



• Supardi

• Suroyo

# Penjasorkes

untuk **SD/MI** kelas **V**

Supardi

Suroyo

Penjasorkes

untuk SD/MI kelas V



PUSAT PERBUKUAN  
Kementerian Pendidikan Nasional

5

- Supardi
- Suroyo

# Penjasorkes

untuk SD/MI kelas V



PUSAT PERBUKUAN  
Departemen Pendidikan Nasional

# 5

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

# Penjasorkes

untuk SD/MI kelas V

Penulis : Supardi  
Suroyo

Editor : Daryoto Handayu Baroto

Ukuran Buku : 17,6 x 25 cm

372.8

SUP

p

SUPARDI

Penjasorkes /Supardi, Suroyo; editor, Daryoto Handayu Baroto.—  
Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional, 2010.  
vi, 136 hlm.: illus.; 25 cm

Bibliografi: hlm. 129

Indeks

Untuk SD/MI kelas V

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

ISBN 978-979-095-071-9 (jil. 5c)

1. Olahraga - Aspek Kesehatan - Studi dan Pengajaran (Pendidikan Dasar) I. Judul  
II. Suroyo III. Daryoto Handayu Baroto

Diterbitkan oleh Pusat Perbukuan  
Kementerian Pendidikan Nasional Tahun 2010

Diperbanyak oleh .....

# Kata Sambutan

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

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

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

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

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

Jakarta, April 2010

Kepala Pusat Perbukuan

# Kata Pengantar

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Kuasa. Atas berkat rahmat dan karunia- Nyalah Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (Penjasorkes) untuk SD/MI dapat kami terbitkan.

Tahukah kalian, kesehatan jasmani merupakan salah satu tujuan dari keberhasilan pendidikan nasional. Maka dari itu, mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (Penjasorkes) termasuk bagian dari kegiatan pendidikan secara keseluruhan. Perlu kalian ketahui bahwa mata pelajaran ini tidak hanya berperan sebagai pelengkap. Mata pelajaran Penjasorkes memberikan keseimbangan keberhasilan siswa dalam menciptakan kesehatan jasmani dan rohaninya.

Anak-anak, kesehatan dapat tercapai melalui cara-cara tertentu. Kalian dapat memahami cara-cara yang dimaksud melalui pelajaran ini. Dari pemahaman ini diharapkan capaian akhirnya adalah mempraktikkan dalam kehidupan sehari-hari.

Banyak hal yang dikaji siswa melalui mata pelajaran Penjasorkes. Hal-hal tersebut adalah pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai, maupun pembiasaan pola hidup sehat. Tujuannya agar kalian dapat menciptakan keseimbangan antara kualitas jasmani dan rohani.

Buku Penjasorkes ini, kami susun dengan mampu menjadi salah satu bahan kajian untuk mendorong terciptanya keseimbangan antara kualitas jasmani dan rohani anak-anak Indonesia. Buku ini kami sajikan secara singkat dan padat sehingga mudah dipahami. Kalian dapat mempelajari berbagai materi yang meliputi aktivitas permainan, kebugaran jasmani, pemanasan dan senam ketangkasan, gerak ritmik, aktivitas akuatik, dan budaya hidup sehat. Semua materi disertai dengan ilustrasi gambar pendukungnya. Dengan harapan, kalian dapat lebih mudah memahami maksud dari teks yang tertulis di dalam buku ini.

Akhirnya, segala kritik dan saran demi kesempurnaan buku ini kami terima dengan hati terbuka. Semoga buku ini bermanfaat.

Surakarta, Januari 2009

Penyusun

Halaman Judul .....	i
Halaman Copyrights .....	ii
Kata Sambutan.....	iii
Kata Pengantar .....	iv
Daftar Isi .....	v
<b>Bab 1 Permainan dan Olahraga</b>	
A. Bola Kasti.....	2
B. Sepak Bola.....	10

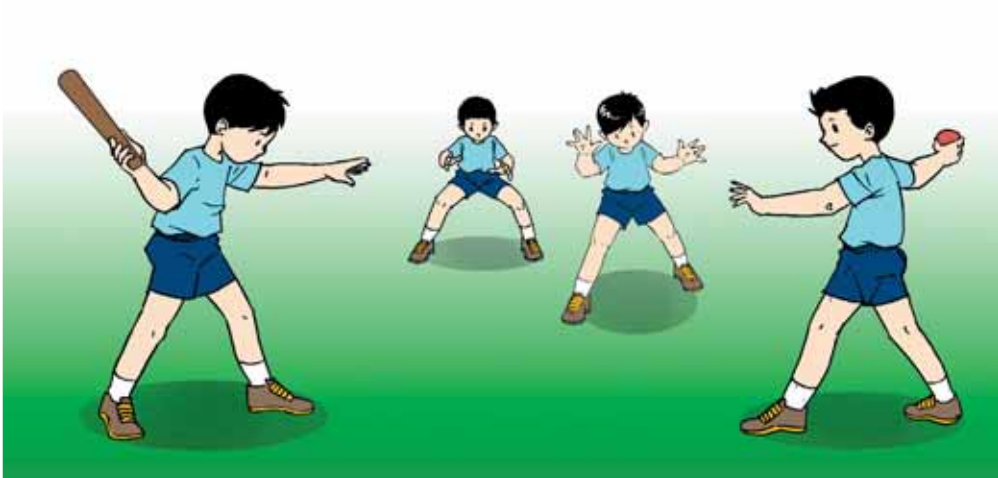
## Bab 7 Kebugaran Jasmani

### A.

Latihan Kekuatan Otot Tubuh Bagian Bawah

# Bab 1

## Permainan dan Olahraga



Tahukah kalian permainan yang dilakukan anak-anak pada gambar di atas? Ya benar. Mereka sedang bermain kasti. Pernahkah kalian memainkan permainan tersebut?

Ada bermacam-macam permainan dan olahraga yang ada di sekitar kalian. Setiap permainan memiliki teknik dan aturan yang berbeda-beda. Tentu kalian sudah mengenal permainan bola kasti, sepak bola, maupun lompat jauh. Bola kasti merupakan permainan bola kecil. Sepak bola termasuk permainan bola besar. Adapun lompat jauh termasuk cabang olahraga atletik. Sudahkah kalian memahami teknik dan aturan ketiga cabang olahraga tersebut? Jika belum, kalian akan mempelajari pada bab ini. Nah sekarang ayo kita pelajari!

### Kata Kunci

menangkap  
melempar  
memukul  
menendang  
mengontrol  
awalan  
tumpuan



## ■ Tips Keselamatan.....

1. Guru memberikan contoh praktik gerakan kepada siswa.
2. Siswa memperhatikan peragaan guru.
3. Siswa menanyakan hal-hal yang belum dipahami.
4. Siswa mempraktikkan teknik sesuai petunjuk guru.
5. Guru mengarahkan dan menjaga keselamatan siswa.
6. Guru menyiapkan perlengkapan PPPK.

## A. Bola Kasti

Permainan kasti termasuk permainan bola kecil. Permainan kasti dimainkan oleh dua regu. Setiap regu terdiri dari 12 pemain. Di dalam permainan kasti, ada regu yang bertindak sebagai regu pemukul dan ada juga yang menjadi regu penjaga. Regu pemukul yaitu regu yang mempunyai kesempatan untuk melakukan pukulan, sedangkan regu penjaga yaitu regu yang bertugas untuk menjaga pukulan-pukulan bola dari regu pemukul. Permainan kasti sangat populer di sekolah dasar dan dapat dilakukan secara bersama-sama oleh anak laki-laki maupun perempuan.

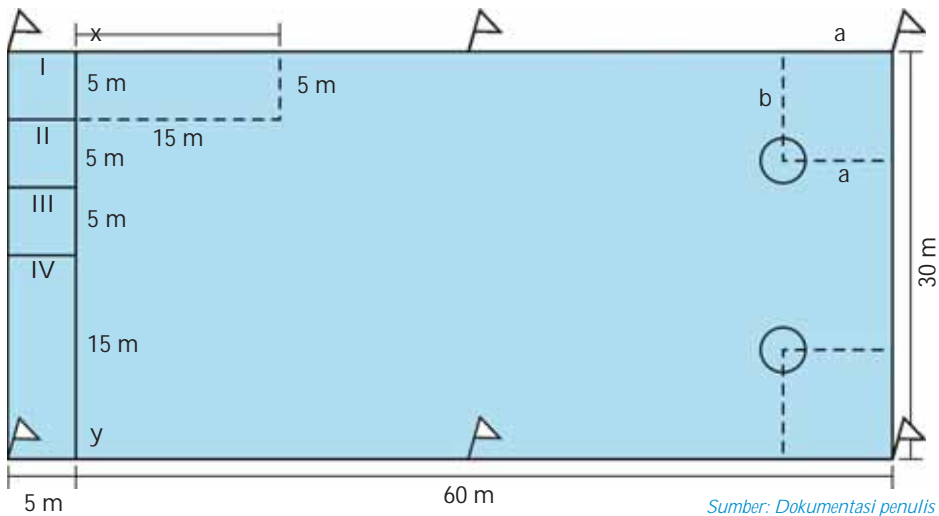
### 1. Lapangan dan Perlengkapan

Sebelum mempelajari teknik dalam permainan bola kasti, kalian perlu mengetahui lapangan dan perlengkapan yang akan kalian gunakan. Kalian juga perlu mengetahui beberapa aturan permainannya.

Wah, kalian tentu sudah tidak sabar untuk mengetahuinya. Nah, sekarang ayo kita mulai. Alat-alat yang dibutuhkan dalam permainan kasti adalah:

#### a. Lapangan

Lapangan merupakan salah satu sarana yang diperlukan dalam permainan kasti. Permainan kasti dapat dilakukan di tanah lapang atau halaman yang luas. Tahukah kalian bentuk lapangan kasti? Jika belum, coba kalian perhatikan gambar di bawah ini. Gambar tersebut menunjukkan bentuk lapangan kasti.



Sumber: Dokumentasi penulis

Keterangan:

- I = ruang pembantu
- II = ruang pemukul
- III = ruang pelambung
- IV = ruang bebas
- X – Y = garis pemukul

Gambar 1.1 Lapangan kasti.

### b. Bola

Peralatan pertama yang kalian butuhkan untuk bermain kasti adalah bola. Bola kasti terbuat dari karet. Di dalamnya diisi dengan sabut kelapa. Bola tersebut berwarna merah marun. Tahukah kalian berapa ukuran bola kasti? Berat bola antara 70 – 85 gram. Luas kelilingnya antara 19 – 21 cm.



Sumber: ClipArt 2007

Gambar 1.2 Bola kasti.

### c. Pemukul

Pemukul digunakan untuk memukul bola. Pemukul terbuat dari kayu dengan panjang antara 50 – 60 cm.



Sumber: ClipArt 2007

Gambar 1.3 Pemukul

#### d. Aturan permainan sederhana

Lama permainan kasti adalah 2 x 20 menit atau 2 x 30 menit ditambah dengan istirahat 10 menit. Permainan kasti dimainkan oleh 2 regu. Setiap regu terdiri dari 12 pemain. Salah satu regu menjadi regu pemukul. Regu yang lain sebagai regu penjaga.

Regu pemukul berusaha untuk memukul bola, kemudian berlari ke tiang hinggap. Bila memungkinkan langsung berlari ke ruang bebas. Adapun regu penjaga berusaha mencegah regu pemukul sampai ke tiang hinggap. Agar regu pemukul tidak sampai ke tiang hinggap, regu penjaga harus dapat memaatikannya.

Bagaimana cara memaatkan pemain regu pemukul? Lempar bola atau sentuhkan bola ke arah pemain regu penjaga. Anggota badan yang boleh dilempar atau disentuh bola adalah pinggang sampai kaki. Jika regu penjaga dapat memaatkan pemain regu pemukul, maka terjadi pergantian tempat. Regu penjaga berganti menjadi regu pemukul. Sebaliknya regu pemukul berganti menjadi regu penjaga. Demikian seterusnya.

Lalu bagaimana setiap regu memperoleh nilai? Regu pemukul memperoleh nilai bila:

- 1) dapat memukul dengan benar dan dapat langsung kembali ke ruang bebas dengan selamat, maka akan memperoleh nilai 2,
- 2) dapat memukul bola dengan benar dan dapat kembali ke ruang bebas dengan selamat setelah sebelumnya hinggap di tiang hinggap, maka memperoleh nilai 1.

Adapun regu penjaga memperoleh nilai apabila:

- 1) dapat menangkap langsung bola yang dipukul oleh pemukul, maka memperoleh nilai satu,
- 2) dapat menangkap langsung bola yang dipukul oleh pemukul 3 kali berturut-turut, maka memperoleh nilai 3.

Regu yang dapat mengumpulkan nilai terbanyak yang dinyatakan sebagai pemenang.

## 2. Teknik Dasar

Kalian telah mengetahui peralatan yang diperlukan dalam permainan kasti. Nah sekarang kalian perlu mengetahui beberapa teknik dasarnya. Secara garis besar, teknik dasar permainan bola kasti terdiri dari melempar, menangkap, dan memukul. Teknik lemparan dan tangkapan diterapkan oleh regu yang bertindak sebagai penjaga. Adapun teknik pukulan dilakukan oleh regu yang bertugas sebagai pemukul.

### a. Melempar bola

Teknik melempar bola dilakukan oleh regu penjaga. Setiap regu penjaga harus memiliki kemampuan menangkap yang baik. Terdapat beberapa teknik dasar melempar bola dalam permainan kasti. Ada lemparan datar, lemparan melambung, maupun lemparan menyusur tanah.

Lemparan bola dapat dilakukan dengan tangan kanan maupun tangan kiri. Setiap lemparan memiliki arah yang berbeda-beda. Di bawah ini adalah gambar yang menunjukkan macam-macam lemparan. Perhatikan arah lemparan bolanya.



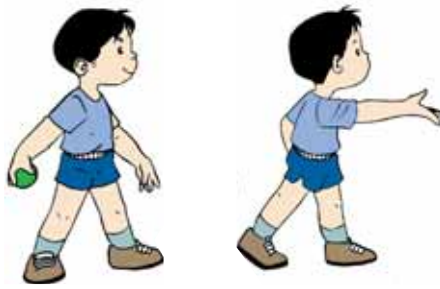
Sumber: Dokumentasi penulis

Gambar 1.4 Teknik dasar lemparan dalam permainan kasti.

- 1) Lemparan bola datar  
 Cara melakukan lemparan mendatar yaitu:
  - a) Pegang bola dengan tangan kanan, posisi kaki depan belakang. Kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
  - b) Ayunkan lengan lurus dari belakang ke depan.
  - c) Lemparkan bola ke depan setinggi dada.
  - d) Pandangan mata ke arah sasaran.
- 2) Lemparan bola melambung  
 Cara melakukan lemparan melambung yaitu:
  - a) Pegang bola dengan tangan kanan, posisi kaki depan belakang. Kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
  - b) Ayunkan lengan lurus dari belakang ke depan atas.
  - c) Lemparkan bola ke depan atas
  - d) Pandangan mata ke arah sasaran.
- 3) Lemparan bola menyusur tanah  
 Cara melakukan lemparan mendatar yaitu:
  - a) Pegang bola dengan tangan kanan, posisi kaki depan belakang. Kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
  - b) Ayunkan lengan lurus dari belakang ke depan.
  - c) Lemparkan bola menyusur tanah
  - d) Pandangan mata ke arah sasaran.

Selain lemparan di atas, ada lagi satu teknik lemparan yang harus dikuasai regu penjaga. Lemparan tersebut dilakukan oleh pelambung. Pelambung bertugas untuk melemparkan bola kepada pemukul dari regu lawan.  
 Cara melakukannya yaitu:

  - 1) Ayunkan tangan dari bawah ke atas.
  - 2) Arah bola disesuaikan dengan permintaan pemukul



Sumber: Dokumentasi penulis

Gambar 1.5 Teknik melemparkan bola pada pemukul.

## b. Menangkap bola

Teknik selanjutnya adalah menangkap bola. Pada saat menangkap bola, pandangan mata tertuju ke arah bola. Tangkapan disesuaikan dengan arah datangnya bola. Perhatikan gambar berikut ini! Gambar tersebut menunjukkan teknik menangkap bola yang datangnya mendatar dan bola yang datangnya melambung dari atas.



Menangkap bola mendatar

Menangkap bola melambung

Sumber: Dokumentasi penulis

Gambar 1.6 Teknik dasar menangkap bola.

- 1) Menangkap bola mendatar  
Cara menangkap bola mendatar yaitu:
  - a) Sikap badan tegak, kaki sedikit terbuka. Kedua lengan terjulur ke depan setinggi dada.
  - b) Pandangan ke arah datangnya bola.
  - c) Kedua telapak tangan terbuka, pergelangan kedua tangan dirapatkan.
  - d) Saat bola sampai, pegang bola dengan kedua tangan.
- 2) Menangkap bola lambung  
Cara menangkap bola lambung yaitu:
  - a) Sikap badan tegak, kaki sedikit terbuka. Kedua lengan terjulur ke depan atas. Arah lengan menyesuaikan arah datangnya bola.
  - b) Pandangan ke arah datangnya bola.
  - c) Kedua telapak tangan terbuka, pergelangan kedua tangan dirapatkan.
  - d) Saat bola sampai, pegang bola dengan kedua tangan.

Gambar berikut ini menunjukkan cara menangkap bola yang menyusur tanah. Ada 3 sikap untuk menangkap bola yang datangnya menyusur tanah.



Sumber: Dokumentasi penulis

Gambar 1.7 Cara menangkap bola yang datangnya menyusur tanah.

### c. Memukul bola

Teknik selanjutnya adalah memukul bola. Teknik ini dilakukan oleh regu pemukul. Pemukul harus dapat memukul dengan baik. Pukulan yang baik adalah pukulan yang tidak terjangkau oleh regu penjaga. Namun ingat, pukulan tidak boleh keluar dari lapangan permainan. Agar kalian dapat memukul dengan baik, perhatikan teknik memukul berikut ini! Perhatikan gambarnya dengan baik!

Ada 3 macam teknik pukulan dalam permainan bola kasti, yaitu:



Sumber: Dokumentasi penulis

Gambar 1.8 Teknik pukulan dalam permainan kasti.

### Berlatih Teknik dalam Permainan Bola Kasti

Ayo kalian praktikkan permainan berikut ini untuk melatih teknik yang telah kalian pelajari!

1. Buatlah kelompok dengan anggota 4 orang!
2. Satu orang menjadi pelambung, satu orang menjadi pemukul, dan dua orang sebagai penjaga!
3. Lakukan begantian!
4. Siapkan satu tiang hinggap.
5. Permainannya:
  - a. Pelambung melemparkan bola kepada pemukul
  - b. Pemukul memukul bola sekeras mungkin. Setelah memukul segera berlari ke tiang hinggap.
  - c. Penjaga berusaha menangkap bola dan mencegah pemukul sampai ke tiang hinggap.



Sumber: Dokumentasi penulis

Sebelum memukul, berilah tanda pada pelambung. Selanjutnya perhatikan baik-baik arah datangnya bola. Kemudian pukul sekeras mungkin agar tidak tertangkap regu penjaga.

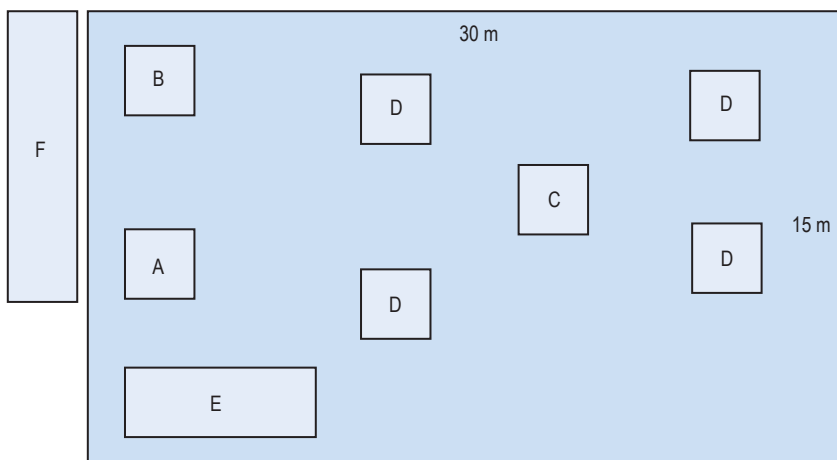
#### d. Berlari

Berlari maksudnya berlari menuju tiang hinggap. Teknik ini dilakukan oleh regu pemukul. Seorang pemukul harus segera berlari menuju tiang hinggap atau ruang bebas.

### 3. Bermain Kasti dengan Peraturan Sederhana

Kalian telah mempelajari beberapa teknik dasar permainan kasti. Kalian juga telah mengetahui peraturan sederhana dari permainan ini. Adakah yang belum kalian pahami? Jika belum tanyakan pada guru kalian. Setelah itu, praktikkan teknik dan peraturan yang telah kalian pelajari.

Praktikkan teknik yang telah kalian pelajari dalam permainan kasti sederhana berikut ini! Sebelum bermain, siapkan dulu lapangan berbentuk persegi panjang. Panjang lapangan 30 m dan lebar lapangan 15 m. Buatlah lapangan dengan menggunakan tali plastik atau bubuk kapur. Buatlah tiang sebuah tiang hinggap. Tentukan pula tempat pelambung dan pemukul. Setelah lapangan selesai dibuat, siapkan bola dan pemukul. Kemudian buatlah 2 kelompok dengan anggota 5 orang.



Sumber: Dokumentasi penulis

Keterangan:

- A : pelambung
- B : pelempar
- C : tiang hinggap
- D : pemain regu penjaga
- E : ruang bebas
- F : pemain regu pemukul

Ukuran lapangan maupun jumlah pemain dapat berubah-ubah sesuai dengan situasi dan kondisi lingkungan siswa.

Nah setelah itu, bagaimana permainannya? Lakukan permainan dengan ketentuan sebagai berikut:

- a. Lakukan undian untuk menentukan regu penjaga dan regu pemukul.
- b. Setiap pemain regu pemukul memperoleh hak memukul 1 kali. Pemain yang tidak memukul berdiri di luar lapangan.
- c. Setelah pemukul memukul bola, berlailah ke tiang hinggap atau kembali ke ruang bebas. Jika berhasil mencapai tiang hinggap, regu pemukul memperoleh nilai 1. Jika berhasil mencapai ruang bebas dalam sekali pukul, regu pemukul memperoleh nilai 3.
- d. Regu penjaga berusaha menghalangi regu pemukul mencapai tiang hinggap atau masuk ke ruang bebas. Lemparkan atau sentuhkan bola ke badan pemain regu pemukul untuk mematikan regu pemukul.
- e. Jika regu penjaga berhasil mematikan regu penjaga mendapat nilai 2 dan terjadi pergantian tugas. Regu penjaga menjadi pemukul dan regu pemukul menjadi regu penjaga.

Bermainlah dengan jujur. Bekerjasamalah dengan teman satu regumu. Oh ya, jangan melemparkan bola terlalu keras ke badan temanmu.





Sumber: Dokumentasi penulis

Gambar 1.9 Bermain kasti

## Nilai-Nilai

### Jasmani dan Kesehatan

Ardi menjadi kapten regu bola kasti sekolahnya. Pada hari olahraga nasional, regu bola kasti sekolah Ardi mengikuti pertandingan antarsekolah dasar. Regu Ardi kalah dalam pertandingan pertama. Kekalahan tersebut terjadi karena setiap pemain tidak mau bekerja sama dengan kawan satu regu. Semua pemain hanya ingin menonjolkan kemampuan masing-masing.

Ardi sangat kecewa dengan kekalahan itu. Nah menurut pendapatmu, apa yang sebaiknya dilakukan Ardi dan teman-teman agar dapat memenangkan pertandingan berikutnya? Coba diskusikan bersama teman sebangkumu!

## B. Sepak Bola

Sepak bola termasuk permainan bola besar. Permainan ini dimainkan di tanah lapang. Terdapat 2 regu yang bertanding. Kemenangan dalam permainannya ditentukan oleh gol. Regu yang paling banyak mencetak gol dinyatakan sebagai pemenang.

Pernahkah kalian bermain sepak bola? Di mana kalian memainkan permainan tersebut? Tentu menyenangkan bukan? Saat kalian bermain, sudahkah kalian memahami teknik permainan tersebut?

Nah sekarang, kalian akan mempelajari hal-hal yang berkaitan dengan sepak bola. Apa saja yang akan kalian pelajari? Kalian akan mempelajari beberapa teknik dalam permainan sepak bola. Ada teknik menendang bola, mengontrol bola, maupun menggiring bola. Banyak teknik permainan dalam sepak bola. Dalam pelajaran kali ini, kalian akan mempelajari beberapa di antaranya.

## 1. Lapangan dan Perlengkapan

### a. Lapangan

Lapangan sepak bola berbentuk persegi panjang. Dalam pertandingan sebenarnya, pertandingan sepak bola menggunakan lapangan dengan ketentuan sebagai berikut:

- Panjang = 100 – 110 m
- Lebar = 64 – 75 m
- Daerah gawang = 5,5 m
- Daerah hukuman = 40,39 x 16,5 m
- Garis tengah lingkaran = 9,15 m
- Titik penalti = 11 m dari garis gawang



Sumber: Dokumentasi penulis

Gambar 1.10 Lapangan sepak bola

Kalian tentunya dapat bermain dengan lapangan yang lebih kecil. Kalian belum mampu untuk bermain di lapangan dengan ukuran sebenarnya.

### b. Gawang

Diperlukan 2 gawang dalam permainan sepak bola. Setiap regu harus berusaha menjaga agar gawangnya tidak kemasukan. Ukuran gawang dalam sepak bola adalah:

- 1) Tinggi = 2,44 m
- 2) Lebar = 7,32 m
- 3) Bahan = Kayu, logam, fiberglas
- 4) Tebal = maksimal 12 cm

### c. Bola

Bola merupakan perlengkapan utama dalam sepak bola. Bola terbuat dari kulit. Berat bola tersebut antara 396 – 453 gram. Adapun kelilingnya antara 68 – 71 cm.



Sumber: ClipArt 2007

Gambar 1.11 Bola untuk permainan sepak bola

## SEJARAH PSSI



PSSI dibentuk pada tanggal 19 April 1930 di Yogyakarta dengan nama Persatuan Sepak Raga Seluruh Indonesia. PSSI didirikan oleh seorang insinyur sipil bernama Soeratin Sosrodoegondo. Sebagai seorang pemuda yang gemar bermain sepak bola, ia menyadari kepentingan pelaksanaan butir-butir keputusan yang telah disepakati bersama dalam pertemuan para pemuda Indonesia pada tanggal 28 Oktober 1928. Soeratin melihat sepak bola sebagai wadah terbaik untuk menyemai nasionalisme di kalangan pemuda sebagai sarana untuk menentang Belanda.

Sumber: [id.wikipedia.org](http://id.wikipedia.org)

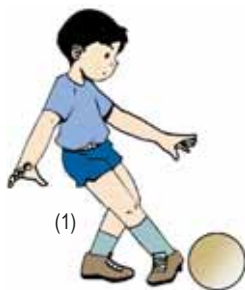
## 2. Teknik Dasar

Berikut ini kalian akan mempelajari teknik dasar dalam permainan sepak bola. Nah sekarang coba kalian perhatikan baik-baik!

### a. Menendang bola

Menendang bola termasuk teknik dasar dalam permainan sepak bola. Menendang bola dapat diarahkan ke gawang maupun mengumpan kepada teman. Agar dapat mencetak gol, kalian harus dapat menguasai teknik menendang bola dengan baik. Kalian juga dapat mengumpan secara tepat bila menguasai teknik menendang bola.

Lalu bagian kaki mana saja yang dapat digunakan untuk menendang bola? Bola dapat ditendang dengan menggunakan kaki bagian dalam maupun punggung kaki atau kura-kura kaki.



(1)  
menendang bola dengan kaki bagian dalam



(2)  
menendang bola dengan punggung kaki

Sumber: Dokumentasi penulis

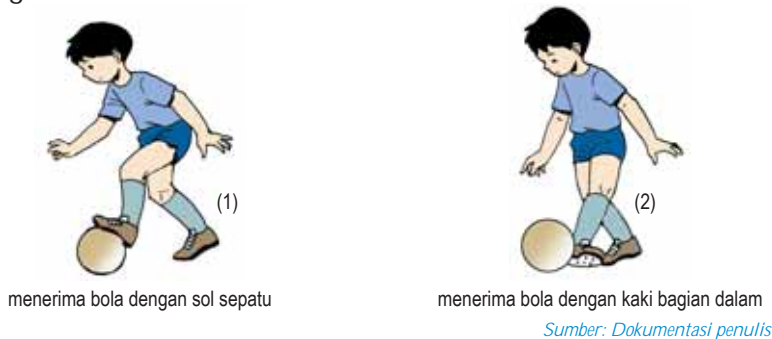
Gambar 1.12 Cara menendang bola.

- 1) Menendang bola dengan kaki bagian dalam  
 Cara menendang bola dengan kaki bagian dalam yaitu:
  - a) Sikap awalan lurus dengan bola. Kaki tumpu diletakkan di samping bola dan lutut sedikit ditekuk.
  - b) Kaki sepak diputar ke luar sehingga kaki bagian dalam menghadap ke arah bola.
  - c) Bola disepak tepat pada titik pusatnya.
  - d) Pandangan ke arah sasaran.
- 2) Menendang bola dengan punggung kaki  
 Cara menendang bola dengan punggung yaitu:
  - a) Sikap awalan lurus dengan bola. Kaki tumpu diletakkan di samping bola dengan jari-jari
  - b) Pergelangan kaki ditekuk ke bawah sehingga punggung kaki menghadap bola,
  - c) Bola disepak dengan punggung kaki tepat pada titik tengahnya.
  - d) Pandangan ke arah sasaran.

### b. Mengontrol bola

Mengontrol bola merupakan teknik menerima bola. Tahukah kalian bagian tubuh mana saja yang dapat digunakan untuk menerima bola? Kalian dapat menerima bola dengan menggunakan kaki, dada, maupun paha. Dalam permainan sepak bola hanya kiper yang boleh menerima bola dengan tangan.

Pada bab ini, kalian akan mengetahui teknik mengontrol bola dengan kaki. Kalian akan belajar teknik mengontrol bola yang datangnya menyusur tanah. Kalian dapat menerima bola dengan sol sepatu maupun kaki bagian dalam. Coba kalian perhatikan gambar berikut ini!



Gambar 1.13 Cara mengontrol bola.

- 1) Menerima bola dengan sol sepatu  
 Cara menerima bola dengan sol sepatu yaitu:
  - a) Pandangan ke arah datangnya bola.
  - b) Kaki tumpu menghadap ke arah datangnya bola dan lutut sedikit ditekuk.
  - c) Angkat kakimu yang digunakan untuk mengontrol bola.
  - d) Saat bola sampai, hentikan dengan sol sepatu.

- 2) Menerima dengan punggung kaki  
Cara menerima bola dengan punggung yaitu:
  - a) Pandangan ke arah datangnya bola.
  - b) Kaki tumpu menghadap ke arah datangnya bola dan lutut sedikit ditekuk.
  - c) Angkat kakimu yang digunakan untuk mengontrol bola. Kemudian tekuk pergelangan kakimu hingga punggung kaki menghadap ke arah datangnya bola.
  - d) Saat bola sampai, hentikan dengan punggung kaki.
  - e) Saat bola sampai, punggung kaki agak ditarik ke belakang.

### c. Menggiring bola

Teknik lain yang harus kalian kuasai adalah menggiring bola. Ada beberapa teknik menggiring bola. Kalian dapat menggiring bola dengan kaki bagian dalam maupun dengan punggung kaki. Coba kalian perhatikan gambar berikut ini!



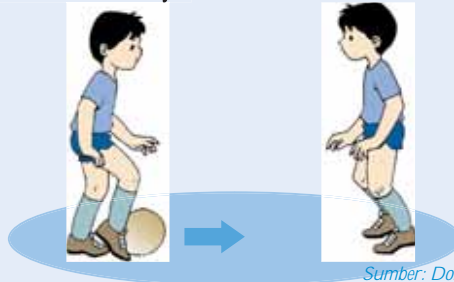
Gambar 1.14 Cara menggiring bola.

- 1) Menggiring bola dengan kaki bagian dalam  
Cara menggiring bola dengan kaki bagian dalam yaitu:  
Cara menggiring bola dengan kaki bagian dalam yaitu bola didorong ke depan menggunakan kaki bagian dalam. Usahakan agar bola selalu dekat dengan kaki dan jauh dari jangkauan lawan.
- 2) Menggiring bola dengan punggung kaki  
Cara menggiring bola dengan punggung kaki yaitu bola didorong ke depan menggunakan punggung kaki. Teknik ini dilakukan apabila pemain bergerak ke depan. Pergelangan kaki yang digunakan untuk menggiring bola ditarik ke bawah. Usahakan agar bola dekat dengan kaki.

### Menendang dan Menerima Bola secara Berpasangan

Ayo kalian praktikkan permainan berikut ini secara berturut-turut untuk melatih teknik yang telah kalian pelajari!

1. Setiap pasangan membawa 1 bola!
2. Tendang bola dan terima bola dengan teknik yang telah kalian pelajari. Tendang bola dengan kaki bagian dalam, terima bola dengan kaki bagian dalam, tendang bola dengan punggung kaki. Demikian seterusnya.



Sumber: Dokumentasi penulis

### 3. Bermain Sepak Bola dengan Peraturan Sederhana

Sekarang sudahkah kalian memahami teknik-teknik yang telah kalian pelajari? Jika belum tanyakan pada guru kalian. Setelah memahami teknik-teknik permainan sepak bola, sekarang coba kalian lakukan permainan sepak bola sederhana. Lakukan permainan sepak bola dengan menggunakan gawang kecil tanpa kiper.

Buatlah kelompok dengan anggota 5 orang. Kemudian lakukan pertandingan antarkelompok. Praktikkan teknik yang telah kalian pelajari sebaik mungkin. Ingat, bekerja samalah dengan teman satu kelompok. Giring bola, umpan bola, dan cetak gol sebanyak mungkin.



Sumber: Dokumentasi penulis

Gambar 1.15 Bermain sepak bola dengan gawang kecil.

## C. Lompat Jauh

### Langkah Pembelajaran

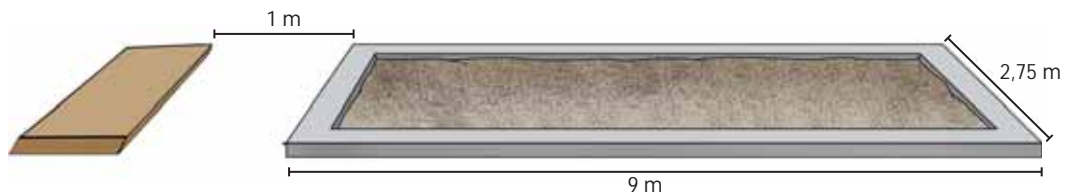
1. Guru menjelaskan teknik dasar lompat jauh.
2. Guru mempraktikkan teknik dasar lompat jauh dimuka dari:
  - a. Awalan
  - b. Tolakan
  - c. Sikap badan di udara dan pendaratan
3. Siswa mempraktikkan teknik dasar lompat jauh.
4. Siswa menanyakan kesulitan yang dialami.
5. Guru menjaga keselamatan siswa selama praktik.

Tahukah kalian cabang olahraga atletik? Nomor apa saja yang dipertandingkan? Secara garis besar, cabang atletik terdiri dari 3 nomor, yaitu lari, lempar, dan lompat. Nah pada bab ini, kalian akan mempelajari salah satu nomor lompat. Kalian akan mempelajari teknik dasar lompat jauh.

Perlu kalian ketahui bahwa ada 3 gaya dalam lompat jauh. Apa saja ketiga gaya tersebut? Dapatkah kalian menyebutkan salah satunya? Ketiga gaya dalam lompat jauh adalah gaya jongkok, gaya menggantung, dan gaya berjalan di udara. Sekarang, kalian akan mempelajari lompat jauh gaya jongkok. Tentu kalian sudah tidak sabar untuk mencobanya. Sebelum kalian mencoba, perlu kalian pelajari terlebih dahulu teknik dasarnya.

### 2. Ukuran Bak Lompat dan Panjang Awalan

Untuk melakukan lompat jauh kalian memerlukan bak lompat. Bagaimana bentuk bak lompat? Coba kalian perhatikan gambar berikut ini!



Sumber: Dokumentasi penulis

Gambar 1.20 Bak lompat

Lalu berapa panjang awalan? Kalian dapat melakukan awalan sejauh 30-40 m.

## 2. Rangkaian Teknik Lompat Jauh Gaya Jongkok

Teknik dasar lompat jauh gaya jongkok terdiri dari awalan, tolakan, sikap di udara, dan pendaratan. Coba kalian perhatikan penjelasan berikut ini!

### a. Awalan

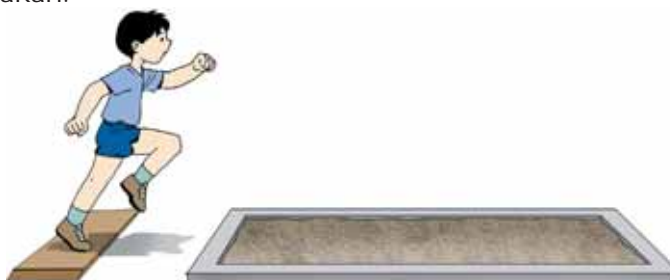
Awalan merupakan gerakan lari menuju papan tolakan. Pelompat harus berlari cepat menuju papan tolakan.



Sumber: Dokumentasi penulis  
Gambar 1.16 Awalan

### b. Tolakan

Tolakan harus dilakukan di atas papan tolakan. Lakukan tolakan dengan satu kaki. Kalian tidak boleh menolak dengan 2 kaki. Gunakan kaki terkuat untuk melakukan tolakan.



Sumber: Dokumentasi penulis  
Gambar 1.17 Tolakan

### c. Sikap badan di udara

Tahukah kalian, sikap inilah yang membedakan setiap gaya dalam lompat jauh. Bagaimana sikap badan di udara dalam lompat jauh gaya jongkok?

- 1) Kedua lutut tertekuk.
- 2) Kedua lengan di angkat ke atas.
- 3) Saat akan mendarat, kedua kaki dan lengan diluruskan ke depan bersamaan berat badan dibawa ke depan.





Sumber: Dokumentasi penulis

Gambar 1.18 Sikap badan di udara

#### d. Pendaratan

Rangkaian gerak terakhir dalam lompat jauh adalah pendaratan. Kalian harus dapat mendarat dengan baik. Saat mendarat, usahakan jangan sampai mengurangi jauhnya lompatan. Bagaimana caranya? Agar kalian dapat mendarat dengan baik, perhatikan urutan gerakan berikut ini:

- 1) Pada saat akan mendarat, kedua tumit kaki dan kedua kaki agak rapat.
- 2) Setelah mendarat, tekuk lutut kalian sehingga badan dalam posisi jongkok. Bersamaan dengan itu, condongkan badanmu ke depan sehingga berat badan ke depan. Tujuannya agar pinggul kalian tidak menyentuh bak pasir. Bila pinggul menyentuh bak pasir, maka jauhnya lompatan akan berkurang.



Sumber: Dokumentasi penulis

Gambar 1.19 Pendaratan

### Berlatih dengan Gembira

#### Melompat Tanpa Awalan

Ayo kalian praktikkan teknik berikut ini!

1. Berdirilah di atas papan tolakan dengan satu kaki!
2. Melompatlah sejauh-jauhnya ke bak lompat!
3. Tolakkan kakimu sekuat mungkin!
4. Mendaratlah dengan 2 kaki!



Sumber: Dokumentasi penulis

Olahraga harus dilakukan secara teratur. Olahraga juga harus dilakukan dengan benar. Pilihlah jenis olahraga yang mudah dan murah. Olahraga yang teratur dan benar membuat badan sehat. Badan yang sehat memudahkan kita melakukan berbagai macam kegiatan. Badan yang sehat juga memudahkan kalian konsentrasi dalam belajar.

## ► Rangkuman

- Teknik dasar permainan kasti terdiri dari: memegang bola, melempar bola, menangkap bola, memukul bola, dan berlari.
- Cara melempar bola terdiri dari: lemparan bola datar, lemparan bola melambung, melambungkan bola pada pemukul, dan lemparan bola menggelinding.
- Menangkap bola terdiri dari: menangkap bola datar, menangkap bola lambung, dan menangkap bola rendah.
- Memukul bola terdiri dari: pukulan melambung, pukulan mendatar, dan pukulan merendah/menyamping.
- Teknik dasar permainan sepak bola terdiri dari menendang, menerima/mengontrol, menggiring, dan menyundul bola.
- Teknik menendang bola terdiri dari: menendang bola dengan kaki dalam, menendang dengan punggung kaki, menendang bola dengan punggung kaki bagian dalam, dan menendang bola dengan punggung kaki bagian luar.
- Teknik menerima /mengontrol bola terdiri dari: menerima dengan sol sepatu dan menerima bola dengan kaki bagian dalam.
- Teknik menggiring bola terdiri dari: menggiring bola dengan kaki bagian dalam dan menggiring bola dengan punggung kaki.
- Gaya lompat jauh terdiri dari gaya jongkok, gaya berjalan di udara, dan gaya menggantung.
- Teknik lompat jauh terdiri dari awalan, tolakan, saat melayang, dan mendarat.

## ► Evaluasi Tertulis

### Aspek Kognitif ●●●●●●●●●●

- I. **Ayo berilah tanda silang (x) pada huruf a, b, c, atau d di depan jawaban yang tepat!**
1. Berikut ini yang tidak termasuk teknik dasar kasti adalah ....
    - a. melempar
    - b. menangkap
    - c. memukul
    - d. menendang

3. Pandangan mata saat melakukan pukulan adalah ....
  - a. ke arah pelempar
  - b. ke arah sasaran
  - c. ke arah bola
  - d. ke arah teman

2.



- Gambar di atas adalah teknik ....
- a. lemparan lambung
  - b. lemparan datar
  - c. lemparan menyusur tanah
  - d. lemparan cepat
4. Jumlah pemain dalam setiap regu sepak bola adalah ....
    - a. 8
    - b. 10
    - c. 11
    - d. 12
  5. Berikut ini yang tidak termasuk teknik dalam sepak bola adalah ...bola.
    - a. menendang
    - b. mengontrol
    - c. memukul
    - d. menerima
  6. Pemain yang boleh menerima bola dengan tangan adalah ....
    - a. kiper
    - b. gelandang
    - c. penyerang
    - d. bek
  7. Menggiring bola disebut juga ....
    - a. juggling
    - b. passing
    - c. dribble
    - d. control
  8. Pada saat lompat jauh, tumpuan menggunakan ....
    - a. kaki kanan
    - b. kaki kiri
    - c. kaki yang terkuat
    - d. kedua kaki

9. Pada saat lompat jauh, gerakan mendarat menggunakan ....
- kedua kaki
  - kaki yang terkuat
  - kaki kanan
  - kaki kiri

10.



Gambar di atas adalah gerakan ....

- awalan
- tumpuan
- saat melayang
- mendarat

## II. Coba kalian jawab pertanyaan-pertanyaan di bawah ini!

1. Bagaimana cara melakukan lemparan mendarat!
2. Sebutkan peralatan yang dibutuhkan dalam permainan kasti!
3. Bagian kaki mana saja yang dapat digunakan untuk menendang bola?
4. Jelaskan cara menggiring bola dengan punggung kaki!
5. Sebutkan gaya dalam lompat jauh!

## Penilaian Sikap

### Aspek Afektif

Diskusikan bersama kelompok belajarmu mengenai manfaat melaksanakan permainan dan olahraga dengan benar!

# Evaluasi Praktik

## Aspek Psikomotorik

### I. Penguasaan teknik dasar bola kasti

1. Lakukan teknik lempar tangkap bola
2. Lakukan teknik lempar dan pukul bola

### II. Penguasaan teknik dasar sepak bola

Lakukan teknik menggiring bola ke depan sejauh 10-15 m

### III. Penguasaan teknik lompat jauh

1. Lakukan rangkaian gerakan lompat jauh!
2. Masing-masing anak melompat sebanyak 3 kali.
3. Catatlah waktu terjauh setiap anak!

# Bab 2

## Kebugaran Jasmani



Latihan kekuatan akan membuahkan hasil jika dilakukan secara rutin. Setiap otot tubuh memerlukan bentuk latihan yang berbeda. Sekarang coba kalian perhatikan gambar di atas! Apa yang dilakukan anak-anak tersebut? Mereka melakukan latihan untuk meningkatkan kekuatan. Mereka berlatih agar dapat memiliki otot yang kuat. Tentu kalian juga ingin memiliki otot yang kuat. Untuk itu, ayo kita pelajari materi berikut ini!

### Kata Kunci

fisik  
otot  
push up  
pull up

## ■ Tips Keselamatan.....

1. Guru memberikan contoh praktik gerakan kepada siswa.
2. Siswa memperhatikan peragaan guru.
3. Siswa menanyakan hal-hal yang belum dipahami.
4. Siswa mempraktikkan teknik sesuai petunjuk guru.
5. Guru mengarahkan dan menjaga keselamatan siswa.
6. Guru menyiapkan perlengkapan PPPK.

### A. Latihan Kekuatan Otot Bagian Atas

Kekuatan adalah kemampuan otot tubuh untuk melakukan suatu usaha. Kekuatan menjadi salah satu faktor penting dalam olahraga. Taktik dan strategi yang baik harus didukung oleh kekuatan fisik. Tahukah kalian bahwa berlatih kekuatan otot dapat menunjang kekuatan fisik?

Namun kalian harus ingat bahwa latihan kekuatan otot tidak boleh dilakukan secara sembarangan. Kekuatan otot harus dilatih secara terencana dan berkesinambungan. Kalian dapat berlatih tanpa menggunakan alat atau beban. Mengapa demikian? Sebab otot kalian masih belum kuat untuk menerima beban dari luar.

Pada bab ini kalian akan mempelajari beberapa latihan untuk meningkatkan kekuatan otot. Otot yang akan kalian latih adalah otot bagian atas. Perlu kalian ingat bahwa otot utama terbagi menjadi 3, yaitu otot bahu, otot punggung, dan otot dada. Kalian tidak boleh melatih kekuatan ketiga otot tersebut bersama-sama. Oleh karena itu, pada bab ini kalian akan mempelajari beberapa latihan untuk meningkatkan otot bahu. Nah sekarang ayo kita mulai.

#### 1. Gerakan Mendorong Tembok

Latihan pertama yang akan kalian pelajari adalah gerakan mendorong tembok. Cara melakukannya yaitu:

- a. Berdirilah menghadap tembok.
- b. Tempelkan kedua telapak tanganmu di tembok. Kedua lengan lurus selebar bahu. Badan agak condong ke depan.
- c. Dorongkan kedua lenganmu ke tembok. Dorong sekuat mungkin.



Sumber: Dokumentasi penulis

Gambar 2.1 Gerakan mendorong tembok

## 2. Gerakan saling Menarik

Latihan berikutnya adalah saling menarik. Gerakan ini dilakukan secara berpasangan. Cara melakukannya adalah:

- Dua anak berdiri berhadapan. Jaraknya sepanjang lengan.
- Berpeganglah pada pergelangan tangan pasangan masing-masing.
- Tarik tangan pasanganmu masing-masing.
- Lakukan gerakan menarik bersama-sama.



Sumber: Dokumentasi penulis

Gambar 2.2 Gerakan saling menarik

## Pojok Olahraga dan Kesehatan

### TIPS MENJAGA KEBUGARAN

Cara menjaga kebugaran badan antara lain:

- makan dengan cukup (seimbang 4 sehat 5 sempurna),
- pada pagi hari biasakan lakukan pemanasan seperti lari di tempat,
- bila perlu minum vitamin C atau minuman isotonik,
- bila ada waktu senggang bacalah buku humor karena dengan humor akan membuat anda lebih rileks,

Sumber: [id.answers.yahoo.com](http://id.answers.yahoo.com)



### 3. Push up

Push up adalah gerakan naik turun dengan tumpuan kedua lengan. Gerakan ini juga berguna untuk melatih kekuatan otot bahu. Nah sekarang coba kalian amati urutan gerak berikut ini:

- Tengkuraplah di lantai. Kedua telapak tangan menumpu di lantai. Kedua ujung kaki juga menumpu pada lantai. Kepala menghadap ke depan.
- Luruskan lenganmu sehingga badanmu terangkat ke atas.
- Tekuk kembali lenganmu sehingga badan turun ke bawah. Ingat, saat gerakan turun, dada, perut, dan paha jangan sampai menyentuh lantai.



Sumber: Dokumentasi penulis

Gambar 2.3 Gerakan push up

### 4. Pull up

Gerakan pull up juga termasuk latihan untuk meningkatkan kekuatan otot bahu. Pernahkah kalian melihat gerakan pull up? Bagaimana gerakannya? Pull up adalah gerakan naik turun dengan bergelantungan pada sebuah palang. Gerakannya adalah:

- Bergelantunglah pada palang. Tangan menggantung selebar bahu.
- Tekuk lenganmu sehingga badanmu terangkat ke atas. Angkat badanmu hingga dagu berada di atas palang. Tahan beberapa saat.
- Luruskan kembali kedua lengan.



Sumber: Dokumentasi penulis

Gambar 2.4 Gerakan pull up

Sekarang tentu kalian sudah memahami latihan-latihan di atas. Cobalah kalian melakukannya secara rutin. Tujuannya agar kalian dapat menjaga kebugaran tubuh. Tapi ingat, kalian harus melakukan latihan secara benar dan teratur. Bila melakukan latihan dengan benar dan teratur, kalian akan memiliki otot yang kuat. Nah, selamat berlatih.

## Nilai-Nilai

### Jasmani dan Kesehatan

Anak-anak kelas 5 SD Taruna memperoleh materi kebugaran jasmani. Mereka mempraktikkan beberapa gerakan seperti push up dan pull up. Saat pak guru menjelaskan, Anita dan Reni sibuk berbicara sendiri. Mereka membicarakan film yang mereka saksikan tadi malam. Akibatnya, Anita dan Reni tidak dapat mempraktikkan gerakan dengan baik.

Menurut pendapatmu, bagaimana sebaiknya sikap Anita dan Reni? Apa akibat yang dapat mereka alami?

## Berlatih

### dengan Gembira

#### Berlatih Kekuatan Otot

Ayo kalian praktikkan permainan berikut ini untuk melatih kekuatan ototmu!

1. Guru menyiapkan 4 pos. Setiap pos berisi perintah untuk melakukan salah satu latihan kekuatan otot, misalnya:  
POS I : pull up  
POS II : push up  
POS III : gerakan mendorong tembok  
POS IV : gerakan saling menarik
2. Anak dibagi menjadi beberapa kelompok.
3. Perintah dilakukan dengan tanda bunyi peluit, dengan ketentuan:
  - a. Bila guru meniup peluit 1 kali, anak-anak berlari ke POS I kemudian melakukan gerakan yang diperintahkan di POS I.
  - b. Bila guru meniup peluit 2 kali, anak-anak berlari ke POS II kemudian melakukan gerakan yang diperintahkan di POS II.
  - c. Bila guru meniup peluit 3 kali, anak-anak berlari ke POS III kemudian melakukan gerakan yang diperintahkan di POS III.
  - d. Bila guru meniup peluit 4 kali, anak-anak berlari ke POS IV kemudian melakukan gerakan yang diperintahkan di POS I.

## B. Latihan Kecepatan

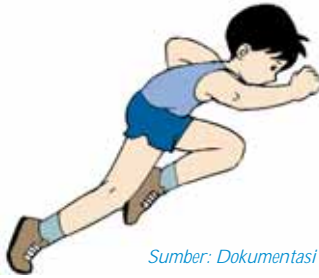
Apa yang dimaksud dengan kecepatan? Adakah di antara kalian yang mengetahui artinya? Kecepatan adalah kemampuan melakukan gerakan-gerakan sejenis secara berturut-turut dalam waktu sesingkat-singkatnya. Kecepatan dan kekuatan sangat diperlukan dalam berolahraga. Maka dari itu, kalian harus melatihnya. Latihan harus dilakukan secara teratur dan benar.

Nah kalian telah mempelajari latihan untuk meningkatkan kekuatan otot. Sekarang, kalian akan mempelajari latihan untuk meningkatkan kecepatan. Ada beberapa latihan yang dapat kalian lakukan untuk melatih kecepatan. Ayo kita pelajari bersama!

### 1. Lari Cepat

Lari cepat adalah gerakan lari secara cepat menempuh jarak tertentu. Hal yang perlu kalian perhatikan saat melakukan latihan lari cepat adalah:

- Tubuh agak condong ke depan.
- Ayunan lengan cepat seirama dengan ayunan tungkai.
- Saat berlari, tolakan dilakukan dengan ujung kaki.



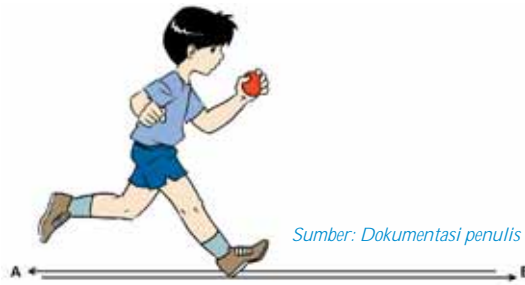
Sumber: Dokumentasi penulis

Gambar 2.5 Lari cepat

### 2. Lari Bolak Balik sambil Memindahkan Bola Kecil

Latihan lari bolak balik sambil memindahkan bola juga termasuk latihan kecepatan. Caranya adalah:

- Siapkan lintasan sepanjang 30 meter.
- Tentukan titik A dan titik B. Taruh 5 buah bola kecil di titik B.
- Latihannya adalah kalian berlari dari titik A menuju titik B. Kemudian ambil satu bola dan bawa berlari ke titik A. Demikian seterusnya sampai semua bola berpindah ke titik A.



Sumber: Dokumentasi penulis

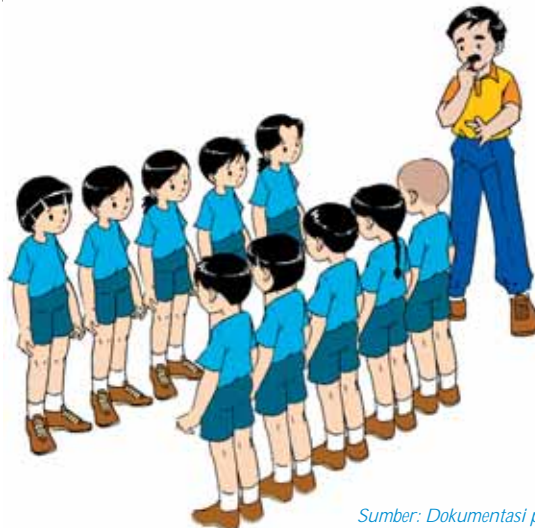
Gambar 2.6 Lari bolak balik sambil memindahkan bola

### 3. Permainan untuk Melatih Kecepatan

Banyak permainan yang dapat kalian lakukan untuk melatih kecepatan. Kalian dapat menciptakan permainan sendiri. Ingat, permainan lebih seru jika dilakukan secara berkelompok. Bermainlah dengan jujur dan gembira.

Salah satu permainan yang dapat kalian lakukan adalah *Permainan Hitam Hijau*. Bagaimana permainannya? Coba kalian perhatikan uraian berikut ini!

- Siswa dibagi menjadi dua kelompok dengan jumlah yang sama. Kelompok pertama menjadi *Kelompok Hitam* dan kelompok kedua menjadi *Kelompok Hijau*.
- Kedua kelompok saling berhadapan.
- Ketika guru mengucapkan kata *hitam*, kelompok *hitam* harus segera berbalik dan berlari secepatnya. Kelompok *hijau* segera berlari mengejar anggota kelompok *hitam*. Seorang anggota kelompok *hijau*, harus menangkap seorang anggota kelompok *hitam*.
- Sebaliknya, jika guru mengucapkan kata *hijau*, maka kelompok *hitam*lah yang mengejar kelompok *hijau*.
- Jika anggota kelompok pengejar dapat menangkap anggota kelompok yang dikejar, maka permainan dimulai lagi dari awal.



Sumber: Dokumentasi penulis

Gambar 2.7 Permainan Harimau Kijang

## Berlatih

### dengan Gembira

#### Lomba Adu Cepat Memindahkan Bola

Ayo kalian praktikkan permainan berikut ini secara berkelompok untuk melatih kecepatan!

1. Siapkan lintasan sepanjang 30 meter!
2. Tentukan titik A dan titik B. Titik A sebagai start. Taruh 5 buah botol plastik di titik B!
3. Lakukan adu cepat untuk memindahkan semua bola di titik B ke titik A!



## Biasakan

### Hidup Sehat

Kekuatan otot perlu dilatih. Kalian harus berlatih secara teratur dan benar. Berlatih secara sembarangan justru merusak otot.



## Rangkuman

- Kekuatan adalah kemampuan otot tubuh untuk melakukan suatu usaha.
- Latihan untuk meningkatkan kekuatan antara lain gerakan mendorong tembok, gerakan saling menarik, push up, dan pull up.
- Kecepatan adalah kemampuan melakukan gerakan-gerakan sejenis secara berturut-turut dalam waktu sesingkat-singkatnya.
- Permainan untuk melatih kecepatan antara lain lari cepat dan lari bolak-balik memindahkan botol.
- Latihan kecepatan dapat dilakukan dalam bentuk permainan.



## Evaluasi Tertulis

### Aspek Kognitif

- I. Ayo berilah tanda silang (x) pada huruf a, b, c, atau d di depan jawaban yang tepat!
  1. Bentuk latihan yang tidak dilakukan untuk memperkuat otot bahu adalah ....
    - a. push up
    - b. pull up
    - c. lari
    - d. mendorong tembok
  2. Atlet yang memerlukan kecepatan adalah atlet ....
    - a. lempar lembing
    - b. angkat besi
    - c. angkat besi
    - d. sprint

3. Gerakan angkat tubuh sambil menggantung pada palang disebut ....
  - a. sit up
  - b. push up
  - c. back up
  - d. pull up
4. Lari bolak-balik bertujuan untuk melatih ....
  - a. kekuatan
  - b. kecepatan
  - c. kelincahan
  - d. keseimbangan
5. Olahraga membuat badan ....
  - a. sakit
  - b. gemuk
  - c. lelah
  - d. sehat
6. Dalam melakukan gerakan *pull up*, berat badan bertumpu pada ....
  - a. dada
  - b. paha
  - c. kedua lengan
  - d. tungkai
7. Posisi badan saat melakukan gerakan mendorong tembok adalah menghadap ke ....
  - a. atas
  - b. bawah
  - c. kiri
  - d. depan
8. Tumpuan kaki saat lari cepat adalah ....
  - a. tumit
  - b. telapak kaki
  - c. ujung kaki
  - d. punggung kaki
9. Permainan Harimau Kijang bertujuan untuk melatih ....
  - a. kekuatan
  - b. kelenturan
  - c. kecepatan
  - d. kelentukan
10. Kekuatan otot diperlukan oleh ....
  - a. atlet angkat besi
  - b. pemain sepak bola
  - c. pemain bulu tangkis
  - d. semua atlet

## II. Coba kalian jawab pertanyaan-pertanyaan di bawah ini!

1. Apa yang dimaksud kekuatan?
2. Sebutkan 3 contoh latihan kekuatan!
3. Bagaimana cara melakukan gerakan push up?
4. Sebutkan hal-hal yang perlu diperhatikan saat melakukan lari cepat!
5. Mengapa olahraga harus dilakukan secara teratur dan benar?

### Penilaian Sikap

#### Aspek Afektif

Menurutmu, bagaimana sikap kita saat melaksanakan praktik kebugaran?

### Evaluasi Praktik

#### Aspek Psikomotorik

#### I. Latihan Kekuatan

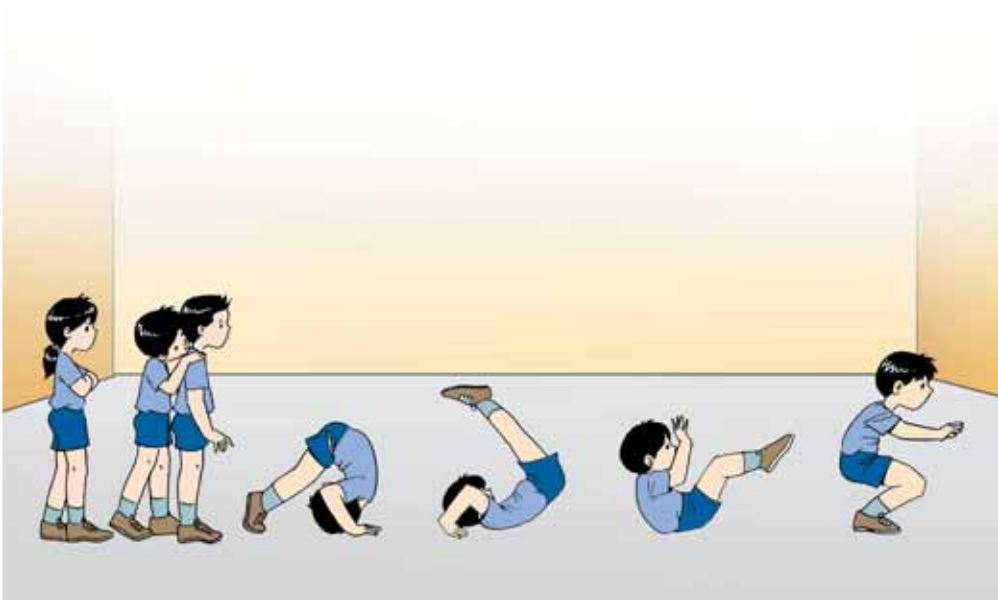
1. Lakukan gerakan push up selama 2 menit!
2. Lakukan gerakan pull up selama 2 menit!

#### II. Latihan Kecepatan

Lakukan gerakan lari cepat sejauh 30 meter!

# Bab 3

## Pemanasan dan Senam Ketangkasan



Tahukah kalian gerakan apa yang dilakukan anak-anak pada gambar di atas? Anak-anak tersebut sedang berlatih senam ketangkasan. Kalian juga dapat melakukan gerakan tersebut. Tapi ingat kalian harus berlatih terlebih dahulu. Selain itu, kalian juga harus melakukan pemanasan terlebih dahulu.

### Kata Kunci

pemanasan  
peregangan  
pelembasan  
lompat  
guling  
loncat



## ■ Tips Keselamatan.....

1. Guru memberikan contoh praktik gerakan kepada siswa.
2. Siswa memperhatikan peragaan guru.
3. Siswa menanyakan hal-hal yang belum dipahami.
4. Siswa mempraktikkan teknik sesuai petunjuk guru.
5. Guru mengarahkan dan menjaga keselamatan siswa.
6. Guru menyiapkan perlengkapan PPPK.

## A. Latihan Pemanasan

### Langkah Pembelajaran

1. Guru menjelaskan tujuan pemanasan.
2. Guru mempraktikkan contoh gerakan pemanasan dan menjelaskan gunanya.
3. Siswa mempraktikkan gerakan-gerakan pemanasan.
4. Guru menjaga keselamatan siswa.
5. Gerakan pemanasan dilakukan secara urut dari pemanasan otot leher, bahu, pinggang kemudian punggung.

Perlu kalian ketahui, pemanasan tidak hanya dilakukan sebelum melakukan senam ketangkasan. Pemanasan harus dilakukan sebelum kalian berolahraga. Gerakan apa saja yang termasuk senam pemanasan? Pemanasan merupakan latihan untuk meregangkan dan melemaskan otot. Nah, sebelum mempelajari gerakan senam ketangkasan, kalian harus melakukan pemanasan terlebih dahulu.

### 1. Tujuan Senam Pemanasan

Apa tujuan senam pemanasan? Ada banyak tujuannya, di antara:

- a. meregangkan dan melemaskan otot,
- b. untuk menghindari cedera pada otot dan persendian.
- c. memusatkan pikiran pada latihan.

Sudah jelas bukan tujuan pemanasan? Karena itulah kalian tidak boleh melakukan senam pemanasan secara sembarangan. Terdapat beberapa hal yang harus kalian perhatikan. Apa saja itu?

- a. Pertama adalah kalian harus melakukan gerakan yang mudah sehingga tidak membuat tubuh terasa lelah.
- b. Kedua adalah gerakan harus dilakukan secara urut. Apa maksudnya? Maksudnya adalah gerakan dilakukan secara urut, mulai dari bagian tubuh paling atas sampai bagian tubuh paling bawah, Gerakan juga dilakukan secara urut dari gerakan ringan hingga gerakan yang lebih berat.

## 2. Gerakan Pemanasan

Gerakan apa saja yang termasuk latihan pemanasan? Berikut ini, kalian akan mempelajari beberapa gerakan yang termasuk latihan pemanasan. Gerakan ini dilakukan untuk meregangkan dan mengulurkan otot-otot dan persendian tubuh.

Gerakan-gerakan tersebut antara lain:

### a. Pemanasan untuk otot leher

Gerakan pemanasan untuk otot leher dapat dilakukan dengan cara:

- 1) menekuk leher ke kiri dan tahan selama 8 hitungan,
- 2) menekuk leher ke kanan dan tahan selama 8 hitungan,
- 3) menundukkan kepala dan tahan selama 8 hitungan,,
- 4) mendongakkan kepala dan dan tahan selama 8 hitungan,



*Sumber: Dokumentasi penulis*

*Gambar 3.1 Pemanasan otot leher*

### b. Pemanasan untuk otot bahu

Pemanasan untuk otot bahu dapat dilakukan dengan gerakan sebagai berikut:

- 1) Sikap awal berdiri tegak. Rentangkan kedua lengan ke samping.
- 2) Putar lengan ke depan. Putar selama 8 kali hitungan.
- 3) Putar lengan ke belakang. Putar selama 8 kali hitungan.



*Sumber: Dokumentasi penulis*

*Gambar 3.2 Pemanasan otot bahu*

### c. Pemanasan untuk otot pinggang

Pemanasan untuk otot pinggang dapat dilakukan dengan gerakan sebagai berikut:

- 1) Sikap awal berdiri tegak. Kedua tangan dipinggang.
- 2) Ayun-ayunkan badanmu ke kiri. Lakukan selama 8 hitungan.
- 3) Ayun-ayunkan badanmu ke kanan. Lakukan selama 8 hitungan.



Sumber: Dokumentasi penulis

Gambar 3.3 Pemanasan otot pinggang

### d. Pemanasan untuk otot punggung

Pemanasan untuk otot punggung dapat dilakukan dengan gerakan sebagai berikut:

- 1) Sikap awal bungkukkan badanmu. Kedua lengan menjuntai ke bawah.
- 2) Renggut-renggutkan badanmu ke bawah. Usahakan kedua telapak tangan menyentuh lantai atau tanah.



Sumber: Dokumentasi penulis

Gambar 3.4 Pemanasan otot punggung

Nah, mudah bukan? Adakah gerakan yang belum kalian pahami? Jika ada, coba kalian tanyakan pada guru kalian!

## Nilai-Nilai

### Jasmani dan Kesehatan

Dinar dan kawan-kawan, mendapat penjelasan materi senam ketangkasan. Setelah bu guru, menjelaskan, tibalah saat siswa mempraktikkan geraka senam ketangkasan. Sebelum mempraktikkannya, siswa diharuskan melakukan pemanasan. Semua siswa melakukan pemanasan dengan sungguh-sungguh. Semua melakukan gerakan sesuai petunjuk bu guru. Nah menurut pendapatmu, apa manfaat pemanasan yang dilakukan Dinar dan kawan-kawannya?

## B. Senam Ketangkasan

Setelah kalian memahami latihan pemanasan, sekarang saatnya kalian mempelajari beberapa gerakan dalam senam ketangkasan. Senam ketangkasan disebut juga senam lantai. Banyak gerakan yang termasuk senam lantai. Gerakan-gerakan tersebut tidak boleh dilakukan sembarangan. Kalian harus memahami caranya. Jika sembarangan melakukan gerakan dapat menyebabkan cedera.

Agar dapat menguasai gerakan-gerakan senam ketangkasan, kalian harus berlatih. Latihan harus dilakukan secara teratur. Ingat juga bahwa latihan harus diawasi orang yang ahli dalam hal senam lantai.

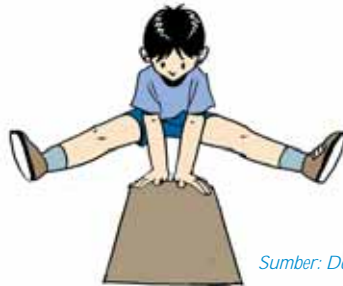
Nah sekarang ayo kita pelajari gerakan-gerakan berikut ini!

### 1. Lompat Kangkang

Lompat kangkang termasuk senam ketangkasan. Kalian memerlukan peti lompat untuk melakukan gerakan lompat kangkang. Jika tidak ada peti lompat, kalian dapat menggunakan punggung teman sebagai tumpuan.

Bagaimana gerakannya? Gerakan lompat kangkang yaitu:

- Ambil awalan secukupnya.
- Kemudian berlailah ke arah peti lompat.
- Setelah sampai di depan peti lompat, tumpukan lenganmu pada peti, kemudian tolakkan kedua kakimu.
- Gerakan selanjutnya adalah angkat kakimu ke samping. Jadi kaki kangkang di atas peti lompat. Pada saat bersamaan, lepaskan kedua tanganmu sehingga dari peti lompat.
- Mendaratlah dengan 2 kaki bersama-sama. Ingat, saat mendarat lutut mengeper.



Sumber: Dokumentasi penulis

Gambar 3.5 Lompat kangkang

### Latihan Kekuatan Otot

Salah satu teknik melaksanakan latihan kekuatan otot adalah dengan menggunakan beban

yang sangat ringan dan diulang secepat-cepatnya selama 30 detik. Setelah beristirahat selama  $\pm$  30 detik, latihan dilanjutkan dengan cara yang sama untuk otot yang lain. Keseluruhan latihan kekuatan otot yang optimal melibatkan 8 - 10 jenis latihan untuk otot besar tubuh

Sumber: [www.mail-archive.com](http://www.mail-archive.com)

### 2. Guling ke Depan

Gerakan guling ke depan disebut juga rol depan. Urutan gerakannya adalah:

- Sikap awal berdiri di depan matras. Kemudian letakkan kedua telapak tangamu di atas matras. Tangan dan kedua kaki lurus.
- Tekuk kepalamu hingga dagu menyentuh dada.
- Letakkan tengkuk di atas matras. Kemudian tolakkan kedua kakimu hingga badan berguling ke depan.
- Mendaratlah dengan sikap jongkok. Kemudian lanjutkan dengan berdiri tegak.



Sumber: Dokumentasi penulis

Gambar 3.6 Guling ke depan

### 3. Loncat-Loncat

Loncat-loncat termasuk gerakan dalam senam ketangkasan. Lakukan gerakan loncat-loncat selama 8 hitungan.



Sumber: Dokumentasi penulis

Gambar 3.7 Loncat-loncat

## Berlatih

### dengan Gembira

#### Gerakan Gabungan

Ayo kalian praktikkan gerakan senam lantai berikut ini!

1. Lakukan gerakan lompat kangkang, kemudian dilanjutkan dengan guling ke depan!
2. Lakukan gerakan loncat-loncat, kemudian dilanjutkan dengan guling ke depan!

### Rangkuman

- Senam pemanasan tidak boleh dilakukan secara asal.
- Gerakan pemanasan harus dilakukan secara urut.
- Tujuan senam pemanasan adalah: mencegah terjadinya cedera, agar pikiran kita terpusat pada latihan yang hendak dilakukan, menyesuaikan suhu badan, meregangkan dan melemaskan otot serta persendian.
- Gerakan pemanasan antara lain dilakukan untuk meregangkan dan melemaskan otot leher, bahu, pingang, dan punggung.
- Terdapat beberapa gerakan yang termasuk senam ketangkasan, yaitu lompat kangkang, guling ke depan, dan loncat-loncat.

### Evaluasi Tertulis

#### Aspek Kognitif

- I. Ayo berilah tanda silang (x) pada huruf a, b, c, atau d di depan jawaban yang tepat!
1. Berikut ini yang bukan merupakan tujuan pemanasan adalah ....
    - a. menghindari cedera
    - b. mengurangi rasa lelah
    - c. meningkatkan suhu tubuh
    - d. meningkatkan konsentrasi
  2. Hal yang tidak boleh dilakukan saat pemanasan adalah ....
    - a. sungguh-sungguh
    - b. dilakukan secara urut
    - c. memilih gerakan yang mudah
    - d. dilakukan selama mungkin
  3. Gerakan yang bertujuan untuk meregangkan otot leher adalah ....
    - a. mencium lutut
    - b. loncat-loncat
    - c. menundukkan kepala
    - d. memutar lengan
  4. Senam ketangkasan disebut juga ....
    - a. senam lantai
    - b. senam si buyung
    - c. senam kesegaran jasmani
    - d. senam sehat

5. Peralatan yang diperlukan dalam lompat kangkang adalah ....
  - a. peti lompat
  - b. palang sejajar
  - c. balok titian
  - d. palang tunggal
6. Peralatan yang diperlukan dalam lompat kangkang adalah ....
  - a. lari
  - b. senam
  - c. bola voli
  - d. permainan
7. Sikap akhir gerakan lompat kangkang adalah ....
  - a. telentang
  - b. berdiri
  - c. duduk
  - d. tengkurap
8. Urutan perkenaan bagian badan dengan matras pada gerakan guling dimulai dari ....
  - a. tengkuk
  - b. pinggang
  - c. kaki
  - d. punggung
9. Bila sering berolahraga, badan kita menjadi ....
  - a. kurus
  - b. sehat dan kuat
  - c. lemah
  - d. gemuk
10. Di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang ....
  - a. sehat
  - b. kuat
  - c. bugar
  - d. bahagia

## II. Coba kalian jawab pertanyaan-pertanyaan di bawah ini!

1. Sebutkan tujuan pemanasan!
2. Mengapa kita harus melakukan pemanasan sebelum berolahraga?
3. Bagaimana cara melakukan gerakan untuk merenggangkan otot pinggang?
4. Sebutkan 3 contoh gerakan senam lantai!
5. Bagaimana urutan gerakan lompat kangkang?

## Penilaian Sikap

### Aspek Afektif

Bagaimana seharusnya sikapmu saat melakukan gerakan pemanasan sebelum berolahraga?

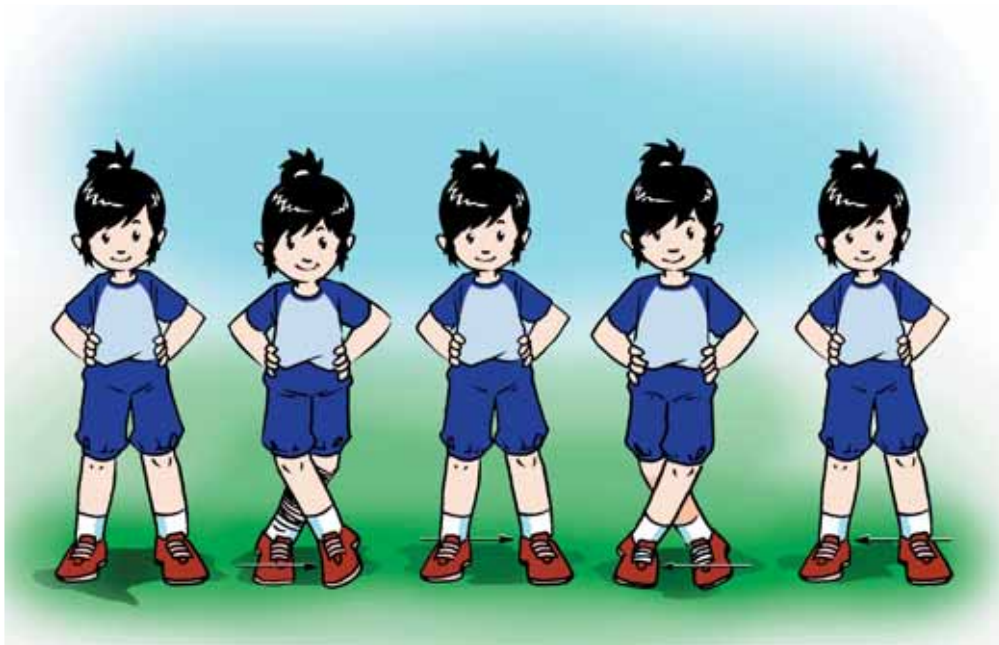
## Evaluasi Praktik

### Aspek Psikomotorik

1. Lakukan gerakan lompat kangkang
2. Lakukan gerakan guling ke depan!

# Bab 4

## Gerakan Ritmik



Jalan, lari, atau lompat adalah gerakan yang tiap hari kalian lakukan. Tapi tahukah kalian bahwa gerakan tersebut dapat disusun menjadi gerak ritmik yang indah? Nah pada bab ini kalian akan mempelajarinya. Gerakan yang biasa kalian lakukan setiap hari akan menjadi gerakan yang indah.

### Kata Kunci

gerakan  
ritmik  
jalan  
lari  
lompat



## ■ Tips Keselamatan.....

1. Guru memberikan contoh praktik gerakan kepada siswa.
2. Siswa memperhatikan peragaan guru.
3. Siswa menanyakan hal-hal yang belum dipahami.
4. Siswa mempraktikkan teknik sesuai petunjuk guru.
5. Guru mengarahkan dan menjaga keselamatan siswa.
6. Guru menyiapkan perlengkapan PPPK.

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

Kalian tentunya sering bermain kejar-kejaran atau lompat tali. Gerak lari dan lompat dapat dirangkai menjadi gerak ritmik yang indah. Tentu kalian sudah mengetahui yang dimaksud dengan gerak ritmik.

Gerak ritmik menjadi lebih indah bila diikuti iringan irama. Iringan apa saja yang dapat digunakan? Kalian dapat menggunakan iringan sederhana untuk mengiringi gerak ritmik. Iringan sederhana tersebut antara lain tepuk tangan atau tiupan peluit. Kalian juga dapat mengiringi gerak ritmik dengan lagu.

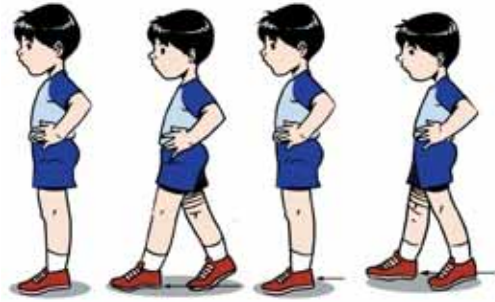
Sebelum memilih iringan, kalian perlu mempelajari gerakannya terlebih dahulu. Berikut ini, kalian akan mempelajari gerak ritmik dengan pola jalan, lari, dan lompat. Nah sekarang ayo kita mulai

### 1. Gerakan Jalan sesuai Irama

#### a. Langkah dasar maju

Gerak ritmik yang pertama kalian pelajari adalah gerak jalan ke depan. Gerakan langkah dasar maju adalah:

- 1) Sikap awal : Berdiri tegak, kedua tangan di pinggang.
  - 2) Hitungan 1 : Langkahkan kaki kirimu ke depan.
  - 3) Hitungan 2 : Langkahkan kaki kananmu ke depan. Rapatkan dengan kaki kiri.
  - 4) Hitungan 3 : Langkahkan kaki kananmu ke depan.
  - 5) Hitungan 4 : Langkahkan kaki kirimu ke depan. Rapatkan ke kaki kanan.
- Ingat, saat melangkah kaki mengeper. Lakukan gerakan 2 x 4 hitungan.



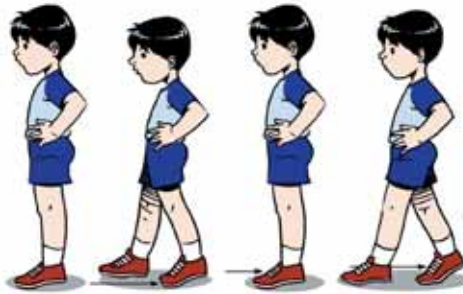
Sumber: Dokumentasi penulis

Gambar 4.1 Langkah dasar maju

### b. Langkah dasar mundur

Gerakan langkah dasar mundur adalah:

- 1) Sikap awal : Berdiri tegak, kedua tangan di pinggang.
- 2) Hitungan 1 : Langkahkan kaki kirimu ke belakang.
- 3) Hitungan 2 : Langkahkan kaki kananmu ke belakang. Rapatkan dengan kaki kiri.
- 4) Hitungan 3 : Langkahkan kaki kananmu ke belakang.
- 5) Hitungan 4 : Langkahkan kaki kirimu ke belakang. Rapatkan ke kaki kanan. Ingat, saat melangkah kaki mengeper. Lakukan gerakan selama 2 x4 hitungan.



Sumber: Dokumentasi penulis

Gambar 4.2 Langkah dasar mundur

### c. Langkah silang ke samping

Gerakan langkah silang ke samping adalah:

- 1) Sikap awal : Berdiri tegak, kedua tangan di pinggang. Kaki agak mengangkang.
- 2) Hitungan 1 : Langkahkan kaki kirimu ke kanan. Kaki kiri menyilang di depan kaki kanan. Saat kaki bersilangan, kedua lutut agak ditekuk.
- 3) Hitungan 2 : Langkahkan kaki kananmu ke kiri. Badan kembali tegak.
- 4) Hitungan 3 : Langkahkan kaki kananmu ke kiri. Kaki kanan menyilang di depan kaki kiri. Saat kaki bersilangan, kedua lutut agak ditekuk.
- 5) Hitungan 4 : Langkahkan kaki kirimu ke kanan. Badan kembali tegak. Ingat, saat melangkah kaki mengeper. Lakukan gerakan selama 2 x4 hitungan.



Sumber: Dokumentasi penulis

Gambar 4.3 Langkah silang ke samping

## 2. Berlari ke Segala Arah sesuai Irama

Lakukan gerakan lari ke segala arah. Perhatikan iringan musiknya. Berlarilah sesuai iringan musik.



Sumber: Dokumentasi penulis

Gambar 4.4 Lari ke segala arah sesuai irama

## 3. Gerakan Lompat sesuai Irama

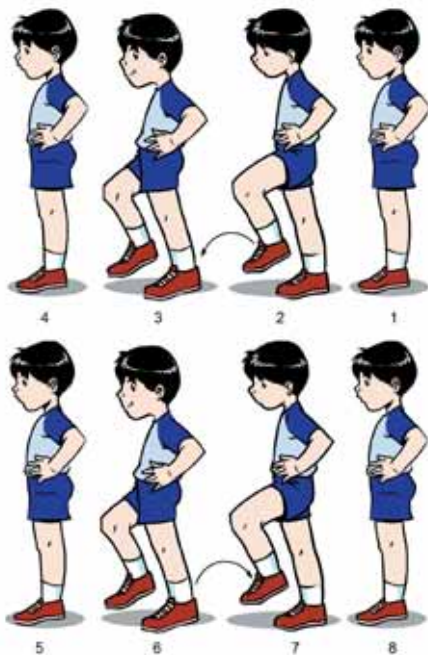
Gerakan lompat juga dapat dirangkai menjadi gerak ritmik. Gerakannya adalah:

### a. Lompat ke depan dan ke belakang

Gerakan lompat ke depan dan ke belakang adalah:

- 1) Sikap awal : Berdiri tegak, kedua tangan di pinggang. Kedua kaki rapat.
- 2) Hitungan 1 : Angkat kaki kirimu. Kemudian tolakkan kaki kananmu ke depan. Selanjutnya mendarat dengan kaki kiri disusul dengan kaki kanan. Kedua kaki rapat.
- 3) Hitungan 2 : Angkat kaki kananmu. Kemudian tolakkan kaki kirimu ke belakang. Selanjutnya mendarat dengan kaki kanan disusul dengan kaki kiri. Kedua kaki rapat.
- 4) Hitungan 3 : Angkat kaki kirimu. Kemudian tolakkan kaki kananmu ke belakang. Selanjutnya mendarat dengan kaki kiri disusul dengan kaki kanan. Kedua kaki rapat.

- 5) Hitungan 4 : Angkat kaki kananmu. Kemudian tolakkan kaki kirimu ke depan. Selanjutnya mendarat dengan kaki kanan disusul dengan kaki kiri. Kedua kaki rapat. Ingat, saat melangkah kaki mengeper. Lakukan gerakan selama 2 x4 hitungan.



Sumber: Dokumentasi penulis

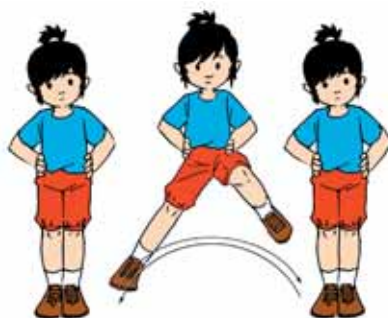
Gambar 4.5 Lompat ke depan dan ke belakang

### b. Lompat ke samping

Gerakan lompat ke samping adalah:

- 1) Sikap awal : Berdiri tegak, kedua tangan di pinggang. Kedua kaki rapat.
- 2) Hitungan 1 : Angkat kaki kirimu. Kemudian tolakkan kaki kananmu ke samping kiri. Selanjutnya mendarat dengan kaki kiri disusul dengan kaki kanan. Kedua kaki rapat.
- 3) Hitungan 2 : Angkat kaki kananmu. Kemudian tolakkan kaki kirimu ke samping kanan. Selanjutnya mendarat dengan kaki kanan disusul dengan kaki kiri. Kedua kaki rapat.
- 4) Hitungan 3 : Angkat kaki kananmu. Kemudian tolakkan kaki kirimu ke samping kanan. Selanjutnya mendarat dengan kaki kanan disusul dengan kaki kiri. Kedua kaki rapat.
- 5) Hitungan 4 : Angkat kaki kirimu. Kemudian tolakkan kaki kananmu ke samping kiri. Selanjutnya mendarat dengan kaki kiri disusul dengan kaki kanan. Kedua kaki rapat.

Ingat, saat melangkah kaki mengeper. Lakukan gerakan selama 2 x4 hitungan.



Sumber: Dokumentasi penulis

Gambar 4.6 Lompat ke samping

Nah mudah bukan gerakan-gerakan di atas. Sekarang coba kalian ulangi sekali lagi! Jika ada yang belum jelas, coba kalian tanyakan pada guru kalian.

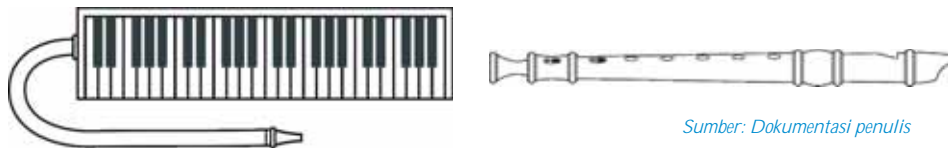
## Biasakan Hidup Sehat

Gerak ritmik dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Lakukan secara teratur dan dengan gerakan yang benar. Salah satu gerak ritmik yang dapat kalian pilih adalah Senam Sehat Indonesia atau Senam Ayo Bangkit. Senam tersebut baik dilakukan di pagi hari. Senam termasuk olahraga yang murah dan mudah.

### B. Gerakan Kombinasi

Tahukah kalian bahwa gerakan dasar yang telah kalian pelajari dapat dirangkai menjadi gerak ritmik? Kalian dapat merangkai gerak ritmik yang telah kalian pelajari. Kalian dapat menggabungkan satu gerakan dengan gerakan lainnya. Kalian juga dapat memilih iringan sesuai dengan keinginan kalian.

Kalian dapat memilih alat musik ataupun lagu untuk mengiringi gerak ritmik. Alat musik yang dapat kalian gunakan untuk mengiringi gerak ritmik antara lain pianika atau rekorder. Jika tidak ada alat musik atau lagu, kalian dapat mengiringi gerak ritmik dengan bunyi-bunyian. Apa saja contohnya? Contoh bunyi-bunyian antara lain tepukan tangan atau ketukan kayu.



Sumber: Dokumentasi penulis

Gambar 4.7 Alat musik untuk mengiringi gerak ritmik.

Gerak ritmik makin indah jika dilakukan dengan menggunakan alat. Alat apa saja yang dapat kalian gunakan? Alat yang biasa digunakan dalam gerak ritmik antara lain pita, simpai, gada, tongkat, maupun bola kecil.

Sebelum kalian memilih alat musik, lagu, ataupun alat, kalian akan mempelajari terlebih dahulu beberapa gerak kombinasi. Ada beberapa gabungan gerak berikut ini.

### 1. Gerakan I

Gerakan pertama adalah langkah dasar maju. Lakukan gerakan dalam 2 x 4 hitungan.

### 2. Gerakan II

Gerakan kedua adalah langkah dasar mundur. Lakukan dalam 2 x 4 hitungan.

### 3. Gerakan III

Gerakan ketiga adalah gerakan langkah silang ke samping kiri. Lakukan 2 x 4 hitungan.

### 4. Gerakan IV

Gerakan keempat adalah gerakan langkah silang ke samping kanan. Lakukan 2 x 4 hitungan.

### 5. Gerakan V

Gerakan kelima adalah gerakan lompat ke samping. Lakukan dalam 2 x 4 hitungan.

Nah sekarang coba kalian lakukan kelima gerakan tersebut. Lakukan gerakan secara berkesinambungan dari satu gerakan ke gerakan lain. Setelah kalian menguasainya pilih iringan yang sesuai. Kemudian praktikkan gabungan gerak ritmik tersebut sesuai dengan iringan yang kalian pilih. Mudah, bukan?



*Sumber: Dokumentasi penulis*

*Gambar 4.8 Gerak ritmik*

## Nilai-Nilai

### Jasmani dan Kesehatan

Ani, Ita, dan Marlina berlatih gerak ritmik. Mereka berlatih dengan sungguh-sungguh. Bila ada yang mengalami kesulitan, teman yang lain membantu. Nah menurut pendapatmu, perlukah kerja sama dilakukan dalam gerak ritmik secara berkelompok? Manfaat apa yang dapat diperoleh? Coba kalian diskusikan dengan teman sebangku!

## Berlatih

### dengan Gembira

#### Gerakan Gabungan

Ayo kalian praktikkan gerakan senam lantai berikut ini!

1. Pilihlah 3 atau 4 gerakan dasar yang telah kalian pelajari atau ciptakan gerakan sendiri!
2. Rangkailah menjadi satu gabungan gerak ritmik!
3. Praktikkan dengan iringan lagu Burung Tantina! (Kalian dapat memilih lagu lain)
4. Lakukan gerak ritmik secara berkelompok!

## Rangkuman

- Gerak dasar antara lain jalan, lari, dan lompat.
- Jalan, lari, dan lompat dapat dirangkai menjadi gerak ritmik.
- Gerak dasar dapat digabungkan menjadi rangkaian gerak ritmik
- Gerakan kombinasi dapat diringi dengan lagu, alat musik, maupun bunyi-bunyian.
- Gerak ritmik menjadi lebih indah jika dilakukan dengan iringan.
- Gerak ritmik dapat diperagakan secara perorangan maupun kelompok.

## Evaluasi Tertulis

### Aspek Kognitif

1. Ayo berilah tanda silang (x) pada huruf a, b, c, atau d di depan jawaban yang tepat!
  1. Di bawah ini yang tidak termasuk senam irama adalah ....
    - a. Si Buyung
    - b. SPI
    - c. SKJ
    - d. taiso
  2. Gerak ritmik harus dilakukan dengan ....
    - a. semangat
    - b. gelisah
    - c. gembira
    - d. lesu

3. Hitungan pertama pada gerak langkah dasar maju adalah ....
  - a. melangkahakan kaki kiri
  - b. melangkahakan kaki kanan
  - c. merapatkan kaki kanan
  - d. merapatkan kaki kiri
4. Saat melangkah, gerakan kaki harus ....
  - a. kaku
  - b. cepat
  - c. sesuai irama
  - d. perlahan-lahan
5. Setiap gerakan kaki, lutut harus ....
  - a. menekuk
  - b. menolak
  - c. mengeper
  - d. melipat
6. Berikut ini yang tidak termasuk gerak dasar dalam gerak ritmik adalah ....
  - a. jalan
  - b. lari
  - c. lempar
  - d. lompat
7. Ciri khas gerakan melompat adalah ....
  - a. tidak terjadi perpindahan tempat
  - b. gerakan cepat
  - c. gerakan perlahan-lahan
  - d. tidak terjadi perpindahan tempat
8. Saat menyilangkan kedua kaki pada langkah silang, sikap lutut adalah ....
  - a. lurus
  - b. kaku
  - c. agak ditekuk
  - d. dilipat
9. Bunyi-bunyian yang dapat digunakan untuk mengiringi gerak ritmik adalah ....
  - a. rekorder
  - b. tepukan tangan
  - c. pianika
  - d. lagu
10. Sikap awal gerak langkah dasar melompat adalah berdiri dengan posisi kedua kaki ....
  - a. kangkang
  - b. rapat
  - c. ditekuk
  - d. selunjur



## II. Coba kalian jawab pertanyaan-pertanyaan di bawah ini!

1. Jelaskan cara melakukan gerakan langkah dasar maju!
2. Bagaimana sikap awal langkah silang ke samping?
3. Mengapa kita harus melakukan pemanasan sebelum melakukan gerak ritmik?
4. Sebutkan 2 bunyi-bunyian yang dapat digunakan untuk mengiringi gerakan senam irama!
5. Bagaimana sikap awal dalam gerak dasar lompat ke samping?

## Penilaian Sikap

### Aspek Afektif

Menurut pendapatmu, perlukah penghayatan gerak dilakukan saat mempraktikkan gerak ritmik? Jelaskan sikapmu!

## Evaluasi Praktik

### Aspek Psikomotorik

1. Cobalah kalian membuat rangkaian gerak ritmik.
2. Gabungkan 2 atau 3 gerakan sekaligus! Jangan lupa pilih iringan yang sesuai!
3. Peragakan gerakan kalian sebaik mungkin!

# Bab 5

## Kesehatan Alat Reproduksi dan Pelecehan Seksual



Tahukah kalian yang dimaksud dengan alat reproduksi? Apa pula yang dimaksud dengan pelecehan seksual? Pada bab ini kalian akan mempelajarinya. Kalian akan mempelajari tentang alat reproduksi manusia dan cara menjaga kesehatannya. Kalian juga akan mempelajari yang dimaksud dengan pelecehan seksual serta akibatnya. Nah sekarang ayo kita mulai.

### Kata Kunci

reproduksi  
pubertas  
organ  
pelecehan

## A. Kesehatan Alat Reproduksi

Manusia tumbuh dan berkembang. Pertumbuhan dan perkembangan dimulai sejak dalam rahim ibu. Pertumbuhan dan perkembangan manusia meliputi organ tubuh, pikiran, maupun perasaan. Bagaimana wujud pertumbuhan dan perkembangan manusia? Secara fisik, kedua hal tersebut tampak pada berat badan dan tinggi badan. Makin bertambah usia, maka makin bertambah tinggi. Berat badan pun makin meningkat. Coba kalian bandingkan tinggi badanmu saat ini dengan saat kalian masih duduk di taman kanak-kanak.



Sumber: Dokumentasi penulis

Gambar 5.1 Perbedaan ciri-ciri fisik antara manusia dewasa dengan anak-anak.

### 1. Masa Pubertas

Tahukah kalian yang dimaksud dengan masa pubertas? Sudahkah kalian mengalaminya? Untuk mengetahuinya, coba kalian perhatikan materi berikut ini.

Masa pubertas adalah masa peralihan dari anak-anak menjadi dewasa. Pada masa ini, manusia mengalami pematangan alat reproduksi. Masa pubertas terjadi antara usia 9-15 tahun. Namun beberapa anak mengalami lebih cepat.

Bagaimana tanda-tanda datangnya masa pubertas? Adakah ciri-ciri yang tampak?

Pada masa pubertas, terjadi perubahan pada diri manusia. Perubahan ini tampak pada ciri-ciri fisik. Ciri-ciri tersebut antara lain tumbuhnya jerawat dan kulit mulai berminyak. Selain itu masih ada ciri-ciri yang lain.

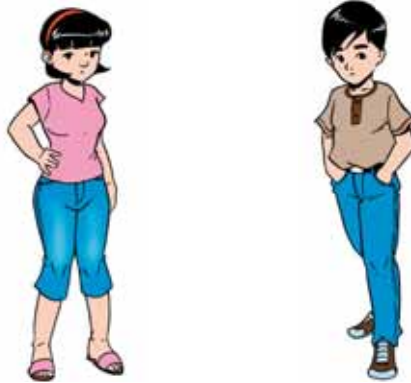
Terdapat perbedaan ciri-ciri fisik antara anak laki-laki dan anak perempuan pada masa pubertas. Ciri-ciri anak laki-laki pada masa pubertas antara lain:

- tumbuhnya kumis dan rambut di ketiak serta di sekitar kemaluan,
- tumbuh jakun,
- suara membesar.
- badan tumbuh tinggi besar dan otot mulai menguat.

Lalu bagaimana ciri-ciri fisik anak perempuan pada masa pubertas? Ciri-cirinya antara lain:

- a. pinggul dan payudara mulai tumbuh membesar,
- b. tumbuhnya rambut di ketiak dan sekitar kemaluan.

Itu tadi beberapa ciri fisik yang dialami manusia pada masa pubertas.



Sumber: Dokumentasi penulis

Gambar 5.2 Perbedaan fisik antara anak laki-laki dan anak perempuan pada masa pubertas.

## 2. Kematangan Organ Reproduksi

Apa yang dimaksud dengan reproduksi? Apa pula yang dimaksud dengan organ reproduksi? Reproduksi secara sederhana diartikan sebagai proses dalam kehidupan untuk menghasilkan keturunan demi kelangsungan hidup. Bagi anak-laki-laki, organ reproduksi adalah penis. Adapun bagi anak perempuan, vagina merupakan organ reproduksi. Pada masa pubertas, setiap manusia mengalami kematangan organ reproduksi. Apa tanda-tandanya?

### a. Tanda-tanda kematangan organ reproduksi pada anak laki-laki

Tanda-tanda kematangan organ reproduksi yang dialami anak laki-laki adalah:

- 1) Mengalami mimpi basah pertama kali. Hal ini menunjukkan bahwa sel sperma telah diproduksi. Sel sperma merupakan sel kelamin jantan. Organ yang memproduksi sperma adalah testis.
- 2) Mulai tertarik pada perempuan.

### b. Tanda-tanda kematangan reproduksi pada anak perempuan

Tanda-tanda kematangan organ reproduksi yang dialami anak perempuan antara lain:

- 1) Mengalami menstruasi. Hal ini menunjukkan bahwa sel telur telah diproduksi oleh ovarium. Tahukah kalian yang dimaksud dengan menstruasi? Menstruasi adalah keluarnya darah dari lubang kemaluan. Darah ini berasal dari sel telur yang tidak dibuahi. Bila dibuahi, maka dapat menyebabkan kehamilan.
- 2) Keluarnya cairan bening dan kental dari kemaluan.
- 3) Mulai tertarik pada laki-laki.

Perlu kalian ketahui bahwa setelah masa pubertas, manusia sudah dapat menghasilkan keturunan. Mengapa demikian? Sebab pada masa pubertas, organ reproduksi telah berfungsi sempurna. Setiap hubungan seksual dapat menyebabkan kehamilan. Namun perlu kalian ketahui bahwa, hubungan seksual hanya boleh dilakukan oleh mereka yang memiliki ikatan suami istri. Manusia hanya boleh melakukan hubungan seksual setelah melalui pernikahan.

Kehamilan di luar nikah dapat merusak masa depan. Apalagi jika terjadi pada para pelajar. Tentu sekolah menjadi berantakan. Masa depannya pun menjadi kacau. Ia tidak dapat menggapai cita-cita.



*Sumber: Dokumentasi penulis*

*Gambar 5.3 Kehamilan di luar nikah dapat merusak masa depan.*

### 3. Menjaga Kebersihan Alat Reproduksi

Tubuh kita merupakan anugerah Tuhan. Kita harus dapat mensyukurinya. Bagaimana caranya? Salah satunya adalah dengan menjaga kesehatan tubuh. Salah satu yang harus kita jaga adalah alat reproduksi. Alat reproduksi harus dijaga kebersihannya.

#### a. Menjaga kebersihan alat reproduksi bagi anak laki-laki

Bagaimana cara anak laki-laki menjaga kebersihan alat reproduksinya? Ada beberapa cara yang dapat kalian lakukan, yaitu:

- 1) Gantilah celana dalam 2 kali sehari. Ingat, pilih celana dalam yang mudah menyerap keringat. Pilihlah bahan katun.
- 2) Biasakan membersihkan kemaluan.

#### b. Menjaga kebersihan alat reproduksi bagi anak perempuan

Beberapa cara yang dapat dilakukan anak perempuan untuk menjaga kebersihan alat reproduksi antara lain:

- 1) Gantilah celana 2 kali sehari. Pilih celana dalam yang mudah menyerap keringat,
- 2) Bersihkan kemaluan setelah buang air kecil dengan air bersih. Basuh dari arah depan ke belakang. Lalu keringkan dengan handuk yang lembut. Ingat, jangan menggunakan tisu untuk mengelap kemaluan.
- 3) Saat menstruasi, pilih pembalut yang mudah menyerap dan lembut. Jangan lupa ganti pembalut secara teratur.

### Keringat dan Jerawat

Pada masa pubertas biasanya hormon kelamin turut merangsang aktifnya kelenjar minyak dan keringat. Tubuh lebih banyak mengeluarkan kelenjar minyak dan keringat. Keadaan ini menyebabkan wajah mudah berjerawat dan tubuh berbau keringat. Untuk itu, sebaiknya kalian mulai merawat diri dengan baik. Biasakan untuk mandi setiap hari secara rutin. Rajin-rajinlah membasuh wajah bila terasa kotor agar wajahmu tetap dalam keadaan bersih.

*Sumber: id.answers.yahoo.com*

## B. Pelecehan Seksual

Tahukah kalian bahwa pelecehan seksual termasuk tindak kejahatan? Para pelaku pelecehan seksual dapat ditindak sesuai dengan hukum yang berlaku. Lalu apa yang dimaksud dengan pelecehan seksual? Pelecehan seksual adalah segala tindakan, perilaku, ucapan, maupun isyarat yang dilakukan secara sepihak untuk merendahkan korbannya.

Pelecehan seksual dapat menimpa laki-laki maupun perempuan. Namun pada umumnya, korban pelecehan seksual adalah kaum wanita. Beberapa contoh pelecehan seksual antara lain:

1. menyenggol, menyentuh, atau meraba bagian tubuh orang lain dengan paksa,
2. perkosaan,
3. mengomentari bagian tubuh orang lain, terutama wanita,

Lalu bagaimana cara kita menghindari pelecehan seksual? Cara yang paling mudah adalah kenakan pakaian yang sopan. Pakaian yang demikian dapat mencegah orang lain melakukan pelecehan seksual. Cara yang lain adalah menjaga ucapan dan perbuatan. Hindari perkataan dan perbuatan yang mengarah pada pelecehan seksual.

Satu hal lagi yang tidak boleh dilupakan adalah memperkuat iman kita kepada Tuhan. Agama selalu mengajarkan kita untuk melakukan tindakan yang baik dan menjauhi tindakan tercela. Jangan lupa segera laporkan tindakan pelecehan seksual kepada yang berwajib.



Sumber: Dokumentasi penulis

Gambar 5.4 Tindakan pada gambar di atas termasuk pelecehan seksual.

## Biasakan Hidup Sehat

Kebersihan pangkal kesehatan. Kita harus selalu menjaga kebersihan. Kebersihan mendatangkan kesehatan. Bila badan sehat, kita dapat beraktivitas dengan baik. Kita dapat belajar dengan baik. Kita juga dapat bermain dengan gembira. Maka dari itu, biasakan menjaga kebersihan dalam kehidupan sehari-hari.

### ► Rangkuman

- Pertumbuhan dan perkembangan manusia meliputi organ tubuh, pikiran, maupun perasaan.
- Masa pubertas adalah masa peralihan dari anak-anak menjadi dewasa.
- Terdapat perbedaan ciri-ciri fisik antara anak laki-laki dan anak perempuan pada masa pubertas.
- Reproduksi secara sederhana diartikan sebagai proses dalam kehidupan untuk menghasilkan keturunan demi kelangsungan hidup.
- Bila organ reproduksi telah berfungsi sempurna, setiap manusia dapat menghasilkan keturunan.
- Pelecehan seksual adalah segala tindakan, perilaku, ucapan, maupun isyarat yang dilakukan secara sepihak untuk merendahkan korbannya.



1. Ayo berilah tanda silang (x) pada huruf a, b, c, atau d di depan jawaban yang tepat!
- Berikut ini yang bukan merupakan ciri pubertas pada anak perempuan adalah ....
    - berkumis
    - menstruasi
    - haid
    - pinggul membesar
  - Masa pubertas merupakan masa peralihan dari ... ke ....
    - bayi; anak-anak
    - dewasa; tua
    - anak-anak; dewasa
    - masa subur; tua
  - Mimpi basah menandakan ....
    - kehamilan
    - kelainan pada rahim
    - berfungsinya alat reproduksi
    - kelainan alat reproduksi
  - Setelah membasuh kemaluan, sebaiknya dikeringkan dengan ....
    - tisu
    - handuk
    - pembalut
    - kain kasa
  - Sebaiknya memilih celana dalam yang ....
    - mahal
    - ketat
    - menyerap keringat
    - baru
  - Menstruasi mulai terjadi pada masa ....
    - tua
    - dewasa
    - pubertas
    - kecil
  - Pembalut biasa digunakan ....
    - setelah buang air kecil
    - setelah buang air besar
    - saat menstruasi
    - sebelum buang air kecil



8. Perasaan suka terhadap lawan jenis merupakan salah satu ciri ... masa pubertas.
  - a. fisik
  - b. psikologis
  - c. primer
  - d. sekunder
9. Salah satu cara mencegah pelecehan seksual adalah mengenakan pakaian yang ....
  - a. mahal
  - b. bersih
  - c. baru
  - d. sopan
10. Tindakan pelecehan seksual sebaiknya ....
  - a. dilaporkan kepada yang berwajib
  - b. ditinggalkan saja
  - c. masa bodoh
  - d. dihormati

## II. Cobalah kalian jawab pertanyaan-pertanyaan berikut ini!

1. Sebutkan ciri-ciri perubahan masa pubertas pada anak perempuan!
2. Tunjukkan bukti bahwa manusia tumbuh dan berkembang!
3. Apa yang dimaksud dengan reproduksi?
4. Bagaimana cara anak laki-laki menjaga alat reproduksinya?
5. Bagaimana cara mencegah terjadinya tindak pelecehan seksual?

## Penilaian Sikap

### Aspek Afektif

Perilaku seperti apa yang dapat kalian praktikkan untuk menghindari tindakan pelecehan seksual?

## Evaluasi Praktik

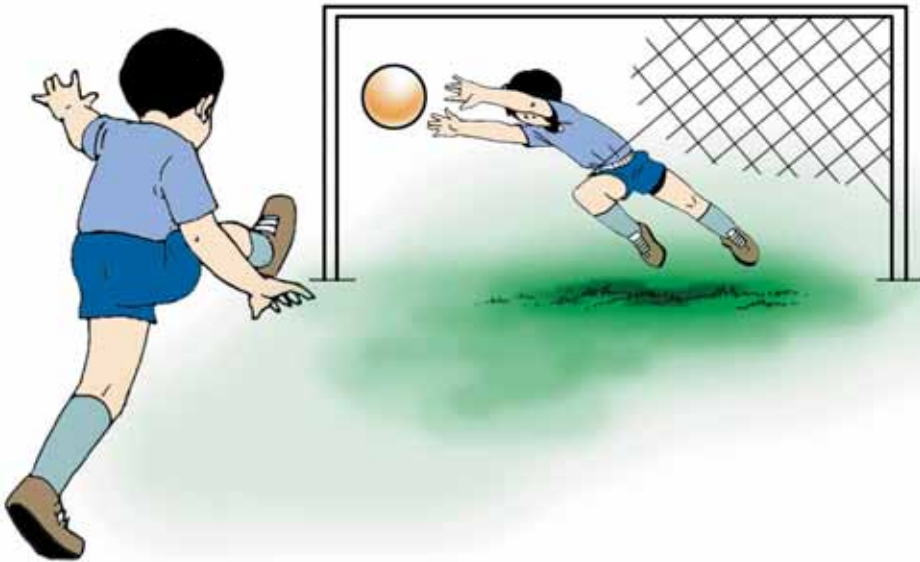
### Aspek Psikomotorik

Cobalah kalian kerjakan tugas berikut ini secara kelompok!

1. Buatlah kelompok dengan anggota 4-5 orang!
2. Coba kalian buat kliping mengenai tindakan pelecehan seksual!
3. Kumpulkan 10 sampai 15 artikel untuk bahan klipingmu!
4. Jangan lupa, tuliskan ulasan pada tiap-tiap artikel!

# Bab 6

## Permainan dan Olahraga



Ingatkah kalian pelajaran semester di 1 tentang permainan dan olahraga? Apa saja yang kalian pelajari? Ya benar. Kalian mempelajari teknik dasar kasti, sepak bola, dan lompat jauh. Pada semester ini kalian akan mempelajari kembali permainan dan olahraga. Kalian akan mempelajari teknik dalam permainan sepak bola, rounders, dan lompat tinggi.

### Kata Kunci

menendang  
mengontrol  
menangkap  
melempar  
memukul  
awalan

## ■ Tips Keselamatan.....

1. Guru memberikan contoh praktik gerakan kepada siswa.
2. Siswa memperhatikan peragaan guru.
3. Siswa menanyakan hal-hal yang belum dipahami.
4. Siswa mempraktikkan teknik sesuai petunjuk guru.
5. Guru mengarahkan dan menjaga keselamatan siswa.
6. Guru menyiapkan perlengkapan PPPK.

## A. Sepak Bola

Pelajaran pertama kalian adalah sepak bola. Tentu kalian masih ingat beberapa teknik dasar dalam permainan sepak bola. Kalian telah mempelajari beberapa teknik di semester 1. Nah di semester 2 ini, kalian akan mempelajari beberapa teknik baru. Apa saja itu? Ayo kita pelajari bersama.

### 1. Menendang Bola

Ada beberapa teknik menendang bola yang akan kalian pelajari. Di semester 1, kalian telah mempelajari cara menendang bola dengan kaki bagian dalam maupun dengan punggung kaki. Sekarang, kalian akan mempelajari cara menendang bola dengan paha, tumit, dan ujung kaki.

#### a. Menendang bola dengan paha

Cara ini dilakukan bila datangnya bola melambung. Kalian tidak perlu mengontrol, tetapi langsung mengumpan bola dengan paha. Arahkan bola ke tempat yang hendak kamu tuju.



Sumber: Dokumentasi penulis

Gambar 6.1 Menendang bola dengan paha

Cara menendang bola dengan paha yaitu:

- 1) Kaki tumpu menghadap ke arah datangnya bola.
- 2) Kaki sepak ditekuk dalam-dalam pada lutut.
- 3) Tendangan dilakukan dengan suatu hentakan daerah paha ke depan atas.
- 4) Bagian kaki yang bersentuhan dengan bola adalah paha.

## b. Menendang bola dengan tumit

Tumit merupakan bagian kaki yang jarang digunakan untuk menendang bola. Tendangan ini dapat dilakukan saat datangnya bola menyusur tanah maupun melambung. Arahkan bola ke tempat yang hendak kamu tuju. Bagaimana cara menendang dengan tumit? Perhatikan gambar di bawah ini!



Gambar 6.2 Menendang bola dengan tumit.

Cara menendang bola dengan tumit yaitu:

- 1) Kaki tumpu diletakkan kurang lebih selebar kaki di samping depan bola. Lutut sedikit ditekuk.
- 2) Ayunan kaki dilakukan dari depan ke belakang dengan suatu hentakan.
- 3) Bagian kaki yang bersentuhan dengan bola adalah bagian tumit.

## c. Menendang bola dengan ujung kaki

Teknik ini dilakukan bola terletak agak jauh di depan kita. Untuk melakukannya, julurkan salah satu kakimu ke depan. Julurkan hingga ujung kaki menyentuh bola. Kemudian dorong bola dengan ujung kaki ke arah yang kamu tuju. Perhatikan gambar di bawah ini!



Gambar 6.3 Menendang bola dengan ujung kaki.

Cara menendang bola dengan ujung kaki yaitu:

- 1) Kaki tumpu sedikit ditekuk dan ujung jari menghadap ke depan.
- 2) Kaki sepak diangkat (ditekuk) dan membentuk sudut runcing.
- 3) Ayunan dilakukan dengan jalan meluruskan kaki sepaklutut.
- 4) Ujung sepatu merupakan bagian yang bersentuhan dengan bola.

## 2. Mengontrol Bola

Kalian telah mempelajari cara mengontrol bola di semester 1. Kalian mempelajari mengontrol bola yang datangnya menyusur tanah. Nah sekarang, kalian akan mempelajari cara mengontrol bola yang datangnya melambung.

Bagian tubuh yang dapat kalian gunakan untuk mengontrol bola lambung adalah kaki bagian dalam, dada, dan paha. Bagaimana caranya? Ayo kita pelajari bersama.

### a. Mengontrol bola dengan kaki bagian dalam

Cara melakukan teknik ini hampir sama dengan menerima bola yang datangnya menyusur tanah. Hanya saja saat bola datang, angkat sedikit kakimu. Saat bola menyentuh kaki, tarik kembali kakimu untuk mengurangi kecepatan bola.



*Sumber: Dokumentasi penulis*

*Gambar 6.4 Mengontrol bola lambung dengan kaki bagian dalam.*

### b. Mengontrol bola dengan dada

Bagaimana cara mengontrol bola dengan dada? Lihatlah arah datangnya bola. Kemudian busungkan dadamu. Setelah bola menyentuh dada, tarik dadamu ke belakang. Arahkan bola ke bawah.



*Sumber: Dokumentasi penulis*

*Gambar 6.5 Mengontrol bola lambung dengan dada.*

### c. Mengontrol bola dengan paha

Cara melakukannya adalah angkat salah satu kaki dengan menekuk lutut. Pandangan ke arah datangnya bola. Saat bola menyentuh paha. Tarik kakimu ke bawah.

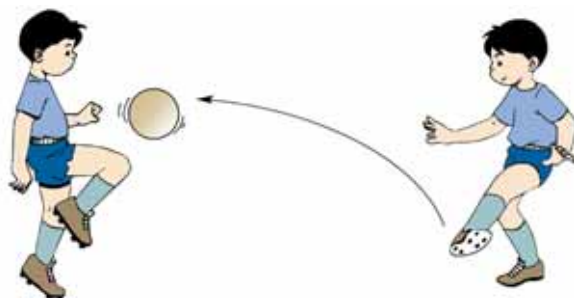


Sumber: Dokumentasi penulis

Gambar 6.6 Mengontrol bola lambung dengan paha.

### 3. Mengumpan dan Mengontrol Bola

Sekarang cobalah kalian melakukan teknik mengumpan dan menerima bola lambung secara berpasangan. Setiap pasangan berdiri dengan jarak antara 20-25 meter. Anak yang pertama menendang bola hingga melambung ke arah anak kedua. Anak kedua bersiap menerima bola lambung. Perhatikan arah dan ketinggian bola. Bila bola melambung rendah, kontrol dengan kaki bagian dalam. Jika bola datangnya agak tinggi terima dengan paha. Jika bola melambung tinggi, kontrol dengan dada. Kemudian tendang kembali bola ke arah teman yang tadi mengumpan.



Sumber: Dokumentasi penulis

Gambar 6.7 Mengumpan dan menerima bola lambung.

## Pojok Olahraga dan Kesehatan

Klub anggota Indonesia Super League (ISL) atau Kompetisi Liga Super Indonesia (LSI) adalah:

1. Sriwijaya FC Palembang
2. Persija Jakarta
3. PSMS Medan
4. Persik Kediri
5. Persib Bandung
6. Persela Lamongan
7. Persitara Jakarta Utara
8. Pelita Jaya Purwakarta
9. Persita Tangerang
10. Persipura Jayapura
11. Persiwa Wamena
12. Deltras Sidoarjo
13. Arema Malang
14. PSM Makasar
15. PSIS Semarang
16. Persiba Balikpapan
17. Bontang PKT
18. Persija Jepara



*Sumber: liga.indonesia\_lousheyaon7.files.wordpress.com*

*Sumber: id.wikipedia.org*

## Berlatih dengan Gembira

### Menggiring Bola dan Menendang ke arah Gawang

Ayo kalian praktikkan permainan berikut ini secara berkelompok untuk melatih teknik yang telah kalian pelajari!

1. Tunjuk salah satu temanmu menjadi kiper!
2. Giring bola secara zig zag ke arah gawang!
3. Setelah agak dekat dengan gawang tendang bola ke arah gawang sekeras mungkin!



*Sumber: Dokumentasi penulis*

#### 4. Bermain Sepak Bola dengan Peraturan Sederhana

Lakukan permainan sepak bola dengan menggunakan gawang kecil. Setiap regu terdiri dari 3 orang pemain. Dalam satu pertandingan terdapat 4 regu yang bertanding. Setiap regu berusaha memasukkan bola ke gawang lawan.

Ingat, setiap pemain hanya boleh melakukan 2 kali sentuhan bola. Jadi, begitu menerima umpan, segera umpangkan lagi ke kawan satu regu. Nah, cobalah bermain. Cetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawanmu!



Sumber: Dokumentasi penulis

Gambar 6.8 Bermain sepak bola gawang kecil

### B. Rounders

Rounders termasuk permainan bola kecil. Permainan ini berasal dari Inggris. Permainan rounders dimainkan oleh 2 regu atau 2 tim. Satu regu sebagai regu pemukul dan satu regu sebagai regu penjaga. Masing-masing regu terdiri dari 12 orang pemain. Lama permainan ditentukan dengan inning.

Teknik dasar permainannya hampir sama dengan permainan kasti. Peralatannya pun sama, yaitu bola dan kayu pemukul. Berat bola rounders adalah 80 gram – 90 gram, keliling 19 cm – 22 cm. Bola rounders terbuat dari sabut kelapa yang dilapisi karet. Adapun pemukulnya terbuat dari kayu.



Sumber: [www.netballuk.co.uk](http://www.netballuk.co.uk)



Sumber: [www.masters.games.com](http://www.masters.games.com)

Gambar 6.9 Bola dan kayu pemukul rounders.



## 1. Teknik Dasar Permainan Rounders

Sebelum bermain rounders kalian perlu mengetahui beberapa teknik dasarnya. Bila telah memahami teknik dasar permainan kasti, kalian akan dengan mudah memahami teknik dasar permainan rounders.

### a. Cara memegang bola

Teknik yang pertama kalian pelajari adalah teknik memegang bola. Perhatikan gambar di bawah ini!



Sumber: Dokumentasi penulis  
Gambar 6.10 Cara memegang bola.

### b. Teknik dasar melempar bola

Ada beberapa teknik melempar bola. Teknik ini dibedakan berdasarkan posisi tangan pada waktu melempar. Teknik melempar bola terdiri dari lemparan atas, lemparan samping, dan lemparan bawah.



Sumber: Dokumentasi penulis  
Gambar 6.11 Teknik dasar lemparan.

- 1) Lemparan atas  
Cara melakukan lemparan atas yaitu:
  - a) Pegang bola dengan tangan kanan, posisi kaki depan belakang. Kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
  - b) Ayunkan lengan lurus dari belakang ke depan atas.
  - c) Lemparkan bola ke depan atas.
  - d) Pandangan mata ke arah sasaran.
- 2) Lemparan samping  
Cara melakukan lemparan samping yaitu:
  - a) Pegang bola dengan tangan kanan, sikap posisi badan menghadap ke samping.
  - b) Ayunkan lengan lurus dari belakang ke depan.

- c) Lemparkan bola ke arah sasaran.
  - d) Pandangan mata ke arah sasaran.
- 3) Lemparan bawah
- Cara melakukan lemparan bawah yaitu:
- a) Pegang bola dengan tangan kanan, posisi kaki depan belakang. Kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
  - b) Ayunkan lengan lurus dari belakang ke depan.
  - c) Lemparkan bola menyusur tanah
  - d) Pandangan mata ke arah sasaran.

Ada satu lagi teknik lemparan dalam permainan rounders. Lemparan tersebut adalah lemparan yang dilakukan pelambung atau catcher. Cara melakukannya adalah:

- 1) Sikap awal berdiri di tempat pelambung. Kedua kaki terbuka dengan posisi kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang. Pandangan ke arah pemukul. Kedua tangan di depan dada. Pegang bola dengan tangan kanan.
- 2) Gerakan selanjutnya adalah ayun tangan yang memegang bola ke belakang.
- 3) Langkahkan kaki kiri ke depan. Bersamaan dengan itu, ayunkan tangan kanan ke depan sambil melempar bola ke arah pemukul.



Sumber: Dokumentasi penulis

Gambar 6.12 Lemparan pelambung.

### c. Teknik dasar menangkap bola

Di dalam permainan rounders, terdapat 3 macam cara menangkap bola, yaitu:

- 1) Menangkap bola yang datangnya lurus dari depan



Sumber: Dokumentasi penulis

Gambar 6. 13 Menangkap yang datangnya lurus dari arah depan.

Cara menangkap bola yang datangnya lurus dari depan yaitu:

- Sikap badan tegak, kaki sedikit terbuka. Kedua lengan terjulur ke depan setinggi dada.
  - Pandangan ke arah datangnya bola.
  - Kedua telapak tangan terbuka, pergelangan kedua tangan dirapatkan.
  - Saat bola sampai, pegang bola dengan kedua tangan.
- 2) Menangkap bola yang bergulir di atas tanah



Sikap berdiri



Sikap jongkok



Sikap berlutut

Sumber: Dokumentasi penulis

Gambar 6. 14 Menangkap bola yang bergulir di atas tanah.

- 3) Menangkap bola melambung



Sumber: Dokumentasi penulis

Gambar 6.15 Menangkap bola melambung.

Cara menangkap bola lambung yaitu:

- Sikap badan tegak, kaki sedikit terbuka. Kedua lengan terjulur ke depan atas. Arah lengan menyesuaikan arah datangnya bola.
- Pandangan ke arah datangnya bola.
- Kedua telapak tangan terbuka, pergelangan kedua tangan dirapatkan.
- Saat bola sampai, pegang bola dengan kedua tangan.

- 4) Menangkap bola bagi penjaga belakang (catcher)  
Penjaga belakang berdiri di belakang pemukul. Ia bertugas menangkap bola yang tidak terpukul oleh pemukul.



Sumber: Dokumentasi penulis

Gambar 6.16 Menangkap bola bagi pelambung.

Cara penjaga belakang menangkap bola yaitu:

- Sikap badan jongkok dengan kedua tumit diangkat ke atas. Kedua lengan terjulur ke depan atas. Arah lengan menyesuaikan arah datangnya bola.
- Pandangan ke arah datangnya bola.
- Kedua telapak tangan terbuka, pergelangan kedua tangan dirapatkan.
- Saat bola sampai, pegang bola dengan kedua tangan.

#### d. Teknik dasar memukul bola

Pada saat hendak memukul, pegang kayu pemukul dengan erat. Perhatikan arah datangnya bola secermat mungkin. Bila kalian gagal memukul, maka akan menguntungkan regu lawan.



Sumber: Dokumentasi penulis

Gambar 6.17 Cara memegang kayu pemukul.

Teknik memukul dalam permainan rounders adalah:

- Berdiri dengan kaki agak kangkang. Pegang pemukul dengan erat. Pandangan ke arah pelambung.
- Saat pelambung melemparkan bola, perhatikan arah datangnya bola.
- Pukul bola dengan tepat kemudian berlari ke base atau tempat hinggap.



Gambar 6.18 Cara memukul.

**e. Cara mematikan lawan**

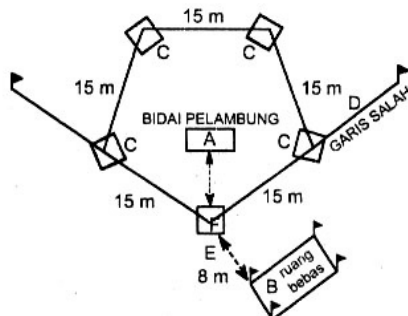
Teknik ini dilakukan oleh regu penjaga. Ada 2 cara mematikan lawan, yaitu dengan mentik dan membakar base. Mentik adalah menyentuhkan atau melemparkan bola ke arah lawan. Adapun membakar base adalah mendahului pemain regu pemukul yang hendak menuju base.



Sumber: Dokumentasi penulis  
Gambar 6.19 Cara mematikan lawan.

**2. Bentuk dan Ukuran Lapangan Rounders**

Lapangan rounders berbentuk segi lima. Panjang masing-masing sisinya adalah 15 meter. Pada setiap sudut terdapat sebuah tempat hinggap atau base. Terdapat 5 buah base dalam permainan rounders. Base berbentuk bujur sangkat dengan ukuran 40 x 40 cm.



Sumber: Dokumentasi penulis  
Gambar 6.20 Lapangan rounders



*Gambar 6.21 Base*

Di dalam lapangan juga terdapat tempat pelambung. Tempat ini disebut pitcher plate. Ukurannya adalah 40 cm x 80 cm.

### 3. Pertukaran Tempat

Pertukaran tempat terjadi apabila:

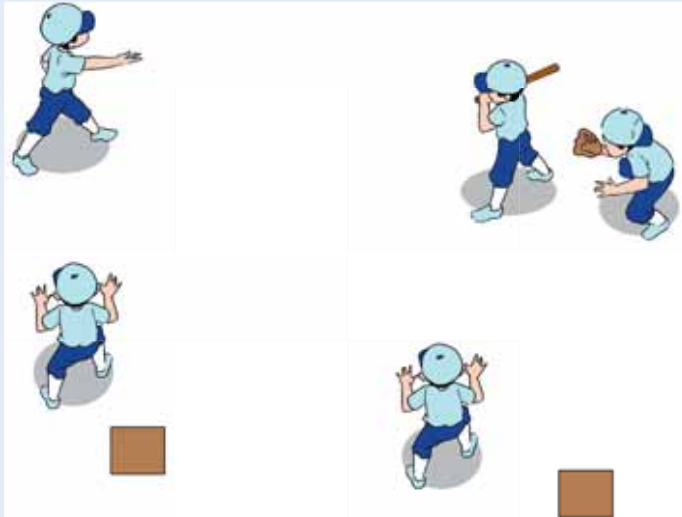
- a. Regu penjaga berhasil melakukan telah 5 x tangkap bola dari pemukul.
- b. Regu pemukul telah mati sebanyak 6 kali dalam satu inning.

### 4. Penilaian

Penilaian dalam permainan rounders yaitu:

- a. Seorang pemukul dapat dapat selamat sampai ke base ruang bebas dalam sekali pukul akan memperoleh nilai 6.
- b. Seorang pemukul mendapat nilai tambahan 1 (satu) untuk setiap base yang dilewati dengan selamat atas pukulannya sendiri dengan benar.

## Bermain lempar, tangkap, dan lari



Sumber: Dokumentasi penulis

Penjelasan:

1. Buatlah kelompok dengan anggota 4 orang! Satu orang anak sebagai pemukul bola, satu orang sebagai pelempar bola, satu orang sebagai penjaga belakang, dan 2 orang sebagai penjaga.
2. Pemukul harus memukul bola dan berlari dengan selamat hingga ke base.
3. Penjaga berusaha mematikan pemukul!
4. Lakukan bergantian pemukul, pelambung, dan penjaga.

## 5. Bermain Rounders

Setelah kalian memahami semua teknik, sekarang ayo kita bermain rounders. Siapkan lapangan dan peralatan yang kalian perlukan!

Buatlah lapangan dengan menyesuaikan lingkungan sekitarmu! Misalnya:

1. Lapangan berbentuk segilima dengan ukuran sisi 10-15 m.
2. Jumlah pemain tiap regu 5 orang,
3. Buatlah 2 base,
4. Lakukan undian untuk menentukan regu penjaga dan regu pemukul.
5. Setiap pemain regu pemukul memperoleh hak memukul 1 kali. Pemain yang tidak memukul berdiri di luar lapangan.
6. Setelah pemukul memukul bola, berlailah ke tiang hinggap atau kembali ke ruang bebas. Jika berhasil mencapai tiang hinggap, regu pemukul memperoleh nilai 1. Jika berhasil mencapai ruang bebas dalam sekali pukul, regu pemukul memperoleh nilai 3.

7. Regu penjaga berusaha menghalangi regu pemukul mencapai tiang hinggap atau masuk ke ruang bebas. Lemparkan atau sentuhkan bola ke badan pemain regu pemukul untuk mematikan regu pemukul.
8. Jika regu penjaga berhasil mematikan regu penjaga mendapat nilai 2 dan terjadi pergantian tugas. Regu penjaga menjadi pemukul dan regu pemukul menjadi regu penjaga.

Tentukan anggota regu pemukul dan regu penjaga. Setelah itu atur posisi anggota regumu. Bagi regu penjaga, tentukan yang menjadi pelambung dan penjaga belakang. Bagi regu pemukul tentukan urutan pemukulnya.

Bermainlah dengan jujur. Praktikkan teknik dasar yang telah kalian pelajari. Jangan lupa, bekerja samalah dengan teman satu regu. Jangan lupa, lakukan permainan dengan gembira.



Sumber: Dokumentasi penulis

Gambar 6.22 Bermain rounders

## Nilai-Nilai

### Jasmani dan Kesehatan

Boni dan kawan-kawan berlatih rounders. Mereka berlatih di halaman rumah Boni. Dalam berlatih, mereka melakukan secara asal. Mereka tidak mengindahkan petunjuk guru. Bahkan, mereka berlatih dengan gaduh.

Nah menurut pendapatmu, apa akibat buruk yang dapat terjadi pada Boni dan kawan-kawannya?



## C. Lompat Tinggi Gaya Guling Perut

### Langkah Pembelajaran

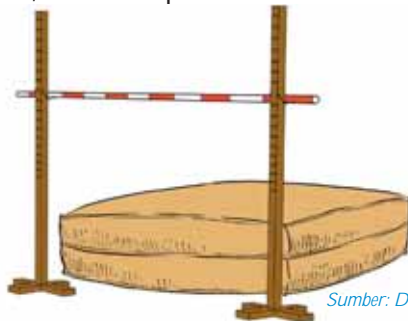
1. Guru menjelaskan teknik dasar lompat tinggi.
2. Guru mempraktikkan teknik dasar lompat tinggi.
3. Siswa mempraktikkannya.
4. Siswa menanyakan kesulitan yang dialami.
5. Guru menjaga keselamatan siswa.

Salah satu nomor dalam cabang atletik adalah lompat tinggi. Terdapat 3 gaya dalam lompat tinggi, yaitu gaya gunting, gaya guling perut, dan gaya flop. Dalam pertandingan internasional, gaya yang biasa digunakan adalah gaya flop. Namun kali ini, kalian akan mempelajari gaya guling perut. Nah sekarang ayo kita mulai!

### 1. Peralatan yang Digunakan

Apa saja peralatan lompat tinggi? Sebelum mempelajari gaya dalam lompat tinggi kalian perlu mengetahui peralatan yang digunakan. Peralatan yang digunakan dalam lompat tinggi adalah tiang lompat dan bilah lompat. Terdapat 2 buah tiang lompat. Tiang lompat dibuat dari bahan kayu atau besi dengan ketinggian 2 meter. Bilah lompat dipasang melintang pada tiang lompat.

Tempat mendarat dalam lompat tinggi adalah busa. Namun untuk lompat tinggi gaya guling perut, kalian dapat memanfaatkan bak lompat.



Sumber: Dokumentasi penulis

Gambar 6.23 Peralatan lompat tinggi

### 2. Teknik Dasar Lompat Tinggi Gaya Guling Perut

Gaya guling perut disebut juga gaya straddle. Rangkaian gerakan dalam lompat tinggi gaya guling perut terdiri dari awalan, tolakan, sikap badan di atas bilah lompat, dan mendarat.

#### a. Awalan

Gerakan awalan yaitu:

- 1) Ambil awalan sejauh secukupnya. Awalan berada di samping kanan tiang lompat.
- 2) Berlari ke arah sisi kiri.

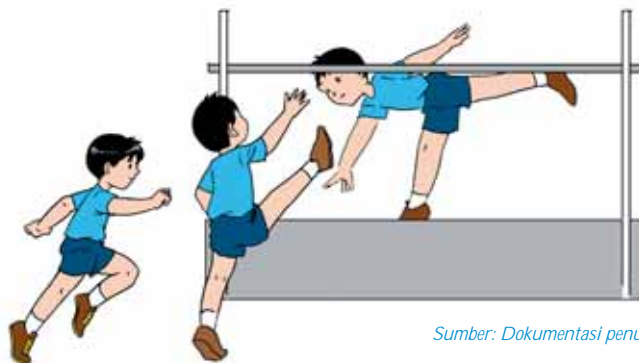
## b. Tolakan dan sikap badan di atas tiang

Gerakan tolakan yaitu:

- 1) Kaki kiri sebagai kaki tumpu
- 2) Tolakkan kaki tumpu di dekat tiang.
- 3) Angkat kaki satunya melewati tiang.
- 4) Saat melompat, badan menghadap ke bawah.
- 5) Jangan sampai anggota badanmu menyentuh tiang.

## c. Mendarat

Mendaratlah dengan kaki kanan terlebih dahulu. Lanjutkan dengan gerakan mengguling di atas bak lompat.



Sumber: Dokumentasi penulis

Gambar 6.24 Lompat tinggi gaya guling perut.

Nah sekarang coba kalian ulangi sekali lagi! Tanyakan pada gurumu jika ada yang belum kalian pahami.

## Biasakan Hidup Sehat

Banyak macam permainan dan olahraga. Kalian dapat melakukan permainan dan olahraga secara teratur. Permainan dan olahraga membuat badan tetap sehat. Namun kalian harus memahami teknik dan aturannya.

## ► Rangkuman

- Teknik dasar permainan sepak bola terdiri dari menendang, menerima/mengontrol, menggiring, dan menyundul bola.
- Teknik menendang bola terdiri dari: menendang bola dengan paha, menendang dengan tumit, dan menendang bola dengan ujung kaki.
- Teknik mengontrol bola yang datangnya melambung dapat dilakukan dengan menggunakan kaki bagian dalam, dada, dan paha.
- Rounders termasuk jenis permainan bola kecil.
- Bentuk lapangan rounders adalah segi lima beraturan.
- Jumlah pemainnya tiap regu 12 orang pemain.
- Teknik permainan rounders, yaitu: memegang bola, menangkap bola, memukul bola, mematikan lawan.
- Terdapat 3 gaya dalam lompat tinggi, yaitu: gaya gunting, gaya guling perut, dan gaya flop.
- Teknik dasar lompat tinggi terdiri dari awalan, tolakan, sikap tubuh di atas mistar, dan mendarat.

## ► Evaluasi Tertulis

### Aspek Kognitif ●●●●●●●●●●

#### I. Ayo berilah tanda silang (x) pada huruf a, b, c, atau d di depan jawaban yang tepat!

1. Waktu permainan sepak bola adalah ... menit
  - a. 2 x 30
  - b. 2 x 45
  - c. 3 x 40
  - d. 4 x 15
2. Berikut ini yang tidak termasuk teknik dalam sepak bola adalah ... bola.
  - a. menendang
  - b. mengontrol
  - c. memukul
  - d. menerima
3. Pemain tengah dalam sepak bola disebut ....
  - a. kiper
  - b. gelandang
  - c. penyerang
  - d. bek

4. Menerima bola disebut juga ....
  - a. jugling
  - b. passing
  - c. dribbling
  - d. controlling
5. Permainan rounders berasal dari ....
  - a. Jerman
  - b. Amerika Serikat
  - c. Inggris
  - d. Prancis
6. Lemparan yang paling banyak digunakan adalah ....
  - a. lemparan bawah
  - b. lemparan samping
  - c. lemparan datar
  - d. lemparan atas
7. Penjaga belakang berdiri di bidai ....
  - a. 1
  - b. 2
  - c. 4
  - d. 5
8. Pemukul rounders terbuat dari ....
  - a. rotan
  - b. kayu
  - c. besi
  - d. plastik
9. Berikut ini yang tidak termasuk teknik dasar lompat tinggi gaya straddle adalah ....
  - a. awalan
  - b. tolakan
  - c. sikap badan
  - d. posisi kaki
10. Gaya telentang di atas mistar juga disebut gaya ....
  - a. jongkok
  - b. gunting
  - c. straddle
  - d. flop

## II. Coba kalian jawab pertanyaan-pertanyaan di bawah ini!

1. Sebutkan cara mengontrol bola yang datangnya melambung!
2. Jelaskan cara menendang bola dengan paha!
3. Peralatan apa saja yang diperlukan dalam permainan rounders?
4. Sebutkan macam-macam teknik menangkap bola dalam permainan rounders!
5. Bagaimana urutan gerakan dalam lompat tinggi?

## Penilaian Sikap

### Aspek Afektif

Apa yang sebaiknya kalian lakukan jika belum memahami teknik dasar permainan dan olahraga yang disampaikan gurumu!

## Evaluasi Praktik

### Aspek Psikomotorik

### I. Penguasaan teknik dasar sepak bola

1. Lakukan teknik menerima bola dengan dada!
2. Lakukan teknik menendang dan menerima bola lambung!

### II. Penguasaan teknik dasar rounders

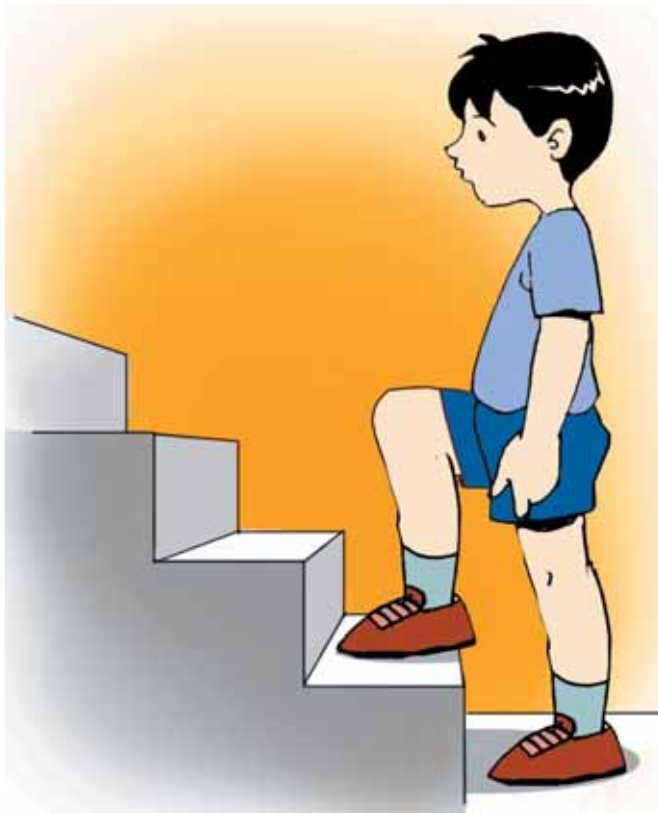
Lakukan teknik lemparan pelambung dan memukul bola!

### III. Penguasaan teknik lompat tinggi

1. Lakukan rangkaian gerakan lompat tinggi!
2. Masing-masing anak melompat sebanyak 3 kali.
3. Catatlah waktu terjauh setiap anak!

# Bab 7

## Kebugaran Jasmani



Pernahkah kalian melatih kekuatan otot kalian? Atau pernahkah kalian meningkatkan kelincahan gerak tubuh kalian? Kekuatan otot dan kelincahan gerak dapat dilatih. Banyak bentuk latihan yang dapat kalian pelajari. Pada bab ini, kalian akan mempelajari latihan untuk meningkatkan kekuatan otot. Otot yang dilatih terutama otot bagian bawah. Kalian juga akan mempelajari latihan untuk meningkatkan kelincahan gerak. Apa saja bentuk latihannya? Ayo kita pelajari bersama.

### Kata Kunci

kekuatan  
otot  
squat jump  
jinjit  
kelincahan

## ■ Tips Keselamatan.....

1. Guru memberikan contoh praktik gerakan kepada siswa.
2. Siswa memperhatikan peragaan guru.
3. Siswa menanyakan hal-hal yang belum dipahami.
4. Siswa mempraktikkan teknik sesuai petunjuk guru.
5. Guru mengarahkan dan menjaga keselamatan siswa.
6. Guru menyiapkan perlengkapan PPPK.

## A. Latihan Kekuatan Otot Tubuh Bagian Bawah

Tentu kalian masih ingat pelajaran tentang Kebugaran Jasmani di semester 1. Di semester 1, kalian mempelajari beberapa latihan untuk menguatkan otot bagian atas. Coba kalian ingat-ingat bentuk latihan tersebut!

Di semester 2 ini, kalian akan kembali mempelajari latihan kekuatan otot. Hanya saja, bukan otot bagian atas. Pada bab ini kalian akan mempelajari latihan kekuatan untuk otot bagian bawah. Nah pernahkah kalian mendengar istilah squat jump? Gerakan squat jump merupakan salah satu latihan kekuatan otot bagian bawah.

Untuk lebih jelasnya, coba kalian perhatikan uraian materi berikut ini!

### 1. Squat Jump

Apa yang dimaksud dengan gerakan squat jump? Bagaimana pula gerakannya? Squat jump adalah gerakan jongkok berdiri. Urutan gerakannya adalah:

- a. Sikap awal berdiri jongkok. Posisi kaki depan belakang. Kaki jinjit. Kedua tangan berkait di belakang kepala.
- b. Kemudian meloncatlah ke atas. Saat meloncat kedua kaki lurus.
- c. Turun kembali kembali jongkok seperti sikap awal. Posisi kaki bertukar. Kaki yang semula di depan, diletakkan di belakang. Sebaliknya, kaki yang semula di belakang diletakkan di depan.
- d. Loncat kembali ke atas. Kemudian kembali jongkok. Posisi kaki kembali ditukar.



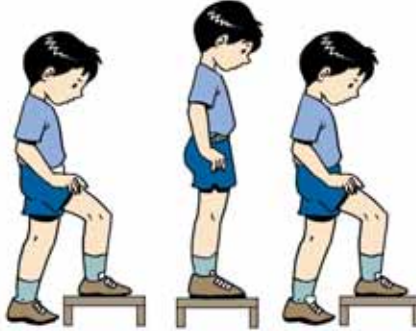
Sumber: Dokumentasi penulis

Gambar 7.1 Squat jump.

## 2. Naik Turun Bangku

Latihan berikutnya adalah naik turun bangku. Gerakannya sangat mudah.

- Sikap awal berdiri di depan bangku.
- Kemudian naiklah ke atas bangku. Kemudian turun lagi. Begitu seterusnya. Mudah bukan? Coba kalian perhatikan gerakannya pada gambar berikut ini!



Sumber: Dokumentasi penulis

Gambar 7.2 Naik turun bangku.

## 3. Berjalan dengan Ujung Kaki

Berjalan dengan ujung kaki disebut juga berjalan jinjit. Gerakan ini selain untuk melatih keseimbangan juga berguna untuk melatih kekuatan otot kaki. Berjalanlah jinjit sejauh 10 m ke depan.



Sumber: Dokumentasi penulis

Gambar 7.3 Berjalan dengan ujung kaki.

Nah, kalian telah mengetahui beberapa latihan untuk menguatkan otot tubuh bagian bawah. Sekarang coba kalian praktikkan kembali.



## Berlatih

### dengan Gembira

#### Adu Cepat Berjalan Jinjit

Ayo kalian praktikkan permainan berikut ini!

1. Lakukan adu cepat jalan jinjit!
2. Buat lintasan sejauh 10-15 m!
3. Tentukan garis start dan finishnya!



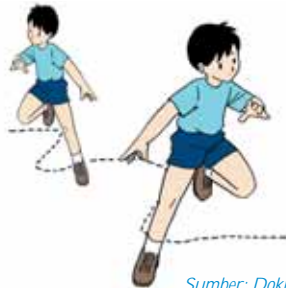
Sumber: Dokumentasi penulis

## B. Latihan Meningkatkan Kelincahan

Apa saja bentuk latihan untuk meningkatkan kelincahan? Tentu saja banyak bentuk latihan yang dapat kalian pelajari. Uraian berikut ini adalah contoh latihan yang dapat kalian pelajari dan mudah dipraktikkan.

### 1. Lari Berbelok-Belok

Lari merupakan salah satu gerakan yang berguna untuk melatih kelincahan. Berikut ini kalian akan berlatih lari berbelok-belok. Gerakan ini disebut juga lari zig zag. Sebelum dimulai, buatlah lintasan sepanjang 25-30 meter. Pada lintasan diberi rintangan berupa bangku, tiang, atau batu. Selanjutnya berlari di antara rintangan.



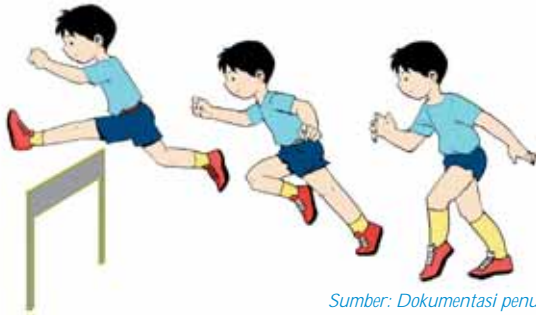
Sumber: Dokumentasi penulis

Gambar 7.4 Lari berbelok-belok

### 2. Lari Melompati Rintangan

Selain lari berbelok-belok, ada lagi latihan lari melompati rintangan. Siapkan lintasan sejauh 25-30 meter. Siapkan pula rintangan berupa bangku atau tiang kayu sepanjang 1 meter. Aturlah bangku atau tiang kayu tersebut di lintasan. Jarak antarbangku atau antarkayu 4-5 langkah. Bangku atau kayu digunakan sebagai rintangan. Kalian akan berlari sambil melompati rintangan tersebut.

Ingat, berhati-hatilah saat melompati rintangan. Jangan sampai kakimu tersandung rintangan.

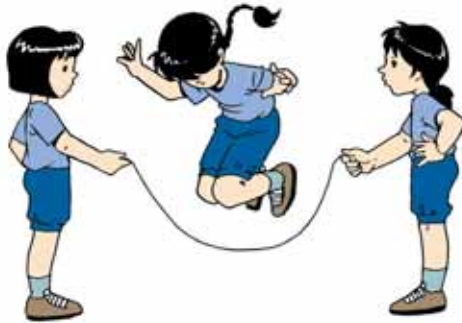


Sumber: Dokumentasi penulis

Gambar 7.5 Lari melompati rintangan

### 3. Lompat Tali

Tentu di antara kalian ada yang suka bermain lompat tali. Tapi tahukah kalian bahwa permainan itu termasuk latihan untuk meningkatkan kelincahan? Selain itu, latihan lompat tali juga bergua untuk meningkatkan kekuatan otot kaki. Sekarang coba kalian praktikkan bersama teman-temanmu! Siapkan seutas tali, kemudian praktikkan!



Sumber: Dokumentasi penulis

Gambar 7.6 Lompat tali

## Biasakan | Hidup Sehat

Banyak cara yang dapat kalian lakukan untuk meningkatkan kebugaran tubuh. Melatih kekuatan dan kelincahan adalah salah satunya. Namun ingat, lakukan latihan dengan benar dan teratur.

## Pojok Olahraga dan Kesehatan

### Rahasia Menjaga Badan Tetap Bugar

5 Rahasia untuk menjaga badan tetap bugar adalah:

1. Bergeraklah, lakukan gerakan yang teratur selama kurang lebih 30 menit dalam sehari..  
Misalnya: bisa berjalan kaki.
2. Makan sayur dan buah-buahan segar.
3. Banyak minum air putih.
4. Konsumsi multivitamin
5. Istirahat yang cukup

Sumber: [mussafi.blogspot.com](http://mussafi.blogspot.com)

### ► Rangkuman

- Kekuatan otot termasuk salah satu unsur kebugaran jasmani.
- Kekuatan otot perlu dilatih.
- Untuk memiliki otot yang kuat, diperlukan latihan yang teratur dan benar.
- Latihan untuk meningkatkan kekuatan otot bagian bawah antara lain squat jump, naik turun bangku, dan berjalan dengan ujung kaki.
- Squat jump disebut juga gerakan jongkok berdiri.
- Berjalan dengan ujung kaki disebut juga berjalan jinjit.
- Latihan untuk meningkatkan kelincahan antara lain lari berbelok-belok, lari melompati rintangan, dan lompat tali.

### ► Evaluasi Tertulis

Aspek Kognitif ●●●●●●●●●●

#### I. Ayo berilah tanda silang (x) pada huruf a, b, c atau d di depan jawaban yang tepat!

1. Daya tahan tubuh dapat terbentuk melalui makanan yang sehat dan ....
  - a. belajar teratur
  - b. latihan secara terus-menerus
  - c. latihan secara teratur
  - d. memperbanyak waktu istirahat
2. Komponen kebugaran jasmani adalah ....
  - a. kecepatan
  - b. keberanian
  - c. kesopanan
  - d. keluwesan

3. Berikut ini yang tidak termasuk latihan kekuatan otot bagian bawah adalah ....
  - a. naik turun bangku
  - b. berjalan jinjit
  - c. latihan jongkok berdiri
  - d. pull up
4. Latihan yang berguna untuk melatih kekuatan otot bagian bawah dan keseimbangan adalah ....
  - a. squat jump
  - b. berjalan jinjit
  - c. rol depan
  - d. lompat kangkang
5. Di dalam tubuh yang ...., terdapat jiwa yang kuat.
  - a. jasmani
  - b. raga
  - c. jiwa
  - d. sel
6. Latihan kelincahan yang biasa dilakukan dalam bentuk permainan adalah ....
  - a. lari cepat 100 meter
  - b. lari gawang
  - c. lompat tali
  - d. lari estafet

7.



Latihan seperti pada gambar di atas berguna untuk ....

- a. pemanasan
  - b. peregangan
  - c. melatih kekuatan
  - d. melatih kelincahan
8. Kekuatan dan kelincahan termasuk unsur ....
    - a. senam
    - b. kebugaran jasmani
    - c. gerak ritmik
    - d. aktivitas akuatik

9. Bentuk latihan kelincihan adalah ....
- rol depan
  - split
  - lari melompati rintangan
  - sikap kapal terbang

10.



Latihan pada gambar di atas berguna untuk ....

- melatih kelentukan
- penguluran
- kekuatan
- kelincihan

## II. Coba kalian jawab pertanyaan-pertanyaan di bawah ini!

- Apa yang harus kita lakukan agar memiliki otot yang kuat?
- Sebutkan 2 latihan untuk melatih kekuatan otot bagian bawah!
- Bagaimana cara melakukan gerakan squat jump? Jelaskan!
- Apa manfaat olahraga secara teratur?
- Perluakah kita melatih kelincihan gerak? Jelaskan!

## Penilaian Sikap

### Aspek Afektif

Menurutmu, sikap apa yang perlu kalian kembangkan untuk menjaga kebugaran jasmani?

## Evaluasi Praktik

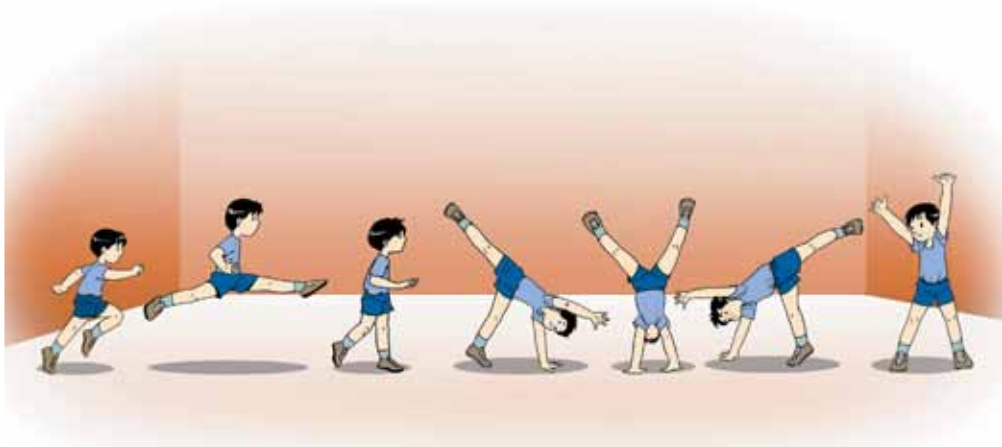
### Aspek Psikomotorik

### Praktikkan kembali latihan-latihan berikut ini!

- Squat jump selama 30 detik!
- Gerakan naik turun tangga!
- Lari melompati rintangan sejauh 30 meter!

# Bab 8

## Senam Ketangkasan



Tahukah kalian gerakan apa yang dilakukan anak-anak pada gambar di atas? Mereka sedang berlatih senam ketangkasan. Gerakan apa yang mereka lakukan? Mereka melakukan rangkaian gerak split dan meroda. Pada bab ini, kalian akan mempelajari beberapa rangkaian gerak dalam senam ketangkasan. Sekarang ayo kita mulai.

### Kata Kunci

split  
meroda  
guling

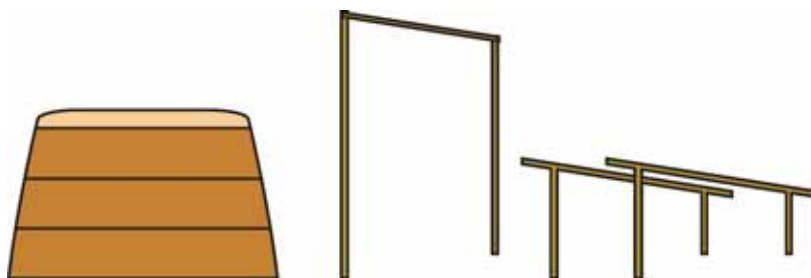
## ■ Tips Keselamatan.....

1. Guru memberikan contoh praktik gerakan kepada siswa.
2. Siswa memperhatikan peragaan guru.
3. Siswa menanyakan hal-hal yang belum dipahami.
4. Siswa mempraktikkan teknik sesuai petunjuk guru.
5. Guru mengarahkan dan menjaga keselamatan siswa.
6. Guru menyiapkan perlengkapan PPPK.

### A. Senam Ketangkasan

Senam ketangkasan disebut juga senam lantai. Mengapa demikian? Sebab gerakannya dilakukan di atas lantai. Biasanya, lantai diberi matras sebagai alas. Lalu apa yang dimaksud dengan senam ketangkasan? Senam ketangkasan adalah gerakan senam yang dilakukan untuk melatih ketangkasan.

Senam ketangkasan dapat dilakukan dengan menggunakan alat maupun tanpa alat. Beberapa alat yang digunakan dalam senam lantai antara lain peti lompat, palang sejajar, maupun palang tunggal. Gerakannya pun bermacam-macam.



Sumber: Dokumentasi penulis

Gambar 8.1 Peralatan untuk senam ketangkasan.

Contoh senam ketangkasan tanpa alat antara lain berdiri dengan kepala, berdiri dengan tangan, guling ke depan, dan guling ke belakang. Senam ketangkasan yang menggunakan alat antara lain lompat jongkok dan lompat kangkang.

Gerakan senam apa yang pernah kalian pelajari? Sudahkah kalian menguasai teknik gerakannya? Sebelum melakukan senam ketangkasan, kalian perlu memahami teknik gerakannya. Hal tersebut agar kalian tidak mengalami cedera. Jangan melakukan gerakan senam ketangkasan secara sembarangan.

Bagaimana caranya agar dapat menguasai gerakan-gerakan senam ketangkasan? Tentu saja kalian harus berlatih. Latihan harus dilakukan secara teratur. Ingat juga bahwa latihan harus diawasi orang yang ahli dalam hal senam lantai. Kalian harus berhati-hati dalam berlatih.

Sebelum melakukan gerakan senam ketangkasan, kalian harus melakukan pemanasan terlebih dahulu. Tentu kalian masih ingat gerakan-gerakan pemanasan. Kalian telah mempelajarinya di semester 1.

Biasakan melakukan senam pemanasan sebelum melakukan senam ketangkasan. Pemanasan dapat mengurangi cedera.

## **Pojok Olahraga** **dan Kesehatan**

### Latihan Kelenturan

Kelenturan diperoleh dengan melakukan berbagai latihan peregangan. Latihan ini, dapat dilakukan di manapun dan dalam posisi apapun. Peregangan dapat dilakukan sambil berdiri maupun duduk. Berbagai benda dapat digunakan sebagai alat bantu latihan, misalnya tembok, kursi, lemari, dan sebagainya.

*Sumber: [www.mail-archive.com](http://www.mail-archive.com)*

## **B. Rangkaian Gerakan Senam Ketangkasan**

Ada banyak gerakan senam ketangkasan. Beberapa di antaranya telah kalian pelajari di semester 1. Gerakan senam ketangkasan dapat dilakukan sendiri-sendiri maupun dirangkai. Pada bab ini kalian akan mempelajari beberapa rangkaian gerakan senam ketangkasan. Nah sekarang ayo kita mulai.

### **1. Rangkaian Gerakan Split dan Meroda**

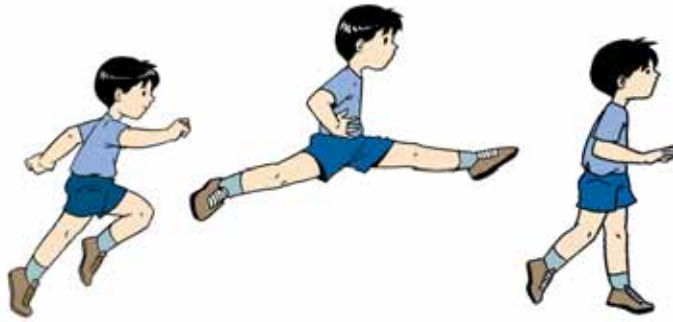
Sebelum kalian merangkai gerakan split dan meroda, coba kalian pelajari terlebih dahulu masing-masing gerakan.

#### **a. Split di udara**

Latihan pertama yang akan kalian lakukan adalah split di udara. Gerakannya adalah:

- 1) Ambil awalan. Kemudian berlari ke depan.
- 2) Pada langkah terakhir, melompatlah ke atas. Saat melompat kaki dikangkangkan depan belakang.
- 3) Mendarat dengan kedua kaki.





Sumber: Dokumentasi penulis

Gambar 8.2 Split di udara

### b. Meroda

Gerakan meroda merupakan gerakan memutar tubuh dengan tumpuan kedua tangan. Gerakan meroda disebut juga *cart wheel*. Bagaimana gerakannya? Langkah-langkah melakukan gerakan meroda adalah:

- 1) Sikap awal adalah berdiri tegak dan pandangan lurus ke depan. Angkat kedua tanganmu ke atas.
- 2) Putar badanmu ke bawah dengan posisi menghadap ke samping. Bentuk putaran melingkar seperti roda. Tumpuan badan pada kedua tangan.
- 3) Mendarat dengan salah satu kaki yang kemudian disusul dengan kaki yang lain. Setelah mendarat, badan menghadap ke samping.



Sumber: Dokumentasi penulis

Gambar 8.3 Meroda

### c. Rangkaian gerakan split di udara dan meroda

Gerakan yang lebih dahulu dilakukan adalah split di udara. Kemudian lanjutkan dengan gerakan meroda. Urutan gerakannya adalah:

- 1) Ambil awalan. Kemudian berlari ke depan.
- 2) Pada langkah terakhir, melompatlah ke atas. Saat melompat kaki dikangkangkan depan belakang.
- 4) Saat mendarat, kedua tangan diangkat ke atas.
- 3) Kemudian putar badanmu dengan tumpuan kedua tangan Mendarat dengan kedua kaki.



Sumber: Dokumentasi penulis

Gambar 8.4 Rangkaian gerakan split di udara dan meroda

## Nilai-Nilai

### Jasmani dan Kesehatan

Dita dan Adi berlatih senam ketangkasan. Mereka berlatih tanpa pengawasan guru. Setujukah kalian dengan perbuatan kedua anak itu? Tuliskan pendapatmu!

## 2. Rangkaian Gerakan Lompat Kangkang dan Guling ke Depan

Rangkaian senam ketangkasan berikutnya adalah lompat kangkang dengan guling ke depan.

### a. Lompat kangkang

Lompat kangkang termasuk senam ketangkasan yang menggunakan alat. Alat yang digunakan adalah peti lompat. Kalian tentu masih ingat, bukan? Kalian telah mempelajari gerakannya di semester 1. Untuk mengingatkannya, coba kalian perhatikan gambar berikut ini!



Sumber: Dokumentasi penulis

Gambar 8.5 Lompat kangkang.

### b. Guling ke depan

Guling ke depan juga telah kalian pelajari di semester 1. Masih ingatkah kalian gerakan guling ke depan? Coba kalian perhatikan gambar berikut ini!



Sumber: Dokumentasi penulis

Gambar 8.6 Guling ke depan.

### c. Rangkaian gerakan lompat kangkang dengan guling ke depan

Nah sekarang kalian akan merangkai gerakan lompat kangkang dengan guling ke depan. Sebelumnya, sudahkah kalian memahami cara melakukan kedua gerakan tersebut. Jika belum, coba kalian tanyakan sekali lagi pada gurumu. Nah setelah jelas, sekarang ayo kita mulai.

Urutan gerakannya adalah:

- 1) Ambil awalan secukupnya.
- 2) Kemudian berlari ke arah peti lompat.
- 3) Setelah sampai di depan peti lompat, tumpukan lenganmu pada peti, kemudian tolakkan kedua kakimu.
- 4) Gerakan selanjutnya adalah angkat kakimu ke samping. Jadi kaki kangkang di atas peti lompat. Pada saat bersamaan tolakkan kedua tanganmu sehingga tangan terlepas dari peti lompat.
- 5) Mendaratlah dengan 2 kaki bersama-sama. Ingat, saat mendarat lutut mengeper.
- 6) Setelah mendarat segera bungkukkan badanmu. Letakkan kedua tanganmu di atas matras.
- 7) Tekuk kepalamu hingga dagu menyentuh dada.
- 8) Letakkan tengkuk di atas matras. Kemudian tolakkan kedua kakimu hingga badan berguling ke depan.
- 9) Mendaratlah dengan sikap jongkok. Kemudian lanjutkan dengan berdiri tegak.



Sumber: Dokumentasi penulis

Gambar 8.7 Rangkaian gerakan lompat kangkang dan guling ke depan.

## Berlatih dengan Gembira

Sekarang coba kalian praktikkan kembali rangkaian gerakan senam ketangkasan yang telah kalian pelajari!

Lakukan sesuai petunjuk dengan benar!

Ulangi kembali gerakan yang telah kalian lakukan!

## ► Rangkuman

- Senam ketangkasan disebut juga senam lantai.
- Gerakan senam ketangkasan dilakukan di atas lantai beralaskan matras.
- Biasanya, lantai diberi matras sebagai alas.
- Senam ketangkasan dapat dilakukan dengan menggunakan alat maupun tanpa alat.
- Contoh senam ketangkasan tanpa alat antara lain berdiri dengan kepala, berdiri dengan tangan, guling ke depan, dan guling ke belakang.
- Senam ketangkasan yang menggunakan alat antara lain lompat jongkok dan lompat kangkang.
- Sebelum melakukan gerakan senam ketangkasan, kalian harus melakukan pemanasan terlebih dahulu.
- Gerakan senam ketangkasan dapat dilakukan sendiri-sendiri maupun dirangkaikan.

## ► Evaluasi Tertulis

### Aspek Kognitif ●●●●●●●●●●

- i. Ayo berilah tanda silang (x) pada huruf a, b, c, atau d di depan jawaban yang tepat!**
1. Senam ketangkasan disebut juga senam ....
    - a. si buyung
    - b. sehat
    - c. lantai
    - d. ritmik
  2. Berikut ini yang tidak termasuk alat dalam senam ketangkasan adalah ....
    - a. palang tunggal
    - b. peti lompat
    - c. palang tunggal
    - d. tombak
  3. Alat yang digunakan untuk lompat kangkang adalah ....
    - a. bangku swedia
    - b. gelang-gelang
    - c. kuda-kuda pelana
    - d. balok titian
  4. Sikap akhir gerakan split di udara adalah ....
    - a. tidur
    - b. berdiri
    - c. jongkok
    - d. tengkurap
  5. Gerakan melompat sambil mengangkang kedua kaki ke depan dan belakang adalah ....
    - a. rol
    - b. split
    - c. pull up
    - d. squat jump
  6. Gerakan rol disebut juga ....
    - a. lompat
    - b. loncat
    - c. guling
    - d. lenting

7. Senam dilakukan di ....
  - a. gymnos
  - b. gymnasteak
  - c. gymnastics
  - d. gymnasium
8. Gerakan senam sering dipakai pada olahraga lain, terutama saat ....
  - a. pelepasan
  - b. penguluran
  - c. penguatan
  - d. pelepasan
9. Ketika melakukan lompat kangkang, bagian tubuh yang menolak adalah ....
  - a. kaki
  - b. tangan
  - c. kepala
  - d. pinggang
10. Gerakan meroda bertumpu pada ....
  - a. kedua tangan
  - b. kepala
  - c. kedua kaki
  - d. kedua tangan dan kaki

## II. Coba kalian jawab pertanyaan-pertanyaan di bawah ini!

1. Mengapa senam ketangkasan disebut juga senam lantai?
2. Bagaimana caranya agar dapat menguasai gerakan senam lantai dengan baik dan benar?
3. Jelaskan urutan gerakan split di udara!
4. Apa yang dimaksud dengan gerakan meroda?
5. Apa perlunya pemanasan sebelum melakukan senam ketangkasan?

## Penilaian Sikap

### Aspek Afektif

Apa yang perlu kalian lakukan jika guru sedang menjelaskan teknik dasar senam ketangkasan?

## Evaluasi Praktik

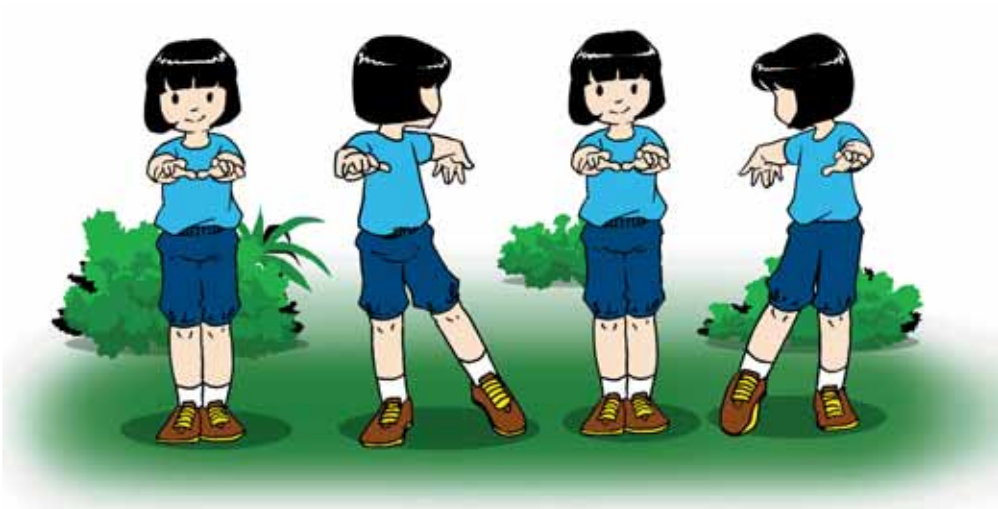
### Aspek Psikomotorik

Praktikkan gerakan-gerakan senam ketangkasan berikut ini!

1. Split di udara
2. Meroda
3. Rangkaian gerakan split di udara dengan meroda
4. Lompat kangkang
5. Guling ke depan
6. Rangkaian gerakan lompat kangkang dengan guling ke depan

# Bab 9

## Gerak Ritmik



Tahukah kalian latihan yang dilakukan anak-anak pada gambar di atas? Mereka sedang berlatih gerak ritmik. Nah pada bab ini, materi itulah yang akan kalian pelajari. Gerak ritmik merupakan salah satu materi yang dipelajari dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. Pola gerak apa yang akan kalian pelajari? Untuk lebih jelasnya, ayo kita mulai pelajaran ini!

### Kata Kunci

gerak  
ritmik  
irama  
harmonis

## ■ Tips Keselamatan.....

1. Guru memberikan contoh praktik gerakan kepada siswa.
2. Siswa memperhatikan peragaan guru.
3. Siswa menanyakan hal-hal yang belum dipahami.
4. Siswa mempraktikkan teknik sesuai petunjuk guru.
5. Guru mengarahkan dan menjaga keselamatan siswa.
6. Guru menyiapkan perlengkapan PPPK.

## A. Pola Gerak Ritmik

Gerak ritmik adalah gerak yang dilakukan sesuai dengan irama. Keindahan gerak ritmik dipengaruhi oleh beberapa faktor. Di antaranya adalah keluwesan dan keharmonisan. Kalian harus dapat melakukan gerak ritmik dengan luwes. Kalian juga harus menyesuaikan gerakan dengan irama.

Apa saja bentuk irama untuk mengiringi gerak ritmik? Kalian dapat memilih alat musik, seperti gitar, pianika, ataupun alat musik lainnya. Jika tidak ada alat musik, kalian dapat mengiringi dengan tepukan tangan. Kalian juga dapat memilih lagu untuk mengiringi gerak ritmik kalian. Tetapi sebelum menentukan alat musik ataupun lagu, pelajari dahulu pola gerakannya.

Nah pada bab ini kalian akan mempelajari beberapa pola gerak ritmik. Ada beberapa pola yang akan kalian pelajari. Di antaranya adalah mengayun, menarik, menekuk, meliuk, dan memutar. Pola gerakan tersebut akan diwujudkan dalam urutan gerak sesuai hitungan.

Sudah siapkah kalian? Ayo sekarang kita mulai!

### 1. Gerak Mengayun Lengan

Pola gerak yang pertama akan kalian lakukan adalah mengayun lengan. Bagaimana gerakannya? Perhatikan uraian berikut ini!

- a. Sikap awal : Berdiri dengan kaki rapat. Kedua tangan lurus ke depan. Pandangan ke depan.
- b. Hitungan 1 : Ayun lengan kirimu ke belakang. Tarik kaki kirimu ke kiri. Letakkan ujung kaki kirimu di lantai. Pandangan mengikuti gerakan tangan kiri.
- c. Hitungan 2 : Ayun lengan kirimu ke depan. Kaki kiri dirapatkan dengan kaki kanan. Pandangan kembali ke depan. Sikap tubuh seperti sikap awal.
- d. Hitungan 3 : Ayun lengan kananmu ke belakang. Tarik kaki kananmu ke kanan. Letakkan ujung kaki kananmu di lantai. Pandangan mengikuti gerakan tangan kanan.
- e. Hitungan 4 : Ayun lengan kananmu ke depan. Kaki kanan dirapatkan dengan kaki kiri. Pandangan kembali ke depan. Sikap tubuh seperti sikap awal.

Lakukan gerakan 2 x 4 hitungan.



Sumber: Dokumentasi penulis

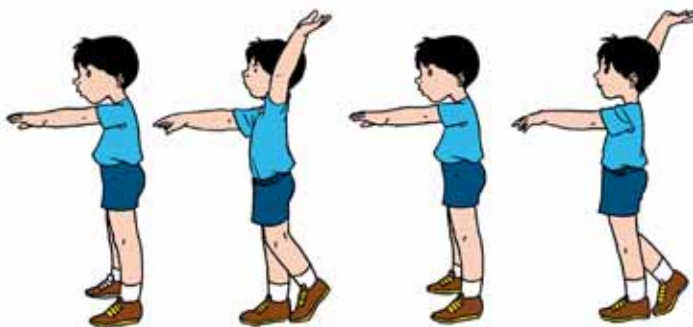
Gambar 9.1 Rangkaian gerak mengayun lengan.

## 2. Menarik Lengan Ke Belakang

Pola gerak apa selanjutnya? Pola gerak berikutnya adalah menarik lengan ke belakang. Gerakannya adalah:

- Sikap awal : Berdiri dengan kaki rapat. Kedua tangan lurus ke depan. Pandangan ke depan.
- Hitungan 1 : Angkat lengan kirimu ke atas. Kemudian tarik sedikit ke belakang. Pada saat bersamaan, tekuk sedikit kaki kirimu ke belakang. Kemudian letakkan ujung kaki kiri di lantai sejajar dengan tumit kaki kanan.
- Hitungan 2 : Ayun lengan kirimu ke depan. Kaki kiri dirapatkan dengan kaki kanan. Pandangan kembali ke depan. Sikap tubuh seperti sikap awal.
- Hitungan 3 : Angkat lengan kananmu ke atas. Kemudian tarik sedikit ke belakang. Pada saat bersamaan, tekuk sedikit kaki kananmu ke belakang. Kemudian letakkan ujung kaki kananmu sejajar dengan tumit kaki kiri.
- Hitungan 4 : Ayun lengan kananmu ke depan. Kaki kanan dirapatkan dengan kaki kiri. Pandangan kembali ke depan. Sikap tubuh seperti sikap awal.

Lakukan gerakan 2 x 4 hitungan.



Sumber: Dokumentasi penulis

Gambar 9.2 Rangkaian menarik lengan ke belakang.



### 3. Menekuk Badan ke Depan

Pola gerak berikutnya adalah menekuk badan ke depan. Gerakannya adalah:

- Sikap awal : Berdiri dengan kaki rapat. Kedua tangan lurus ke depan. Pandangan ke depan.
- Hitungan 1 : Tekuk badanmu ke depan. Ayun kedua tanganmu ke belakang. Pada saat bersamaan, tekuk sedikit kaki kirimu ke belakang.
- Hitungan 2 : Tegakkan kembali badanmu. Ayun kedua tanganmu ke depan. Turunkan kaki kirimu. Kembali ke sikap awal.
- Hitungan 3 : Tekuk badanmu ke depan. Ayun kedua tanganmu ke belakang. Pada saat bersamaan, tekuk sedikit kaki kananmu ke belakang.
- Hitungan 4 : Tegakkan kembali badanmu. Ayun kedua tanganmu ke depan. Turunkan kaki kananmu. Kembali ke sikap awal.

Lakukan gerakan 2 x 4 hitungan.



Sumber: Dokumentasi penulis

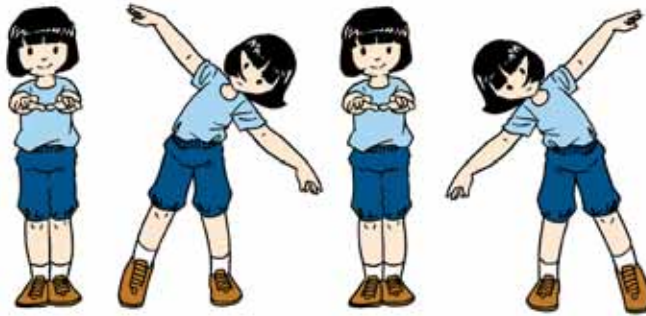
Gambar 9.3 Rangkaian gerak menekuk badan ke depan.

### 4. Meliukkan Badan ke Samping

Pola gerak berikutnya adalah meliukkan badan ke samping. Gerakannya adalah:

- Sikap awal : Berdiri dengan kaki rapat. Kedua tangan lurus ke depan. Pandangan ke depan.
- Hitungan 1 : Liukkan badanmu ke kiri. Kedua tangan direntangkan ke samping. Kaki kanan digeser sedikit ke kanan. Letakkan ujung kaki kanan di lantai.
- Hitungan 2 : Kembali ke sikap awal.
- Hitungan 3 : Liukkan badanmu ke kanan. Kedua tangan direntangkan ke samping. Kaki kiri digeser sedikit ke kiri. Letakkan ujung kaki kiri di lantai.
- Hitungan 4 : Kembali ke sikap awal.

Lakukan gerakan 2 x 4 hitungan.



Sumber: Dokumentasi penulis

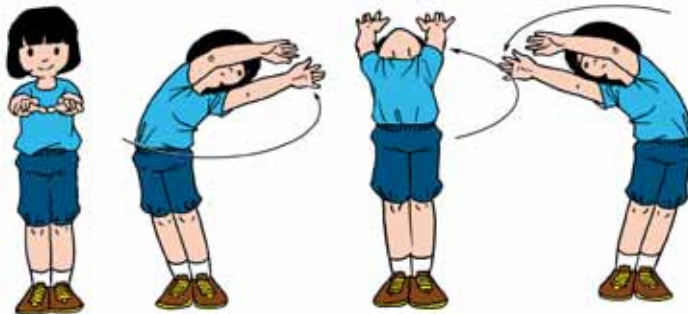
Gambar 9.4 Rangkaian gerak meliukkan badan ke samping.

## 5. Memutar Lengan

Selanjutnya adalah pola gerak memutar lengan. Gerakannya adalah:

- Sikap awal : Berdiri dengan kaki rapat. Kedua tangan lurus ke depan. Pandangan ke depan.
- Hitungan 1 dan 2 : Putar kedua lengan. Putaran ke arah kiri, belakang atas, dan kembali ke depan. Gerakan badan mengikuti putaran lengan
- Hitungan 3 dan 4 : Putar kedua lengan. Putaran ke arah kanan, belakang atas, dan kembali ke depan. Gerakan badan mengikuti putaran lengan

Lakukan gerakan 2 x 4 hitungan.



Sumber: Dokumentasi penulis

Gambar 9.5 Rangkaian gerak memutar lengan.

Nah, bagaimana? Menyenangkan bukan? Sulit atau mudahkah gerakan-gerakan di atas? Jika ada yang belum kalian pahami, coba tanyakan pada guru kalian.

## Berlatih

### dengan Gembira

#### Membuat Pola Gerak Ritmik

Kalian telah mempelajari beberapa pola gerak ritmik. Nah sekarang, coba kalian membuat pola gerak yang lain. Coba kalian diskusikan bersama kelompok masing-masing. Setelah selesai, peragakan pola gerak yang kalian ciptakan secara kelompok.

## B. Rangkaian Pola Gerak Ritmik

Gerak ritmik dapat dipraktikkan tanpa alat maupun dengan menggunakan alat. Alat dalam gerak ritmik antara lain bola kecil, pita, atau tongkat pendek. Kalian dapat memilih alat sesuai keinginan kalian.

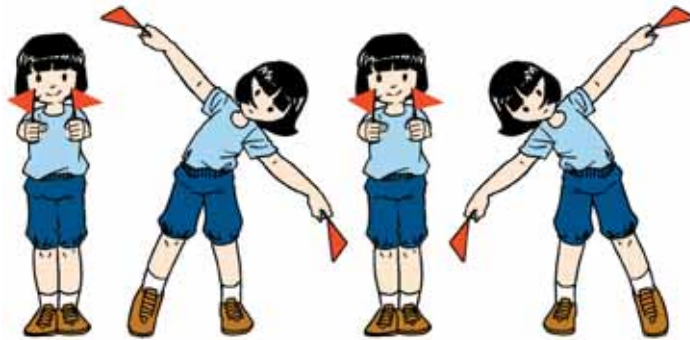


Sumber: Dokumentasi penulis

Gambar 9.6 Peralatan untuk gerak ritmik.

Kalian telah mempelajari beberapa pola gerak ritmik. Kalian sudah berlatih membuat pola gerak sendiri. Kalian juga sudah mengetahui alat yang dapat digunakan untuk gerak ritmik. Nah sekarang coba kalian rangkaian pola gerak tersebut menjadi satu rangkaian gerak ritmik. Kalian dapat memilih 3 pola yang telah kalian pelajari. Kalian juga dapat memilih pola gerakan yang kalian ciptakan sendiri. Coba kalian praktikkan secara kelompok. Jangan lupa, pilih salah satu alat yang kalian sukai.

Berlatihlah dahulu sebelum memeragakan di hadapan teman-teman kalian. Ingat, jaga kekompakan. Perhatikan pula iringan musiknya. Jangan lupa lakukan gerakan seluwes mungkin.



Sumber: Dokumentasi penulis

Gambar 9.7 Gerak ritmik berkelompok.

### SENAM ASMA

Senam asma termasuk salah satu penunjang pengobatan asma. Senam asma bertujuan untuk:

1. melatih cara bernafas yang benar,
2. melenturkan dan memperkuat otot pernafasan,
3. melatih ekspektorasi yang efektif,
4. meningkatkan sirkulasi,
5. mempercepat asma yang terkontrol,
6. mempertahankan asma yang terkontrol,
7. kualitas hidup lebih baik.

Sumber : [www.medicastore.com](http://www.medicastore.com)

### ► Rangkuman

- Gerak ritmik adalah gerak yang sesuai dengan irama
- Keindahan gerak dipengaruhi oleh keluwesan dan keharmonisan
- Gerak ritmik menjadi lebih indah bila diiringi alat musik, seperti gitar, pianika, ataupun alat musik lainnya.
- Gerak ritmik juga dapat diiringi dengan tepukan tangan.
- Gerak ritmik dapat diiringi lagu.
- Pola gerak ritmik antara lain mengayun, menarik, menekuk meliuk, dan memutar
- Pola gerakan dilakukan sesuai hitungan.

### ► Evaluasi Tertulis

#### Aspek Kognitif ●●●●●●●●●●

- I. Ayo berilah tanda silang (x) pada huruf a, b, c atau d di depan jawaban yang tepat!
1. Gerak ritmik adalah gerak yang ....
    - a. berirama
    - b. dilakukan bersama-sama
    - c. membutuhkan kecepatan
    - d. serasi dan harmonis
  2. Dalam setiap gerak ritmik, lutut harus ....
    - a. tidak bergerak
    - b. kaku
    - c. mengeper
    - d. lentur

3. Kegiatan olahraga yang memiliki kaitan dengan gerak ritmik adalah ....
  - a. atletik
  - b. angkat berat
  - c. senam
  - d. sepak bola
4. Berikut ini yang bukan termasuk alat musik untuk mengiringi gerak ritmik adalah ....
  - a. gitar
  - b. rekorder
  - c. tepukan tangan
  - d. pianika
5. Unsur yang tidak terkandung dalam gerak ritmik adalah ....
  - a. keluwesan
  - b. keharmonisan
  - c. irama
  - d. kecepatan

## II. Coba kalian jawab pertanyaan-pertanyaan di bawah ini!

1. Mengapa gerak ritmik memerlukan unsur keindahan?
2. Sebutkan 2 cabang olahraga yang memiliki unsur gerak ritmik!
3. Apa saja yang dapat digunakan untuk mengiringi gerak ritmik?
4. Mengapa gerak ritmik harus seirama dengan iringannya?
5. Bagaimana caranya agar gerak ritmik berkelompok dapat disajikan dengan indah?

## Penilaian Sikap

### Aspek Afektif

Sikap apa yang perlu kalian kembangkan saat melakukan gerak ritmik secara berkelompok?

## Evaluasi Praktik

### Aspek Psikomotorik

1. Siswa diberi waktu untuk membuat rangkaian pola gerak ritmik!
2. Gerakan dilakukan dengan iringan sederhana!
3. Siswa mempraktikkan pola gerak yang disusun secara kelompok!

# Bab 10

## Renang Gaya Punggung



Dapatkah kalian berenang? Gaya apa yang kalian kuasai? Tahukah kalian, ada beberapa gaya dalam berenang. Pada bab ini, kalian akan mempelajari renang gaya punggung. Teknik dasar apa saja yang terdapat dalam renang gaya punggung? Mudah atau sulitkah gaya tersebut? Untuk lebih jelasnya, ayo kita pelajari uraian materi berikut ini dengan saksama!

### Kata Kunci

teknik  
gaya  
streamline  
meluncur

## ■ Tips Keselamatan.....

1. Guru memberikan contoh praktik gerakan kepada siswa.
2. Siswa memperhatikan peragaan guru.
3. Siswa menanyakan hal-hal yang belum dipahami.
4. Siswa mempraktikkan teknik sesuai petunjuk guru.
5. Guru mengarahkan dan menjaga keselamatan siswa.
6. Guru menyiapkan perlengkapan PPPK.
7. Pilih kolam yang dangkal.
8. Siapkan pelampung jika perlu.

## A. Teknik Dasar Renang Gaya Punggung

Ada 4 gaya renang yang perlu kalian ketahui. Keempat gaya tersebut adalah gaya dada, gaya punggung gaya bebas, dan gaya kupu-kupu. Teknik dasar dari keempat gaya tersebut sama. Setiap gaya renang memiliki 4 teknik dasar yaitu:

1. meluncur,
2. gerakan kaki,
3. gerakan tangan,
4. pernapasan.

Renang gaya punggung memiliki sikap badan yang berbeda. Mengapa demikian? Pada 3 gaya lainnya, dilakukan dengan tengkurap. Jadi posisi muka dan badan perenang menghadap ke bawah. Adapun renang gaya punggung dilakukan dengan posisi telentang. Jadi, muka dan badan perenang menghadap ke atas.

Pada bab ini, kalian akan mempelajari teknik dasar dalam renang gaya punggung. Nah sekarang, ayo kita pelajari uraian materi berikut ini satu per satu!

### 1. Meluncur

Sebelum memulai latihan renang, jangan lupa lakukan pemanasan terlebih dahulu. Kemudian lakukan pengenalan air. Basahi tubuhmu dengan air kolam. Setelah itu baru kalian mulai masuk ke kolam renang.

Teknik pertama yang akan kalian pelajari adalah meluncur. Tahukah kalian yang dimaksud dengan meluncur? Meluncur merupakan sikap pertama dalam renang. Pada saat meluncur, sikap badan harus streamline. Apa maksudnya? Streamline adalah sikap datar di permukaan air.

Bagaimana gerakan meluncur dilakukan? Untuk berlatih meluncur coba kalian perhatikan uraian berikut ini!

Dalam renang gaya punggung, gerakan meluncur dilakukan dari dalam kolam. Cara melakukannya yaitu:

- a. Masuklah ke dalam kolam. Kemudian rapatlah ke tepi dinding kolam. Badan menghadap ke dinding kolam. Jadi badanmu membelakangi lintasan. Berpeganglah pada dinding kolam.

- b. Perlahan-lahan angkat kedua kakimu. Sikap kaki seperti memanjat dinding kolam.



Sumber: Dokumentasi penulis

Gambar 10.1 Persiapan meluncur.

- c. Kemudian, tolakkan kedua kakimu ke dinding kolam. setelah kaki menolak, lanjutkan dengan meluruskan kedua lengan di permukaan air.



Sumber: Dokumentasi penulis

Gambar 10.2 Gerakan menolakkan kaki.

- d. Setelah meluncur, pertahankan sikap tubuh datar.



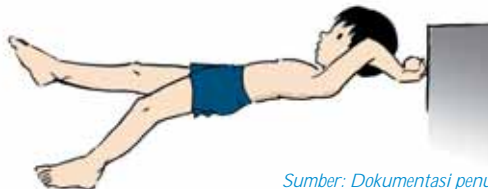
Sumber: Dokumentasi penulis

Gambar 10.3 Meluncur.

Perlu kalian ketahui bawah gerakan meluncur dalam renang gaya punggung hanya dapat dilakukan dari dalam kolam. Hal ini berbeda dengan gaya renang lainnya. Pada gaya yang lain, perenang meluncur dari atas tepi kolam.

## 2. Gerakan Kaki

Bagaimana gerakan kaki dalam renang gaya punggung? Kaki digerakkan naik turun. Lakukan latihan gerakan kaki di tepi kolam. Coba perhatikan gambar di bawah ini!



Sumber: Dokumentasi penulis

Gambar 10.4 Gerakan kaki.



### 3. Gerakan Lengan

Dalam renang gaya punggung, Tangan berputar di samping badan. Lengan kanan dan kiri diputar bergantian. Apa guna gerakan lengan? Gerakan ini berguna untuk mendorong badan ke depan. Maka dari itu, kayuh lengan kuat-kuat saat masuk ke air.



Sumber: Dokumentasi penulis

Gambar 10.5 Gerakan lengan.

#### Nilai-Nilai

#### Jasmani dan Kesehatan

Yuni ingin belajar berenang. Ia kemudian mengajak kakaknya yang mahir berenang untuk belajar berenang. Yuni belajar berenang di kolam renang. Kakak mengingatkan agar Yuni tidak belajar di kolam yang dalam. Menurut pendapatmu, benarkah sikap Yuni tersebut? Tuliskan pendapatmu!

### 4. Pernapasan

Dalam renang gaya punggung, pernapasan dapat dilakukan melalui hidung maupun mulut. Pernapasan dalam gaya ini mudah dilakukan. Hal tersebut karena muka perenang menghadap ke atas.

Nah itu tadi teknik dasar renang gaya punggung. Adakah yang belum kalian pahami? Jika ada coba tanyakan lagi kepada guru kalian. Jika sudah, ayo sekarang praktikkan lagi teknik dasar di atas. Ingat, pilih kolam yang dangkal.

#### Pojok Olahraga dan Kesehatan

#### Renang Indah

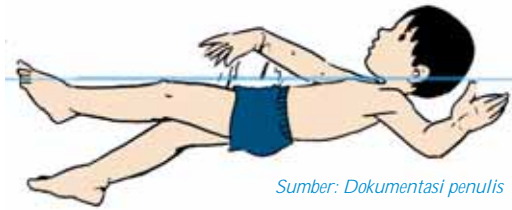
Renang indah atau renang sinkronisasi adalah olahraga yang memadukan unsur-unsur renang, senam, dan tari. Olahraga ini dipertandingkan secara beregu, tunggal, duet, maupun trio. Renang indah memadukan kekuatan dan ketahanan fisik dengan keluwesan, keanggunan, nilai artistik, dan kemampuan menahan napas sewaktu berada di dalam air. Renang indah berkembang awal tahun 1900-an di Kanada. Renang indah adalah olahraga yang banyak dilakukan oleh kaum wanita.

Sumber: [id.wikipedia.org](http://id.wikipedia.org)

## B. Berenang Menggunakan Gaya Punggung

Setelah kalian menguasai teknik dasar, sekarang coba berenang menggunakan gaya punggung. Praktikkan kombinasi teknik dasarnya. Mulailah dari gerakan meluncur, kemudian gerakan kaki, gerakan lengan, dan pernapasan.

Coba praktikkan beberapa kali dalam jarak pendek. Jangan memaksakan diri untuk berenang jarak jauh.



Sumber: Dokumentasi penulis

Gambar 10.6 Koordinasi gerakan.

### Berlatih dengan Gembira

Setelah kalian menguasai renang gaya punggung, berenanglah menempuh jarak tertentu. Misalnya 10 atau 20 meter ke depan.

### Biasakan Hidup Sehat

Berenanglah di kolam renang. Ingat, jangan mandi atau membuang sampah di kolam renang. Jagalah kebersihan kolam renang. Kolam yang kotor dapat menimbulkan penyakit. Salah satunya adalah penyakit kulit.

### Rangkuman

- Terdapat 4 gaya dalam renang, yaitu gaya dada, gaya punggung, gaya bebas, dan gaya kupu-kupu.
- Teknik dasar renang terdiri dari meluncur, gerakan kaki, gerakan tangan, dan pernapasan.
- Gerakan meluncur dalam renang gaya punggung dilakukan dari dalam air.
- Saat meluncur, badan harus datar dengan permukaan air.
- Gerakan lengan berguna untuk mendorong tubuh ke depan.
- Dalam renang gaya punggung, pernapasan mudah dilakukan..



## Evaluasi Tertulis

### Aspek Kognitif ●●●●●●●●●●

1. **Ayo berilah tanda silang (x) pada huruf a, b, c, atau d di depan jawaban yang tepat!**
1. Hal yang membedakan antara renang gaya punggung dengan gaya lainnya adalah ....
  - a. sikap badan
  - b. jarak
  - c. kecepatan
  - d. kekuatan
2. Saat meluncur, tubuh harus ....
  - a. naik turun
  - b. miring
  - c. datar
  - d. agak ditekuk
3. Posisi punggung pada renang gaya punggung adalah ....
  - a. menghadap ke bawah
  - b. miring ke kanan
  - c. miring ke kiri
  - d. menghadap ke atas
4. Tujuan membasahi tubuh sebelum berenang adalah ....
  - a. pengenalan air
  - b. latihan
  - c. penenangan
  - d. penyegaran
5. Renang gaya punggung disebut juga ....
  - a. back crawl
  - b. crawl
  - c. gaya dolphin
  - d. gaya katak
6. Berikut ini yang bukan atlet renang adalah ....
  - a. Richard Sam Bera
  - b. Albert Sutanto
  - c. Akbar Nasution
  - d. Taufik Hidayat

7. Panjang lintasan kolam renang untuk pertandingan internasional adalah ....
  - a. 10 meter
  - b. 25 meter
  - c. 50 meter
  - d. 100 meter
8. Renang termasuk cabang olahraga ....
  - a. atletik
  - b. akrobatik
  - c. ritmik
  - d. permainan
9. Sikap badan yang ... adalah datar pada permukaan air.
  - a. streamline
  - b. rekaveri
  - c. crawl line
  - d. back line
10. Belajar berenang sebaiknya dilakukan di ....
  - a. danau
  - b. sungai
  - c. kolam renang
  - d. laut

## II. Coba kalian jawab pertanyaan-pertanyaan berikut ini!

1. Apa yang dimaksud dengan streamline?
2. Sebutkan teknik dasar renang gaya punggung!
3. Berikan 2 contoh alat bantu berenang!
4. Bagaimana gerakan kaki dalam renang gaya punggung?
5. Mengapa dalam renang gaya punggung mudah dilakukan?

## Penilaian Sikap

### Aspek Afektif

Sikap apa yang perlu kalian kembangkan pada saat belajar berenang?

## Evaluasi Praktik

### Aspek Psikomotorik

Peragakan kombinasi teknik dasar renang gaya punggung! Berenanglah di dalam kolam renang sejauh 20-25 meter!

# Bab 11

## Penjelajahan di Lingkungan Sekitar Sekolah



Coba kalian perhatikan gambar di atas! Kegiatan apa yang dilakukan anak-anak tersebut? Ya benar. Mereka sedang melakukan kegiatan penjelajahan. Mereka melakukannya di sekitar lingkungan sekolah.

Adakah di antara kalian yang pernah melakukan penjelajahan? Apa saja yang harus kalian siapkan? Tentu saja banyak yang harus dipersiapkan. Salah satunya adalah jadwal kegiatan. Nah untuk lebih jelasnya, ayo kita pelajari bersama materi berikut ini!

### Kata Kunci

penjelajahan  
kegiatan  
peta  
tanda

## ■ Tips Keselamatan.....

1. Pilih tempat penjelajahan yang tidak berbahaya.
2. Patuhi nasihat dan peringatan guru.
3. Guru menjaga keselamatan siswa.

### A. Pengertian dan Manfaat Penjelajahan

Tahukah kalian yang dimaksud dengan penjelajahan? Kegiatan apa saja yang termasuk penjelajahan? Penjelajahan merupakan kegiatan yang dilakukan untuk mengenal lingkungan sekitar. Adapun bentuknya antara lain jalan-jalan mengelilingi perkampungan, berkemah, dan sebagainya. Penjelajahan juga dapat dilakukan dengan mengendarai sepeda. Kalian dapat berkeliling kampung menggunakan sepeda. Tentu menyenangkan bukan? Pada materi berikut ini, kalian akan mempelajari tentang penjelajahan. Utamanya adalah penjelajahan di lingkungan sekitar sekolah.



Sumber: Dokumentasi penulis

Gambar 11.1 Berkemah termasuk kegiatan penjelajahan.

Lalu apa manfaat kegiatan penjelajahan? Tentu saja banyak manfaatnya. Dapatkah kalian menyebutkan salah satunya? Salah satunya adalah mengenal lingkungan sekitar sekolah. Manfaat lainnya adalah mensyukuri karunia Tuhan Yang Maha Esa. Penjelajahan juga bermanfaat untuk melatih kemandirian, memupuk rasa setia kawan, saling menghargai, dan rekreasi.

### B. Mempersiapkan Penjelajahan

Banyak hal yang perlu dipersiapkan sebelum penjelajahan. Persiapan dimulai dari penyusunan rencana penjelajahan hingga pelaksanaan kegiatan. Berikut ini akan diuraikan beberapa hal yang berkaitan dengan mempersiapkan penjelajahan.

#### 1. Menyusun Rencana Penjelajahan

Penjelajahan harus dilaksanakan dengan persiapan sebaik mungkin. Bagaimana caranya? Tentu saja kalian harus menyusun rencana penjelajahan. Dalam penyusunan rencana, kalian dapat meminta bantuan guru di sekolah. Diskusikan rencana sebaik mungkin.

Hal-hal apa saja yang perlu direncanakan? Pertama adalah tujuan kegiatan. Kalian juga perlu menentukan tempat tujuan penjelajahan. Rencanakan juga waktu pelaksanaannya. Penjelajahan sebaiknya dilakukan di luar jam pelajaran atau pada hari libur.

Selanjutnya, kalian perlu menyusun jadwal kegiatan. Jadwal berguna untuk menunjang kelancaran pelaksanaan kegiatan. Satu hal lagi yang tidak kalah pentingnya adalah ijin orang tua. Mintalah ijin kepada orang tua masing-masing sebelum melakukan penjelajahan

Berikut ini adalah contoh jadwal penjelajahan di sekitar lingkungan sekolah. Jadwal tersebut disusun oleh siswa kelas V SD Tangkas

### Jadwal Kegiatan Penjelajahan di Sekitar Lingkungan Sekolah

Hari/Tanggal	Waktu	Tempat	Jenis Kegiatan	Penanggung Jawab
22 Februari 2009	08.00 - 08.10	Halaman sekolah	Persiapan kegiatan penjelajahan	Ketua regu
	08.10 – 08.15	Halaman sekolah	Upacara pemberangkatan	Bapak Kepala Sekolah
	08.15 – 08.20	Halaman sekolah	Pemberangkatan peserta	Bapak Kepala Sekolah
	08.20 – 12.00	Kampung Kenanga	- Berjalan secara kelompok mengelilingi Kampung Kenanga - Mencatat bangunan atau tempat penting yang terdapat di Kampung Kenanga	Ibu Desi anita
	12.00– 12.15	Halaman sekolah	- Istirahat - Makan Siang	Ketua Regu
	12.15 – 12.20	Halaman sekolah	Upacara penutupan	Bapak Arya Satria
	12.20	Pulang ke rumah masing-masing		

Gambar 11.2 Contoh jadwal penjelajahan.



Gambar 11.3 Persiapan sebelum penjelajahan.



## 2. Menentukan Bentuk Kegiatan

Ada banyak bentuk kegiatan penjelajahan. Misalnya jalan-jalan berkeliling kampung. Penjelajahan dapat juga berupa kegiatan jalan di alam terbuka seperti bukit maupun pantai. Penjelajahan dapat pula dilakukan dengan bersepeda.



Sumber: Dokumentasi penulis  
Gambar 11.4 Penjelajahan dengan naik sepeda .

Saat melaksanakan penjelajahan, kalian harus didampingi guru. Janganlah melakukan penjelajahan tanpa pengawasan guru. Hal tersebut dapat membahayakan keselamatan kalian. Kalian juga harus memilih tempat yang tidak berbahaya. Jalan yang dilalui pun tidak banyak mengalami rintangan. Misalnya, janganlah melakukan penjelajahan di hutan yang di dalamnya banyak terdapat binatang buas.

## 3. Perlengkapan Penjelajahan

Tahukah kalian perlengkapan yang perlu disiapkan sebelum penjelajahan? Ada banyak hal yang perlu kalian persiapkan. Di antaranya adalah:

### a. Pakaian

Pakaian apa yang hendaknya kalian kenakan selama penjelajahan? Kenakan pakaian yang menyerap keringat. Jangan lupa pakailah sepatu. Persiapkan topi untuk melindungi kulit kepala dari sengatan sinar matahari. Bila penjelajahan dilakukan di daerah berhawa dingin, persiapkan jaket atau kaus tebal.

### b. Minuman dan makanan ringan

Jangan lupa persiapkan minuman dan makanan ringan sebagai bekal selama penjelajahan. Taruh tempat makanan dan minuman di dalam ransel.

### c. Perlengkapan PPPK

Apa gunanya perlengkapan PPPK? Perlengkapan ini digunakan untuk mengatasi jika terjadi kecelakaan ringan. Contoh perlengkapan PPPK adalah obat antiseptik atau obat merah, plester obat, tetes mata, dan pembalut luka.

### d. Peta dan tanda

Adakalanya, peserta penjelajahan diberi peta sebagai penunjuk jalan. Pahami peta tersebut sebaik mungkin. Peta menunjukkan jalan yang harus kalian lalui selama penjelajahan. Jika tidak dapat memahami peta atau menghilangkan peta tersebut, kalian akan tersesat.

Selain peta, kalian juga perlu memahami tanda. Tanda dipersiapkan sebagai penunjuk jalan bagi kalian. Pahami tanda sebaik mungkin. Contoh tanda yang digunakan selama penjelajahan dapat dibuat dari patahan ranting, rumput, batu, maupun coretan di atas tanah. Berikut ini adalah contoh tanda yang berupa coretan di atas tanah:



Sumber: Dokumentasi penulis

Gambar 11.5 Tanda yang berupa coretan di tanah.

## Berlatih dengan Gembira

Ayo sekarang coba kalian buat jadwal kegiatan penjelajahan! Buat pula contoh tanda yang dapat digunakan selama penjelajahan. Jangan lupa jelaskan arti tanda yang kalian buat! Diskusikan bersama teman sebangkumu!

### 4. Sikap Selama Penjelajahan

Selama penjelajahan kalian harus menaati peraturan yang telah dibuat. Kalian tidak boleh berbuat sekehendak hati. Menaati peraturan dapat menghindarkan kita dari hal-hal yang tidak diinginkan.

Contoh sikap yang perlu kalian terapkan selama penjelajahan adalah:

- Perhatikan tanda dan pahami peta sebaik mungkin.
- Jangan merusak tanaman yang kalian temui di jalan.
- Berjalanlah di tepi jalan sebelah kiri.
- Jangan bersenda gurau yang berlebihan
- Sapalah orang-orang yang kalian temui dengan ramah.
- Bekerja sama dan saling menolong dengan temanmu.
- Bagilah bekal kepada temanmu.
- Jangan membuang sampah sembarangan.
- Jangan buang air kecil sembarangan.

## C. Permainan dalam Penjelajahan

Penjelajahan merupakan kegiatan yang menyenangkan. Di dalamnya penjelajahan dapat diisi permainan selama perjalanan. Ada berbagai bentuk permainan yang menarik bagi kalian. Contohnya adalah:

### 1. Memecahkan Sandi

Sandi berarti rahasia. Memecahkan sandi berarti memecahkan rahasia. Ada berbagai bentuk sandi yang dapat kalian pelajari. Berikut ini adalah contoh sandi, yaitu *sandi hujan*.

b	t	g	p	e
e	u	k	a	l
r	j	a	n	o
j	u	h	l	k
a	h	k	a	k
l	l	e	l	i
a	a	d	u	r
n	n	e	b	i

Kalimat dalam sandi di atas adalah: *berjalanlah tujuh langkah ke depan lalu belok kanan*.

### 2. Melewati Rintangan

Melewati rintangan termasuk permainan untuk melatih ketangkasan. Latihan ketangkasan juga dapat dilakukan untuk menguji keberanian siswa. Banyak jenis ketangkasan yang dapat dilakukan selama penjelajahan. Beberapa permainan melewati rintangan dalam penjelajahan tampak pada gambar di bawah ini.



Gambar 11.64 Melewati rintangan.

## Pojok Olahraga dan Kesehatan

### SEMAPHORE

Semaphore adalah suatu cara untuk mengirim dan menerima berita dengan menggunakan 2 bendera, dimana masing-masing bendera tersebut berukuran 45 cm x 45 cm. Sedangkan warna yang sering dipergunakan adalah merah dan kuning dengan warna merah selalu berada dekat tangkainya



Sumber: *Bendera semaphore\_www.anbg.gov.au*

Sumber: *pramukanet.org*

## Rangkuman

- Persiapan dimulai dari penyusunan rencana penjelajahan hingga pelaksanaan kegiatan.
- Penjelajahan harus dilaksanakan dengan persiapan sebaik mungkin.
- Hal-hal apa saja yang perlu direncanakan adalah tujuan kegiatan, tempat tujuan penjelajahan, dan waktu pelaksanaannya.
- Jadwal berguna untuk menunjang kelancaran pelaksanaan kegiatan.
- Bentuk kegiatan penjelajahan antara lain jalan-jalan berkeliling kampung, jalan di alam terbuka, dan bersepeda.
- Perlengkapan yang disiapkan sebelum penjelajahan antara lain pakaian, minuman dan makanan ringan, perlengkapan PPPK, dan peta.
- Selama penjelajahan harus menaati peraturan yang telah dibuat.
- Di dalamnya penjelajahan dapat diisi permainan selama perjalanan.

## Evaluasi Tertulis

### Aspek Kognitif

- I. Ayo berilah tanda silang (x) pada huruf a, b, c, atau d di depan jawaban yang tepat!
1. Sebelum memulai penjelajahan, perlu disusun ....
    - a. penilaian
    - b. rencana
    - c. anggaran
    - d. absensi
  2. Jalan yang harus dilalui dalam penjelajahan dapat diketahui melalui ....
    - a. simbol
    - b. tanda
    - c. sandi
    - d. peta

3. 

IKUTI  
ARAH INI

Rambu-rambu pada gambar berarti berjalan ke arah ....

- a. jalan sesuai panah
  - b. kembali ke tempat semula
  - c. jalan ke depan
  - d. ikuti jalan ini
4. Kita berjalan di tepi jalan sebelah ....
- a. depan
  - b. belakang
  - c. kiri
  - d. kanan
5. Penjelajahan yang sebaiknya tidak dilakukan anak SD adalah ....
- a. bersepeda
  - b. berkeliling kampung
  - c. mendaki gunung
  - d. berkeliling sekitar sekolah
6. Arah selatan pada peta menunjuk ke ....
- a. kanan
  - b. kiri
  - c. atas
  - d. bawah
7. Waktu pelaksanaan kegiatan tercantum dalam ....
- a. jadwal
  - b. denah
  - c. peta
  - d. rute

8.



AIR DAPAT  
DIMINUM

Tanda di atas berarti ....

- a. ada sungai
- b. air dapat diminum
- c. awas air
- d. tolong kami perlu air

9. Contoh perlengkapan PPPK yaitu ....
  - a. ransel
  - b. makanan kecil
  - c. obat merah
  - d. air
10. Perbuatan yang boleh dilakukan saat penjelajahan adalah ....
  - a. menolong teman
  - b. memindah tanda
  - c. membuat peta baru
  - d. mengganti sandi

## II. Coba kalian jawab pertanyaan-pertanyaan di bawah ini!

1. Apa manfaat penjelajahan?
2. Haruskah kalian membuat rencana penjelajahan sebelum kegiatan dilakukan?
3. Apa yang dimaksud dengan sandi?
4. Sebutkan 3 perlengkapan PPPK!
5. Apa gunanya jadwal kegiatan?

## Penilaian Sikap

### Aspek Afektif

Sebutkan perilaku yang sebaiknya kalian lakukan dan tidak kalian lakukan saat penjelajahan?

## Evaluasi Praktik

### Aspek Psikomotorik

Coba kalian buatlah contoh jadwal kegiatan penjelajahan! Buatlah pada selembar kertas karton! Buat serapi dan sejelas mungkin!

# Bab 12

## Bahaya Rokok dan Minuman Keras



Kita harus dapat menerapkan budaya hidup sehat. Bagaimana caranya? Salah satunya adalah menghindari kebiasaan yang dapat merusak kesehatan. Olahraga secara teratur berguna untuk menjaga kesehatan tubuh kita. Rokok dan minuman keras dapat merusak tubuh kita. Nah mana yang menurutmu merupakan budaya hidup sehat? Olahraga, merokok, atau minum-minuman keras?

### Kata Kunci

rokok  
nikotin  
tar  
alkohol



Pernahkah kalian mengamati lingkungan di sekitar kalian? Adakah kebiasaan yang tidak sesuai dengan budaya hidup sehat? Coba kalian sebutkan!

Salah satu kebiasaan yang merusak kesehatan adalah merokok. Bahan utama rokok adalah tembakau. Tentu kalian pernah melihat benda yang disebut rokok. Banyak orang di sekitar kita yang menghisap rokok. Padahal, rokok berakibat buruk bagi kesehatan manusia. Tahukah kalian saja bahaya merokok? Apa sebabnya rokok membahayakan kesehatan manusia?



Sumber: Dokumentasi penulis

Gambar 12. 1 Merokok berbahaya bagi kesehatan.

### 1. Bahaya Merokok

Rokok membahayakan kesehatan manusia. Hal tersebut karena terdapat zat-zat berbahaya di dalamnya. Salah satunya adalah nikotin. Nikotin adalah cairan berminyak beracun yang tidak berwarna. Nikotin terdapat dalam tembakau. Apa bahaya nikotin bagi para perokok? Bahaya nikotin adalah:

1. menyebabkan ketagihan,
2. menyebabkan naiknya tekanan darah,
3. mempercepat denyut jantung sehingga dapat menyebabkan pernapasan terhenti.

Rokok juga mengandung tar. tar dapat menyebabkan tumbuhnya kanker dalam tubuh.

Tahukah kalian bahwa rokok juga dapat membahayakan orang-orang di sekitar perokok? Hal tersebut karena asap rokok mengandung karbon monoksida. Bahaya yang ditimbulkan dari karbon monoksida adalah dapat mengurangi jumlah oksigen dalam tubuh kita. Jadi orang yang menghirup asap rokok akan secara langsung menghirup karbon monoksida. Namun demikian, banyak orang yang tidak menyadari bahaya asap rokok mereka tidak menyadari bahwa rokok tidak hanya merugikan diri sendiri. Rokok juga dapat membahayakan kesehatan orang lain.



Sumber: Dokumentasi penulis

Gambar 12.2 Asap rokok dapat mengganggu kesehatan orang-orang di sekitar perokok.

Nah sudahkah kalian mengetahui bahaya merokok? Untuk itu janganlah pernah mencobanya.

## Pojok Olahraga dan Kesehatan

### Sejarah Rokok

Dari segi bahan, rokok mempunyai beberapa istilah. Rokok atau sigaret terbuat dari daun tembakau dan kretek adalah rokok dengan aroma dan rasa cengkeh. Jadi rokok kretek adalah rokok yang dibuat dari daun tembakau dan mempunyai campuran aroma dan rasa cengkeh. Masyarakat Jawa sebagai perokok pertama, juga mengenal istilah rokok putih, sebutan untuk rokok tanpa cengkeh. Ada pula istilah rokok klobot yang terbuat dari daun jagung kering yang diisi dengan daun tembakau murni dan cengkeh.

Sumber: *whandi.net*

## 2. Merokok Merugikan Kesehatan

Ada berbagai penyakit yang disebabkan oleh rokok. Salah satunya adalah kanker. Penyakit lain yang disebabkan oleh rokok adalah jantung dan asma. Rokok juga dapat menyebabkan gangguan kehamilan dan janin

Itu tadi hanya beberapa penyakit yang disebabkan oleh rokok. Dari uraian di atas, kalian tentu sudah memahami dengan jelas bahaya rokok bagi kesehatan. Namun demikian, masih banyak orang yang memiliki kebiasaan merokok. Ada beberapa orang menganggap bahwa rokok dapat menjernihkan pikiran yang kalut. Rokok juga dianggap sebagai lambang keberanian dan kegagahan. Tentu saja anggapan tersebut salah. Satu hal yang benar adalah rokok mendatangkan berbagai penyakit. Jadi jangan pernah mencoba merokok. Tolak jika ada ajakan untuk merokok.

## B. Bahaya Minuman Keras

Selain merokok, ada satu lagi kebiasaan yang bertentangan dengan nilai-nilai kesehatan. Kebiasaan tersebut adalah minum minuman keras. Pernahkah kalian mendengar istilah minuman keras? Tahukan kalian apa bahayanya?

Tentu kalian pernah menyaksikan berita di televisi mengenai korban minuman keras. Di antaranya bahkan meninggal dunia. Peristiwa tersebut merupakan akibat buruk bagi peminum minuman keras. Minuman keras tidak hanya berbahaya bagi kesehatan, tetapi juga dapat menyebabkan kematian. Untuk itu, kalian harus menjauhi minuman keras, jangan pernah sekalipun mencobanya. Minuman keras hanya mendatangkan kerugian.

Lalu apa sebenarnya yang dimaksud dengan minuman keras? Minuman keras adalah minuman yang mengandung alkohol. Minuman keras dapat memabukkan

peminumnya. Dalam keadaan mabuk, sifat seseorang dapat berubah. Orang yang lemah lembut dapat berubah menjadi pemarah karena pengaruh alkohol.

Dalam jumlah banyak, minum minuman keras dapat menyebabkan kematian. Minuman keras juga menimbulkan berbagai penyakit, seperti gangguan pencernaan, penyakit hati, penyakit ginjal, dan dapat merusak saraf manusia.

Selain itu, minum minuman keras dan menjual minuman keras merupakan tindakan melanggar hukum. Polisi akan menangkap para peminum dan penjual minuman keras. Mereka dapat dijatuhi hukuman penjara.

Untuk itu, jangan pernah mencoba minum minuman keras. Tolak setiap ajakan minum minuman keras.



Gambar 12.4 Minuman keras membahayakan kesehatan.

### ► Rangkuman

- Rokok menimbulkan kecanduan bagi penghisapnya.
- Rokok mengandung nikotin, tar, dan karbon monoksida.
- Penyakit utama yang dapat disebabkan rokok antara lain: kanker, asma, jantung, serta gangguan kehamilan dan janinan.
- Minuman keras adalah minuman yang mengandung alkohol.
- Minuman keras menimbulkan berbagai macam penyakit, seperti: penyakit gangguan pencernaan, gangguan ginjal, dan penyakit hati.
- Minuman keras dapat merusak saraf manusia,
- Minum dan menjual minuman keras merupakan perbuatan yang melanggar hukum.



- I. Ayo berilah tanda silang (x) pada huruf a, b, c, atau d di depan jawaban yang tepat!
1. Penyakit yang tidak disebabkan karena rokok adalah ....
    - a. gangguan kehamilan
    - b. jantung
    - c. flu
    - d. kanker
  2. Nikotin terdapat pada ....
    - a. tembakau
    - b. asap rokok
    - c. teh
    - d. gula
  3. Bahan baku industri rokok adalah ....
    - a. kina
    - b. kopi
    - c. tembakau
    - d. cokelat
  4. Orang yang menghirup asap dari perokok disebut perokok ....
    - a. pemula
    - b. tidak langsung
    - c. langsung
    - d. pasif
  5. Minuman keras adalah minuman yang mengandung....
    - a. tar
    - b. alkohol
    - c. nikotin
    - d. karbon monoksida
  6. Ketagihan terhadap minuman keras disebut ....
    - a. keinginan
    - b. kebutuhan
    - c. kemauan
    - d. kecanduan
  7. Berikut ini yang bukan merupakan akibat minuman keras adalah ....
    - a. mabuk
    - b. menderita gangguan pencernaan
    - c. letih dan lesu
    - d. rajin belajar

8. Kita harus ... ajakan minum minuman keras.
  - a. mempertimbangkan
  - b. menerima
  - c. menolak
  - d. menanggapi
9. Pemberantasan peredaran minuman keras menjadi tanggung jawab ....
  - a. polisi
  - b. aparat desa
  - c. pejabat pemerintah
  - d. masyarakat
10. Cara kita menghindari minuman keras adalah ....
  - a. jangan pernah mencoba
  - b. membeli dalam jumlah sedikit
  - c. menjual kepada teman
  - d. mencicipi hingga mabuk

## II. Coba kalian jawab pertanyaan-pertanyaan di bawah ini!

1. Apa akibat buruk dari nikotin?
2. Jelaskan yang dimaksud dengan perokok aktif!
3. Bagaimana cara kita menghindari rokok?
4. Apa akibat minuman keras?
5. Jelaskan yang dimaksud dengan kecanduan!

## Penilaian Sikap

### Aspek Afektif

Sikap apa yang perlu kalian kembangkan untuk menjauhi bahaya merokok dan minum minuman keras?

## Evaluasi Praktik

### Aspek Psikomotorik

Buatlah poster dengan tema "Dilarang Merokok" pada buku gambarmu! Kumpulkan hasilnya pada gurumu!

# Daftar Pustaka

- Dana, Hoedayo. 2002. *Pendekatan Keterampilan Praktis Pembelajaran Bola Basket*. Jakarta: Dirjend Olahraga.
- Faruq, Muh. Muhyi. 2008 *Meningkatkan Kebugaran Tubuh melalui Permainan dan Olahraga*. Surabaya: Grasindo.
- Kravitz, Len. 2001. *Panduan Lengkap Bugar Total*. Jakarta: PT. Raja Gravindo Persada.
- Kurniali, Peter C., Brotoasmoro, Tedjodiningrat. 2007. *Move Your Body Right*. Jakarta: Elex Gramedia Komputindo.
- Mielke. 2004. *Dasar-Dasar Sepak Bola*. Bandung: Pakar Raya.
- Muhajir. 2005. *Teori Dan Praktek Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT. Yudistira.
- Salim, Agus.2008 *Buku Pintar Sepak Bola*. Bandung: Nuansa Cendekia.
- Toha. Muhammad. 2005. *Panduan Orang Tua Untuk Pencegahan Bahaya Narkoba*. Sukoharjo: Badan Narkotika Kabupaten (BNK) Sukoharjo.
- book.google.co.id. 10 Februari 2009
- crayonpedia.org. 10 Februari 2009
- id.wikipedia.org. 10 Februari 2009
- www.antirokok.com. 10 Februari 2009.
- www.dianweb.org. 19 Februari 2009
- www.freewebs.com. 23 Februari 2009
- www.vcdolahraga.com. 23 Februari 2009

# Glosarium

- Alkohol : zat yang memabukkan
- Base : tempat hinggap
- Fisik : tubuh, badan
- Gaya : cara melakukan sesuatu
- Harmonis : serasi.
- Headstand : berdiri dengan kepala.
- Irama : bunyi yang teratur.
- Jinjit : berdiri dengan ujung kaki.
- Kecepatan : kemampuan melakukan sesuatu pada waktu tertentu.
- Lapangan : tempat yang luas untuk melakukan permainan dan olahraga.
- Lompat : bergerak dengan mengangkat kaki ke depan dan dengan cepat menurunkan lagi.
- Loncat : lompat dengan kedua kaki bersama-sama.
- Melempar : melakukan lemparan.
- Meluncur : gerakan maju ke depan di air.
- Memukul : melakukan pukulan.
- Menangkap : melakukan tangkapan.
- Menendang : melakukan tendangan.
- Mengontrol : melakukan control.
- Meroda : gerakan memutar tubuh dengan tumpuan kedua tangan.
- Matras : alas untuk senam lantai.
- Nikotin : zat beracun dalam tembakau.
- Organ : bagian.
- Otot : bagian urat yang keras.
- Pelecehan : tindakan melecehkan.
- Pemanasan : gerakan sebelum latihan inti.
- Penjelajahan : kegiatan menjelajahi.

- Peta : gambaran suatu tempat.
- Pubertas : masa remaja.
- Pull up : gerakan naik turun dalam posisi menggantung pada palang.
- Push up : gerakan naik turun dengan tumpuan tangan dalam posisi tengkurap.
- Regu : kelompok.
- Reproduksi : usaha menghasilkan keturunan.
- Ritmik : sesuai irama.
- Senam : gerakan yang dilakukan secara teratur.
- Split : gerakan mengangkangkan kedua kaki hingga lurus.
- Squat jump : gerakan meloncat jongkok.
- Streamline : sikap datar di atas permukaan air.
- Teknik : cara melakukan sesuatu.



# Indek

## A

alkohol 124  
atletik 16  
Awalan 17

## B

Bola 3

## C

cart wheel 90

## F

fiberglass 11

## G

Gawang 11  
Gerak Ritmik 95

## I

Irama 44

## J

Jalan 42  
Jasmani 23

## K

karbon monoksida 122  
kasti 1  
Kebugaran 23, 79

## L

Lapangan 2  
Lari 42  
Lemparan 5  
Lompat 42  
Lompat Kangkang 37  
Lompat kangkang 91  
Lompat Tali 83  
lompat tinggi 74

## M

Melempar 4  
meluncur 104  
Mengayun 96  
Minuman Keras 121

## N

Nikotin 122

## O

Organ 53  
otot 35

## P

Pemanasan 33  
Pemukul 3  
pemukul 2  
Penjelajahan 112  
Permainan 2, 59  
Pernapasan 106  
Pubertas 52

Pull up 26  
Push up 26

## R

Regu 4  
Renang 103  
Reproduksi 51  
Rintangan 116  
Ritmik 41  
Rokok 121, 122  
rol depan 38  
Rounders 65

## S

Sandi 116  
Seksual 51  
SEMAPHORE 117  
Senam 34, 87  
Senam Ketangkasan 33,  
87  
sepak bola 10  
Split 89  
Squat Jump 80

## T

teknik 13  
Tolakan 17

# Lampiran

## Daftar Nama Organisasi Induk Olahraga Di Indonesia

1. *Aero Sport* : Federasi Aero Sport Indonesia/FASI
2. *Anggar* : Persatuan Anggar Seluruh Indonesia/IKASI
3. *Atletik* : Persatuan Atletik Seluruh Indonesia/PASI
4. *Baseball* : Perserikatan Bisbol dan Sofbol Amatir Seluruh Indonesia/ PERBASASI
5. *Berkuda* : Persatuan Olahraga Berkuda Seluruh Indonesia/ PORDASI
6. *Berlayar* : Persatuan Olahraga Layar Seluruh Indonesia/ PORLASI
7. *Biliar* : Persatuan Olahraga Biliar Seluruh Indonesia/ POBSI
8. *Binaraga* : Persatuan Angkat Berat dan Binaraga Seluruh Indonesia/ PABBSI
9. *Bola Basket* : Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia/PERBASI
10. *Bola Voli* : Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia/PBVSI
11. *Boling* : Persatuan Boling Indonesia/PB
12. *Bulu Tangkis* : Persatuan Bulutangkis Seluruh Indonesia/PBSI
13. *Catur* : Persatuan Catur Seluruh Indonesia/PERCASI
14. *Dayung* : Persatuan Olahraga Dayung Seluruh Indonesia/ PODSI
15. *Drum Band* : Persatuan Drum Band Indonesia/PDBI
16. *Golf* : Persatuan Golf Indonesia/PGI
17. *Gulat* : Persatuan Gulat Amatir Seluruh Indonesia/PGSI
18. *Judo* : Persatuan Judo Seluruh Indonesia / PJSI
19. *Karate* : Federasi Olahraga Karate-do Indonesia/FORKI
20. *Kartu* : Gabungan Bridge Seluruh Indonesia/GABSI
21. *Kempo* : Persaudaraan Bela Diri Kempo Indonesia / PERKEMI
22. *Kesehatan Olahraga* : Kesehatan Olahraga Republik Indonesia/KOR
23. *Liong & Barongsai* : Persatuan Liong & Barongsai Seluruh Indonesia/ PLBSI
24. *Menembak* : Persatuan Menembak dan Berburu Indonesia/ PERBAKIN
25. *Motor* : Ikatan Motor Indonesia / IMI
26. *Olahraga air* : Persatuan Renang Seluruh Indonesia / PRSI

27. *Olahraga Cacat* : Badan Pembina Olahraga Cacat / BPOC
28. *Olahraga KORPRI* : Badan Pembina Olahraga Korps Pegawai Republik Indonesia/BAPOR KORPRI
29. *Olahraga Mahasiswa* : Badan Pembina Olahraga Mahasiswa Indonesia/ BAPOMI
30. *Olahraga Pelajar* : Badan Pembina Olahraga Pelajar Seluruh Indonesia/ BAPOPSI
31. *Olahraga Sepeda* : Ikatan Sport Sepeda Indonesia/ISSI
32. *Olahraga Wanita* : Persatuan Wanita Olahraga Seluruh Indonesia/ PERWOSI
33. *Panahan* : Persatuan Panahan Indonesia/PERPANI
34. *Panjat Tebing* : Federasi Panjat Tebing Indonesia/FPTI
35. *Pencak Silat* : Ikatan Pencak Silat Indonesia/IPSI
36. *Selam* : Persatuan Olahraga Selam Seluruh Indonesia/ POSSI
37. *Senam* : Persatuan Senam Indonesia / PERSANI
38. *Sepak Takraw* : Persatuan Sepak Takraw Seluruh Indonesia / PSTI
39. *Sepakbola* : Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia/PSSI
40. *Sepatu Roda* : Persatuan Olahraga Sepatu Roda Seluruh Indonesia/ PERSEROSI
41. *Ski Air* : Persatuan Ski Air Seluruh Indonesia/PSASI
42. *Sport Dance* : Ikatan Olahraga Dansa Indonesia/IODI
43. *Squash* : Persatuan Squash Indonesia/PSI
44. *Taekwondo* : Taekwondo Indonesia/TI
45. *Tarung Derajat* : Keluarga Olahraga Tarung Derajat/KODRAT
46. *Tenis* : Persatuan Tennis Lapangan Seluruh Indonesia/ PELTI
47. *Tenis Meja* : Persatuan Tennis Meja Seluruh Indonesia/PTMSI
48. *Tinju* : Persatuan Tinju Amatir Indonesia/PERTINA
49. *Wartawan Olahraga* : Seksi Wartawan Olahraga Persatuan Wartawan Indonesia/SIWO PWI
50. *Wushu* : Wushu Indonesia / WI

Sumber: [organisasi.org](http://organisasi.org)

## Asosiasi Internasional Federasi Atletik

Asosiasi Internasional Federasi Atletik, disingkat IAAF (International Association of Athletics Federations) atau sering diterjemahkan sebagai Federasi Atletik Internasional adalah badan pengelola internasional dibentuk olahraga atletik. Badan ini didirikan pada kongres pertama tahun 1912 di Stockholm, Swedia sebagai Federasi Atletik Amatir Internasional (International Amateur Athletics Federation). Sejak bulan Oktober 1993, IAAF bermarkas besar di Monako.

IAAF beranggotakan persatuan atletik nasional di 212 negara.[1] Selain melakukan standarisasi pencatatan waktu dan rekor dunia, IAAF menyelenggarakan berbagai kompetisi atletik di seluruh dunia, antara lain: Kompetisi Frekuensi

1. Kejuaraan Dunia Atletik IAAF : 2 tahun sekali
2. Kejuaraan Dunia Atletik Dalam Ruang IAAF : 2 tahun sekali
3. Kejuaraan Dunia Lintas Alam IAAF : Setahun sekali
4. Kejuaraan Dunia Setengah Maraton IAAF : Tidak lagi dilangsungkan
5. Kejuaraan Dunia Lari Jalan Raya IAAF : Setahun sekali
6. Kejuaraan Dunia Atletik Junior IAAF : 2 tahun sekali
7. Kejuaraan Dunia Atletik Remaja IAAF : 2 tahun sekali
8. Kejuaraan Dunia Jalan Cepat IAAF : 2 tahun sekali
9. Piala Dunia Atletik IAAF : 4 tahun sekali
10. Liga Emas IAAF : Setahun sekali
11. Final Atletik Dunia IAAF : Setahun sekali

Sejak tahun 1982, IAAF telah meloloskan sejumlah amandemen yang mengizinkan atlet menerima hadiah uang dan kompensasi atas partisipasi dalam kompetisi atletik internasional. Walaupun pesertanya boleh menerima hadiah, nama Federasi Atletik Amatir Internasional tetap dipertahankan hingga diganti menjadi Asosiasi Internasional Federasi Atletik pada tahun 2001.

Ketua IAAF yang sekarang bernama Lamine Diack dari Senegal yang dipilih pada kongres IAAF tahun 2001. Sebelumnya, Diack bertindak sebagai Penjabat Ketua setelah Ketua IAAF sebelumnya, Primo Nebiolo dari Italia tutup usia pada tahun bulan November 1999.

*Sumber: id.wikipedia.org*

## Sejarah Renang

Mungkin sebagian dari kalian mempunyai hobi berenang. Renang ternyata telah dikenal sejak zaman pra-sejarah. Dari gambar-gambar yang berasal dari zaman batu diketahui adanya gua-gua bagi para perenang di dekat Wadi Sora sebelah barat daya Mesir. Di Jepang, renang adalah kemampuan yang harus dimiliki oleh para samurai. Sejarah mencatat, pertandingan renang pertama diselenggarakan oleh Kaisar Suigui pada 36 sebelum Masehi.

Pertandingan renang yang memperebutkan gelar juara telah dimulai di Eropa sekitar tahun 1800 dan sebagian besar menggunakan gaya dada. Renang gaya bebas pertama kali dikenalkan oleh Arthur Trudgen. Gaya ini kemudian mulai dikombinasikan dengan gaya kaki yang menendang oleh Richard Cavill pada 1902.

Di abad pertengahan, renang termasuk dalam tujuh kemahiran yang harus dimiliki oleh para ksatria termasuk berenang dengan membawa senjata. Olahraga renang pertama kali dipertandingkan dalam Olimpiade modern 1896 di Athena, Yunani. Pada Olimpiade ini, hanya empat nomor yang dipertandingkan dari rencana semula enam nomor. Masing-masing adalah nomor 100 meter, 500 meter, 1.200 meter, nomor bebas, dan 100 meter bagi para pelaut. Olimpiade kedua diselenggarakan di Paris, Prancis pada 1900 dan mempertandingkan nomor 200 m, 1.000 m, 4.000 m, nomor bebas, 200 m gaya dada, dan 200 m nomor beregu.

Persatuan Renang Internasional (Federation Internationale De Natation De Amateur/FINA) dibentuk tahun 1908 semula menetapkan, gaya kupu-kupu adalah variasi gaya dada. Gaya ini baru menjadi gaya terpisah di tahun 1952. Wanita baru diperkenankan ikut pertandingan renang pada Olimpiade 1912 di Stockholm, Belanda. Itupun baru nomor bebas. Seiring dengan perkembangan olah raga renang renang semakin populer. Penggemar renang semakin bertambah. Bahkan, seringkali anak-anak diajarkan renang pada usia sangat dini.

*Sumber: id.wikipedia.org*

# Pelecehan Seksual

Pelecehan seksual adalah perilaku pendekatan-pendekatan yang terkait dengan seks yang tidak diinginkan, termasuk permintaan untuk melakukan seks, dan perilaku lainnya yang secara verbal ataupun fisik merujuk pada seks.

Pelecehan seksual dapat terjadi dimana saja baik tempat umum seperti bis, pasar, sekolah, kantor, maupun di tempat pribadi seperti rumah.

Dalam kejadian pelecehan seksual biasanya terdiri dari 10 persen kata-kata pelecehan, 10 persen intonasi yang menunjukkan pelecehan, dan 80 persen non verbal.

## **Pelaku dan korban**

Walaupun secara umum wanita sering mendapat sorotan sebagai korban pelecehan seksual, namun pelecehan seksual dapat menimpa siapa saja. Korban pelecehan seksual bisa jadi adalah laki-laki ataupun perempuan. Korban bisa jadi adalah lawan jenis dari pelaku pelecehan ataupun berjenis kelamin yang sama.

Pelaku pelecehan seksual bisa siapa saja terlepas dari jenis kelamin, umur, pendidikan, nilai-nilai budaya, nilai-nilai agama, warga negara, latar belakang, maupun status sosial.

Korban dari perilaku pelecehan sosial dianjurkan untuk mencatat setiap insiden termasuk identitas pelaku, lokasi, waktu, tempat, saksi dan perilaku yang dilakukan yang dianggap tidak menyenangkan. Serta melaporkannya ke pihak yang berwenang.

Saksi bisa jadi seseorang yang mendengar atau melihat kejadian ataupun seseorang yang diinformasikan akan kejadian saat hal tersebut terjadi. Korban juga dianjurkan untuk menunjukkan sikap ketidak-senangan akan perilaku pelecehan.

*Sumber: id.wikipedia.org*

# Kematian Akibat Merokok, Indonesia Tempati Peringkat Ketiga di Dunia

Bagus Kurniawan - detikNews

Yogyakarta - Indonesia menduduki peringkat ketiga setelah China dan India, dalam kasus kematian akibat menghisap rokok. Berdasarkan hasil survei Ikatan Ahli Kesehatan Masyarakat Indonesia tahun 2007, sebanyak 1.127 orang meninggal setiap hari akibat rokok.

"Jumlah kematian akibat rokok di Indonesia menduduki peringkat ketiga di dunia setelah China dan India. Dari 1127 orang yang meninggal itu, 67 persennya merupakan laki-laki," kata Yayi Suryo Prabandari, peneliti Pusat Kajian Bioetik dan Perilaku Kesehatan, Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada (UGM) dalam acara focus grup discussion, di kampus, Jumat (29/5/2009).

Menurut Yayi, sejak Desember 2008 sampai sekarang ini pihaknya masih melakukan penelitian dan survei terhadap pasangan suami istri tentang perilaku merokok dalam kehidupan keluarga sehari-hari. Untuk melakukan pencegahan dan mengurangi bahaya rokok, Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada (UGM) dan Dinas Kesehatan Kota Yogyakarta melakukan pendampingan masyarakat sampai ke tingkat Rukun Warga (RW) dengan membentuk Focus Group Discussion.

Sumber: [www.detiknews.com](http://www.detiknews.com)







# Penjasorkes

untuk SD/MI kelas V



ISBN 978-979-095-005-4 (no. jilid lengkap)  
ISBN 978-979-095-071-9 (jil. 5c)

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 ) \*Rp11.817,00*

