserta yang paling cepat mencapai garis akhir lintasan adalah pemenangnya. Juri juga bertugas mencatat waktu setiap peserta menggunakan *stopwatch*. Lalu, hasil perlombaan diserahkan kepada Bapak/Ibu guru untuk dinilai. Ingat, kegiatan ini harus dilakukan di atas matras atau kasur busa.

B. Senam Lantai dengan Alat

Pada senam lantai dengan alat, kita memerlukan peralatan untuk mempraktikkannya. Ada dua macam gerakan sederhana dalam senam lantai dengan alat, yaitu merayap melalui rintangan dan merangkak melalui rintangan. Alat yang kita gunakan yaitu sebuah gawang berukuran kecil. Gawang kecil biasanya terbuat dari kayu, berguna sebagai rintangan. Kita harus melewati gawang itu dengan merayap atau merangkak di bawahnya.

1. Merayap Melewati Rintangan

Latihan merayap melewati rintangan berfungsi melatih kekuatan tangan dan kaki.

Cara melakukan:

- Posisikan tubuh secara tengkurap, bagian perut menempel di lantai. Kedua tangan dan kaki menyentuh lantai.
- Merayaplah ke depan melewati rintangan. Gunakan kedua tangan dan kaki untuk menggerakkan tubuh ke depan. Ingat, jangan sampai tubuh kita menyentuh rintangan.
- Selama merayap, bagian perut tetap menyentuh permukaan lantai.
- Lakukan gerakan ini beberapa kali.



Gambar 5.5. Merayap melewati rintangan.

2. Merangkak melewati rintangan

Latihan merangkak melewati rintangan juga dapat melatih kekuatan tangan dan kaki. Gerakan ini lebih mudah daripada merayap.



Cara melakukan:

- Posisikan tubuh untuk merangkak. Tubuh bertumpu pada kedua lutut dan kedua telapak tangan.
- Merangkaklah melewati rintangan secara perlahan. Tubuh jangan sampai menyentuh rintangan.
- Lakukan gerakan ini beberapa kali.



Gambar 5.6. Merangkak melewati rintangan.



Gelanggang

Sekarang saatnya berlatih merayap dan merangkak melewati rintangan. Ajaklah empat temanmu untuk ikut berlatih. Pertama-tama, empat temanmu berbaris dengan jarak antaranak sejauh lima meter. Masing-masing anak berdiri dengan posisi kaki mengangkang. Keempat anak akan berperan sebagai rintangan. Jadi ada empat rintangan yang harus dilewati.

Selanjutnya, kalian harus melewati keempat rintangan itu dengan merayap dan merangkak secara bergantian. Rintangan pertama dilewati dengan merayap, rintangan kedua dengan merangkak, rintangan ketiga dengan merayap, rintangan keempat dengan merangkak. Garis awal sejauh lima meter dari rintangan pertama, garis akhir sejauh lima meter dari rintangan keempat. Lakukan secara bergantian dengan teman-temanmu. Peserta yang dapat melakukan latihan dengan waktu tercepat adalah pemenangnya. Mintalah bantuan orang tua atau guru untuk mengawasi jalannya latihan.



Rangkuman

1. Senam lantai adalah senam yang dilakukan di atas permukaan lantai beralaskan matras. Senam lantai ada dua, yaitu senam lantai tanpa alat dan dengan alat.
2. Senam lantai tanpa alat terdiri atas beberapa gerakan dasar. Di antaranya, berguling ke depan dan ke belakang, melompat dan berputar, dan mengguling seperti roda.
3. Contoh senam lantai dengan alat yaitu merayap melewati rintangan dan merangkak melewati rintangan.





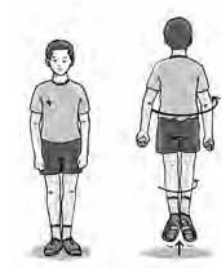
Evaluasi

A Pilihlah jawaban yang tepat.

1. Olahraga senam lantai dilakukan di dalam gedung menggunakan alas berupa
 - a. kasur air
 - b. tikar
 - c. matras
 - d. karpet
2. Gerakan "merangkak melewati rintangan" dapat melatih
 - a. kekuatan otot perut
 - b. kekuatan tangan dan kaki
 - c. ketahanan otot perut
 - d. ketahanan tangan dan kaki
3. Gerakan "menggelinding seperti roda" dilakukan dengan posisi awal tubuh
 - a. tengkurap, kedua tangan terbuka
 - b. terlentang, kedua tangan tertutup
 - c. berdiri tegak, kedua kaki mengangkang
 - d. duduk selonjor, kedua kaki tertutup
4. Rintangan yang digunakan pada gerakan "merayap melewati rintangan" adalah
 - a. balok kayu
 - b. kawat berduri
 - c. tali rafia
 - d. gawang kecil
5. Pada gerakan "melompat dan berputar," posisi kedua tangan
 - a. diangkat ke atas
 - b. menjulur ke depan
 - c. ditekuk di depan dada
 - d. di samping pinggang
6. Gerakan *roll* ke depan diawali dengan posisi tubuh
 - a. berdiri tegak di ujung matras, pandangan ke depan
 - b. berdiri tegak di ujung matras, pandangan ke belakang
 - c. berdiri tegak di ujung matras, pandangan ke kanan
 - d. berdiri tegak di ujung matras, pandangan ke atas
7. Saat berlatih gerakan "melompat dan berputar," proses memutar tubuh lakukan saat
 - a. tubuh berguling di lantai
 - b. tubuh melayang sejenak di udara
 - c. kedua menekuk ke depan
 - d. kedua lengan terbuka ke atas



8. Perhatikan gambar di samping. Gerakan melompat dilakukan dengan . . .
- tumpuan kaki kanan
 - tumpuan kaki kiri
 - tumpuan kedua kaki
 - pijakan kedua kaki secara bergantian



9. Gerakan berikut yang termasuk senam lantai menggunakan alat adalah
- merayap melewati gawang
 - berguling ke belakang
 - melompat dan berputar
 - berguling ke depan
10. Bagian tubuh untuk bertumpu ketika merangkak adalah
- lutut kiri dan telapak tangan kiri
 - lutut kanan dan telapak tangan kanan
 - kedua lutut dan kedua telapak tangan
 - kedua lutut dan kedua telapak kaki

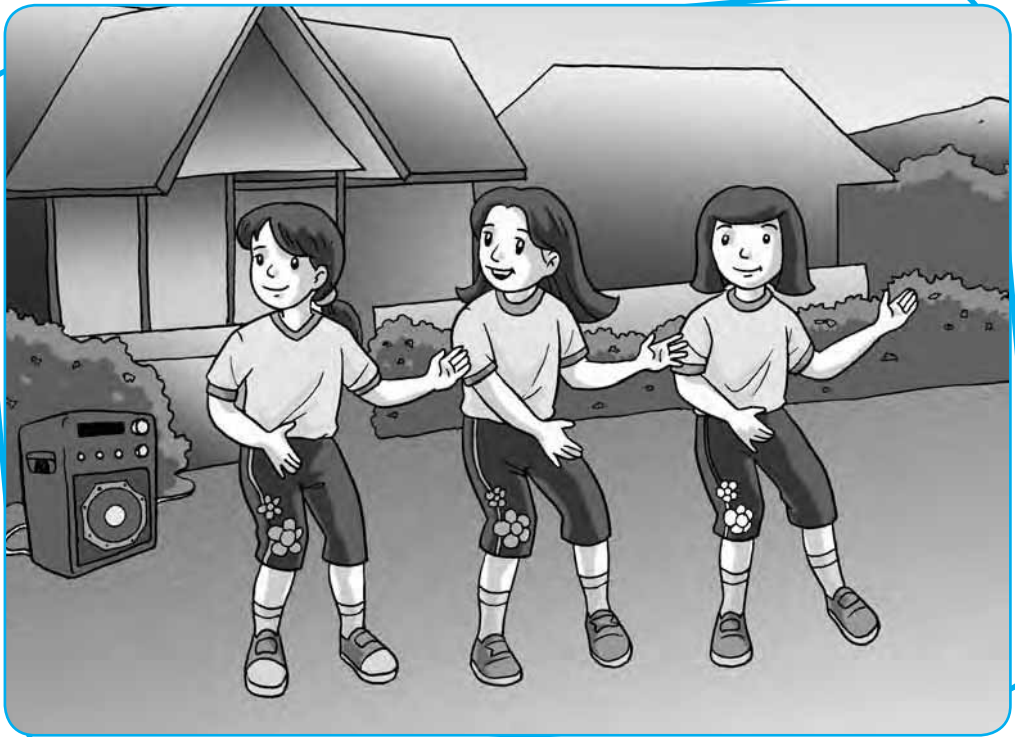
B. Isilah titik-titik di bawah ini dengan benar.

- Olahraga senam lantai dibedakan menjadi dua macam, yaitu . . . dan
- Saat melakukan *roll* ke depan, putaran harus dilakukan secara cepat dan
- Pada latihan "merayap melewati rintangan," posisi . . . harus tetap menyentuh lantai.
- Saat melakukan gerakan *roll* ke depan, posisi awal kepala
- Pada gerakan "merangkak melewati rintangan," tubuh kita tidak boleh . . . gawang.

C. Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut dengan benar.

- Jelaskan yang dimaksud senam lantai.
- Tuliskan cara melakukan gerakan "menggelinding seperti roda."
- Pada latihan "melompat dan berputar," kita harus memutar tubuh secepat mungkin. Mengapa demikian?
- Jelaskan perbedaan gerakan *roll* ke depan dengan *roll* ke belakang.
- Tuliskan cara melakukan gerakan "merangkak melewati rintangan."





Latihan gerak ritmik sangat menyenangkan bila dilakukan bersama teman-teman. Apalagi jika latihan diiringi dengan musik yang kalian senangi. Latihan gerak ritmik berisi gerakan-gerakan tubuh yang sederhana. Misalnya, gerakan lengan dan kaki. Sepintas, gerakan-gerakan tersebut terlihat sulit untuk dilakukan. Namun, sesungguhnya hal itu tidaklah sulit. Kalian harus melakukannya tahap demi tahap. Bagaimana cara mempraktikkannya? Kalian akan mengenal gerak ritmik pada bab ini. Jadi, pelajarilah materi di dalamnya dengan baik.

Kata Kunci

gerak ritmik | iringan | musik



Gerak ritmik adalah gerakan berirama yang dilakukan secara teratur. Gerakan ini bertujuan melatih koordinasi anggota tubuh. Senam dan tari adalah contoh gerak ritmik. Gerak ritmik dapat dilakukan sendirian, berpasangan, atau berkelompok. Gerak ritmik yang dilakukan secara berkelompok dapat mengasah kerja sama. Agar dapat dilakukan secara teratur, gerak ritmik harus diiringi irama tertentu. Iringan dapat berupa ketukan, hitungan, atau musik. Materi gerak ritmik dibagi menjadi dua bahasan pokok. *Pertama*, gerak ritmik tanpa diiringi musik. *Kedua*, gerak ritmik yang diiringi musik.



Gambar 6.1. Tarian adalah contoh gerak ritmik.

A Gerak Ritmik I (Tanpa Musik)

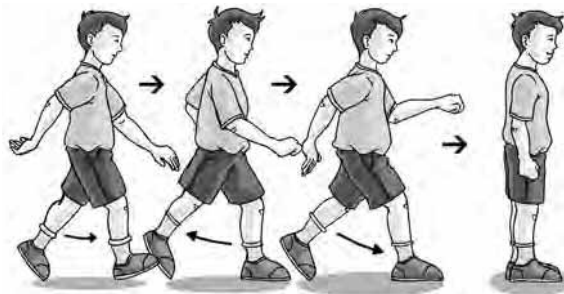
Beberapa macam gerakan pada subbab ini memusatkan latihan pada tungkai atau kaki. Berlatihlah bersama tiga teman lainnya. Sebagai awalan, praktikkan gerakan-gerakan di bawah ini tanpa iringan musik. Cukup gunakan ketukan atau hitungan saat mempraktikkannya.

1. Gerak Langkah Tunggal

Gerak langkah tunggal artinya gerakan dengan melangkahkan salah satu kaki saja.

Cara melakukan:

- Pada hitungan ke-1: langkahkan kaki kanan ke depan satu langkah, kaki kiri tetap di tempat.
- Pada hitungan ke-2: langkahkan kaki kanan ke belakang satu langkah, kaki kiri tetap di tempat.
- Pada hitungan ke-3: langkahkan kaki kanan ke samping kanan satu langkah, kaki kiri tetap di tempat.
- Pada hitungan ke-4: tubuh berdiri tegak, kedua kaki rapat.
- Ulangi gerakan pada hitungan 1-4 menggunakan kaki kiri.
- Lakukan gerakan di atas beberapa kali. Jangan lupa disertai dengan hitungan.



Gambar 6.2. Gerak langkah tunggal.

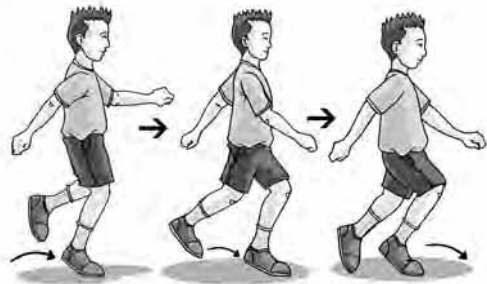


2. Gerakan Langkah Kuda I

Gerakan ini bernama gerakan langkah kuda, karena mirip dengan langkah kuda saat berlari.

Cara melakukan:

- Pada hitungan ke-1 & 3: langkahkan kaki kanan ke depan sambil sedikit berjingkat.
- Pada hitungan ke-2 & 4: langkahkan kaki kiri ke depan sambil sedikit berjingkat.
- Gerakan kaki kiri dan kaki kanan dilakukan secara bergantian.
- Lakukan gerakan tadi beberapa kali. Jangan lupa disertai dengan hitungan.



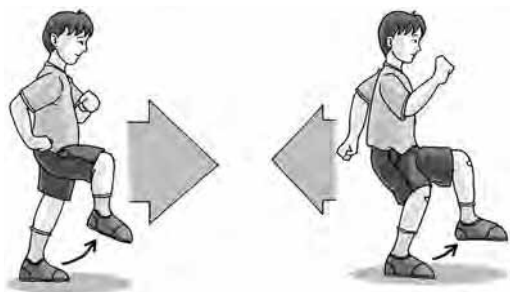
Gambar 6.3. Gerak langkah kuda I.

3. Gerakan Langkah Kuda II

Gerakan ini merupakan pengembangan dari gerakan langkah kuda I.

Cara melakukan:

- Pada hitungan ke-1 & 3: berjalanlah sambil berjingkat ke depan, kaki diangkat setinggi paha.
- Pada hitungan ke-2 & 4: berjalanlah sambil berjingkat ke belakang, kaki diangkat setinggi paha.
- Lakukan gerakan di atas beberapa kali. Jangan lupa disertai dengan hitungan.



Gambar 6.4. Gerak langkah kuda II.

Tugas

Carilah 3 (tiga) contoh gerakan yang memusatkan latihan pada kedua lengan. Berilah uraian lengkap tentang cara mempraktikkan gerakan tersebut. Lengkapi pula dengan gambar atau bagan agar lebih jelas. Kalian dapat memperoleh informasi dari buku, internet, dan sumber pustaka lainnya. Tuliskan hasil penelusuran kalian dalam kertas folio bergaris. Lalu, kumpulkan hasil pekerjaan kalian kepada Bapak/Ibu guru untuk dinilai.



B. Gerak Ritmik II (Tanpa Musik)

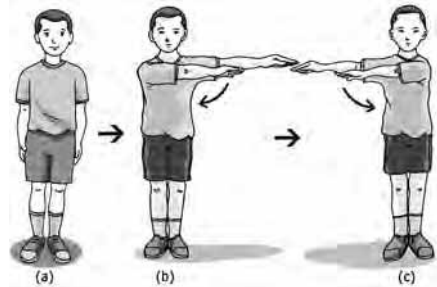
Gerakan-gerakan pada subbab ini memadukan latihan pada tungkai atau kaki dengan lengan. Gerakan-gerakan ini akan mengasah kemampuan koordinasi dan kerja sama kalian. Sebagai awalan, berlatihlah bersama tiga orang teman. Praktikkan gerakan-gerakan di bawah ini tanpa iringan musik. Cukup gunakan ketukan atau hitungan saat mempraktikkannya.

1. Mengayun Lengan ke Samping

Latihan ini memerlukan kekompakan. Kalian juga harus mampu mengayunkan kedua lengan ke kanan dan kiri dengan luwes.

Cara melakukan:

- Posisi awal: tubuh berdiri tegak dengan kedua kaki rapat, kedua lengan ke samping kiri lurus sejajar bahu.
- Pada hitungan ke-1 & 3: gerakkan kedua lengan ke samping kanan bersama-sama. Bentuk gerakan lengan melengkung seperti huruf "U" besar, hingga sejajar dengan bahu.
- Pada hitungan ke-2 & 4: gerakkan kedua lengan ke samping kiri bersama-sama. Bentuk gerakan lengan melengkung seperti huruf "U" besar, hingga sejajar dengan bahu.
- Kedualututmengeper(memantul-mantul) saat kedua lengan diayun-ayun ke kanan maupun ke kiri.
- Lakukan gerakan tadi beberapa kali dengan hitungan 4 x 8.



Gambar 6.5. Mengayun lengan ke samping.

2. Mengayun dan Memutar Lengan ke Samping

Latihan ini dapat mengasah keluwesan dan kekompakan kalian. Jadi, lakukanlah bersama teman dengan penuh semangat.

Cara melakukan:

- Posisi awal: tubuh berdiri tegak dengan kedua kaki mengangkang, kedua lengan ke samping kanan.
- Pada hitungan ke-1: ayunkan kedua lengan ke kiri hingga menyerupai huruf "U" besar dan sejajar dengan bahu. Kaki kiri melangkah serong ke depan-kiri.
- Pada hitungan ke-2: ayunkan kedua lengan ke kanan hingga menyerupai huruf "U" besar dan sejajar dengan bahu. Kaki kanan melangkah serong ke depan-kanan.

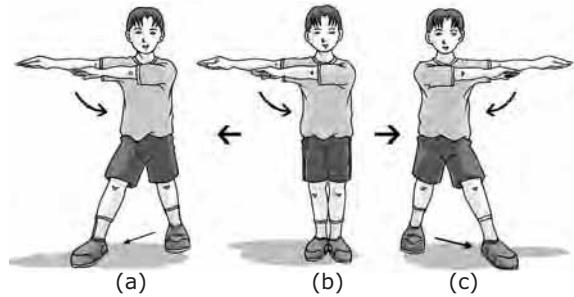


Kuis

Apa saja yang dapat digunakan untuk mengiringi latihan gerak ritmik?



- Pada hitungan ke-3 & 4: putarlah kedua lengan ke kiri-atas hingga kembali ke kiri-bawah.
- Pada hitungan ke-5: ayunkan kedua lengan ke kanan hingga menyerupai huruf "U" besar dan sejajar dengan bahu.
- Pada hitungan ke-6: ayunkan kedua lengan ke kiri hingga menyerupai huruf "U" besar dan sejajar dengan bahu.
- Pada hitungan ke-7 & 8: putarlah kedua lengan ke kanan-atas hingga kembali ke kanan-bawah.
- Kedua lutut mengeper (memantul-mantul) saat kedua lengan diayunkan ke kanan maupun ke kiri.
- Lakukan gerakan di atas beberapa kali dengan hitungan 4 x 8.



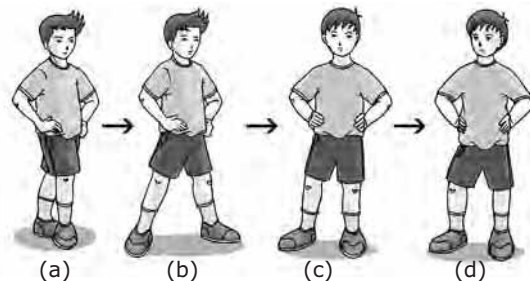
Gambar 6.6. Mengayunkan dan memutar lengan ke samping.

3. Melangkah Maju-Mundur-Serong

Latihan ini memerlukan koordinasi antara kedua tungkai. Kalian harus berkonsentrasi penuh saat melakukannya. Lakukan gerakan ini dengan luwes.

Cara melakukan:

- Posisi awal: tubuh berdiri tegak, kaki kanan berada di depan kaki kiri, kedua tangan di pinggang.
- Pada hitungan ke-1: langkahkan kedua kaki ke depan 4 langkah secara bergantian sambil menyebut bilangan "1-2-3-4."
- Pada hitungan ke-2: langkahkan kedua kaki ke belakang 4 langkah secara bergantian sambil menyebut bilangan "1-2-3-4."
- Pada hitungan ke-3: langkahkan kedua kaki menyerong ke depan-kanan 4 langkah secara bergantian sambil menyebut bilangan "1-2-3-4."
- Pada hitungan ke-4: langkahkan kedua kaki menyerong ke belakang-kiri 4 langkah secara bergantian sambil menyebut bilangan "1-2-3-4."
- Pada hitungan ke-5: langkahkan kedua kaki menyerong ke depan-kiri 4 langkah secara bergantian sambil menyebut bilangan "1-2-3-4."



Gambar 6.7. Melangkah maju-mundur-serong.



- Pada hitungan ke-6: langkahkan kedua kaki menyerong ke belakang-kanan 4 langkah secara bergantian sambil menyebut bilangan "1-2-3-4."
- Lakukan gerakan di atas beberapa kali.



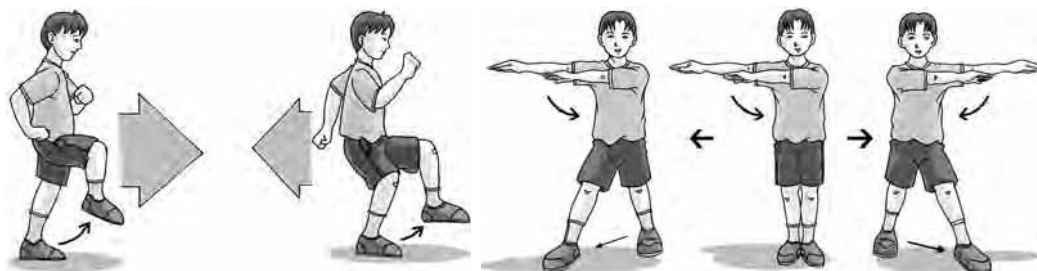
Kuis

Apakah manfaat latihan-latihan pada gerak ritmik II?

C. Gerak Ritmik I dan II (Diiringi Musik)

Semua contoh gerak ritmik I dan II telah kalian praktikkan tanpa iringan musik. Kalian hanya menggunakan ketukan atau hitungan saat melakukannya. Pada subbab ini, kalian akan mempraktikkan kembali contoh-contoh latihan gerak ritmik I dan II. Namun, kali ini latihan akan dilakukan dengan iringan musik.

Kalian dapat menggunakan segala jenis musik. Yang terpenting adalah musik yang iramanya sesuai. Irama pada musik berfungsi seperti halnya ketukan atau hitungan. Latihan gerak ritmik dengan irama yang cepat dapat menguras tenaga. Jika mempraktikkannya, kalian akan cepat merasa lelah. Jadi, pilihlah musik yang memiliki irama lambat hingga sedang, jangan terlalu cepat. Misalnya, menggabungkan antara Gerak Langkah Tunggal II dengan Mengayun dan Memutar Lengan ke Samping. Praktikkan Gerak Langkah Kuda II sebanyak 2 x 8 hitungan, lalu dilanjutkan dengan Mengayun dan Memutar Lengan ke Samping juga sebanyak 2 x 8 hitungan. Berlatihlah dengan sungguh-sungguh dan penuh semangat.



Gambar 6.8. Gabungan gerak ritmik I dan II diiringi musik.



Gelanggang

Sekarang saatnya berlatih gerak ritmik diiringi dua macam irama. Praktikkan gerakan "melangkah maju-mundur-serong" dengan iringan musik. Pilihlah musik yang berirama lambat dan sedang. Berlatihlah gerakan "melangkah maju-mundur-serong" dengan dua macam irama tersebut. *Pertama*, latihan diiringi musik berirama lambat. *Kedua*, latihan diiringi musik berirama sedang. Lakukan keduanya dengan sungguh-sungguh dan penuh semangat.





Rangkuman

1. Gerak ritmik adalah gerakan yang dilakukan secara teratur. Gerak ritmik bertujuan melatih koordinasi bagian tubuh dan kerja sama. Umumnya gerak ritmik dilakukan dengan iringan musik, tepukan tangan, hitungan, dan ketukan.
2. Gerak ritmik yang memusatkan latihan pada gerakan tungkai terdiri atas: gerakan langkah tunggal, gerakan langkah kuda I, dan gerakan langkah kuda II.
3. Beberapa contoh gerak ritmik yang melatih koordinasi gerakan tungkai dan lengan, yaitu: mengayun lengan ke samping, mengayun dan memutar lengan ke samping, dan melangkah maju-mundur-serong.



Evaluasi

A Pilihlah jawaban yang tepat.

1. Irama berikut yang dapat digunakan dalam gerak ritmik adalah
 - a. kicauan burung
 - b. tepukan tangan
 - c. kedipan mata
 - d. suara mesin
2. Selain koordinasi, gerak ritmik juga berfungsi melatih
 - a. kecepatan
 - b. keuletan
 - c. kerja sama
 - d. kekuatan
3. Gerakan langkah kuda II adalah latihan yang memusatkan pada gerakan
 - a. kepala
 - b. tungkai
 - c. lengan
 - d. perut
4. Saat kaki kanan ke depan pada gerak langkah tunggal, posisi kaki kiri
 - a. ke belakang
 - b. ke depan
 - c. tetap di tempat
 - d. ke samping
5. Jika berlatih gerak ritmik dengan irama cepat, maka tubuh kita cepat merasa
 - a. kuat
 - b. segar
 - c. sehat
 - d. lelah
6. Gerakan langkah kuda adalah gerakan
 - a. kaki kanan dan kiri melompat bergantian
 - b. kaki mirip gerakan kuda yang melompat
 - c. kaki mirip dengan kuda yang berlari
 - d. kedua kaki melompat bersamaan



7. Posisi awal tubuh pada latihan "mengayun lengan ke samping" yaitu
 - a. berdiri tegak, kedua kaki mengangkang, kedua lengan ke samping
 - b. berdiri tegak, kedua kaki rapat, kedua lengan ke samping
 - c. berdiri tegak, kedua kaki rapat, kedua tangan di pinggang
 - d. berdiri tegak, kedua kaki mengangkang, kedua tangan di pinggang
8. Latihan "melangkah maju-mundur-serong" diawali dengan posisi tubuh
 - a. berdiri tegak, kedua kaki rapat, kedua tangan di pinggang
 - b. berdiri tegak, kaki kanan di depan kaki kiri, kedua tangan terentang
 - c. berdiri tegak, kaki kanan di depan kaki kiri, kedua tangan di pinggang
 - d. berdiri tegak, kaki kanan dan kiri berdampingan, kedua tangan di pinggang
9. Pada latihan "melangkah maju-mundur-serong", posisi kedua tangan
 - a. terentang
 - b. di atas kepala
 - c. di pinggang
 - d. di depan dada
10. Posisi kedua lutut pada latihan "mengayun lengan ke samping" adalah
 - a. memantul-mantul
 - b. tegak lurus
 - c. menekuk
 - d. satu ditekuk, satu lurus

B Isilah titik-titik di bawah ini dengan benar.

1. Gerak ritmik adalah jenis latihan yang gerakannya
2. Saat melakukan gerak ritmik, irama yang digunakan dapat berasal dari
3. Gerak ritmik dapat dilakukan secara sendirian, . . ., atau
4. Gerak langkah tunggal dilakukan dengan langkah . . . kaki.
5. Gerakan langkah kuda merupakan jenis latihan yang gerakannya mirip dengan

C Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut dengan benar.

1. Jelaskan beberapa manfaat gerak ritmik.
2. Apa saja musik yang dapat digunakan untuk mengiringi gerak ritmik?
3. Jelaskan cara melakukan latihan "gerak langkah tunggal."
4. Jelaskan cara melakukan latihan "mengayun lengan ke samping."
5. Jelaskan cara melakukan latihan "melangkah maju-mundur-serong."

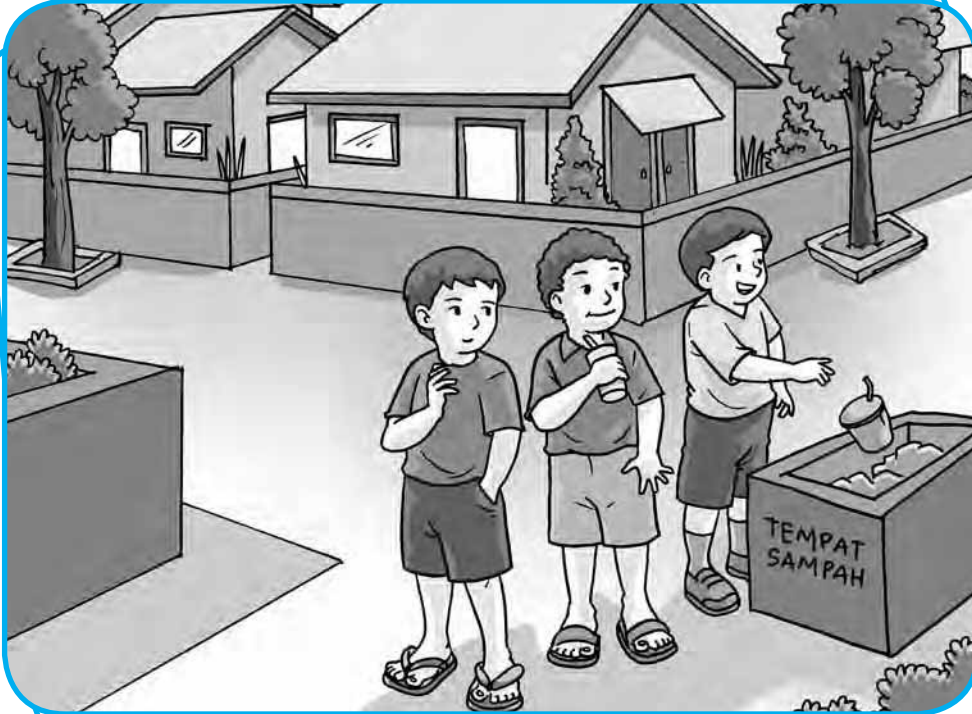




B a b

7

Budaya Hidup Sehat



Bayangkan saat kalian sedang berjalan di siang hari yang terik. Tentu panas terasa menyengat. Untuk menghilangkan dahaga, minum sebungkus es teh pastilah menyegarkan. Tetapi perlu kalian ingat, buanglah sampah plastik wadah minuman ke tempat sampah. Dengan demikian, kalian telah berperan serta menciptakan lingkungan yang bersih dan rapi. Lalu, apa yang dimaksud lingkungan? Bagaimana menciptakan lingkungan yang bersih dan rapi? Pertanyaan-pertanyaan itu akan terjawab setelah kalian mempelajari bab ini dengan baik.

Kata Kunci

lingkungan | kebersihan | sampah



Pada bab ini akan dibahas tentang budaya hidup sehat. Khususnya, tentang cara menjaga kebersihan lingkungan dan mengelola sampah. Keduanya berperan dalam mewujudkan kesehatan lingkungan. Kalian diharapkan memahami bahwa kesehatan lingkungan sangat penting bagi kesehatan tubuh. Untuk itu, pelajailah uraian berikut dengan saksama.

A. Menjaga Kebersihan Lingkungan

Lingkungan adalah segala sesuatu yang ada di sekitar kita. Lingkungan terdiri atas unsur biotik dan abiotik. Lingkungan biotik adalah semua jenis makhluk hidup yang ada di sekitar kita. Di antaranya, hewan, tumbuhan, mikrobia, dan manusia. Lingkungan abiotik adalah segala benda yang ada di sekitar kita. Misalnya, rumah, perabot, kendaraan, dan sebagainya.

Dalam kehidupan sehari-hari, kalian tentu tidak terlepas dari lingkungan rumah dan sekolah. Rumah dan sekolah sangatlah penting bagi kalian. Untuk itu, rawatlah kebersihan rumah dan sekolah.

1. Kebersihan Rumah

Rumah adalah tempat tinggal kita. Rumah memiliki manfaat yang sangat penting. Setiap hari, kita menghabiskan sebagian besar waktu di rumah. Rumah yang bersih, penghuninya akan menjadi sehat. Begitu pun sebaliknya. Jadi, kebersihan rumah wajib dijaga oleh semua penghuninya.

Rumah biasanya terdiri atas beberapa ruang. Di antaranya, ruang tamu, ruang makan, kamar tidur, dapur, dan kamar mandi. Ada pula rumah yang memiliki garasi atau gudang. Di bagian luar rumah, biasanya terdapat halaman atau taman.

Rumah sehat adalah rumah yang semua ruangan dan halamannya bersih. Begitu pula segala perabotnya, selalu bersih dan tertata rapi. Rumah sehat tidak harus mewah dan besar. Rumah sederhana dan kecil pun dapat menjadi rumah sehat. Caranya, rumah beserta segala perabotnya harus dibersihkan secara teratur. Rumah yang bersih terasa nyaman untuk dihuni.

Betapapun sederhana rumah kita, asalkan bersih dan sehat, pasti nyaman ditempati. Agar rumah kalian dapat menjadi rumah yang sehat, perhatikan hal-hal berikut.



Gambar 7.1. Rumah sehat.



Kuis

Mengapa kebersihan lingkungan penting untuk dijaga?



- Pastikan rumah kalian memiliki ventilasi udara yang memadai. Ventilasi udara berfungsi sebagai tempat keluar-masuknya udara. Contohnya adalah jendela. Rumah yang ventilasinya bagus, udara di dalamnya selalu segar.
- Pastikan sinar matahari dapat masuk ke rumah dalam jumlah yang cukup. Sinar matahari menjadikan udara di dalam rumah tidak pengap dan lembap.
- Saluran pembuangan air harus selalu lancar. Saluran air yang terhambat dapat menimbulkan bau tidak sedap. Bahkan, saluran air yang tersumbat dapat mengakibatkan banjir.
- Air bersih harus selalu tersedia dalam jumlah yang cukup. Air bersih umumnya berupa air tanah, diperoleh melalui sumur.
- Pastikan terdapat tempat sampah, baik di dalam atau pun luar rumah. Biasakan seluruh anggota keluarga membuang sampah pada tempat sampah. Jangan pernah membuang sampah sembarangan.
- Jika memungkinkan, sediakan sebagian lahan sebagai taman. Letak taman di luar rumah. Ukuran taman tidak harus luas, asalkan memiliki banyak tanaman. Taman yang penuh tanaman dapat menyegarkan udara di sekitar rumah. Selain itu, taman juga menambah keindahan pemandangan di sekeliling rumah.



Gelanggang

Perhatikan rumah kalian masing-masing. Cermati bagian-bagiannya dengan baik. Catatlah keadaan rumah yang tidak sesuai dengan ciri-ciri rumah sehat. Misalnya, rumah kalian tidak memiliki sumber air bersih, dan contoh lainnya. Carilah pula jalan keluar yang dapat dilakukan. Tuliskan hasil pengamatan kalian dalam bentuk tabel seperti berikut.

No.	Kondisi Tidak Sehat	Jalan Keluar
1	Tidak ada sumber air bersih	Membuat sumur baru
2
3
...

Ceritakan hasil pengamatan kalian di depan kelas, kumpulkan kepada guru untuk dinilai.



2. Kebersihan Sekolah

Coba perhatikan lingkungan sekolah kalian. Apakah sekolah kalian bersih, teratur, dan rapi? Jika kondisinya demikian, kalian tentu dapat belajar dengan baik. Sebaliknya, sekolah yang kurang terawat tentu dapat mengganggu kegiatan belajar.

Seperti halnya rumah, sekolah terdiri atas beberapa ruang. Di antaranya, ruang kelas, ruang guru, kamar mandi dan WC, tempat ibadah, dan kantin. Semua ruangan harus selalu dijaga kebersihannya. Selain itu, kebersihan halaman serta taman sekolah juga harus dipelihara.

Semua penghuni sekolah tentu berkewajiban menjaga kebersihan sekolah. Mulai dari siswa, guru, kepala sekolah, hingga karyawan sekolah. Mungkin di sekolah kalian ada petugas pembersih yang rutin membersihkan sekolah. Namun, hal itu jangan membuat kalian malas membersihkan sekolah. Kalian harus tetap membersihkan sekolah. Beberapa hal berikut dapat dilakukan agar sekolah tetap bersih dan sehat.

- Membersihkan ruang kelas dengan cara giliran atau piket.
- Membuang sampah pada tempat sampah. Agar lebih mudah, sediakan tempat sampah di dalam dan luar setiap kelas.
- Menata rapi semua alat dan perlengkapan belajar yang ada di dalam kelas.
- Membuka jendela saat jam pelajaran, agar udara di dalam kelas selalu segar.

Sekolah yang bersih dan sehat akan memberikan banyak manfaat. Kalian dapat belajar dengan baik, karena kondisi ruang kelas terasa nyaman. Saat jam istirahat, kalian dapat bermain di halaman dengan udara segar. Lingkungan sekolah yang bersih dapat menghindarkan penyakit. Jadi, kalian dapat tetap belajar dengan kondisi badan yang sehat.



Gambar 7.2. Sekolah sehat.

Tugas



Buatlah daftar piket kelas. Bagilah kelas menjadi 6 (enam) kelompok. Setiap kelompok bertugas pada hari yang ditentukan. Tuliskan tugas-tugas yang harus dilakukan kelompok piket. Tempelkan daftar piket beserta uraian tugas di dinding kelas.



B. Mengelola Sampah

Kalian tentu pernah menjumpai sampah. Di sekitar kita banyak dijumpai sampah. Sampah seharusnya dibuang di tempat sampah. Namun, banyak sampah yang dibuang sembarangan. Ada sampah yang dibuang di pinggir jalan, sungai, dan selokan. Sampah merupakan sumber penyakit. Kita harus mengelola sampah dengan benar, agar terhindar dari penyakit. Untuk dapat mengelolanya, kita harus terlebih dahulu mengenal tentang sampah.

Sampah adalah segala macam bahan atau benda yang sudah tidak terpakai lagi. Karena sudah tidak terpakai, sampah biasanya kita buang. Ada tiga macam sampah, yaitu sampah alami, tidak alami, dan sampah berbahaya. Berikut penjelasannya satu per satu.

- Sampah alami, yaitu sampah yang dapat membusuk dengan sendirinya. Sampah alami sering kali menimbulkan bau tidak sedap. Sampah jenis ini antara lain berupa sisa makanan dan minuman, dedaunan yang telah kering, dan kayu. Sampah alami disebut juga sampah basah.
- Sampah tidak alami, yaitu sampah yang tidak dapat membusuk. Contohnya, barang-barang yang terbuat dari kaca, plastik, logam, dan busa. Sampah jenis ini harus dikelola secara khusus.
- Sampah berbahaya, yaitu sampah yang dapat membahayakan manusia dan lingkungan. Botol bekas wadah obat-obatan, jarum suntik bekas, dan baterai bekas adalah beberapa contohnya. Sampah jenis ini berbahaya bagi manusia, karena sulit dimusnahkan dan dapat menyebabkan penyakit.



Kuis

Apa saja jenis sampah di sekitar kita?

1. Permasalahan karena Sampah

Sampah yang tidak dikelola dengan benar dapat menimbulkan permasalahan kesehatan. Sampah yang menumpuk dapat menjadi sarang serangga, tikus, dan tempat berkembang biak kuman penyakit. Sampah juga dapat menimbulkan bau tidak sedap, mencemari tanah dan sumber air.

Orang sering kali membuang sampah sembarangan. Ada yang membuang sampah ke sungai, parit, dan pinggir jalan. Perilaku itu tentu tidak baik, jadi jangan pernah ditirukan. Kita harus belajar tertib, dengan selalu membuang sampah pada tempat sampah.



Gambar 7.3. Buanglah sampah pada tempat sampah.



2. Pengelolaan Sampah

Pengelolaan sampah adalah hal yang sangat penting. Sampah rumah tangga yang terkumpul di bak-bak sampah tidak mungkin terus dibiarkan. Sampah-sampah tersebut harus ditangani lebih lanjut. Ada dua cara yang dapat digunakan, yaitu pengelolaan masing-masing dan pengelolaan bersama.

Pada pengelolaan masing-masing, setiap rumah mengurus sampah rumah tangganya sendiri. Sampah plastik dan dedaunan dimusnahkan dengan cara dibakar. Sampah sisa-sisa makanan ditimbun, sehingga membusuk dengan sendirinya.

Ada pula pengelolaan sampah secara bersama. Dalam hal ini, tiap rumah tidak mengurus sampahnya sendiri. Sampah-sampah dari beberapa rumah dikumpulkan, lalu diangkut diangkut oleh mobil pengangkut sampah. Sampah-sampah itu dibawa ke tempat pembuangan akhir (TPA) untuk dimusnahkan.



Rangkuman

1. Kebersihan adalah faktor utama kesehatan. Lingkungan yang bersih menyebabkan penghuninya sehat dan nyaman berada di dalamnya.
2. Kebersihan rumah dan sekolah sangat penting untuk selalu dirawat. Keduanya adalah tempat beraktivitas sehari-hari.
3. Sampah harus dikelola dengan benar, supaya tidak menimbulkan permasalahan kesehatan. Sampah yang menumpuk dapat menjadi sumber polusi serta kuman penyakit.



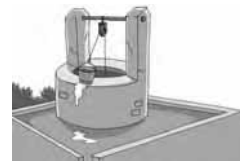
Evaluasi

A Pilihlah jawaban yang tepat.

1. Kebersihan adalah pangkal
 - a. kesehatan
 - b. kesegaran
 - c. kenyamanan
 - d. kebaikan
2. Lingkungan yang kotor dapat menyebabkan tubuh kita . . .
 - a. sehat dan segar
 - b. terserang penyakit
 - c. kurus dan tinggi
 - d. lebih cepat menua



3. Lingkungan tempat kita hidup terdiri atas unsur
 - a. abiotik
 - b. biotik
 - c. biotik dan abiotik
 - d. benda-benda padat dan cair
4. Sinar matahari dapat menghilangkan udara . . . di dalam rumah.
 - a. berbahaya
 - b. pengap dan lembap
 - c. segar dan bersih
 - d. beracun
5. Rumah sehat adalah rumah yang
 - a. mewah dan besar
 - b. bersih dan tertata rapi
 - c. bagus dan banyak ruang
 - d. memiliki taman luas
6. Bagian rumah untuk ventilasi adalah
 - a. genting
 - b. jendela
 - c. tiang
 - d. ubin
7. Siapakah pihak yang bertanggung jawab menjaga kebersihan sekolah?
 - a. Para guru.
 - b. Orang tua.
 - c. Para siswa.
 - d. Semua penghuni sekolah.
8. Salah satu sumber air bersih pada gambar di samping disebut
 - a. sungai
 - b. sumur
 - c. air hujan
 - d. pipa air minum
9. Sampah yang dapat membusuk dengan sendirinya disebut sampah
 - a. basah
 - b. beku
 - c. berbahaya
 - d. tidak alami
10. Selain mencemari udara dan air tanah, sampah yang menumpuk dapat
 - a. memperindah pemandangan
 - b. mengharumkan aroma sekitar
 - c. menjadi tempat bermain yang mengasyikkan
 - d. menimbulkan bau tidak sedap



B. Isilah titik-titik di bawah ini dengan benar.

1. Ventilasi udara di setiap rumah berfungsi
2. Motto "Kebersihan adalah Pangkal Kesehatan" berarti bahwa
3. Kebersihan di lingkungan rumah menjadi tanggung jawab
4. Sampah yang menumpuk merupakan sumber pencemaran dan sumber
5. Sampah yang dapat langsung ditimbun di dalam tanah adalah jenis



C. Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut dengan benar.

1. Jelaskan yang dimaksud lingkungan.
2. Bagaimana ciri-ciri rumah yang sehat?
3. Apa kegunaan membuat daftar piket kelas?
4. Jelaskan yang dimaksud sampah.
5. Jelaskan perbedaan antara pengelolaan sampah secara sendiri dan bersama-sama.





A Pilihlah jawaban yang tepat.

1. Alat pemukul dalam permainan kasti biasanya terbuat dari bahan
 - a. karet
 - b. bambu
 - c. kayu
 - d. besi
2. Perlombaan lari cepat biasanya dilakukan di
 - a. lapangan
 - b. jalan raya
 - c. lintasan lari
 - d. gedung olahraga
3. Lama waktu pertandingan resmi sepakbola senior adalah
 - a. 2 x 45 menit
 - b. 2 x 40 menit
 - c. 2 x 35 menit
 - d. 2 x 30 menit
4. Latihan *sit-up* berguna untuk melatih kekuatan otot
 - a. kaki
 - b. perut
 - c. punggung
 - d. lengan
5. Latihan jongkok-berdiri berguna untuk melatih
 - a. otot paha dan tungkai
 - b. otot paha dan lengan
 - c. otot lengan dan punggung
 - d. otot lengan dan dada
6. Bagaimanakah bentuk lapangan permainan kasti?
 - a. Segitiga.
 - b. Persegi.
 - c. Lingkaran.
 - d. Persegi panjang.
7. Posisi awal tubuh saat melakukan latihan kayang adalah
 - a. tengkurap
 - b. terlentang
 - c. berdiri tegak
 - d. duduk



8. Latihan lari jelajah sekitar sekolah bermanfaat melatih
 - a. keberanian
 - b. keseimbangan
 - c. ketahanan tubuh
 - d. kecepatan
9. Rumah sehat adalah rumah yang
 - a. mewah dan besar
 - b. bersih dan tertata rapi
 - c. bagus dan banyak ruang
 - d. memiliki taman yang luas
10. Siapakah yang bertanggung jawab menjaga kebersihan sekolah?
 - a. Para guru.
 - b. Para karyawan.
 - c. Para siswa.
 - d. Semua penghuni sekolah.

B Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut dengan benar.

1. Jelaskan teknik dasar memukul bola kasti.
2. Jelaskan teknik dasar menendang bola dalam olahraga sepak bola.
3. Bagaimana cara melakukan latihan *sit-up* yang benar?
4. Bagaimana cara menjaga kebersihan rumah?
5. Jelaskan yang dimaksud dengan ventilasi.
6. Sebutkan bahaya sampah yang menumpuk.
7. Bagaimana cara melakukan latihan *pull up*?
8. Jelaskan manfaat berlatih jogging atau lari santai.
9. Jelaskan yang dimaksud 'gol' dalam olahraga sepak bola.
10. Sebutkan pihak-pihak yang bertanggung jawab terhadap kebersihan sekolah.

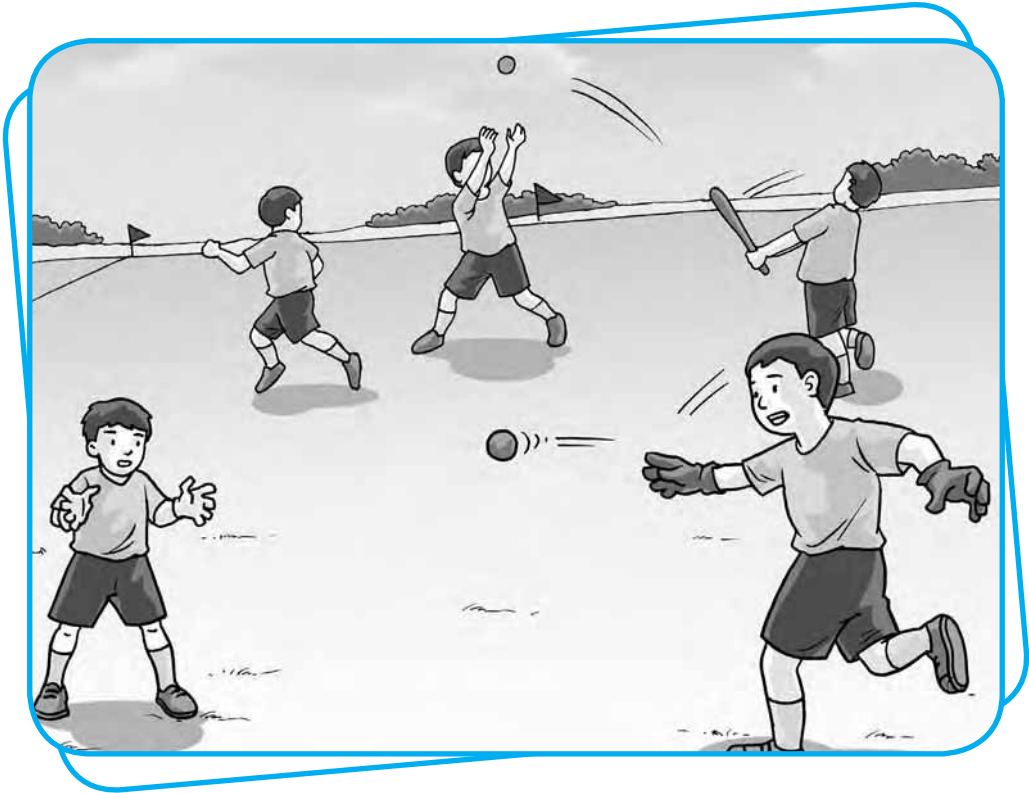




B a b

8

Kasti (lanjutan)



Kalian tentu masih ingat dengan permainan kasti. Kali ini, kalian akan mempelajari lebih jauh tentang kasti. Dalam bermain kasti, diperlukan keterampilan lempar-tangkap dan memukul bola. Ada beberapa macam teknik lempar-tangkap dan memukul bola kasti. Teknik dasarnya telah kalian praktikkan sebelumnya. Pada bab ini, kalian akan mempelajari teknik lanjutannya. Apa saja teknik lanjutan dalam permainan kasti? Bagaimana cara melakukannya? Pelajarilah bab ini dengan saksama.

Kata Kunci

kasti | teknik lanjutan | kerja sama



Teknik dasar permainan kasti antara lain lempar-tangkap dan memukul bola. Kalian tentu sudah menguasainya. Bahasan bab ini melanjutkan ulasan materi tentang teknik dasar tersebut. Kalian akan memperdalam kemampuan melempar, menangkap, dan memukul bola.

A. Teknik Lanjutan Bermain Kasti

Tiap-tiap teknik dasar bermain kasti memiliki beberapa macam teknik lanjutan. Bahasan akan dipusatkan pada peningkatan teknik melempar, menangkap, dan memukul bola.

1. Melempar Bola

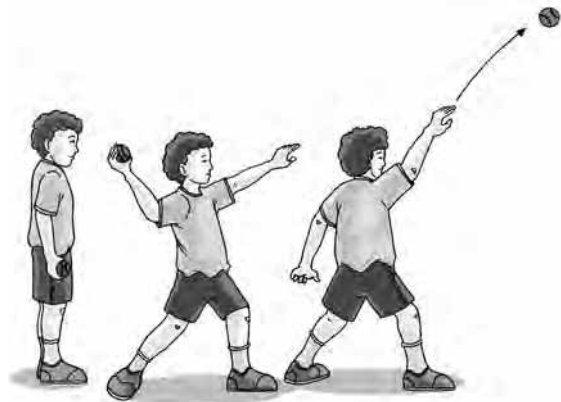
Ada tiga macam teknik lanjutan melempar bola kasti. Di antaranya, teknik melempar bola lambung, melempar bola datar, dan melempar bola rendah.

a. Melempar bola lambung

Melempar bola lambung yaitu melempar bola ke depan dengan arah sedikit ke atas. Teknik ini berguna untuk lemparan jarak jauh.

Cara melakukan:

- Posisi awal: tubuh berdiri tegak, arahkan pandangan ke sasaran.
- Peganglah bola dengan tangan kanan.
- Tariklah tangan kanan ke belakang tubuh, tangan kiri ke depan-atas. Bersamaan dengan itu, langkahkan kaki kiri ke depan.
- Lemparkanlah bola ke depan-atas dengan kuat, disertai putaran bahu dan gerakan tubuh ke depan.
- Lakukanlah latihan ini beberapa kali hingga kalian menguasainya.



Gambar 8.1. Melempar bola lambung.

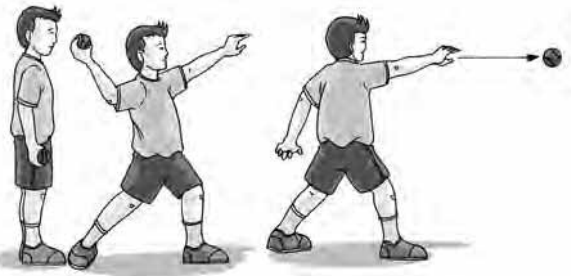
b. Melempar bola datar

Melempar bola datar artinya melempar bola ke depan secara mendatar. Lemparan ini memerlukan kecepatan yang lebih tinggi dibandingkan lemparan lambung.



Cara melakukan:

- Posisi awal: tubuh berdiri tegak, arahkan pandangan.
- Peganglah bola dengan tangan kanan.
- Tariklah tangan kanan (yang memegang bola) jauh ke belakang tubuh, tangan kiri ke depan-atas. Bersamaan dengan itu, langkahkan kaki kiri ke depan.
- Lemparkanlah bola ke depan secara mendatar setinggi bahu. Lemparan harus kuat, disertai dengan putaran bahu dan gerakan tubuh ke depan.
- Lakukanlah latihan ini beberapa kali hingga kalian menguasainya.



Gambar 8.2. Melempar bola datar.

c. Melempar bola menyusur tanah

Cara melakukan:

- Posisi awal: tubuh berdiri tegak, arahkan pandangan ke arah sasaran di depan.
- Peganglah bola dengan tangan kanan.
- Tariklah tangan kanan (yang memegang bola) ke belakang, dengan arah telapak tangan menghadap depan. Posisi lengan di bawah.
- Lemparkanlah bola dengan cara mengayunkan lengan ke depan, seperti menggelindingkan bola.
- Lakukan gerakan ini beberapa kali hingga kalian menguasainya.



Gambar 8.3. Seorang anak menggelindingkan bola menyusur tanah.

2. Menangkap Bola

Kemampuan menangkap bola wajib dimiliki setiap pemain kasti. Kalian harus memusatkan perhatian pada gerak bola. Saat akan menangkap, pandangan harus mengarah kepada bola yang akan ditangkap. Ada tiga teknik lanjutan, yaitu teknik menangkap bola lambung, menangkap bola datar, dan menangkap bola menyusur tanah.



Kuis

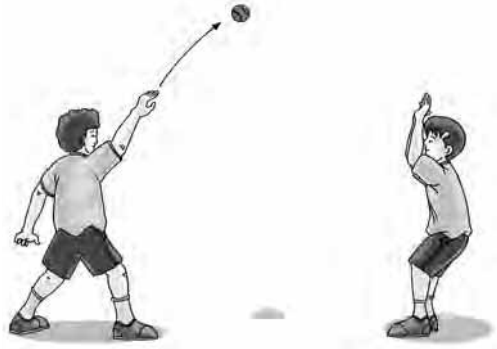
Apa saja kegunaan teknik melempar bola lambung?



a. Menangkap bola lambung

Cara melakukan:

- Posisi awal: tubuh berdiri tegak, kedua tangan dijulurkan ke atas. Kedua telapak tangan digabungkan membentuk corong.
- Tangkaplah bola yang datang dari atas. Peganglah bola dengan baik menggunakan kedua telapak tangan. Lalu, turunkan kedua tangan setelah berhasil menangkap bola.

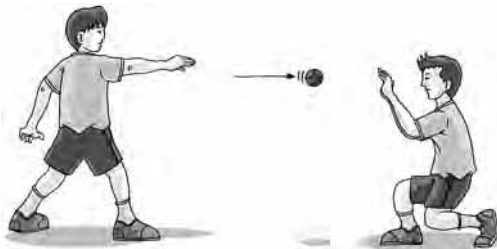


Gambar 8.4. Menangkap bola lambung.

b. Menangkap bola datar

Cara melakukan:

- Posisi awal: tubuh berdiri tegak, kedua tangan dijulurkan ke depan setinggi dada. Kedua telapak tangan digabungkan membentuk corong.
- Tangkaplah bola yang datang dari depan. Peganglah bola dengan baik menggunakan kedua telapak tangan. Lalu, tariklah kedua tangan ke belakang setelah berhasil menangkap bola.

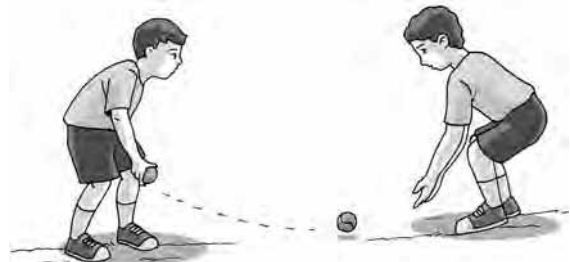


Gambar 8.5. Menangkap bola datar.

c. Menangkap bola menyusur tanah

Cara melakukan:

- Posisi awal: tubuh agak jongkok. Kedua telapak tangan dalam posisi terbuka pada permukaan tanah, siap menyongsong bola datang.
- Tangkaplah bola menyusur tanah yang datang. Peganglah bola dengan baik menggunakan kedua telapak tangan.



Gambar 8.6. Menangkap bola menyusur tanah.

3. Memukul Bola

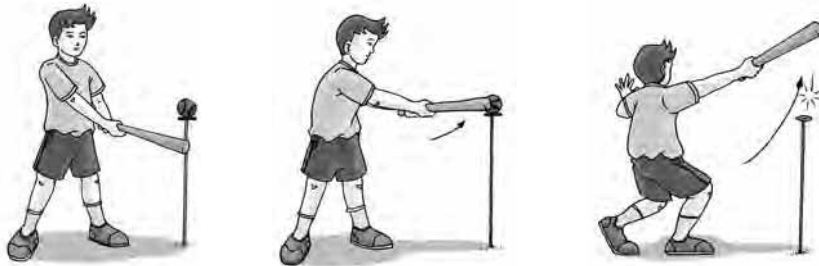
Keterampilan memukul bola wajib dikuasai setiap pemain kasti. Jika menguasai teknik ini, pemain dapat bermain dengan baik. Ada dua teknik lanjutan memukul bola, yaitu teknik memukul bola diam dan memukul bola yang diumpangkan oleh teman.



a. Memukul bola diam

Cara melakukan:

- *Pertama*, bola diletakkan di atas *tee ball*.
- Pemukul berdiri di dekat bola, memegang tongkat pemukul dengan posisi yang sudah ditarik ke belakang.
- Ayunkan tongkat pemukul dengan kuat hingga mengenai bola.

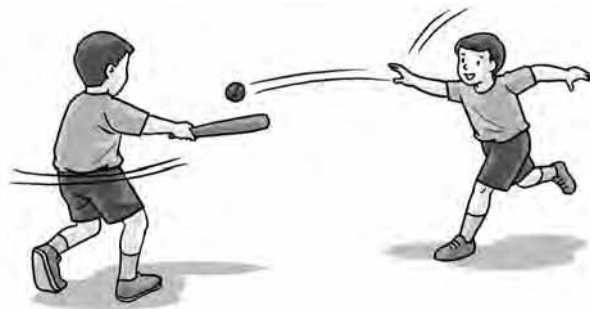


Gambar 8.8. Memukul bola diam.

b. Memukul bola yang diumpangkan teman

Cara melakukan:

- *Pertama*, pemukul berhadapan dengan teman yang akan mengumpangkan bola dengan jarak 2 meter.
- Bola diumpangkan melambung kira-kira jatuh tepat setinggi dada si pemukul. Bola diumpangkan secara pelan.
- Pemukul langsung memukul bola ke arah yang dikehendaki. Pukulan harus kuat dan terarah.



Gambar 8.8. Memukul bola yang diumpangkan teman.





Gelanggang

Lakukan latihan memukul bola dengan teman. Gunakan tongkat pemukul yang sesuai dan bola kasti atau bola tenis. *Pertama*, berlatihlah memukul bola diam. *Kedua*, berlatihlah memukul bola yang diumpan teman. Mulailah dari jarak yang dekat hingga semakin jauh. Lakukan secara bergantian dengan teman. Catatlah hasil latihan kalian dalam bentuk tabel seperti berikut.

Memukul Bola Diam		Memukul Bola Diumpan Teman	
Percobaan ke-	Hasil *)	Percobaan ke-	Hasil *)
1		1	
2		2	
...		...	

*) Beri tanda (✓) jika BERHASIL dan (X) jika GAGAL.

B. Berlatih Kerja Sama dalam Permainan Kasti

Kasti adalah permainan beregu. Saat bermain kasti, kalian harus mampu bekerja sama dengan pemain lain dalam satu regu. Tanpa kerja sama yang baik, sebuah regu tidak dapat memenangkan permainan. Setiap pemain tidak dapat bermain sendirian. Mereka harus bahu-membahu dengan rekan satu regu. Setiap pemain memiliki tugasnya sendiri. Ia harus berusaha melakukan tugas sebaik-baiknya.

Kerja sama diperlukan oleh setiap regu, baik regu pemukul maupun regu penjaga. Setiap pemain harus disiplin, bersungguh-sungguh, dan sportif. Praktikkan semua teknik-teknik bermain dengan benar. Dengan demikian, kalian dapat menguasai permainan kasti.





Rangkuman

1. Kasti adalah permainan lempar-tangkap bola yang dimainkan secara beregu. Permainan ini menggunakan peralatan berupa tongkat pemukul dan bola.
2. Teknik dasar bermain kasti meliputi teknik melempar, menangkap, dan memukul bola. Setiap teknik dasar memiliki teknik-teknik lanjutan.
3. Teknik melempar terdiri atas teknik melempar bola lambung, melempar bola datar, dan melempar bola rendah.
4. Teknik menangkap terdiri atas teknik menangkap bola lambung, menangkap bola datar, dan menangkap bola menyusur tanah.
5. Teknik memukul terdiri atas teknik memukul bola diam, dan memukul bola yang diumpangkan teman.



Evaluasi

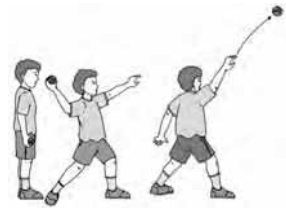
A Pilihlah jawaban yang tepat.

1. Lemparan bola yang paling cepat dalam adalah lemparan
 - a. lambung
 - b. datar
 - c. bawah
 - d. tinggi
2. Setiap pemain dalam regu yang sama harus
 - a. bekerja sama
 - b. bermain sendiri-sendiri
 - c. bermain berpasangan
 - d. bersantai
3. Latihan lempar-tangkap bola sebaiknya dilakukan secara
 - a. individu
 - b. sendirian
 - c. perorangan
 - d. berpasangan
4. Jenis lemparan bola dalam permainan kasti adalah
 - a. lambung, datar, dan menyusur tanah
 - b. lambung dan datar
 - c. datar dan menyusur tanah
 - d. tinggi, tengah, dan bawah
5. Sikap menghargai pemain lawan disebut
 - a. culas
 - b. sportif
 - c. jujur
 - d. semangat



6. Teknik melempar bola pada gambar di samping untuk lemparan

- a. jarak dekat
- b. jarak jauh
- c. cepat
- d. kencang



7. Posisi kedua telapak tangan saat menangkap bola lambung adalah

- a. kedua telapak tangan membentuk corong
- b. kedua telapak tangan mengepal
- c. kedua telapak tangan menangkup erat
- d. kedua telapak tangan terpisah

8. Memukul bola dalam permainan kasti dilakukan dengan

- a. salah satu tangan
- b. tangan kanan saja
- c. tangan kiri saja
- d. dua tangan bersama-sama

9. Teknik lanjutan memukul bola yaitu

- a. memukul bola diam di tempat
- b. memukul bola diumpan teman
- c. memukul bola diam dan bola diumpan teman
- d. memukul bola menyusur tanah

10. Pemenang dalam permainan kasti adalah regu yang para pemainnya

- a. sangat cepat berlari
- b. paling kuat memukul bola
- c. paling banyak mencetak poin
- d. sering menangkap bola

B. Isilah titik-titik di bawah ini dengan benar.

1. Ada tiga teknik melempar bola dalam permainan kasti, yaitu . . . , . . . , dan
2. Teknik melempar bola untuk jarak jauh menggunakan
3. Setiap pemain dalam satu regu harus saling . . . agar memenangkan permainan.
4. Teknik melempar bola cepat berguna untuk jarak
5. Menangkap bola lambung sebaiknya menggunakan . . . tangan.

C. Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut dengan benar.

1. Jelaskan cara melakukan teknik "melempar bola datar."
2. Jelaskan cara melakukan teknik "melempar bola menyusur tanah."
3. Bagaimana cara menangkap bola lambung?
4. Bagaimana cara memukul bola yang diumpan oleh teman?
5. Jelaskan perlunya kerja sama dalam permainan kasti.

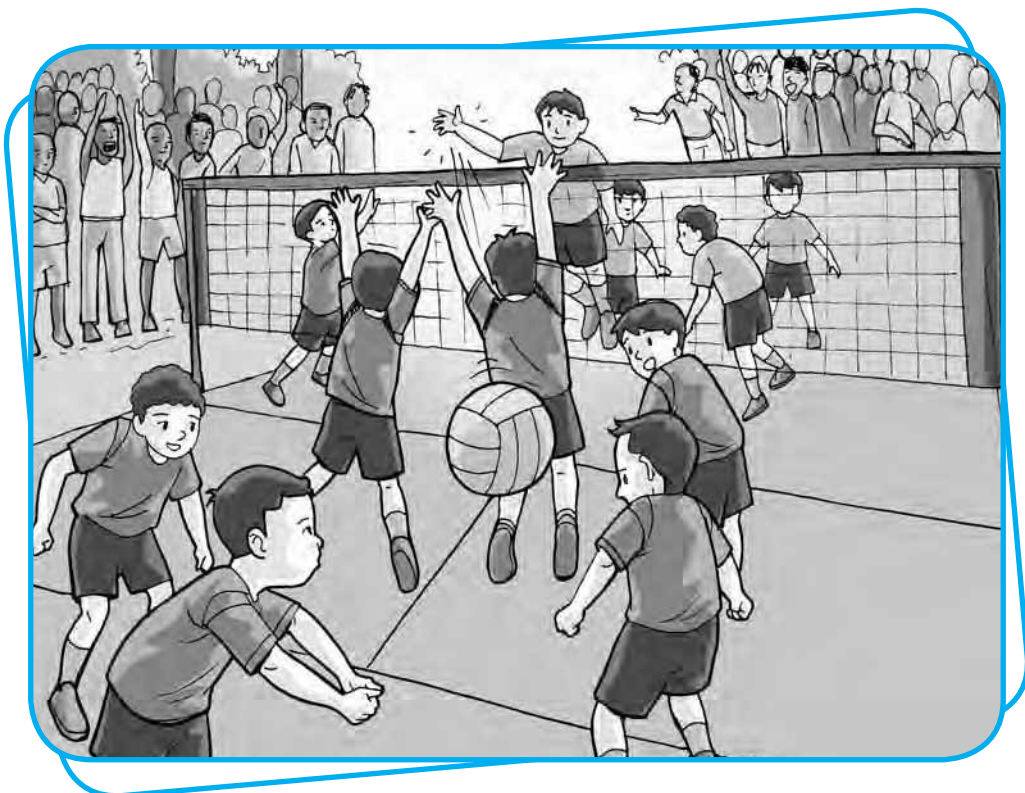




B a b

9

Bola Voli Mini



Peringatan HUT RI biasanya diramaikan dengan berbagai perlombaan dan pertandingan. Pertandingan bola voli adalah salah satunya. Kalian tentu pernah menyaksikan pertandingan bola voli. Bahkan, kalian mungkin pernah memainkannya. Selama pertandingan, bola tampak melambungkan kemari melewati net. Para pemain menggunakan kedua tangan untuk melambungkan bola. Lalu, apa sesungguhnya olahraga bola voli? Apa saja macam gerakan yang ada di dalamnya? Untuk mengetahuinya, pelajarilah bab ini dengan saksama.

Kata Kunci

bola voli | *passing* | servis

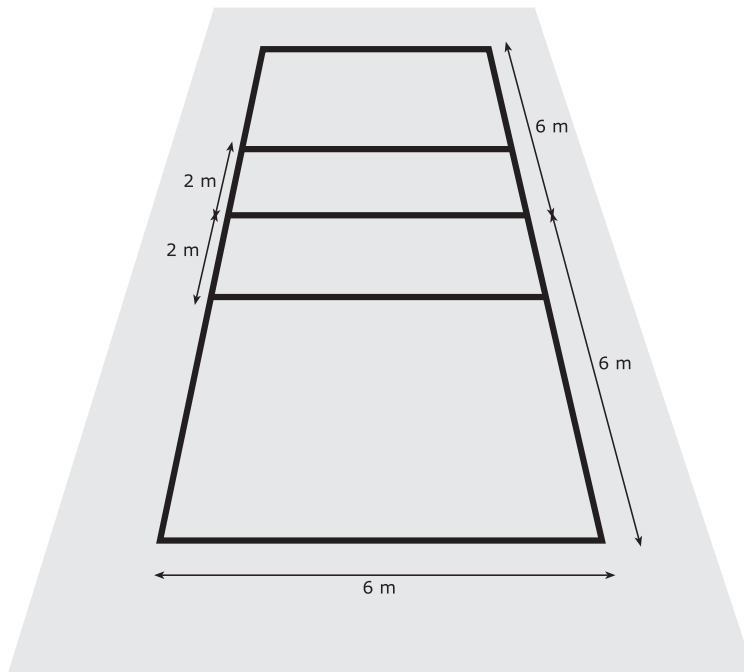


Bola voli termasuk olahraga beregu menggunakan bola besar. Peralatan utamanya adalah bola dan net. Bola voli dimainkan oleh dua tim yang saling berhadapan. Lapangan yang digunakan untuk bermain bola voli berukuran panjang dan lebar yaitu 18 x 9 meter. Tinggi net untuk pria adalah 2,43 meter, dan untuk wanita adalah 2,24 meter. Net berfungsi sebagai pembatas antara dua tim yang saling bertanding.

A Alat dan Lapangan Bola Voli Mini

Satu tim bola voli terdiri atas enam orang. Satu orang bertugas sebagai pengumpan, satu orang sebagai libero, dan empat orang sebagai penyerang. Tiap pertandingan terdiri atas lima set/babak, tiap babak terdiri atas 21 poin/angka. Tim yang lebih dahulu memenangkan tiga dari lima babak dinyatakan sebagai pemenang. Pada bahasan ini, kalian akan mempelajari bola voli mini. Olahraga ini dirancang untuk dapat dimainkan anak-anak seusia kalian. Ukuran lapangan, tinggi net, dan bola yang digunakan disesuaikan untuk anak-anak.

Bola voli mini dimainkan di lapangan berukuran 12 x 6 meter. Hanya saja, bentuk lapangannya sama seperti lapangan standar bola voli. Tinggi net untuk putra adalah 2,10 meter. Tinggi net untuk putri adalah 2 meter. Bola yang digunakan adalah bola yang lebih kecil dan ringan dibandingkan bola voli standar. Jika kalian merasa takut atau tangan kalian belum kuat, gunakan bola plastik untuk berlatih. Jumlah pemain tiap tim sebanyak empat orang, dan pemain cadangan dua orang.



Gambar 9.1 Lapangan bola voli mini.



B Teknik Dasar Bermain Bola Voli Mini

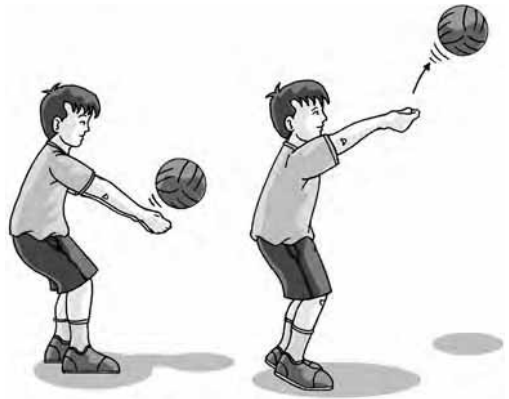
Ada tiga teknik dasar yang akan kalian pelajari dalam bola voli mini. Di antaranya, *passing* bawah, *passing* atas, dan servis bawah. Latihan dilakukan bersama-sama teman. Salah seorang teman bertugas mengoper/melempar bola. Operan bola disesuaikan dengan kebutuhan latihan. Untuk latihan *passing* dan servis, operan yang dilakukan berupa bola lambung.

1. *Passing* bawah

Teknik *passing* bawah sangat penting dikuasai pemain bola voli. *Passing* bawah terutama untuk menerima bola-bola keras, seperti *spike* dan servis.

Cara melakukan:

- Posisi awal: tubuh berdiri, arahkan pandangan ke bola datang.
- Kedua kaki agak terbuka dan lutut sedikit ditebuk. Kedua telapak tangan mengepal, lalu disatukan. Posisi kedua tangan lurus ke bawah.
- Saat bola datang, ayunkan kedua lengan ke depan-atas. Kenakan bola pada lengan. Pada saat bersamaan, kedua lutut diluruskan.
- Arahkan bola sesuai yang diinginkan.
- Gerakan antara ayunan lengan dan lutut yang diluruskan harus kompak.
- Lakukanlah latihan ini beberapa kali hingga kalian menguasainya.



Gambar 9.2 *Passing* bawah.

2. *Passing* atas

Teknik *passing* atas dilakukan untuk mengoper dan mengumpan. Teknik ini dilakukan terutama pada saat menyerang. *Passing* atas harus dilakukan dengan benar, supaya jari-jari tidak sakit atau cidera.

Cara melakukan:

- Posisi awal: tubuh berdiri menghadap bola datang.
- Kedua kaki agak merenggang, lutut sedikit ditebuk.
- Kedua lengan terbuka, jari-jari tangan membuka dan membentuk corong.



Gambar 9.3 *Passing* atas.



- Saat bola datang, songsonglah dengan jari-jari kedua tangan. Tekuk sedikit kedua lengan untuk meredam bola.
- Doronglah bola ke depan-atas hingga kedua lengan kembali lurus. Arahkan bola sesuai yang dikehendaki.
- Lakukanlah latihan ini beberapa kali hingga kalian menguasainya.

3. Servis bawah

Servis merupakan pukulan awal pada permainan bola voli. Ada dua macam servis, yaitu servis atas dan bawah. Sebagai teknik dasar, kalian akan mempelajari servis bawah terlebih dahulu. Servis bawah cukup mudah dilakukan.

Cara melakukan:

- Posisi awal: tubuh menghadap ke depan.
- Peganglah bola dengan tangan kiri. Tangan kanan ditarik ke belakang, bersiap memukul.
- Lepaskan bola dari tangan kiri, lalu pukul dengan tangan kanan ke depan-atas. Bola servis harus bisa melewati net dan masuk ke kotak permainan lawan. Untuk itu, pukulan servis harus kuat dan terarah.
- Lakukan latihan ini beberapa kali hingga kalian menguasainya.
- Jika kalian merasa takut atau tangan kalian belum kuat, gunakan bola plastik.



Gambar 9.4 Servis bawah.



Gelanggang

Berlatihlah teknik dasar bola voli bersama teman. Lakukan latihan di sebuah lapangan bola voli. Kalian dapat berlatih servis bawah dan *passing* bawah sekaligus. Caranya, salah satu pemain berdiri di satu sisi lapangan. Pemain lain berdiri di sisi lapangan yang berlawanan. Pemain pertama mempraktikkan servis bawah. Bola hasil servis dilambungkan hingga memasuki kotak permainan pemain kedua. Pemain kedua menerima bola hasil servis tersebut dengan teknik *passing* bawah. Lakukan secara bergantian. Ulangilah latihan beberapa kali hingga kalian menguasai servis bawah dan *passing* bawah sama baiknya.

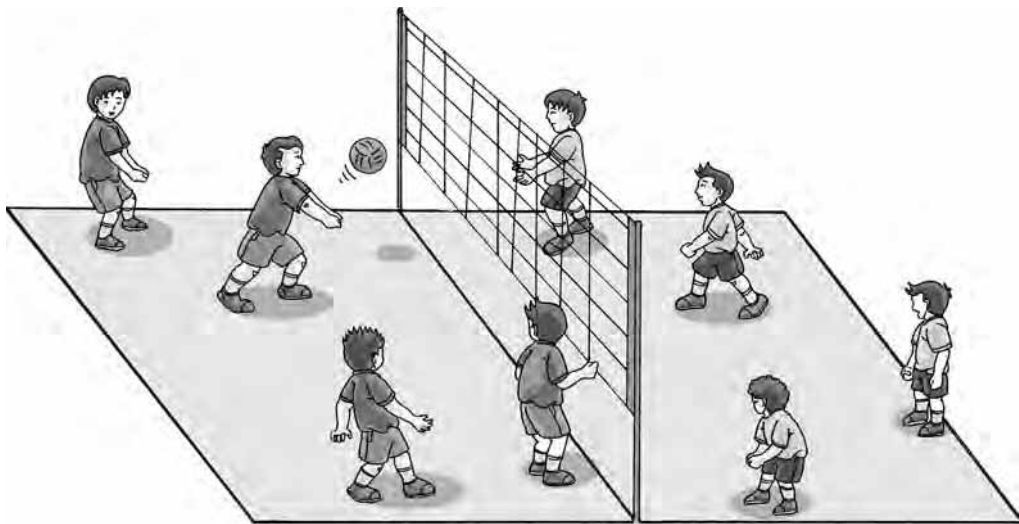


C

Bermain Bola Voli Mini secara Sederhana

Sekarang saatnya bermain bola voli mini. Pertama, siapkan lapangan permainan. Pilihlah lapangan yang cukup luas, lalu buatlah garis batas sesuai ukuran lapangan bola voli mini. Kedua, pasanglah net pada garis tengah lapangan. Jika tidak ada net, kalian dapat menggunakan tali yang dipancang pada 2 buah tiang.

Sebelum bermain, lakukan pemanasan terlebih dahulu. Misalnya, lari-lari kecil dan gerakan penguluran. Tunjukkan salah satu dari kalian untuk memimpin pemanasan. Bola voli mini dimainkan oleh dua tim, masing-masing terdiri atas 4 anak. Saat bermain, kalian harus selalu disiplin dan sportif. Kalian juga harus mampu bekerja sama dengan teman satu tim. Tanpa kerja sama, kalian tidak dapat memenangkan permainan. Karena, bola voli mini adalah permainan beregu. Kerja sama juga menjadikan permainan bola voli mini menarik dan menyenangkan.



Gambar 9.5 Bermain bola voli mini.

Tugas

Carilah informasi mengenai teknik melakukan *spike*, servis atas, dan *blocking* bola dalam olahraga bola voli. Lengkapilah informasi yang terkumpul dengan gambar atau bagan agar lebih jelas. Kalian dapat menelusuri informasi di buku, internet, dan sumber pustaka lainnya. Tuliskan hasil penelusuran kalian di kertas folio bergaris. Kumpulkan kepada guru untuk dinilai.





Rangkuman

1. Bola voli adalah permainan beregu menggunakan bola besar. Permainan ini dilakukan di lapangan berbentuk segi empat. Peralatan utama yang diperlukan dalam bola voli adalah bola dan net.
2. Beberapa teknik dasar bermain bola voli, antara lain *passing* bawah, *passing* atas, dan servis bawah.



Evaluasi


A Pilihlah jawaban yang tepat.

1. Permainan bola voli mini menggunakan bola berukuran . . . daripada bola voli standar.
 - a. lebih besar dan berat
 - b. lebih kecil dan berat
 - c. lebih besar dan ringan
 - d. lebih kecil dan ringan
2. Kedua telapak tangan mengepal digunakan saat
 - a. servis atas
 - b. servis bawah
 - c. *passing* bawah
 - d. *passing* atas
3. Pada saat melakukan teknik *passing* bawah, bola jatuh mengenai
 - a. jari-jari tangan
 - b. pergelangan tangan
 - c. kedua lengan
 - d. kedua kaki
4. Jumlah pemain dalam permainan bola voli mini adalah . . . orang.
 - a. 3
 - b. 4
 - c. 5
 - d. 6
5. Tim pemenang pertandingan bola voli adalah tim yang berhasil memenangkan tiga dari . . . babak.
 - a. empat
 - b. lima
 - c. enam
 - d. delapan
6. Pada saat melakukan teknik *passing* atas, bola jatuh mengenai
 - a. kedua lengan
 - b. sikut kanan
 - c. pergelangan tangan
 - d. jari-jari tangan



7. Ukuran panjang dan lebar lapangan bola voli mini adalah . . . meter.
 - a. 12 dan 6
 - b. 12 dan 8
 - c. 18 dan 9
 - d. 9 dan 6
8. Tinggi net bola voli mini untuk putri adalah . . . meter.
 - a. 2,24
 - b. 2,43
 - c. 2,00
 - d. 2,10
9. Servis adalah pukulan . . . permainan bola voli.
 - a. awal
 - b. tengah
 - c. akhir
 - d. umpan
10. Bola yang diservis harus berhasil meluncur melewati
 - a. garis tepi
 - b. bawah net
 - c. atas net
 - d. pemain lawan

B Isilah titik-titik di bawah ini dengan benar.

1. Permainan bola voli mini dimainkan oleh . . . orang.
2.  Gerakan pada gambar di samping dijumpai saat dilakukan teknik

3. Ukuran standar lapangan bola voli adalah . . . x . . . meter.
4. Tinggi standar net bola voli untuk pria adalah . . . meter.
5. Pukulan umpan dalam olahraga bola voli disebut

C Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut dengan benar.

1. Jelaskan yang dimaksud "servis" dalam olahraga bola voli.
2. Jelaskan cara melakukan teknik "servis bawah."
3. Gambarkan lapangan standar bola voli, lengkapilah beserta ukurannya.
4. Jelaskan cara melakukan teknik "*passing* bawah."
5. Jelaskan pentingnya kerja sama dalam bermain bola voli mini.

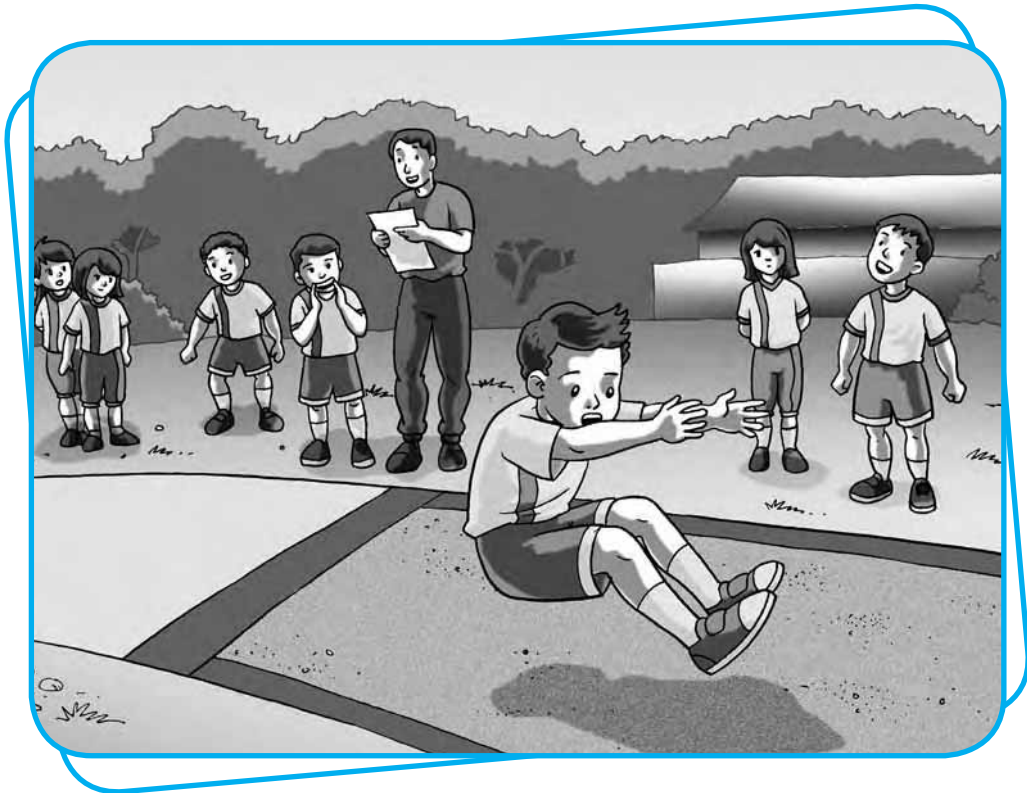




B a 6

10

Atletik



Atletik merupakan cabang olahraga yang terdiri atas beberapa nomor yaitu: lari, lompat dan lempar. Lompat jauh adalah salah satu nomor lompat. Ada beberapa teknik dasar dalam melakukan lompat jauh. Begitu pula dengan nomor lempar. Apa saja teknik dasar masing-masing nomor tersebut? Bagaimana cara melakukannya? Untuk mengetahuinya, simak dan pelajarilah materi berikut dengan baik.

Kata Kunci

atletik | lompat jauh | lempar



Lompat dan lempar adalah sebagian nomor dari cabang olahraga atletik yang selalu diperlombakan. Ada beberapa nomor lompat, yaitu: lompat tinggi, lompat jauh, lompat jangkit, dan lompat galah. Begitu pula nomor lempar, ada lempar cakram, lempar lembing, dan tolak peluru. Kalian akan mempelajari masing-masing satu nomor dari tiap cabang. Untuk lompat, kalian akan mempelajari nomor lompat jauh gaya jongkok. Untuk lempar, kalian akan mempelajari lempar lembing.

A Loncat

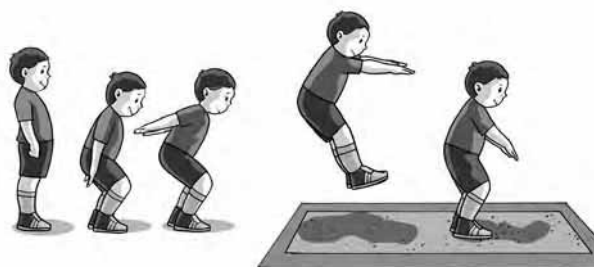
Loncat adalah gerakan menumpu dengan dua kaki. Sedangkan lompat adalah gerakan menumpu dengan satu kaki. Latihan loncat adalah gerakan dasar dalam nomor lompat jauh. Latihan ini diperlukan untuk melakukan lompat jauh dengan baik.

1. Loncat tanpa awalan

Loncat tanpa awalan disebut juga *standing broad jump*. Latihan ini adalah latihan awal sebelum melakukan latihan lompat jauh yang sebenarnya.

Cara melakukan:

- Posisi awal: berdiri menghadap depan, kedua kaki sedikit mengangkang dan kedua lutut ditekuk.
- Tariklah kedua tangan ke belakang, condongkan tubuh ke depan.
- Ayunkan kedua tangan ke depan-atas dengan kuat. Tolakkan kedua kaki ke depan-atas dengan kuat.
- Mendaratlah dengan dua kaki mengeper.
- Lakukan gerakan beberapa kali hingga kalian terbiasa.



Gambar 10.1. Loncat tanpa awalan.

2. Loncat dengan awalan

Loncat dengan awalan merupakan lanjutan dari latihan sebelumnya. Jika latihan sebelumnya tanpa awalan, maka latihan ini memerlukan awalan untuk meloncat.

Cara melakukan:

- Posisi awal: tubuh berdiri tegak, kedua kaki sejajar.
- Langkahkan kaki kiri



Gambar 10.2. Loncat dengan awalan.

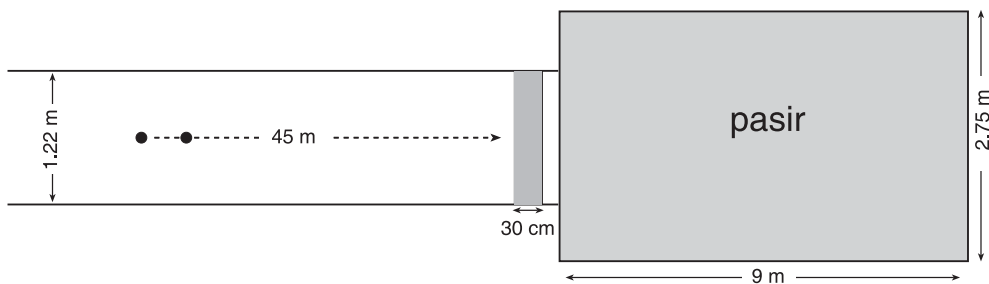


ke depan sebagai awalan. Ikuti dengan kaki kanan. Lalu, seketika meloncatlah dengan tumpuan kedua kaki bersamaan.

- Ayunkan kedua tangan ke depan-atas dengan kuat.
- Mendaratlah dengan dua kaki mengeper.
- Lakukan gerakan beberapa kali hingga kalian terbiasa.

B Lompat Jauh

Lompat jauh merupakan salah satu nomor dalam cabang atletik. Ada 4 (empat) tahapan melakukan lompat jauh, antara lain berlari, menumpu, melayang, dan mendarat. Lompat jauh diawali dengan berlari cepat pada lintasan lurus. Selanjutnya, lompatan bertumpu pada papan tumpu menggunakan salah satu kaki. Ada saat sejenak melayang di udara sebelum akhirnya mendarat di pasir. Prestasi yang diukur adalah jarak lompatan antara papan tumpu dan tempat mendarat. Semakin jauh semakin baik. Jika tumpuan kaki mendarat menyentuh di depan papan tumpu, maka lompatan dinyatakan tidak sah. Pelompat harus mengulangi lompatannya. Lapangan lompat jauh terdiri atas lintasan lurus untuk lari awalan, papan tumpu, dan bak pasir. Bak pasir berisi pasir yang halus sebagai tempat mendarat.



Gambar 10.3. Lapangan lompat jauh.

Ada tiga macam gaya lompat jauh, yaitu: gaya jongkok, membusur, dan berjalan di udara. Gaya jongkok merupakan gaya yang paling sederhana, sehingga sesuai bagi pelompat pemula. Sebagai awalan, kalian akan mempelajari lompat gaya jongkok terlebih dahulu. Berikut tahapannya.

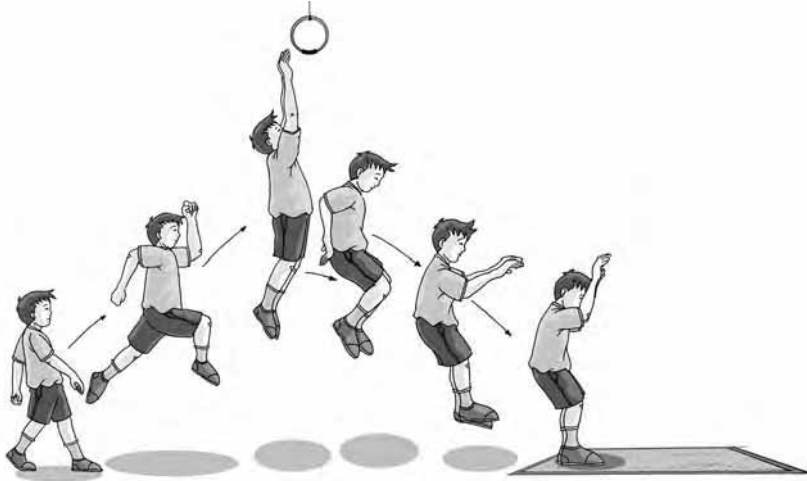
1. Meraih balon

Latihan ini berfungsi melatih lompatan kalian. Siapkan sebuah balon yang sudah ditiup. Tempatkan balon di ketinggian tertentu. Pastikan balon hanya bisa diraih dengan cara melompat. Misalnya, di langit-langit ruangan atau di pohon.



Cara melakukan:

- Perhatikan balon yang akan diraih.
- Ambillah ancang-ancang lima langkah, lalu berlari ke arah balon.
- Saat mendekati balon, melompatlah dengan bertumpu pada salah satu kaki. Usahakan tangan kalian dapat menyentuh balon.
- Lakukan gerakan beberapa kali. Pastikan kalian dapat melompat dan menyentuh balon dengan baik.

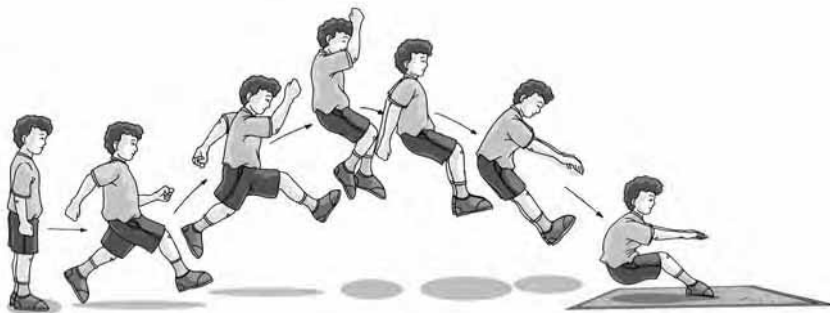


Gambar 10.4. Meraih balon.

2. Lompat jauh gaya jongkok

Cara melakukan:

- Bersiaplah melakukan lari cepat. Perhatikan papan tumpu dengan baik.
- Berlari dengan cepat, tolakkan salah satu kaki dengan kuat pada papan tumpu.
- Atur tubuh dalam posisi jongkok saat sejenak melayang di udara.
- Mendaratlah dengan dua kaki bersamaan, kedua tangan lurus di depan.
- Awali latihan dengan jarak lari cepat yang dekat, lalu semakin jauh.
- Ulangi latihan beberapa kali hingga kalian menguasainya.



Gambar 10.5. Lompat jauh gaya jongkok.





Gelanggang

Berlombalah lompat jauh bersama-sama teman. Lakukan di lapangan lompat jauh yang ada di sekolah kalian. Tiap anak mendapat 3 (tiga) kesempatan melakukan lompatan. Catatlah hasil lompatan ke dalam tabel seperti berikut. Pelompat dengan rerata jarak lompatan paling jauh adalah pemenangnya.

No.	Nama	Lompatan ke-1 (m)	Lompatan ke-2 (m)	Lompatan ke-3 (m)	Rerata (m)
1.
2.
3.
...

Serahkan hasil perlombaan kepada guru untuk dinilai

C Lempar Bola Tenis Berumbai

Lempar dalam olahraga atletik menggunakan satu tangan. Kali ini, kalian akan mempelajari teknik dasar lempar lembing. Lembing adalah sebuah alat mirip tombak untuk dilemparkan. Namun, kalian tidak akan berlatih menggunakan lembing. Kalian akan menggunakan alat berupa bola tenis berumbai, yaitu bola tenis yang dipasang tali rafia atau pita. Panjang tali rafia atau pita yang digunakan adalah 15 sentimeter. Bola tenis berumbai ini berfungsi sebagai pengganti lembing.

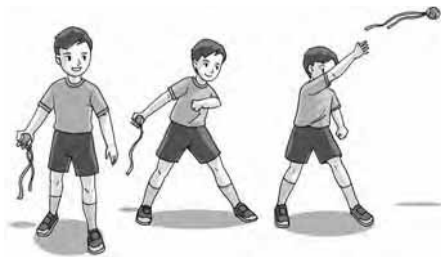


Gambar 10.6. Bola tenis berumbai.

1. Melempar bola dengan posisi tubuh lurus

Cara melakukan:

- Posisi awal: tubuh berdiri tegak, menghadap lurus ke depan. Kedua kaki merenggang. Tangan kanan memegang bola.
- Tariklah tangan kanan ke belakang,



Gambar 10.7. Melempar dengan posisi tubuh lurus.



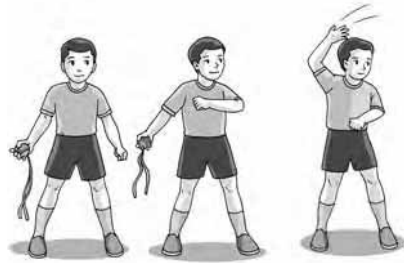
tangan kiri diangkat setinggi dada, tubuh sedikit diputar ke belakang.

- Lemparkan bola ke atas-depan dengan kuat.
- Perhatikan arah lemparan bola.
- Lakukan gerakan beberapa kali hingga arah lemparan bola sesuai yang kalian inginkan.

2. Melempar bola dengan posisi tubuh miring

Cara melakukan:

- Posisi awal: tubuh berdiri tegak, letakkan kaki kiri di depan kaki kanan. Jarak antarkaki sedikit berjauhan.
- Peganglah bola dengan tangan kanan.
- Tariklah tangan kanan ke belakang, tangan kiri diangkat setinggi dada. Tubuh sedikit diputar ke belakang sehingga posisi tubuh miring.
- Lemparkan bola ke atas-depan dengan kuat.
- Perhatikan arah lemparan bola.
- Lakukan gerakan beberapa kali hingga kalian menguasainya.



Gambar 10.8. Melempar dengan posisi tubuh miring.



Rangkuman

1. Loncat menjadi latihan dasar sebelum melakukan lompat jauh. Ada dua macam latihan loncat, yaitu loncat tanpa awalan dan dengan awalan.
2. Lompat jauh termasuk salah satu nomor dalam cabang olahraga atletik. Tahapan melakukan lompat jauh yaitu berlari cepat, menumpu dengan satu kaki pada papan tumpu, melayang sejenak di udara, dan mendarat di pasir dengan kedua kaki.
3. Lempar lembing termasuk salah satu nomor dalam cabang olahraga atletik. Latihan dasar lempar menggunakan bola tenis berumbai.





Evaluasi

A Pilihlah jawaban yang tepat.

1. Awalan dalam lompat jauh sebaiknya dilakukan dengan
 - a. jalan
 - b. melompat
 - c. jogging
 - d. lari cepat
2. Istilah *standing broad jump* sama dengan
 - a. meloncat tanpa awalan
 - b. melompat tanpa awalan
 - c. meloncat dengan awalan
 - d. melompat dengan awalan
3. Ancang-ancang saat latihan "meraih balon" adalah . . . langkah.
 - a. 3
 - b. 5
 - c. 8
 - d. 10
4. Saat kaki kiri digunakan sebagai tumpuan, maka kaki kanan
 - a. diam saja di belakang
 - b. ditahan tetap di belakang
 - c. diayunkan ke depan
 - d. ditendangkan lurus ke depan
5. Tumpuan dilakukan dengan telapak kaki bagian . . .
 - a. ujung
 - b. samping
 - c. tumit
 - d. tengah
6. Tumpuan yang benar pada lompat jauh adalah
 - a. di depan papan tumpu
 - b. tepat pada papan tumpu
 - c. di belakang papan tumpu
 - d. di antara papan tumpu dan bak pasir
7. Prestasi yang diukur pada olahraga lompat jauh yaitu jarak antara
 - a. tempat kaki menumpu sampai tempat mendarat di pasir
 - b. tempat kaki menumpu sampai ujung bak pasir
 - c. tempat awal berlari sampai tempat mendarat di pasir
 - d. tempat awal berlari sampai tempat kaki menumpu
8. Dalam lompat jauh, posisi kaki saat mendarat sebaiknya
 - a. kedua kaki bersama-sama sejajar
 - b. kaki kanan jatuh di depan, kaki kiri di belakang
 - c. kaki kiri jatuh di depan, kaki kanan jatuh di belakang
 - d. kedua kaki mengangkang lebar



9. Posisi kedua kaki pada latihan "melempar bola dengan posisi tubuh lurus" adalah
- a. rapat
 - b. mengangkang lebar
 - c. renggang
 - d. melangkah lebar
10. Arah lemparan saat latihan lempar adalah
- a. ke kanan
 - b. ke atas-depan
 - c. ke bawah-depan
 - d. ke kiri

B Isilah titik-titik di bawah ini dengan benar.

1. Tempat menumpu pada nomor lompat jauh adalah
2. Permukaan tempat mendarat pada nomor lompat jauh berupa
3. Posisi kedua kaki saat melakukan *standing broad jump* adalah
4. Latihan meraih balon berfungsi
5. Alat seperti tombak yang digunakan dalam cabang olahraga lempar adalah

C Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut dengan benar.

1. Bagaimana lompatan yang sah dalam nomor lompat jauh?
2. Bagaimana cara melakukan latihan *standing broad jump*?
3. Jelaskan cara melakukan pendaratan yang baik dalam nomor lompat jauh.
4. Sebutkan tahapan melakukan "lemparan bola dengan posisi tubuh miring."
5. Jelaskan yang dimaksud bola tenis berumbai.

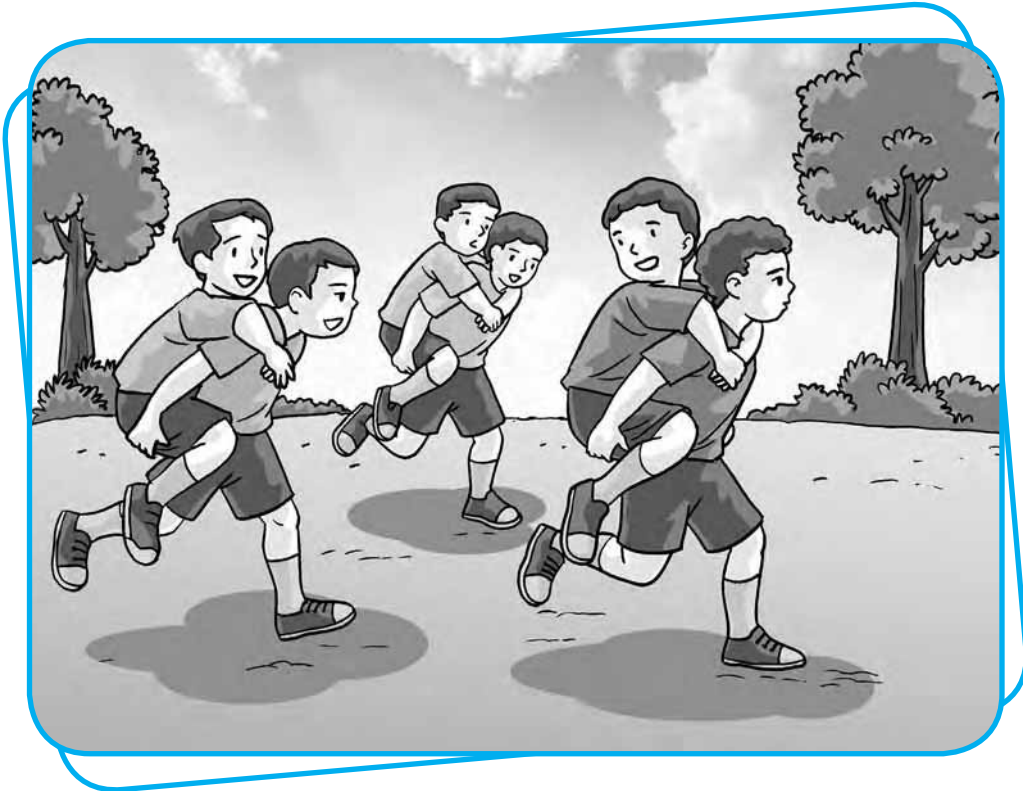




B a b

11

Kesegaran Jasmani (lanjutan)



Balap gendong sering kali dilombakan pada perayaan hari kemerdekaan. Gambar di atas memperlihatkan anak-anak sedang bermain balap gendong. Permainan balap gendong termasuk ke dalam latihan kesegaran jasmani. Banyak permainan-permainan lain yang juga tergolong latihan kesegaran jasmani. Lalu, apa yang dimaksud latihan kesegaran jasmani? Apa saja macam-macam gerakannya? Kalian dapat mempelajarinya pada bab ini. Selamat belajar.

Kata Kunci

kesegaran jasmani | daya tahan | kekuatan | kelenturan | kecepatan



Latihan kesegaran jasmani adalah latihan yang berguna meningkatkan kebugaran atau kesegaran tubuh. Latihan ini dibagi ke dalam empat pokok bahasan, yaitu: latihan daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelenturan. Tiap jenis latihan memiliki beberapa contoh gerakan.

A Latihan Daya Tahan

Latihan loncat tali berfungsi melatih daya tahan tubuh dan meningkatkan kelincahan serta kekuatan otot kaki. Kalian memerlukan tali khusus untuk loncat tali. Latihan dapat dilakukan dengan tumpuan dua kaki atau satu kaki secara bergantian. Latihan ini dapat dilakukan sendirian atau bersama-sama teman.

Loncat tali perorangan

Cara melakukan:

- Posisi awal: tubuh berdiri tegak.
- Peganglah kedua ujung tali dengan masing-masing tangan.
- Putarlah tali memutar tubuh dari depan ke belakang. Loncatilah tali tiap kali berada di bawah tubuh, agar tali tidak terinjak.
- Gerakan lengan dan kaki saat meloncat harus kompak.
- Pastikan putaran tali cukup cepat, agar tali tidak mengendur. Pastikan juga agar putaran tali tidak terlalu cepat.
- Lakukanlah latihan ini beberapa kali. Tingkatkan waktu latihan untuk memperkuat daya tahan tubuh.



Gambar 11.1. Loncat tali perorangan.

B Latihan Kekuatan

Kalian memerlukan kekuatan untuk dapat berolahraga dan belajar dengan baik. Kekuatan dikenal dengan istilah *strength*. Beberapa latihan untuk meningkatkan kekuatan antara lain, *push up* dan *knee up*.

1. *Push up*

Latihan *push up* berfungsi melatih kekuatan otot lengan dan perut. Latihan ini diperuntukkan bagi anak laki-laki. Poros gerakan terletak pada kedua ujung kaki.

Cara melakukan:

- Posisi awal: tubuh tengkurap kedua kaki lurus, menumpu lantai dengan ujung telapak kaki. Kedua tangan menumpu lantai dengan telapak tangan.



- Angkatlah tubuh hingga kedua lengan lurus. Posisi tubuh hingga ujung kaki dijaga tetap lurus. Posisi lutut tidak boleh ditekuk.
- Turunkan tubuh hingga dada mendekati lantai, lalu angkatlah kembali.
- Lakukan latihan ini beberapa kali. Tambahlah porsi latihan untuk meningkatkan kekuatan.



Gambar 11.2. *Push up.*

2. *Knee up*

Prinsip latihan *knee up* sama dengan *push up*. Hanya saja, poros gerakan *knee up* terletak pada kedua lutut. Dengan demikian, gerakan *knee up* menjadi lebih ringan dibandingkan *push up*. Latihan ini diperuntukkan bagi siswa perempuan.

Cara melakukan:

- Posisi awal: tubuh tengkurap kedua kaki lurus, menumpu lantai dengan kedua lutut. Kedua tangan menumpu lantai dengan telapak tangan.
- Angkatlah tubuh hingga kedua lengan lurus. Posisi tubuh hingga lutut dijaga tetap lurus. Secara langsung, kedua lutut akan tertekuk.
- Turunkan tubuh hingga dada mendekati lantai, lalu angkatlah kembali.
- Lakukan latihan ini beberapa kali. Tambahlah porsi latihan untuk meningkatkan kekuatan.



Gambar 11.3. *Knee up.*



Gelanggang

Berlombalah *push up* atau *knee up* bersama teman. Lomba *push up* untuk siswa, lomba *knee up* untuk siswi. Peserta perlombaan tidak dibatasi. Waktu perlombaan yaitu 1 menit. Lakukan gerakan *push up* atau *knee up* sebanyak mungkin. Mintalah bantuan Bapak/Ibu guru untuk memantau latihan kalian. Catatlah hasilnya dalam tabel seperti berikut.

No.	Nama Peserta	Jumlah <i>push up</i> / <i>knee up</i>
1
2
...



C Latihan Kecepatan Reaksi

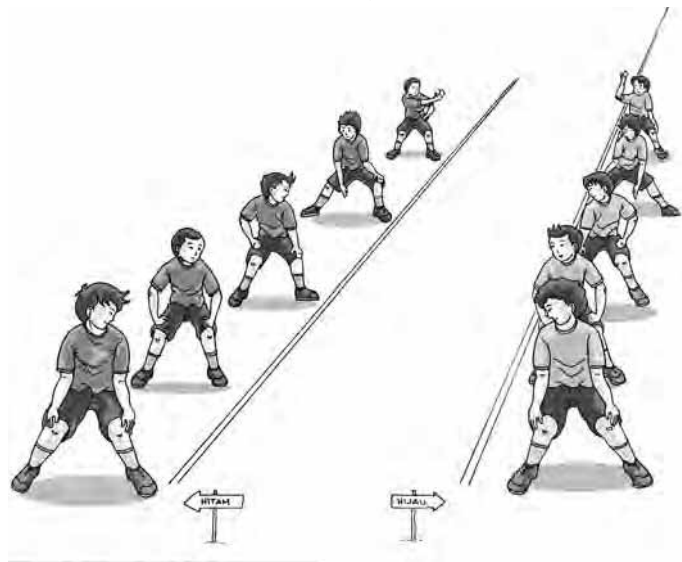
Kecepatan reaksi sangat diperlukan dalam olahraga. Kalian dapat melatih kecepatan reaksi yang kalian miliki. Contohnya, berlatih melalui permainan "Hitam-Hijau." Permainan ini dapat mengasah kecepatan kalian.

Permainan "Hitam-Hijau"

Permainan "Hitam-Hijau" dilakukan oleh dua regu. Permainan ini berfungsi melatih kecepatan reaksi bergerak. Lakukan permainan ini di lapangan.

Cara melakukan:

- Bagilah kelas menjadi dua regu dengan jumlah anggota yang sama. Tunjuklah salah satu anak sebagai juri permainan. Juri bertugas mengatur jalannya permainan.
- Dua regu berbaris lurus dengan jarak satu meter. Jarak antaranggota dalam tiap regu sejauh rentangan dua tangan.
- Regu pertama bernama "Hitam", regu lainnya bernama "Hijau."



Gambar 11.5. Permainan "Hitam-Hijau."

- Regu "Hitam" siap berlari ke utara, dan regu "Hijau" siap berlari ke selatan.
- Saat juri meneriakkan kata "Hitam", maka regu "Hitam" berlari dan regu "Hijau" mengejar.
- Bila juri meneriakkan kata "Hijau", maka regu "Hijau" berlari dan regu "Hitam" mengejar.
- Anggota regu yang tertangkap harus menggendong anggota regu yang menangkapnya.



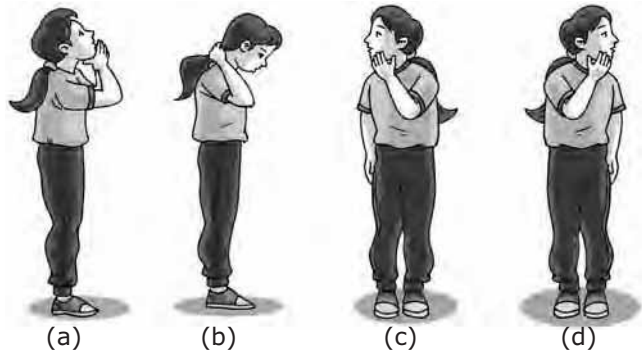
D Latihan Kelenturan

Kelenturan dapat menghindarkan seseorang dari cedera saat berolahraga. Kelenturan tubuh dapat diperoleh melalui latihan-latihan kelenturan. Tiap jenis latihan berfungsi menjaga kelenturan bagian tubuh tertentu. Misalnya, latihan kelenturan leher berguna menjaga kelenturan otot-otot leher. Semua jenis latihan kelenturan perlu dilakukan sebelum dan sesudah berolahraga.

1. Kelenturan otot leher

Cara melakukan:

- Posisi awal: tubuh berdiri tegak. Kedua telapak tangan disentuhkan pada dagu. Doronglah dagu ke atas secara perlahan hingga kepala menengadahkan. Tahan posisi ini hingga hitungan ke-8.
- Posisi awal: tubuh berdiri tegak. Kedua tangan memegang kepala bagian belakang. Tariklah kepala ke bawah secara perlahan hingga dagu menyentuh dada. Tahan posisi ini hingga hitungan ke-8.
- Posisi awal: tubuh berdiri tegak. Tangan kiri memegang pipi kiri. Doronglah pipi kiri hingga kepala menoleh ke kanan. Tahan posisi ini hingga hitungan ke-8. Lalu, ulangi gerakan dengan mendorong pipi kanan hingga menoleh ke kiri.
- Lakukan latihan ini hingga otot-otot leher terasa lemas dan rileks.

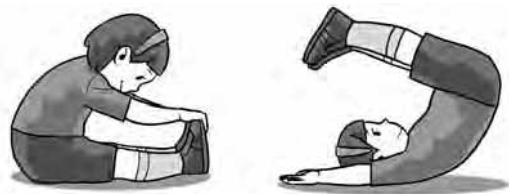


Gambar 11.6. Latihan kelenturan otot leher.

2. Kelenturan otot pinggang

Cara melakukan:

- Posisi awal: tubuh duduk selanjor. Peganglah kedua ujung kaki dengan kedua tangan. Tariklah kaki hingga kepala mengarah mendekati lutut. Tahan posisi ini hingga hitungan ke-8.
- Posisi awal: tubuh terlentang. Kedua tangan lurus di atas kepala menempel di lantai. Angkat dan dekatkan kedua kaki hingga ke wajah. Kedua kaki harus tetap lurus. Tahan posisi ini hingga hitungan ke-8.



Gambar 11.7. Latihan kelenturan otot pinggang.



- Lakukan latihan ini hingga otot-otot pinggang terasa lemas dan rileks.

3. Kelenturan otot perut

Cara melakukan:

- Posisi awal: tubuh berlutut. Kedua tangan di pinggang. Tekuklah tubuh ke belakang hingga kepala menengadahkan. Tahan posisi ini hingga hitungan ke-8.
- Posisi awal: tubuh tengkurap. Kepala tegak dan kedua tangan menumpu di lantai. Luruskan kedua tangan hingga punggung melengkung. Tahan posisi ini hingga hitungan ke-8.
- Lakukan latihan ini hingga otot-otot perut terasa lemas dan rileks.



Gambar 11.8. Latihan kelenturan otot perut.



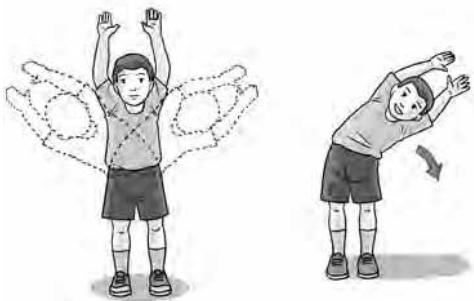
Kuis

Apa manfaat kelenturan bagi tubuh?

4. Kelenturan otot samping

Cara melakukan:

- Posisi awal: tubuh berdiri tegak. Kedua lengan lurus ke atas. Liukkan lengan dan bahu ke kiri hingga pinggang mengikuti. Tahan posisi ini hingga hitungan ke-8. Lalu, ulangi gerakan dengan arah liukan ke kanan.
- Lakukan latihan ini hingga otot-otot tubuh bagian samping terasa lemas dan rileks.



Gambar 11.9. Latihan kelenturan otot samping.



Gelanggang

Sekarang saatnya bermain "cium lututmu sendiri". Ajaklah tiga temanmu untuk bermain, salah satunya berperan sebagai juri. Posisi awal, ketiga peserta duduk selonjor berjajar pada lantai. Kedua tangan lurus ke depan. Pada hitungan ketiga, kalian harus menyentuh hidung ke lutut kalian masing-masing. Lakukan gerakan seperti pada latihan kelenturan otot pinggang. Peserta yang berhasil dan paling cepat menyentuh hidung ke lututnya adalah juara lomba. Jangan lupa, kalian harus melakukan peregangan sebelum mengikuti permainan. Terutama peregangan otot pinggang, sehingga terhindar dari cedera. Mintalah bantuan orang tua atau guru untuk mengawasi kegiatan kalian.





Rangkuman

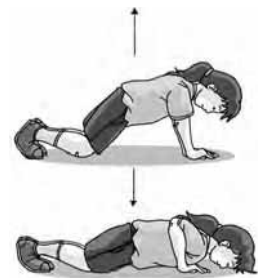
1. Latihan kebugaran jasmani berfungsi meningkatkan kebugaran dan kesegaran tubuh.
2. Ada empat macam latihan kebugaran jasmani. Di antaranya, latihan daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelenturan tubuh.



Evaluasi

A Pilihlah jawaban yang tepat.

1. Putaran tali pada latihan loncat tali harus cukup cepat, agar
 - a. tali tidak mengerut
 - b. tubuh dapat bergerak bebas
 - c. tali tidak mengendur
 - d. kaki tidak tersandung tali
2. Latihan loncat tali terutama untuk melatih
 - a. kekuatan otot lengan
 - b. kekuatan otot leher
 - c. daya tahan tubuh
 - d. kelenturan otot perut
3. Gerakan menekuk tubuh ke belakang hingga kepala menengadahkan berguna melatih
 - a. kelenturan otot perut
 - b. kelenturan otot punggung
 - c. kekuatan otot lengan
 - d. kekuatan otot leher
4. Latihan pada gambar di samping dinamakan
 - a. *knee up*
 - b. *pull up*
 - c. *down up*
 - d. *sit up*
5. Latihan *push up* berguna melatih kekuatan otot
 - a. punggung
 - b. lengan dan perut
 - c. leher dan dada
 - d. kaki dan lengan
6. Latihan *knee up* dilakukan dengan posisi awal tubuh
 - a. terlentang, kedua lengan di samping badan
 - b. terlentang, kedua lengan lurus ke atas



- c. tengkurap, kedua kaki lurus menumpu pada ujung kaki
 - d. tengkurap, kedua kaki menumpu pada lutut
7. Permainan "Hitam-Hijau" berguna melatih
 - a. kekuatan
 - b. kelenturan
 - c. kecepatan
 - d. keseimbangan
 8. Permainan "Hitam-Hijau" dilakukan oleh . . . regu.
 - a. 4
 - b. 3
 - c. 2
 - d. 1
 9. Latihan meningkatkan kelenturan sebaiknya dilakukan
 - a. sebelum berolahraga
 - b. setelah berolahraga
 - c. sebelum dan setelah berolahraga
 - d. selama berolahraga
 10. Tubuh yang memiliki kelenturan cukup baik akan
 - a. terhindar dari cedera
 - b. mudah lelah
 - c. menjadi sangat kuat
 - d. rawan terkena penyakit

B Isilah titik-titik di bawah ini dengan benar.

1. Gerakan mendorong dagu ke atas hingga kepala menengadahkan berfungsi melatih
2. Latihan loncat tali perorangan dapat melatih daya tahan dan
3. Poros gerakan *knee up* terletak pada
4. Permainan "Hitam-Hijau" dapat mengasah
5. Gerakan meliukkan tubuh ke samping kanan dan kiri berfungsi

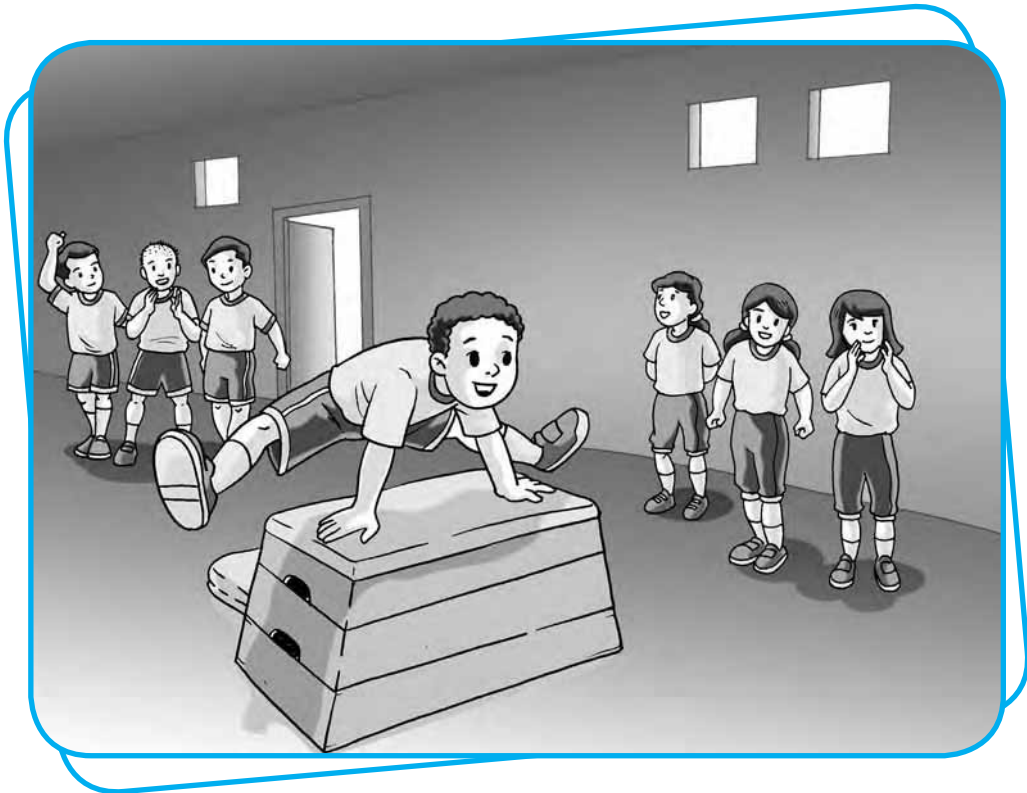
C Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut dengan benar.

1. Jelaskan yang dimaksud latihan kebugaran jasmani.
2. Jelaskan perbedaan antara latihan *push up* dan *knee up*.
3. Sebutkan otot tubuh yang dilatih dalam latihan kelenturan.
4. Jelaskan cara melakukan latihan loncat tali secara perorangan.
5. Bagaimana cara melakukan permainan "Hitam-Hijau"?





Senam Lantai (lanjutan)



Gerakan di atas disebut loncat kangkang melewati rintangan. Loncat kangkang termasuk salah satu contoh latihan dalam senam lantai. Masih ada beberapa macam latihan lainnya. Ada latihan tanpa alat, ada pula dengan alat. Apa saja latihan-latihan tersebut? Kalian akan mempelajarinya lebih jauh dalam bab ini. Perhatikanlah dengan baik.

Kata Kunci

kayang | loncat | peti lompat



Kalian telah mempelajari senam lantai pada bahasan sebelumnya. Masih banyak contoh latihan senam lantai yang dapat kalian pelajari. Beberapa contohnya ada dalam bab ini. Ada dua macam latihan senam lantai, yaitu senam lantai tanpa alat dan dengan alat. Latihan kayang, gerobak dorong, dan jalan menggendong teman termasuk contoh senam lantai tanpa alat. Contoh senam lantai dengan alat yaitu melompat melewati peti lompat dan loncat kangkang dengan rintangan. Semuanya adalah jenis latihan yang baru. Untuk itu, berlatihlah dengan benar.

A Senam Lantai Tanpa Alat

Senam lantai tanpa alat dapat dilakukan di mana saja. Asalkan, tempat latihan cukup luas dan aman. Misalnya, di lapangan atau halaman.

1. Kayang

Latihan kayang berfungsi melatih kelenturan tubuh. Latihan ini mudah dilakukan jika tubuh memiliki cukup kelenturan.

Cara melakukan:

- Posisi awal: tubuh terlentang.
- Kedua telapak tangan bertumpu pada lantai. Posisi kedua tangan di samping kepala.
- Kedua telapak kaki menumpu pada lantai. Kedua kaki agak ditekuk pada lutut.
- Doronglah tubuh ke atas pelan-pelan hingga tubuh sedikit melengkung.
- Pertahankan posisi ini beberapa saat, lalu turunkan tubuh kembali ke lantai.
- Lakukan latihan ini beberapa kali hingga kalian menguasainya.



Gambar 12.1. Kayang.

2. Gerobak Dorong

Latihan gerobak dorong dilakukan berpasangan. Salah satu anak berperan sebagai gerobak, anak yang lain bertugas mendorongnya. Latihan ini berfungsi melatih kekuatan otot lengan dan bahu.

Cara melakukan:

- Posisi awal: tubuh tengkurap, kedua telapak tangan menumpu pada lantai. Kedua lengan diluruskan, hingga tubuh terangkat.



Gambar 12.2. Gerobak dorong.



- Kedua kaki diangkat setinggi pinggang oleh teman.
- Berjalanlah pelan-pelan menggunakan tangan sejauh lima langkah. Kedua kaki dipegangi teman yang mengikuti di belakang kalian.
- Teman tidak boleh mendorong atau menarik, karena dapat membahayakan.
- Lakukan latihan ini bergantian selama beberapa kali.



Kuis

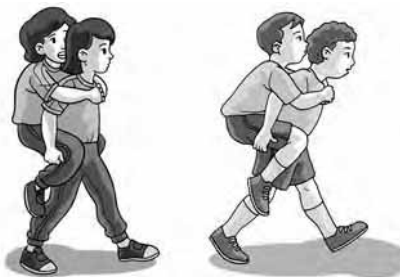
Apa yang dilakukan teman pada latihan gerobak dorong?

3. Jalan Menggendong Teman

Latihan jalan menggendong teman berfungsi melatih kekuatan kaki dan lengan. Latihan ini dilakukan secara berpasangan. Teman berguna sebagai beban yang harus digendong. Latihan ini menjadi menarik karena dapat dilakukan bergantian. Di samping itu, latihan ini juga dapat dilombakan. Kalian dapat berlomba adu cepat dengan teman-teman.

Cara melakukan:

- Carilah seorang teman dengan berat badan seimbang. Jadikan sebagai pasangan latihan.
- Anak laki-laki berpasangan dengan anak laki-laki. Anak perempuan berpasangan dengan anak perempuan.
- Gendonglah pasangan kalian di bagian belakang. Tahanlah kedua kakinya dengan kedua tangan. Mintalah pasangan kalian berpegangan pada pundak.
- Berjalanlah sejauh 10 langkah.
- Kalian juga dapat melakukannya dengan berlari-lari kecil.
- Lakukanlah secara bergantian. Mulailah dari jarak dekat, lalu semakin jauh.



Gambar 12.3. Jalan menggendong teman.



Gelanggang

Ayo berlomba adu cepat jalan menggendong teman. Berlombalah bersama teman-teman kalian. Pertama-tama, tentukan tempat permainan. Misalnya, di lapangan. Selanjutnya, buatlah lintasan lurus sejauh 20 meter. Tentukan garis awal dan akhir. Lomba pun siap dimulai. Tunjuklah seorang teman untuk bertugas sebagai juri lomba. Perlombaan dimulai dengan aba-aba, "siaap...yak!". Peserta yang pertama kali mencapai garis akhir adalah pemenangnya.



B Senam Lantai dengan Alat

Senam lantai dengan alat biasa dilakukan di dalam aula atau gedung olahraga. Pelaksanaan senam lantai jenis ini memerlukan alat bantu. Misalnya, peti lompat, kotak kayu, dan sebagainya.

1. Meloncat Melewati Peti Lompat

Latihan ini dapat melatih kekuatan otot kaki dan lengan. Kalian harus dapat meloncati peti lompat tanpa terbentur. Peti lompat berupa tumpukan kotak kayu. Kotak bagian atas dilapisi busa atau matras. Peti lompat berfungsi sebagai rintangan. Tingginya dapat disesuaikan dengan kemampuan meloncat. Caranya yaitu dengan menambah atau mengurangi tumpukan kotak kayu.

Cara melakukan:

- Posisi awal: tubuh berdiri tegak, satu kaki sedikit ke depan.
- Berlarilah dengan awalan 3 langkah, lalu meloncat dengan menumpukan kedua kaki.
- Kedua kaki melewati peti lompat, dan kedua tangan menumpu pada peti. Gerakan tangan membantu menahan tubuh saat melewati peti.
- Mendaratlah dengan kedua kaki secara bersamaan. Pastikan kedua lutut sedikit mengeper atau ditekuk.
- Lakukan latihan ini beberapa kali. Sesuaikan tinggi peti lompat dengan kemampuan kalian untuk meloncatinya.



Gambar 12.4. Meloncat melewati peti lompat.

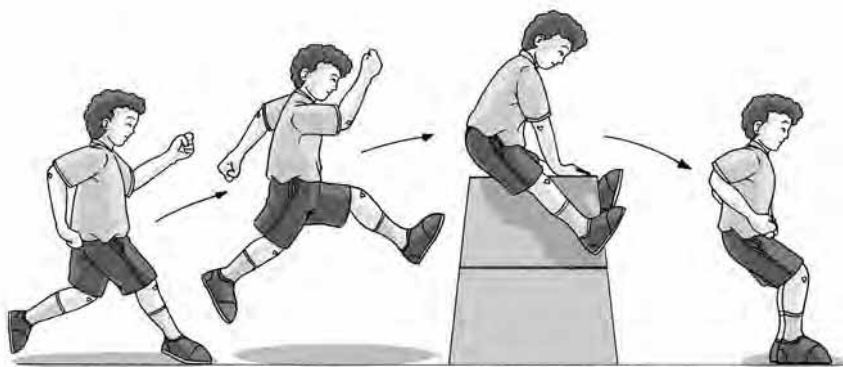
2. Loncat Kangkang dengan Rintangan

Latihan ini meningkatkan kekuatan otot kaki dan koordinasi dengan lengan. Kalian harus mampu meloncati rintangan dengan kedua kaki mengangkang. Rintangan yang digunakan berupa tumpukan kotak kayu yang disebut peti lompat.



Cara melakukan :

- Posisi awal: tubuh berdiri tegak. Aturlah jarak sejauh beberapa langkah dari peti lompat.
- Berlarilah menuju peti lompat. Saat sudah mendekati, loncatilah peti lompat dengan menumpukan kedua kaki.
- Kedua kaki meloncati peti secara kangkang. Kedua tangan bertumpu pada peti lompat. Gerakan tangan membantu menahan tubuh saat melewati peti.
- Mendaratlah dengan kedua kaki secara bersamaan. Pastikan kedua lutut sedikit mengeper atau ditekuk.
- Lakukan latihan ini beberapa kali hingga kalian menguasainya.



Gambar 12.5. Loncat kangkang dengan rintangan.

Tugas



Carilah informasi tentang latihan loncat harimau. Tuliskan teknik melakukan latihan tersebut. Lengkapilah uraian dengan gambar atau bagan agar lebih jelas. Informasi dapat kalian telusuri dari buku, internet, dan sumber pustaka lainnya. Tuliskan hasil penelusuran kalian dalam kertas folio bergaris. Serahkan pekerjaan kalian kepada guru untuk dinilai.





Rangkuman

1. Ada dua macam senam lantai, yaitu senam lantai tanpa alat dan dengan alat.
2. Tiga contoh latihan senam lantai tanpa alat antara lain kayang, gerobak dorong, dan jalan menggendong teman.
3. Dua contoh latihan senam lantai dengan alat antara lain meloncat melewati peti lompat dan loncat kangkang dengan rintangan.



Evaluasi

A Pilihlah jawaban yang tepat.

1. Posisi awal tubuh saat berlatih kayang yaitu
a. tengkurap
b. terlentang
c. berdiri tegak
d. duduk
2. Latihan gerobak dorong dilakukan secara
a. individual
b. berkelompok
c. berpasangan
d. perorangan
3. Latihan gerobak dorong untuk melatih kekuatan otot
a. lengan dan bahu
b. leher dan punggung
c. lengan dan kaki
d. bahu dan kaki
4. Posisi kedua tangan saat meloncati peti lompat adalah
a. diangkat ke atas
b. menjulur ke depan
c. merentang ke samping
d. menumpu pada peti
5. Gerakan meloncat dilakukan dengan
a. tumpuan satu kaki
b. tumpuan dua tangan
c. tumpuan dua kaki
d. kedua tangan ke atas
6. Latihan jalan menggendong teman dapat dilombakan menjadi
a. adu kecepatan
b. lomba ketangkasan
c. unjuk kekuatan
d. adu kelenturan



7. Posisi mendarat saat melakukan latihan loncat kangkang dengan rintangan yaitu
 - a. kedua lutut ditekuk
 - b. kedua lutut lurus dan tegak
 - c. kedua tangan di pinggang
 - d. kedua tangan lurus ke atas
8. Bagian tubuh yang digunakan untuk mendorong tubuh ke atas adalah
 - a. tangan dan kaki kanan
 - b. kedua tangan
 - c. kedua tangan dan kaki
 - d. kedua kaki
9. Fungsi teman pada latihan jalan menggendong teman yaitu
 - a. sebagai beban
 - b. memegang kedua kaki
 - c. sebagai pendorong laju lari
 - d. menahan kedua tangan
10. Arah gerakan pada latihan gerobak dorong adalah
 - a. ke samping
 - b. ke belakang
 - c. ke depan
 - d. ke bawah

B Isilah titik-titik di bawah ini dengan benar.

1. Latihan pada gambar di samping berfungsi melatih



2. Latihan jalan menggendong teman dilakukan secara

3. Peti lompat yang digunakan sebagai rintangan berupa

4. Posisi kedua lengan saat berlatih gerobak dorong adalah

5. Ketinggian peti lompat disesuaikan dengan cara

C Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut dengan benar.

1. Jelaskan cara melakukan latihan kayang.

2. Sebutkan persamaan antara latihan gerobak dorong dan jalan menggendong teman.

3. Bagaimana posisi kaki saat mendarat pada latihan loncat kangkang dengan rintangan?

4. Apa yang dimaksud peti lompat?

5. Jelaskan manfaat tumpuan kedua tangan pada latihan meloncat melewati peti lompat.

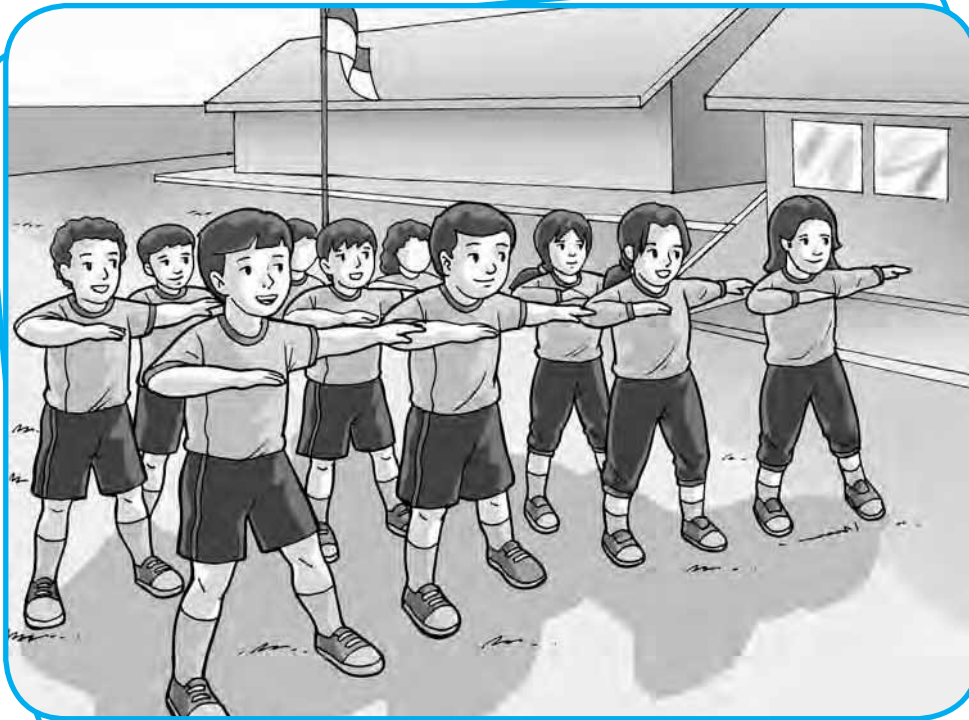




B a 6

13

Gerak Ritmik (lanjutan)



Kalian tentu pernah mengikuti senam kesegaran jasmani di sekolah. Senam kesegaran jasmani disebut juga SKJ. Senam ini biasanya dilakukan sekali dalam tiap minggu. Kalian harus hadir ke sekolah lebih awal untuk mengikutinya. Ada beberapa macam senam kesegaran jasmani. Salah satunya adalah senam "Ayo Bangkit." Senam ini memiliki banyak gerakan yang unik. Bagaimana cara melakukannya? Perhatikan uraian berikut dengan saksama.

Kata Kunci

senam "Ayo Bangkit" | irama | bugar



Pada materi sebelumnya kalian telah mempelajari gerak ritmik. Senam adalah salah satu contoh gerak ritmik. Ada beberapa macam senam, salah satunya adalah senam kesegaran jasmani atau SKJ. Senam kesegaran jasmani adalah salah satu contoh senam irama. SKJ biasa dilakukan bersama-sama dengan iringan musik atau lagu. SKJ berfungsi melatih kebugaran tubuh. Selain itu, SKJ juga dapat mengasah koordinasi anggota tubuh. Senam "Ayo Bangkit" termasuk senam kesegaran jasmani. Gerakan-gerakan dalam senam "Ayo Bangkit" mudah dipraktikkan.

A Mempraktikkan Senam "Ayo Bangkit"

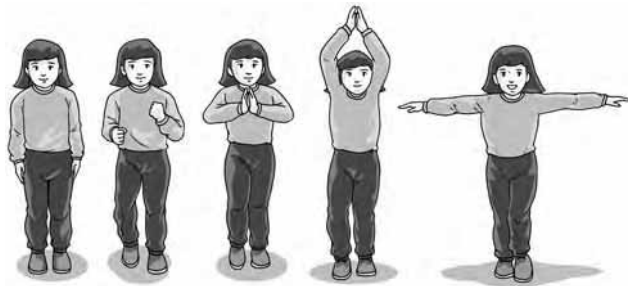
Senam "Ayo Bangkit" dibagi atas 3 (tiga) bagian utama, yaitu latihan pemanasan, inti, dan pendinginan. Tiap-tiap bagian terdiri atas beberapa macam gerakan.

1. Latihan Pemanasan

Latihan pemanasan adalah bagian awal dari senam "Ayo Bangkit". Latihan pemanasan terdiri atas 11 (sebelas) macam gerakan.

Gerakan pemanasan 1: jalan di tempat dan bernapas, dimulai dengan kaki kanan.

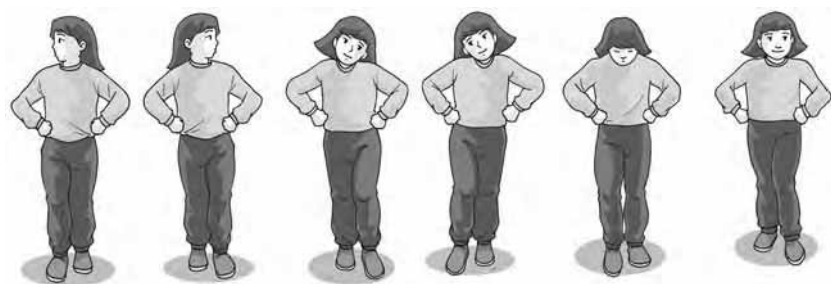
Pelaksanaan: 2 x 8 hitungan.



Gambar 13.1 Gerakan pemanasan 1.

Gerakan pemanasan 2

Pelaksanaan: 4 x 8 hitungan.

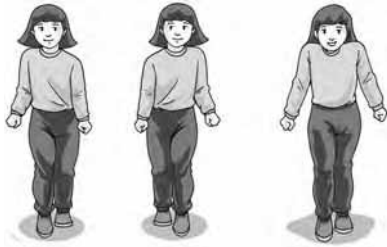


Gambar 13.2 Gerakan pemanasan 2.



Gerakan pemanasan 3

Pelaksanaan: 4 x 8 hitungan.



Gambar 13.3 Gerakan pemanasan 3.

Gerakan pemanasan 4

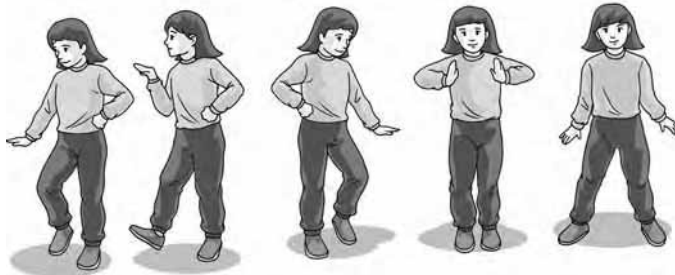
Pelaksanaan: 4 x 8 hitungan.



Gambar 13.4 Gerakan pemanasan 4.

Gerakan pemanasan 5

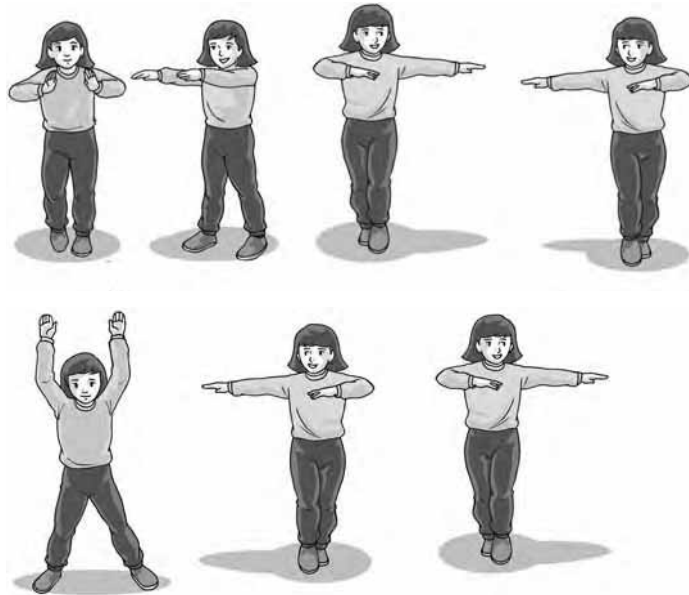
Pelaksanaan: 4 x 8 hitungan.



Gambar 13.5 Gerakan pemanasan 5.

Gerakan pemanasan 6

Pelaksanaan: 4 x 8 hitungan.

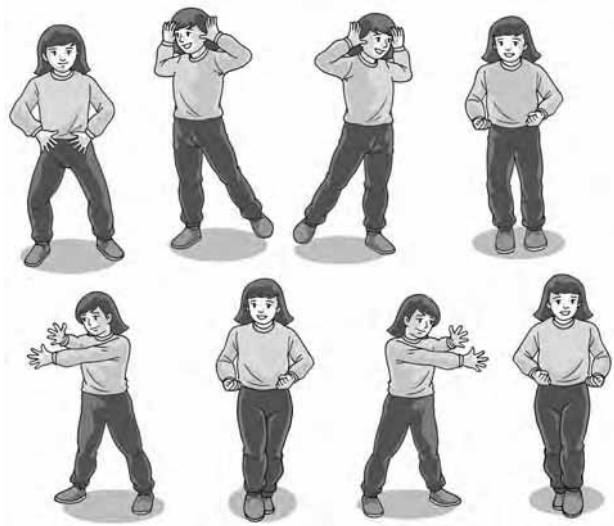


Gambar 13.6 Gerakan pemanasan 6.



Gerakan pemanasan 7

Pelaksanaan: 4 x 8 hitungan.



Gambar 13.7 Gerakan pemanasan 7.

Gerakan pemanasan 8

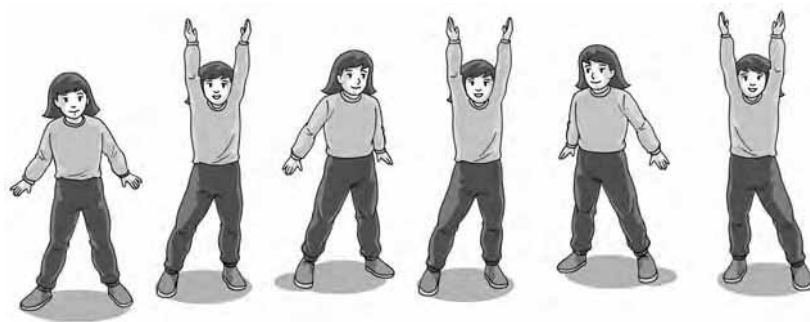
Pelaksanaan: 4 x 8 hitungan.



Gambar 13.8 Gerakan pemanasan 8.

Gerakan pemanasan 9: peregangan I.

Pelaksanaan: 4 x 8 hitungan.

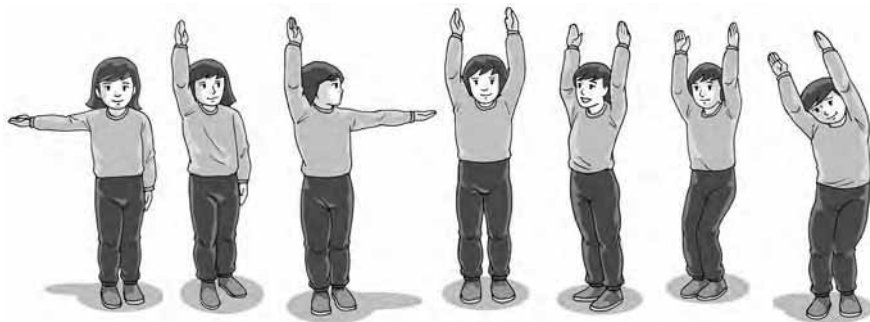


Gambar 13.9 Gerakan pemanasan 9.



Gerakan pemanasan 10: peregangan II.

Pelaksanaan: 4 x 8 hitungan.



Gambar 13.10 Gerakan pemanasan 10.

Gerakan pemanasan 11: peregangan III.

Pelaksanaan: 4 x 8 hitungan.



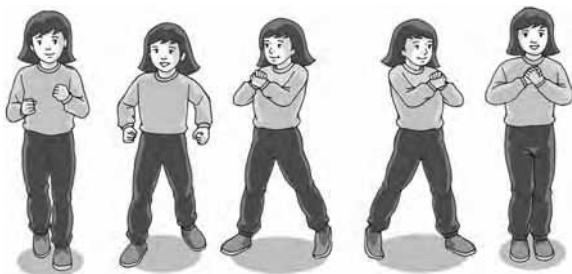
Gambar 13.11 Gerakan pemanasan 11.

2. Latihan Inti

Latihan inti adalah bagian utama dari senam "Ayo Bangkit". Latihan inti terdiri atas 8 (delapan) macam gerakan. Pada setiap awal gerakan selalu diawali dengan gerakan peralihan.

Gerakan peralihan

Pelaksanaan: 2 x 8 hitungan.

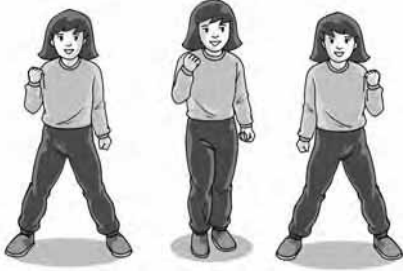


Gambar 13.12 Gerakan peralihan.



Gerakan inti 1A

Pelaksanaan: 6 x 8 hitungan.



Gambar 13.13 Gerakan inti 1A.

Gerakan inti 1B

Pelaksanaan: 6 x 8 hitungan.



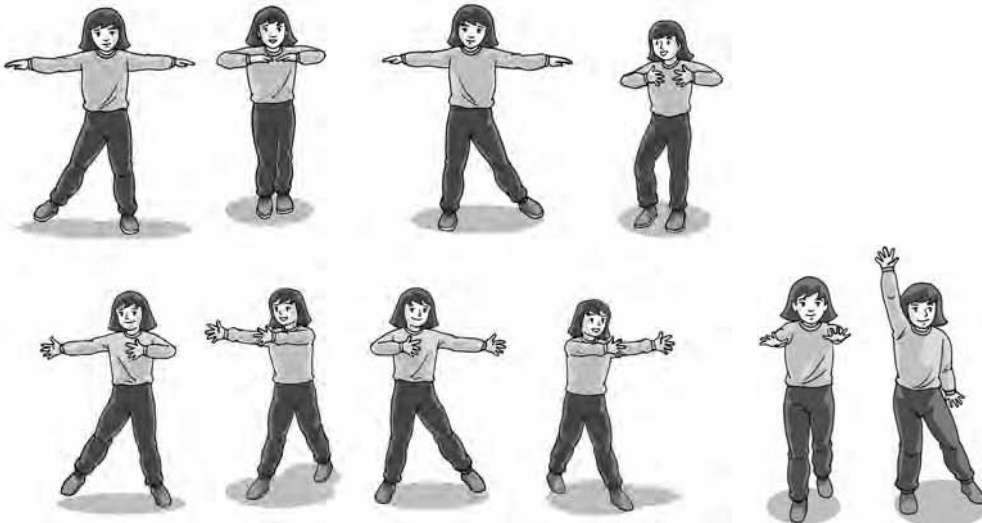
Gambar 13.14 Gerakan inti 1B.

Gerakan peralihan

Pelaksanaan: 2 x 8 hitungan.

Gerakan inti 2A

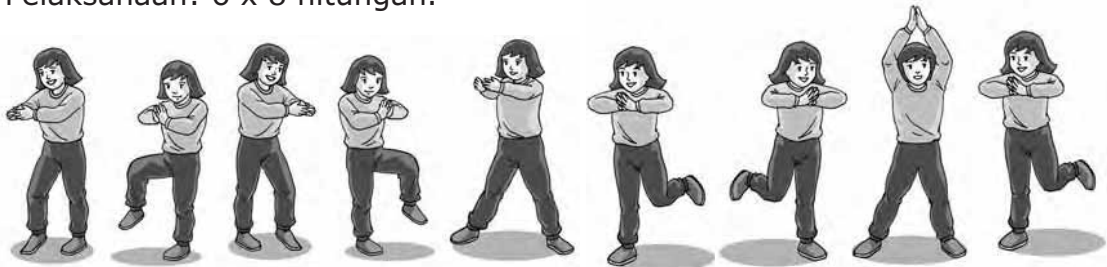
Pelaksanaan: 6 x 8 hitungan.



Gambar 13.15 Gerakan inti 2A.

Gerakan inti 2B

Pelaksanaan: 6 x 8 hitungan.



Gambar 13.16 Gerakan inti 2B.



Gerakan peralihan

Pelaksanaan: 2 x 8 hitungan.

Gerakan inti 3A

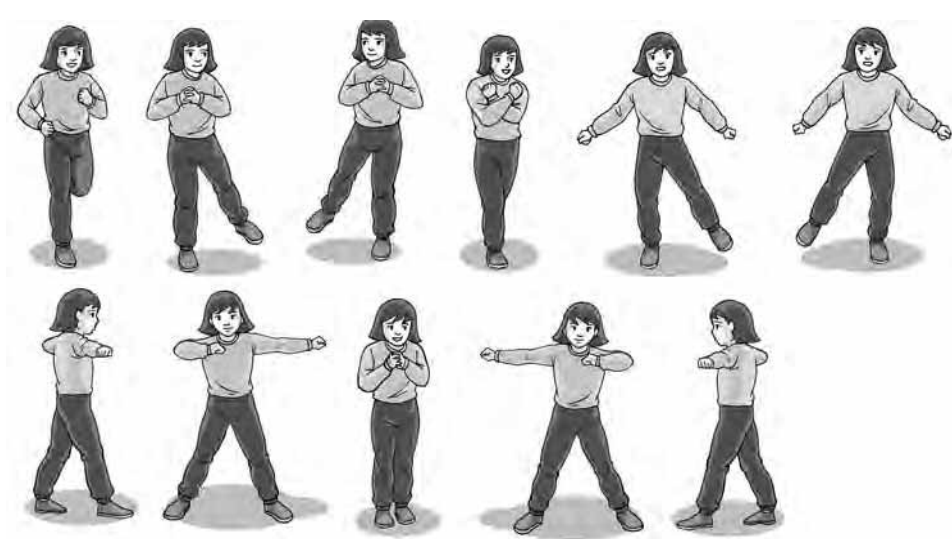
Pelaksanaan: 6 x 8 hitungan.



Gambar 13.17 Gerakan inti 3A.

Gerakan inti 3B

Pelaksanaan: 6 x 8 hitungan.



Gambar 13.18 Gerakan inti 3B.

Gerakan peralihan

Pelaksanaan: 2 x 8 hitungan.

Gerakan inti 4A

Pelaksanaan: 6 x 8 hitungan.

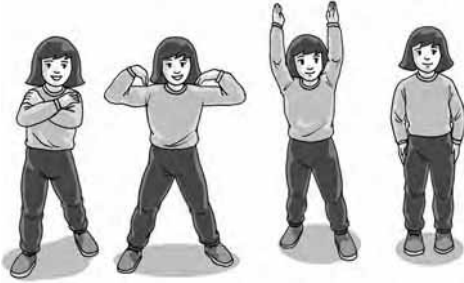


Gambar 13.19 Gerakan inti 4A.



Gerakan inti 4B

Pelaksanaan: 6 x 8 hitungan.



Gambar 13.20 Gerakan inti 4B.

Gerakan peralihan

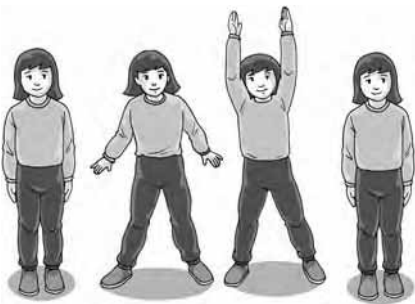
Pelaksanaan: 2 x 8 hitungan.

3. Latihan Pendinginan

Latihan pendinginan adalah bagian akhir dari senam "Ayo Bangkit". Latihan pendinginan terdiri atas 4 (empat) macam gerakan.

Gerakan pendinginan 1

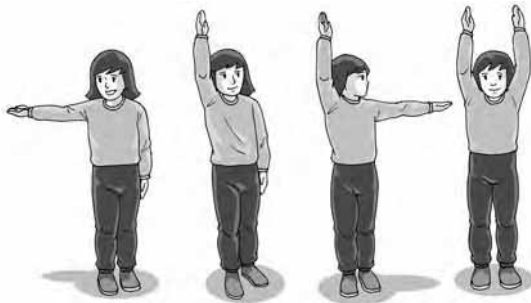
Pelaksanaan: 6 x 8 hitungan.



Gambar 13.21 Gerakan pendinginan 1.

Gerakan pendinginan 2

Pelaksanaan: 6 x 8 hitungan.



Gambar 13.22 Gerakan pendinginan 2.



Gerakan pendinginan 3

Pelaksanaan: 6 x 8 hitungan.



Gambar 13.23 Gerakan pendinginan 3.

Gerakan pendinginan 4

Pelaksanaan: 6 x 8 hitungan.



Gambar 13.24 Gerakan pendinginan 4.

B Memperbaiki Kesalahan Gerak dalam Senam "Ayo Bangkit"

Senam "Ayo Bangkit" termasuk senam irama. Senam "Ayo Bangkit" memiliki dua ciri khusus. *Pertama*, senam ini dilakukan dengan iringan musik. *Kedua*, senam ini dilakukan secara massal atau berkelompok. Oleh karena itu, diperlukan konsentrasi dan kekompakan untuk melakukan senam ini. Biasanya, senam irama dipimpin oleh seorang instruktur atau pemandu gerak. Instruktur bertugas memberi contoh gerakan senam yang benar sekaligus memimpin pelaksanaan senam.

Gerakan senam "Ayo Bangkit" harus dilakukan selaras dengan iringan musik. Gerakan senam antara peserta satu dengan lainnya pun harus berjalan bersama-sama. Di sinilah biasanya sering terdapat kesalahan gerak dalam pelaksanaan senam "Ayo Bangkit." Peserta sering kali memeragakan gerakan tidak sesuai dengan iringan musik. Peserta juga tidak kompak dalam memeragakan suatu gerakan. Kesalahan ini wajar terjadi, karena gerakan senam "Ayo Bangkit" cukup rumit. Namun, kalian tidak perlu kuatir. Ada beberapa cara untuk memperbaiki kesalahan gerak dalam senam "Ayo Bangkit." Cara-cara ini dapat mempermudah kalian mempelajari senam "Ayo Bangkit."



1. Pelajarilah semua gerakan senam yang telah diuraikan di depan.
2. Praktikkan gerakan satu per satu, mulai dari latihan pemanasan, inti, hingga pendinginan.
3. Lakukan latihan tanpa iringan musik, cukup gunakan hitungan atau ketukan.
4. Perhatikan gerakan tangan dan kaki pada tiap-tiap bagian latihan. Selaraskan gerakan dengan hitungan atau ketukan.
5. Ulangi gerakan beberapa kali hingga kalian menguasainya.
6. Terakhir, lakukan gerakan dengan iringan musik.

Pelaksanaan senam "Ayo Bangkit" memerlukan kekompakan. Mulailah berlatih bersama teman, sehingga kalian dapat mengasah kekompakan sejak awal. Jika diperlukan, mintalah seorang guru untuk mendampingi kalian berlatih. Guru berperan sebagai instruktur atau pemandu senam.



Gelanggang

Lakukan perlombaan senam "Ayo Bangkit" bersama-sama teman. Bagilah kelas menjadi beberapa regu. Tiap regu beranggotakan 7 (tujuh) anak. Tunjukkan salah satu anak di tiap regu sebagai instruktur. Berlombalah melakukan senam "Ayo Bangkit" diiringi musik. Mintalah guru untuk menilai perlombaan kalian. Regu yang paling sedikit melakukan kesalahan gerak adalah pemenangnya.



Rangkuman

1. Senam kesegaran jasmani termasuk salah satu macam gerak ritmik. Senam kesegaran jasmani berfungsi melatih kebugaran dan koordinasi bagian-bagian tubuh.
2. Ada beberapa macam senam kesegaran jasmani. Salah satunya adalah senam "Ayo Bangkit." Senam ini tergolong senam irama, yaitu senam yang diiringi irama berupa musik.
3. Senam "Ayo Bangkit" terdiri atas 3 (tiga) bagian, yaitu latihan pemanasan, inti, dan pendinginan.
4. Senam "Ayo Bangkit" dilakukan secara massal atau berkelompok. Pelaksanaan senam ini memerlukan kekompakan dan keselarasan oleh semua pesertanya.





Evaluasi

A Pilihlah jawaban yang tepat.

- Gerakan senam dan iringan musik dalam senam "Ayo Bangkit" harus
 - pelan
 - bergantian
 - selaras
 - cepat
- Senam "Ayo Bangkit" termasuk senam
 - lantai
 - pagi
 - irama
 - arena
- Senam kesegaran jasmani berfungsi melatih kebugaran dan . . . bagian-bagian tubuh.
 - informasi
 - koordinasi
 - imitasi
 - komunikasi
- Iringan yang digunakan dalam senam "Ayo Bangkit" adalah
 - tepuk tangan
 - ketukan
 - teriakan
 - musik
- Senam "Ayo Bangkit" terdiri atas latihan . . . , . . . , dan
 - pendinginan, penguluran, pemanasan
 - peregangan, pengencangan, pendinginan
 - pemanasan, inti, pendinginan
 - inti, pengencangan, pemanasan
- Senam kesegaran jasmani dilakukan secara
 - berpasangan
 - sendirian
 - berkelompok
 - perorangan
- Latihan dalam senam "Ayo Bangkit" yang terdiri dari 11 (sebelas) macam gerakan disebut
 - peregangan
 - pemanasan
 - pendinginan
 - inti
- Instruktur dalam senam berperan sebagai
 - peserta
 - penonton
 - pemandu
 - penjaga
- Latihan inti dalam senam "Ayo Bangkit" terdiri atas . . . macam gerakan.
 - 4
 - 6
 - 8
 - 11



10. Untuk dapat melakukan senam kebugaran jasmani bersama-sama diperlukan
- a. kekompakan
 - b. kecepatan
 - c. kemandirian
 - d. kekuatan

B Isilah titik-titik di bawah ini dengan benar.

1. Senam irama termasuk dalam gerak
2. Irama yang digunakan dalam senam irama dapat berupa musik, ketukan, atau
3. Gerakan dalam senam irama harus . . . dengan iringannya.
4. Senam kebugaran jasmani berfungsi melatih
5. Latihan pendinginan dalam senam "Ayo Bangkit" terdiri atas . . . gerakan.

C Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut dengan benar.

1. Sebutkan bagian-bagian senam "Ayo Bangkit."
2. Apa saja manfaat senam "Ayo Bangkit."
3. Senam "Ayo Bangkit" memiliki 2 (dua) ciri khusus. Sebutkan.
4. Jelaskan yang dimaksud gerakan peralihan.
5. Jelaskan tugas seorang instruktur dalam senam "Ayo Bangkit."

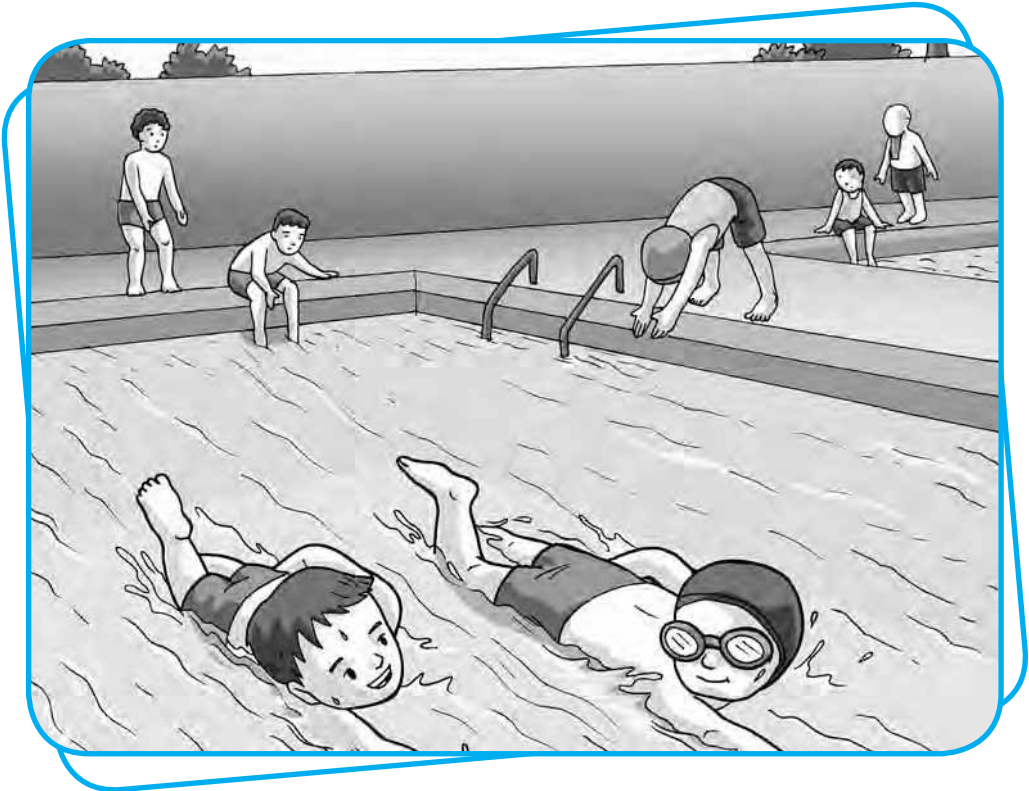




B a b

14

Renang



Renang adalah olahraga yang menyenangkan. Kalian tentu masih ingat saat belajar renang bersama teman. Anak yang telah mahir akan berenang sepanjang kolam renang. Bagi yang belum mahir, biasanya lebih suka bermain air. Kalian semua dapat belajar renang. Bab ini akan mengupas teknik dasar renang, khususnya renang gaya bebas. Kalian juga akan mempelajari hal-hal yang perlu diperhatikan saat berenang. Pastikan kalian menyimak materi berikut dengan baik.

Kata Kunci

renang | gerak dasar | gaya bebas | keselamatan



Renang termasuk jenis olahraga air. Renang biasa dilakukan di kolam renang. Renang juga dapat dilakukan di sungai atau laut. Renang adalah olahraga yang menyenangkan dan menyehatkan. Setiap orang dapat mempelajarinya. Untuk bisa berenang, pertama kali kalian tidak boleh takut dengan air. Selanjutnya, kalian harus mampu menguasai gerak dasar renang. Kalian juga harus memahami dasar-dasar keselamatan di air.



Gambar 14.1 Seorang anak berenang.

A. Renang Gaya Bebas

Ada empat macam gaya yang dikenal dalam olahraga renang, yaitu: gaya bebas, dada, kupu-kupu, dan punggung. Gaya dada disebut juga gaya katak, sedangkan gaya bebas disebut gaya *crawl*. Pada bahasan ini kalian akan mempelajari renang gaya bebas. Dibandingkan yang lain, gaya bebas menghasilkan laju paling cepat. Teknik renang gaya bebas terdiri atas beberapa bagian. Dimulai dari cara meluncur, gerakan lengan dan kaki, serta cara bernapas. Semuanya harus dapat dikuasai dengan baik.

1. Gerak Meluncur

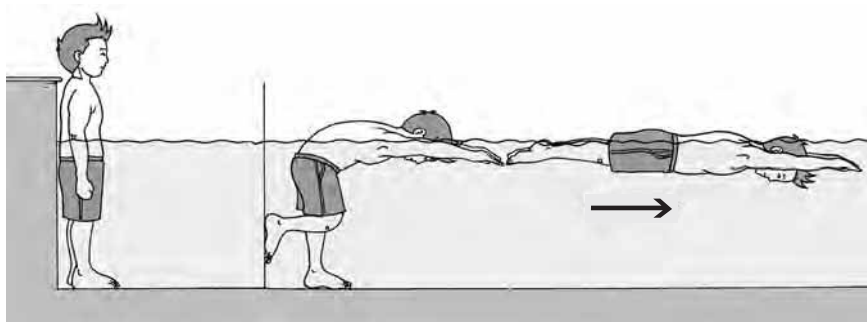
Meluncur di permukaan air merupakan gerak dasar semua gaya renang. Gerak meluncur dapat dilakukan secara sendiri atau dibantu oleh teman.

a) Meluncur sendiri

Cara melakukan:

- Masuklah ke dalam kolam renang. Tubuh berdiri tegak, punggung menempel ke dinding kolam.
- Tekuklah tubuh ke depan, tahan napas, lalu masukkan kepala ke air.
- Posisi kedua tangan lurus ke depan.
- Tekuklah kaki kanan hingga menempel ke dinding kolam. Bersiaplah melakukan tolakan.
- Doronglah tubuh sekuat tenaga dengan kaki kanan hingga meluncur lurus ke depan.
- Posisi kepala tetap mengarah ke bawah.
- Gerak meluncur yang benar menjadikan tubuh meluncur lurus pada permukaan air.
- Lakukan gerakan ini beberapa kali, mulai dari jarak yang dekat hingga semakin jauh.



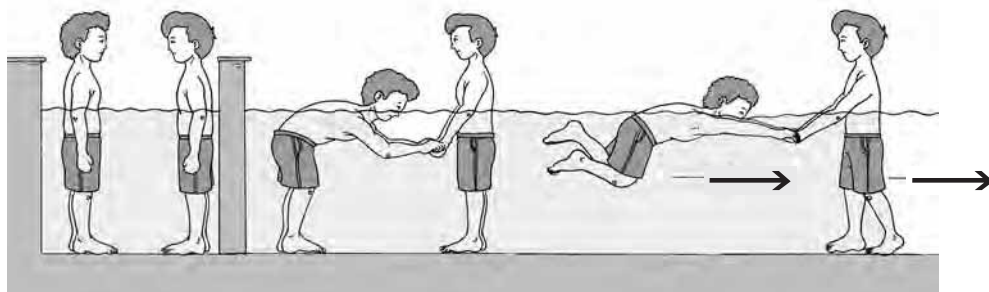


Gambar 14.2. Gerak meluncur sendiri.

b) Meluncur dengan dibantu teman

Cara melakukan:

- Ajak seorang teman masuk ke kolam renang. Berdirilah berhadapan.
- Berpeganglah pada tangan teman kalian. Bungkokkan tubuh, bersiaplah meluncur.
- Posisikan tubuh sejajar permukaan air. Kepala menghadap ke bawah, sedikit condong ke depan. Teman kalian akan melakukan tarikan dengan berjalan mundur. Tetaplah rileks selama meluncur.
- Pastikan tubuh kalian dapat meluncur lurus pada permukaan air.
- Lakukan gerakan ini beberapa kali, mulai dari jarak yang dekat hingga semakin jauh.



Gambar 14.3. Gerak meluncur dibantu teman.

2. Gerakan Kaki

Gerakan kaki berfungsi mendorong tubuh ke depan. Gerakan kedua kaki dilakukan dengan luwes, tidak boleh kaku. Meski demikian, gerakan kaki harus tetap bertenaga agar dapat mendorong tubuh.

Cara melakukan:

- Posisi awal: tubuh tengkurap sejajar dengan air, kedua tangan berpegangan pada tepi kolam.
- Gerakkan kedua kaki naik-turun secara bergantian. Gerakan kaki berpangkal pada paha, bukan pada lutut.
- Gerakan telapak kaki juga dilakukan secara luwes.
- Lakukan gerakan ini beberapa kali hingga kalian menguasainya.





Gambar 14.4. Gerakan kaki.

Tugas



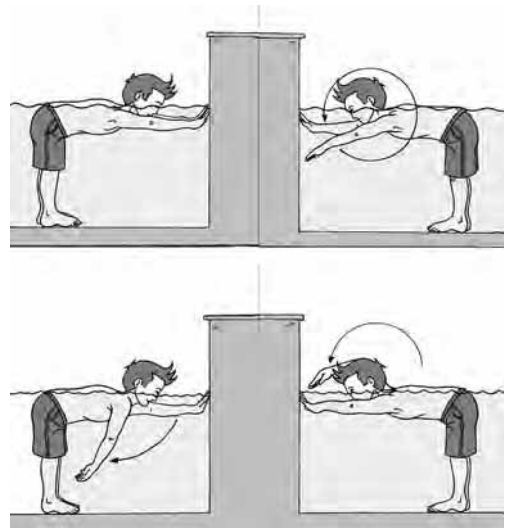
Carilah informasi mengenai perbedaan gerakan kaki pada renang gaya bebas dan gaya dada. Lengkapilah uraian dengan gambar atau bagan agar lebih jelas. Informasi dapat kalian peroleh dari buku, internet, dan sumber pustaka lainnya. Tuliskan hasil penelusuran kalian dalam kertas folio. Kumpulkan kepada guru olahraga kalian untuk dinilai.

3. Gerakan Lengan

Gerakan lengan berfungsi mendorong tubuh ke depan. Gerakan ini juga membantu proses pengambilan napas. Gerakan lengan kiri dan kanan dilakukan secara bergantian dengan cukup kuat. Gerakan lengan mirip gerakan mendayung.

Cara melakukan:

- Masuklah ke dalam kolam, kedua kaki rapat. Bungkuskan tubuh hingga sejajar permukaan air.
- Masukkan kedua lengan ke dalam air. Posisi kedua lengan lurus di samping kepala yang sejajar dengan tubuh.
- Jari-jari kedua tangan rapat, tetapi tidak kaku.
- Gerakkan lengan kanan dan kiri secara bergantian, seperti gerakan mendayung. Gerakan jangan terlalu cepat.
- Saat lengan lurus ke bawah, tariklah siku ke atas dan luruskan kembali ke depan.
- Lakukan gerakan ini beberapa kali hingga kalian menguasainya.



Gambar 14.5. Gerakan lengan.



Kuis

Apa saja macam gaya dalam olahraga renang?

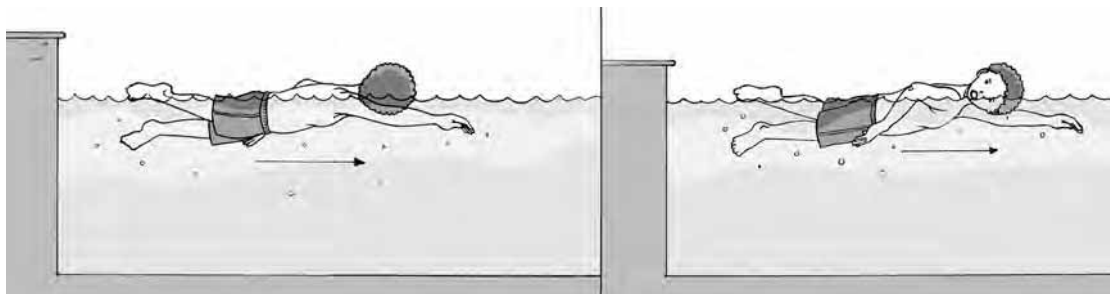


4. Cara Bernapas

Cara bernapas sangat penting dalam berenang. Jika mampu bernapas dengan baik, maka kalian dapat menempuh jarak lebih jauh. Cara bernapas dalam gaya bebas yaitu menolehkan kepala ke samping kanan atau kiri. Berikut cara bernapas dengan menolehkan kepala ke kanan.

Cara melakukan:

- Saat lengan kanan mendayung sejajar dengan dada, tubuh akan sedikit terangkat. Akibatnya, tubuh dan kepala akan miring ke arah kanan. Inilah saat yang tepat untuk mengambil napas. Hiruplah udara sebanyak-banyaknya melalui mulut.
- Bersamaan dengan majunya lengan kanan, wajah kembali terbenam ke dalam air. Keluarkanlah udara melalui hidung secara pelan-pelan.
- Lakukan gerakan ini beberapa kali hingga kalian menguasainya.



Gambar 14.6. Cara bernapas.

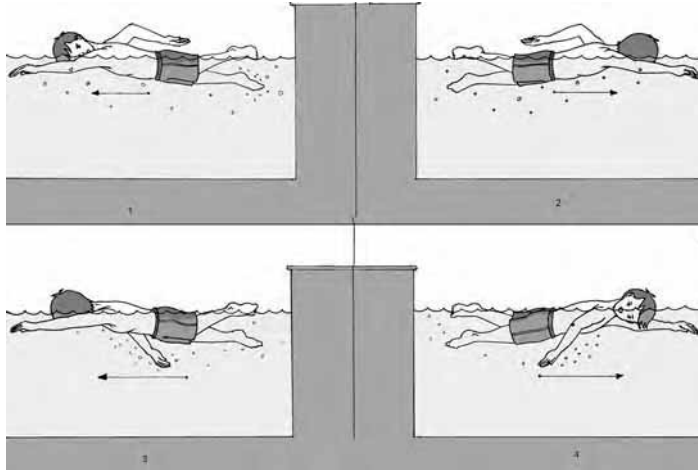
5. Latihan Koordinasi

Latihan koordinasi artinya menggabungkan gerakan kaki, lengan, dan cara bernapas. Jika mampu melakukan latihan ini, berarti kalian sudah dapat berenang gaya bebas. Berikut cara melakukan latihan koordinasi dengan pengambilan napas ke kanan.

Cara melakukan:

- Masuklah ke kolam renang. Berdirilah pada salah satu sisi kolam.
- Bersiaplah melakukan gerakan meluncur.
- Meluncurlah dengan kaki kanan untuk mendorong tubuh.
- Sambunglah dengan gerakan lengan dan kaki secara bersamaan. Praktikkan gerakan mengayuh menggunakan kedua lengan dan kaki sebagaimana telah dipelajari.
- Pada saat yang sama, praktikkan pula cara bernapas yang benar.
- Lakukan kayuhan lengan dan kaki secara teratur. Tidak perlu terlalu cepat.
- Berenanglah dalam jarak yang dekat, lalu semakin jauh.
- Gerakan berenang yang benar adalah jika tubuh kalian dapat meluncur tetap pada permukaan air.





Gambar 14.7. Latihan koordinasi.



Gelanggang

Berlombalah renang gaya bebas bersama teman. Pilihlah sisi kolam renang terdekat sebagai arena lomba. Awalilah lomba dengan aba-aba, "siap...yak!!". Peserta yang paling cepat mencapai tepi pada sisi seberang kolam adalah pemenangnya. Catatlah hasil perlombaan ke dalam tabel seperti berikut.

No	Nama Peserta	Urutan Finish
1
2
3

Laporkan hasil kegiatan ini kepada guru atau pembina.

B Keselamatan di Air

Keselamatan adalah hal yang sangat penting saat berolahraga. Begitu pun saat berenang. Ada beberapa tata tertib dan etika yang berlaku dalam olahraga renang. Keduanya harus ditaati.

1. Tata Tertib di Kolam Renang

Beberapa tata tertib yang harus diperhatikan saat belajar renang di kolam renang antara lain:



- Tidak boleh berlarian di tepi kolam.
- Tidak boleh bermain-main yang dapat membahayakan diri saat berada di kolam.
- Tidak terjun ke kolam saat terdapat banyak orang.
- Selalu menjaga kebersihan air kolam.
- Tidak membuang sampah sembarangan, apalagi di kolam renang.
- Tidak makan dan minum di kolam.
- Tidak berenang jika sedang sakit, apalagi sakit kulit.

Semua tata tertib di atas dibuat demi keselamatan dan kenyamanan para pengguna kolam renang. Mintalah Bapak dan Ibu guru atau orang tua untuk membimbing kalian saat berenang.

2. Etika di Kolam Renang

Etika dapat diartikan sebagai sopan santun. Etika di kolam renang dibuat agar aktivitas renang menjadi lebih nyaman dan aman. Beberapa etika di kolam renang antara lain:

- Mengenakan pakaian renang yang benar.
- Menyimpan pakaian ganti di tempat yang telah disediakan (tempat/ loker penitipan pakaian).
- Tidak meletakkan pakaian, handuk, dan barang-barang lain secara sembarangan di sekitar kolam renang.



Kampiu

Richard Sambera adalah perenang putra kebanggaan Indonesia. Atlet kelahiran Jakarta, 19 Desember 1971 ini eksis di dunia renang sejak tahun 1980-an hingga sekarang. Prestasi yang pernah dicapainya yaitu memperoleh medali emas pada nomor 50 meter di Sea Games tahun 1995, 1997, 1999, dan 2001. Prestasi lain yang pernah dicapainya di antaranya Pemegang Rekor Renang untuk cabang 50 meter, 100 meter, dan 200 meter, serta Best Indonesian Athlete SIWO PWI tahun 2001.



Sumber: www.id.wikipedia.org





Rangkuman

1. Ada empat macam gaya berenang, antara lain: gaya bebas, dada, punggung, dan kupu-kupu.
2. Gaya bebas adalah renang dengan posisi badan tengkurap.
3. Gerak dasar renang gaya bebas meliputi gerak meluncur, gerakan kaki dan lengan, serta cara bernapas.
4. Tata tertib dan etika di kolam renang perlu diperhatikan. Hal itu agar aktivitas renang di kolam renang dapat dilakukan dengan aman dan nyaman.



Evaluasi

A Pilihlah jawaban yang tepat.

1. Gaya berenang yang biasa disebut gaya dada adalah gaya. . . .
 - a. punggung
 - b. bebas
 - c. dada
 - d. kupu-kupu
2. Gerakan meluncur yang dilakukan secara sendirian diawali dengan posisi tubuh
 - a. berdiri tegak, kedua kaki mengangkang, punggung menempel ke dinding kolam
 - b. berdiri tegak, menghadap ke dinding kolam, kedua lengan diangkat
 - c. membungkuk, salah satu kaki ditekuk, pandangan ke depan
 - d. membungkuk, kedua kaki mengangkang, kedua lengan di pinggang
3. Gerakan kaki dalam renang gaya bebas berpangkal pada
 - a. lutut
 - b. pergelangan kaki
 - c. paha
 - d. pinggang
4. Gerakan kaki dalam renang gaya bebas harus luwes dan
 - a. lemas
 - b. kaku



- c. bertenaga
 - d. santai
5. Bernapas dalam renang gaya bebas dilakukan dengan cara
 - a. mengangkat kepala ke atas permukaan air
 - b. memiringkan kepala ke kanan atau kiri
 - c. mengambil satu tarikan napas di awal
 - d. membalikkan posisi tubuh saat mengambil napas
 6. Gerak meluncur yang benar adalah tubuh meluncur
 - a. ke kanan
 - b. ke kiri
 - c. lurus sejajar air
 - d. lurus ke dalam air
 7. Saat kayuhan lengan sejajar dada, tubuh akan
 - a. tenggelam
 - b. terhambat
 - c. terangkat
 - d. meluncur
 8. Gerakan kedua kaki dalam renang gaya bebas dilakukan secara
 - a. buka-tutup bergantian
 - b. buka-tutup bersamaan
 - c. naik-turun bergantian
 - d. naik-turun bersamaan
 9. Etika di kolam renang dapat diartikan sebagai
 - a. kekuatan
 - b. sopan santun
 - c. kebaikan
 - d. peraturan
 10. Salah satu etika saat berada di kolam renang adalah
 - a. mengenakan pakaian renang yang benar
 - b. parkir kendaraan di tempat semestinya
 - c. membayar tiket masuk kolam renang
 - d. sudah mandi sebelum ke kolam renang

B Isilah titik-titik di bawah ini dengan benar.

1. Posisi tubuh saat melakukan gerakan meluncur adalah
2. Kayuhan kedua lengan dalam renang gaya bebas dilakukan secara
3. Gerakan kaki dalam renang gaya bebas berpangkal pada
4. Cara mengambil napas dalam renang gaya bebas yaitu saat
5. Pengambilan napas dilakukan melalui . . . , lalu dikeluarkan melalui



C Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut dengan benar.

1. Jelaskan gerakan kaki dalam renang gaya bebas.
2. Jelaskan gerakan lengan dalam renang gaya bebas.
3. Bagaimana cara bernapas dalam renang gaya bebas?
4. Sebutkan 3 (tiga) contoh etika di kolam renang.
5. Tuliskan 5 (lima) contoh tata tertib di kolam renang.





B a b

15

Aktivitas Luar Ruangan



Berkemah adalah salah satu kegiatan luar ruangan yang sangat menyenangkan. Kalian tentu pernah mengikuti kegiatan perkemahan. Misalnya, kegiatan Persami atau perkemahan Sabtu-Minggu. Ada banyak hal yang dapat kalian pelajari dari berkemah. Kalian juga dapat mengasah ke mampuan melalui berbagai permainan. Apa saja yang dapat kita pelajari dari kegiatan berkemah? Permainan apa saja yang terdapat di dalamnya? Semuanya akan dibahas dalam bab ini. Pelajarilah dengan baik.

Kata Kunci

berkemah | kebersamaan | permainan



Ada beberapa macam aktivitas luar ruangan. Berkemah merupakan salah satu bentuknya. Berkemah umumnya dilakukan di lingkungan alam terbuka. Misalnya, di bumi perkemahan. Kalian juga dapat berkemah di lapangan sekolah. Kalian mungkin pertama kali mengenal berkemah dari kegiatan pramuka. Karena, berkemah adalah salah satu kegiatan pramuka. Kegiatan lain di dalam pramuka antara lain, tali temali dan jelajah alam. Tetapi perlu kalian ketahui, berkemah tidak selalu berkaitan dengan pramuka. Kalian dapat melakukan kegiatan berkemah tanpa harus mengikuti pramuka.

A. Manfaat dan Persiapan Berkemah

Berkemah adalah satu rangkaian kegiatan yang menyenangkan. Terdapat banyak kegiatan dalam berkemah. Salah satunya, kalian akan belajar menginap di alam terbuka. Namun, tidak berarti kalian tidur tanpa atap. Kalian dapat menginap di dalam tenda atau kemah. Berkemah untuk anak sekolah biasanya dilakukan di bumi perkemahan (buper). Bumi perkemahan adalah suatu daerah untuk melakukan kegiatan perkemahan. Daerah ini terdiri atas lapangan yang luas, sebagai tempat untuk mendirikan tenda. Ada juga sarana air bersih dan tempat beribadah di tempat ini.



Gambar 15.1. Menginap di dalam tenda

1. Manfaat Berkemah

Berkemah memiliki banyak manfaat. Kalian dapat belajar banyak dari berkemah. Manfaat dari berkemah antara lain:

- Memupuk semangat kerja sama dan kebersamaan. Artinya, setiap pekerjaan kelompok harus diselesaikan bersama-sama dengan penuh semangat.
- Melatih kemandirian. Kalian harus mampu menyelesaikan tugas-tugas yang berkaitan dengan diri sendiri. Misalnya, kalian mampu memasak makanan dan mencuci piring serta gelas sendiri. Mencuci dan menyiapkan pakaian juga dilakukan sendiri.
- Menumbuhkan rasa keberanian. Banyak jenis kegiatan dalam berkemah yang menuntut keberanian untuk melakukannya.



- Menumbuhkan rasa cinta terhadap alam. Berkemah dapat meningkatkan kesadaran kalian akan keindahan dan pentingnya alam. Alam yang terpelihara dengan baik sangat bermanfaat bagi manusia.

2. Persiapan Berkemah

Ada beberapa hal yang perlu dipersiapkan saat akan berkemah. Persiapan dilakukan agar kegiatan berkemah dapat berjalan dengan baik. Dengan demikian, kalian dapat berkemah dengan aman, nyaman, dan bermanfaat. Persiapan-persiapan yang diperlukan antara lain:

- Tenda dan segala perlengkapannya (tongkat, tali, dan pasak).
- Perlengkapan memasak (kompor, panci, dan wajan).
- Perlengkapan makan dan minum (piring, gelas, sendok, dan serbet).
- Pakaian ganti secukupnya (baju, kaos, celana, pakaian dalam, dan handuk).
- Perlengkapan mandi (sabun, sampo, sikat gigi, dan pasta gigi).
- Obat-obatan seperlunya (perban, plester, balsem, minyak kayu putih, obat luka, dan obat sakit kepala).



Gambar 15.2. Perlengkapan berkemah.

Setelah semua perlengkapan dipersiapkan, kalian telah siap untuk berkemah. Pada hari pertama, kalian harus mendirikan tenda. Tenda didirikan sebelum malam hari tiba. Karena, pada malam hari kalian memerlukannya untuk tidur. Peserta perempuan dan laki-laki tidak boleh berada dalam satu tenda. Jadi, paling sedikit ada dua buah tenda yang harus didirikan.

Sebelum digunakan, bagian dalam tenda harus dilengkapi tikar atau matras. Setelah itu, segala perlengkapan berkemah dapat dimasukkan ke dalam tenda. Tatalah perlengkapan secara rapi di dalam tenda. Siapkan pula tempat sampah, letakkan di luar tenda. Buatlah parit kecil mengelilingi tenda. Parit berguna mengalirkan air saat terjadi hujan. Dengan begitu, tenda kalian akan terhindar dari banjir. Terakhir, jangan lupa siapkan alat penerangan untuk kegiatan di malam hari. Misalnya, lilin, senter, lampu teplok, dan obor.



Tugas



Tuliskan cara mendirikan sebuah tenda sesuai urutan yang benar. Tuliskan pula perlengkapan yang diperlukan untuk mendirikan tenda. Lengkapi uraian dengan gambar atau bagan agar lebih jelas. Kalian dapat memperoleh informasi dari buku, internet, atau bertanya kepada orang lain. Kerjakan tugas ini pada selembar kertas folio, lalu serahkan kepada guru untuk dinilai.

B. Berbagai Permainan dalam Berkemah

Berkemah selalu diisi dengan berbagai permainan menarik. Permainan-permainan tersebut diikuti seluruh peserta. Tujuannya, menjalin kebersamaan antara semua peserta kemah. Jenis permainan yang diadakan dapat bermacam-macam. Ada permainan yang menuntut kemampuan fisik, kerja sama, konsentrasi, dan keberanian.

1. Api Unggun

Api unggun adalah api yang dinyalakan di tempat terbuka di sekitar tenda-tenda yang didirikan. Api unggun dinyalakan saat malam hari. Cara membuatnya yaitu dengan membakar tumpukan kayu-kayu kering. Kayu-kayu tersebut dapat kalian kumpulkan dari guguran ranting pohon sekitar. Kumpulan kayu tersebut dibentuk menyepulai lingkaran kecil. Setelah dibakar, duduklah bersama mengelilingi api unggun itu. Ingat, jangan sekali-kali menebang pohon untuk melakukan kegiatan ini.



Gambar 15.3. Api unggun.

Acara api unggun dapat diisi dengan berbagai hal. Mulai dari acara menyanyi bersama, baca puisi, bertukar cerita, serta renungan dan doa. Jagalah nyala api agar tidak terlalu besar. Jangan sampai api padam sebelum acara selesai. Kalian juga harus berhati-hati agar api tidak menjalar ke mana-mana. Acara api unggun biasanya selesai tengah malam. Selanjutnya, kalian dapat kembali beristirahat di dalam tenda. Setelah rangkaian acara selesai, jangan lupa memadamkan api.



Kuis

Apa saja manfaat acara api unggun dalam kegiatan berkemah?



2. Tarik Tambang

Tarik tambang adalah sebuah permainan tarik-menarik tali. Tarik tambang dimainkan oleh dua regu. Tali yang digunakan adalah tali yang kuat, biasanya berupa tali tambang. Jumlah anggota tiap regu bebas, asalkan sama dan seimbang dengan regu lawan. Untuk memulai permainan ini, lakukan langkah-langkah berikut.

Pertama, siapkan arena permainan. Tarik tambang umumnya dimainkan di lapangan. *Kedua*, semua peserta bersiap memegang tambang. Posisi regu yang sedang berlomba saling berhadapan. Bagian tengah tambang diberi tanda. Perlombaan dimulai dengan aba-aba, "siaap.. yak!". Kedua regu langsung beradu kekuatan menarik tali. Regu pemenang adalah yang berhasil menarik tali hingga melewati batas yang ditentukan.

Tarik tambang adalah jenis permainan yang memerlukan kekuatan dan kerja sama. Biasanya anak laki-laki sangat menyukai permainan ini, karena sangat menantang. Tarik tambang ini sering kali dijadikan ajang adu kekuatan dan kekompakan. Anak perempuan juga boleh mengikuti permainan ini.



Gambar 15.4. Tarik tambang.

3. Mencari Jejak

Mencari jejak termasuk jenis permainan beregu. Permainan ini bersifat petualangan. Selain menjelajahi suatu daerah, peserta harus memecahkan tanda, sandi atau simbol tertentu. Permainan ini memerlukan kerja sama tim yang baik. Kerja sama diperlukan untuk memecahkan sandi atau simbol yang ditemui di tengah petualangan.

Ada berbagai macam sandi atau simbol. Salah satu sandi yang sederhana adalah "sandi angka." Cara membuat "sandi angka" yaitu mengganti semua huruf atau abjad dengan angka sesuai urutannya. Contohnya seperti di bawah ini.



Huruf	Angka	Huruf	Angka	Huruf	Angka	Huruf	Angka
A	1	H	8	O	15	V	22
B	2	I	9	P	16	W	23
C	3	J	10	Q	17	X	24
D	4	K	11	R	18	Y	25
E	5	L	12	S	19	Z	26
F	6	M	13	T	20		
G	7	N	14	U	21		

Huruf A diganti dengan angka 1. Karena, huruf A adalah huruf pertama. Begitu seterusnya hingga huruf ke-26, yaitu Z. Sebaliknya, untuk memecahkan "sandi angka," kalian harus mengubah angka-angka yang kalian jumpai menjadi deretan huruf. Misalnya, kalian menjumpai sandi berikut.

2-5-12-15-11.. 11-9-18-9.. 1-13-2-9-12.. 16-5-20-9.

Setelah diubah ke dalam deretan huruf, sandi itu menjadi: BELOK KIRI AMBIL PETI.

Contoh sandi sederhana yang lain adalah "sandi terbalik." Pada sandi ini, kalian harus membaca kata-kata yang dijumpai dari belakang. Misalnya, kalian menjumpai kata-kata berikut.

NASEP LIBMA ITAJ NOHOP IAPMAS.

Setelah dibaca dari belakang, kata-kata tersebut berbunyi: SAMPAI POHON JATI AMBIL PESAN.

Itulah beberapa contoh sandi yang digunakan dalam kegiatan mencari jejak. Agar dapat memecahkan sandi dengan cepat, maka tiap anggota regu harus bekerja sama dengan baik. Jika setiap anggota bekerja sendiri-sendiri, justru akan membuang waktu.

Lensa

Kepanduan merupakan gerakan kepemudaan yang bertujuan meningkatkan kemampuan fisik, mental, dan spiritual anak-anak muda. Melalui gerakan kepanduan, anak-anak muda dapat berperan positif di lingkungan mereka. Gerakan ini pertama kali diperkenalkan oleh Robert Baden-Powell pada 1907. Ia adalah seorang Letnan Jenderal Angkatan Bersenjata Inggris. Berbagai keterampilan dipelajari di dalam kepanduan, antara lain: berkemah, tali-temali, olahraga, berenang, mendaki, dan bertahan hidup di alam bebas. Di Indonesia, gerakan kepanduan lebih dikenal melalui kegiatan Pramuka.





Gelanggang

Berlombalah mencari jejak bersama teman. Bagilah peserta kemah ke dalam beberapa regu. Tiap regu beranggotakan 3 anak. Tunjuklah 4 anak lainnya sebagai pembuat sandi. Pembuat sandi membuat 3 buah sandi, bisa berupa "sandi angka" ataupun "sandi terbalik." Sandi ditempelkan pada batang pohon dengan jarak 50 meter. Tiap regu akan diberi kesempatan memecahkan semua sandi secara bergantian. Regu yang dapat memecahkan ketiga sandi dalam waktu tercepat adalah pemenangnya. Pembuat sandi mencatat jawaban sandi dan waktu yang dibuat tiap regu ke dalam tabel seperti berikut.

Regu	Sandi Pertama	Sandi Kedua	Sandi Ketiga	Waktu
A
B
C

Laporkan hasil kegiatan ini kepada guru atau pembina.

C. Menerapkan Hidup Sehat saat Berkemah

Kebersihan adalah hal yang sangat penting di mana pun kalian berada. Demikian pula saat berkemah, kalian harus selalu menjaga kebersihan. Kebersihan memengaruhi kesehatan diri dan lingkungan. Kalian dapat memulainya dari hal-hal yang sederhana. Misalnya, tidak membuang sampah sembarangan, tidak mengotori sumber air, dan selalu membersihkan tenda serta lingkungan sekitarnya.

Kumpulkan sampah-sampah plastik dan kertas, masukkan ke dalam kantong sampah. Bawalah sampah-sampah tersebut saat kalian berkemah pulang dari berkemah. Selanjutnya, buanglah



Gambar 15.6. Menjaga kebersihan tenda dan sekitarnya.



sampah itu di tempat sampah. Jangan meninggalkan sampah di tempat perkemahan. Apalagi membuang sampah di hutan. Selain mengotori lingkungan, sampah dapat merusak keindahan hutan. Menjaga kebersihan dan keindahan lingkungan adalah kewajiban kalian saat berkemah.



Kuis

Apa saja sandi yang digunakan dalam kegiatan mencari jejak?



Rangkuman

1. Berkemah merupakan salah satu bentuk aktivitas luar sekolah yang memiliki banyak manfaat. Di antaranya, memupuk kerja sama, kebersamaan, kemandirian, keberanian, dan menumbuhkan rasa cinta terhadap alam.
2. Beberapa permainan dalam kegiatan berkemah antara lain, api unggun, tarik tambang, dan lomba mencari jejak. Semua permainan tersebut memiliki banyak kegunaan.
3. Menjaga kebersihan lingkungan harus selalu dilakukan di mana saja, termasuk saat berkemah. Lingkungan yang bersih akan menyehatkan dan terlihat indah.



Evaluasi

A Pilihlah jawaban yang tepat.

1. Kegiatan berkemah biasanya diadakan di
 - a. bumi perkemahan
 - b. dalam kelas
 - c. hutan belantara
 - d. dalam rumah
2. Salah satu manfaat kegiatan berkemah adalah
 - a. memupuk rasa acuh
 - b. melatih sikap mandiri
 - c. meningkatkan sifat egois
 - d. melatih sikap manja
3. Hal yang harus dipersiapkan sebelum berangkat berkemah yaitu
 - a. perlengkapan memasak
 - b. radio dan televisi
 - c. tempat tidur lipat
 - d. uang saku yang banyak



4. Salah satu acara yang biasanya diadakan pada malam hari saat berkemah adalah
 - a. menyalakan api unggun
 - b. latihan tali-temali
 - c. baris-berbaris
 - d. lomba tarik tambang
5. Tempat menginap seperti gambar di samping disebut
 - a. rumah
 - b. wisma
 - c. tenda
 - d. pondokan
6. Setiap regu memerlukan kerja sama dan . . . saat bermain tarik tambang.
 - a. kecepatan
 - b. ketekunan
 - c. kekuatan
 - d. ketelitian
7. Sampah-sampah plastik yang terkumpul saat berkemah sebaiknya
 - a. dihanyutkan ke sungai
 - b. ditimbun ke dalam tanah
 - c. dibiarkan begitu saja
 - d. dibungkus kantong dan dibawa
8. Lomba mencari jejak termasuk salah satu kegiatan yang bersifat
 - a. santai
 - b. petualangan
 - c. piknik
 - d. jalan-jalan
9. Perhatikan sandi berikut.
 SATREK KIRACES LIBMA
 Makna sandi tersebut adalah
 - a. DIAMBIL KERTAS CARIK
 - b. KERTAS AMBIL SECARIK
 - c. LIMA CARIK KERTAS
 - d. AMBIL SECARIK KERTAS
10. Lomba mencari jejak sebaiknya dilakukan secara
 - a. individu
 - b. perseorangan
 - c. beregu
 - d. sendirian



B **Isilah titik-titik di bawah ini dengan benar.**

1. Berkemah merupakan salah satu jenis kegiatan . . . ruangan.
2. Salah satu manfaat berkemah adalah memupuk . . . antaranggota kelompok.
3. Api yang dinyalakan pada malam hari di tempat terbuka saat berkemah disebut
4. Angka-angka pada "sandi angka" harus diubah menjadi . . . agar dapat dipahami artinya.



5. Perhatikan sandi berikut.
TAHES UKA, AGARHALO AKUS UKA
Makna sandi tersebut adalah

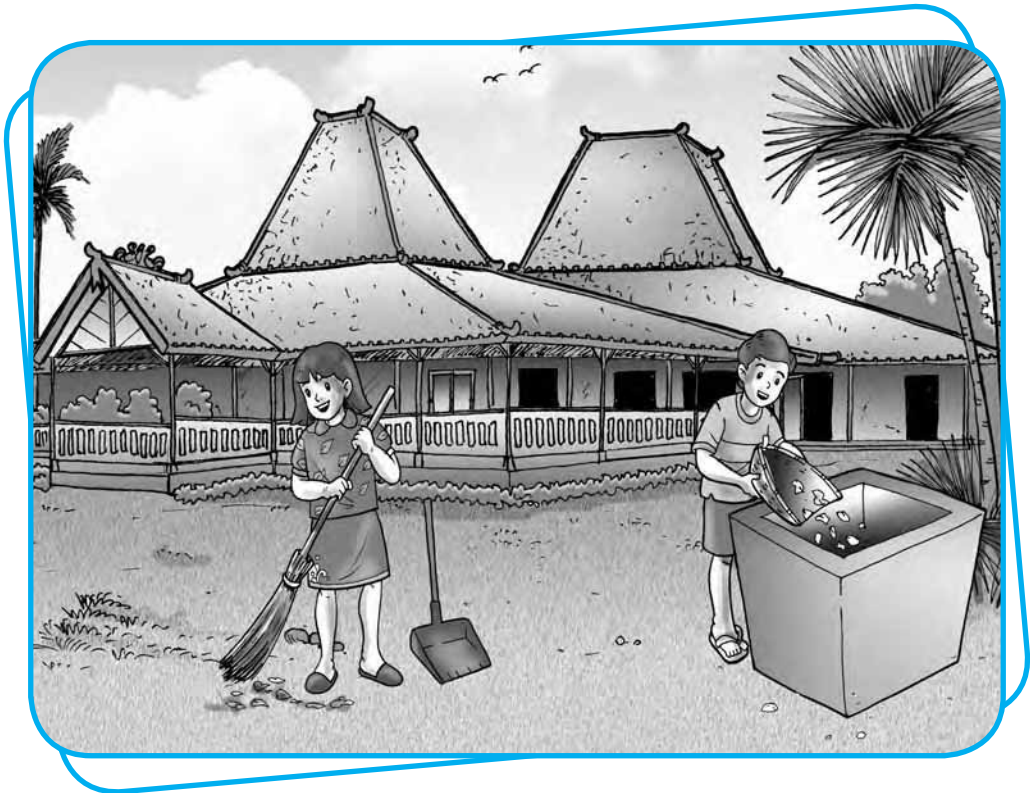
C Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut dengan benar.

1. Jelaskan yang dimaksud "berkemah."
2. Sebutkan 4 (empat) hal yang perlu dipersiapkan sebelum berkemah.
3. Sebutkan manfaat kegiatan berkemah.
4. Jelaskan yang dimaksud "sandi angka."
5. Bagaimana menerapkan hidup sehat saat berkemah?



B a b 16

Budaya Hidup Sehat (lanjutan)



Memiliki tempat tinggal yang bersih dan rapi tentu menyenangkan. Lingkungan terasa sejuk, banyak pepohonan, dan tidak ada sampah. Lingkungan yang bersih dan rapi dapat menyetatkan tubuh. Kita pun dapat terhindar dari bahaya penyakit menular. Lalu, bagaimana cara menciptakan lingkungan yang bersih dan rapi? Apakah yang dimaksud penyakit menular? Bagaimana cara mencegahnya? Hal-hal tersebut akan kita pelajari bersama pada bab berikut.

Kata Kunci

lingkungan | bersih | sehat | sampah | penyakit menular



Budaya hidup sehat tidak bisa terlepas dari kebersihan lingkungan. Perlu kalian ketahui bahwa di sekitar kita banyak terdapat kuman penyakit. Kuman-kuman tersebut berukuran sangat kecil, tidak tampak oleh mata telanjang. Beberapa jenis kuman dapat menyebabkan penyakit, khususnya penyakit menular. Misalnya, malaria, demam berdarah, diare, dan flu burung. Pengetahuan tentang penyakit-penyakit menular sangat diperlukan, sehingga kalian mengetahui cara pencegahannya.

A. Menjaga Kebersihan Lingkungan

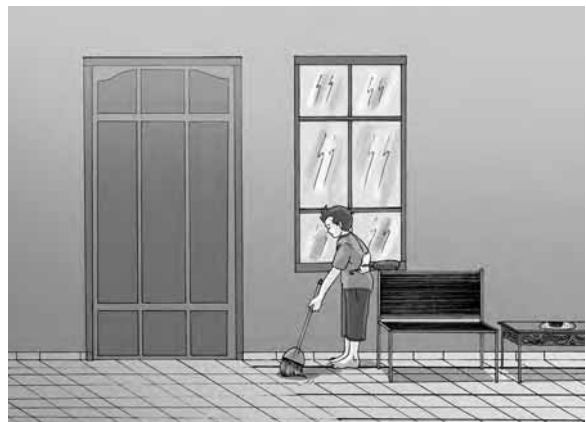
Kalian harus senantiasa menjaga kebersihan di mana pun berada. Kebiasaan menjaga kebersihan harus dimulai sejak dini. Kebiasaan tersebut dapat kalian mulai dari lingkungan rumah dan sekolah.

1. Kebersihan Rumah

Kebersihan rumah harus dijaga oleh seluruh anggota keluarga. Apabila rumah bersih dan rapi, maka akan terasa nyaman untuk dihuni. Rumah yang bersih akan terbebas dari penyakit. Karena, kuman penyebab penyakit tidak dapat hidup di tempat bersih. Selain itu, hewan pembawa kuman penyakit juga tidak menyukai lingkungan bersih. Misalnya, tikus dan beberapa jenis serangga.

Semua bagian rumah perlu dijaga kebersihannya. Mulai dari halaman depan, ruang tamu, ruang keluarga, kamar tidur, hingga kamar mandi. Beberapa hal berikut dapat kalian lakukan untuk menjaga kebersihan dan kerapian rumah, antara lain:

- Menyapu lantai dan halaman rumah secara teratur.
- Membuang sampah pada tempat sampah.
- Membereskan dan membersihkan tempat tidur.
- Meletakkan barang-barang di tempat yang semestinya.
- Membersihkan kamar mandi dan menguras air di bak mandi secara teratur.



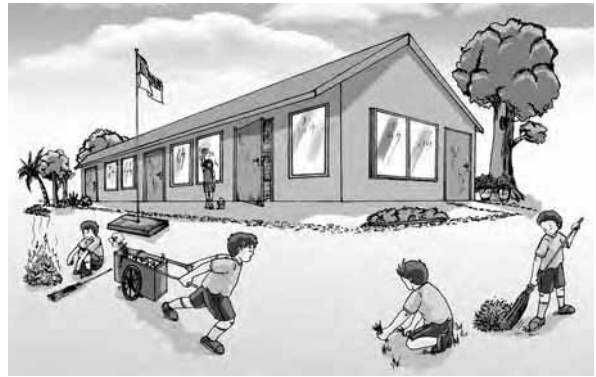
Gambar 16.1. Rumah yang bersih: sehat dan nyaman.

2. Kebersihan Sekolah

Sekolah adalah tempat menuntut ilmu. Lingkungan kelas harus menjadi tempat yang nyaman untuk belajar. Semua penghuni sekolah berke-



wajiban memelihara kebersihan lingkungan sekolah. Mulai dari guru, karyawan, hingga siswa. Biasakan diri kalian untuk membuang sampah pada tempatnya. Sampah yang bersebaran menyebabkan sekolah menjadi kotor. Sampah basah menimbulkan bau tidak sedap. Sampah yang menumpuk dapat menjadi sarang serangga dan kuman penyakit. Lingkungan sekolah yang kotor dapat mengganggu kegiatan belajar mengajar.



Gambar 16.2. Sekolah yang bersih.

B. Mengenal Penyakit Menular

Penyakit menular yaitu penyakit yang dapat menginfeksi banyak orang. Penyebabnya, kuman penyakit yang berpindah dari satu orang ke orang lain. Kuman penyakit adalah penyebab dari suatu jenis penyakit. Kuman ini berukuran sangat kecil. Kita tidak dapat melihatnya dengan mata telanjang. Ada beberapa jenis penyakit menular. Di antaranya, malaria, demam berdarah, diare, dan flu burung. Penyakit-penyakit tersebut dapat dijumpai di sekitar kita. Untuk mencegah tertular penyakit-penyakit tersebut, kalian harus mengenalnya terlebih dahulu.



Kuis

Apa saja manfaat lingkungan rumah yang bersih?

1. Malaria

Penyakit malaria disebabkan oleh kuman yang disebut *Plasmodium*. Kuman *Plasmodium* mampu merusak sel darah merah manusia. Kuman *Plasmodium* hidup di dalam air liur nyamuk *Anopheles*. Cara penularan penyakit malaria yaitu melalui gigitan nyamuk *Anopheles*. Saat nyamuk menggigit, kuman akan masuk ke tubuh bersama air liur nyamuk.

Gejala penyakit malaria antara lain, tubuh terasa panas atau demam, kepala pusing, dan mulut terasa pahit. Pencegahan utama penyakit malaria adalah menghindari gigitan nyamuk *Anopheles*. Caranya, mencegah perkembangbiakan nyamuk *Anopheles*. Kalian harus membersihkan lingkungan secara teratur. Air di bak mandi dikuras sedikitnya satu



Gambar 16.3. Anak yang demam.



kali dalam seminggu. Pastikan tidak ada genangan air di sekitar rumah. Nyamuk *Anopheles* memerlukan air yang menggenang sebagai tempat bertelur.

Lensa

Kebersihan dan keindahan lingkungan adalah hal yang patut dihargai. Adipura dan Kalpataru adalah dua bentuk penghargaan yang diberikan oleh pemerintah di bidang lingkungan. Adipura diberikan kepada kepala daerah (walikota/bupati) yang berhasil mengelola lingkungan perkotaannya dengan baik. Kalpataru diberikan kepada orang/beberapa orang yang dinilai telah berjuang menjaga kelestarian lingkungan. Adipura dan Kalpataru diberikan langsung oleh Presiden.



2. Demam Berdarah

Penyakit demam berdarah disebut juga DBD (Demam Berdarah *Dengue*). Gejala awal penyakit ini ditandai dengan demam secara mendadak. Demam terjadi selama 2 hingga 7 hari. Tanda-tanda lain munculnya penyakit demam berdarah antara lain:

- Badan lemas, timbul nyeri pada ulu hati atau perut.
- Timbul bintik-bintik merah di kulit pada hari ketiga.
- Gusi berdarah, bahkan bisa mengalami muntah darah.
- Terkadang terjadi mimisan.

Penyebab penyakit demam berdarah adalah kuman yang disebut virus *dengue*. Kuman ini hidup di dalam tubuh nyamuk *Aedes aegypti*. Demam berdarah menular melalui gigitan nyamuk *Aedes aegypti*. Akibat terburuk terkena penyakit ini adalah kematian.

Pencegahan utama penyakit demam berdarah yaitu menghindari gigitan nyamuk *Aedes aegypti*. Caranya, bersihkan segala genangan air yang ada di sekitar rumah dan sekolah. Kuraslah air di bak mandi secara teratur. Dengan demikian, nyamuk *Aedes aegypti* tidak dapat menemukan tempat untuk bertelur. Pastikan lingkungan sekitar selalu bersih dan bebas dari segala jenis nyamuk.



Gambar 16.4. Nyamuk demam berdarah.



3. Diare

Penyakit diare sering disebut mencret. Munculnya diare ditandai dengan sering buang air besar. Sering kali, mencret terjadi hingga lebih dari empat kali dalam sehari. Akibatnya, tubuh mengalami kekurangan cairan. Selanjutnya, tubuh menjadi lemas. Tanda-tanda penyakit diare lainnya antara lain:

- Terkadang muncul demam.
- Mudah muntah-muntah.
- Susah makan dan minum.
- Buang air besar bercampur darah.

Diare ditularkan melalui makanan atau minuman yang tidak bersih. Artinya, makanan atau minuman tersebut mengandung kuman diare. Cara pencegahan diare cukup sederhana. Kalian harus selalu menjaga kebersihan, terutama dalam hal makan dan minum. Cucilah tangan sebelum dan sesudah makan dan minum. Pilihlah makanan dan minuman yang diolah secara bersih.

Bila terkena diare, yang dapat segera dilakukan yaitu minum *oralit*. Minuman *oralit* mencegah tubuh kekurangan cairan. Apabila tidak ada *oralit*, kalian dapat menggantinya dengan larutan gula dan garam. Caranya, larutkan dua sendok kecil gula dan setengah sendok kecil garam dapur ke dalam segelas air matang. Minumlah larutan tersebut dengan segera. Larutan gula dan garam memiliki manfaat yang sama seperti *oralit*.



Gambar 16.5. Segelas *oralit*; larutan garam dan gula.

4. Flu Burung

Penyakit flu burung disebut juga *avian influenza (AI)*. Penyakit ini disebabkan oleh kuman yang bernama "virus flu burung." Flu burung termasuk penyakit berbahaya bagi manusia. Gejala penyakit flu burung antara lain, panas tinggi, batuk, sakit tenggorokan, dan pernapasan tidak nyaman. Akibat terburuk terserang penyakit ini adalah kematian.

Virus flu burung hidup di dalam tubuh unggas. Contohnya, ayam dan burung. Meski demikian, bagi kalian yang hobi daging ayam tak perlu risau. Kalian hanya perlu lebih waspada dalam mengonsumsi daging ayam. Pilihlah ayam yang benar-benar sehat sebagai sumber lauk. "Virus flu burung" akan mati bila terkena suhu tinggi. Jangan memakan daging dan telur ayam sebelum kalian memasaknya matang-matang.



Kuis

Apa fungsi larutan oralit bagi penderita diare?



“Virus flu burung” dapat berpindah ke tubuh manusia jika terjadi kontak fisik dengan unggas yang terjangkit. Tanda-tanda unggas yang terjangkit “virus flu burung” antara lain:

- Beberapa ekor unggas mati mendadak dalam beberapa hari. Kematian juga menimpa unggas-unggas lain yang ada di sekitarnya.
- Unggas-unggas yang mati mengeluarkan ingus/lendir dari hidungnya.



Gambar 16.6. Unggas yang terkena virus flu burung.

Cara pencegahan yang utama adalah tidak bersentuhan dengan unggas yang diduga terkena “virus flu burung”. Jika memungkinkan, kalian tidak perlu memelihara unggas. Tanamkan kesadaran pada diri tentang pentingnya menjaga kebersihan lingkungan. Berbagai kuman penyakit mudah menular pada lingkungan kotor. Untuk itu, kebersihan lingkungan harus selalu dipelihara.

Tugas



Carilah informasi tentang 3 (tiga) macam penyakit menular selain yang telah dipelajari di depan. Tuliskan penyebab, gejala, dan cara pencegahan serta penyembuhan tiap-tiap penyakit secara lengkap. Kalian dapat menelusuri informasi yang terkait dari buku, internet, dan puskesmas terdekat. Tuliskan hasil penelusuran kalian dalam kertas folio bergaris, lalu kumpulkan kepada guru untuk dinilai.



Rangkuman

1. Lingkungan adalah segala sesuatu yang ada di sekitar kita, berupa makhluk hidup dan benda mati.
2. Kebersihan rumah dan sekolah harus dipelihara bersama oleh seluruh penghuninya.
3. Penyakit menular adalah penyakit yang dapat berpindah dari satu orang ke orang yang lain.
4. Beberapa penyakit menular yang perlu dikenal untuk dihindari antara lain, malaria, demam berdarah, diare, dan flu burung.





Evaluasi

A Pilihlah jawaban yang tepat.

- Lingkungan terdiri atas
 - tumbuhan dan hewan
 - makhluk hidup dan benda mati
 - udara, tanah, dan tumbuhan
 - segala benda mati dan hewan
- Tubuh yang terkena diare menjadi lemas karena kekurangan
 - udara
 - tidur
 - darah
 - cairan
- Kebersihan sekolah menjadi tanggung jawab
 - kepala sekolah
 - para guru
 - para murid
 - semua penghuni
- Hewan yang termasuk jenis pembawa kuman penyakit menular yaitu
 - lebah
 - cicak
 - nyamuk
 - kupu-kupu
- Penyakit malaria disebabkan oleh kuman *Plasmodium* yang dibawa oleh
 - tikus got
 - cicak pohon
 - nyamuk
 - kecoak
- Penyakit demam berdarah disebabkan oleh
 - nyamuk *Aedes aegypti*
 - bakteri demam
 - virus dengue*
 - flu virus*
- Timbulnya bintik-bintik merah di kulit adalah gejala penyakit
 - malaria
 - flu burung
 - demam berdarah
 - diare
- Virus penyebab penyakit flu burung akan mati jika
 - dipanaskan pada suhu tinggi
 - didinginkan dalam lemari es
 - dibiarkan di udara terbuka
 - disimpan dalam plastik khusus
- Oralit* dapat diganti dengan larutan
 - gula dan kopi
 - gula dan teh
 - garam dan gula
 - asam dan gula



10. Penyakit flu burung disebut juga
- a. *avian influenza*
 - b. *avian flying*
 - c. *avian dengue*
 - d. *avian fever*

B Isilah titik-titik di bawah ini dengan benar.

1. Dampak terburuk terkena penyakit flu burung adalah
2. Tempat bertelur nyamuk *Aedes aegypti* yaitu
3. Penyakit malaria disebabkan oleh kuman yang ditularkan melalui gigitan nyamuk
4. Penyakit demam berdarah sering disebut DBD, yaitu
5. Dalam bahasa sehari-hari, penyakit diare disebut penyakit

C Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut dengan benar.

1. Jelaskan pentingnya kebersihan lingkungan.
2. Sebutkan pihak-pihak yang berkewajiban memelihara kebersihan rumah dan sekolah.
3. Jelaskan yang dimaksud penyakit menular.
4. Sebutkan 3 (tiga) tanda-tanda seseorang menderita penyakit demam berdarah.
5. Sebutkan tanda-tanda unggas yang terkena virus flu burung.





A Pilihlah jawaban yang tepat.

- Jumlah pemain dalam permainan bola voli mini adalah
 - 3 orang
 - 4 orang
 - 5 orang
 - 6 orang
- Awalan untuk lompat jauh sebaiknya dilakukan dengan
 - jalan kaki
 - lari pelan
 - melompat-lompat
 - lari cepat
- Bagaimana posisi awal tubuh saat melakukan gerakan berguling ke depan?
 - Berdiri membelakangi sasaran, pandangan ke tembok.
 - Berdiri tegak di ujung matras, pandangan ke depan.
 - Jongkok, kedua tangan lurus ke depan.
 - Jongkok, kedua tangan terentang ke samping.
- Latihan *push-up* dilakukan untuk melatih
 - kekuatan otot punggung
 - kelenturan otot perut dan paha
 - kekuatan otot lengan dan bahu
 - keseimbangan tubuh
- Tumpuan yang benar pada saat melakukan lompat jauh adalah
 - sebelum papan tumpu
 - setelah papan tumpu
 - tepat mengenai papan tumpu
 - di antara papan tumpu dan pasir
- Latihan loncat tali perorangan berfungsi melatih
 - kekuatan otot lengan
 - kekuatan otot kaki
 - kecepatan lengan
 - kelenturan badan
- Penyakit malaria disebabkan oleh *Plasmodium* yang dibawa oleh nyamuk
 - Anopheles*
 - Aedes aegypti*
 - Aurora*
 - Amanthia*



8. Penyakit flu burung biasa disebut sebagai
 - a. *Avian Influenza*
 - b. *Avian Flying*
 - c. *Avian Dengue*
 - d. *Avian Fever*
9. Gerakan kaki pada renang gaya bebas berpangkal pada
 - a. lutut
 - b. pergelangan kaki
 - c. paha
 - d. lutut dan paha
10. Di manakah kegiatan berkemah biasanya diadakan?
 - a. Di bumi perkemahan.
 - b. Di dalam sekolah.
 - c. Di halaman rumah.
 - d. Di hutan belantara.

B Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut dengan benar.

1. Jelaskan teknik dasar melakukan *passing* atas dalam olahraga bola voli.
2. Bagaimana cara mendarat yang benar dalam lompat jauh?
3. Jelaskan cara melakukan gerakan *roll* belakang.
4. Bagaimana gerakan kaki dalam renang gaya bebas?
5. Jelaskan cara membuat larutan pengganti *oralit*.
6. Sebutkan manfaat kegiatan berkemah.
7. Bagaimana posisi badan yang benar saat berenang?
8. Jelaskan lompatan yang dinyatakan sah dalam lompat jauh.
9. Jelaskan hubungan antara gerakan dan iringan dalam senam irama.
10. Bagaimana cara melakukan servis bawah yang benar dalam olahraga bola voli?S





Daftar Pustaka

- Anonim. 2008. *Sejarah Senam*. www.koni.or.id. Tanggal akses: 7 Oktober 2008.
- Anonim. 2008. *Skuad Tim Nasional*. www.pssi-football.com. Tanggal akses: 9 Oktober 2008.
- Anonim. 2008. *Swimming Lessons*. www.usaswimming.org. Tanggal akses: 19 November 2008.
- Anonim. 2008. *Technical Regulations for IAAF World Athletics Series*. www.indonesia-athletics.org. Tanggal akses: 11 November 2008.
- Depdiknas. 2004. *Pedoman Lomba/Pertandingan Olahraga Siswa tingkat Nasional SD tahun 2004 (Atletik, Senam, Renang, Tenismeja, Bulutangkis, Volimini, Sepaktakraw Mini, Pencaksilat, Sepakbola Mini)*. Jakarta: Ditjendikdasmen.
- _____. 2006. *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan 2006*. Jakarta: FOMI.
- FOMI. 2008. *Panduan Senam Ayo Bangkit*. Jakarta: FOMI.
- Ibrahim, Rusli. 2001. *Landasan Psikologi Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar*. Jakarta: Ditjen Olahraga Depdiknas.
- Luebbers, Mat. 2008. *Learn to Swim or Improve Your Swimming Techniques*. www.swimming.about.com. Tanggal akses: 27 Desember 2008.
- Lumintuarso R., Margono, dan J. Aripin. 2004. *Pedoman Penyelenggaraan Festival Olahraga Anak*. Jakarta: Ditjen Dikdasmen & Ditjen Olahraga.
- Lutan, Rusli. 2001. *Asas-asas Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Ditjen Olahraga Depdiknas.
- Mahendra, Agus. 2001. *Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar*. Jakarta: Ditjen Olahraga, Depdiknas.
- Margono. 2007. *Azas dan Landasan Pendidikan Jasmani (Bahan Ajar)*. Jogjakarta: Penerbit UNY Press.
- Muhyi Faruq, Muhammad. 2007. *100 Permainan Kecerdasan Kinestetik*. Jakarta; Penerbit PT Grasindo.
- Suherman, Adang. 2000. *Dasar-dasar Penjaskes*. Jakarta: Ditjen Dikdasmen, Depdiknas.
- Womack, Josh. 2008. *Skilled with a Bat*. www.msnbc.msn.com. Tanggal akses: 11 Januari 2009.



Glosarium



- Aedes aegypti** nyamuk pembawa *virus dengue* penyebab penyakit demam berdarah.
- Alat pemukul** tongkat kayu yang digunakan untuk memukul bola kasti.
- Anopheles** nyamuk pembawa *Plasmodium* penyebab penyakit malaria.
- Atletik** cabang olahraga paling tua, berasal dari Yunani. Terdiri atas nomor lari, lompat, dan lempar.
- Avian influenza** istilah lain penyakit flu burung.
- Buper** bumi perkemahan. Daerah yang digunakan untuk kegiatan perkemahan, berupa lapangan luas untuk mendirikan tenda-tenda.
- Daya tahan** kemampuan tubuh melakukan kegiatan dalam waktu lama. dengan tumpuan dua kaki.
- Dribbling** teknik menggiring bola dalam sepak bola.
- Etika** sopan-santun saat berada di kolam renang dan sekitarnya.
- Gol** bola yang berhasil dimasukkan ke gawang.
- Instruktur** orang yang berperan sebagai pemandu jalannya senam.
- Irama** ukuran waktu atau tempo.
- Juri** orang yang menilai dan memutuskan kalah atau menang dalam sebuah perlombaan atau pertandingan olahraga.
- Kayang** salah satu latihan senam lantai tanpa alat, berfungsi melatih
- Kekuatan** kemampuan tubuh menahan suatu beban.
- Kelenturan tubuh** Latihan ini dilakukan dengan mengangkat tubuh dengan posisi awal terlentang.
- Kerja sama** dilakukan secara bersama-sama dengan orang lain.
- Kidal** lebih terampil menggunakan anggota tubuh bagian kiri. Misal, menggunakan tangan kiri.
- Kiper** penjaga gawang dalam sepak bola.
- Kompak** bersatu padu dalam melakukan sesuatu.
- Koordinasi** gabungan antara gerakan lengan, kaki, dan cara bernapas dalam renang gaya bebas.
- Lari estafet** lari beregu jarak menengah.
- Libero** pemain penjelajah, mampu bermain di posisi apa saja.
- Lingkungan abiotik** semua benda yang ada di sekitar kita. Misalnya, batu, tanah, gedung, udara, dan air.
- Lingkungan biotik** semua makhluk hidup di sekitar kita. Diantaranya, manusia, hewan, tumbuhan, dan mikroba.
- Lompat** gerakan menumpu dengan satu kaki.
- Loncat** gerakan menumpu dengan dua kaki.
- Matras** alas lantai untuk olahraga. Biasanya terbuat dari busa yang padat dengan bermacam ketebalan.
- Oper** memberikan bola kepada teman sesuai arah yang diinginkan.
- Oralit** larutan untuk mengembalikan cairan tubuh yang hilang karena diare.



Passing mengumpan dalam olahraga bola voli. Ada dua macam *passing*, yaitu *passing* atas dan bawah.

Passing teknik mengumpan bola dalam sepak bola.

Peti lompat kotak kayu yang digunakan dalam senam lantai dengan alat. Kotak teratas dilapisi dengan busa atau matras untuk meredam benturan.

Plasmodium kuman penyebab penyakit malaria.

Pos tempat perhentian pemain setelah berhasil memukul bola.

Pull up gerakan mengangkat tubuh, berguna melatih kekuatan otot lengan dan otot perut.

Rileks santai, tidak kaku.

Ritmik beraturan, memerlukan iringan berupa irama tertentu. Irama yang digunakan antara lain musik, hitungan, atau ketukan.

Roll berguling. *Roll* ke depan berarti berguling ke depan. *Roll* ke belakang artinya berguling ke belakang.

Rumbai beberapa utas tali atau pita yang dipasangkan pada bola tenis.

Sampah bahan atau benda yang sudah tidak terpakai. Ada sampah alami, tidak alami, dan sampah berbahaya.

Sandi sama dengan rahasia. Kata sandi artinya kata yang dirahasiakan, sehingga harus diketahui cara membacanya.

Servis pukulan pertama yang mengawali permainan bola voli. Servis dapat dilakukan dari bawah maupun atas.

Simbol lambang berupa gambar-gambar tertentu.

Sit up gerakan untuk melatih kekuatan otot perut.

SKJ Senam Kesegaran Jasmani.

Sportif bersikap jujur dan menghargai pemain lawan.

Sprint lari cepat jarak pendek, biasanya sejauh 100 meter.

Stopwatch alat pencatat waktu yang biasa digunakan dalam olahraga.

Strength kekuatan tubuh.

Tata tertib peraturan yang harus ditaati saat berada di kolam renang dan sekitarnya.

Tee ball tempat meletakkan bola kasti untuk dipukul.

Ventilasi pertukaran udara di dalam dan luar ruangan.

Virus dengue kuman penyebab penyakit demam berdarah.

Zig-zag berbelok-belok arah, ke kiri dan kanan.



Indeks



A

Aedes aegypti 134, 136, 137, 139
Anopheles 133, 134, 136, 139
Atletik 10, 14, 75, 142, 144
Avian influenza 134

B

Berkemah 121, 122, 127, 128, 130
Bola voli 65, 66, 68, 71, 72
Buper 120, 126,

D

Daya Tahan 25, 26, 30, 84, 87, 88
Dribbling 21, 22, 23

E

Etika 114, 115, 116, 117, 119

G

Gaya bebas 109, 110, 112, 118
Gerak ritmik 42, 47, 48
Gol 17, 18, 21, 22, 24

I

Instruktur 107, 108, 110
Irama 46, 47, 108, 110
Iringan 42, 109

J

Joging 15, 28, 31, 32, 79
Juri 21, 37, 38, 86

K

Kasti 1-2, 5, 7, 60, 64, 65
Kayang 89, 90, 92, 94, 96
Kebersihan 50, 52, 54, 127, 132, 134
Kebugaran jasmani 30, 89, 90, 110
Kecepatan 10, 12, 28, 31, 47, 60, 83, 86, 90, 97, 110, 129
Kekuatan 4, 21, 25, 30, 34, 36, 39, 47, 83, 85, 88, 89, 92, 96, 110, 119, 125
Kelenturan 25, 26, 30, 81, 86, 88, 94
Kerja sama 12, 22, 32, 47, 57, 69, 72
Kiper 18, 19, 23, 24
Koordinasi 25, 28, 30, 42, 45, 92, 107

L

Lari cepat 9, 10, 11, 28, 31, 76, 79

Lari estafet 12, 14, 15

Lempar 1, 3, 10, 15, 57, 58, 74, 78
Lingkungan 28, 49, 52, 56, 129, 132
Lompat 10, 14, 31, 73, 78, 80, 92
Loncat 74, 75, 87, 89, 93, 94, 95

M

Matras 34, 35, 38, 39, 94, 121
Menendang 17, 18, 19, 21, 22, 24
Menggiring 17, 19, 21, 22
Mengumpan 17, 19, 21, 22, 24, 67

O

Oper 70
Oralit 133, 134, 136

P

Passing 21, 65, 67, 68, 70, 71, 72
Penyakit menular 129, 130, 131, 134
Peti lompat 89, 90, 92, 94, 95, 96
Plasmodium 131, 134, 135
Pull up 25, 26, 30, 31, 32, 87

R

Renang 109, 110, 112, 114, 115, 118
Rileks 85, 86, 111
Ritmik 41, 42, 44, 46, 48, 98, 107
Roll 34, 35, 37, 39, 40

S

Sampah 49, 56, 115, 121, 126, 127
Senam "Ayo Bangkit" 97, 98, 107
Senam lantai 33, 34, 35, 89, 90, 92
Sepak bola 9, 17, 18, 22, 23, 24
Servis 65, 67, 68, 69, 70, 72
Sit up 25, 26, 27, 30, 31, 32, 87
Sportif 6, 22, 62, 63, 69
Sprint 10, 12, 13, 14, 15, 16
Stopwatch 37, 38

T

Tata tertib 114, 115, 116, 118
Tee ball 61, 62

V

Ventilasi 51, 54, 55, 56
Virus dengue 132, 134, 135

Z

Zig-zag 4, 6, 7



A. Nama-nama Induk Organisasi Olahraga Nasional

No.	Cabang Olahraga	Nama Organisasi
1	Atletik	Persatuan Atletik Seluruh Indonesia/PASI
2	Baseball	Perserikatan Bisbol dan Sofbol Amatir Seluruh Indonesia/PERBASASI
3	Bola Basket	Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia/PERBASI
4	Bola Voli	Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia/PBVSI
5	Bulu Tangkis	Persatuan Bulutangkis Seluruh Indonesia/PBSI
6	Catur	Persatuan Catur Seluruh Indonesia/PERCASI
13	Golf	Persatuan Golf Indonesia/PGI
14	Gulat	Persatuan Gulat Amatir Seluruh Indonesia/PGSI
16	Karate	Federasi Olahraga Karate-do Indonesia/FORKI
21	Olahraga air	Persatuan Renang Seluruh Indonesia/PRSI
22	Olahraga sepeda	Ikatan Sport Sepeda Indonesia/ISSI
23	Panahan	Persatuan Panahan Indonesia/PERPANI
24	Panjat Tebing	Federasi Panjat Tebing Indonesia/FPTI
25	Pencak Silat	Ikatan Pencak Silat Indonesia/IPSI
27	Senam	Persatuan Senam Indonesia/PERSANI
28	Sepak Takraw	Persatuan Sepak Takraw Seluruh Indonesia/PSTI
29	Sepakbola	Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia/PSSI
32	Taekwondo	Taekwondo Indonesia/TI



33	Tenis	Persatuan Tennis Lapangan Seluruh Indonesia/ PELTI
34	Tenis Meja	Persatuan Tennis Meja Seluruh Indonesia/PTMSI
35	Tinju	Persatuan Tinju Amatir Indonesia/PERTINA

B. Nama-nama Kejuaraan Resmi Olahraga

No.	Nama Kejuaraan	Keterangan
1	PON	Pekan Olahraga Nasional, pesta olahraga empat tahunan yang diikuti oleh kontingen dari setiap provinsi di Indonesia.
2	Porda	Pekan olahraga daerah, diselenggarakan pada tingkat provinsi di seluruh Indonesia.
3	O2SN	Olimpiade Olahraga Siswa Tingkat Nasional. Ajang tersebut telah menjadi agenda tetap Departemen Pendidikan Nasional. Kegiatan O2SN dapat diikuti oleh semua siswa tingkat TK, SD, SMP, SMA, SMK, dan SLB dari seluruh provinsi di Indonesia.
3	SEA GAMES	<i>South East Asian Games</i> , ajang olahraga dua tahunan yang diikuti 11 negara di Asia Tenggara.
4	ASIAN GAMES	Ajang olahraga yang diadakan setiap empat tahun sekali, diikuti oleh atlet-atlet dari negara-negara di Asia.
5	OLIMPIADE	Ajang olahraga yang diadakan setiap empat tahun sekali, diikuti oleh seluruh negara di dunia yang terdaftar sebagai anggota IOC (<i>International Olympic Committee</i>).

Sumber: www.koni.or.id





Ayo kawan, jadilah murid yang *smart!*
Janganlah malas untuk berkeringat.
Rajinlah berolahraga, budayakan hidup sehat.

Kesehatan memang bukan segalanya.
Namun dengan kesehatan,
segala sesuatu menjadi lebih berarti.
Dengan buku ini, mari kita terapkan
pola hidup yang sehat.

ISBN 978-979-095-005-4 (no. jilid lengkap)
ISBN 978-979-095-062-7 (jil. 4j)

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) *Rp9.752,00*