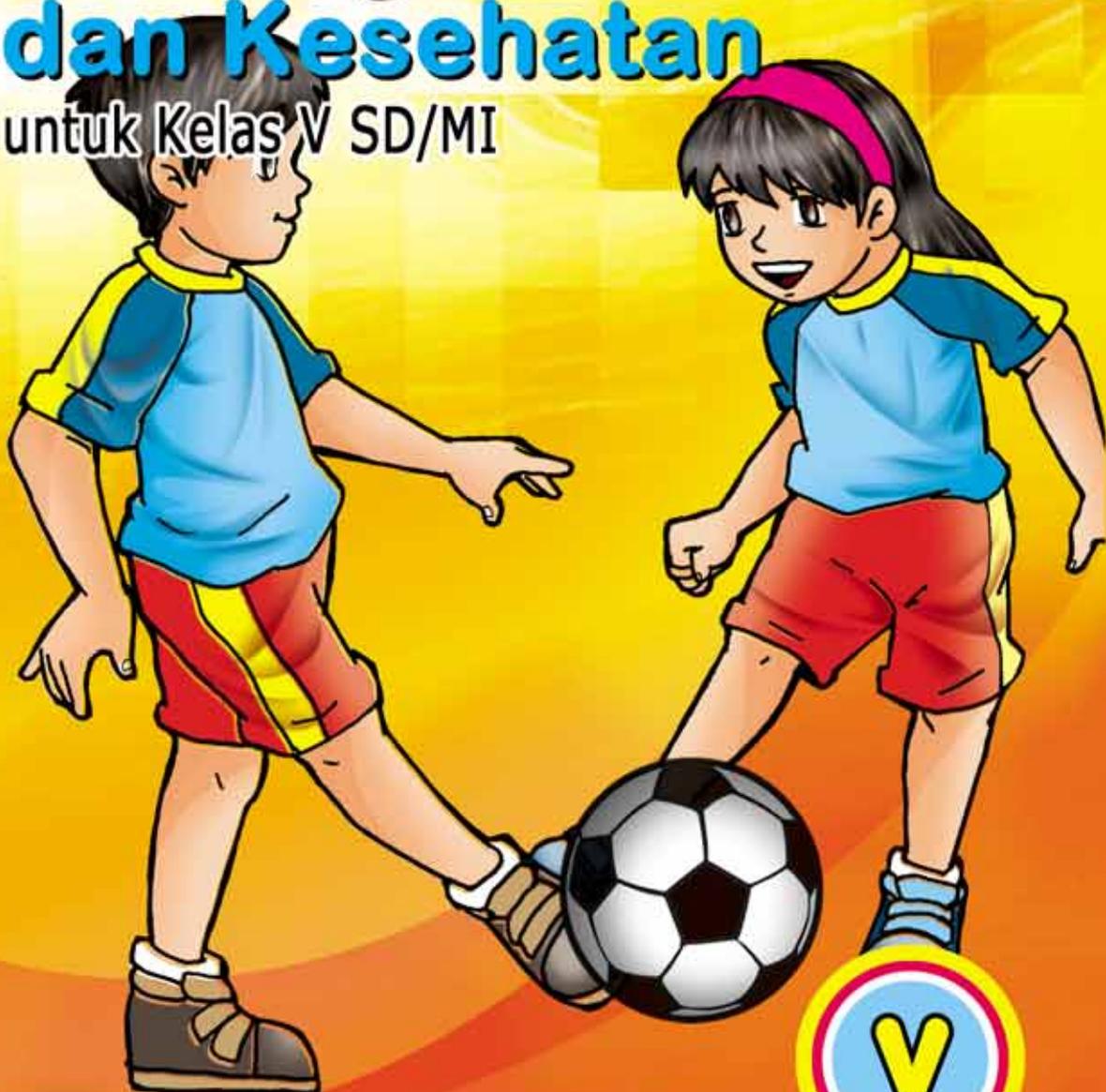




- Farida Mulyaningsih • Yudianto
- Erwin Setyo Kriswanto • Herkamaya Jatmika

# Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk Kelas V SD/MI

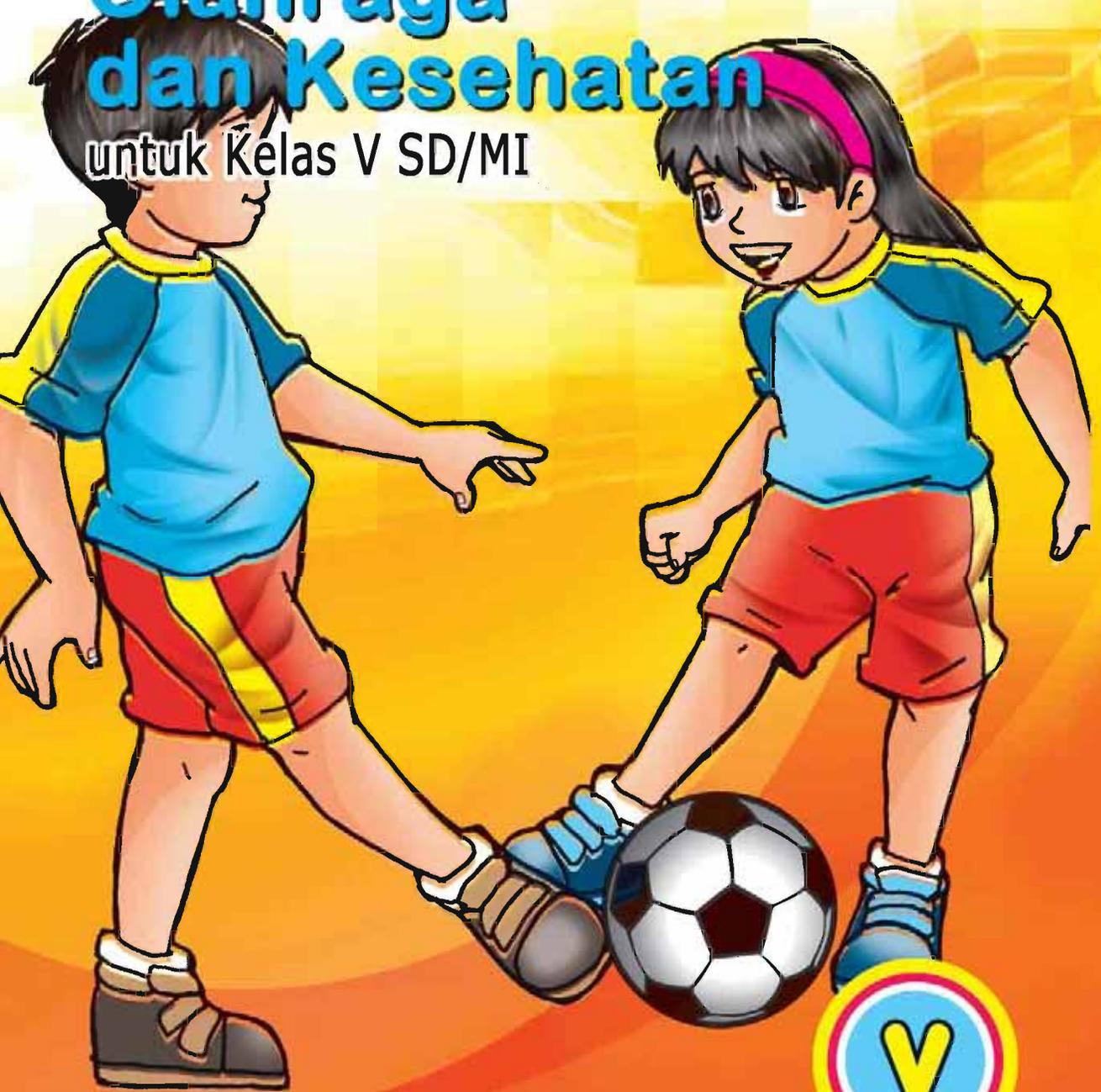


PUSAT PERBUKUAN  
Kementerian Pendidikan Nasional

- Farida Mulyaningsih • Yudanto
- Erwin Setyo Kriswanto • Herkamaya Jatmika

# Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

untuk Kelas V SD/MI



**PUSAT PERBUKUAN**  
Kementerian Pendidikan Nasional

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

# Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Untuk Kelas V SD/MI

Disusun oleh:

- ▶ Farida Mulyaningsih
- ▶ Erwin Setyo Kriswanto
- ▶ Yudanto
- ▶ Herkamaya Jatmika

Editor:

- ▶ Fitriani Lestari H.
- ▶ Retno Hastuti

Ilustrator:

- ▶ D. Wisnu Kinardi
- ▶ Dewi Isnaeni

372.8

Pen

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan/Farida Mulyaningsih...[et al.];  
editor, Fitriani Lestari H., Retno Susanti; ilustrator, D. Wisnu Kinardi, Dewi  
Isnaeni.-- Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional,  
2010.  
viii, 130 hlm.: ilus.; 25 cm

Bibliografi: hlm. 130

Indeks

Untuk kelas V SD/MI

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

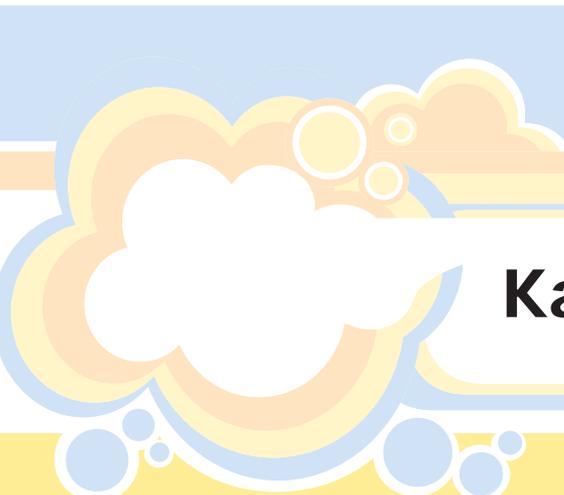
ISBN 978-979-095-080-1 (jil. 5l)

1. Olahraga - Aspek Kesehatan - Studi dan Pengajaran (Pendidikan Dasar) I. Judul  
II. Fitriani Lestari H. III. Retno Susanti IV. D. Wisnu Kinardi  
V. Dewi Isnaeni

Hak Cipta buku ini dialihkan kepada Kementerian Pendidikan Nasional  
dari Penerbit PT.Intan Pariwara

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

## Jasmani yang Sehat dan Manusia Bermutu

Aktivitas belajar menuntut tingkat kesegaran dan kebugaran jasmani yang prima. Tanpa kesegaran dan kebugaran tersebut, aktivitasmu akan menjadi lembek, kurang bersemangat, bahkan menjadi lesu dan loyo. Mungkin inilah mengapa Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dikatakan bagian tidak terpisahkan dari pendidikan secara keseluruhan. Ingat, sebuah pepatah Romawi kuno mengatakan "dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat" (*men sana in corpore sano*).

Harus diakui dalam aktivitas belajar kamu harus mempersiapkan dan menyusun tenaga seoptimal mungkin. Kegiatan belajar memang lebih cenderung sebagai aktivitas otak. Padahal, aktivitas otak itu justru lebih cepat dan banyak menguras tenaga. Nah, sekali lagi, dari sinilah kamu dituntut untuk meningkatkan kesegaran serta kebugaran jasmani sebagai pengimbang aktivitas-aktivitas belajarmu. Seseorang yang memiliki tingkat kesegaran dan kebugaran jasmani yang lebih baik akan memiliki kemampuan lebih pula dalam menyelesaikan tugas-tugas belajarnya.

Bagaimana upaya yang kamu tempuh untuk meningkatkan kesegaran serta kebugaran jasmanimu? Jawaban atas pertanyaan ini akan mengantarkanmu pada pentingnya mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan bagi pendidikan secara keseluruhan. Bahwa melalui mata pelajaran ini kamu akan dilatih berbagai aktivitas jasmani yang bermanfaat, terarah, juga sesuai kaidah. Inilah yang mendasari tujuan penulisan buku ini.

Adapun tujuan penulisan buku ini adalah melibatkanmu secara langsung dengan berbagai aktivitas fisik seperti permainan, gerak dasar olahraga, aktivitas senam, aktivitas di air, pengenalan terhadap lingkungan alam, juga budaya hidup sehat. Semuanya dikemas dengan tetap mengembangkan nilai sportivitas, kejujuran, kedisiplinan, kerja sama, percaya diri, dan demokratis. Dengan demikian, selain bugar dan sehat, kamu juga selalu memiliki sikap yang positif.

Akhirnya, tidak ada gading yang tidak retak. Kami telah berusaha sepenuh hati dalam melakukan penyusunan buku ini. Akan tetapi, mungkin saja masih ada beberapa kekurangan di sana sini. Dengan segala kerendahan hati, kami sangat mengharapkan berbagai masukan baik itu saran maupun kritik. Mudah-mudahan buku ini memberi banyak manfaat.

Klaten, Januari 2009  
Penulis



# Daftar Isi

Kata Sambutan .....	iii
Kata Pengantar .....	iv
Daftar Isi .....	v
Tentang Buku Ini .....	vi
Bab I Aktivitas Permainan dan Olahraga 1 .....	1
Bab II Kebugaran Jasmani 1 .....	17
Bab III Senam Ketangkasan 1 .....	25
Bab IV Gerak Ritmik 1 .....	31
Bab V Budaya Hidup Sehat 1 .....	45
Latihan Ulangan Semester .....	51
Bab VI Aktivitas Permainan dan Olahraga 2 .....	55
Bab VII Kebugaran Jasmani 2 .....	69
Bab VIII Senam Ketangkasan 2 .....	75
Bab IX Gerak Ritmik 2 .....	83
Bab X Renang Gaya Punggung .....	97
Bab XI Penjelajahan di Sekitar Sekolah .....	105
Bab XII Budaya Hidup Sehat 2 .....	113
Latihan Ulangan Kenaikan Kelas .....	119
Glosarium .....	122
Indeks .....	124
Lampiran .....	126
Daftar Pustaka .....	130

# Tentang Buku Ini

Hai, teman-teman. Buku ini akan mengajakmu belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dengan menyenangkan. Tubuhmu pun akan menjadi sehat dan kuat. Agar lebih mudah mempelajarinya, yuk perhatikan bagian-bagian dalam buku ini.



## Pembangkit Motivasi

Bagian ini menggambarkan hal yang akan kamu pelajari dan uraian tentang apa yang kamu capai setelah mempelajari bab ini.



## Kata Kunci

Bagian ini berisi kata kunci. Kata kunci tentang apa yang dipelajari dalam setiap babnya.



## Peta Konsep



## Ayo, Lakukan!

Pada bagian ini mengajakmu berlatih. Agar pengetahuanmu dan keterampilan motorikmu berkembang.



## Pojok Info

Di sini kamu akan mendapat tambahan pengetahuan. Simaklah isinya agar pengetahuanmu bertambah.





Di bagian ini terdapat materi ringkas tiap bab.  
Untuk memudahkanmu memahami seluruh isi bab.



Bagian ini berisi soal-soal materi tiap bab.  
Kerjakanlah soal-soal ini untuk mengukur kemampuan kognitif, psikomotorik, dan afektifmu.



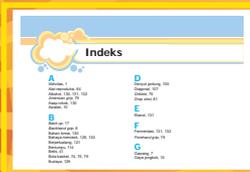
Bagian ini mengajakmu berlatih soal untuk persiapan ulangan semester.



Untuk persiapan ulangan kenaikan kelas kamu bisa berlatih soal pada bagian ini.



Kamu dapat menemukan arti kata atau istilah yang sulit pada bagian ini.



Untuk menemukan kembali istilah penting secara cepat, kamu bisa membaca bagian ini.

Nah, itulah sekilas tentang buku ini.  
Rajinlah belajar, agar kamu menjadi anak cerdas.  
Giatlah berlatih, agar badanmu sehat dan kuat.  
Jangan lupa berdoa setiap memulai belajar.



# Bab I

# Aktivitas Permainan dan Olahraga 1



Sumber: Dokumen Penerbit

Kegiatan seperti pada gambar di atas tentu sering kamu lakukan bersama teman di rumah atau di sekolah. Gerakan melempar bola, menendang bola, dan melompat sangat menyenangkan jika dapat kamu praktikkan dalam bentuk permainan dan olahraga. Nah, pada bab ini kamu akan diajak untuk mempraktikkan gerakan seperti pada gambar di atas ke dalam permainan rounders, sepak bola, dan lompat jauh. Dalam permainan rounders kamu akan mempraktikkan teknik melempar, menangkap, dan memukul bola. Dalam permainan sepak bola kamu akan mempraktikkan teknik menendang dan menggiring bola. Dalam cabang atletik lompat jauh kamu akan mempraktikkan teknik awalan, tolakan, saat melayang, dan mendarat. Menarik, bukan? Yuk, kita praktikkan bersama-sama.



## Kata Kunci

- gerak dasar • rounders • sepak bola • lompat jauh




**Peta Konsep**


## A. Rounders

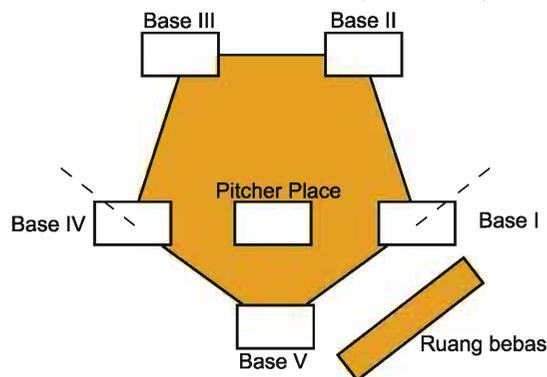
Permainan rounders termasuk permainan bola kecil dan dimainkan secara beregu. Permainan ini berasal dari Inggris. Permainan rounders merupakan permainan yang mirip dengan permainan *softball* ataupun kasti. Oleh karena itu, permainan rounders dianggap sebagai dasar ke arah permainan softball. Regu dalam permainan rounders terdiri atas regu pemukul dan regu penjaga. Tiap-tiap regu terdiri atas 12 orang pemain.

Beberapa hal yang perlu kita ketahui sebelum melakukan permainan rounders antara lain lapangan dan peralatan rounders, peraturan permainan, dan teknik dasar permainan rounders.

### 1. Alat dan Fasilitas Permainan Rounders

#### a. Lapangan

Lapangan yang digunakan dalam permainan rounders adalah segi lima. Ukuran pada setiap sisi-sisinya adalah 15 meter. Pada setiap sudut lapangan terdapat tempat hinggap (*base*), yaitu tempat hinggap I, II, III, IV, dan V. Biasanya tempat hinggap (*base*) bisa menggunakan keset atau bahan lain yang mudah dilihat. Tempat hinggap V disebut *home base*, sedangkan tempat pelambung disebut *pitcher place*. Letak *pitcher place* segaris dengan *home base*.



Sumber: Dokumen Penerbit  
**Gambar 1.1** Lapangan rounders

**b. Peralatan Rounders**1) *Alat pemukul*

Alat pemukul rounders yang biasa digunakan dalam permainan rounders terbuat dari kayu dengan ukuran garis tengah 7 cm dan panjangnya lebih kurang 80 cm. Pada bagian pegangan lebih kecil dibanding dengan bagian ujung pemukul.

2) *Bola*

Bola yang digunakan dalam permainan rounders terbuat dari karet. Berat bola rounders antara 80 sampai 100 gram. Selain itu, bola kasti dapat juga digunakan dalam permainan rounders.

3) *Tempat hinggap*

Tempat hinggap dalam permainan rounders terbuat dari sabut kelapa atau kapuk yang dibungkus dengan kain kanvas yang berbentuk bantalan. Luas tempat hinggap ada yang berukuran 37,5 x 37,5 cm dan 38 x 38 cm dengan ketinggian 5 sampai 12,5 cm, sedangkan ukuran luas *pitcher place* (tempat pelambung) adalah 6 x 15 cm.

**2. Peraturan Permainan Rounders****a. Peraturan Permainan**

- 1) Permainan rounders dimainkan oleh dua regu. Masing-masing regu terdiri atas 12 orang pemain.
- 2) Tiap-tiap anggota regu pemukul mempunyai hak untuk memukul bola sebanyak tiga kali. Apabila pukulan pertama atau kedua dianggap baik, pemukul harus lari ke tempat hinggap.
- 3) Seorang pemukul dapat kembali ke ruang bebas tanpa dapat dimatikan oleh regu penjaga, ia mendapatkan nilai 5. Akan tetapi, jika selama permainan tersebut ketika menuju tempat hinggap dapat dimatikan oleh regu penjaga, nilainya dikurangi sebanyak ia dimatikan oleh regu penjaga.
- 4) Apabila seseorang dapat dimatikan oleh regu penjaga lebih dari 5 kali, ia tidak mendapatkan nilai bila kembali ke ruang bebas.
- 5) Apabila seorang pemukul dapat kembali ke ruang bebas atas pukulannya sendiri, ia mendapat nilai 6, dengan catatan selama dalam perjalanan menuju base ia tidak dimatikan oleh regu penjaga. Keadaan seperti ini disebut dengan *home run*.

**b. Pertukaran Tempat**

Pertukaran tempat terjadi apabila regu pemukul menjadi regu penjaga, dan regu penjaga menjadi regu pemukul. Pertukaran tempat tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut.

- 1) Regu penjaga menjadi regu pemukul apabila regu penjaga telah mematikan regu pemukul sebanyak 6 kali.

- 2) Regu penjaga menjadi regu pemukul apabila regu penjaga telah berhasil menangkap bola yang dipukul oleh regu pemukul sebanyak 5 kali.
- 3) Regu penjaga menjadi regu pemukul apabila alat pemukul lepas dari tangan pemukul dan oleh wasit dianggap membahayakan.

**c. Cara Mematikan**

Dalam permainan rounders, untuk mematikan regu pemukul dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut.

1) *Dengan cara membakar*

Mematikan regu pemukul dengan cara membakar maksudnya adalah regu penjaga lebih dahulu menginjak tempat hinggap (sambil memegang bola) dari anggota regu pemukul (pelari). Apabila masih sempat, bola yang dipegang oleh regu penjaga dapat diberikan kepada penjaga lain yang siap membakar tempat hinggap yang sedang dituju oleh pelari (regu pemukul). Dari penjelasan tersebut dapat diketahui bahwa dalam satu pukulan regu penjaga dapat mematikan 2 pelari (regu pemukul).

2) *Dengan cara di-tik*

Mematikan regu pemukul dengan cara di-tik adalah jika pelari (regu pemukul) yang menuju tempat hinggap, dapat di-tik yaitu disentuh bola pada bagian tubuhnya oleh regu penjaga. Dengan catatan bola yang disentuh tidak boleh lepas dari genggaman tangan. Apabila bola lepas, dianggap tidak sah.

**d. Ketentuan Memukul**

Ketentuan memukul dalam permainan rounders diatur sesuai dengan urutan memukul. Urutan memukul dimulai dari pemukul dengan nomor urut 1, 2, 3 sampai nomor 12 lalu diulang kembali dari awal.

Ketentuan lain dalam permainan rounders adalah bahwa pelari pertama tidak boleh didahului oleh pelari kedua atau ketiga. Apabila hal ini terjadi, maka pihak pemukul dinyatakan mati satu dan bila yang dilalui dua orang pelari di depannya pihak pemukul dinyatakan mati dua.

Teknik atau keterampilan yang paling mendasar yang perlu dimiliki agar kita bisa bermain rounders adalah keterampilan memukul dan menangkap.

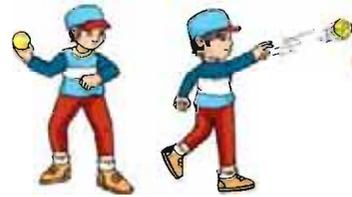
Sumber: [http://dinamika.uny.ac.id/.../28072008125728\\_wisnu\\_dwi\\_saputra\\_rounders.doc](http://dinamika.uny.ac.id/.../28072008125728_wisnu_dwi_saputra_rounders.doc), diunduh tanggal 13 Juni 2009

### 3. Teknik Dasar Permainan Rounders

**a. Teknik Melempar Bola**

Melempar merupakan salah satu teknik yang harus dikuasai oleh pemain rounders. Teknik ini sering dilakukan oleh pemain ketika menjadi regu penjaga. Lemparan bola dalam rounders dapat dilakukan dengan bentuk lemparan bola melambung, lemparan bola

mendatar, dan lemparan bola yang menyusur tanah. Latihan ini dapat dilakukan dengan cara melempar bola ke arah teman secara berpasangan dengan jarak menyesuaikan.



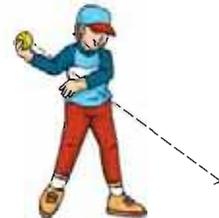
Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.2 Cara melempar bola melambung



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.3 Cara melempar bola mendatar



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.4 Cara melempar bola menyusur tanah

### b. Teknik Menangkap Bola

Teknik menangkap bola sangat penting untuk dikuasai, khususnya bagi pemain yang bertugas sebagai penjaga. Latihan menangkap bola dapat dilakukan dengan mengombinasikan latihan teknik melempar, yaitu menangkap bola melambung, mendatar, dan menyusur tanah. Latihan menangkap bola dapat dilakukan dengan cara saling lempar dan tangkap sesama teman dengan jarak menyesuaikan keadaan.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.5 Cara melempar dan menangkap bola

### c. Teknik Memukul

Cara memukul yang benar, harus dikuasai oleh para pemain agar bisa menghasilkan pukulan bola yang baik. Cara melakukan latihan memukul di antaranya sebagai berikut.

- 1) Sikap permulaan adalah berdiri sambil memegang alat pemukul.
- 2) Pandangan mata mengarah pada datangnya bola.
- 3) Pukulan dilakukan dengan mengayunkan tangan.

Latihan ini dapat dilakukan dengan cara berpasangan sama teman, satu orang bertugas sebagai pelempar dan pasangannya bertugas memukul bola.

Dalam permainan rounders, antara anggota yang satu dengan anggota yang lain dalam satu regu harus saling kerja sama agar dapat memainkan dengan kompak.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.6 Posisi memukul bola

#### 4. Mempraktikkan Variasi Teknik Dasar Rounders dalam Permainan Sederhana

- Lakukan permainan rounders dengan menentukan regu pemukul dan regu penjaga.
- Setiap regu terdiri atas 12 siswa.
- Regu pemukul memukul bola dimulai dari pemukul nomor urut 1, 2, 3 sampai 12.
- Pemukul berusaha memukul bola dengan keras agar bola dapat melampaui tempat hinggap (*base*) serta sukar dijangkau penjaga.
- Pemukul berlari cepat saat menuju *base* agar terhindar dari sentuhan bola penjaga serta *base* yang dituju tidak dibakar penjaga.
- Apabila seorang pemukul dapat kembali ke ruang bebas tanpa dapat dimatikan oleh regu penjaga, ia mendapatkan nilai 5. Akan tetapi, jika selama permainan tersebut ketika menuju tempat hinggap dapat dimatikan oleh regu penjaga, nilainya dikurangi sebanyak ia dimatikan oleh regu penjaga.
- Lemparan bola yang dilakukan pemain regu penjaga diusahakan berada di antara bahu dan lutut pemukul. Lemparan bola dilakukan dengan cepat dan keras agar luput dari pukulan pemukul.
- Regu penjaga siap menangkap bola yang dipukul oleh pemukul serta mengoperkan bola ke sesama penjaga. Penjaga juga harus siap membakar *base* dengan injakan kaki sesudah menangkap bola serta berusaha menyentuh pemukul dengan bola yang ditangkupnya.

Hal yang tidak kalah penting dalam permainan rounders adalah menjunjung tinggi sportivitas, kejujuran, dan membangun kerja sama. Selamat bermain.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.7 Rounders

Untuk menjaga keselamatan saat kamu bermain rounders, perhatikan hal-hal berikut.

1. Agar tidak mengalami cedera, lakukan pemanasan terlebih dahulu sebelum melakukan latihan melempar, menangkap, dan memukul.
2. Berkonsentrasilah ketika melakukan lempar tangkap dengan teman, agar bola bisa kita tangkap dan tidak mengenai badan kita.
3. Gunakan bola rounders yang lebih ringan, agar kalau bola mengenai badan tidak sakit.
4. Agar alat pemukul tidak mengenai teman kita, setelah memukul bola dalam bermain rounders, jangan dilempar sembarangan.

## B. Sepak Bola

Sepak bola merupakan permainan beregu yang biasa disebut kesebelasan, karena tiap-tiap regu terdiri atas sebelas pemain dan salah satunya penjaga gawang.

Tujuan permainan sepak bola adalah pemain dapat memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha menjaga gawangnya sendiri, agar tidak kemasukan bola dari lawan. Kesebelasan sepak bola dinyatakan menang apabila dapat memasukkan bola terbanyak ke gawang kesebelasan lawan. Akan tetapi, jika kedua kesebelasan memasukkan bola dengan jumlah sama, permainan ini dinyatakan seri atau *draw*.

### 1. Latihan Menendang Bola

#### a. Menendang Bola Menggunakan Kaki Bagian Dalam



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.8 Menendang bola dengan kaki bagian dalam

Pada umumnya teknik menendang bola dengan kaki bagian dalam dapat digunakan untuk mengumpan jarak pendek (*short passing*). Untuk melakukan teknik gerakan ini, badan menghadap sasaran di belakang bola. Kaki tumpu berada di samping bola  $\pm 15$  cm, ujung kaki menghadap sasaran, lutut sedikit ditekuk. Kaki untuk menendang atau kaki tendang ditarik ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola. Perkenaan kaki pada bola tepat pada mata kaki dan tepat di tengah-tengah bola. Pergelangan kaki ditegangkan pada saat mengenai bola.

**b. Menendang Bola Menggunakan Kaki Bagian Luar**

Pada umumnya teknik menendang bola dengan kaki bagian luar juga dapat digunakan untuk mengumpan jarak pendek (*short passing*). Untuk melakukan teknik gerakan ini, posisi badan di belakang bola, kaki tumpu di belakang bola  $\pm 25$  cm, ujung kaki menghadap ke sasaran dan lutut sedikit ditekuk. Kaki tendang berada di belakang bola, dengan ujung kaki menghadap ke dalam. Kaki tendang di tarik ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola. Perkenaan kaki pada bola tepat pada punggung kaki bagian luar dan tepat pada tengah-tengah bola. Pada saat perkenaan dengan bola pergelangan kaki ditegangkan.



Sumber: Dokumen Penerbit

**Gambar 1.9** Menendang bola dengan kaki bagian luar

**c. Menendang Bola Menggunakan Kura-Kura Kaki**

Pada umumnya teknik menendang bola dengan kura-kura kaki atau punggung kaki digunakan untuk menembak bola ke gawang (*shooting at the goal*). Untuk melakukan teknik gerakan ini, badan di belakang bola sedikit condong ke depan, kaki tumpu diletakkan di samping bola dengan ujung kaki menghadap sasaran, dan lutut sedikit di tekuk. Kaki tendang berada di belakang bola dengan punggung kaki menghadap ke depan atau sasaran. Kaki tendang tarik ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola. Perkenaan kaki pada bola tepat pada kura-kura atau punggung kaki dan tepat pada tengah-tengah bola dan pada saat mengenai bola pergelangan kaki ditegangkan.



Sumber: Dokumen Penerbit

**Gambar 1.10** Menendang bola dengan kura-kura kaki

## 2. Latihan Menggiring Bola

### a. Menggiring Bola dengan Kaki Bagian Dalam

Pada umumnya menggiring bola dengan kaki bagian dalam digunakan untuk melewati atau mengecoh lawan. Kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak ditarik ke belakang, tetapi hanya diayunkan ke depan. Diupayakan setiap langkah, secara teratur bola disentuh atau didorong bergulir ke depan. Bola bergulir harus selalu dekat dengan kaki agar bola tetap dikuasai. Pada waktu menggiring bola, kedua lutut sedikit ditekuk untuk mempermudah penguasaan bola.



Sumber: Dokumen Penerbit  
**Gambar 1.11** Menggiring bola dengan kaki bagian dalam

### b. Menggiring Bola dengan Kaki Bagian Luar

Teknik gerakan ini sama dengan teknik gerakan menggiring bola dengan kaki bagian dalam, hanya saja ketika menggiring bola menggunakan kaki bagian luar.



Sumber: Dokumen Penerbit  
**Gambar 1.12** Menggiring bola dengan kaki bagian luar

## 3. Latihan Menendang Bola Berpasangan

Latihan menendang bola dapat dilakukan secara berpasangan. Latihan menendang bola ini dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut.

- Dua orang pemain atau siswa A dan B saling berhadap-hadapan dengan jarak 3–5 meter atau disesuaikan dengan kemampuan siswa.
- Bola diletakkan di depan pemain A. Pemain A menendang bola ke arah pemain B tanpa awalan.
- Pemain B berusaha menghentikan bola. Setelah bola berhenti dan berada di depannya, dengan tanpa menggunakan awalan bola ditendang kembali ke arah pemain A tanpa awalan.
- Latihan dilakukan berulang kali.
- Setelah siswa dianggap sudah menguasai, latihan dilanjutkan dengan menggunakan awalan (1-2 langkah) ketika menendang bola, serta semakin lama ditambah tingkat kesulitannya.

Sumber: *Olahraga Kegemaranku Sepak Bola*, Andri Setyawan dan Subardi, Intan Pariwara, 2007



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.13 Cara menendang bola berpasangan

#### 4. Latihan Kombinasi Menggiring dan Menembak Bola ke Arah Gawang

Cara melakukan sebagai berikut.

- Letakkan bola di depan gawang dengan jarak 15 meter.
- Salah satu menjadi penjaga gawang dan yang lainnya menendang bola.
- Giringlah bola ke arah gawang sampai jarak  $\pm 5$  meter, kemudian bola ditendang ke arah gawang.
- Sebelum bola ditendang sebaiknya melihat posisi penjaga gawang, agar bola tidak mudah ditangkap oleh penjaga gawang.
- Jarak menendang bola dapat disesuaikan dengan kemampuan siswa.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.14 Menggiring dan menembak bola ke gawang

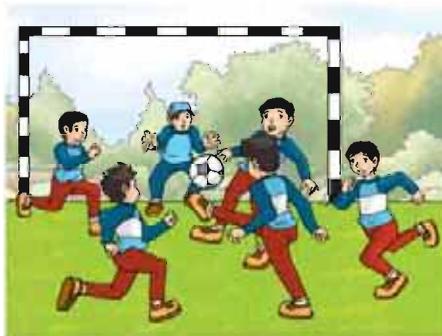
Permainan sepak bola menuntut adanya kerja sama antarpemain dalam satu regu, agar permainan berjalan dengan kompak. Selain itu, setiap pemain harus menjunjung tinggi prinsip kejujuran dan sportivitas.

#### 5. Mempraktikkan Teknik Dasar Sepak Bola dalam Permainan Sederhana

- Bentuklah dua regu untuk bermain sepak bola. Tiap-tiap regu terdiri atas sebelas pemain dan salah satunya menjadi penjaga gawang.

- b. Setelah semua pemain siap, wasit meniup peluit pertanda permainan dimulai. Ketika kamu mendapat bola pertama, lakukan gerakan menggiring bola menuju daerah lawan. Gunakan teknik menggiring bola dengan kaki bagian dalam dan bagian luar untuk melewati penjagaan pemain lawan.
- c. Ketika kamu akan mengumpan bola kepada teman dalam jarak pendek, lakukan dengan menendang menggunakan kaki bagian dalam.
- d. Ketika terjadi pelanggaran yang dilakukan pemain lawan dan menyebabkan hukuman tembakan bola ke gawang, lakukan dengan cara menendang bola dengan menggunakan kura-kura kaki atau punggung kaki.
- e. Ketika kamu menggiring bola ke daerah lawan dan berhasil mendekati penjaga gawang, perhatikan posisi penjaga gawang agar tendangan bola yang kamu lakukan tidak mudah ditangkap penjaga gawang. Jarak menendang bola ke gawang dapat kamu sesuaikan dengan kemampuanmu menendang bola ke gawang lawan.

Hal yang penting dalam bermain sepak bola adalah kerja sama dalam tim. Usahakan bermain secara sportif dan menjunjung tinggi kejujuran.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.15 Permainan sepak bola

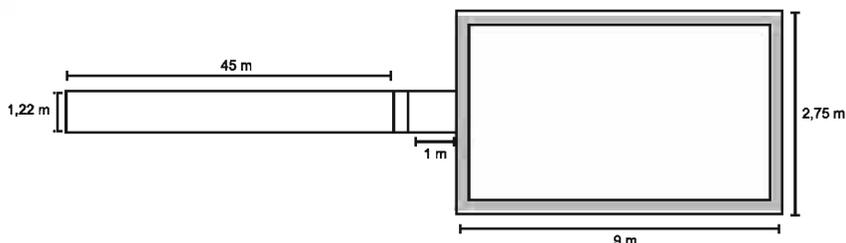
Untuk menjaga keselamatanmu saat bermain sepak bola, perhatikan hal-hal berikut.

1. Agar tidak mengalami cedera, lakukan pemanasan terlebih dahulu sebelum melakukan latihan menendang dan menggiring bola.
2. Gunakan bola sepak yang lebih ringan, agar kaki tidak sakit ketika menendang bola.

### C. Lompat Jauh

Lompat jauh merupakan salah satu cabang atletik. Tujuan utama dalam lompat jauh adalah melompat sejauh-jauhnya. Lompat jauh menggunakan lintasan berukuran panjang 45 m dan lebar 1,22 m serta mendarat di sebuah

bak yang berukuran panjang 9 m dan lebar 2,75 m. Pelompat menolak di papan tolakan dengan jarak antara papan tolakan dan bak pasir berjarak 1 m.



Sumber: Olahraga Kegemaranku Atletik

Gambar 1.16 Lapangan lompat jauh

Keberhasilan dalam lompat jauh dipengaruhi oleh awalan, tolakan atau tumpuan, saat melayang di udara, dan saat mendarat. Terdapat tiga gaya dalam lompat jauh. Tiga gaya tersebut sebagai berikut.

1. Lompat jauh gaya jongkok (pada saat melayang di udara bersikap jongkok).
2. Lompat jauh gaya menggantung atau melenting (pada saat melayang di udara badan dilentingkan).
3. Lompat jauh gaya berjalan di udara (pada saat melayang di udara kaki bergerak seolah-olah berjalan di udara).

Gaya jongkok pada lompat jauh merupakan gaya yang paling mudah dilakukan, dan sangat cocok untuk dilakukan oleh pemula. Oleh karena itu, pada bagian ini akan dibahas secara khusus lompat jauh gaya jongkok. Untuk melakukan lompat jauh gaya jongkok, perlu melalui beberapa tahapan di antaranya awalan, tolakan atau tumpuan, saat di udara atau melayang, dan mendarat. Berikut ini adalah uraian dari masing-masing tahapan tersebut.

### 1. Awalan

Awalan dalam lompat jauh berfungsi untuk mendapatkan kecepatan pada waktu akan melompat. Pelompat harus berlari secepat-cepatnya sebelum menumpu pada papan tolakan. Pada waktu berlari diusahakan tidak mengubah langkah.



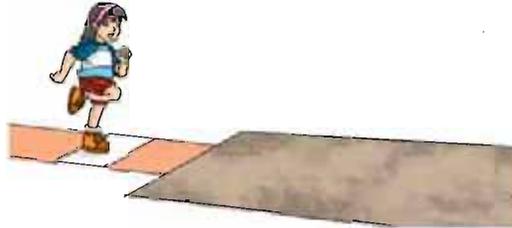
Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.17 Melakukan awalan dalam lompat jauh

### 2. Tolakan atau Tumpuan

Untuk menentukan kaki yang digunakan untuk menolak atau menumpu di papan tolakan adalah kaki yang dianggap paling kuat oleh si pelompat.

Cara dan urutan tolakan di papan tolakan adalah (1) ketika salah satu kaki menumpu pada papan tolakan, badan lebih ditegakkan dari sikap berlari, (2) urutan kaki mengenai papan tolakan dimulai dari tumit, telapak kaki, dan ujung kaki, dan (3) bersamaan gerakan ini kaki didorong menggunakan ujung kaki ke atas dibantu dengan gerakan tangan.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.18 Melakukan tolakan dalam lompat jauh

### 3. Sikap Badan pada Saat Melayang di Udara

Sikap badan pada saat melayang di udara adalah kedua lutut ditekuk dan kedua tangan berada di samping kepala. Pada saat akan mendarat, berat badan dibawa ke depan.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.19 Sikap badan saat melayang di udara

### 4. Sikap Mendarat

Sikap mendarat dilakukan dengan cara meluruskan kedua kaki dan tangan ke depan, badan dicondongkan ke depan pada saat tumit mengenai pasir, dengan cepat kedua lutut ditekuk lemas, dan kedua tangan segera menyentuh pasir.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.20 Sikap badan saat mendarat

Pada saat berlatih lompat jauh lakukan dengan penuh semangat. Kamu harus memiliki sportivitas tinggi dan penuh keyakinan agar dapat berprestasi dalam lompat jauh.

Sumber: *Olahraga Kegemaranku Atletik*, Muklis, Intan Pariwara, 2007

Untuk menjaga keselamatan saat kamu melakukan lompat jauh, perhatikan hal-hal berikut.

1. Agar tidak mengalami cedera, lakukan pemanasan terlebih dahulu sebelum melakukan lompat jauh.
2. Cangkullah bak pasir sebelum digunakan untuk lompat jauh, agar ketika jatuh di bak pasir tidak sakit.

### Ayo, Lakukan!

Olahraga atletik seperti lompat jauh dapat kamu lakukan secara perorangan. Kamu tentu sudah mempelajari materi lompat jauh. Coba sekarang lakukan dengan posisi badan yang benar pada saat melakukan awalan, tolakan, sikap badan saat melayang di udara, dan sikap mendarat. Mintalah teman untuk mengamati dan memberi komentar cara kamu mempraktikkan lompat jauh. Secara bergantian, temanmu mempraktikkan gerakan lompat jauh seperti yang kamu lakukan. Berikan komentarmu terhadap praktik lompat jauh yang dilakukan temanmu. Secara bergantian berlatihlah mempraktikkan lompat jauh secara benar. Lakukan secara berulang-ulang, disiplin, tidak mudah putus asa, dan tumbuhkan rasa percaya diri. Tentu kamu akan menjadi yang terbaik.

### Rangkuman

1. Permainan rounders dimainkan secara beregu yang terdiri atas regu pemukul dan regu penjaga. Tiap-tiap regu terdiri atas 12 orang pemain.
2. Latihan gerak dasar dalam permainan rounders meliputi: teknik melempar bola, menangkap bola, dan memukul bola.
3. Dalam sepak bola apabila kedua kesebelasan memasukkan bola dengan jumlah sama, permainan ini dinyatakan seri atau *draw*.
4. Latihan gerak dasar dalam permainan sepak bola meliputi latihan menendang bola dan menggiring bola.
5. Terdapat tiga gaya dalam lompat jauh, yaitu:
  - a. Lompat jauh gaya jongkok (pada saat melayang di udara bersikap jongkok).
  - b. Lompat jauh gaya menggantung atau melenting (pada saat melayang di udara badan dilentangkan).
  - c. Lompat jauh gaya berjalan di udara (pada saat melayang di udara kaki bergerak seolah-olah berjalan di udara).
6. Untuk melakukan lompat jauh gaya jongkok, perlu melalui beberapa tahapan di antaranya awalan, tolakan atau tumpuan, saat di udara atau melayang, dan mendarat.



## Latihan

### A. Mari memilih jawaban yang tepat!

1. Setiap regu dalam permainan rounders berjumlah . . . orang.
  - a. 9
  - b. 10
  - c. 11
  - d. 12
2. Permainan rounders berasal dari negara . . . .
  - a. Indonesia
  - b. Belanda
  - c. Inggris
  - d. Jepang
3. Permainan rounders mirip dengan permainan . . . .
  - a. kasti
  - b. bulu tangkis
  - c. gobak sodor
  - d. tenis
4. Jumlah pemain dalam permainan sepak bola adalah . . . pemain.
  - a. 8
  - b. 19
  - c. 10
  - d. 11
5. Di bawah ini yang bukan termasuk teknik melempar bola dalam permainan rounders adalah . . . .
  - a. melempar bola melambung
  - b. melempar bola mendatar
  - c. melempar bola menyusur tanah
  - d. melempar bola melengkung
6. Bola yang keluar melalui garis samping lapangan yang disebabkan oleh pihak bertahan akan menyebabkan terjadi . . . .
  - a. tendangan bebas
  - b. lemparan ke dalam
  - c. tendangan sudut
  - d. tendangan gawang
7. Pada umumnya menggiring bola dilakukan dengan menggunakan . . . .
  - a. kaki bagian luar
  - b. kaki bagian dalam
  - c. kura-kura kaki
  - d. ujung kaki
8. Dalam lompat jauh, sikap mendarat setelah melayang di udara dilakukan dengan posisi kedua kaki dan tangan lurus ke . . . .
  - a. atas
  - b. samping
  - c. depan
  - d. bawah

9. Lintasan lompat jauh yang digunakan untuk awalan memiliki ukuran panjang . . . m.

- 30
- 35
- 40
- 45

10. Posisi badan pada saat di udara dalam lompat jauh gaya jongkok adalah . . . .

- berdiri
- jongkok
- duduk
- miring

**B. Mari menjawab dengan tepat!**

- Jelaskan yang dimaksud memantikan regu pemukul dengan cara membatasi dalam permainan rounders!
- Bagaimana suatu kesebelasan dalam pertandingan sepak bola dinyatakan seri atau *draw*?
- Apa tujuan menendang bola menggunakan kaki bagian dalam maupun luar dalam permainan sepak bola?

4. Sebutkan tahapan yang dilakukan dalam lompat jauh gaya jongkok!

5. Jelaskan posisi kedua kaki dan tangan pada saat melayang di udara dalam lompat jauh!

**C. Mari Mempraktikkan!**

Lakukan permainan rounders dengan membentuk dua regu, yaitu regu pemukul dan regu penjaga. Tiap-tiap regu mempraktikkan sesuai dengan peraturan permainan rounders. Tiap-tiap regu mempraktikkan teknik dasar permainan rounders yang telah diajarkan. Penilaian diberikan terhadap aspek kesempurnaan gerakan seperti sikap dan cara melakukan gerakan.

- Lakukan teknik melempar bola.
- Lakukan teknik menangkap bola.
- Lakukan teknik memukul bola.

Selain itu, dilakukan penilaian melalui pengamatan terhadap aspek kerja sama, disiplin, kejujuran, dan sportivitas.

## Bab II

# Kebugaran Jasmani 1



Sumber: Dokumen Penerbit

Olahraga seperti pada gambar di atas tentu sangat menyenangkan jika dilakukan dengan hati senang dan riang. Tubuh akan tetap sehat dan bugar jika kamu rutin berolahraga. Menjaga kebugaran tubuh sangat penting agar kamu tetap bersemangat dalam belajar dan tidak mudah terserang penyakit. Dan, yang pasti tubuhmu menjadi sehat dan kuat. Nah, untuk mencapai semua itu, pada bab ini kamu diajak mempraktikkan berbagai gerakan untuk melatih kekuatan otot-otot tubuh. Tidak kalah penting organ tubuh yang vital, seperti paru-paru dan jantung akan menjadi sehat dengan melakukan berbagai bentuk latihan. Untuk lebih jelasnya, yuk, kita ikuti pembelajarannya.



### Kata Kunci

• kebugaran • latihan kekuatan • latihan daya tahan • latihan kecepatan




**Peta Konsep**


Kebugaran jasmani merupakan segenap kemampuan seseorang untuk melakukan tugasnya sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Selain itu, mereka masih mempunyai cadangan energi untuk menikmati waktu senggangnya serta untuk keperluan yang sifatnya mendadak. Kebugaran jasmani memiliki unsur-unsur yang meliputi: kekuatan otot, daya tahan paru dan jantung, serta kecepatan.

Untuk mendapatkan kebugaran jasmani bagi tubuh kita, perlu dilakukan latihan yang teratur dan terukur. Berikut ini beberapa bentuk latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

## 1. Latihan Kekuatan

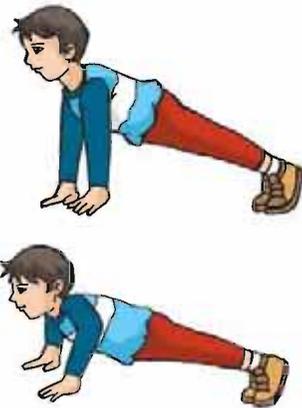
Kekuatan adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan ketegangan terhadap suatu tahanan. Latihan kekuatan dapat dilakukan dengan berbagai macam gerakan sebagai berikut.

### a. *Push up*

Tujuan *push up* untuk meningkatkan kekuatan otot lengan.

Cara melakukan *push up* sebagai berikut.

- 1) Lakukan gerakan tidur telungkup, kedua kaki dirapatkan lurus ke belakang dengan ujung kaki bertumpu pada lantai.
- 2) Letakkan kedua telapak tangan di samping dada, posisi kedua siku ditekuk dan jari-jari tangan menunjuk ke depan.
- 3) Badan diangkat ke atas hingga kedua tangan lurus. Pada gerakan ini, posisi badan dan kaki lurus.
- 4) Turunkan kembali badan dengan cara membengkokkan kedua siku. Pada gerakan ini, badan dan kedua kaki tetap lurus dan tidak menyentuh lantai.
- 5) Gerakan ini dilakukan berulang kali selama 10–15 detik.

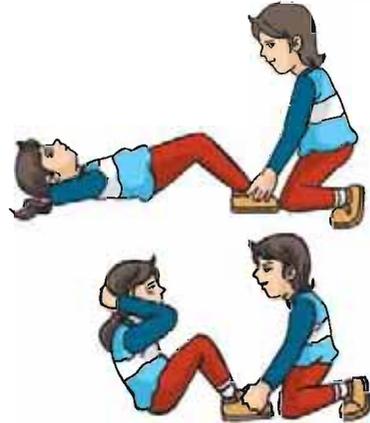


Sumber: Dokumen Penerbit  
Gambar 2.1 Latihan *push up*

**b. Sit up**

Tujuan *sit up* untuk menguatkan otot perut. Cara melakukan *sit up* sebagai berikut.

- 1) Siswa disuruh berpasangan, salah satu siswa melakukan *sit up* dan pasangannya memegang kaki temannya.
- 2) Mula-mula salah satu siswa tidur telentang, kedua lutut ditekuk, dan kedua tangan diletakkan di belakang kepala.
- 3) Gerakan berikutnya badan diangkat ke atas, hingga dalam posisi duduk. Pada gerakan ini kedua tangan tetap di belakang kepala.
- 4) Gerakan ini dilakukan berulang kali selama 15–20 detik.
- 5) Latihan dilakukan secara bergantian.

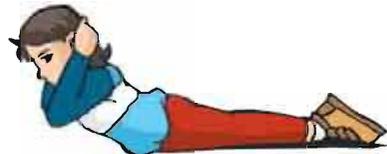


Sumber: Dokumen Penerbit  
Gambar 2.2 Latihan *sit up*

**c. Back up**

Tujuan *back up* untuk menguatkan otot punggung. Cara melakukan *back up* sebagai berikut.

- 1) Siswa disuruh berpasangan, salah satu siswa melakukan *back up* dan pasangannya memegang kaki temannya.
- 2) Mula-mula salah satu siswa tidur telungkup, posisi kedua kaki rapat dan kedua tangan berpegangan di belakang kepala. Pasangannya memegang pergelangan kaki teman yang akan melakukan *back up*.
- 3) Angkat badan ke atas dengan posisi dada tidak menyentuh ke lantai.
- 4) Gerakan dilakukan berulang-ulang selama lebih kurang 10–20 detik.



Sumber: Dokumen Penerbit  
Gambar 2.3 Latihan *back up*

Sumber: *Senam Artistik : Teori dan Metode Pembelajaran Senam*, Agus Mahendra, FPOK–Universitas Pendidikan Indonesia, 2003

Untuk menjaga keselamatan saat kamu melakukan latihan kekuatan, perhatikan hal-hal berikut.

- a. Agar tidak mengalami cedera, lakukan pemanasan terlebih dahulu sebelum latihan *push up*, *sit up*, dan *back up*.
- b. Carilah tempat yang teduh atau di *hall* senam ketika melakukan latihan *push up*, *sit up*, dan *back up*.
- c. Gunakan matras untuk melakukan latihan *push up*, *sit up*, dan *back up*, agar dalam pelaksanaan terasa nyaman dan tidak sakit.

### Ayo, Lakukan!

Bentuklah kelasmu menjadi tiga kelompok. Tiap-tiap kelompok akan mempraktikkan latihan untuk kekuatan otot anggota badan bagian atas, yaitu *push up* untuk latihan kekuatan otot lengan, *sit up* untuk latihan kekuatan otot perut, dan *back up* untuk latihan kekuatan otot punggung. Pembagian tugas setiap kelompok sebagai berikut.

Kelompok 1 mempraktikkan latihan *push up*.

Kelompok 2 mempraktikkan latihan *sit up*.

Kelompok 3 mempraktikkan latihan *back up*.

Latihan di atas kamu praktikkan dengan teman. Lakukan kerja sama yang baik dengan temanmu, saat melakukan gerakan *sit up* maupun *back up*. Selain itu, gerakan tersebut harus kamu lakukan secara disiplin dan bersemangat. Nah, tubuhmu akan menjadi sehat dan kuat, jika latihan tersebut dapat kamu lakukan secara rutin di rumah. Selamat berlatih.

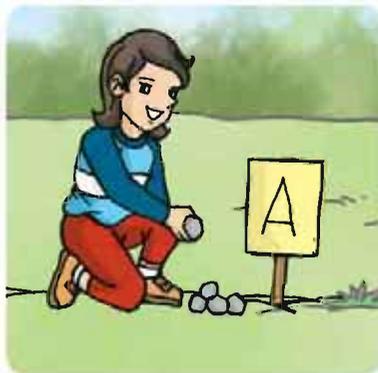
## 2. Latihan Daya Tahan Paru dan Jantung

Daya tahan merupakan keadaan yang menekankan pada kapasitas melakukan kerja secara terus-menerus dalam suasana aerobik. Daya tahan paru dan jantung sangat dibutuhkan agar tubuh tetap dalam keadaan segar dan bugar. Daya tahan paru dan jantung dapat ditingkatkan dengan melakukan beberapa latihan sebagai berikut.

### a. Lari Bolak-balik

Cara melakukan lari bolak-balik sebagai berikut.

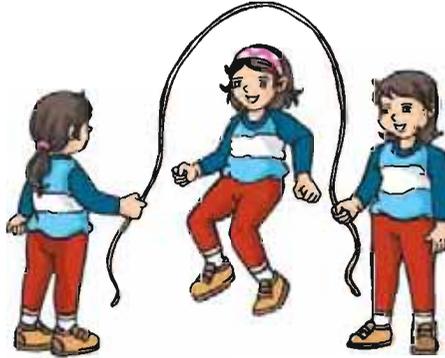
- 1) Mula-mula, buatlah dua daerah atau dua titik A dan B dengan jarak 10 meter.
- 2) Taruhlah 5 buah balok kayu kecil atau batu di titik A.
- 3) Siswa disuruh berlari dari titik A ke titik B dan memindahkan balok kayu kecil atau batu satu per satu ke titik B sampai habis balok kayu kecil atau batunya.



Sumber: Dokumen Penerbit  
Gambar 2.4 Latihan lari bolak-balik

**b. Lompat Tali**

Lompat tali dapat dilakukan oleh siswa, baik secara perorangan maupun beregu. Lompat tali secara beregu dapat dilakukan dengan cara dua siswa mengayun tali dan satu orang melompat tali. Latihan ini dilakukan secara bergantian.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 2.5 Latihan lompat tali

**c. Lari Mengelilingi Lapangan**

Lari mengelilingi lapangan dilakukan dengan pelan-pelan selama beberapa waktu. Latihan ini dilakukan selama 10 menit atau disesuaikan dengan kemampuan anak.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 2.6 Latihan mengelilingi lapangan

Untuk menjaga keselamatan saat kamu melakukan latihan daya tahan paru dan jantung, perhatikan hal-hal berikut.

- a. Lakukan pemanasan terlebih dahulu untuk menghindari terjadinya cedera saat berlatih.
- b. Carilah tempat yang rata dan tidak banyak batu atau kerikil.

### 3. Latihan Kecepatan

Dalam lomba lari, seorang pelari dapat menempuh jarak 100 m dengan waktu 11 detik. Artinya, dengan kecepatan waktu 11 detik ia dapat menempuh jarak 100 m. Pada kesempatan lomba lari berikutnya, ia dapat menempuh jarak 100 m dengan waktu 10 detik. Dengan demikian, pelari tersebut mampu menambah kecepatan untuk menempuh jarak lari. Oleh karena itu, kecepatan dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan-gerakan tertentu secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan kecepatan sebagai berikut.

- a. Lari cepat dengan jarak 50 meter.
- b. Lari cepat bolak-balik dengan menempuh jarak 25 meter.
- c. Lari dengan mengubah-ubah kecepatan (dimulai dari berlari dengan kecepatan lambat kemudian makin lama makin cepat).
- d. Lari menaiki tangga (dimulai dari berlari dengan kecepatan lambat kemudian makin lama makin cepat).
- e. Lari dengan membawa beban yang disesuaikan dengan kemampuan (dimulai dari berlari dengan kecepatan lambat kemudian makin lama makin cepat).
- f. Lari naik turun di daerah perbukitan.

#### Rangkuman

1. Kebugaran jasmani merupakan segenap kemampuan seseorang untuk melakukan tugasnya sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti.
2. Latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani meliputi: latihan kekuatan, latihan daya tahan paru dan jantung, serta latihan kecepatan.
3. Latihan kekuatan dapat dilakukan dengan cara: *push up*, *sit up*, dan *back up*.
4. Latihan daya tahan paru dan jantung dapat dilakukan dengan cara: lari bolak-balik, lari mengelilingi lapangan, dan lompat tali.
5. Latihan kecepatan dapat dilakukan dengan cara: lari cepat dengan jarak 50 meter, lari cepat bolak-balik, lari dengan mengubah-ubah kecepatan, lari menaiki tangga, lari dengan membawa beban, dan lari naik turun di daerah perbukitan.



## Latihan

### A. Mari memilih jawaban yang tepat!

1. Latihan kebugaran jasmani sebaiknya dilakukan . . . .
  - a. secara teratur dan terukur
  - b. setiap hari
  - c. setiap minggu
  - d. setiap bulan
2. Kemampuan seseorang untuk melakukan tugasnya sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti disebut . . . .
  - a. kesehatan
  - b. kebugaran jasmani
  - c. kecepatan
  - d. kekuatan
3. Kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan-gerakan tertentu secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya disebut . . . .
  - a. kekuatan
  - b. ketahanan
  - c. daya tahan
  - d. kecepatan
4. Kemampuan otot melakukan kontraksi guna membangkitkan ketegangan terhadap suatu tahanan disebut . . . .
  - a. daya tahan
  - b. kecepatan
  - c. kelentukan
  - d. kekuatan
5. Kegiatan berikut yang termasuk melatih kekuatan otot lengan adalah . . . .
  - a. *back up*
  - b. *sit up*
  - c. *push up*
  - d. lari
6. Daya tahan paru dan jantung dapat ditingkatkan dengan melakukan latihan . . . .
  - a. *push up*
  - b. *back up*
  - c. *sit up*
  - d. lari keliling lapangan
7. Latihan yang bertujuan untuk menguatkan otot punggung adalah . . . .
  - a. *sit up*
  - b. *push up*
  - c. *back up*
  - d. tarik tambang
8. Latihan yang bertujuan untuk menguatkan otot perut adalah . . . .
  - a. *sit up*
  - b. *push up*
  - c. *back up*
  - d. lompat tali

- 
9. Berikut yang termasuk latihan daya tahan paru dan jantung adalah . . . .
    - a. lomba tarik tambang
    - b. *sit up*
    - c. lari bolak-balik
    - d. *push up*
  10. Lari cepat bolak-balik dengan menempuh jarak 25 meter termasuk melatih . . . .
    - a. daya tahan
    - b. kekuatan
    - c. kelentukan
    - d. kecepatan

**B. Mari menjawab dengan tepat!**

1. Apa yang dimaksud dengan kebugaran jasmani?
2. Sebutkan yang termasuk unsur-unsur kebugaran jasmani!
3. Sebutkan bentuk-bentuk latihan kekuatan!
4. Mengapa daya tahan paru dan jantung perlu ditingkatkan?
5. Sebutkan bentuk-bentuk latihan kecepatan!

**C. Mari Mempraktikkan!**

Bentuklah kelasmu menjadi tiga kelompok. Kelompok pertama mempraktikkan gerakan *push up*. Kelompok kedua mempraktikkan gerakan *sit up* dan kelompok ketiga mempraktikkan gerakan *back up*. Tiap-tiap regu mempraktikkan gerakan sesuai dengan teknik yang telah diajarkan. Penilaian diberikan terhadap aspek kesempurnaan gerakan seperti sikap dan cara melakukan gerakan serta prestasi dari gerakan tersebut, seperti kekuatan dalam melakukan gerakan.

1. Lakukan dengan benar gerakan *push up*.
2. Lakukan dengan benar gerakan *sit up*.
3. Lakukan dengan benar gerakan *back up*.

Untuk melihat sikap dan perilaku siswa, pada saat latihan dilakukan penilaian melalui pengamatan terhadap aspek disiplin, kejujuran, kerja sama, dan semangat.

## Bab III

# Senam Ketangkasan 1



Sumber: Dokumen Penerbit

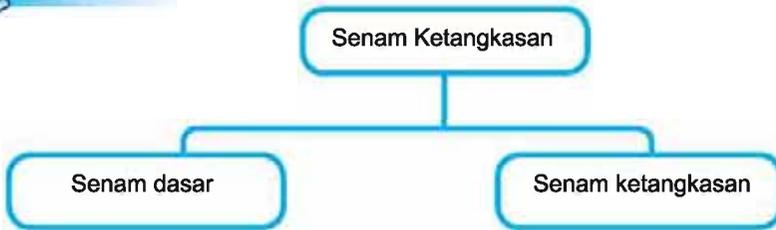
Pernahkah kamu melakukan gerakan seperti pada gambar di atas? Gerakan tersebut termasuk senam ketangkasan yang memerlukan latihan secara disiplin, teratur, serta berulang kali. Hal yang tidak kalah penting sebelum melakukan gerakan seperti gambar di atas, kamu harus melakukan latihan peregangan terlebih dahulu dengan melakukan gerakan-gerakan ringan. Nah, pada bab ini kamu akan diajak mempraktikkan gerakan-gerakan peregangan seperti peregangan otot leher, peregangan pinggang, serta bentuk-bentuk senam ketangkasan seperti sikap lilin dan *headstand*. Coba simak dan pelajari materi berikut.



### Kata Kunci

- senam dasar • peregangan • pelepasan • senam ketangkasan




**Peta Konsep**


## A. Senam Dasar

Senam dasar merupakan senam yang digunakan sebagai pemanasan untuk menuju latihan inti (latihan yang lebih berat tingkatannya). Latihan senam dasar berisikan gerakan-gerakan ringan yang dilakukan dalam waktu tidak terlalu lama. Tujuan utama senam dasar adalah melakukan pemanasan untuk menghindari terjadinya cedera, meningkatkan suhu tubuh, dan menyiapkan fisik dan mental. Gerakan-gerakan dalam senam dasar di antaranya sebagai berikut.

### 1. Peregangan Otot Leher

Cara melakukan peregangan otot leher sebagai berikut.

- Tempelkan dagu ke dada dan tahan beberapa saat.
- Angkat dagu ke atas dan tahan beberapa saat.
- Letakkan atau gelengkan kepala ke bahu kiri dan tahan beberapa saat.
- Letakkan atau gelengkan kepala ke bahu kanan dan tahan beberapa saat.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 3.1 Latihan peregangan otot leher

### 2. Peregangan Pinggang

Cara melakukan peregangan pinggang sebagai berikut.

- Kedua tangan diluruskan ke atas dan disatukan, kemudian liukkan badan ke kanan dan tahan beberapa saat.
- Kedua tangan diluruskan ke atas dan disatukan, kemudian liukkan badan ke kiri dan tahan beberapa saat.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 3.2 Latihan peregangan pinggang

### 3. Peregangan Tungkai Kaki, Perut, dan Punggung

Cara melakukan peregangan tungkai kaki, perut, dan punggung sebagai berikut.

- Duduk telunjur, kedua tungkai kaki lurus dan dirapatkan.
- Kemudian mencium lutut. Posisi lutut tidak boleh ditekuk dan tahan beberapa saat.
- Berdiri kaki kangkang dan mencium lutut kanan. Kedua tangan memegang pergelangan kaki kanan, kedua lutut tidak boleh ditekuk dan tahan beberapa saat.
- Gerakan selanjutnya sama dengan di atas, ganti mencium lutut kaki kiri.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 3.3 Latihan peregangan tungkai kaki, perut, dan punggung

## B. Senam Ketangkasan

### 1. Sikap Lilin

Cara melakukan gerakan sikap lilin sebagai berikut.

- Mula-mula berbaring telentang, kedua kaki lurus, kedua tangan di samping badan.
- Punggung dan kedua kaki diangkat lurus ke atas.
- Kedua tangan menahan di pinggang dengan ibu jari tangan di perut.
- Keempat jari-jari tangan di pinggang untuk menjaga agar pinggang tetap lurus.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 3.4 Gerakan sikap lilin

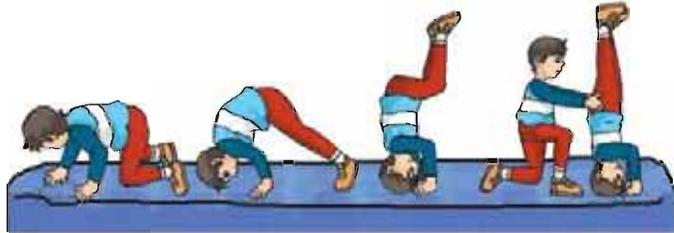
### 2. *Headstand* atau Berdiri dengan Kepala

*Headstand* adalah berdiri dengan kepala dibantu dengan kedua tangan.

Cara melakukan gerakan *headstand* sebagai berikut.

- Letakkan tangan di samping kepala dengan posisi bersujud, sehingga antara tangan dan kepala membentuk segitiga sama sisi.
- Angkat pelan-pelan kedua kaki ke atas sampai posisi kaki benar-benar lurus. Gunakan kepala sebagai tumpuan dengan kedua tangan menekan matras.
- Apabila kaki telah lurus ke atas, tahan beberapa saat dengan bantuan teman untuk ikut memegang.
- Lakukan latihan *headstand* secara berpasangan.

Sumber: *Senam Artistik: Teori dan Metode Pembelajaran Senam*, Agus Mahendra, FPOK–Universitas Pendidikan Indonesia, 2003



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 3.5 Gerakan *headstand* atau berdiri dengan kepala

Untuk menjaga keselamatan saat kamu berlatih senam ketangkasan, perhatikan hal-hal berikut.

- Agar tidak mengalami cedera, lakukan pemanasan terlebih dahulu sebelum melakukan gerakan sikap lilin dan *headstand*.
- Carilah tempat teduh atau di *hall* senam ketika melakukan gerakan sikap lilin dan *headstand*.
- Gunakan matras untuk melakukan gerakan sikap lilin dan *headstand*, agar dalam pelaksanaan terasa nyaman dan tidak sakit.
- Agar tidak jatuh, mintalah bantuan kepada teman untuk memegang kedua kakimu ketika melakukan gerakan *headstand*.

### Ayo, Lakukan!

Bagilah kelasmu menjadi dua kelompok besar. Kelompok pertama terdiri atas siswa perempuan dan kelompok kedua terdiri atas siswa laki-laki. Kelompok pertama mempraktikkan latihan senam dasar, sedangkan kelompok kedua mempraktikkan senam ketangkasan, yaitu sikap lilin dan *headstand* atau berdiri dengan kepala. Senam ketangkasan yang dilakukan kelompok kedua dilaksanakan secara berpasangan serta berulang-ulang dilakukan sampai setiap siswa berhasil melaksanakan. Laksanakan kegiatan ini dengan disiplin, bersungguh-sungguh, dan penuh percaya diri.



## Rangkuman

1. Senam dasar merupakan senam yang digunakan sebagai pemanasan untuk menuju latihan inti (latihan yang lebih berat tingkatannya).
2. Latihan senam dasar berisi gerakan-gerakan ringan yang dilakukan dalam waktu tidak terlalu lama.
3. Tujuan utama senam dasar adalah melakukan pemanasan untuk menghindari terjadinya cedera, meningkatkan suhu tubuh, serta menyiapkan fisik dan mental.
4. Gerakan-gerakan dalam senam dasar antara lain peregangan otot leher, peregangan pinggang, peregangan tungkai kaki, perut, dan punggung.
5. Senam ketangkasan dapat dilakukan dengan latihan sikap lilin dan *headstand* atau berdiri dengan kepala.



## Latihan

### A. Mari memilih jawaban yang tepat!

1. Senam yang digunakan sebagai pemanasan untuk menuju latihan inti disebut senam . . . .
  - a. dasar
  - b. lanjut
  - c. irama
  - d. lansia
2. Latihan senam dasar berisikan latihan-latihan . . . .
  - a. kekuatan
  - b. daya tahan
  - c. peregangan
  - d. kecepatan
3. Peregangan otot leher termasuk latihan . . . .
  - a. utama
  - b. pendinginan
  - c. inti
  - d. pemanasan
4. Latihan untuk meningkatkan suhu tubuh disebut latihan . . . .
  - a. pemanasan
  - b. inti
  - c. pendinginan
  - d. utama
5. Latihan yang berfungsi untuk mengembalikan kondisi suhu tubuh setelah melakukan latihan disebut . . . .
  - a. pemanasan
  - b. pendinginan
  - c. utama
  - d. inti
6. Gerakan kedua kaki diangkat lurus ke atas dan kedua tangan menahan di pinggang disebut . . . .
  - a. *back up*
  - b. *sit up*
  - c. sikap lilin
  - d. guling depan

7. Gerakan berdiri dengan kepala dibantu dengan kedua tangan disebut . . . .
  - a. guling depan
  - b. guling belakang
  - c. *sit up*
  - d. *headstand*
8. Pada gerakan sikap lilin, setelah posisi badan berbaring, dilanjutkan kedua kaki dalam posisi . . . .
  - a. ditekuk
  - b. diangkat lurus ke atas
  - c. telunjur
  - d. jongkok
9. Dalam gerakan *headstand* saat berdiri dengan kepala, posisi kedua tangan adalah . . . .
  - a. memegang kepala
  - b. menekan matras
  - c. memegang pinggang
  - d. lurus di samping badan
10. Dalam latihan *headstand*, meletakkan tangan di samping kepala dengan posisi bersujud sehingga antara tangan dan kepala akan membentuk . . . .
  - a. segitiga
  - b. segi empat
  - c. lingkaran
  - d. kubus

**B. Mari menjawab dengan tepat!**

1. Jelaskan cara melakukan peregangan otot leher!
2. Jelaskan cara melakukan peregangan pinggang!

3. Sebutkan gerakan-gerakan yang dilakukan dalam senam dasar!
4. Sebutkan gerakan-gerakan yang dilakukan dalam senam ketangkasan!
5. Jelaskan urutan gerakan pada waktu melakukan *headstand*!

**C. Mari mempraktikkan!**

Lakukan dua latihan berikut.

Latihan pertama dilakukan perseorangan dengan melakukan gerakan-gerakan senam dasar.

Latihan kedua dilakukan berpasangan dengan melakukan senam ketangkasan berupa gerakan sikap lilin dan *headstand*. Penilaian diberikan terhadap aspek kesempurnaan gerakan seperti sikap dan cara melakukan gerakan serta prestasi yang dapat dicapai dari gerakan tersebut, seperti ketepatan gerakan.

1. Praktikkan gerakan senam dasar.
2. Praktikkan gerakan sikap lilin.
3. Praktikkan gerakan *headstand*. Untuk melihat sikap dan perilaku siswa, pada saat melakukan latihan dilakukan penilaian melalui pengamatan terhadap aspek disiplin, kerja sama, menjaga keselamatan, dan percaya diri.

## Bab IV

# Gerak Ritmik 1



Sumber: Dokumen Penerbit

Pernahkah kamu melakukan gerakan seperti pada gambar di atas? Gerakan tersebut dilakukan dengan bersemangat dan gembira. Tentu sangat menyenangkan, bukan? Kamu dapat melakukannya sendiri atau berkelompok dengan teman. Tentu sangat menyenangkan jika gerakan tersebut dilaksanakan dengan iringan musik. Keselarasan antara gerak tubuh dengan iringan musik akan menjadi sebuah gerak yang indah dan enak dilihat.

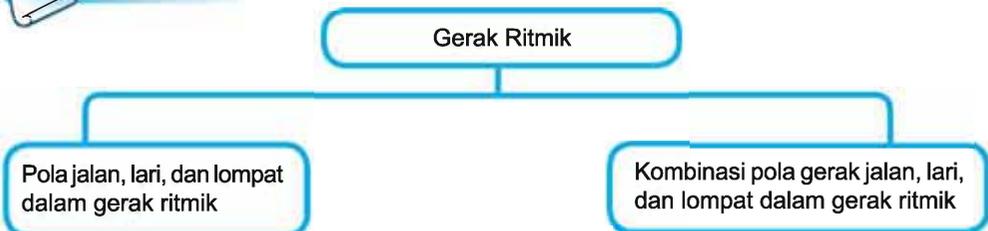
Nah, kali ini kamu akan belajar mempraktikkan berbagai gerak seperti pola jalan, lari, dan lompat dengan iringan musik. Selain itu, kamu juga akan mempraktikkan berbagai kombinasi pola gerak jalan, lari, dan lompat dengan iringan musik. Untuk lebih jelasnya, mari kita ikuti pembelajaran berikut.



### Kata Kunci

• gerak ritmik • pola gerak jalan • pola gerak lari • pola gerak lompat




**Peta Konsep**
**Gerak Ritmik**

Pola jalan, lari, dan lompat dalam gerak ritmik

Kombinasi pola gerak jalan, lari, dan lompat dalam gerak ritmik

Gerak ritmik adalah gerak manusia yang dilakukan dengan menyesuaikan pola irama, perubahan tempo, atau gerak tubuh yang semata-mata mengikuti iringan musik atau ketukan di luar musik.

Sumber: *Bahan Ajar Musik dan Gerak*, Agus Mahendra, FPOK-Universitas Pendidikan Indonesia, 2006

Gerak ritmik dilakukan dengan mengutamakan keselarasan gerak dengan irama yang mengiringinya. Iringan dapat berupa musik, nyanyian, ketukan, dan tepukan. Gerak ritmik dilakukan sebagai pengantar untuk menyiapkan badan atau fisik agar dapat menguasai latihan-latihan pada tahap selanjutnya, seperti senam balet.

Keselarasan antara gerak dengan irama yang mengiringi akan menghasilkan sebuah gerak yang indah sehingga enak dipandang mata. Gerakan dalam gerak ritmik ada beberapa macam, di antaranya ayunan tangan dan langkah kaki. Berikut akan dijelaskan pola jalan, lari, dan lompat dalam gerak ritmik.

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

### 1. Jalan di Tempat Tangan Mengayun

Gerakan ini dilakukan dengan jalan di tempat. Gerakan dimulai dengan mengangkat kaki kiri, kemudian kaki kanan secara bergantian. Posisi paha rata. Ujung kaki menuju ke bawah, badan tegap, dan pandangan ke depan. Gerakan jalan di tempat dilakukan dengan kedua tangan menekuk di samping badan. Kemudian tangan berayun ke depan dilanjutkan dengan gerakan tangan membuka dan menutup. Lakukan sesuai aba-aba 2 kali 1×8 hitungan.

1×8 I : Jalan di tempat. Kedua tangan ditekuk di samping badan lalu mengayun ke depan.

1×8 II : Jalan di tempat sambil kedua tangan ditekuk lalu gerakan tangan membuka dan menutup di samping badan.



Sumber: Dokumen Penerbit  
Gambar 4.1 Gerakan jalan di tempat

## 2. Langkah Kaki ke Berbagai Arah

Gerakan langkah kaki ke berbagai arah dengan sikap awal berdiri tegap. Lakukan gerakan 4 kali 1×8 hitungan.

- 1×8 I : Gerakkan kaki 4 langkah ke depan. Tangan ditekuk di samping badan lalu mengayun.
- 1×8 II : Gerakkan kaki 4 langkah ke belakang sambil bertepuk tangan.
- 1×8 III : Gerakkan kaki 4 langkah ke samping kanan. Tangan menekuk di samping badan, kemudian bergerak membuka dan menutup.
- 1×8 IV : Gerakkan kaki 4 langkah ke samping kiri. Tangan menekuk di samping badan, bergerak membuka menutup.

Coba lakukan latihan gerakan ini berulang kali dengan rasa percaya diri dan disiplin tinggi. Jangan lupa sesuaikan gerakan dengan irama.



Sumber: Dokumen Penerbit  
Gambar 4.2 Gerakan langkah kaki ke berbagai arah

### 3. Berlari ke Berbagai Arah

Gerakan lari dilakukan untuk mendukung aktivitas pemanasan dan pendorong laju percepatan dalam gerakan senam. Gerakan lari dilakukan dengan awalan sikap badan tegap. Lakukan gerakan lari dengan penuh kegembiraan. Berikut berbagai macam gerakan pola lari.

- 1×8 I : Lakukan lari di tempat dengan mengangkat paha. Paha diangkat sejajar dan kedua tangan diayun secara bergantian dengan menyesuaikan irama kaki.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 4.3 Gerakan lari di tempat

- 1×8 II : Lakukan lari ke arah depan dengan mengangkat paha. Lari ke arah depan dilakukan dengan cara menggerakkan badan ke arah depan. Paha diangkat sejajar dan kedua tangan diayunkan sesuai irama langkah kaki.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 4.4 Gerakan lari ke arah depan

- 1×8 III : Lakukan lari ke arah belakang dengan mengangkat paha. Gerakan ini dilakukan dengan cara menggerakkan badan ke arah belakang (mundur). Paha diangkat sejajar dan kedua tangan diayunkan sesuai irama langkah kaki.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 4.5 Gerakan lari ke arah belakang

- 1×8 IV : Lakukan lari ke arah samping dengan mengangkat paha. Gerakkan badan ke arah samping, paha diangkat sejajar, dan kedua tangan diayunkan sesuai irama langkah kaki.

Sumber: Cerdas dan Bugar dengan Senam Lantai, Biasworo Adisuyanto Aka, Grasindo, 2009



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 4.6 Gerakan lari ke arah samping

Coba, berlatihlah melakukan gerakan pola lari seperti di atas secara disiplin. Kamu pasti bisa.

#### 4. Melompat ke Berbagai Arah

Lakukan gerakan ini dengan awalan sikap badan tegap. Kaki rapat dan pandangan ke depan. Lakukan gerakan ini dengan gembira.

- 1×8 I : Lakukan empat lompatan ke depan dengan dua kaki. Sambil melompat, tangan berputar di samping badan.

- 1×8 II : Lakukan empat lompatan ke belakang dengan tumpuan satu kaki bergantian. Sambil melompat tangan bertepuk.
- 1×8 III : Lakukan empat lompatan ke samping kanan dengan satu kaki bergantian. Kedua tangan ditekuk dan berputar di depan dada.
- 1×8 IV : Lakukan empat lompatan ke samping kiri dengan satu kaki bergantian. Kedua tangan ditekuk dan berputar di depan dada.

Sumber: *Senam Artistik: Teori dan Metode Pembelajaran Senam*, Agus Mahendra, FPOK–Universitas Pendidikan Indonesia, 2003



Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 4.7 Gerakan melompat ke berbagai arah

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

### 1. Jalan di Tempat Dilanjutkan Lari ke Arah Depan

Gerakan ini dilakukan dengan langkah sebagai berikut.

- Berdiri dengan sikap tegak dan kedua tangan mengepal di samping badan.
- Kedua kaki rapat dan pandangan ke depan.
- Melakukan jalan di tempat dengan pelan dimulai hitungan satu.
- Jalan di tempat dimulai dari gerakan kaki kiri.
- Pada saat jalan di tempat kedua tangan mengepal dan diayun di samping badan.
- Pada hitungan delapan melakukan gerakan lari ke depan.
- Sesuaikan gerakan jalan di tempat dengan irama yang mengiringi.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 4.8 Jalan di tempat dilanjutkan lari ke arah depan

## 2. Jalan di Tempat Dilanjutkan Lari ke Arah Belakang

Gerakan ini dilakukan dengan langkah sebagai berikut.

- Berdiri dengan sikap tegak dan kedua tangan mengepal di samping badan.
- Kedua kaki rapat dan pandangan ke depan.
- Melakukan jalan di tempat dengan pelan dimulai hitungan satu.
- Jalan di tempat dimulai dari gerakan kaki kiri.
- Pada saat jalan di tempat kedua tangan mengepal dan diayun di samping badan.
- Pada hitungan delapan melakukan lari ke belakang atau mundur dengan pelan.
- Sesuaikan gerakan jalan di tempat dengan irama yang mengiringi.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 4.9 Jalan di tempat dilanjutkan lari ke arah belakang

### 3. Berjalan Dilanjutkan Melompat ke Depan

Gerakan ini dilakukan dengan langkah sebagai berikut.

- Berdiri dengan sikap tegak dan kedua tangan di samping badan.
- Kedua kaki rapat dan pandangan ke depan.
- Pada hitungan 1 sampai 6 langkahkan kaki ke depan.
- Pada hitungan 7 kedua lutut agak ditekuk.
- Pada hitungan 8 lakukan lompat ke depan dengan dua kaki. Sambil melompat, kedua tangan berputar di samping badan.
- Sesuaikan gerakan jalan dan lompat dengan irama yang mengiringi.



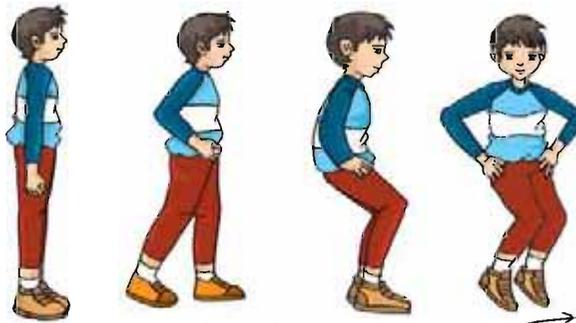
Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 4.10 Berjalan dilanjutkan melompat ke depan

### 4. Berjalan Dilanjutkan Melompat ke Samping

Gerakan ini dilakukan dengan langkah sebagai berikut.

- Berdiri dengan sikap tegak dan kedua tangan mengepal di samping badan.
- Kedua kaki rapat dan pandangan ke depan.
- Pada hitungan 1 sampai 6 langkahkan kaki ke depan dengan kedua tangan di pinggang.
- Pada hitungan 7 kedua lutut agak ditekuk.
- Pada hitungan 8 lakukan lompat ke samping dengan dua kaki. Sambil melompat, kedua tangan berada di pinggang.
- Sesuaikan gerakan jalan dan lompat dengan irama yang mengiringi.



Sumber: Dokumen Penerbit

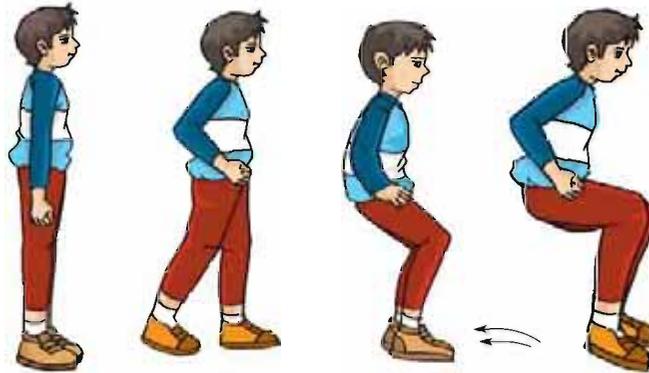
Gambar 4.11 Berjalan dilanjutkan melompat ke samping



## 5. Berjalan Dilanjutkan Melompat ke Belakang

Gerakan ini dilakukan dengan langkah sebagai berikut.

- Berdiri dengan sikap tegak dan kedua tangan di samping badan.
- Kedua kaki rapat dan pandangan ke depan.
- Pada hitungan 1 sampai 6 langkahkan kaki ke depan dengan kedua tangan di pinggang.
- Pada hitungan 7 kedua lutut agak diteuk.
- Pada hitungan 8 lakukan lompat ke belakang dengan dua kaki. Sambil melompat, kedua tangan berada di pinggang.
- Sesuaikan gerakan jalan dan lompat dengan irama yang mengiringi.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 4.12 Berjalan dilanjutkan melompat ke belakang

## 6. Berlari ke Arah Depan Dilanjutkan Melompat

Gerakan ini dilakukan dengan langkah sebagai berikut.

- Lakukan lari di tempat dengan mengangkat paha.
- Gerakkan badan ke arah depan.
- Paha diangkat rata-rata air atau sejajar.
- Kedua tangan diayunkan sesuai irama langkah kaki.
- Hitungan 1 sampai 7 lakukan lari ke arah depan.
- Hitungan 8 lakukan lompat ke depan dengan dua kaki. Sambil melompat, kedua tangan berputar di samping badan.
- Sesuaikan gerakan lari dan lompat dengan irama yang mengiringi.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 4.13 Berlari ke arah depan dilanjutkan melompat

## 7. Berlari ke Arah Belakang Dilanjutkan Melompat

Gerakan ini dilakukan dengan langkah sebagai berikut.

- Lakukan lari di tempat dengan mengangkat paha.
- Gerakkan badan ke arah belakang.
- Paha diangkat rata-rata air atau sejajar.
- Kedua tangan diayunkan sesuai irama langkah kaki.
- Hitungan 1 sampai 6 lakukan lari ke arah belakang.
- Hitungan 8 lakukan lompat ke belakang dengan dua kaki. Sambil melompat, kedua tangan berputar di samping badan.
- Sesuaikan gerakan lari dan lompat dengan irama yang mengiring.



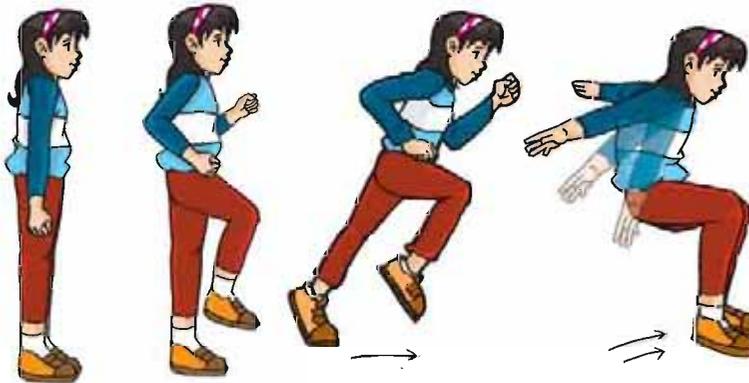
Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 4.14 Berlari ke arah belakang dilanjutkan melompat

## 8. Berjalan, Lari, dan Melompat

Gerakan ini dilakukan dengan langkah sebagai berikut.

- Berdiri dengan sikap tegak dan kedua tangan mengepal di samping badan.
- Kedua kaki rapat dan pandangan ke depan.
- Melakukan jalan di tempat dimulai hitungan satu.
- Jalan di tempat dimulai dari gerakan kaki kiri.
- Pada saat jalan di tempat kedua tangan mengepal dan diayun di samping badan.
- Pada hitungan delapan melakukan gerakan lari ke depan.
- Pada hitungan delapan yang kedua melakukan lompat ke depan dengan dua kaki. Sambil melompat, kedua tangan berputar di samping badan.
- Sesuaikan gerakan jalan di tempat dengan irama yang mengiringi.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 4.15 Berjalan, lari, dan melompat

Latihan kombinasi pola gerak jalan, lari, dan lompat pasti dapat kamu lakukan, jika kamu berlatih dengan disiplin dan rasa percaya diri. Setelah mahir, lakukan bersama teman kelompokmu. Jangan lupa, selaraskan gerakan dengan iringan musik yang mengiringi sehingga gerakanmu tampak indah, kompak, dan terlihat kerja samanya. Selamat berlatih.

## Ayo, Lakukan!

### Kombinasi Jalan, Lari, dan Lompat

Lakukan latihan gerakan kombinasi jalan, lari, dan lompat. Gerakan dilakukan sesuai irama yang mengiringi. Lakukan berulang kali hingga terbentuk keserasian antara gerakan dan irama atau hitungan.

- 1×8 I : Jalan di tempat, tangan mengayun.
- 1×8 II : Gerakan kaki zig-zag ke depan sambil tangan bertepuk.
- 1×8 III : Gerakan berlari mundur. Siku tangan ditekuk dan berayun di depan dada.
- 1×8 IV : Melompat dua kaki ke samping kanan dua lompatan dan ke samping kiri dua lompatan. Siku tangan menekuk di samping badan. Gerakan tangan membuka dan menutup.

Coba lakukan latihan tersebut dengan disiplin dan rasa percaya diri, baik berlatih sendiri maupun berkelompok. Jagalah kerja sama dan kekompakan bersama kelompokmu.

## Rangkuman

1. Gerak ritmik adalah gerak manusia yang dilakukan dengan mengutamakan pola irama, perubahan tempo, atau gerak tubuh yang semata-mata mengikuti iringan musik atau ketukan di luar musik.
2. Gerak ritmik mengutamakan keselarasan gerak dengan irama yang mengiringinya.
3. Gerak ritmik dilakukan sebagai pengantar untuk menyiapkan badan atau fisik agar dapat menguasai latihan-latihan pada tahap selanjutnya, seperti senam balet.
4. Gerak dasar dalam gerak ritmik antara lain: pola gerak jalan, lari, dan lompat.

## Latihan

### A. Mari memilih jawaban yang tepat!

1. Gerakan tubuh yang dilakukan dengan mengikuti iringan musik disebut gerak . . . .
  - a. dasar
  - b. lanjut
  - c. tangkas
  - d. ritmik
2. Gerak ritmik mengutamakan keselarasan antara gerakan tubuh dengan . . . .
  - a. alat yang dipakai
  - b. tempat yang digunakan
  - c. irama yang mengiringi
  - d. kerja sama kelompok
3. Sikap awal dalam gerakan jalan di tempat adalah . . . .
  - a. sikap sempurna
  - b. badan condong ke kiri
  - c. badan condong ke kanan
  - d. kaki terbuka



4. Pandangan mata ketika melakukan jalan di tempat adalah . . . .
  - a. pandangan ke depan
  - b. pandangan ke atas
  - c. pandangan ke samping kanan
  - d. pandangan ke samping kiri
5. Nuansa musik yang mengiringi gerak ritmik . . . .
  - a. riang gembira
  - b. sedih
  - c. biasa saja
  - d. tidak menyenangkan
6. Pada waktu melakukan gerakan lari, kedua tangan . . . sesuai irama langkah kaki.
  - a. direntangkan
  - b. diputar
  - c. diayunkan
  - d. ditekuk
7. Pada waktu melakukan gerakan lari, paha diangkat rata-rata air. Maksud dari rata-rata air adalah . . . .
  - a. seimbang
  - b. sejajar
  - c. sederajat
  - d. semampunya
8. Gerak kombinasi berlari ke arah depan dilanjutkan melompat, diawali dengan . . . .
  - a. tangan diayun
  - b. menggerakkan badan ke depan
  - c. lari di tempat
  - d. melangkahkan kaki kiri dahulu
9. Latihan gerak ritmik biasa dilakukan sebagai pengantar untuk menguasai latihan tahap lanjut. Yang termasuk latihan tahap lanjut dari gerak ritmik adalah . . . .
  - a. senam dasar
  - b. senam ketangkasan
  - c. senam si buyung
  - d. senam balet
10. Pada waktu melakukan pola gerak melompat dengan dua kaki, posisi kedua tangan . . . .
  - a. menengadahkan di atas kepala
  - b. berputar di samping badan
  - c. lurus ke depan
  - d. ditekuk ke belakang

#### B. Mari menjawab dengan tepat!

1. Apa yang dimaksud dengan gerak ritmik?
2. Mengapa gerak ritmik mengutamakan keselarasan gerak dengan irama yang mengiringinya?
3. Sebutkan macam-macam iringan yang biasa menyertai gerak ritmik!
4. Sebutkan macam-macam pola lari!
5. Sebutkan macam-macam kombinasi pola gerak jalan, lari, dan lompat dalam gerak ritmik!

**C. Mari mempraktikkan!**

Bentuklah kelasmu menjadi beberapa kelompok. Setiap kelompok memilih salah satu di antara anggota kelompok menjadi ketua. Setiap kelompok mempraktikkan gerak ritmik yang telah dipelajari. Gerak ritmik yang dilakukan disertai dengan iringan musik atau nyanyian. Setiap kelompok memilih dan menentukan jenis musik dan nyanyian yang paling tepat.

Penilaian diberikan terhadap kesempurnaan gerakan, seperti sikap dan cara melakukan gerakan serta prestasi dari gerakan tersebut, seperti ketepatan dalam melakukan gerakan, serta keselarasan antara gerakan dengan iringan musik atau nyanyian yang menyertainya.

Penampilan gerak ritmik dalam kegiatan ini lebih difokuskan pada kombinasi pola gerak jalan, lari, dan lompat. Oleh karena itu,

unsur-unsur gerak dalam pola gerak jalan, lari, dan lompat tetap ditampilkan. Unsur-unsur tersebut meliputi:

1. jalan di tempat dilanjutkan lari ke arah depan,
2. jalan di tempat dilanjutkan lari ke arah belakang,
3. berjalandilanjutkan melompat ke depan,
4. berjalandilanjutkan melompat ke samping,
5. berjalandilanjutkan melompat ke belakang,
6. berlari ke arah depan dilanjutkan melompat, dan
7. berlari ke arah belakang dilanjutkan melompat.

Untuk melihat sikap dan perilaku siswa selama melaksanakan kegiatan dan latihan dilakukan penilaian pengamatan terhadap aspek kerjasama antarteman, percaya diri, disiplin, semangat, dan sportivitas.

# Bab V

## Budaya Hidup Sehat 1



Sumber: Dokumen Penerbit

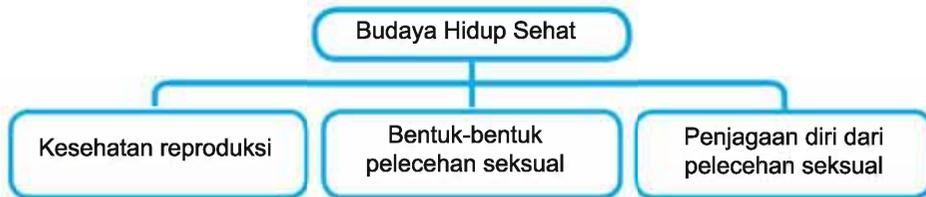
Ketika nanti kamu beranjak dewasa, kamu akan merasakan perubahan yang terjadi dalam tubuhmu. Perubahan tubuh pada anak laki-laki maupun perempuan terlihat dengan tubuh yang semakin besar. Tubuh banyak mengeluarkan kelenjar minyak dan keringat. Akibatnya, tubuh sering berbau keringat dan wajah mudah berjerawat. Selain itu, pada anak laki-laki akan mengalami mimpi basah dan pada anak perempuan akan mengalami menstruasi. Akan tetapi, kamu tidak boleh takut karena hal itu wajar terjadi. Yang penting kamu mempersiapkan diri sebaik mungkin untuk selalu menjaga kebersihan tubuhmu. Semua itu akan kamu pelajari pada bab ini. Selain itu, kamu akan mengetahui apa itu pelecehan seksual, perilaku apa saja yang dapat mengarah kepada pelecehan seksual, dan cara menjaga diri dari pelecehan seksual. Untuk itu, mari kita pelajari bab berikut.



### Kata Kunci

- alat reproduksi • kesehatan reproduksi • pelecehan seksual




**Peta Konsep**


## A. Kesehatan Reproduksi

Alat reproduksi adalah bagian-bagian tubuh kita yang berfungsi untuk melanjutkan keturunan. Pada anak laki-laki alat reproduksi biasa disebut penis, sedangkan alat reproduksi pada anak perempuan biasa disebut vagina. Pada saat kamu dewasa nanti, alat reproduksi akan kamu pelajari lebih detail lagi. Walaupun alat reproduksi baik bagi anak laki-laki maupun perempuan tidak terlihat karena selalu tertutup oleh pakaian, tetapi harus selalu kita perhatikan kebersihannya. Mengapa demikian? Karena alat reproduksi kita dipergunakan untuk membuang zat-zat yang tidak dibutuhkan tubuh, seperti buang air kecil. Oleh karena itu, kita selalu membersihkan alat reproduksi kita pada waktu selesai buang air kecil dengan cara menyiram dengan air sampai bersih. Kita membiasakan mandi dua kali sehari dengan tidak lupa membersihkan alat reproduksi kita dengan sabun mandi. Pakaian yang kita pakai untuk menutupi alat reproduksi haruslah bersih dan kering. Dengan demikian, kita sudah membiasakan merawat alat reproduksi kita agar tetap bersih dan sehat.

Perubahan tubuh anak laki-laki dan perempuan mulai terjadi pada masa pubertas. Pubertas adalah masa ketika anak mengalami perubahan fisik, psikis, dan pematangan fungsi seksual. Masa pubertas biasanya dimulai saat anak berusia 8 sampai 10 tahun dan berakhir lebih kurang pada usia 15 sampai 16 tahun. Pada masa pubertas, anak perempuan ditandai dengan menstruasi pertama (*menarche*) dan anak laki-laki ditandai dengan mimpi basah. Selain itu, tumbuhnya rambut-rambut halus pada daerah tertentu dan suara yang mulai berubah. Tanda-tanda itu biasanya muncul pada usia 10 tahun ke atas bagi anak perempuan, dan anak laki-laki lebih lambat yaitu pada usia 11 tahun ke atas.

Perubahan tubuh anak perempuan maupun laki-laki terlihat dengan tubuh semakin besar dan juga disertai aktifnya kelenjar minyak dan keringat. Pada masa ini tubuh lebih banyak mengeluarkan kelenjar minyak dan keringat. Keadaan ini akan menyebabkan tubuh berbau keringat dan wajah mudah berjerawat. Apabila wajah terasa kotor segeralah mencuci muka. Selain itu, untuk menjaga keharuman tubuh dapat memakai wewangian. Untuk menjaga kesehatan reproduksi, dianjurkan untuk memakai celana yang nyaman dan longgar. Celana yang ketat akan menyebabkan iritasi dan menghambat



perkembangan alat kelamin khususnya bagi anak laki-laki. Celana harus terbuat dari bahan katun agar mudah menyerap keringat. Selain itu, usahakan celana dalam selalu kering dan tidak lembap agar tidak menjadi tempat tumbuhnya jamur sehingga dapat mengganggu alat reproduksi.

Khusus bagi anak perempuan, pada masa pubertas akan mengalami menstruasi. Untuk itu merawat alat reproduksi sangat penting agar terhindar dari berbagai penyakit. Berikut ini adalah cara menjaga kesehatan tubuh saat menstruasi.

1. Gunakanlah pembalut wanita untuk menyerap darah yang keluar lewat vagina.
2. Mengganti pembalut paling sedikit empat kali sehari, terutama sehabis kencing.
3. Menjaga kebersihan tubuh dengan mandi 2 kali sehari. Pada saat mandi, organ reproduksi bagian luar perlu dibersihkan secara cermat dengan sabun mandi.
4. Jangan biasakan minum obat penghilang rasa sakit bila sakit atau rasa tidak nyaman di perut yang tidak terlalu mengganggu kegiatan sehari-hari.
5. Makan makanan bergizi yang banyak mengandung vitamin dan zat besi, seperti hati ayam atau sapi, daging, telur, sayur bayam, dan buah.
6. Kegiatan sehari-hari tidak perlu diubah kecuali bila ada kegiatan fisik yang berlebihan seperti olahraga berat.
7. Haid atau menstruasi bukan penyakit, jadi bersikaplah wajar.
8. Berbicaralah dengan ibu, kakak perempuan, atau orang yang dipercaya untuk mengurangi berbagai kecemasan mengenai haid.

## B. Bentuk-Bentuk Pelecehan Seksual

Pelecehan seksual adalah segala macam bentuk perilaku yang berkonotasi seksual yang dilakukan oleh seseorang atau sejumlah orang yang tidak diharapkan oleh orang yang menjadi sasaran sehingga dapat menimbulkan reaksi negatif, seperti rasa malu, terhina, marah, tersinggung, dan kehilangan harga diri kepada diri orang yang menjadi korban pelecehan. Perbuatan pelecehan seksual dapat terjadi pada perempuan maupun laki-laki. Akan tetapi, pada umumnya korban pelecehan seksual terjadi pada perempuan.

Bentuk-bentuk pelecehan seksual antara lain siulan nakal dari seorang laki-laki kepada seorang perempuan, main mata, komentar yang berkonotasi seks, lelucon-lelucon cabul, julukan, hinaan, atau komentar yang tidak senonoh, cubitan, colekan, tepukan atau sentuhan di bagian tubuh tertentu. Poster, kartun, gambar, atau lukisan yang tidak sopan, gerakan tertentu atau isyarat yang bersifat seksual, ajakan berkencan dengan iming-iming atau ancaman, sampai perilaku meraba-raba tubuh korban dengan tujuan seksual, serta pemaksaan dengan ancaman kekerasan agar korban bersedia melakukan hubungan seksual termasuk juga bentuk pelecehan seksual.

### C. Penjagaan Diri dari Pelecehan Seksual

Korban pelecehan seksual pada umumnya mengalami berbagai masalah psikologis, seperti malu, marah, benci, dendam, merasa terhina, tersinggung, dan trauma yang berkepanjangan. Oleh karena itu, perbuatan pelecehan seksual tidak bisa dibiarkan dan dianggap sebagai hal yang biasa.

Untuk mencegah terjadinya tindakan pelecehan seksual, ada beberapa cara yang dapat kita lakukan sebagai berikut.

1. Bersikap tegas dengan cara melakukan penolakan atau perlawanan terhadap orang lain yang akan melakukan tindakan yang mengarah kepada pelecehan seksual.
2. Menunjukkan sikap ketidaksukaan terhadap berbagai perilaku yang mengarah kepada pelecehan seksual.
3. Mengingatkan dan memberi pelajaran kepada pelaku tindak pelecehan seksual bahwa kita tidak suka dengan tindakannya tersebut.
4. Menyebarkan informasi tentang pelecehan seksual.
5. Mengenakan pakaian yang sopan dan wajar pada saat ke luar rumah.
6. Menghindari berjalan di tempat-tempat yang gelap dan sunyi.
7. Selalu waspada dan tidak mudah menumpang kendaraan orang lain yang belum dikenal.
8. Jangan mudah menerima ajakan untuk bepergian atau menginap di tempat yang belum dikenal.
9. Bertanya ke tempat-tempat resmi, seperti kantor polisi, jika pergi ke tempat yang masih asing.
10. Bergaul dengan teman-teman yang berperilaku baik dan benar.

Sumber: <http://www.tnial.mil.id/Majalah/Cakrawala/Artikel/tabid/125/articleType/ArticleView/article.../diunduh tanggal 2 Januari 2009>

#### Ayo, Lakukan!

Setelah kamu membaca dan mempelajari bentuk-bentuk pelecehan seksual dan cara menjaga diri dari pelecehan seksual, coba kamu lakukan wawancara dengan orang tuamu atau tokoh masyarakat di tempat tinggalmu. Selain itu, lakukan pengamatan melalui pemberitaan di media massa, seperti koran, majalah, televisi, maupun internet. Bentuk-bentuk pelecehan seksual apa saja yang sering terjadi di masyarakat dan bagaimana cara menjaga diri dari pelecehan seksual. Tuliskan hasil kegiatan ini dalam sebuah laporan singkat. Kemudian kumpulkan kepada gurumu untuk dinilai. Berbekal dari kegiatan ini, kamu akan memperoleh banyak pengalaman sehingga mampu menjaga diri dari bentuk-bentuk pelecehan seksual.



## Rangkuman

1. Alat reproduksi adalah bagian-bagian tubuh kita yang berfungsi untuk melanjutkan keturunan.
2. Pelecehan seksual adalah segala macam bentuk perilaku yang berkonotasi seksual yang dilakukan oleh seseorang atau sejumlah orang yang tidak diharapkan oleh orang yang menjadi sasaran sehingga dapat menimbulkan reaksi negatif, seperti rasa malu, terhina, dan tersinggung.
3. Bentuk-bentuk pelecehan seksual antara lain komentar yang berkonotasi seks, lelucon-lelucon cabul, julukan, hinaan, atau komentar yang tidak senonoh, cubitan, colekan, dan tepukan atau sentuhan di bagian tubuh tertentu.
4. Untuk menghindari terjadinya pelecehan seksual, kita harus selalu menjaga diri dari perbuatan pelecehan seksual antara lain dengan bersikap tegas dengan cara melakukan penolakan atau perlawanan dan mengenakan pakaian yang sopan serta wajar pada saat ke luar rumah.



## Latihan

### A. Mari memilih jawaban yang tepat!

1. Alat reproduksi pada anak perempuan disebut . . . .
  - a. penis
  - b. pankreas
  - c. vagina
  - d. kelenjar
2. Bagian-bagian tubuh kita yang berfungsi dalam melanjutkan keturunan disebut alat . . . .
  - a. pencernaan
  - b. penciuman
  - c. penglihatan
  - d. reproduksi
3. Kematangan alat reproduksi pada laki-laki ditandai dengan . . . .
  - a. menstruasi
  - b. mimpi basah
  - c. mudah marah
  - d. tumbuh bulu kaki
4. Salah satu cara menjaga kesehatan alat reproduksi adalah . . . .
  - a. memakai celana dalam yang longgar dan nyaman
  - b. memakai celana dalam yang ketat
  - c. memakai celana dalam milik saudara
  - d. tidak mengganti celana dalam setiap hari
5. Alat reproduksi pada anak laki-laki disebut . . . .
  - a. penis
  - b. pankreas
  - c. vagina
  - d. kelenjar
6. Untuk menjaga kesehatan alat reproduksi, dianjurkan menggunakan celana dalam dari bahan katun, karena . . . .

- 
- a. murah harganya
  - b. menyerap keringat
  - c. mudah dicuci
  - d. cepat kering
7. Segala macam bentuk perilaku yang berkonotasi seksual yang dilakukan secara sepihak disebut . . . .
- a. pelecehan seksual
  - b. tindakan agresif
  - c. pelanggaran norma
  - d. tindakan tidak bertanggung jawab
8. Berikut adalah bentuk pelecehan seksual kecuali . . . .
- a. mencolek tubuh lawan jenis
  - b. meraba organ seksual orang lain
  - c. siulan nakal
  - d. menonton film kartun
9. Korban yang mengalami pelecehan seksual biasanya akan . . . .
- a. senang
  - b. bahagia
  - c. merasa nyaman
  - d. trauma
10. Untuk mencegah terjadinya tindakan pelecehan seksual, cara yang dapat kita lakukan adalah . . . .
- a. bersikap masa bodoh terhadap pelecehan seksual
  - b. memaafkan tindakan pelaku pelecehan seksual
  - c. melakukan perjalanan ke tempat-tempat yang masih asing
  - d. mengenakan pakaian yang sopan dan wajar pada saat ke luar rumah

### B. Mari menjawab dengan tepat!

1. Bagaimana menjaga kesehatan alat reproduksi?
2. Sebutkan cara menjaga alat reproduksi saat menstruasi!
3. Apakah yang dimaksud dengan pelecehan seksual?
4. Sebutkan bentuk-bentuk pelecehan seksual!
5. Bagaimana cara menghindari terjadinya pelecehan seksual?

### C. Mari Mempraktikkan!

Untuk mengetahui apakah siswa sudah mempraktikkan hal-hal yang diajarkan dalam materi kesehatan reproduksi, maka dilakukan wawancara kepada siswa. Pertanyaan yang diajukan, misalnya bagaimana menjaga tubuh agar tetap sehat dan bersih, bagaimana cara menjaga kebersihan alat reproduksi setiap hari, bagaimana cara memilih pakaian untuk menutupi alat reproduksi, apakah siswa sudah mengalami menstruasi, bagaimana cara menjaga tubuh saat menstruasi. Selain itu, dilakukan penilaian pengamatan untuk melihat sikap dan perilaku siswa terhadap materi pelecehan seksual: apakah siswa laki-laki pernah melakukan bentuk-bentuk pelecehan seksual kepada siswa perempuan, apa saja bentuk pelecehan seksual tersebut, dan bagaimana cara yang dilakukan siswa perempuan untuk mencegah agar tidak terjadi pelecehan seksual.



## Latihan Ulangan Semester



### A. Mari memilih jawaban yang paling tepat!

1. Teknik melempar dalam olahraga rounders harus dikuasai oleh pemain yang menjadi re-gu . . . .
  - a. pemukul
  - b. penjaga
  - c. cadangan
  - d. inti
2. Jumlah pemain dalam permainan rounders adalah . . . .
  - a. 8 orang
  - b. 9 orang
  - c. 11 orang
  - d. 12 orang
3. Dalam permainan rounders, tempat pelambung disebut . . . .
  - a. *home base*
  - b. *pitcher place*
  - c. ruang bebas
  - d. tempat hinggap
4. Menggiring bola menggunakan kaki sebelah dalam digunakan untuk . . . .
  - a. mengumpan jarak pendek
  - b. melewati atau mengecoh lawan
  - c. menembak bola ke dalam gawang
  - d. memperoleh hasil tendangan yang maksimal
5. Yang diutamakan dalam sebuah permainan sepak bola adalah . . . .
  - a. kelenturan tubuh
  - b. kekuatan tubuh pemain
  - c. keserasian gerak pemain
  - d. kerja sama antarpemain
6. Menendang bola menggunakan kaki bagian dalam biasa digunakan untuk . . . .
  - a. mengumpan jarak jauh
  - b. mengumpan jarak dekat
  - c. menendang bola ke gawang
  - d. menendang bola di kotak penalti
7. Posisi badan pada saat di udara dalam lompat jauh gaya jongkok adalah . . . .
  - a. berdiri
  - b. jongkok
  - c. duduk
  - d. miring
8. Ukuran bak yang digunakan untuk pendaratan pada lompat jauh adalah . . . .
  - a. 9 m × 1,22 m
  - b. 9 m × 1,25 m
  - c. 9 m × 2,25 m
  - d. 9 m × 2,75 m
9. Di bawah ini adalah gaya dalam lompat jauh adalah gaya . . . .
  - a. melenting
  - b. memutar
  - c. menekuk
  - d. membungkuk

10. Permainan lompat tali dapat melatih kekuatan otot . . . .

- lengan
- punggung
- kaki
- perut

11. Sikap awal pada saat melakukan gerakan *push up* adalah . . . .

- tidur telentang
- tidur telungkup
- berdiri tegak
- menekuk kedua lutut

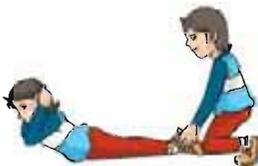
12. Letak kedua telapak tangan pada saat melakukan gerakan *push up* adalah . . . .

- di bawah dada
- di samping dada
- di depan dada
- di bawah perut

13. Latihan *push up* bertujuan meningkatkan kekuatan otot . . . .

- leher
- lengan
- perut
- punggung

14.



Gerakan pada gambar tersebut dapat melatih kekuatan otot . . . .

- leher
- lengan
- punggung
- perut

15. Latihan *sit up* bertujuan menguatkan otot . . . .

- leher
- lengan
- perut
- punggung

16. Gerakan *back up* dilakukan dengan posisi tubuh . . . .

- telentang
- telungkup
- jongkok
- berdiri

17. Di bawah ini yang termasuk latihan daya tahan paru dan jantung adalah . . . .

- sit up*
- back up*
- lari bolak-balik
- lari cepat 50 m

18. Latihan yang bertujuan melatih kecepatan adalah . . . .

- lari mengelilingi lapangan
- lari naik turun di daerah perbukitan
- lomba tarik tambang
- menggendong teman

19. Gerakan meluruskan kedua tangan ke atas dan disatukan kemudian meliukkan badan ke samping kanan dan kiri adalah latihan untuk meregangkan . . . .

- punggung
- pinggang
- perut
- leher

20. Guling belakang dimulai dari gerakan . . . .

- punggung
- pinggang
- pundak
- panggul

- 
21. Berdiri dengan kepala dibantu kedua tangan disebut . . . .
    - a. sikap lilin
    - b. *back roll*
    - c. *handstand*
    - d. *headstand*
  22. Berikut yang termasuk senam ketangkasan adalah . . . .
    - a. *push up*
    - b. *sit up*
    - c. *back up*
    - d. *headstand*
  23. Posisi kedua tangan pada saat melakukan sikap lilin adalah . . . .
    - a. di samping telinga
    - b. menahan di punggung
    - c. menahan di pinggang
    - d. menahan di pinggul
  24. Gerakan tubuh yang dilakukan dengan mengikuti iringan musik disebut gerak . . . .
    - a. tangkas            c. lanjut
    - b. dasar              d. ritmik
  25. Iringan yang biasa mengiringi gerak ritmik adalah . . . .
    - a. bunyi senapan
    - b. bunyi kendaraan
    - c. suara hewan
    - d. nyanyian
  26. Pada waktu melakukan gerakan lari, paha diangkat . . . .
    - a. setinggi-tingginya
    - b. sejajar
    - c. serendah-rendahnya
    - d. semampunya
  27. Menjaga kesehatan tubuh pada saat menstruasi ditunjukkan dengan . . . .
    - a. mengikuti olahraga berat pada saat menstruasi
    - b. mengganti pembalut sehari empat kali
    - c. membersihkan tubuh dengan cara mandi paling sedikit dua kali sehari
    - d. membiasakan minum obat penghilang rasa sakit nyeri saat menstruasi
  28. Pada saat mengalami haid, sebaiknya seorang perempuan bersikap . . . .
    - a. cemas
    - b. khawatir
    - c. gelisah
    - d. wajar
  29. Agar tidak mengalami pelecehan seksual sebaiknya . . . .
    - a. melewati tempat-tempat yang sepi
    - b. mudah menerima ajakan orang yang tidak dikenal
    - c. memakai pakaian yang sopan ketika bepergian
    - d. pergi sendirian ke tempat yang masih terasa asing
  30. Akibat dari perilaku pelecehan seksual adalah . . . .
    - a. korban akan merasa nyaman
    - b. korban akan merasa malu dan kehilangan harga dirinya
    - c. korban akan merasa senang dengan perbuatan pelaku
    - d. korban akan merasa bangga dengan perbuatan pelaku

**B. Mari menjawab dengan tepat!**

1. Sebutkan tahapan dalam latihan lompat jauh gaya jongkok!
2. Apakah tujuan dari permainan sepak bola?
3. Sebutkan tiga bentuk latihan daya tahan paru dan jantung!
4. Sebutkan macam-macam iringan yang biasa menyertai gerak ritmik!
5. Bagaimana cara menghindari terjadinya pelecehan seksual?

## Bab VI

# Aktivitas Permainan dan Olahraga 2



Sumber: Dokumen Penerbit

Apakah kamu bercita-cita ingin menjadi pemain bulu tangkis atau bola basket tingkat dunia? Atau menjadi atlet lompat tinggi tingkat internasional? Cita-cita itu dapat kamu raih, asalkan sejak dini kamu rajin berlatih dan belajar. Tidak mungkin seseorang dilahirkan langsung menjadi juara. Semuanya melalui proses belajar dan berlatih dengan rajin dan tekun. Bukan hanya prestasi olahraga yang akan kamu peroleh, tetapi tubuh yang sehat pun akan kamu dapatkan.

Nah, untuk mencapai semua itu, pada bab ini kamu akan diajak berlatih mempraktikkan permainan bola basket dan bulu tangkis. Berbagai teknik dasar dalam permainan bola basket, seperti: memegang bola, memantulkan bola, mengoper bola, sampai teknik *pivot* dan *lay up* akan kamu pelajari. Dalam permainan bulu tangkis kamu akan berlatih memegang raket, pukulan *lob*, pukulan *smash*, dan pukulan *dropshot*. Selain itu, kamu juga akan berlatih melakukan lompat tinggi dengan benar. Yuk, ikuti pembelajarannya.



### Kata Kunci

• teknik dasar • bola basket • bulu tangkis • lompat tinggi

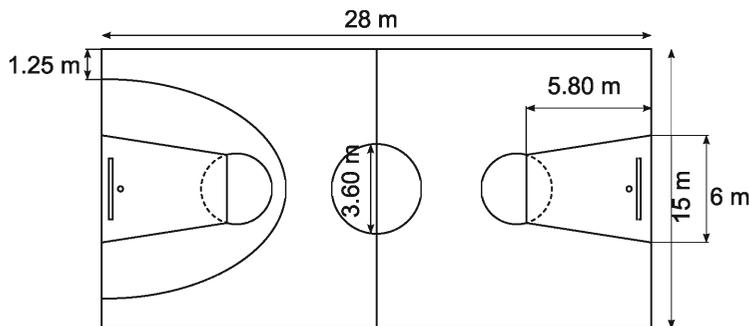



**Peta Konsep**


## A. Permainan Bola Basket

Permainan bola basket merupakan permainan beregu yang menggunakan bola besar dan dimainkan dengan tangan. Setiap regu terdiri atas lima orang pemain. Permainan bola basket mempunyai tujuan memasukkan bola ke keranjang lawan sebanyak mungkin, serta menahan lawan agar tidak memasukkan bola ke keranjang sendiri dengan cara lempar tangkap, menggiring, dan menembak.

Permainan bola basket dimainkan di lapangan yang berukuran  $28\text{ m} \times 15\text{ m}$ . Untuk anak usia sekolah dasar permainan dapat dimodifikasi atau disederhanakan, baik dalam peraturan maupun alat dan fasilitas yang digunakan.



Sumber: *Permainan Bola Basket*, Nuril Ahmadi, Era Intermedia, 2007

**Gambar 6.1** Lapangan bola basket

Dalam permainan bola basket diperlukan penguasaan teknik-teknik dasar bola basket. Berikut adalah beberapa latihan teknik dasar bola basket.

### 1. Teknik Memegang Bola

Cara memegang bola dalam permainan bola basket ada dua macam, yaitu memegang bola dengan satu tangan dan memegang bola dengan dua tangan. Memegang bola dengan dua tangan, memiliki keuntungan yang lebih baik, karena posisi bola di tangan dapat dikuasai dengan sempurna. Teknik memegang bola dengan dua tangan sebagai berikut.

- a. Kedua telapak tangan memegang bola dengan jari-jari terbuka. Posisi telapak tangan seperti corong besar, sedangkan posisi bola terselip di antara telapak tangan.
- b. Kedua ibu jari terletak di bagian belakang bola dekat dengan badan dan menghadap ke arah tangan depan.



Sumber: Dokumen Penerbit  
Gambar 6.2 Memegang bola basket

## 2. Teknik Memantulkan Bola atau *Dribble* di Tempat

Memantulkan bola atau *dribble* di tempat dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut.

- a. Pertama kali sikap melangkah, kedua lutut agak rendah, dan badan agak condong ke depan.
- b. Berat badan bertumpu pada kedua kaki, dorong bola ke lantai dengan telapak tangan dan jari. Pergelangan tangan terus diaktifkan.
- c. Pada saat bola memantul ke atas, tangan sedikit mengikuti gerakan bola.
- d. Jika memantulkan bola dengan tangan kanan, kaki kiri agak ke depan, dan sebaliknya, jika memantulkan bola dengan tangan kiri, kaki kanan agak ke depan.



Sumber: Dokumen Penerbit  
Gambar 6.3 Memantulkan atau men-*dribble* bola di tempat

## 3. Teknik Memantulkan Bola Berjalan dan Berlari

Memantulkan bola berjalan dan berlari dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut.

- a. Pertama kali, memantulkan bola dengan berjalan ke depan, menempuh jarak lebih kurang 20 meter. Kemudian kembali memantulkan bola dengan berlari.

- b. Badan agak condong ke depan.
- c. Pada waktu memantulkan bola, pergelangan tangan dibuat relaks atau tidak kaku.
- d. Pada waktu memantul-mantulkan bola semakin cepat dengan berjalan atau berlari, bola didorong agak ke depan.



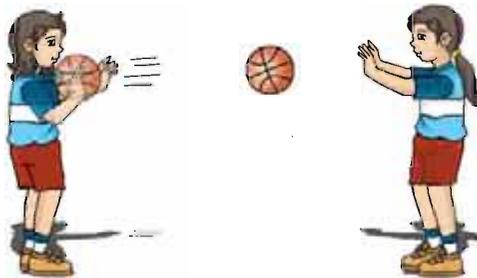
Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 6.4 Memantulkan atau men-dribble bola berjalan dan berlari

#### 4. Teknik Mengoper Bola Datar Berpasangan

Mengoper bola datar berpasangan dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut.

- a. Ambil posisi berpasangan dengan teman dalam jarak 3 meter.
- b. Lemparan diarahkan ke pasangannya dan pasangannya berusaha menangkap bola.
- c. Cara melempar bola, dari sikap melangkah dengan kedua lutut agak ditekuk, kedua tangan memegang bola di depan dada.
- d. Dorongkan bola ke depan dengan kedua tangan lurus serentak.
- e. Bola lepas dari tangan setelah kedua tangan lurus.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 6.5 Mengoper bola datar

#### 5. Teknik Mengoper Bola dari Atas Kepala Berpasangan

Mengoper bola dari atas kepala secara berpasangan dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut.

- a. Ambil posisi berpasangan dengan teman dalam jarak 4–5 meter.
- b. Lemparan diarahkan ke pasangannya dan pasangan berusaha menangkap bola.

- c. Bola dipegang dengan dua tangan. Awalan lemparan bola ditarik ke belakang sampai di atas kepala kemudian luruskan tangan ke depan atas sambil melepas bola dan diakhiri dengan lecutan pergelangan tangan sehingga jari-jari menghadap ke bawah.
- d. Kedua lutut agak ditekuk.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 6.6 Mengoper bola dari atas kepala

## 6. Teknik *Pivot*

Gerakan *pivot* adalah gerakan berputar ke segala arah dengan bertumpu pada salah satu kaki (kaki poros) pada saat pemain tersebut menguasai bola. Kaki tumpu atau poros tidak boleh bergeser atau bergerak dari tempat tumpuannya. Gerakan *pivot* berguna untuk melindungi bola dari perebutan pemain lawan, kemudian bola tersebut dioperkan kepada teman atau dimasukkan (ditembakkan) ke basket (keranjang) lawan.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 6.7 Gerakan *pivot*

## 7. Teknik *Lay Up*

*Lay up* adalah tembakan yang dilakukan dengan jarak dekat dari keranjang sehingga seolah-olah bola itu diletakkan ke dalam keranjang yang didahului dengan gerakan dua langkah.

Cara melakukan teknik *lay up* sebagai berikut.

- a. Berlari dengan langkah lebar dan posisi badan condong ke depan.

- b. Langkah pertama harus lebar dan badan condong ke depan untuk memperoleh jarak maju sejauh mungkin dan menjaga keseimbangan.
- c. Langkah kedua pendek dengan maksud mempersiapkan diri untuk membuat awalan agar dapat menolakkan kaki sekuat-kuatnya untuk memperoleh lompatan setinggi-tingginya.
- d. Lompatan terakhir setinggi-tingginya dengan maksud, mendekatkan diri dengan keranjang dan menghilangkan kecepatan ke depan.
- e. Bila tolakan pertama menggunakan kaki kanan, langkah pertama dengan kaki kiri dan langkah kedua dengan kaki kanan atau sebaliknya.



Sumber: Dokumen Penerbit  
Gambar 6.8 Gerakan lay up

## 8. Teknik *Shooting* atau Menembak

*Shooting* merupakan gerakan menembak ke keranjang yang dilakukan oleh seorang pemain. *Shooting* dapat dilakukan dengan menggunakan satu tangan, dua tangan, dan *lay up*. Berikut adalah gerakan *shooting* dengan dua tangan sebagai berikut.

- a. Sikap badan pada waktu akan melakukan tembakan adalah badan tegak, kedua kaki dibuka sejajar.
- b. Kedua lutut agak ditekuk, bola dipegang dengan kedua tangan di atas dan di depan dahi.
- c. Kedua siku ditekuk, pandangan diarahkan ke keranjang yang menjadi sasaran tembak. Bola ditembakkan dengan bantuan dorongan lengan (siku).
- d. Pada waktu bola lepas, jari-jari tangan dan pergelangan diaktifkan.
- e. Latihan *shooting* dapat dilakukan dari berbagai arah.

Sumber: *Permainan Bola Basket*, Nuril Ahmadi, Era Intermedia, 2007

Untuk menjaga keselamatanmu saat berlatih bola basket, perhatikan hal-hal berikut.

1. Agar tidak mengalami cedera, lakukan pemanasan terlebih dahulu sebelum melakukan latihan teknik dasar dan bermain bola basket.
2. Gunakan bola yang lebih ringan, agar nyaman dan tidak berat untuk digunakan.



Sumber: Dokumen Penerbit  
Gambar 6.9 Gerakan shooting atau menembak

## B. Permainan Bulu Tangkis

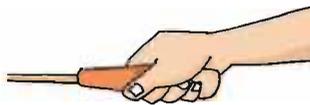
Permainan bulu tangkis merupakan permainan individu yang dapat dilakukan dengan cara satu orang melawan satu orang (pemain tunggal) atau dua orang melawan dua orang (pemain ganda). Permainan bulu tangkis menggunakan raket sebagai alat pemukul dan kok sebagai objek pukul.

Untuk dapat bermain bulu tangkis dengan baik, terlebih dahulu kita harus menguasai beberapa teknik dasar permainan bulu tangkis. Secara umum teknik dasar permainan bulu tangkis sebagai berikut.

### 1. Teknik Memegang Raket (Grip)

Memegang raket (grip) tidak begitu sukar, karena raket bulu tangkis relatif ringan. Teknik memegang raket yang dianggap baik adalah teknik memegang raket yang dapat digunakan untuk menerima dan mengembalikan kok dengan mudah. Cara memegang raket dapat dibedakan menjadi empat macam, yaitu *American grip*, *Forehand grip*, *Backhand grip*, dan *Combination grip*.

*American grip* adalah memegang raket dengan cara bagian tangan antara ibu jari dengan jari telunjuk menempel pada bagian permukaan tangkai raket yang luas dan posisi permukaan raket sejajar dengan posisi lantai. Cara memegang dengan posisi tersebut menghasilkan gerakan yang kaku, tetapi sangat efektif untuk memukul *smash* di depan net atau mengambil kok di atas net dengan cara mentipkan ke bawah secara tajam.



Sumber: Dokumen Penerbit  
Gambar 6.10 Cara memegang raket model *American grip*

*Forehand grip* adalah memegang raket dengan cara seperti berjabat tangan, yaitu bentuk V tangan diletakkan pada bagian gagang raket.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 6.11 Cara memegang raket model *forehand grip*

*Backhand grip* adalah memegang raket seperti *forehand grip*, tetapi posisi V tangan digeser ke arah dalam (badan). Bantalan jempol berada pada pegangan raket yang lebar.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 6.12 Cara memegang raket model *backhand grip*

*Combination grip* disebut juga model memegang raket campuran, yaitu kombinasi antara *forehand grip* dan *backhand grip*. Pemain bulu tangkis dapat mengubah pegangan raket sesuai dengan datangnya kok serta jenis pukulan.

## 2. Pukulan lob

Pukulan lob adalah suatu pukulan yang dilakukan dengan tujuan menerbangkan kok setinggi mungkin mengarah ke belakang garis lapangan. Pukulan lob dapat dilakukan dari atas kepala. Cara melakukan pukulan lob sebagai berikut.

- Berdiri dengan relaks, tempatkan posisi badan sedemikian rupa di belakang kok, salah satu kaki ke depan, berat badan di belakang.
- Kok dipukul ke depan di atas kepala dengan mengayunkan raket ke depan atas dan meluruskan seluruh lengan.
- Lecutkan pergelangan tangan ke depan. Setelah raket menyentuh kok, lanjutkan gerakan memukul sehingga raket berada di samping badan.

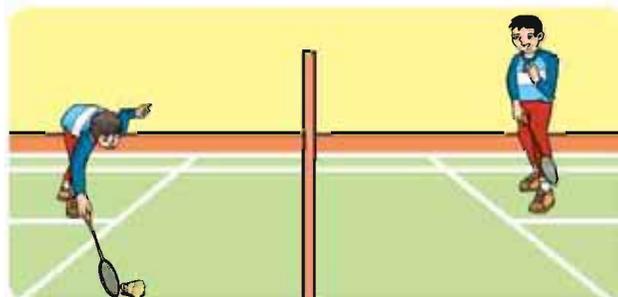


Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 6.13 Pukulan lob

### 3. Pukulan *Dropshot*

Pukulan *dropshot* merupakan bentuk pukulan yang meluncurkan kok ke daerah lawan sedekat mungkin dengan net. Pukulan ini lebih banyak membutuhkan perasaan agar kok jatuh tipis di atas net sehingga sulit dijangkau lawan. Gerakan memukulnya sama dengan pukulan lob, tetapi pada saat perkenaan raket agak dimiringkan dan perkenaannya lebih perlahan. Kok dipukul dengan dorongan dan sentuhan yang halus.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 6.14 Pukulan *dropshot*

### 4. Pukulan *Smash*

Pukulan *smash* merupakan pukulan yang keras dan tajam, bertujuan untuk mematikan lawan secepat-cepatnya. Gerakan *smash* hampir sama dengan *dropshot* dan lob, perkenaan raket bisa lurus, bisa juga dengan cara dimiringkan. Pukulan ini lebih mengandalkan kekuatan dan kecepatan lengan serta lecutan pergelangan tangan. Untuk mendapatkan hasil pukulan yang sangat tajam, usahakan kok dipukul di depan badan dalam posisi raket condong ke depan dan merupakan hasil koordinasi antara gerakan badan, lengan, dan pergelangan tangan.

Sumber: *Gemar Bermain Bulu tangkis*, Syahril Alhusin, Seti-Aji, 2007



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 6.15 Pukulan *smash*

Agar tidak mengalami cedera, lakukan pemanasan terlebih dahulu sebelum melakukan teknik dasar dan bermain bulu tangkis.

### Ayo, Lakukan!

Setelah kamu mempelajari materi permainan bola basket dan bulu tangkis, ternyata ada banyak teknik dasar yang harus kamu kenal dan praktikkan. Coba minggu depan bawalah peralatan untuk bermain bulu tangkis dan bola basket seperti raket, kok, bola basket, pakaian olahraga lengkap dengan sepatu. Carilah teman untuk bermain bulu tangkis dan bola basket secara berpasangan. Coba praktikkan dengan benar teknik dasar permainan bola basket dan bulu tangkis. Lakukan secara berpasangan. Lakukan permainan bola basket dan bulu tangkis dengan sportivitas tinggi, kerja sama yang baik, serta kejujuran.

## C. Lompat tinggi

Lompat tinggi termasuk cabang olahraga atletik nomor lompat. Untuk para pemula, lompat tinggi yang paling mudah dilakukan adalah gaya *straddle*. Ada beberapa teknik dasar yang harus dilakukan untuk melakukan lompat tinggi gaya *straddle*, di antaranya sebagai berikut.

### 1. Teknik Langkah Lari untuk Awalan

Teknik awalan dilakukan dari samping dengan sudut kemiringan 20–45 derajat, dengan jarak awalan lebih kurang 10–15 meter. Awalan dilakukan dengan berlari menggunakan langkah merenggang dengan kecepatan berlari semakin tinggi. Bagian yang terpenting dalam awalan adalah pada bagian akhir, yaitu langkah dipercepat, diperpanjang, dan badan lebih rendah condong ke belakang.

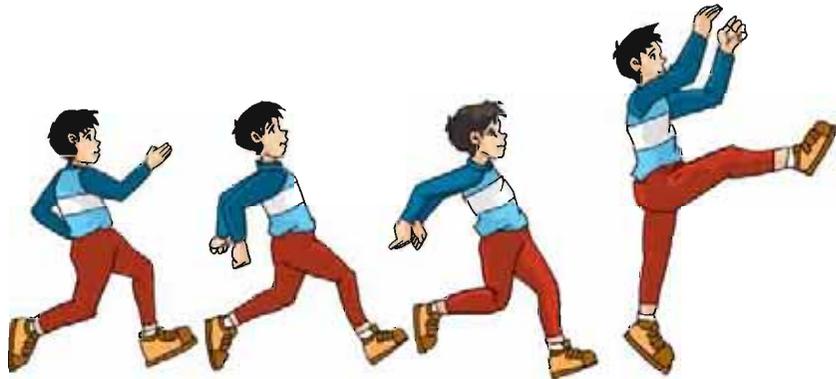


Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 6.16 Melakukan awalan lompat tinggi

## 2. Teknik Tolakan Kaki

Tolakan kaki dilakukan setelah selesai melakukan awalan. Bersamaan dengan itu, kaki belakang kanan diayun ke atas samping mistar, kepala ditengadahkan ke belakang, kedua tangan diayun ke atas, kaki kiri ditolakkan sekuatnya. Urutan tolakan dari tumit menggelinding ke ujung kaki. Latihan ini dapat dilakukan dengan cara mengayunkan kaki dengan mistar yang direndahkan.

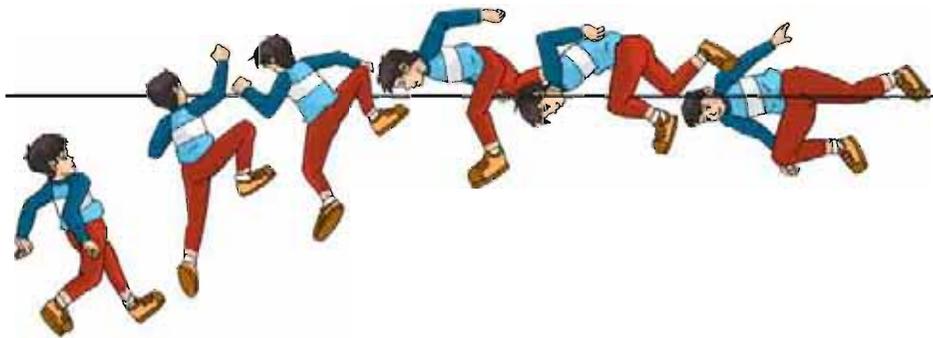


Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 6.17 Melakukan tolakan kaki lompat tinggi

## 3. Teknik Sikap Badan Saat Melayang di Atas Mistar

Sikap badan saat di atas mistar adalah sikap telungkup seperti tidur, yaitu perut dan dada menghadap ke bawah, kaki ditarik dalam sikap kangkang, dan kepala mendahului mistar.



Sumber: Dokumen Penerbit

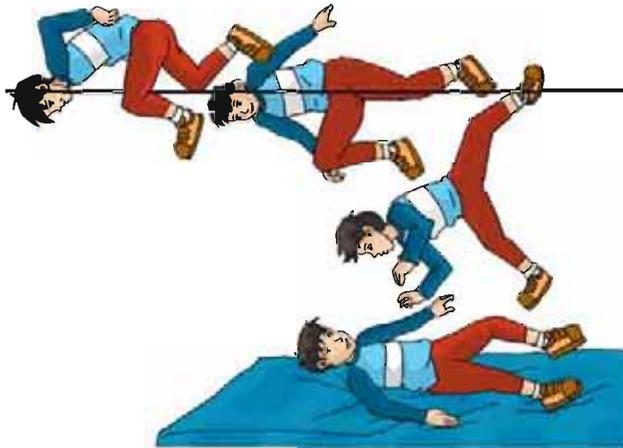
Gambar 6.18 Sikap badan saat melayang di atas mistar

## 4. Teknik Mendarat

Pendaratan dimulai dengan gerakan mengayunkan kaki, kemudian berguling menyusur sisi bahu dan punggung hingga posisi badan sejajar

dengan mistar. Apabila mendarat dengan menjatuhkan badan, kedua tangan ditarik ke dada dan jatuhkan punggung terlebih dahulu kemudian bergulir. Latihan ini dapat dilakukan dengan mendarat tanpa melewati mistar atau mendarat melewati mistar yang dipasang rendah dengan tanpa awalan atau menggunakan awalan.

Sumber: Olahraga Kegemaranku Atletik, Muklis, 2007



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 6.19 Sikap mendarat

Agar tidak mengalami cedera, lakukan pemanasan terlebih dahulu sebelum melakukan lompat jauh.

### Rangkuman

1. Teknik dasar yang perlu dipelajari dalam permainan bola basket adalah teknik memegang bola, memantulkan bola di tempat, memantulkan bola berjalan dan berlari, mengoper bola datar, mengoper bola dari atas kepala, gerakan *lay up*, gerakan *pivot*, dan menembak (*shooting*).
2. Teknik dasar yang perlu dipelajari dalam permainan bulu tangkis adalah teknik memegang raket, pukulan *lob*, *dropshot*, dan *smash*.
3. Lompat tinggi gaya *straddle* dapat dilakukan dengan teknik dasar, seperti langkah lari untuk awalan, tolakan kaki, sikap badan pada saat melayang di atas mistar, dan saat melakukan pendaratan.



## Latihan

### A. Mari memilih jawaban yang tepat!

1. Setiap regu dalam permainan bola basket terdiri atas . . . . pemain.
  - a. 5
  - b. 7
  - c. 8
  - d. 11
2. Di bawah ini yang bukan termasuk teknik dalam permainan bola basket adalah . . . .
  - a. menggiring
  - b. melempar
  - c. menembak
  - d. menendang
3. Latihan men-*dribble* bola dalam permainan bola basket disebut juga dengan istilah latihan . . . .
  - a. memutar bola
  - b. memantulkan bola
  - c. menembak bola
  - d. menggiring bola
5. Gerakan berputar ke segala arah dengan bertumpu pada salah satu kaki (kaki poros) pada saat pemain menguasai bola dalam bola basket disebut . . . .
  - a. menggiring bola
  - b. melempar bola
  - c. *pivot*
  - d. *shooting*

5.



Gerakan gambar di atas dalam permainan bola basket disebut

. . . .

- a. *dribble*
- b. *shooting*
- c. *pivot*
- d. *lay up*

6.



Gambar tersebut menunjukkan pukulan . . . .

- a. *smash*
- b. *lob*
- c. *dropshot*
- d. *servis*

7. Suatu pukulan dalam permainan bulu tangkis yang dilakukan dengan tujuan menerbangkan kok setinggi mungkin mengarah ke belakang garis lapangan disebut . . . .
  - a. *smash*
  - b. *dropshot*
  - c. lob
  - d. servis
8. Jarak untuk melakukan awalan dalam lompat tinggi gaya *straddle* adalah . . . meter.
  - a. 2–5
  - b. 5–8
  - c. 8–10
  - d. 10–15
9. Sikap badan ketika berada di atas mistar dalam lompat tinggi gaya *straddle* adalah . . . .
  - a. membungkuk
  - b. menengadah
  - c. telungkup seperti tidur
  - d. miring
10. Apabila mendarat dengan menjatuhkan badan pada lompat tinggi, yang dijatuhkan terlebih dahulu adalah . . . .
  - a. tangan
  - b. kepala
  - c. punggung
  - d. kaki

### B. Mari menjawab dengan tepat!

1. Sebutkan teknik dasar yang harus dikuasai dalam permainan bola basket!
2. Bagaimana cara men-*dribble* bola dengan benar?
3. Sebutkan teknik dasar yang harus dikuasai dalam permainan bulu tangkis!
4. Bagaimana cara melakukan pukulan *smash* dengan benar?
5. Apa yang dimaksud lompat tinggi gaya *straddle*?

### C. Mari Mempraktikkan!

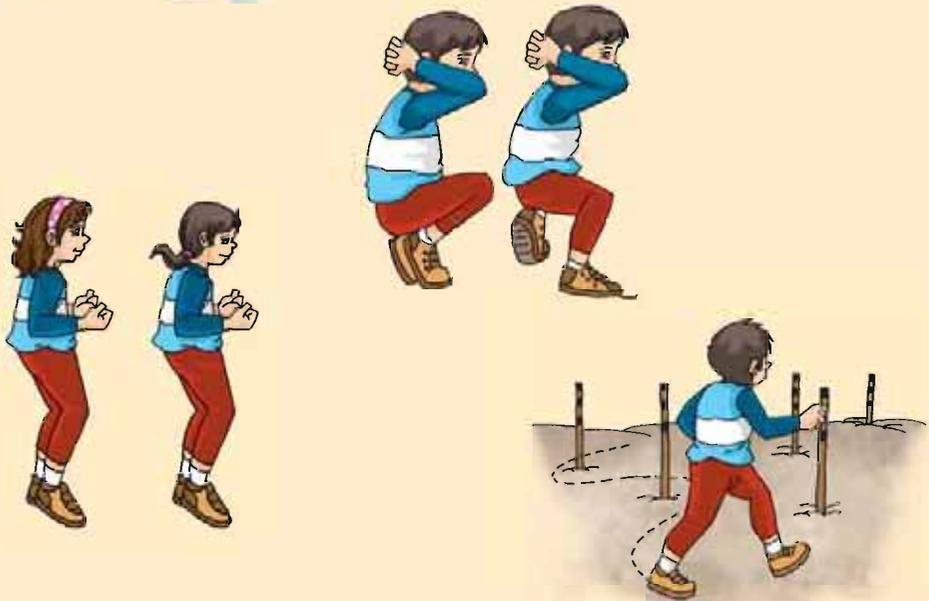
Bersiap-siaplah untuk melakukan praktik lompat tinggi. Lakukan teknik dasar lompat tinggi sesuai dengan teknik yang telah diajarkan. Penilaian diberikan terhadap aspek kesempurnaan gerakan, seperti sikap dan cara melakukan gerakan serta prestasi dari gerakan tersebut, seperti ketepatan dan keakuratan.

1. Lakukan teknik langkah lari untuk awalan.
2. Lakukan teknik tolakan kaki.
3. Lakukan teknik sikap badan saat melayang di atas mistar.
4. Lakukan teknik mendarat.

Untuk melihat sikap dan perilaku siswa, pada saat latihan dilakukan penilaian melalui pengamatan terhadap aspek disiplin, semangat, percaya diri, kerja sama, kejujuran, dan sportivitas.

# Bab VII

## Kebugaran Jasmani 2



Sumber: Dokumen Penerbit

Kamu tentu menginginkan tubuh yang sehat dan kuat. Pepatah mengatakan di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat. Kamu dapat melakukan dengan cara berolahraga secara teratur dengan latihan kebugaran. Pada bab ini kamu diajak untuk mempraktikkan berbagai gerakan seperti naik turun bangku, berjalan sambil jongkok, dan loncat-loncat ke depan. Gerakan tersebut untuk melatih kekuatan otot tubuh bagian bawah. Lakukan gerakan tersebut dengan perasaan senang sambil bersorak sorai. Selain itu, kamu juga akan berlatih lari zig-zag, berlari ke berbagai arah, dan berlari dengan berbagai awalan. Gerakan itu untuk melatih kelincahan. Semua yang kamu lakukan akan membuat tubuhmu segar dan bugar. Untuk lebih jelasnya, yuk, kita ikuti pembelajarannya.

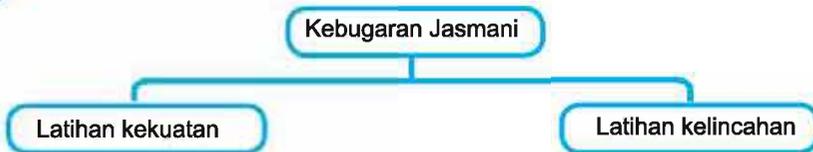


### Kata Kunci

- latihan kekuatan • latihan kelincahan



**Peta Konsep**

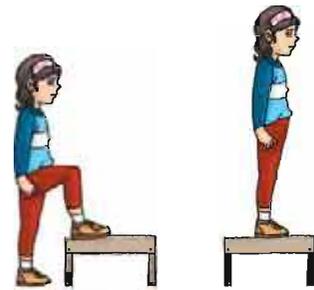


**A. Latihan Kekuatan**

**1. Naik Turun Bangku**

Gerakan naik turun bangku dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut.

- Siapkan bangku dengan ketinggian 10–20 cm.
- Lakukan gerakan naik turun bangku berulang kali.
- Lakukan latihan ini secara bergantian dengan temannya.



Sumber: Dokumen Penerbit  
**Gambar 7.1** Naik turun bangku

**2. Berjalan sambil Jongkok**

Gerakan berjalan sambil jongkok dilakukan dengan cara sebagai berikut.

- Ambil posisi jongkok. Kedua tangan disatukan dan letakkan di kepala bagian belakang.
- Terdengar bunyi peluit, berjalan sambil jongkok.
- Latihan dilakukan menempuh jarak lebih kurang 20 meter.
- Latihan dilakukan sesuai dengan kemampuan siswa.



Sumber: Dokumen Penerbit  
**Gambar 7.2** Berjalan sambil jongkok

**3. Loncat-Loncat ke Depan**

Gerakan loncat-loncat ke depan dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut.

- Ambil posisi relaks jangan sampai jarak dengan teman yang lain berdekatan.
- Terdengar bunyi peluit pertama, jalan pelan ke depan.
- Terdengar bunyi peluit kedua, lakukan loncat-loncat ke depan.
- Terdengar bunyi peluit ketiga, berhenti.
- Latihan dilakukan berulang kali.



Sumber: Dokumen Penerbit  
Gambar 7.3 Loncat-loncat ke depan

## B. Latihan Kelincahan

### 1. Lari Zig-Zag

Lari zig-zag dapat dilakukan dengan cara berlari melewati pancang atau rintangan yang berjumlah lebih kurang 10 buah dengan jarak antarpancang 1 meter. Latihan ini dilakukan berulang kali.

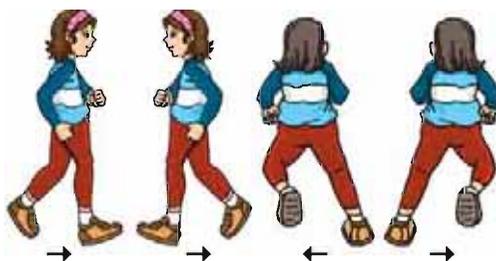


Sumber: Dokumen Penerbit  
Gambar 7.4 Lari zig-zag

### 2. Berlari ke Berbagai Arah

Gerakan berlari ke berbagai arah dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut.

- Sikap awal posisi badan relaks.
- Bunyi peluit pertama lari pelan ke depan.
- Bunyi peluit kedua, lari mundur ke belakang.
- Bunyi peluit ketiga, lari ke samping kanan.
- Bunyi peluit keempat, lari ke samping kiri.
- Latihan dilakukan berulang kali.



Sumber: Dokumen Penerbit  
Gambar 7.5 Lari ke berbagai arah

### 3. Berlari dengan Berbagai Awalan

Gerakan berlari dapat dimulai dengan menggunakan berbagai macam awalan. Berlari dimulai dengan menggunakan berbagai awalan, seperti duduk, jalan di tempat, tidur, dan jongkok. Cara melakukannya sebagai berikut.

- Ambil sikap duduk. Ketika terdengar bunyi peluit segera berlari sampai dengan jarak yang telah ditentukan.
- Jalan di tempat, paha diangkat sampai rata dengan lutut. Ketika terdengar bunyi peluit, segera berlari sampai dengan jarak yang telah ditentukan.
- Ambil posisi tidur telentang, kaki lurus, kedua tangan di samping badan. Ketika terdengar bunyi peluit bangun, segera berlari sampai dengan jarak yang telah ditentukan.
- Ambil posisi jongkok. Ketika terdengar bunyi peluit segera berlari sampai jarak yang telah ditentukan.

Sumber: *Senam Artistik: Teori dan Metode Pembelajaran Senam*, Agus Mahendra, FPOK–Universitas Pendidikan Indonesia, 2003



Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 7.6 Berlari dengan berbagai awalan

Agar tidak mengalami cedera, lakukan pemanasan terlebih dahulu sebelum melakukan latihan kekuatan dan latihan kelincahan.

#### Ayo, Lakukan!

Bentuklah dua kelompok besar. Kelompok pertama mempraktikkan latihan kekuatan dan kelompok kedua mempraktikkan latihan kelincahan. Kelompok pertama membagi anggotanya untuk mempraktikkan latihan naik turun bangku, berjalan sambil jongkok, dan loncat-loncat ke depan. Pilihlah tiga orang temanmu yang paling baik melakukan latihan tersebut menjadi pemenang. Kelompok kedua membagi anggotanya untuk mempraktikkan latihan lari zig-zag, berlari ke berbagai arah, dan berlari dengan berbagai awalan. Pilihlah tiga orang temanmu yang paling baik melakukan latihan tersebut menjadi pemenang. Lakukan kegiatan ini dengan senang hati, disiplin, kerja sama antarteman, kejujuran, dan penuh semangat.



## Rangkuman

1. Gerakan untuk melatih kekuatan otot-otot anggota badan bagian bawah dapat dilakukan dengan latihan naik turun bangku, berjalan sambil jongkok, dan loncat-loncat ke depan.
2. Gerakan untuk melatih kelincahan dapat dilakukan dengan latihan lari zig-zag, berlari ke berbagai arah, dan berlari dengan berbagai awalan.



## Latihan

### A. Mari memilih jawaban yang tepat!

1. Gerakan berjalan sambil jongkok untuk melatih . . . .
  - a. kekuatan
  - b. kelincahan
  - c. kecepatan
  - d. daya tahan
2. Untuk melatih kekuatan dapat dilakukan dengan cara . . . .
  - a. lari secepatnya
  - b. naik turun bangku
  - c. lari keliling lapangan
  - d. lari zig-zag
3. Lari zig-zag bertujuan untuk melatih . . . .
  - a. ketahanan
  - b. kekuatan
  - c. kelincahan
  - d. kelentukan
4. Berlari ke depan, kemudian berlari ke samping kanan, dan kiri bertujuan untuk melatih . . . .
  - a. kelincahan
  - b. kekuatan
  - c. kelentukan
  - d. koordinasi

5.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar di atas menggambarkan latihan untuk meningkatkan . . . .

- a. kelenturan
- b. keseimbangan
- c. kekuatan
- d. kelincahan

6.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gerakan pada gambar tersebut bertujuan untuk melatih kekuatan otot . . . .

- |            |          |
|------------|----------|
| a. lengan  | c. perut |
| b. tungkai | d. leher |

7.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar tersebut merupakan gerakan untuk melatih . . . .

- a. kekuatan
  - b. kelincahan
  - c. ketahanan
  - d. kelentukan
8. Pada saat berjalan sambil jongkok, kedua tangan disatukan dan diletakkan di . . . .
- a. pinggang
  - b. kepala bagian belakang
  - c. lutut
  - d. kepala bagian depan
9. Berlari secara berkelok-kelok pada rintangan akan meningkatkan . . . .
- a. kekuatan
  - b. kelincahan
  - c. kelenturan
  - d. ketahanan
10. Posisi paha pada saat jalan di tempat adalah . . . .
- a. diangkat tinggi-tinggi
  - b. diangkat rata dengan lutut
  - c. diangkat terus-menerus
  - d. didiamkan saja

**B. Mari menjawab dengan tepat!**

1. Sebutkan bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan!

2. Sebutkan bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan kelincahan!
3. Jelaskan cara berlatih lari zig-zag!
4. Jelaskan cara berjalan sambil jongkok!
5. Jelaskan cara melakukan gerakan loncat-loncat ke depan!

**C. Mari Mempraktikkan!**

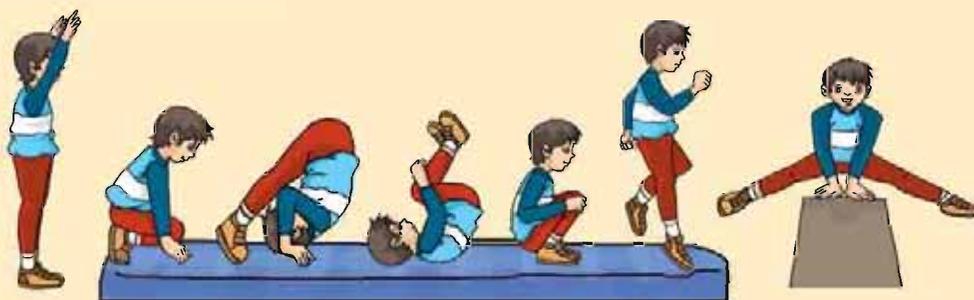
Bentuklah kelasmu menjadi dua kelompok. Kelompok pertama mempraktikkan gerakan-gerakan untuk melatih kekuatan otot tubuh bagian bawah. Kelompok kedua mempraktikkan gerakan-gerakan untuk melatih kelincahan. Penilaian diberikan terhadap aspek kesempurnaan gerakan, seperti sikap dan cara melakukan gerakan serta prestasi dari gerakan tersebut, seperti kekuatan dan kecepatan dalam melakukan gerakan.

1. Lakukan gerakan naik turun bangku, berjalan sambil jongkok, dan loncat-loncat ke depan.
2. Lakukan lari zig-zag, berlari ke berbagai arah, dan berlari dengan berbagai awalan.

Untuk melihat sikap dan perilaku siswa, dilakukan penilaian melalui pengamatan terhadap aspek disiplin, kejujuran, semangat, kerja keras, dan kerja sama antarteman.

## Bab VIII

# Senam Ketangkasan 2



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar di atas merupakan salah satu gerakan dalam olahraga senam. Agar dapat melakukan gerakan seperti pada gambar di atas, kamu harus rajin berlatih. Diperlukan kedisiplinan, keberanian, ketangkasan, dan selalu menjaga keselamatan pada saat berlatih. Nah, pada bab ini kamu akan banyak berlatih untuk mempraktikkan beragam jenis gerakan senam ketangkasan, seperti gerakan guling depan, guling belakang, lari kecil dan melompat, loncat kangkang, serta merangkaikan berbagai gerak senam ketangkasan. Tentu, semua gerakan tersebut dapat kamu kuasai dengan baik jika kamu memiliki ketekunan dan disiplin yang tinggi dalam berlatih. Kamu akan merasa senang dan bangga jika berhasil menguasai beragam jenis gerakan senam ketangkasan. Mari, kita pelajari dan praktikkan pembelajaran berikut.



### Kata Kunci

• guling depan • guling belakang • lari kecil • melompat • loncat kangkang



**Peta Konsep**



## A. Senam Ketangkasan

### 1. Guling Depan atau Roll Depan

Gerakan guling depan merupakan gerakan mengguling ke depan dengan melalui urutan gerakan yang dimulai dari pundak, punggung, pinggang, dan panggul bagian belakang. Cara melakukan guling depan sebagai berikut.

- Lakukan posisi jongkok menghadap ke matras dan telapak tangan diletakkan di atas matras.
- Angkat pinggul ke atas hingga lutut, kedua kaki lurus dan tumit terangkat. Masukkan kepala di antara kedua tangan dengan siku agak dibengkokkan.
- Gulingkan badan mulai dari pundak, punggung, pinggang, dan panggul bagian belakang. Pada saat berguling kedua tangan dengan cepat memeluk kedua kaki hingga tumit rapat ke paha.
- Gerakan akhir guling depan kembali pada posisi jongkok, dengan kedua tangan memegang lutut.



Sumber: Dokumen Penerbit

**Gambar 8.1** Gerakan guling depan

Untuk menjaga keselamatan saat berlatih guling depan, perhatikan hal-hal berikut.

- Agar tidak mengalami cedera, lakukan pemanasan terlebih dahulu sebelum melakukan guling depan.
- Carilah tempat teduh atau di *hall* senam ketika melakukan gerakan guling depan.
- Gunakan matras untuk melakukan gerakan guling depan, agar dalam pelaksanaan terasa nyaman dan tidak sakit.

- d. Bantuan dapat diberikan agar bisa melakukan guling depan. Adapun bentuk bantuannya sebagai berikut.
- 1) Menempatkan tangan di belakang kepala atau leher dan agak mengangkatnya.
  - 2) Memegang belakang kepala (membantu menekukkan) dan menolak pada kedua lutut.
  - 3) Mendorong punggung saat akan duduk serta mengangkat panggul dengan menempatkan tangan di sisi kedua paha.
  - 4) Membantu menekukkan kepala dan menempatkannya pada matras di antara kedua tangan.

## 2. Guling Belakang atau Roll Belakang

Gerakan guling belakang merupakan kebalikan dari guling depan. Gerakan guling belakang dimulai dari urutan gerakan panggul bagian belakang, pinggang, punggung, dan pundak. Cara melakukan gerakan guling belakang sebagai berikut.

- a. Lakukan posisi jongkok membelakangi matras, kedua kaki rapat, kedua telapak tangan di samping telinga dengan telapak tangan menghadap ke atas.
- b. Letakkan panggul pada matras bersamaan kedua lutut ditarik ke belakang.
- c. Pada tahap berikutnya ujung kaki menyentuh matras, kedua telapak tangan menekan matras hingga kedua tangan lurus dan kepala terangkat.
- d. Sikap akhir jongkok dengan kedua tangan lurus ke depan, dilanjutkan dengan sikap berdiri tegak.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 8.2 Gerakan guling belakang

Untuk menjaga keselamatan saat berlatih guling belakang, perhatikan hal-hal berikut.

- a. Agar tidak mengalami cedera, lakukan pemanasan terlebih dahulu sebelum melakukan guling belakang.
- b. Carilah tempat teduh atau di *hall* senam ketika melakukan gerakan guling belakang.
- c. Gunakan matras untuk melakukan guling belakang, agar dalam pelaksanaan terasa nyaman dan tidak sakit.

- d. Bantuan dapat diberikan agar bisa melakukan guling belakang. Adapun bentuk bantuannya sebagai berikut.
- 1) Menopang dan mendorong pinggang ke arah guling belakang dan membawanya ke arah guling.
  - 2) Mengangkat panggul dan membawanya ke arah guling.

### 3. Lari Kecil dan Melompat

Latihan ini dimulai dengan berlari pelan-pelan atau berlari kecil. Kemudian ditambah dengan gerakan melompat dengan menggunakan tumpuan kaki kanan maupun kiri, yang dilakukan secara bergantian. Mula-mula berlari secara pelan-pelan. Apabila terdengar bunyi peluit, segera melakukan lompatan dengan tumpuan kaki kanan. Setelah itu, kembali berlari pelan-pelan, apabila terdengar bunyi peluit lagi, segera melompat dengan tumpuan kaki kiri. Latihan dilakukan berulang kali.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 8.3 Gerakan lari kecil dan melompat

### 4. Loncat Kangkang

Cara melakukan loncat kangkang sebagai berikut.

- a. Berdiri dengan sikap sempurna.
- b. Diawali dengan berlari pelan, kemudian dilanjutkan dengan berlari cepat.
- c. Pada waktu sampai langkah terakhir, lakukan tolakan dengan kedua kaki.
- d. Pada waktu lompatan berada di atas peti, kedua kaki direntangkan lurus ke samping, dan kedua tangan menempel di atas peti.
- e. Pada waktu mendarat, kedua kaki dijadikan tumpuan dalam sikap lentur sehingga mampu menjaga keseimbangan agar tidak jatuh.

Sumber: *Cerdas dan Bugar dengan Senam Lantai*, Biasworo Adisuyanto Aka, Grasindo, 2009

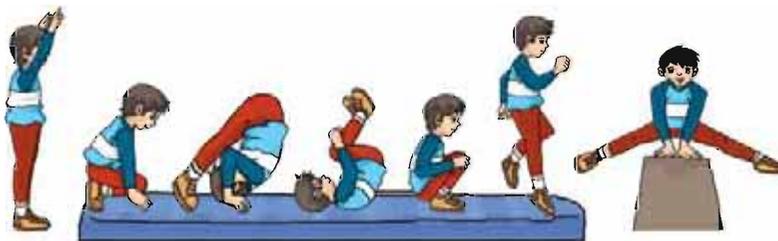


Sumber: Dokumen Penerbit  
Gambar 8.4 Loncat kangkang

## B. Rangkaian Senam Ketangkasan

Latihan senam ketangkasan dapat dilakukan dengan mengombinasikan atau merangkaikan berbagai gerakan senam ketangkasan. Dimulai dari gerakan berlari pelan, melakukan guling depan, berlari sambil melompat, dan diakhiri dengan loncat kangkang. Lakukan rangkaian senam ketangkasan secara konsisten, terkoordinasi, disiplin, dan tetap memerhatikan unsur keselamatan. Rangkaian senam ketangkasan dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut.

1. Lakukan posisi sikap sempurna. Apabila ada aba-aba "mulai" atau bunyi peluit, segera mengangkat kedua tangan.
2. Gerakan selanjutnya adalah berlari pelan, setelah sampai di depan matras atau tempat yang telah ditentukan, lakukan guling ke depan.
3. Setelah melakukan guling ke depan, lanjutkan dengan berlari kecil dan melompat ke atas.
4. Setelah mendarat dari gerakan melompat, lakukan loncat kangkang yang diawali dengan berlari pelan, kemudian berlari cepat dan melakukan loncat kangkang di atas peti. Gerakan ini diakhiri dengan kembali sikap sempurna.



Sumber: Dokumen Penerbit  
Gambar 8.5 Rangkaian senam ketangkasan

### Ayo, Lakukan!

Kali ini kamu akan mempraktikkan sambil berlomba melakukan rangkaian senam ketangkasan. Pilih empat temanmu, dua laki-laki dan dua perempuan untuk melakukan lomba tersebut. Praktik rangkaian senam ketangkasan dimulai dari posisi sikap sempurna. Seorang temanmu akan memberi aba-aba "mulai" atau membunyikan peluit, kamu segera mengangkat kedua tangan. Lanjutkan dengan berlari pelan, setelah sampai di depan matras atau tempat yang telah ditentukan, lakukan guling ke depan. Selesai melakukan guling depan, lanjutkan dengan berlari kecil dan melompat ke atas. Setelah mendarat dari gerakan melompat, lakukan loncat kangkang yang diawali dengan berlari pelan, kemudian berlari cepat dan melakukan loncat kangkang di atas peti. Gerakan ini diakhiri dengan kembali sikap sempurna. Nah, jika kamu berhasil melakukan rangkaian senam ketangkasan dengan sempurna, kamu sebagai juaranya. Lakukan kegiatan tersebut dengan disiplin yang tinggi, semangat, percaya diri, dan kejujuran. Selamat mempraktikkan.

### Rangkuman

1. Bentuk-bentuk senam ketangkasan antara lain gerakan guling depan, guling belakang, lari kecil dan melompat, serta loncat kangkang.
2. Bentuk-bentuk senam ketangkasan seperti gerakan guling depan, guling belakang, lari kecil dan melompat, serta loncat kangkang dapat dilakukan dalam satu rangkaian senam ketangkasan.
3. Rangkaian bentuk senam ketangkasan harus dilakukan dengan sikap disiplin, penuh keberanian, konsisten, dan memerhatikan keselamatan.

### Latihan

#### A. Mari memilih jawaban yang tepat!

1. Gerakan guling yang dimulai dari urutan pundak, punggung, pinggang, dan panggul bagian belakang disebut guling . . . .
  - a. depan
  - b. belakang
  - c. samping
  - d. atas
2. Gerakan guling yang dimulai dari urutan panggul bagian belakang, pinggang, punggung dan pundak disebut guling . . . .
  - a. samping
  - b. depan
  - c. belakang
  - d. atas

3. Melakukan gerakan guling depan termasuk bentuk senam . . . .
    - a. irama
    - b. lansia
    - c. kekuatan
    - d. ketangkasan
  4. Posisi awal ketika melakukan guling depan adalah . . . .
    - a. duduk telunjuk
    - b. jongkok
    - c. tidur telentang
    - d. tidur tengkurap
  5. Alat yang digunakan untuk melakukan loncat kangkang adalah . . . .
    - a. peti
    - b. simpai
    - c. gada
    - d. matras
  6. Pada loncat kangkang, saat kita berada di atas peti, posisi kedua kaki . . . .
    - a. direntangkan ke depan
    - b. direntangkan ke samping
    - c. ditelungkupkan
    - d. ditekuk
  7. Agar dapat meloncat di atas peti, pada loncat kangkang diperlukan awalan dengan cara . . . .
    - a. jongkok
    - b. lari cepat
    - c. berdiri
    - d. lari sambung
  8. Pada senam ketangkasan dengan gerakan lari kecil dan melompat, yang dijadikan tumpuan pada saat mendarat adalah . . . .
    - a. tangan
    - b. kaki
    - c. siku
    - d. lutut
  9. Melakukan latihan guling ke depan dan belakang bertujuan untuk melatih . . . .
    - a. keseimbangan
    - b. kelentukan
    - c. ketangkasan
    - d. kekuatan
  10. Urutan guling depan setelah gerakan punggung adalah . . . .
    - a. pinggang
    - b. pundak
    - c. panggul bagian belakang
    - d. kepala
- B. Mari menjawab dengan tepat!**
1. Sebutkan bentuk-bentuk senam ketangkasan!
  2. Praktikkan gerakan guling depan!
  3. Praktikkan gerakan guling belakang!
  4. Bagaimana cara melakukan gerakan berlari kecil dan melompat?
  5. Jelaskan cara melakukan loncat kangkang!

### C. Mari mempraktikkan!

Kamu tentu sudah mempelajari materi senam ketangkasan. Bahkan, kamu sudah berlatih mempraktikkannya, bukan? Kendala apa saja yang kamu temui selama melakukan latihan senam ketangkasan? Bagaimana cara kamu memecahkan kendala tersebut? Nah, kali ini kamu akan dinilai untuk mempraktikkan senam ketangkasan.

Penilaian diberikan terhadap kesempurnaan gerakan, seperti sikap dan cara melakukan gerakan serta prestasi dari gerakan tersebut, seperti ketepatan dalam melakukan gerakan.

Penampilan senam ketangkasan dalam kegiatan ini lebih difokuskan bagaimana kamu mengombinasikan rangkaian senam ketangkasan. Oleh karena itu, unsur-unsur yang ada dalam rangkaian senam ketangkasan tetap ditampilkan. Unsur-unsur tersebut meliputi:

1. guling depan,
2. guling belakang,
3. lari kecil dan melompat, serta
4. loncat kangkang.

Untuk melihat sikap dan perilaku siswa, selama melaksanakan kegiatan dan latihan dilakukan penilaian pengamatan terhadap aspek kerjasama antarteman, percaya diri, disiplin, semangat, dan sportivitas.

# Bab IX

## Gerak Ritmik 2



Sumber: Dokumen Penerbit

Gerak ritmik disebut juga gerak irama, yaitu gerak yang dilakukan dengan diiringi irama. Gerak irama ini dapat membuat hati senang. Gerak irama diiringi dengan musik yang ceria. Musik dalam gerak irama akan menyasrakan gerakan yang dilakukan, baik secara berpasangan maupun secara kelompok.

Nah, pada bab ini kamu akan diajak untuk mempraktikkan berbagai gerak, seperti gerak mengayun, menarik, menekuk, meliuk, dan memutar. Gerak tersebut kamu lakukan dengan iringan musik. Asyik, bukan. Selain itu, kamu juga belajar mempraktikkan kombinasi gerak yang telah kamu pelajari, seperti gerak menarik dan menekuk, mengayun dan menekuk, serta meliuk dan menekuk. Semua gerakan ini kamu lakukan dengan iringan musik. Untuk lebih jelasnya, yuk, kita ikuti pembelajarannya.



### Kata Kunci

• mengayun • menarik • menekuk • meliuk • memutar




**Peta Konsep**


Irama yang digunakan dalam sebuah gerak ritmik atau gerak irama bisa berbagai macam, seperti ketukan, hitungan, tepuk tangan, nyanyian, dan musik. Kali ini kamu akan mempelajari senam irama dengan gerakan dasar, seperti mengayun, menarik, menekuk, meliuk, dan memutar. Namun, sebelum melakukan gerakan inti, sebaiknya melakukan gerakan pemanasan terlebih dahulu. Setelah melakukan gerakan inti, kamu juga harus melakukan gerakan pendinginan. Berikut adalah berbagai gerakan tersebut.

## A. Gerakan Pemanasan

Gerakan pemanasan sebaiknya dilakukan sebelum melakukan gerakan inti. Tujuan dari gerakan pemanasan adalah untuk menghindari terjadinya cedera otot. Selain itu, juga dapat menghilangkan kekakuan pada otot dan persendian serta menaikkan denyut jantung secara perlahan. Gerakan ini dilakukan dengan sikap awal sebagai berikut.

1. Berdiri tegak dan pandangan lurus ke depan.
2. Kedua tumit rapat dengan ujung kaki terbuka selebar kepalan tangan.
3. Kedua tangan mengepal dan lengan lurus di samping badan.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 9.1 Gerakan pemanasan berdiri tegak

### 1. Latihan 1 (4×8 Hitungan) Gerakan Kepala

1×8 : Jalan di tempat sambil mengayun kedua tangan.

1×8 : Jalan di tempat sambil menundukkan dan menegakkan kepala.

- 1×8 : Jalan di tempat sambil menengokkan kepala ke samping kanan dan kiri.  
 1×8 : Jalan di tempat sambil memiringkan kepala ke kanan dan ke kiri.



Sumber: Dokumen Penerbit  
 Gambar 9.2 Gerakan kepala

## 2. Latihan 2 (4×8 Hitungan) Gerakan Bahu

- 1×8 : Melangkah satu langkah ke kanan dan ke kiri sambil mengangkat bahu secara perlahan. Keadaan kedua tangan mengepal di samping.  
 1×8 : Jalan di tempat sambil memutar bahu secara perlahan ke belakang.  
 1×8 : Melangkah ke samping kanan dan kiri sambil mendorong dan menarik bahu.  
 1×8 : Jalan di tempat sambil memutar bahu ke depan secara perlahan.



Sumber: Dokumen Penerbit  
 Gambar 9.3 Gerakan bahu

## B. Gerak Dasar dalam Gerak Berirama

Gerak irama dimulai dengan gerakan-gerakan dasar. Kali ini kamu akan mempelajari gerak irama dengan gerakan dasar seperti mengayun, menarik, menekuk, meliuk, dan memutar.

### 1. Mengayun Lengan ke Berbagai Arah

Gerakan mengayun lengan dapat melatih kekuatan otot tangan. Cara melakukannya sebagai berikut.

- Sikap permulaan berdiri tegak langkah kiri, kedua lengan lurus ke depan.

- Hitungan 1, ayun lengan kiri ke belakang.
- Hitungan 2, ayun lengan kiri kembali ke depan.
- Hitungan 3, ayun lengan kanan ke belakang.
- Hitungan 4, ayun lengan kanan kembali ke depan.
- Hitungan 5, ayun lengan kiri dari depan ke samping kiri.
- Hitungan 6, ayun lengan kiri kembali ke depan.
- Hitungan 7, ayun lengan kanan dari depan ke samping kanan.
- Hitungan 8, ayun lengan kanan kembali ke depan.
- Latihan dilakukan berulang kali, 2×8 hitungan.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 9.4 Mengayun lengan ke berbagai arah

## 2. Gerakan Menekuk

Gerakan ini dapat meregangkan otot tungkai.

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Sikap permulaan, badan dibungkukkan kedua kaki rapat dan kedua tangan memegang lutut.
- Hitungan 1, tekuk kedua lutut ke depan.
- Hitungan 2, tekuk kedua lutut kembali ke belakang.
- Latihan dilakukan berulang kali 8×2 hitungan.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 9.5 Gerakan menekuk

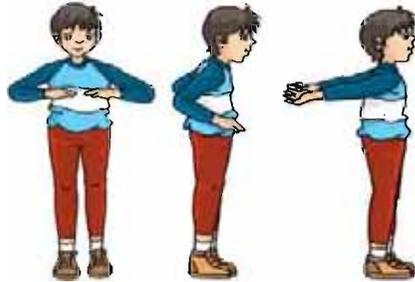


### 3. Gerakan Menarik

Gerakan ini dapat meregangkan otot bahu.

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Sikap permulaan, kedua siku ditekuk di depan dada, telapak tangan menghadap ke bawah, jari-jari rapat.
- Hitungan 1 dan 2, tarik kedua lengan dengan kedua siku ditekuk ke belakang.
- Hitungan 3 dan 4, luruskan kedua lengan ke belakang, telapak tangan menghadap ke atas.
- Hitungan 5 dan 6, kembali tarik kedua lengan dengan kedua siku ditekuk ke belakang.
- Hitungan 7 dan 8, kembali luruskan kedua lengan ke belakang, telapak tangan menghadap ke atas.
- Gerakan dilakukan berulang kali dengan hitungan  $2 \times 8$  hitungan.



Sumber: Dokumen Penerbit  
Gambar 9.6 Gerakan menarik

### 4. Gerakan Meliuk

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Sikap permulaan, berdiri kaki kangkang kedua tangan saling mengkait, luruskan di atas kepala.
- Hitungan 1 dan 2, liukkan badan ke samping kiri.
- Hitungan 3 dan 4, liukkan badan ke samping kanan.
- Hitungan 5 dan 6, kembali liukkan badan ke samping kiri.
- Hitungan 7 dan 8, kembali liukkan badan ke samping kanan.
- Gerakan dilakukan  $2 \times 8$  hitungan.



Sumber: Dokumen Penerbit  
Gambar 9.7 Gerakan meliuk

## 5. Gerakan Memutar

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Sikap permulaan, berdiri kaki kangkang. Kedua tangan di pinggang.
- Hitungan 1–4, putar badan ke kiri.
- Hitungan 5–8, putar badan ke kanan.
- Gerakan dilakukan 2×8 hitungan.

**Sumber:** *Buku Diktat Mata Kuliah Senam Irama*, Tim Senam, Program Studi PJKR Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, Tt



**Sumber:** *Dokumen Penerbit*  
**Gambar 9.8** Gerakan memutar

## B. Gerak Berirama Terstruktur

Gerak berirama terstruktur dapat dilakukan dengan cara melakukan kombinasi gerak dasar menarik dan menekuk secara bergantian. Kemudian dilanjutkan gerak dasar mengayun dan menekuk secara bergantian, serta disusul gerak dasar menekuk dan meliuk secara bergantian. Coba kamu praktikkan gerak berirama terstruktur sebagai berikut.

### 1. Gerakan 1 (Menarik dan Menekuk)

- Sikap permulaan berdiri tegak, kaki dibuka selebar bahu, kedua tangan ditekuk di depan dada dengan telapak tangan menghadap ke bawah.
- Hitungan 1 dan 2 melakukan gerakan menarik kedua lengan dengan kedua siku ditekuk ke belakang sambil melangkahakan kaki kanan dan kiri satu langkah secara bergantian.
- Hitungan 3 dan 4 melakukan gerakan meluruskan kedua lengan ke belakang, telapak tangan menghadap ke atas sambil melangkah satu langkah ke kanan dan ke kiri secara bergantian.
- Hitungan 5 dan 6 kembali ke hitungan 1 dan 2.
- Hitungan 6 dan 8 kembali ke hitungan 3 dan 4.
- Gerakan ini dilakukan 2×8 hitungan.

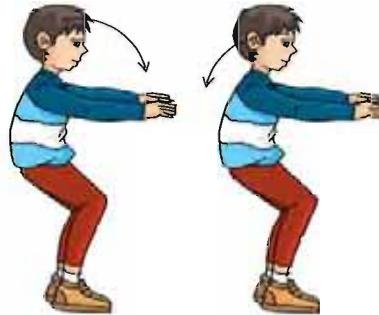


Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 9.9 Menarik dan menekuk

## 2. Gerakan 2 (Mengayun dan Menekuk)

- Sikap permulaan: berdiri tegak, kedua kaki rapat, tangan lurus di samping badan.
- Hitungan 1–4, memutar dan mengayun kedua lengan ke arah depan sambil menekuk lutut (ngeper).
- Hitungan 5–8, memutar dan mengayun kedua lengan ke arah belakang sambil menekuk lutut (ngeper).
- Gerakan dilakukan 2×8 hitungan.
- Sikap akhir kembali ke sikap awal.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 9.10 Mengayun dan menekuk

## 3. Gerakan 3 (Menekuk dan Meliuk)

- Sikap permulaan: berdiri tegak, kedua tangan berada di pinggang, dan pandangan mata ke depan.
- Pada hitungan 1–4 kaki kiri melangkah ke kiri dengan cara menyilang.
- Hitungan 5–8 kaki pada keadaan membuka dan kedua tangan lurus ke atas saling mengait sambil meliukkan badan ke samping kanan dan kiri secara bergantian.
- Gerakan ini juga dilakukan ke sisi kanan dengan hitungan yang sama pula.

Sumber: Buku Diktat Mata Kuliah Senam Irama, Tim Senam, Program Studi PJKR Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, TT



Sumber: Dokumen Penerbit  
Gambar 9.11 Menekuk dan meliuk

### Ayo, Lakukan!

Bentuklah beberapa kelompok untuk melakukan kegiatan ini. Pada kegiatan ini kelompokmu akan mempraktikkan gerakan kombinasi menarik, menekuk, dan meluruskan tangan sambil berputar searah jarum jam.

Sekarang lakukan berbagai gerakan menurut aba-aba berikut!

- Sikap permulaan: berdiri tegak, kaki rapat, kedua tangan ditekuk di depan dada.
- Pada hitungan 1 membuka kaki kanan sambil menarik kedua lengan yang ditekuk ke belakang diikuti kaki kiri untuk menutup langkah.
- Pada hitungan 2 melangkahkan kaki kiri ke depan sambil menghadapkan badan ke kanan dan mengangkat kedua lengan lurus ke atas diikuti dengan merapatkan kaki kanan.
- Pada hitungan ke-3 kembali kepada gerakan ke-1.
- Pada hitungan ke-4 kembali kepada gerakan ke-2 sambil menghadapkan badan ke arah belakang.
- Hitungan ke-5 kembali kepada gerakan ke-1.
- Hitungan ke-6 kembali kepada gerakan ke-2 sambil menghadapkan badan ke arah kiri.
- Hitungan ke-7 kembali kepada gerakan ke-1.
- Hitungan ke-8 kembali kepada gerakan ke-2 sambil menghadapkan badan ke arah depan ke posisi semula.

Lakukan gerakan-gerakan di atas sesuai dengan irama yang mengiringi. Lakukan dengan bersemangat, disiplin, kejujuran, dan kerja sama yang baik antarteman.



Sumber: Dokumen Penerbit

## C. Gerakan Pendinginan

Gerakan pendinginan harus dilakukan setelah melakukan gerakan inti. Gerakan pendinginan bertujuan untuk menurunkan denyut jantung dan mengembalikan kondisi tubuh seperti semula.

### 1. Gerakan 1 (2×8 Hitungan)

- 1×8 : Membuka kaki ke kanan dan ke kiri satu langkah dengan menekukkan sedikit lutut sambil membuka salah satu tangan sesuai dengan langkah kaki.
- 1×8 : Merapatkan kedua kaki dan menekuk kedua lutut sambil membuka tangan dengan cara memutar. Pada saat membuka tangan diikuti dengan mengambil dan membuang napas.

### 2. Gerakan 2 ( 2×8 Hitungan)

- 1×8 : Pada hitungan 1 membuka kaki kanan kemudian menekuk lututnya dan kedua tangan ditekuk dengan mengepal di depan dada.
- Pada hitungan 2 menekuk kaki kiri sambil mencondongkan badan ke samping kanan dengan tangan direntangkan diagonal, telapak tangan menghadap ke bawah.
- Pada hitungan 3 kembali ke hitungan pertama.
- Pada hitungan 4 kaki rapat kembali ke sikap awal.
- Pada hitungan 5 sampai 8 mengulangi gerakan ke sisi kiri diawali dengan membuka kaki kiri.



Sumber: Dokumen Penerbit

**Gambar 9.12** Gerakan membuka kaki, menekuk tangan, dan merentangkan tangan

- 1×8 : Pada hitungan 1–4 membuka kaki kanan dan menekuk lututnya kemudian mencondongkan badannya ke kanan dan tangan kanan ditekuk di depan dada dalam keadaan mengepal, sedangkan tangan kiri lurus diagonal ke atas.
- Pada hitungan 5–8 masih dalam posisi semula kemudian berganti menekuk kaki kiri sambil mengangkat ujung kaki

kanan. Lengan kiri ditekuk di samping telinga kiri dengan telapak tangan menghadap ke depan. Posisi tangan kanan dalam keadaan lurus diagonal ke bawah dan pandangan ke ujung kaki kanan.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 9.13 Gerakan menekuk dan meluruskan tangan, serta membuka kaki

### 3. Gerakan 3 (2×8 Hitungan)

Mendorong kaki kanan ke belakang dalam posisi menapak dan meluruskan kedua lengan ke atas dalam keadaan mengait dan menahannya sampai delapan hitungan.

Mendorong kaki kanan ke belakang dalam keadaan menapak dan menarik kedua lengan lurus ke belakang dalam posisi mengait.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 9.14 Gerakan memosisikan tangan mengait ke atas dan ke belakang

### 4. Gerakan 4 (2×8 Hitungan)

Posisi kedua kaki rapat. Tangan kiri memegang pinggang sebelah kanan. Tangan kanan lurus ke atas dan menahannya sampai delapan hitungan.

Posisi kedua kaki rapat dan jinjit. Kedua tangan didorong ke atas dengan jari-jari saling mengait. Menahannya sampai 8 hitungan.

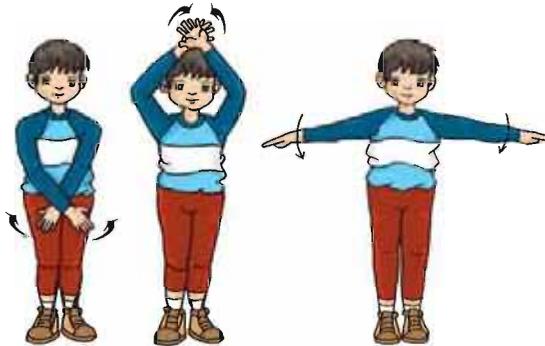


Sumber: Dokumen Penerbit

**Gambar 9.15** Gerakan tangan memegang pinggang, mengangkat lurus ke atas, serta mengait ke atas dengan kaki rapat dan jinjit

## 5. Gerakan 5

Mengambil napas dan membuang napas.



Sumber: Dokumen Penerbit

**Gambar 9.16** Gerakan mengambil dan membuang napas



### Ayo, Lakukan!

Kamu akan melakukan berbagai gerak irama. Namun, sebelum melakukan gerak irama lakukanlah gerakan pemanasan dan peregangan. Jangan lupa lakukan gerakan pendinginan pula untuk mengembalikan kondisi tubuh seperti semula. Lakukanlah berbagai latihan berikut.

#### Latihan 1

Menekuk dan meluruskan kedua lengan sambil melangkah-kaki dua langkah ke samping kanan dan kiri secara bergantian. Gerakan ini dilakukan 1×8 hitungan.



Sumber: Dokumen Penerbit

### Latihan 2

Menekuk dan meluruskan kedua lengan ke atas dalam keadaan mengepal. Gerakan ini dilakukan 1×8 hitungan.



Sumber: Dokumen Penerbit

### Latihan 3

Mengayun dan menekuk tangan ke samping kanan dan kiri secara bergantian sambil melompat di tempat. Gerakan ini dilakukan 1×8 hitungan.



Sumber: Dokumen Penerbit

### Latihan 4

Menekuk kedua lengan di depan dada sambil memutar dan menghadap ke arah kanan dan kiri. Pada hitungan ke-4 ketika badan menghadap ke kanan dan pada hitungan ke-8 saat menghadap ke arah kiri melakukan tepuk tangan satu kali. Gerakan ini dilakukan 1×8 hitungan.



Sumber: Dokumen Penerbit

### Latihan 5

Memutar lengan secara bergantian sambil melompat ke kanan dan ke kiri satu langkah. Gerakan ini dilakukan 1×8 hitungan.



Sumber: Dokumen Penerbit

Lakukan kegiatan di atas dengan perasaan senang, bersemangat, disiplin, dan rasa percaya diri.

## Rangkuman

1. Gerak ritmik atau gerak irama adalah gerak yang dilakukan sesuai dengan irama yang menyertainya.
2. Sebelum melakukan gerakan inti sebaiknya melakukan gerakan pemanasan. Gerakan pemanasan bertujuan untuk menghilangkan kekakuan pada otot dan persendian.

3. Setelah melakukan gerakan inti sebaiknya melakukan gerakan pendinginan. Gerakan pendinginan bertujuan untuk mengembalikan kondisi badan seperti semula.
4. Gerak dasar dalam gerak irama antara lain adalah gerak dasar mengayun, menarik, menekuk, meliuk, dan memutar.
5. Gerak berirama terstruktur dapat dilakukan dengan cara melakukan kombinasi gerak dasar irama sebagai berikut:
  - a. menarik dan menekuk sambil melangkah;
  - b. mengayun dan menekuk; serta
  - c. menekuk dan meliuk.



### Latihan

#### A. Mari memilih jawaban yang tepat!

1. Senam yang diiringi oleh irama musik disebut . . . .
  - a. senam lansia
  - a. senam dasar
  - b. senam lanjut
  - c. senam irama
2. Di dalam senam irama selalu diiringi musik, dengan tujuan . . . .
  - a. memberi semangat
  - b. biar tidak bosan
  - c. biar kelihatan ramai
  - d. untuk menyeragamkan irama dan gerakan
3. Gerakan senam irama yang dilakukan secara beregu atau kelompok sebaiknya dilakukan dengan . . . .
  - a. gerakan secara kompak dan seirama
  - b. gerakan masing-masing berbeda
  - c. gerakan sesuai dengan kemauannya
  - d. gerakan tidak sesuai dengan irama
4. Berikut termasuk gerakan dasar dalam gerak irama, kecuali . . . .
  - a. mengayun
  - b. menarik
  - c. menekuk
  - d. melayang
5. Berikut irama yang biasa digunakan untuk mengiringi gerak irama, kecuali . . . .
  - a. tepuk tangan
  - b. ketukan
  - c. nyanyian
  - d. siulan
6. Gerakan mengayun lengan ke berbagai arah berguna untuk melatih otot . . . .
  - a. lengan      c. perut
  - b. leher        d. punggung
7. Posisi awal pada saat melakukan gerakan meliukkan badan . . . .
  - a. berdiri kaki kangkang, kedua tangan di pinggang
  - b. berdiri kaki kangkang dan kedua tangan lurus ke atas saling mengait
  - c. berdiri tegak langkah kiri, kedua lengan lurus ke depan
  - d. kedua siku ditekuk di depan dada, telapak tangan menghadap ke bawah, jari-jari rapat

8. Gerakan meliukkan badan berguna untuk melatih . . . .
  - a. otot leher
  - b. otot lengan
  - c. otot pergelangan tangan
  - d. otot punggung
9. Posisi kaki ketika melakukan gerakan menekuk lutut adalah . . . .
  - a. kaki terbuka lebar
  - b. kaki rapat
  - c. kaki ke depan dan ke belakang
  - d. kaki silang
10. Ketika melakukan gerakan memutar, sikap permulaan ditunjukkan dengan berdiri kangkang, dengan kedua tangan . . . .
  - a. di pinggang
  - b. lurus di samping badan
  - c. saling mengait
  - d. ditekuk di dada

**B. Mari menjawab dengan tepat!**

1. Sebutkan gerakan-gerakan dasar dalam gerak berirama!
2. Sebutkan berbagai irama yang biasa digunakan mengiringi gerak irama!
3. Sebutkan berbagai macam rangkaian gerak dasar dalam gerak berirama terstruktur!
4. Disebut gerak dasar apakah gerakan yang ditunjukkan gambar berikut?



5. Disebut gerak dasar apakah gerakan yang ditunjukkan gambar berikut?



**C. Mari mempraktikkan!**

Lakukan gerak senam berirama secara berpasangan. Mulailah dengan melakukan gerak mengayun, menarik, menekuk, meliuk, dan memutar. Kemudian, lanjutkan dengan mengombinasikan gerak menarik dan menekuk, mengayun dan menekuk, serta meliuk dan menekuk. Lakukan semua gerak tersebut dengan iringan musik. Penilaian diberikan terhadap aspek kesempurnaan gerakan seperti sikap dan cara melakukan gerakan serta prestasi dari gerakan tersebut, seperti ketepatan dalam melakukan gerakan.

1. Lakukan gerak mengayun, menarik, menekuk, meliuk, dan memutar secara berpasangan.
2. Lakukan dengan mengombinasikan gerak menarik dan menekuk, mengayun dan menekuk, serta meliuk dan menekuk secara berpasangan.

Untuk melihat sikap dan perilaku siswa, dilakukan penilaian melalui pengamatan terhadap aspek kerja sama, disiplin, semangat, dan percaya diri.

# Bab X

## Renang Gaya Punggung



Sumber: Dokumen Penerbit

Apakah kamu bisa berenang? Gaya renang apa saja yang sudah kamu kuasai? Berenang adalah olahraga yang menyenangkan dan menyehatkan tubuh. Berenang secara teratur dapat meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan tubuh. Berenang juga dapat melatih pernapasan. Apabila kamu belum bisa berenang, kamu tidak perlu takut untuk berlatih. Kamu dapat belajar berenang dengan didampingi guru atau orang tua.

Nah, kali ini kamu akan belajar renang gaya punggung. Ada banyak latihan yang akan kamu praktikkan, seperti cara meluncur, menggerakkan tungkai, menggerakkan lengan, serta mengombinasikan gerakan. Tentu sangat menyenangkan jika kamu dapat mempraktikkan gerakan tersebut. Untuk itu, mari kita pelajari dan kita praktikkan.



### Kata Kunci

• renang gaya punggung • meluncur • gerakan kaki • gerakan lengan • koordinasi dan kombinasi gerakan




**Peta Konsep**

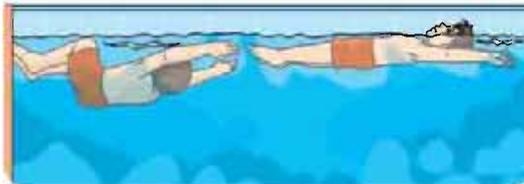

Renang gaya punggung adalah berenang dengan posisi punggung menghadap ke permukaan air. Gerakan kaki dan tangan pada prinsipnya sama dengan gerakan kaki dan tangan pada renang gaya bebas, tetapi dengan posisi tubuh telentang di permukaan air. Pengambilan napas pada saat renang gaya punggung lebih mudah dibandingkan renang dengan gaya-gaya yang lain, karena mulut dan hidung selalu berada di atas permukaan air.

Agar dapat berenang gaya punggung dengan baik, perlu dilakukan latihan gerak dasar renang gaya punggung yang meliputi meluncur, menggerakkan kaki, menggerakkan lengan, dan pernapasan.

### 1. Latihan Meluncur

Supaya badan dapat mengambang dengan posisi tidur telentang perlu dilakukan latihan meluncur terlebih dahulu. Cara melakukan latihan meluncur sebagai berikut.

- Sikap awal, kedua tangan berpegangan pada tepi kolam, jarak tangan kiri dan tangan kanan selebar bahu.
- Kedua kaki dilipat atau dibengkokkan ke atas sehingga kedua telapak kaki bertumpu pada dinding kolam. Kedua lutut berada di antara kedua lengan.
- Kedua tangan melepaskan pegangan di tepi kolam, tubuh dan kepala diluruskan ke belakang, bersamaan dengan gerakan tersebut kedua kaki ditolakkan pada dinding kolam dengan kuat sehingga tubuh terdorong ke belakang.
- Muka tetap berada di atas permukaan air dan kedua lengan di sisi tubuh.

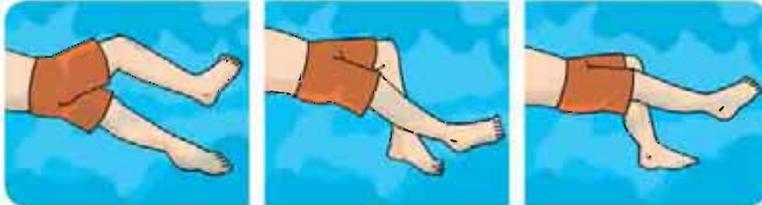


Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 10.1 Latihan meluncur pada renang gaya punggung

## 2. Gerakan Kaki

- Gerakan kaki saat renang gaya punggung sebagai berikut.
- Gerakan kaki dimulai dari pangkal paha, lutut sedikit dibengkokkan dan berakhir dengan kibasan ujung kaki.
  - Gerakannya harus lemas dan tidak kaku, gerakan yang ke atas lebih kuat daripada gerakan ke bawah.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 10.2 Gerakan kaki saat renang gaya punggung

Bentuk-bentuk latihan gerakan kaki sebagai berikut.

- Duduk di pinggir kolam, kedua kaki diluruskan ke dalam air, kemudian melakukan gerakan kaki.
- Latihan gerakan kaki dengan posisi telentang, kedua tangan memegang pinggir kolam.
- Latihan gerakan kaki sambil merentangkan kedua lengan ke samping tubuh.
- Latihan gerakan kaki dengan posisi telentang menggunakan papan luncur.



(a)



(b)



(c)



(d)

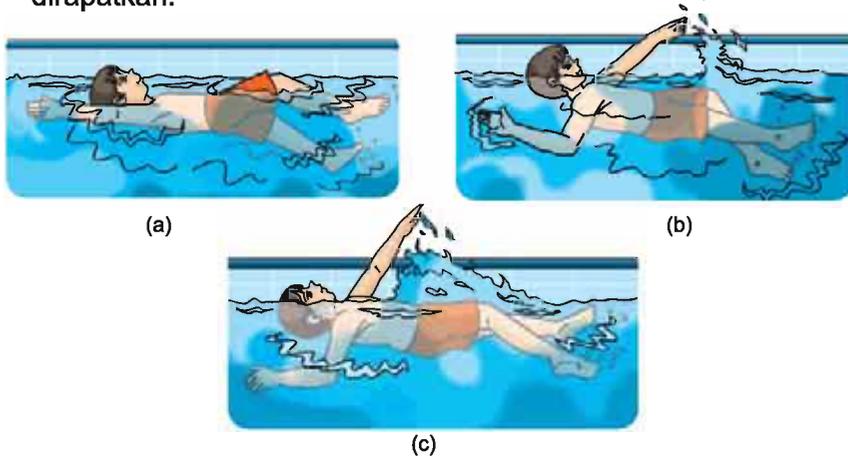
Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 10.3 Bentuk-bentuk latihan gerakan kaki

### 3. Gerakan Lengan

Teknik gerakan lengan pada saat renang gaya punggung sebagai berikut.

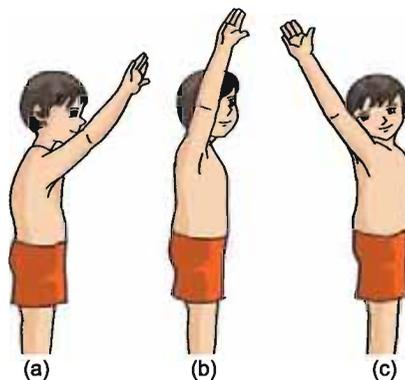
- Lengan secara bergantian diayunkan ke atas melampaui air.
- Setelah tangan masuk ke dalam air, dimulailah gerakan menekan dan mendorong air dengan kuat sehingga lengan lurus di sisi badan.
- Untuk memperoleh hasil yang lebih baik hendaknya jari-jari tangan dirapatkan.



Sumber: Dokumen Penerbit  
Gambar 10.4 Teknik gerakan lengan

Untuk melatih gerakan lengan dapat dilakukan dengan cara latihan sebagai berikut.

- Latihan gerakan lengan sambil meluncur.
- Latihan gerakan lengan di darat.
- Latihan gerakan lengan dapat menggunakan pelampung di perut.

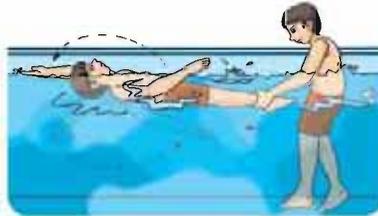


Sumber: Dokumen Penerbit  
Gambar 10.5 Bentuk-bentuk latihan gerakan lengan

#### 4. Gerakan Pengambilan Napas

Pengambilan napas pada saat renang gaya punggung lebih mudah dibandingkan renang dengan gaya-gaya yang lain. Hal tersebut dikarenakan posisi kepala pada renang gaya punggung berada di atas permukaan air, mulut dan hidung berada di luar air sehingga mudah untuk mengambil atau membuang napas dengan hidung atau mulut.

Cara yang baik untuk melakukan pengambilan napas pada saat renang gaya punggung adalah mengambil napas pada saat istirahat dari satu lengan dan mengeluarkan napas pada saat istirahat lengan yang lain. Hal tersebut dapat pula diartikan pengambilan napas dilakukan pada saat salah satu tangan mulai keluar dari permukaan air dan tangan yang lain mulai masuk ke dalam air. Demikian juga untuk pengeluaran napasnya.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 10.6 Gerakan pengambilan napas

#### 5. Koordinasi dan Kombinasi Gerakan

Latihan koordinasi dan kombinasi gerakan renang gaya punggung merupakan bentuk rangkaian yang terpadu dari semua unsur gerakan yang ada pada gaya punggung. Rangkaian gerakannya berupa gerakan meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, dan pernapasan dengan saksama sehingga terwujud suatu gerakan gaya punggung yang baik dan benar.

Koordinasi antara gerakan kaki dan gerakan lengan sangat penting diperhatikan, karena kedua gerakan tersebut merupakan pengatur keseimbangan dan tenaga penggerak pada saat berenang. Lengan dan kaki tidak bekerja sendiri-sendiri. Perpaduan gerakan lengan dan kaki menentukan keberhasilan dalam berenang.

Sumber: *Dasar-Dasar Berenang*, Dewi Nawangsari, Intan Pariwara, 2008



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 10.7 Koordinasi gerakan meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, dan pernapasan dengan saksama akan menghasilkan gerakan gaya punggung yang baik

Untuk menjaga keselamatan saat kamu berlatih renang gaya punggung, perhatikan hal-hal berikut.

- a. Agar tidak mengalami cedera, lakukan pemanasan terlebih dahulu sebelum melakukan renang gaya punggung.
- b. Janganlah berlari-lari di sekitar kolam renang.
- c. Apabila belum bisa berenang, janganlah berenang di tempat yang dalam.
- d. Gunakan pelampung sebagai alat bantuan dalam belajar renang.

### Ayo, Lakukan!

Setelah mempraktikkan beberapa gerak dasar renang gaya punggung, cobalah untuk mempraktikkan renang gaya punggung dengan memadukan beberapa unsur gerakan yang ada, yaitu mulai dari gerakan meluncur, dilanjutkan dengan gerakan kaki, lengan, dan pernapasan. Apabila kamu belum menguasai renang, sebaiknya memilih kolam renang yang dangkal atau tidak dalam. Jagalah kolam renang dalam keadaan selalu bersih. Lakukan kegiatan tersebut dengan rasa percaya diri dan penuh keberanian.

### Pojok Info

Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan pada saat melakukan renang gaya punggung, di antaranya sebagai berikut.

1. Posisi kaki jangan terlalu berada di permukaan air, melainkan agak ke dalam dan masuk ke dalam air. Hal ini akan membantu kecepatan serta memudahkan kepala tetap berada di atas.
2. Kaki terus bergerak, jangan berhenti. Hal ini untuk menjaga agar arah renang tidak melenceng atau berbelok.
3. Telapak kaki agak diluruskan sedemikian rupa sehingga menjadi lurus atau sejajar dengan tulang kaki.
4. Posisi kedua kaki berdekatan satu dengan yang lain.
5. Dagu agak didekatkan ke dada. Hal ini akan membantu kecepatan dalam berenang.
6. Gerakan tangan ketika masuk ke dalam air, maka sisi telapak tangan yang masuk ke dalam air terlebih dahulu. Hal ini untuk memperkecil tahanan dari air.

Sumber: <http://hendrahadi.wordpress.com>, diunduh tanggal 16 Januari 2009

### Rangkuman

1. Renang gaya punggung adalah berenang dengan posisi punggung menghadap ke permukaan air.
2. Latihan renang gaya punggung terdiri atas beberapa tahap (fase), di antaranya:
  - a. meluncur,
  - b. gerakan kaki,
  - c. gerakan lengan, dan
  - d. gerakan pengambilan napas.
3. Koordinasi gerakan meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, dan pernapasan dengan saksama akan menghasilkan gerakan gaya punggung yang baik.



## Latihan

### A. Mari memilih jawaban yang tepat!

1. Posisi tubuh pada saat renang gaya punggung adalah . . . .
  - a. telentang sejajar dengan permukaan air
  - b. telungkup sejajar dengan permukaan air
  - c. miring di bawah permukaan air
  - d. jongkok di bawah permukaan air
2. Gerakan kaki pada saat renang gaya punggung seperti renang gaya . . . .
  - a. katak
  - b. bebas tetapi terbalik
  - c. kupu-kupu
  - d. dada
3. Apabila ingin belajar renang, sebaiknya memilih kolam renang yang . . . .
  - a. luas
  - b. besar
  - c. dalam
  - d. dangkal
4. Kaki pada saat melakukan gerakan renang gaya punggung . . . .
  - a. tegang
  - b. kaku
  - c. lemas atau tidak kaku
  - d. keras
5. Gerakan kaki yang benar pada saat renang gaya punggung adalah . . . .
  - a. gerakan pada pergelangan kaki
  - b. gerakan pada pangkal paha
  - c. gerakan pada ujung kaki
  - d. gerakan pada lutut kaki
6. Alat untuk mengapung yang digunakan berlatih renang adalah . . . .
  - a. matras
  - b. pelampung
  - c. simpai
  - d. tongkat
7. Untuk menghasilkan dorongan yang kuat, jari-jari tangan . . . .
  - a. terbuka lebar
  - b. semua jari menekuk
  - c. dirapatkan
  - d. jari-jari tangan kanan terbuka dan jari-jari tangan kiri rapat
8. Sikap kepala saat renang gaya punggung adalah . . . .
  - a. seperti orang tidur di atas permukaan air dengan relaks
  - b. kepala menghadap ke bawah

- c. kepala miring ke kanan
  - d. kepala miring ke kiri
9. Start pada renang gaya punggung dilakukan di . . . .
- a. atas kolam renang
  - b. atas balok start
  - c. dalam air kolam
  - d. samping kolam renang
10. Kegunaan latihan koordinasi dan kombinasi gerakan pada renang gaya punggung adalah . . . .
- a. melatih gerakan kaki
  - b. melatih gerakan lengan
  - c. melatih pernapasan
  - d. memadukan seluruh gerakan sehingga menjadi kesatuan gerak

**B. Mari menjawab dengan tepat!**

1. Sebutkan latihan gerak dasar dalam renang gaya punggung!
2. Bagaimana posisi kedua tangan dan kedua kaki pada saat sikap awal latihan meluncur pada renang gaya punggung?
3. Agar gerakan kaki saat renang gaya punggung dapat berhasil baik, dapat ditempuh beberapa latihan. Sebutkan bentuk-bentuk latihan gerakan kaki!

4. Bagaimana gerakan lengan pada renang gaya punggung saat tangan masuk ke dalam air?
5. Apa yang dimaksud dengan koordinasi dan kombinasi gerakan dalam renang gaya punggung?

**C. Mari mempraktikkan!**

Setiap siswa diminta mempraktikkan gerakan-gerakan renang gaya punggung sesuai dengan teknik yang telah diajarkan. Penilaian diberikan terhadap aspek kesempurnaan gerakan seperti sikap dan cara melakukan gerakan.

1. Lakukan gerakan meluncur.
2. Lakukan gerakan kaki.
3. Lakukan gerakan lengan.
4. Lakukan gerakan pengambilan napas.
5. Lakukan gerakan kombinasi mulai meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, dan pernapasan.

Untuk melihat sikap dan perilaku siswa dilakukan penilaian melalui pengamatan terhadap aspek disiplin, keberanian, percaya diri, menjaga keselamatan, dan menjaga kebersihan.

# Bab XI

## Penjelajahan di Sekitar Sekolah



Sumber: Dokumen Penerbit

Pernahkah sekolahmu mengadakan kegiatan penjelajahan? Penjelajahan berarti melakukan perjalanan dengan berjalan kaki yang diikuti dengan kegiatan bermain dan berpetualang. Kegiatan penjelajahan sangat menyenangkan bagi siswa. Siswa dapat mengenal dan menikmati keindahan alam secara langsung. Dengan mengenal keindahan alam sekitar akan tumbuh rasa syukur atas karunia Tuhan Yang Maha Esa sehingga mempunyai kepedulian untuk menjaga dan memelihara alam sekitar dengan sebaik-baiknya.

Manfaat lainnya, kamu akan belajar membuat rencana kegiatan penjelajahan yang akan kamu rumuskan bersama teman dan kelompokmu. Selain itu, kamu juga akan belajar berbagai keterampilan dan permainan yang akan memupuk rasa percaya diri, kerja sama, dan berlatih memecahkan masalah. Ayo, kita pelajari bersama materi berikut.



### Kata Kunci

- penjelajahan • lingkungan • keselamatan • kebersihan • tanda jejak




**Peta Konsep**


## Perencanaan dan Pelaksanaan Penjelajahan

Aktivitas luar kelas seperti penjelajahan di sekitar lingkungan sekolah merupakan aktivitas belajar yang menarik dan aman apabila dilakukan dengan perencanaan dan persiapan yang baik. Berikut ini beberapa tahapan yang harus dilakukan dalam sebuah kegiatan penjelajahan.

### 1. Tahap Persiapan

Hal-hal yang perlu dilakukan dalam tahap persiapan penjelajahan antara lain sebagai berikut.

#### a. Pendaftaran Peserta

Panitia mencatat para peserta yang akan mengikuti kegiatan penjelajahan secara benar. Jumlah peserta yang akan mengikuti kegiatan penjelajahan harus diketahui.

#### b. Pembagian Kelompok

Peserta penjelajahan yang sudah terdaftar dan diketahui jumlahnya, selanjutnya dibagi menjadi beberapa kelompok. Jumlah anggota setiap kelompok sebaiknya sama. Setiap kelompok mempunyai nama. Setiap kelompok juga menentukan ketua kelompoknya. Ketua kelompok bertanggung jawab menjaga kekompakan kelompoknya.

#### c. Pembekalan

Pada kegiatan pembekalan, panitia memberikan pengarahan kepada semua peserta tentang maksud dan tujuan kegiatan, tata tertib dan tata cara pelaksanaan, informasi tentang hari, tanggal, dan waktu pelaksanaan serta lokasi yang dilalui, disinggahi, dan dituju.

Pada kegiatan pembekalan, semua peserta juga diberikan penjelasan mengenai perlengkapan-perlengkapan yang harus dibawa ketika melakukan kegiatan penjelajahan, baik itu perlengkapan pribadi maupun kelompok.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 11.1 Perlengkapan penjelajahan

- 1) Perlengkapan pribadi yang perlu dipakai atau dibawa oleh setiap peserta penjelajahan, di antaranya berpakaian sopan dan rapi. Sebaiknya memakai pakaian yang mudah menyerap keringat, misalnya kaus. Bersepatu dan memakai kaus kaki, memakai topi, membawa tas ransel, alat-alat tulis, jas hujan, serta makanan dan minuman.
- 2) Perlengkapan kelompok yang perlu dibawa di antaranya tongkat, perlengkapan PPPK, dan peluit.

**d. Penyusunan Jadwal Kegiatan Selama Penjelajahan**

Jadwal kegiatan harus disusun secara lengkap untuk memudahkan pelaksanaan kegiatan penjelajahan. Berikut contoh penyusunan jadwal kegiatan selama penjelajahan.

**Jadwal Kegiatan Penjelajahan Siswa SD Teladan I**

Waktu	Kegiatan
Pukul 07.00–08.00	Upacara pemberangkatan
Pukul 08.00–12.00	Kegiatan penjelajahan
Pukul 12.00–13.00	Istirahat
Pukul 13.00–14.00	Upacara penutup dan pengumuman pemenang kegiatan

**Pojok Info**

Persiapan mental dan fisik penting sebelum melakukan kegiatan penjelajahan. Kesiapan mental perlu dijaga agar tidak menimbulkan masalah selama penjelajahan. Kesiapan fisik seperti badan harus dalam keadaan sehat dan bugar. Dengan kesiapan mental maupun fisik, kegiatan penjelajahan dapat dilakukan dengan baik.

**2. Tahap Pemberangkatan**

Sebelum pemberangkatan, sebaiknya didahului dengan upacara demi kedisiplinan siswa. Pada upacara pemberangkatan tersebut, panitia

memberi penjelasan berkenaan dengan pelaksanaan kegiatan, misalnya rute yang akan ditempuh atau disinggahi, tanda-tanda jejak yang harus dipatuhi, serta tugas-tugas yang harus dikerjakan.



Sumber: Dokumen Penerbit

**Gambar 11.2** Upacara pemberangkatan peserta kegiatan penjelajahan

Setelah semua diperiksa dengan cermat dan teliti, panitia segera memberangkatkan peserta untuk melakukan kegiatan penjelajahan. Satu per satu kelompok diberangkatkan dengan tertib.

Sumber: *Anak Cinta Alam*, Triesna Siswiana, Permata Equator Media, 2008

### 3. Tahap Penjelajahan

Semua peserta melakukan penjelajahan sesuai dengan rute perjalanan yang telah ditentukan. Hal yang sangat penting untuk diperhatikan selama penjelajahan adalah tanda-tanda jejak. Tanda-tanda jejak merupakan pedoman yang harus diikuti oleh peserta untuk menemukan rute perjalanan yang benar. Tanda-tanda jejak dapat berupa tanda-tanda yang menerangkan arah atau suatu tempat tertentu. Tanda jejak tersebut dapat dibuat dari berbagai bahan, misalnya tumpukan benda (rumput atau batu) serta dibuat dalam bentuk tulisan. Berikut ini beberapa contoh tanda jejak yang dapat dipakai ketika melakukan penjelajahan.

 jalan ke kiri	 jalan ke kanan	 jalan terus	 jalan ke arah yang dituju batu diujung
 jalan ke arah yang tidak ada batu	 jangan ikuti jalan ini!	 tungku	 ada bahaya

Sumber: Dokumen Penerbit

**Gambar 11.3** Tanda-tanda jejak sebagai pedoman menemukan rute perjalanan yang benar

Penjelajahan dilakukan dengan melintasi atau menelusuri desa atau perkampungan di sekitar sekolah. Sambil menjelajah, peserta dapat mengamati keindahan alam yang ada serta kehidupan masyarakat setempat, seperti mata pencaharian dan tingkat ekonomi penduduk.



Sumber: Dokumen Penerbit

**Gambar 11.4** Sambil menjelajah, peserta dapat mengamati kehidupan masyarakat setempat

Selama penjelajahan, peserta akan menjumpai berbagai rintangan, baik yang bersifat alami maupun buatan. Rintangan yang bersifat alami misalnya melewati jalan berbatu atau menyeberangi sungai. Rintangan yang bersifat buatan biasanya dijumpai di pos-pos yang disinggahi. Peserta dan kelompoknya harus menyelesaikan tugas yang diberikan pada tiap-tiap pos yang telah ditentukan. Panitia akan menilai kekompakan dan kreativitas setiap kelompok dalam menyelesaikan semua tugas. Kelompok yang dapat menjaga kekompakan dan menyelesaikan tugas dengan baik akan dinyatakan sebagai pemenang kegiatan.

Sumber: *Berkemah yang Aman dan Menyenangkan*, Giyarto, Permata Equator Media, 2008



Sumber: Dokumen Penerbit

**Gambar 11.5** Peserta melewati rintangan selama penjelajahan dengan gembira

### Ayo, Lakukan!

Lakukan kegiatan penjelajahan di sekitar lingkungan sekolah. Tuliskan pengalamanmu melakukan kegiatan penjelajahan tersebut. Tuliskan secara berkelompok kemudian presentasikan di depan kelas. Hal-hal yang perlu ditulis di antaranya sebagai berikut.

1. Nama-nama anggota kelompok.
2. Perlengkapan yang dibawa.
3. Rute perjalanan yang ditempuh.
4. Segala sesuatu yang ditemukan pada saat penjelajahan.
5. Pos-pos yang disinggahi.
6. Rintangan-rintangan yang harus dihadapi.
7. Cara memecahkan masalah yang dihadapi.
8. Menjaga kebersihan dan keselamatan selama penjelajahan.
9. Menjaga kerja sama dalam kelompok.

### Rangkuman

1. Bentuk aktivitas luar kelas yang dapat mengembangkan sikap dan keterampilan siswa di antaranya penjelajahan di sekitar lingkungan sekolah.
2. Agar kegiatan penjelajahan dapat berjalan baik dan lancar, ada beberapa tahapan yang harus dilakukan dalam sebuah kegiatan penjelajahan, di antaranya sebagai berikut.
  - a. Tahap persiapan.
  - b. Tahap pemberangkatan.
  - c. Tahap penjelajahan.
3. Selama penjelajahan, peserta harus memerhatikan tanda-tanda jejak yang ada agar mendapatkan rute perjalanan yang benar.
4. Selama penjelajahan, peserta harus selalu menjaga keselamatannya dan tidak boleh melakukan perbuatan yang merugikan diri sendiri maupun orang lain, menjaga kebersihan dan kelestarian lingkungan, mengembangkan rasa solidaritas dan kerja sama dengan teman, serta menjaga sopan santun selama perjalanan.

**Latihan****A. Mari memilih jawaban yang tepat!**

1. Selama melakukan kegiatan penjelajahan kita harus bersikap . . . .
  - a. sopan santun
  - b. gegabah
  - c. tidak hati-hati
  - d. tidak ramah lingkungan
2. Sesama peserta harus memiliki rasa . . . .
  - a. ingin menang sendiri
  - b. kerja sama dan solidaritas
  - c. egois
  - d. individu
3. Selama melakukan penjelajahan kita tidak boleh . . . .
  - a. membuang sampah sembarangan
  - b. bekerja sama di antara peserta
  - c. menjaga ketertiban
  - d. saling membantu
4. Penjelajahan sangat bermanfaat untuk . . . .
  - a. saling menunjukkan kemampuan
  - b. mendapatkan hadiah yang besar
  - c. mengenal lingkungan sekitar
  - d. mendapatkan nilai yang baik dari guru
5. Pendaftaran peserta termasuk dalam tahap . . . .
  - a. pemberangkatan
  - b. penjelajahan
  - c. istirahat
  - d. persiapan
6. Suatu penjelajahan agar dapat berjalan dengan selamat, baik, dan lancar diperlukan . . . .
  - a. perencanaan yang baik
  - b. biaya yang besar
  - c. bekal yang banyak
  - d. peralatan yang lengkap
7. Tanda jejak harus diikuti peserta agar . . . .
  - a. lebih cepat sampai jalan
  - b. mendapatkan rute perjalanan yang benar
  - c. memenangkan kegiatan
  - d. mampu bertahan menyelesaikan penjelajahan
8. Setiap kelompok harus melakukan kegiatan penjelajahan dengan mengutamakan . . . .
  - a. rasa egois
  - b. kepentingan pribadi
  - c. rasa keberanian
  - d. kekompakan dan kerja sama

9. Perbekalan yang tidak boleh dibawa dalam penjelajahan adalah . . . .
  - a. kotak PPPK
  - b. jas hujan
  - c. tongkat
  - d. senapan untuk berburu
10. Salah satu sikap yang tidak peduli terhadap kelestarian lingkungan adalah . . . .
  - a. membuang sampah di tempat sampah
  - b. menjaga tanaman di sekitar kita
  - c. memetik daun-daun yang ada di sekitar rute penjelajahan
  - d. memungut sampah yang ada di jalan

**B. Mari menjawab dengan tepat!**

1. Sebutkan hal-hal yang perlu dilakukan dalam tahap persiapan penjelajahan!
2. Sebutkan barang-barang perlengkapan pribadi yang perlu dibawa saat penjelajahan!
3. Buatlah jadwal kegiatan selama penjelajahan!
4. Apa saja yang perlu dilakukan pada tahap pemberangkatan?
5. Apa yang dimaksud dengan tanda jejak? Sebutkan bentuk-bentuk tanda jejak!

**C. Mari Mempraktikkan!**

Di bawah bimbingan guru, siswa merencanakan untuk mengadakan penjelajahan di sekitar sekolah. Siswa membentuk kelompok-kelompok. Setiap kelompok terdiri atas lima siswa. Penilaian diberikan kepada peserta dan kelompok terhadap kemampuan melaksanakan tugas dan prestasi yang dicapai. Tiap kelompok mempraktikkan hal-hal sebagai berikut.

1. Membuat rencana penjelajahan, seperti: nama dan jumlah peserta, waktu pelaksanaan, rute perjalanan, pembekalan, jadwal dan kegiatan penjelajahan.
2. Melaksanakan penjelajahan dimulai dari start sampai finis.
3. Melaksanakan kegiatan yang sudah dijadwalkan selama penjelajahan.

Untuk melihat sikap dan perilaku siswa pada saat tahap perencanaan maupun pelaksanaan penjelajahan dilakukan penilaian melalui pengamatan terhadap aspek disiplin, kerja sama, keberanian, menjaga keselamatan dan kebersihan, serta tanggung jawab.

# Bab XII

## Budaya Hidup Sehat 2



Sumber: Dokumen Penerbit

Peringatan bahaya merokok dan minuman keras, sering kita lihat dan dengar di berbagai media. Akan tetapi, yang kita saksikan peringatan tinggal peringatan. Orang masih asyik merokok dan minum minuman keras tanpa ingat bahaya mengancam kesehatannya. Sudah banyak korban berjatuh akibat dari merokok dan minum minuman keras. Dengan mempelajari bab ini kamu akan mengetahui bahaya merokok serta zat-zat berbahaya yang terkandung dalam rokok serta bahaya minuman keras. Akhirnya, kamu akan terhindar dari bahaya merokok dan minuman keras. Mari, kita simak pembelajarannya.



### Kata Kunci

- nikotin • karbon monoksida • tar • fermentasi • adiktif


**Peta Konsep**


## A. Bahaya Merokok

Rokok merupakan benda yang sudah tidak asing lagi bagi kita. Merokok sudah menjadi kebiasaan yang sangat umum dan meluas di masyarakat. Bahaya merokok terhadap kesehatan tubuh telah diteliti dan dibuktikan banyak orang. Efek-efek yang merugikan akibat merokok pun sudah diketahui dengan jelas. Banyak penelitian membuktikan kebiasaan merokok meningkatkan risiko timbulnya berbagai penyakit seperti penyakit jantung dan gangguan pembuluh darah, kanker paru-paru, kanker rongga mulut, bronkhitis, tekanan darah tinggi, impotensi serta gangguan kehamilan dan cacat pada janin.

Rokok memiliki kandungan zat-zat yang berbahaya bagi tubuh. Zat-zat yang terkandung dalam rokok di antaranya nikotin, karbon monoksida, dan tar.

### 1. Nikotin

Nikotin adalah zat adiktif (zat yang menimbulkan ketagihan) yang memengaruhi syaraf dan peredaran darah. Nikotin merupakan racun atau zat yang berbahaya. Sepintas nikotin dapat memberikan kenikmatan sehingga menjadikan para perokok ketagihan atau kecanduan. Para pecandu rokok tidak menyadari bahwa nikotin yang masuk ke dalam tubuh dapat merusak jantung dan paru-paru, serta menjadi pemicu terjadinya kanker paru-paru. Bahaya lain yang ditimbulkan oleh nikotin adalah mempercepat denyut jantung sehingga kerja jantung menjadi lebih berat, meningkatkan tekanan darah, serta mengecilkan saluran pembuluh darah sehingga aliran darah tidak lancar.

### 2. Karbon Monoksida

Karbon monoksida adalah gas beracun yang dapat mengakibatkan berkurangnya kemampuan darah membawa oksigen ( $O_2$ ). Karbon monoksida mengikat hemoglobin dalam darah (Hb dalam darah) sehingga membuat darah tidak mampu membawa oksigen ( $O_2$ ). Padahal, oksigen sangat dibutuhkan tubuh dalam rangka metabolisme dan pernapasan tubuh.

### 3. Tar

Tar adalah kumpulan dari beribu-ribu bahan kimia dalam komponen padat asap rokok. Tar mengandung bahan kimia yang beracun,

sebagiannya merusak sel paru-paru dan menyebabkan kanker. Pada saat rokok diisap, tar masuk ke dalam rongga mulut sebagai uap padat. Setelah dingin akan membentuk endapan berwarna coklat pada permukaan gigi, saluran pernapasan, dan paru-paru.

Sumber: <http://ratih1727.multiply.com/journal/item/9/>, diunduh tanggal 17 Januari 2009

Untuk pencegahan dan penanggulangan agar siswa tidak merokok antara lain memberikan penerangan tentang bahaya merokok bagi kesehatan, melarang kantin atau warung di sekitar sekolah untuk tidak berjualan rokok, membebaskan lingkungan sekolah dari asap rokok, menjauhkan diri dari rokok, serta berusaha hidup sehat dengan melakukan olahraga secara teratur dan makan makanan yang bergizi.

## B. Bahaya Minuman Keras atau Minuman Beralkohol

Minuman keras adalah minuman yang mengandung alkohol. Alkohol merupakan cairan yang mengandung zat *Ethylakohol*. Alkohol bersifat adiktif (menimbulkan ketagihan) dan mempunyai sifat menenangkan sistem saraf pusat, memengaruhi fungsi tubuh maupun perilaku seseorang, dan dapat mengubah suasana hati serta perasaan seseorang.

Alkohol yang terdapat dalam minuman keras biasanya berasal dari hasil fermentasi (proses pemeraman atau peragian) buah-buahan (seperti anggur, apel, *pear*, dan *cherry*) serta bahan lain (seperti nira kelapa, aren, dan nipah). Minuman keras yang mengandung alkohol antara lain, sari tape ketan hitam, anggur, tuak, ciu, arak, dan sake.

Lamanya proses fermentasi tergantung kepada bahan dan jenis produk yang akan dihasilkan. Proses fermentasi tidak sempurna yang berlangsung sekitar 1–2 minggu menghasilkan produk dengan kandungan etanol 3–8 persen, contohnya produk bir. Etanol adalah turunan jenis alkohol yang bisa dikonsumsi. Etanol berbentuk cairan yang jernih tidak berwarna, terasa membakar pada mulut maupun tenggorokan bila ditelan. Proses fermentasi sempurna yang mencapai waktu bulanan atau tahunan akan menghasilkan produk dengan kandungan etanol 7–18 persen, contohnya pembuatan minuman keras *wine* dan *brandy*.

Sumber: <http://www.halalguide.info/content/view/203/38/>, diunduh tanggal 17 Januari 2009

Bahaya yang ditimbulkan bagi peminum minuman keras atau minuman beralkohol sebagai berikut.

1. Perubahan daya pikir dan kehilangan kesadaran (mabuk).
2. Merusak hati (lever), ginjal, dan saraf.
3. Kadang-kadang terjadi kelumpuhan karena peradangan saraf.
4. Gangguan metabolisme tubuh yang berdampak pada kelainan jantung, sampai gagal jantung.

Sumber: *Menghindari Alkohol*, Cucu Casmini, Surba Indah Mandiri, 2007

### Pojok Info

Minuman alkohol tidak hanya menyebabkan mabuk, akan tetapi pada tingkat tertentu dapat menyebabkan kematian. Pada tingkat kandungan 0,05–0,15 persen etanol dalam darah, seorang peminum akan mengalami kehilangan koordinasi. Pada tingkat 0,15–0,20 persen etanol menyebabkan seorang peminum akan mengalami keracunan. Pada tingkat 0,30–0,40 persen etanol menyebabkan seorang peminum akan hilang kesadaran, dan pada tingkat yang lebih tinggi, yaitu 0,50 persen dapat menyebabkan kematian.

**Sumber:** <http://www.halalguide.info/content/view/203/38/>, diunduh tanggal 17 Januari 2009

Upaya dan penanggulangan agar siswa tidak minum minuman keras adalah sebagai berikut.

1. Menghindari dengan orang atau lingkungan yang suka minum minuman keras.
2. Melarang kantin atau warung di sekitar sekolah untuk berjualan minuman yang mengandung alkohol.
3. Memberikan penjelasan dan penerangan terhadap siswa tentang bahaya minuman keras bagi kesehatan.

### Ayo, Lakukan!

Setelah kamu membaca dan mempelajari bahaya merokok dan minuman keras bagi kesehatan, coba kamu amati berbagai peristiwa yang ada di koran, majalah, atau internet tentang masih maraknya aktivitas merokok dan minum minuman keras yang dilakukan sebagian warga masyarakat, termasuk mereka yang berstatus sebagai pelajar. Catat peristiwa tersebut, kemudian mintakan tanggapan dan jalan keluar mengatasi masalah tersebut kepada orang tuamu atau tokoh masyarakat di tempat tinggalmu. Tuliskan hasil kegiatan ini dalam sebuah laporan singkat. Kemudian, kumpulkan kepada gurumu untuk dinilai. Kegiatan tersebut bertujuan agar kamu betul-betul paham tentang bahaya merokok dan minuman keras sehingga kamu mampu menjauhinya.

### Rangkuman

1. Bahaya merokok antara lain dapat meningkatkan risiko timbulnya berbagai penyakit, seperti penyakit jantung dan gangguan pembuluh darah, kanker paru-paru, kanker rongga mulut, bronkhitis, tekanan darah tinggi, impotensi serta gangguan kehamilan dan cacat pada janin.



2. Rokok memiliki kandungan zat-zat yang berbahaya bagi tubuh, seperti nikotin, karbon monoksida, dan tar.
3. Minuman keras adalah minuman yang mengandung alkohol.
4. Bahaya yang ditimbulkan bagi peminum minuman keras atau minuman beralkohol sebagai berikut.
  - a. Perubahan daya pikir dan kehilangan kesadaran (mabuk).
  - b. Merusak hati (lever), ginjal, dan saraf.
  - c. Kadang-kadang terjadi kelumpuhan karena peradangan saraf.
  - d. Gangguan metabolisme tubuh yang berdampak pada kelainan jantung sampai gagal jantung.



### Latihan

#### A. Mari memilih jawaban yang tepat!

1. Berikut zat yang terkandung dalam rokok adalah . . . .
  - a. karbon monoksida
  - b. oksigen
  - c. karbon dioksida
  - d. seng
2. Kandungan zat dalam rokok yang berupa tar dapat menyebabkan . . . .
  - a. merusak sel paru-paru dan menyebabkan kanker
  - b. menyebabkan kegemukan
  - c. menambah nafsu makan
  - d. menambah berat badan
3. Gas beracun dalam rokok yang dapat mengakibatkan berkurangnya kemampuan darah membawa oksigen ( $O_2$ ) adalah . . . .
  - a. nikotin
  - b. tar
  - c. karbon monoksida
  - d. seng
4. Endapan berwarna cokelat yang menempel pada permukaan gigi, saluran pemapasan, dan paru-paru diakibatkan oleh zat berbahaya dalam rokok yang disebut . . . .
  - a. nikotin
  - b. tar
  - c. karbon monoksida
  - d. tembakau
5. Perbuatan yang dilarang dilakukan siswa di sekolah adalah . . . .
  - a. merokok
  - b. membaca buku
  - c. menabung
  - d. belajar kelompok
6. Berikut minuman mengandung alkohol adalah . . . .
  - a. anggur dan tuak
  - b. susu
  - c. sirup
  - d. es buah

7. Alkohol yang terdapat dalam minuman keras bersifat adiktif artinya . . . .
  - a. menenangkan sistem saraf
  - b. menimbulkan ketagihan
  - c. merusak organ tubuh
  - d. mengganggu metabolisme tubuh
8. Bahaya yang ditimbulkan akibat dari minum minuman keras adalah . . . .
  - a. membuat tubuh bugar
  - b. meningkatkan daya pikir
  - c. merusak hati, ginjal dan saraf
  - d. menjadi pintar
9. Alkohol yang terdapat dalam minuman keras biasanya berasal dari fermentasi . . . .
  - a. buah-buahan
  - b. sayur-sayuran
  - c. kacang-kacangan
  - d. padi-padian
10. Keuntungan yang diperoleh dari tidak merokok dan minum minuman keras adalah . . . .
  - a. tubuh menjadi sehat
  - b. sering mengantuk
  - c. malas belajar
  - d. mudah lelah

**B. Mari menjawab dengan tepat!**

1. Sebutkan zat-zat beracun yang terkandung dalam rokok!
2. Sebutkan jenis minuman keras yang mengandung alkohol!

3. Jelaskan bahaya yang diakibatkan oleh rokok bagi kesehatan!
4. Jelaskan bahaya yang diakibatkan oleh minuman keras bagi kesehatan!
5. Bagaimana upaya pencegahan agar siswa tidak ikut-ikutan merokok dan minum minuman keras?

**C. Mari mempraktikkan!**

Untuk memantapkan pemahaman siswa terhadap materi merokok dan minuman keras, siswa mendapat tugas membuat kliping. Kliping memuat materi bahaya merokok dan minuman keras serta cara menghindarinya. Materi kliping dapat dicari melalui media internet, majalah, koran, atau buku referensi yang ada di perpustakaan sekolah. Siswa juga diminta memberikan komentar atau pendapat terhadap materi kliping yang dibuat. Selain itu, dilakukan penilaian pengamatan untuk melihat sikap dan perilaku siswa terhadap rokok dan minuman keras: apakah ada di antara siswa yang merokok atau minum minuman keras, jika ada, apa motivasinya, di mana mereka melakukannya, apa yang dilakukan para siswa untuk menghindari rokok dan minuman keras.



## Latihan Ulangan Kenaikan Kelas



### A. Mari memilih jawaban yang tepat!

1. Gerakan *push up* bertujuan melatih kekuatan otot . . . .
  - a. kaki
  - b. lengan
  - c. perut
  - d. punggung
2. Latihan berikut yang bertujuan untuk menguatkan otot perut adalah . . . .
  - a. *sit up*
  - b. *push up*
  - c. *back up*
  - d. *lay up*
3. Latihan yang dilakukan anak ini untuk meregangkan bagian tubuh, yaitu . . . .
 
  - a. perut dan kepala
  - b. tungkai dan lengan
  - c. tungkai dan punggung
  - d. lengan dan pinggang
4. Alat reproduksi pada anak laki-laki disebut . . . .
  - a. pankreas
  - b. vagina
  - c. penis
  - d. kelenjar
5. Gerakan menembakkan bola ke keranjang dalam permainan bola basket disebut teknik . . . .
  - a. *lay up*
  - b. *pivot*
  - c. *shooting*
  - d. *mengecoh*
6. Pukulan untuk meluncurkan kok ke daerah lawan sedekat mungkin dengan net disebut pukulan . . . .
  - a. *lob*
  - b. *dropshot*
  - c. *smash*
  - d. *lay up*
7. Pukulan yang keras dan tajam bertujuan untuk mematikan lawan secepat-cepatnya disebut pukulan . . . .
  - a. *lob*
  - b. *lay up*
  - c. *smash*
  - d. *drop shot*
8. Teknik sikap badan pada saat melayang di atas mistar ketika melakukan lompat tinggi gaya guling adalah . . . .
  - a. bersikap seperti tidur telungkup
  - b. bersikap tidur telentang
  - c. bersikap jongkok
  - d. bersikap seperti duduk di udara
9. Dalam lompat tinggi, anggota badan yang dijatuhkan terlebih dahulu saat mendarat adalah . . . .
  - a. kepala
  - b. tangan
  - c. punggung
  - d. kaki
10. Di bawah ini yang termasuk latihan kekuatan adalah . . . .
  - a. lari zig-zag
  - b. berjalan sambil jongkok
  - c. berlari ke berbagai arah
  - d. berlari dengan berbagai awalan
11. Di bawah ini yang termasuk latihan kelincahan adalah . . . .
  - a. naik turun bangku
  - b. menggendong teman
  - c. berlari dengan berbagai awalan
  - d. loncat-loncat ke depan

- 
12. Gerakan lari zig-zag termasuk latihan . . . .
    - a. kekuatan
    - b. kelincahan
    - c. pemanasan
    - d. pendinginan
  13. Posisi kedua tangan ketika melakukan persiapan guling belakang adalah . . . .
    - a. berada di kedua pinggang
    - b. memegang kedua lutut
    - c. berada di samping telinga
    - d. menempel pada matras
  14. Pada saat melakukan loncat kangkang yang dijadikan tumpuan pada saat mendarat menggunakan . . . .
    - a. tangan dan kaki
    - b. ujung kaki
    - c. satu kaki
    - d. kedua kaki
  15. Pada saat melakukan senam ketangkasan kita perlu memperhatikan . . . .
    - a. keselamatan
    - b. aba-aba
    - c. irama musik
    - d. keserasian gerak
  16. Gerakan tubuh yang dilakukan sesuai dengan irama yang mengiringi disebut gerak . . . .
    - a. dasar
    - b. lanjut
    - c. ritmik
    - d. ketangkasan
  17. Pada waktu melakukan gerakan lari di tempat, paha diangkat . . . .
    - a. setinggi-tingginya
    - b. sejajar
    - c. serendah-rendahnya
    - d. semampunya
  18. Pada waktu melakukan gerak jalan di tempat, pandangan mata . . . .
    - a. ke atas
    - b. ke depan
    - c. ke samping kiri
    - d. ke samping kanan
  19. Sikap badan pada saat melakukan start renang gaya punggung adalah . . . .
    - a. berada di atas bibir kolam
    - b. membelakangi dinding kolam
    - c. badan menghadap kolam
    - d. berdiri tegak di atas kolam
  20. Gerakan tangan pada renang gaya punggung adalah . . . .
    - a. lengan mengayun secara bersamaan melampaui air
    - b. lengan mengayun gerakan berputar ke samping
    - c. lengan diayun ke depan secara bersamaan
    - d. lengan mengayun ke atas melampaui air secara bergantian
  21. Untuk memperoleh hasil yang lebih baik pada renang gaya punggung sebaiknya posisi jari-jari tangan dalam keadaan . . . .
    - a. merenggang
    - b. membuka
    - c. mengepal
    - d. merapat
  22. Gerakan yang berfungsi sebagai pengatur keseimbangan dan tenaga penggerak pada saat berenang adalah . . . .
    - a. gerakan kaki dan lengan
    - b. gerakan kaki dan kepala



- c. gerakan lengan dan punggung
  - d. gerakan punggung dan kepala
23. Pendaftaran peserta termasuk dalam tahap . . . .
- a. penjelajahan
  - b. pemberangkatan
  - c. istirahat
  - d. persiapan
24. Hal-hal yang harus dijaga ketika melakukan kegiatan penjelajahan adalah . . . .
- a. memiliki rasa kepedulian terhadap lingkungan
  - b. melanggar peraturan yang telah ditetapkan
  - c. melakukan tindakan yang merugikan
  - d. merusak lingkungan sekitar
25. Kegiatan pembekalan terdapat dalam tahap . . . .
- a. persiapan
  - b. pemberangkatan
  - c. penjelajahan
  - d. penelusuran
26. Di bawah ini yang termasuk perlengkapan kelompok yang perlu dipersiapkan sebelum melakukan penjelajahan adalah . . . .
- a. tas ransel
  - b. sepatu
  - c. perlengkapan PPPK
  - d. alat tulis
27. Berikut zat yang terkandung dalam rokok adalah . . . .
- a. oksigen
  - b. karbon dioksida
  - c. karbon monoksida
  - d. seng
28. Kebiasaan merokok di antaranya dapat menimbulkan penyakit seperti . . . .
- a. lever
  - b. influenza
  - c. masuk angin
  - d. kanker paru-paru
29. Alkohol dalam minuman keras bersifat adiktif artinya . . . .
- a. mengganggu mata
  - b. menenangkan saraf
  - c. menimbulkan ketagihan
  - d. mengganggu pencernaan
30. Di bawah ini adalah akibat dari mengonsumsi minuman beralkohol . . . .
- a. meningkatkan nafsu makan
  - b. menurunkan tingkat kesadaran
  - c. menambah berat badan
  - d. meningkatkan daya tahan tubuh

**B. Mari menjawab dengan tepat!**

1. Sebutkan tiga latihan yang dapat melatih kelincahan!
2. Sebutkan tiga bentuk senam ketangkasan!
3. Sebutkan apa saja manfaat renang bagi tubuh!
4. Bagaimana cara melakukan penjelajahan?
5. Mengapa rokok sangat membahayakan bagi kesehatan?

# Glosarium

<b>alat reproduksi</b>	: bagian-bagian tubuh kita yang berfungsi untuk melanjutkan keturunan
<b><i>american grip</i></b>	: memegang raket dengan cara bagian tangan antara ibu jari dengan jari telunjuk menempel pada bagian permukaan tangkai raket
<b>awalan</b>	: anchang-ancang
<b><i>backhand grip</i></b>	: memegang raket seperti <i>forehand grip</i> , tetapi posisi V tangan digeser ke arah dalam (badan)
<b>balet</b>	: tari yang melukiskan suatu kisah, dapat ditarikan sendiri atau kelompok
<b>bronkitis</b>	: radang cabang tenggorokan
<b><i>combination grip</i></b>	: model memegang raket campuran yaitu kombinasi antara <i>forehand grip</i> dan <i>backhand grip</i>
<b>daya tahan</b>	: merupakan kemampuan untuk terus-menerus dengan tetap menjalani kerja fisik yang mencakup sejumlah besar otot dalam waktu tertentu
<b>diagnosis</b>	: penentuan jenis penyakit dengan cara meneliti gejala-gejalanya
<b><i>dribble</i></b>	: pantulan menggiring, pemain yang maju sambil memantulkan bola ke lantai
<b><i>dropshot</i></b>	: bentuk pukulan yang meluncurkan kok ke daerah lawan sedekat mungkin dengan net
<b><i>forehand grip</i></b>	: memegang raket dengan cara seperti berjabat tangan, yaitu bentuk V tangan diletakkan pada bagian gagang raket
<b>gerak</b>	: peralihan tempat, baik hanya sekali maupun berkali-kali
<b>gerakan kebugaran</b>	: aktivitas yang dilakukan dalam kebugaran jasmani
<b>hemoglobin</b>	: protein sel darah merah yang memungkinkan darah mengangkut oksigen
<b>impotensi</b>	: lemah syahwat; keadaan tidak bertenaga
<b>jinjit</b>	: berdiri atau berjalan dengan ujung jari kaki saja yang berjejak
<b>jongkok</b>	: menempatkan badan dengan cara melipat kedua lutut, bertumpu pada telapak kaki, dengan pantat tidak menjejak tanah
<b>kanker</b>	: penyakit yang disebabkan oleh ketidakaturan perjalanan hormon yang mengakibatkan tumbuhnya daging pada jaringan tubuh yang normal
<b>kangkang kebugaran</b>	: kaki yang terbuka; jarak antara kaki kanan dan kaki kiri : sehat dan segar

<b>kelentukan</b>	: tidak kaku atau lentur
<b>ketangkasan</b>	: cepat dan cekatan
<b>kibasan</b>	: bergerak-gerak seperti melambai-lambai
<b>lay up</b>	: tembakan yang dilakukan di bawah basket yang didahului dengan langkah dua hitungan
<b>lob</b>	: pukulan yang dilakukan dengan tujuan menerbangkan kok setinggi mungkin mengarah ke belakang garis lapangan
<b>matras</b>	: kasur tebal dan padat yang digunakan untuk alas tidur
<b>meliuk</b>	: gerakan berkeluk ke sisi
<b>meluncur</b>	: melakukan tolakan dengan dua kaki dari tepi kolam dengan badan lurus horizontal
<b>menstruasi</b>	: datang bulan atau haid
<b>menggiring</b>	: membawa lari bola dengan kaki
<b>metabolisme</b>	: pertukaran zat pada organisme yang meliputi proses fisika dan kimia, pembentukan dan penguraian zat di dalam badan yang memungkinkan berlangsungnya hidup
<b>oksigen</b>	: gas dengan rumus O <sub>2</sub> , tidak berwarna, tidak berasa, dan tidak berbau
<b>pelampung</b>	: benda ringan untuk alat mengapung
<b>pelecehan</b>	: perbuatan atau cara melecehkan atau merendahkan orang lain
<b>pemanasan</b>	: latihan pendahuluan
<b>pembuluh darah</b>	: urat tempat darah mengalir
<b>penjelajahan</b>	: proses menjelajahi
<b>peregangan</b>	: proses menjadikan meregang atau tidak kendur
<b>pivot</b>	: gerakan berputar ke segala arah dengan bertumpu pada salah satu kaki saat pemain menguasai bola
<b>pubertas</b>	: masa akil balig atau masa remaja
<b>relaks</b>	: santai atau bersenang-senang
<b>ritmik</b>	: berirama
<b>seksual</b>	: berkenaan dengan seks (jenis kelamin)
<b>shooting</b>	: gerakan menembak ke keranjang
<b>simpai</b>	: lingkaran atau gelang-gelang dari rotan
<b>smash</b>	: pukulan keras dan tajam yang bertujuan untuk mematikan lawan secepat-cepatnya
<b>start</b>	: sikap permulaan pada waktu akan melakukan jalan atau lari
<b>teknik</b>	: cara melakukan sesuatu
<b>telunjuk</b>	: duduk dengan kaki terjulur lurus ke depan
<b>tolakan</b>	: desakan ke samping atau ke depan
<b>tuak</b>	: minuman beralkohol yang dibuat dari nira aren (kelapa, siwalan) yang diragikan
<b>tumpuan</b>	: tempat untuk bertumpu atau tempat untuk berpijak
<b>zat</b>	: bahan yang merupakan pembentuk suatu benda
<b>zig-zag</b>	: berliku-liku

# Indeks

## A

Aktivitas, 1  
Alat reproduksi, 46, 47, 49  
Alkohol, 115, 116, 117, 118  
*American grip*, 61  
Asap rokok, 114  
Awalan, 12, 14

## B

*Back up*, 19, 20, 22  
*Backhand grip*, 61, 62  
Bahan kimia, 114  
Bahaya merokok, 114, 116  
Berpetualang, 105  
Bertumpu, 98  
Bola basket, 56, 57, 66  
Budaya, 113

## D

Denyut jantung, 84  
Diagonal, 91  
*Dribble*, 57  
*Drop shot*, 63, 66

## E

Etanol, 115, 116

## F

Fermentasi, 115  
*Forehand grip*, 161

## G

Gawang, 10, 11  
Gaya jongkok, 12, 14  
Gerak jalan, 36  
Gerak ritmik, 32, 42  
Gerakan bahu, 85  
Gerakan meliuk, 87  
Gerakan menekuk, 86  
Gerakan memutar, 88  
Gerakan pemanasan, 84  
Gerakan pendinginan, 91  
Ginjal, 115  
*Grip*, 61

## H

Haid, 47  
*Headstand*, 27, 28, 29  
*Hemoglobin*, 114  
Hidup sehat, 113, 114  
*Home base*, 2  
*Home run*, 3

## J

Jadwal, 107  
Jalan di tempat, 37  
Jantung, 114, 115  
Jinjit, 92

## K

Kaki bagian dalam, 7, 8  
Kaki bagian luar, 8  
Kangkang, 78, 80  
Kanker, 114  
Karbonmonoksida, 114, 117  
Kebugaran jasmani, 17  
Kecanduan, 114  
Kekompakkan, 106  
Kelompok, 106, 110  
Ketagihan, 114  
Kibasan, 99  
Kombinasi, 101  
Koordinasi, 101, 102  
Kura-kura kaki, 8

## L

Lari, 32, 34, 41  
Latihan daya tahan, 20  
Latihan kekuatan, 18  
Latihan kecepatan, 22  
*Lay up*, 59, 60  
Lever, 115  
Lingkungan sekolah, 106  
Lompat, 32  
Lompat jauh, 11, 12, 14  
*Lob*, 62  
Lutut, 89, 98

## M

Matras, 28, 76, 77, 79  
Meliuk, 87, 89, 95  
Melompat, 38, 39, 40, 41  
Meluncur, 98, 100, 102,  
Memutar, 85, 88  
Menarik, 87, 88, 90  
Mendarat, 13, 14  
Mengait, 92  
Menekuk, 86, 88, 89, 90  
Menstruasi, 45, 46, 47  
Memantulkan bola, 57  
Mengayun, 85, 86, 89  
Mengoper bola, 58  
Metabolisme, 114  
Minuman keras, 113, 114, 115  
Mistar, 65, 66

## N

Napas, 93, 101  
Nikotin, 114

## O

Oksigen, 114  
Otot leher, 26  
Otot lengan, 18  
Otot perut, 19  
Otot punggung, 19

## P

Panitia, 106, 107  
Papan luncur, 99  
Papan tolakan, 12  
Pangkal paha, 99  
Paru-paru, 114  
Pelecehan seksual, 46, 47, 48  
Pemanasan, 26, 29  
Pembuluh darah, 114  
Pembekalan, 106  
Pemberangkatan, 107  
Panggul, 76  
Pendaftaran, 106  
Penjelajahan, 105, 106, 107, 108  
Perlengkapan, 106, 107  
Perencanaan, 106  
Peregangan, 26, 27  
Pemapasan, 114  
Persiapan, 106

Peti, 78,79  
Pinggang, 26, 77  
*Pitcher place*, 2, 3  
Pivot, 59  
Pubertas, 46  
Pundak, 76, 77  
Punggung, 27, 76, 77  
Punggung kaki, 8  
*Push up*, 18, 19, 20

## R

Renang gaya punggung, 97, 98  
Rintangan, 109, 110  
Rokok, 114  
Rounders, 1, 2, 3, 4, 6  
Roll depan, 76  
Roll belakang, 77

## S

Saluran pemapasan, 115  
Sejajar, 35  
Senam dasar, 26  
Senam ketangkasan, 25, 26  
Sepak bola, 7, 10  
*Short passing*, 8  
*Shooting*, 60  
Sistem saraf, 115  
*Sit up*, 19, 20  
Sikap lilin, 25, 27, 28  
*Smash*, 63  
Sportif, 11  
*Straddle*, 64

## T

Tanda jejak, 108  
Tar, 114  
Telentang, 98  
Telunjuk, 27  
Terpadu, 101  
Terstruktur, 88  
Tolakan, 12, 14  
Tumit, 84  
Tungkai, 27

## Z

Zat adiktif, 114  
Zat ethylakohol, 115

# Lampiran

## Tes Kesegaran Jasmani

### A. Persyaratan Peserta Tes Kesegaran Jasmani

Sebelum siswa mengikuti tes kesegaran jasmani terdapat beberapa syarat yang harus dipenuhi sebagai berikut.

1. Peserta dalam kondisi benar-benar sehat dan siap untuk melaksanakan tes.
2. Peserta sudah makan, sedikitnya dua jam sebelum melakukan tes.
3. Malam sebelum dilakukan tes, peserta harus cukup tidur (7-8 jam).
4. Peserta tidak melakukan kegiatan fisik yang dapat menimbulkan kelelahan sebelum dilakukan tes.
5. Peserta memakai pakaian olahraga dan bersepatu olahraga.
6. Peserta mengerti dan memahami cara pelaksanaan tes.
7. Peserta melakukan pemanasan terlebih dahulu sebelum melaksanakan tes.

### B. Bentuk Tes Kesegaran Jasmani

#### 1. Tes Angkat Badan Siku Ditekuk

Tes angkat badan siku ditekuk bertujuan untuk mengukur daya tahan otot lengan dan bahu. Jenis tes ini dilakukan bagi peserta perempuan. Peralatan yang perlu disiapkan yaitu: palang tunggal dengan diameter 1,5 inci, bangku pembantu pijakan, dan *stopwatch*. Petugas tes meliputi pemandu tes dan pencatat waktu. Pelaksanaan tes dilakukan dengan cara peserta berdiri tegak lurus di bawah palang, berpijak pada bangku dengan kedua tangan berpegangan selebar bahu menghadap ke depan. Dengan bantuan dorongan kedua kaki, peserta tes mengangkat badan ke atas sampai berada dalam posisi bergantung siku ditekuk, dagu berada sedikit di atas palang dan sikap ini dipertahankan selama mungkin. Waktu yang berhasil dicapai peserta tes untuk mempertahankan sikap tersebut dicatat dalam satuan detik.

Tabel: Norma Tes Angkat Badan Siku Ditekuk

Usia Waktu	Usia				Persentil
	9 - 10	11	12	13	
Waktu (detik)	78	68	84	68	100
	42	39	33	34	95
	29	30	27	25	90
	24	24	23	21	85
	21	21	21	20	80
	18	20	18	16	75
	16	17	15	14	70
	14	15	13	13	65
	12	13	12	11	60
	10	11	11	9	55
	9	10	9	8	50
	7	8	8	7	45
	6	7	7	6	40
	5	6	6	5	35
	4	5	5	4	30
	3	3	4	3	25
	2	3	3	2	20
	1	2	2	1	15
	0	0	1	0	10

## 2. Tes Chin Ups

Tes *chin ups* bertujuan untuk mengukur daya tahan otot lengan dan bahu. Jenis tes ini dilakukan bagi peserta laki-laki. Peralatan yang perlu disiapkan yaitu: palang tunggal dengan diameter 1,5 inci, bangku pembantu pijakan, dan *stopwatch*. Petugas tes meliputi pemandu tes dan pencatat jumlah gerakan. Pelaksanaan tes dilakukan dengan cara peserta berdiri tegak lurus di bawah palang, berpijak pada bangku dengan kedua tangan berpegangan selebar bahu menghadap ke depan. Dengan bantuan dorongan kedua kaki, peserta tes mengangkat badan ke atas sampai berada dalam posisi bergantung siku ditekuk, dagu berada di atas palang dan sikap ini dilakukan berulang kali sebanyak mungkin. Jumlah gerakan yang berhasil dilakukan dengan sempurna dihitung sebagai hasil akhir peserta tes. Hasil yang diperoleh selanjutnya dikonversikan pada tabel berikut.

Tabel: Norma Tes *Chin Ups*

Usia Waktu	Usia				Persentil
	9 - 10	11	12	13	
Jumlah gerakan	19	16	18	17	100
	9	8	9	10	95
	7	6	7	9	90
	5	5	6	7	85
	4	5	5	6	80
	3	4	4	5	75
	3	3	3	4	70
	14	15	13	13	65
	12	13	12	11	60
	10	11	11	9	55
	9	10	9	8	50
	7	8	8	7	45
	6	7	7	6	40
	5	6	6	5	35
	4	5	5	4	30
	3	3	4	3	25
	2	3	3	2	20
	1	2	2	1	15
	0	0	1	0	10

### 3. Tes *Shuttle Run* (Lari Ulang Alik)

Tes lari ulang alik bertujuan untuk mengukur kelincihan dalam berlari dan mengubah arah. Peralatan yang perlu disiapkan yaitu: lintasan lari yang panjangnya 5 m dan lebar 1,2 m, pita atau lakban, dua buah balok potongan kayu yang berukuran 5 × 5 × 5 cm, dan *stopwatch*. Petugas tes meliputi pemandu tes dan pencatat waktu.

Pelaksanaan tes dilakukan dengan cara peserta berdiri di belakang garis start. Apabila terdengar aba-aba "Ya" peserta lari secepat mungkin. Peserta lari ke arah balok kayu dan memungut satu per satu balok tersebut untuk dipindahkan ke tempat start dengan sempurna. Pada saat aba-aba "Ya" petugas tes menghidupkan *stopwach*. *Stopwach* dimatikan pada saat peserta meletakkan balok terakhir di garis start. Tes dilakukan dua kali kesempatan. Skor waktu terbaik dari dua kali kesempatan dicatat sebagai skor akhir peserta tes.

Sumber: *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*, Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani, Depdiknas, 2000

## **Induk Organisasi Olahraga Indonesia**

Indonesia memiliki berbagai induk organisasi cabang olahraga. Berikut adalah nama induk organisasi cabang olahraga di Indonesia.

1. FASI = Federasi Aero Sport Indonesia
2. IKASI = Ikatan Anggar Seluruh Indonesia
3. PASI = Persatuan Atletik Seluruh Indonesia
4. PERBASASI = Perserikatan Baseball dan Softball Amatir Seluruh Indonesia
5. PORDASI = Persatuan Olahraga Berkuda Seluruh Indonesia
6. PORLASI = Persatuan Olahraga Layar Seluruh Indonesia
7. POBSI = Persatuan Olahraga Biliar Seluruh Indonesia
8. PABBSI = Persatuan Angkat Berat dan Binaraga Seluruh Indonesia
9. PERBASI = Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia
10. PBVSI = Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia
11. PBI = Persatuan Boling Indonesia
12. PBSI = Persatuan Bulutangkis Seluruh Indonesia
13. PERCASI = Persatuan Catur Seluruh Indonesia
14. PODSI = Persatuan Olahraga Dayung Seluruh Indonesia
15. PGI = Persatuan Golf Indonesia
16. PGSI = Persatuan Gulat Amatir Seluruh Indonesia
17. PJSI = Persatuan Judo Seluruh Indonesia
18. FORKI = Federasi Olahraga Karate-do Indonesia
19. PERKEMI = Persaudaraan Bela Diri Kempo Indonesia
20. PERBAKIN = Persatuan Menembak dan Berburu Indonesia
21. IMI = Ikatan Motor Indonesia
22. PRSI = Persatuan Renang Seluruh Indonesia
23. ISSI = Ikatan Sport Sepeda Indonesia
24. PERPANI = Persatuan Panahan Indonesia
25. IPSI = Ikatan Pencak Silat Indonesia
26. PERSANI = Persatuan Senam Indonesia
27. PSTI = Persatuan Sepak Takraw Seluruh Indonesia
28. PSSI = Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia
29. PERSEROSI = Persatuan Olahraga Sepatu Roda Seluruh Indonesia
44. TI = Taekwondo Indonesia
46. PELTI = Persatuan Tennis Lapangan Seluruh Indonesia
47. PTMSI = Persatuan Tenis Meja Seluruh Indonesia
48. PERTINA = Persatuan Tinju Amatir Indonesia
50. WI = Wushu Indonesia



# Daftar Pustaka

- Adisuyanto Aka, Biasworo. 2009. *Cerdas dan Bugar dengan Senam Lantai*. Jakarta: Grasindo.
- Ahmadi, Nuril. 2007. *Permainan Bola Basket*. Surakarta: Era Intermedia.
- Alhusin, Syahril. 2007. *Gemar Bermain Bulutangkis*. Surakarta: Seti-Aji.
- Casmini, Cucu. 2007. *Menghindari Alkohol*. Bogor: Surba Indah Mandiri.
- Giyanto. 2008. *Berkemah Aman dan Menyenangkan*. Jakarta: Permata Equator Media.
- Handoyo, Ida Listyarini. 2004. *Narkoba: Perlukah Mengenalnya?* Bandung: Pakar Raya.
- Mahendra, Agus. 2003. *Senam Artistik: Teori dan Metode Pembelajaran Senam*. Bandung: FPOK-Universitas Pendidikan Indonesia.
- . 2006. *Bahan Ajar Musik dan Gerak*. Tidak Dipublikasikan. Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia.
- Muklis. 2007. *Olahraga Kegemaranku Atletik*. Klaten: Intan Pariwara.
- Nawang Sari, Dewi. 2008. *Dasar-Dasar Berenang*. Klaten: Intan Pariwara.
- Oliver, Jon. 2007. *Dasar-Dasar Bola Basket*. Bandung: Pakar Raya.
- Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani. 2000. *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*. Jakarta: Depdiknas.
- Setyawan, Andri dan Subardi. 2007. *Olahraga Kegemaranku Sepak Bola*. Klaten: Intan Pariwara.
- Siswiana, Triesna. 2008. *Anak Cinta Alam*. Jakarta: Permata Equator Media.
- Tim Senam. Tt. *Buku Diktat Mata Kuliah Senam Irama*. Tidak Dipublikasikan. Yogyakarta: Program Studi PJKR Jurusan Pendidikan Olahraga. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

# Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

untuk Kelas V SD/MI



## SEHAT JASMANI, SEHAT ROHANI

Apakah kamu pernah terserang flu? Bagaimana rasanya ketika flu menyerang? Kepalamu pasti pening dan hidung tersumbat. Makan menjadi tak enak, tidur pun tak nyenyak. Jangankan untuk bermain, untuk bernapas pun susah kalau hidung mampet.

Flu biasanya menyerang ketika kondisi tubuh kita sedang lemah. Bahkan, bukan hanya flu saja. Akan tetapi, jika kondisi tubuh kita bugar, segala macam penyakit tidak berani menghampiri kita. Nah, kalau tidak ingin terserang penyakit, jagalah selalu kebugaran tubuhmu.

Bagaimana cara menjaga kebugaran tubuh? Terapkan pola hidup sehat. Makanlah makanan yang bergizi. Bergizi bukan berarti mahal lho! Selain itu, rajinlah berolahraga. Lari-lari kecil, jalan kaki, atau senam sudah cukup untuk menjaga kebugaran tubuhmu asal kamu lakukan secara rutin dan teratur. Dan, jangan lupa selalu menjaga kebersihan.

Menjaga kebugaran tubuh merupakan upaya agar jasmani kita tetap sehat. Selain jasmani, kita juga dilengkapi dengan rohani. Jasmani maupun rohani sama pentingnya. Rohani juga perlu dijaga kesehatannya. Bagaimana agar rohani kita juga sehat?

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) bukan semata-mata mengajarkan kesehatan jasmani. Dibalik pelajaran Penjasorkes juga terkandung muatan budi pekerti dan akhlak mulia. Muatan itu berisi pengembangan sikap jujur, disiplin, bertanggung jawab, mau bekerja sama, percaya diri, dan sportif. Sikap-sikap tersebut jika kamu terapkan dalam kehidupan sehari-hari, niscaya kesehatan rohanimu akan terjaga. Jika jasmani dan rohanimu dalam keadaan sehat, semuanya akan menjadi mudah. Hidupmu pasti sukses kelak di kemudian hari.

ISBN 978-979-095-005-4 (no. jilid lengkap)  
ISBN 978-979-095-080-1 (jil. 51)

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) \*Rp11.677,00