

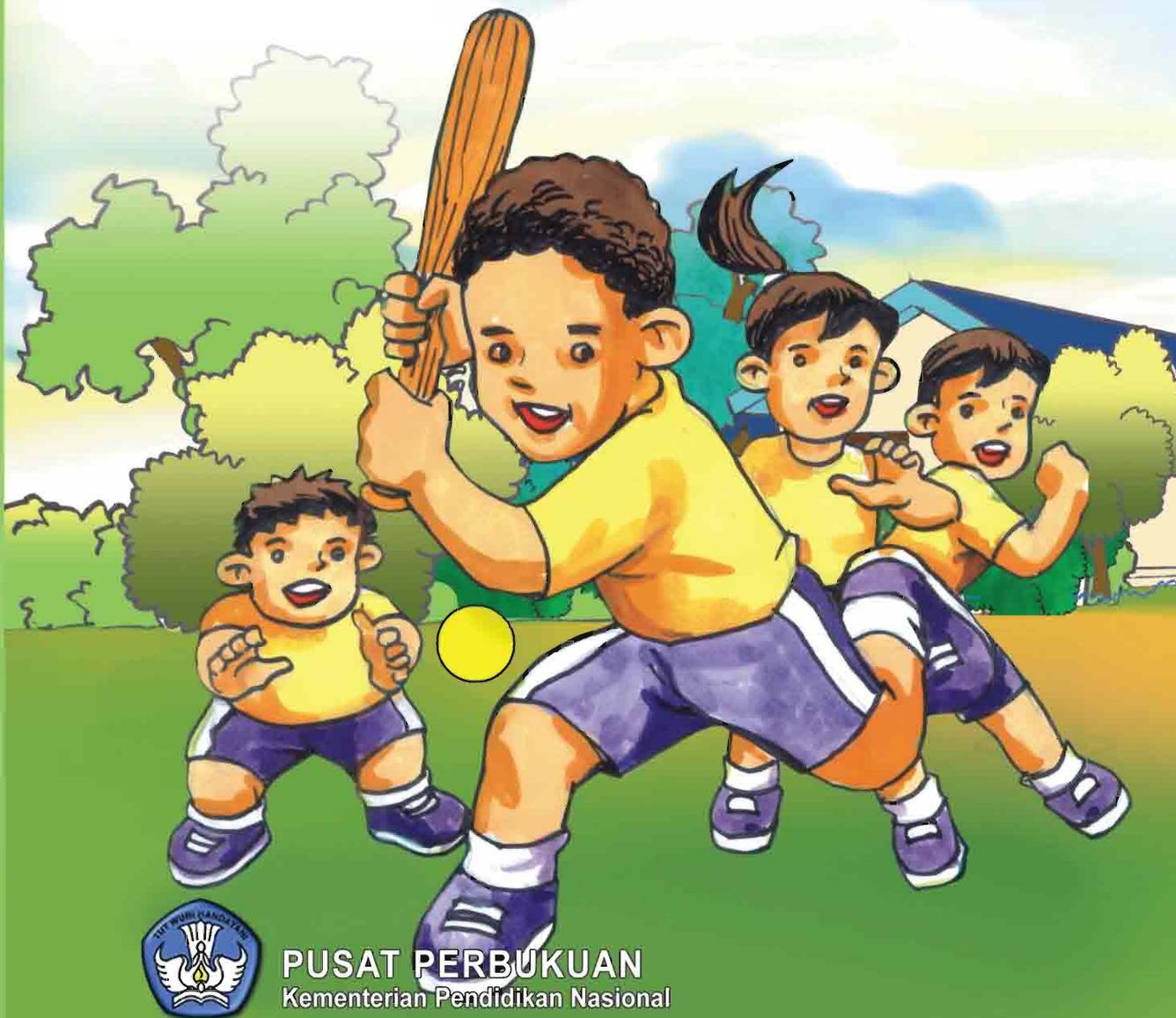


Tri Minarsih • Acep Hadi • Hanjaeli

Asyiknya Berolahraga 5

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Untuk Sekolah Dasar (SD) / Madrasah Ibtidaiyah (MI) kelas V



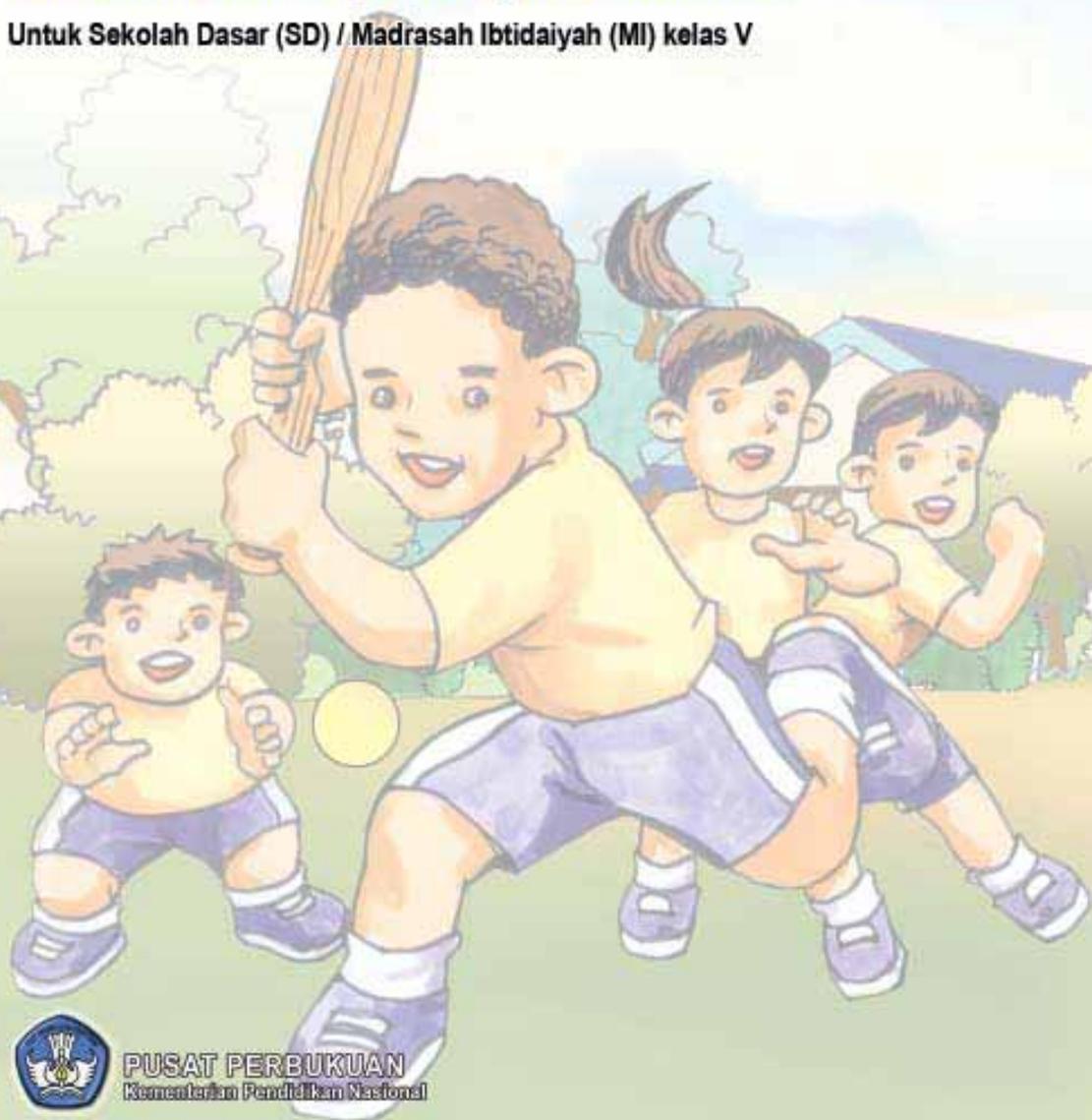
PUSAT PERBUKUAN
Kementerian Pendidikan Nasional

Tri Minarsih • Acep Hadi • Hanjaeli

Asyiknya Berolahraga 5

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Untuk Sekolah Dasar (SD) / Madrasah Ibtidaiyah (MI) kelas V



PUSAT PERBUKUAN
Kementerian Pendidikan Nasional

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

Asyiknya Berolahraga 5

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

untuk Sekolah Dasar (SD) / Madrasah Ibtidaiyah (MI) kelas V

Penulis	: Tri Minarsih	Editor	: Evi Susanti
	Acep Hadi	Perancang Kulit	: Anang
	Hanjaeli	Layouter	: Rockie Farizqi
		Ilustrator	: Anang
Ukuran Buku	: 17,6 x 25 cm		

372.8

TRI

a

TRI Minarsi

Asyiknya Berolahraga 5 Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan /Tri Minarsi, Acep Hadi, Hanjaeli; editor, Evi Susanti; ilustrator, Anang.—Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional, 2010.
x, 150 hlm.: ilus.; 25 cm

Bibliografi: hlm. 142

Indeks

Untuk Sekolah Dasar (SD) / Madrasah Ibtidaiyah (MI) kelas V

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

ISBN 978-979-095-070-2 (jil. 5b)

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

II. Acep Hadi III. Hanjaeli IV. Evi Susanti V. Anang

Diterbitkan oleh Pusat Perbukuan
Kementerian Pendidikan Nasional Tahun 2010

Diperbanyak oleh

Kata Sambutan

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

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

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

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

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

Jakarta, April 2010

Kepala Pusat Perbukuan

Kata Pengantar

Haio, teman.

Selamat bertemu kembali dengan pelajaran olahraga.

Selamat bertemu kembali dengan permainan-permainannya.

Permainan yang tentu sangat mengasyikkan.

Betapa tidak mengasyikkan?

Di kelas V ini kamu akan bermain seru.

Bermain basket, badminton, sepak bola dan kasti.

Permainan itu sungguh mengasyikkan, bukan?

Selain itu, kamu juga akan mempelajari kesehatan reproduksi.

Ya, pelajaran ini sesuai dengan dirimu yang semakin remaja.

Yang semakin membutuhkan pelajaran seksual yang benar.

Oh iya, budaya hidup sehat juga harus kamu pertahankan.

Terutama untuk menghindari bahaya rokok dan miras.

Nah, buku ini juga akan membahasnya.

Wah, pokoknya seru.

Kamu bisa jadi menyesal kalau tidak mengikuti materi buku ini.

Jadi, ayo ikuti pembahasannya dan praktikkan.

Penulis, Desember 2008.

Petunjuk Penggunaan Buku

Daftar Isi	
Kata pengantar	ii
Daftar Isi	iii
Daftar Isi	iv
Bab 1 - Permainan dan Olahraga (Bagian II)	
A. Permainan Bola Tangkis	2
B. Permainan Bola Basket	8
C. Tenis Meja	11
Ayo Uji Keterampilan!	14



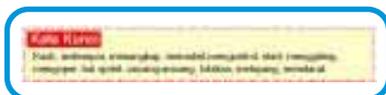
Daftar Isi

Berguna bagi kamu untuk mencari halaman buku yang akan dipelajari.



Halaman Judul Bab

Di halaman ini kamu akan mengetahui apa-apa yang akan kamu pelajari pelajaran olahraga.



Kata Kunci

petunjuk ini berguna bagi bapak dan ibu gurumu untuk membantu kamu dalam mempelajari pelajaran olahraga.



Mari Berlatih
Adalah tugas dan kegiatan olahraga yang dikemas dalam permainan.

Petunjuk guru:
Guru meminta siswa menuliskan jawabannya di buku latihan

Pedoman Guru
Berguna bagi Bapak dan Ibu Guru untuk membantu kamu dalam mempelajari pelajaran olahraga.



Rangkuman
Adalah inti materi yang sudah kamu pelajari setiap babnya

Uji Kognitif, Afektif dan Psikomotorik
Bagaimana teman? Asyik kan berolahraga. Nah, sekarang saatnya menguji kemampuanmu.
■ Jawaban soal-soal A, B dan C ditulis di buku latihan.
■ Jawaban soal-soal D dipraktikkan.

Uji Kognitif, Afektif dan Psikomotorik
Berguna bagi kamu untuk mengetahui pengetahuan, sikap dan penguasaan keterampilanmu terhadap materi olahraga yang sedang dibahas

Daftar Isi

Kata Sambutan	iii
Kata pengantar	v
Petunjuk penggunaan buku	vi
Daftar Isi	viii
Bab 1 - Permainan dan Olahraga (1)	
A. Kasti	2
B. Sepak bola	8
C. Lari jarak pendek	16
Uji Kognitif, Afektif dan Psikomotorik	19
Bab 2 - Kebugaran Jasmani (1)	
A Latihan kekuatan otot-otot bagian atas	22
B Latihan kecepatan dan kelincahan gerak	26
Uji Kognitif, Afektif dan Psikomotorik	29
Bab 3 - Senam Ketangkasan (1)	
A. Sejarah perkembangan senam	32
B. Peregangan dan pelepasan	32
C. Bentuk-bentuk senam ketangkasan.....	37
Uji Kognitif, Afektif dan Psikomotorik	43
Bab 4 - Senam Irama	
A. Pola jalan lari dan lompat dengan Irama	46
B. Kombinasi pola jalan, lari, dan lompat dalam gerak ritmik	48
Uji Kognitif, Afektif dan Psikomotorik	51
Bab 5 - Kesehatan Alat Reproduksi	
A. Menjaga kebersihan alat reproduksi	54
B. Bentuk-bentuk pelecehan seksual	54
C. Cara menjaga diri dari pelecehan seksual	56
Uji Kognitif, Afektif dan Psikomotorik	61
Bab 6 - Permainan dan Olahraga (2)	
A. Basket	64
B. Bulu tangkis	68
C. Lompat tinggi	78
Uji Kognitif, Afektif dan Psikomotorik	81

Bab 7 - Kebugaran Jasmani (2)

A. Latihan kekuatan otot-otot bagian bawah	84
B. Latihan kelincahan	85
Uji Kognitif, Afektif dan Psikomotorik	89

Bab 8 - Senam Ketangkasan (2)

A. Bentuk-bentuk senam ketangkasan	92
B. Rangkaian gerak senam ketangkasan	93
C. Keselamatan diri dalam senam ketangkasan	95
Uji Kognitif, Afektif dan Psikomotorik	97

Bab 9 - Gerak Ritmik (2)

A. Kombinasi gerak mengayun, menarik, menekuk, memutar dalam gerakan	100
B. Senam kesegaran jasmani (SKJ)	102
Uji Kognitif, Afektif dan Psikomotorik	111

Bab 10 - Renang Gaya Punggung

A. Gerak dasar renang gaya punggung	114
B. Kombinasi gerakan lengan dan tungkai	118
Uji Kognitif, Afektif dan Psikomotorik	119

Bab 11 - Penjelajahan di Lingkungan Sekitar Sekolah

A. Membuat rencana penjelajahan	122
B. Penjelajahan di lingkungan sekolah yang sehat	125
C. Hal-hal yang perlu diperhatikan selama penjelajahan	127
Uji Kognitif, Afektif dan Psikomotorik	131

Bab 12 - Bahaya Merokok dan Miras Bagi Kesehatan

A. Bahaya merokok bagi kesehatan	134
B. Bahaya minuman keras bagi kesehatan	135
C. Menerapkan budaya hidup sehat	136
Uji Kognitif, Afektif dan Psikomotorik	139

Glosarium	141
Daftar Pustaka	142
Indeks	143
Kunci Jawaban	144
Lampiran	151

Petunjuk Umum

Buku ini dikemas dalam sajian istilah, gaya bahasa dan aktivitas permainan. Misalnya, istilah latihan diganti menjadi *Mari Bermain*. Hal ini dimaksudkan untuk memberikan pendekatan psikologis anak yang masih suka dan masanya bermain.

Latihan-latihan Inti yang disajikan dalam buku ini sesuai yang diamanahkan oleh SK dan KD. Latihan Pemanasan dan Latihan Pendinginan tidak disajikan atau diperintahkan di setiap bab. Dengan demikian, melalui lembaran ini mengingatkan kepada Guru yang akan mengajar. Bahwa, setiap kegiatan latihan olahraga harus ada dua tahap latihan pelengkap tersebut. Hal itu ditekankan mengingat:

1. Latihan Pemanasan, bertujuan menyiapkan siswa dari situasi duduk di kelas atau tidak banyak bergerak ke situasi siap untuk memenuhi keinginan gerak dalam Latihan Inti. Latihan Pemanasan hendaknya tidak melelahkan, melenturkan semua otot dan persendian (terutama yang mengarah kepada Latihan inti), serta meningkatkan fungsi pernapasan, peredaran darah dan suhu tubuh. Waktunya tidak lebih dari 10 menit.
2. Latihan Pendinginan, bertujuan menyiapkan siswa agar siap mengikuti pelajaran berikutnya. Latihan ini diberikan dalam bentuk latihan ringan. Atau dalam bentuk *refreshing* lain. Misalnya, sambil duduk-duduk santai bersama, menanyakan bagaimana perasaan dan tubuh siswa setelah latihan, menjelaskan mafaat dari latihan yang barusan dilakukan, menanyakan kesulitan apa yang dihadapi dalam belajar dan lain-lain. Kesemuanya itu harus dapat membangkitkan motivasi siswa dan menggembirakan hatinya. Waktunya tidak lebih dari 10 menit.

BAB 1

Permainan dan Olahraga (1)

SD / MI

Asyiknya Berolahraga 



Setelah mempelajari bab ini, kamu dapat:

1. mengetahui gerak dasar dalam permainan bola kasti.
2. mempraktikkan variasi gerak dasar dalam modifikasi permainan bola kasti.
3. mengetahui gerak dasar dalam permainan sepak bola.
4. mempraktikkan variasi gerak dasar dalam modifikasi permainan sepak bola.
5. mengetahui gerak dasar dalam lari jarak pendek.
6. mempraktikkan gerak dasar dalam modifikasi lari jarak pendek.

****)** Materi pilihan, disesuaikan dengan fasilitas dan peralatan yang tersedia.



Sumber: dokumen pribadi

Hai teman,

Kamu sudah pernah bermain kasti, sepak bola, lari jarak pendek dan lompat jauh? Tapi tahukah kamu cara bermainnya? Gerakan dasar apa saja yang perlu kamu kuasai? Ayo temukan jawabannya di bab ini.

Kata Kunci

Kasti, melempar, menangkap, memukul, mengontrol, start, menggiring, mengoper, lari sprint, ancang-ancang, tolakan, melayang, mendarat.



A. Kasti

Hai teman,

Kasti termasuk salah satu bentuk permainan bola kecil di lapangan terbuka. Ada beberapa gerakan dasar yang harus kamu kuasai jika ingin bermain dengan baik.

1. Melempar bola

Ada tiga macam lemparan dalam permainan kasti, yaitu lemparan melambung, mendatar dan menggelinding/menyusur tanah.

1.1. Lemparan melambung

Caranya:

- bola dipegang dengan satu tangan yang terkuat (kiri/kanan),
- tangan yang memegang bola ditarik ke belakang,
- berat badanmu bertumpu pada kaki belakang,
- kaki kiri di depan,
- ayunkan tangan yang memegang bola sekuat-kuatnya ke depan atas melalui samping telinga dan pada saat yang tepat bola dilepaskan,
- setelah bola lepas, kaki belakang melangkah ke depan
- praktikkan beberapa kali sampai kamu menguasainya.



Sumber:
dokumen pribadi



Sumber:
dokumen pribadi

1.2. Lemparan mendatar

Caranya hampir sama dengan lemparan melambung, hanya arah ayunan tangan harus sejajar dengan bahu dan dada.

1.3. Lemparan menggelinding/menyusur tanah

Caranya sama, hanya arah ayunan tangan dimulai dari belakang, ke atas depan bawah melewati bawah pinggang.



Sumber:
dokumen pribadi

2. Menangkap bola

Keahlian menangkap bola menentukan pula keberhasilan dari sebuah regu. Karena setiap pemain yang dapat menangkap bola mendapat nilai satu. Menangkap bola dapat dilakukan dengan satu atau dua tangan.

2.1. Menangkap bola melambung

Caranya:

- berdiri tegak, kedua kaki dibuka selebar bahu,
- kedua tangan diluruskan ke depan atas. Pandangan dan tangan diarahkan kepada arah datangnya bola,
- kedua telapak tangan disatukan dengan masing-masing ibu jari dan telapak tangan disatukan,
- setelah bola masuk ke dalam kantong, jari-jari segera ditutup dan cepat ditarik ke depan dada agar bola tidak memantul kembali.



Sumber:
dokumen pribadi

2.2. Menangkap bola mendatar

Caranya:

- berdiri tegak, kedua kaki dibuka selebar bahu,
- kedua tangan diluruskan ke depan setinggi dada,
- kedua telapak tangan disatukan dengan ibu jari dan kelingking disatukan,
- saat bola mengenai telapak tangan, kedua tangan dimundurkan kemudian ditutup agar bola tidak memantul lagi.



Sumber:
dokumen pribadi

2.3. Menangkap bola menggelinding/menyusur tanah

Caranya:

- posisi jongkok. Kedua kaki sejajar atau yang satu di depan, yang lain di belakang, kedua tumit berdekatan dan diangkat serta badan ditegakkan,
- kedua telapak tangan dibuka saling berdekatan (menempel), diletakkan di depan lutut. .



Sumber:
dokumen pribadi

3. Memukul bola

Untuk dapat menjadi pemukul yang baik, kamu harus mempelajari teknik memukul. Mulai dari cara memegang kayu pemukul sampai akhir ayunan. Ayo berlatih memukul bola kasti. Caranya:

- peganglah alat pemukul pada bagian yang lebih kecil dengan tangan kanan atau dengan genggam tangan seperti orang berjabat tangan,
- berdiri dengan kaki kiri berada di depan dan kaki kanan di belakang,
- kayu pemukul diletakkan di samping bahu kanan, siku lengan ditekkuk ke bawah,
- lengan kiri dijulurkan lemas ke depan, sebagai isyarat permintaan tingginya lambungan bola,
- saat bola berada di daerah pukul yang diminta secepatnya pukullah bola dengan kayu pemukul,
- arah ayunan pukulan dari belakang ke depan, menyambut arah datangnya bola,
- badan dengan sendirinya akan mengikuti gerak ayunan tangan,
- apabila bola sudah dipukul, letakkan pemukul di tempatnya, tidak dilempar atau dibawa lari.

Arah pukulan akan mempengaruhi cara mengayunkan pukulan. Ada tiga macam arah pukulan yaitu arah melambung, mendatar dan menggelinding.



Sumber:
dokumen pribadi

3.1. Pukulan melambung

Arah ayunan pukulannya dimulai dari belakang ke bawah terus ke depan atas. Coba kamu perhatikan cara dino memukul bola melambung!

3.2. Pukulan mendatar

Ayo ikuti cara Adi memukul bola yang datang mendatar. Adi mengarahkan ayunan pukulannya sejajar bahu dan dada.



Sumber:
dokumen pribadi



Sumber:
dokumen pribadi

3.3. Pukulan menggelinding

Baim berlatih cara memukul bola yang datang menggelinding. Baim mengarahkan ayunan pukulan dari belakang atas ke depan bawah.

4. Cara bermain kasti

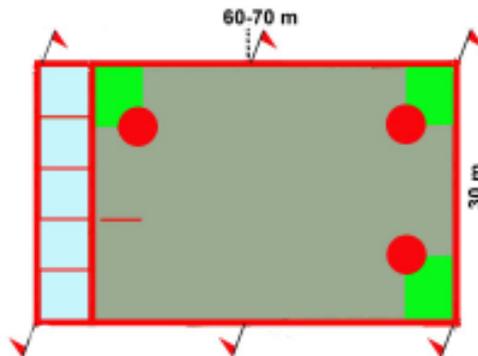
Bermain kasti ada aturannya. Setiap regu yang mau bermain harus tahu aturannya. Ayo kita cari tahu aturan dalam permainan kasti!

4.1. Lapangan dan perlengkapan kasti

a. Lapangan kasti

Kamu sudah pernah melihat lapangan kasti?

Lapangan kasti berbentuk persegi panjang dengan ukuran panjang 60-70 meter dan lebar 30 meter. Lapangan terdiri dari beberapa bagian. Yaitu bagian pelempar (pelambung), pemukul, tiang hinggap base (1) dan tiang hinggap terakhir (2) di ujung lapangan, dan ruang bebas. Bagian-bagian ini diberi tanda. Untuk tandanya bisa digunakan keset atau bendera kecil.

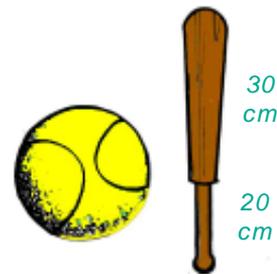


Sumber: dokumen pribadi

b. Perlengkapan permainan kasti

Alat-alat yang digunakan dalam permainan bola kasti, diantaranya adalah:

- bola berukuran kecil, biasanya berwarna hijau atau kuning, disebut juga bola kasti,
- tongkat pemukul yang terbuat dari kayu dengan panjang 50-60 cm,
- keset atau bendera kecil.



Sumber: dokumen pribadi

4.2. Waktu

Waktunya dua babak. Lamanya bermain di setiap babakanya 20 atau 30 menit diselingi istirahat selama 10 menit. Ayo tebak berapa lama waktu yang kita butuhkan untuk bermain kasti?

4.3. Pemain

- Permainan kasti dimainkan oleh dua regu, setiap regu terdiri dari 12 orang pemain.
- Satu regu pemukul dan satu regu penjaga. Satu orang dari tiap regu ditunjuk sebagai pemimpin (kapten) regu.
- Sebelum permainan dilakukan pengundian untuk menentukan regu pemukul dan regu penjaga.

- Semua pemain mengenakan nomor dada yang berurutan 1 sampai 12.
- Pemain dari regu penjaga boleh berada di mana saja, kecuali di ruang bebas, di ruang pemukul dan di daerah lurus dari ruang pemukul ke tiang hinggap pertama.

4.4. Pemukul

- Setiap pemain dari regu pemukul hanya berhak atas satu pukulan saja, kecuali pemain pembebas yang berhak memukul sebanyak 3 kali. Maka kamu harus bersungguh-sungguh dalam memukul agar berhasil.
- Jika bola terpukul dengan benar, pemukul harus berlari ke base 1 dan 2, kemudian kembali ke ruang bebas.
- Semua pemain dari regu pemukul harus berada di ruang bebas, kecuali saat dipanggil untuk memukul sesuai nomor urutnya
- Pukulan dianggap benar jika bola dari pelambung dipukul tidak melampaui garis pukul atau jatuh di dalam daerah permainan
- Pukulan dianggap salah jika bola dari pelambung dipukul tidak melampaui garis pukul atau jatuh di luar lapangan permainan.

4.5. Perolehan nilai dan penentuan pemenang

- **Nilai nol** diperoleh pemain yang pukulannya gagal
- **Nilai satu**, jika pukulannya benar dan ia kembali ke ruang bebas dengan selamat diselingi pukulan bola oleh teman pemain dalam regu satu.
- **Nilai satu** diberikan pada regu penjaga bila berhasil menangkap bola pukul secara langsung sebelum bola tersebut jatuh ke tanah. Regu penangkap dapat mengumpulkan nilai juga jika tangkapannya benar.
- **Nilai dua** jika pukulan dari regu pemukul betul dan dapat lari ke base 1 dan 2, serta dapat kembali ke ruang bebas dengan selamat secara langsung tanpa terhalang pemukul berikutnya.
- **Nilai tiga didapat oleh regu penjaga**, jika dalam satu putaran permainan, penjaga berhasil menangkap bola tiga kali. Kemudian dilakukan pertukaran tempat
- Regu yang paling banyak mengumpulkan nilai dinyatakan sebagai pemenang. Nilai dicatat oleh pencatat nilai..

4.6. Pergantian regu

- a. **Pergantian tidak bebas terjadi**, apabila salah seorang regu pemukul terkena lemparan bola oleh regu penjaga maka

regu pemukul berganti menjadi regu penjaga. Pelemparan terhadap regu pemukul tidak sah apabila regu pemukul telah berada di tiang hinggap atau di ruang bebas.

- b. **Pergantian bebas** dilakukan apabila:
 - regu penjaga berhasil menangkap bola sebanyak tiga kali berturut-turut dengan tidak diselingi pergantian,
 - pembebas sudah memukul bola yang ketiga dan belum ada anggota regu pemukul yang berhasil masuk ke ruang bebas,
 - kayu pemukul terlepas dari tangan saat pemukul melakukan pukulan
- c. **Pembebas ialah** satu-satunya anggota regu pemukul yang berada dalam ruang bebas dan ruang pemukul. kepadanya diberikan kesempatan memukul bola tiga kali, kecuali setelah pemukul pertama, ada anggota regu pemukul yang dapat kembali ke ruang bebas.

4.7. Cara menimpuk lawan dan mematikan lawan

Menimpuk atau mematikan adalah melempar bola ke tubuh lawan. dilakukan dengan cara dilempar atau membakar ruang bebas jika kosong. Beberapa hal yang perlu kamu perhatikan dalam mematikan lawan:

- timpukan tidak boleh keras,
- timpukan diarahkan pada kaki atau punggung kaki,
- tidak boleh menimpuk muka atau kepala,
- sebelum dilemparkan, bola tidak boleh dibawa lari.

4.8. Taktik permainan

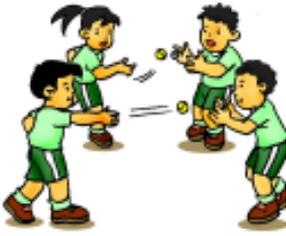
- Pemukul harus memukul bola dengan keras agar lambungannya sukar dijangkau penjaga dan dapat melampaui pos jaga (base).
- Pelambung harus berusaha melambungkan bola dengan benar agar luput dari pukulan pemukul, bola lemparan harus cepat, keras, dan sukar dipukul
- Penangkap harus bersiap menangkap bola yang luput dari pukulan pemukul.
- Penjaga harus selalu siap menangkap dan mengoper bola.



**Mari
Berlatih**

Melempar, menangkap dan memukul bola

Teman,
Kamu dan regumu harus banyak berlatih sebelum bermain kasti. Kamu jadi terampil. Regumu jadi juara. Mari berlatih:



Sumber:
dokumen pribadi

1. melempar dan menangkap bola berpasangan

Latihan ini bermanfaat untuk kamu melatih kecepatan, ketepatan dan kontrol bola yang baik. Saat melempar perhatikan kesiapan pasanganmu untuk menerima bola.



Sumber:
dokumen pribadi

2. Memukul bola ke segala arah

Latihan ini dilakukan oleh tiga orang, yaitu :

- Satu orang melambungkan bola,
- Satu orang menangkap bola yang melambung dan
- Satu orang lagi memukul bola yang melambung.

Latihan ini melatih kesesuaian, ketepatan, dan kekompakkan.



Sumber: dokumen pribadi

3. Berlari cepat

Latihan ini melatih kecepatan, ketepatan, dan ketrampilan menghindari lemparan bola dari pihak lawan.

Ayo berlatih lari cepat sambil berbelok-belok dan badan berkelit. Ada bola yang dilemparkan ke badan teman-teman yang sedang berlari untuk menghindar.

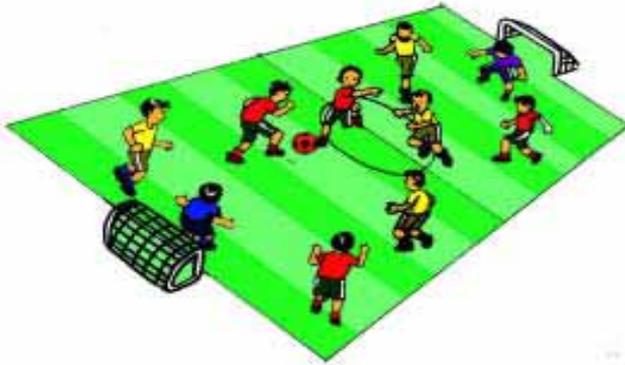


B. Sepak bola

Teman,

Pernahkah kamu bermain sepak bola? Sepak bola termasuk olahraga beregu yang sangat digemari anak-anak hingga orangtua. Sepak bola merupakan jenis permainan bola besar.

Untuk dapat bermain sepak bola dengan baik, kamu harus mengerti dan menguasai gerak dasar bermain bola. Kamu juga harus mengetahui aturan permainannya. Bagaimana gerak dasar bermain sepak bola? Ayo ikuti baim dan teman-teman berlatih gerak dasar bermain sepak bola.



Sumber: dokumen pribadi

Pemain sepak bola yang baik mengerti dan terampil melakukan tehnik dasar sepak bola. Teknik- teknik dasar ini meliputi menendang, menggiring, mengoper dan menerima bola.

1. Menendang bola (*kicking*)

Cepat atau lambatnya gerakan bola tergantung kepada keras atau lemahnya tendangan dan jauh dekatnya sasaran yang dituju. Menendang bola ada bermacam-macam, diantaranya adalah:

1.1. Menendang bola dengan kaki bagian dalam

Kaki bagian dalam sering digunakan untuk menendang karena dapat mengarahkan bola dengan akurat. Kaki kiri ditempatkan di samping bola, lutut agak ditekuk. Kaki kanan yang digunakan untuk menendang diputar ke luar. Kemudian sepaklah bola tepat di bagian tengahnya.



Sumber: dokumen pribadi

1.2. Menendang bola dengan punggung kaki

Kaki kiri ditempatkan di samping bola, lutut agak ditekuk. Lutut kaki kanan ditekuk, bola disepak tepat di bagian tengah dengan punggung kaki kanan.



Sumber: dokumen pribadi

1.3. Menendang bola dengan punggung kaki bagian luar

Sama seperti menyepak dengan punggung kaki, hanya yang digunakan untuk menyepak adalah punggung kaki bagian luar.



Sumber: dokumen pribadi

Sikap badan dan kaki saat menendang bola, menentukan hasil tendangan. Ada dua macam hasil tendangan yaitu tendangan mendatar dan melambung.



Sumber: dokumen pribadi

1.4. Tendangan Mendatar

Bola akan bergulir mendatar jika bagian tengahnya ditendang.



Sumber: dokumen pribadi

1.5 Tendangan Melambung

Bola akan terangkat jika bagian bawahnya ditendang. Hasil tendangannya akan melambung.

2. Menggiring bola

Menggiring bola adalah menendang-nendang bola beberapa saat sebelum mencetak gol dengan menggunakan kaki. Tujuannya, agar kamu menguasai bola lebih lama dan menunggu saat yang tepat untuk mencetak gol. Cara menggiring bola ada bermacam-macam, diantaranya:



Sumber:
dokumen pribadi

2.1. Menggiring bola dengan kaki bagian dalam

Menggiring bola dengan kaki bagian dalam, terutama digunakan oleh para pemain yang baru belajar karena paling mudah untuk dipelajari dan dipraktikkan. Para pemain senior menggunakan cara ini, jika akan menggiring bola dengan berbelok-belok ataupun tanpa rintangan.



Sumber:
dokumen pribadi

2.2. Menggiring bola dengan punggung kaki

Menggiring bola dengan punggung kaki, lebih mudah untuk bergerak maju. Biasanya dapat dilakukan dengan cepat, tetapi bola harus dekat dengan punggung kaki.

2.3. Menggiring bola dengan kaki bagian luar

Menggiring bola dapat juga dilakukan dengan menggunakan kaki bagian luar. Tepatnya pada tengah-tengah kaki luar bagian pinggir dekat telapak.



Sumber:
dokumen pribadi

3. Mengoper bola

Teknik yang juga harus dikuasai pemain sepak bola adalah mengoper bola. Saat mengoper bola, kamu harus memperhatikan gerakan pemain yang akan diberi operan. Jika yang diberi operan dalam keadaan diam, bola dioper ke arah kaki. Jika yang diberi operan bergerak dalam kecepatan rendah, bola dioper ke sekitar tubuh. Tetapi apabila yang diberi operan bergerak dengan kecepatan tinggi, bola dioper ke arah gerak pemain tersebut.



Sumber:
dokumen pribadi

4. Menerima bola

Menerima bola ada dua cara, yaitu:

4.1. Menerima bola dengan telapak kaki

Kaki tumpu dihadapkan ke arah datangnya bola dan lutut sedikit ditekuk. Pergelangan kaki yang digunakan untuk menghentikan bola ditekuk ke atas sehingga bola dapat berhenti di bawahnya. Badan condong ke depan. Bola dihentikan di samping dengan kaki tumpu.



Sumber:
dokumen pribadi

4.2. Menerima bola dengan kaki bagian dalam

Kaki tumpu dihadapkan ke arah datangnya bola dan lutut ditekuk. Kaki yang digunakan untuk menerima bola, diputar ke luar sehingga kaki bagian dalam menghadap ke arah datangnya bola. Mula-mula kaki yang digunakan untuk mengontrol bola digerakkan ke depan. Pada saat akan menyentuh bola, kaki ditarik kembali ke belakang. Bola dihentikan di samping kaki tumpu. Yuk ikuti Baim berlatih.



Sumber:
dokumen pribadi

5. Mengontrol/menghentikan bola

Mengontrol bola yaitu menguasai bola yang akan ditendang agar hasil tendangannya sesuai dengan keinginan dan sasaran yang dituju. Penguasaan bola dilakukan dengan menghentikan bola terlebih dahulu, baru ditendang sesuai arah yang dituju.

Pada waktu akan menghentikan bola, harus diperhatikan arah datangnya bola. Mengontrol bola dapat dilakukan dengan kaki bagian dalam, telapak kaki, punggung kaki, kaki bagian luar, paha, dada, perut, dan dahi.



5.1. Mengontrol bola dengan telapak kaki

Bola yang datang ditekan dengan salah satu telapak kaki. Kaki yang lainnya digunakan sebagai kaki tumpu untuk menahan berat badan dan menjaga keseimbangan. Ayo perhatikan Baim berlatih mengontrol bola dengan telapak kaki.

Sumber: dokumen pribadi

5.2. Mengontrol bola dengan punggung kaki

Bola yang datang dari atas dijemput dengan meluruskan kaki. Pada saat bola jatuh pada punggung kaki, segera kaki diturunkan dan bola dibawa ke tanah.



Sumber: dokumen pribadi



5.3. Mengontrol bola dengan kaki bagian dalam

Bola yang datang dihentikan dengan salah satu kaki yang diangkat (lemas). Kaki tumpu berada di depan. Kaki yang digunakan untuk menahan bola diletakkan agak ke belakang. Lutut ditekuk, kaki bagian dalam menekan pada bola.

Sumber: dokumen pribadi

5.4. Mengontrol bola dengan kaki bagian luar

Letakkan kaki tumpu di samping bola dengan lutut agak ditekuk. Pergelangan kaki yang akan digunakan untuk menendang bola, diputar ke dalam ke arah kaki tumpu. Kemudian, tendangan bola dengan menggunakan kaki bagian luar, tepat di bagian tengahnya.



Sumber: dokumen pribadi



5.5. Mengontrol bola dengan paha

Bola yang datang dari atas dijemput dengan menggunakan paha yang diangkat ke atas. Pada saat bola menyentuh paha, segera turunkan paha agar bola dapat dikuasai oleh kaki.

Sumber: dokumen pribadi

5.6. Mengontrol bola dengan dada

Bola yang datang dari atas disongsong dengan membusungkan dada ke depan ke arah atas. Pada saat bola jatuh di dada segera dada ditarik ke belakang mengikuti arah gerakan bola. Setelah bola turun ke tanah segera dikuasai dengan kaki agar tidak direbut lawan.



Sumber: dokumen pribadi

5.7. Mengontrol bola dengan perut



Sumber:
dokumen pribadi

Menghentikan bola dengan perut biasanya dipergunakan jika ada bola yang datang lurus setinggi perut atau bola yang memantul dari tanah. Bola yang datang ditahan dengan perut, segera perut ditarik ke dalam mengikuti gerakan bola agar bola dapat segera dikuasai oleh kaki



5.8. Mengontrol bola dengan dahi

Bola yang datang, disongsong menggunakan dahi. Pada saat bola jatuh pada dahi, segera badan dan dahi ditarik ke bawah mengikuti gerakan arah bola agar bola dapat segera dikuasai oleh kaki.

Sumber: dokumen pribadi

6. Latihan menembak bola ke gawang.

Tercipta atau tidaknya sebuah gol tergantung pada tendangan yang keras dan sasaran yang tepat. Menendang dengan punggung kaki atau dengan ujung sepatu menghasilkan tendangan yang keras.



Sumber: dokumen pribadi

Terima Kasih Tuhan

Engkau telah memberi pengetahuan dan tubuh yang sehat.
Kami pun dapat bermain dan berolahraga.

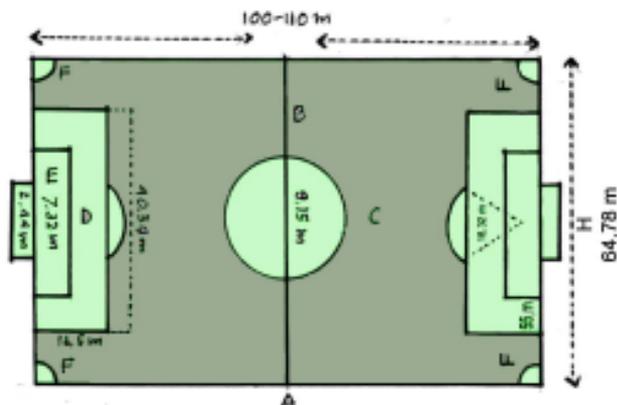
2. Aturan Permainan

Sepak bola dimainkan oleh dua regu yang masing-masing berjumlah 11 pemain dan 3 orang pemain cadangan. Itulah sebabnya mengapa regu pemain sepak bola sering disebut kesebelasan. Masing-masing pemain dalam setiap regu berusaha untuk dapat memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke dalam gawang lawan dan mencegah pihak lawan memasukkan bola ke dalam gawangnya. Pemain diperbolehkan memainkan bola di seluruh anggota badannya, kecuali tangan dan lengan. Penjaga gawang diperbolehkan memegang bola dengan tangan, di daerah gawangnya sendiri.

2.1. Ukuran lapangan

Apakah kamu sudah mengetahui ukuran lapangan sepak bola dan perlengkapannya? Ayo perhatikan ukuran lapangannya!

- panjang lapangan : 100-110 m,
- lebar lapangan : 64 – 75 m,
- jari-jari lingkaran tengah : 9,15 m,
- luas daerah gawang : 18,35 x 5,5 m,
- luas daerah tendangan hukuman : 40,42 x 16,5 m,
- jarak titik tendangan penalti dari tiang gawang : 11 m,
- tinggi gawang : 2,44 m,
- lebar gawang : 7,32 m,
- diameter tiang dan palang gawang : 12 m.



Sumber: dokumen pribadi



Sumber:
dokumen pribadi

2.2. Bola

- bahan bola : kulit atau bahan sejenisnya,
- bentuk bola : bulat,
- berat bola : 396-453 gram,
- keliling lingkaran bola : 68 – 71 cm.

2.3. Lama permainan

Permainan sepak bola dibagi menjadi dua babak. Setiap babak berdurasi 45 menit dan istirahat 5 menit. Pada permainan sepak bola sederhana, waktu permainan bisa 2 x 25 menit.

2.4. Cara memperoleh nilai

- tujuan akhir dari suatu permainan sepak bola adalah membuat gol sebanyak-banyaknya,
- suatu gol tercetak jika bola masuk ke dalam gawang melewati garis gawang, di antara tiang gawang dan palang gawang.

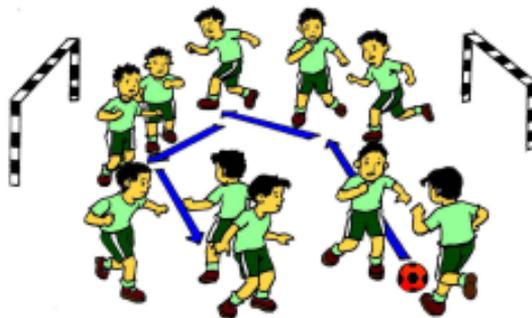


**Mari
Berlatih**

Sepak bola sederhana

Permainan sepak bola dilakukan dengan peraturan permainan sederhana. Caranya sebagai berikut:

- bagilah temanmu menjadi dua regu yang sama banyaknya, yaitu regu A dan regu B,
- seorang siswa menjadi wasit, dua orang lainnya menjadi pengawas garis untuk mengawasi bola yang ke luar garis,
- lama permainan disesuaikan dengan jam pelajaran pendidikan jasmani, yaitu 2 x 25 menit,
- waktu bermain tidak boleh menendang teman, menjatuhkan teman, melompati teman, memukul teman, mendorong teman, dan memainkan bola dengan tangan,
- apabila bola ke luar lapangan melewati garis samping (*out*), bola dilempar dengan kedua belah tangan dari belakang melewati atas kepala. Pelemparan ini dilakukan oleh pemain yang berhak,
- jika bola ke luar garis belakang gawang, terjadi tendangan sudut.



Sumber: dokumen pribadi



C. Lari jarak pendek

Lari jarak pendek termasuk dalam atletik. Atletik adalah salah satu cabang olahraga tertua di dunia. Kamu sudah belajar di kelas-kelas sebelumnya bahwa lari salah satu gerakan dasar dalam kehidupan sehari-hari. Lari sudah dilakukan manusia sejak zaman purba. Di kelas lima ini kamu akan belajar bagaimana lari jarak pendek dengan benar.

Lari jarak pendek disebut juga lari sprint. Pelarinya disebut sprinter. Lari jarak pendek ini terdiri dari nomor-nomor jarak 100 m, 200 m dan 400 m.

1. Tahapan-tahapan lari jarak pendek

Kamu dapat melakukan lari jarak pendek dengan baik, jika tahap-tahap berikut ini kamu perhatikan.

1.1. Lari di tempat

Lari di tempat dilakukan dengan perlahan-lahan. Pertama kamu berlari di tempat, lalu lututmu diangkat ke depan setinggi paha. Bagian kaki yang mendarat saat lari di tempat adalah ujung kaki (jinjit), bukan tumit. Lakukan latihan ini berulang-ulang.



Sumber:
dokumen pribadi

1.2. Lari perlahan-lahan

Pada latihan ini, kamu harus memperhatikan koordinasi gerakan kaki, lengan dan tangan pada saat lari. Gunanya untuk memperkuat otot betis dan paha.



Sumber:
dokumen
pribadi

1.3. Lari cepat

Pada saat lari, posisi badan condong ke depan dan kaki dibuka selebar bahu. Kedua siku tangan ditekuk 90 derajat. Lalu ayunkan kedua tangan secara bergantian ke depan dan ke belakang. Jari-jari tangan boleh dikepal atau dibuka rileks sehingga jari-jari tangan sejajar dengan kepala. Cobalah kamu lakukan latihan lari dalam jarak 80-100 meter. Jangan lupa saat lari kamu harus memperhatikan sikap badan dan pandangan matamu.



Sumber:
dokumen pribadi

2. Start dalam lari jarak pendek

Start dalam lari jarak pendek adalah hal penting yang harus dikuasai oleh pelari. Ketidaktepatan pada waktu start sangat merugikan seorang pelari. Oleh sebab itu, cara melakukan start yang baik harus diperhatikan dan dipelajari secermat mungkin.

2.1. Start jongkok atau *crouching start*

Setiap atlet yang mengikuti perlombaan, harus memperhatikan aba-aba atau perintah pemimpin perlombaan. Pemimpin perlombaan mengucapkan aba-aba: "Siap!" atau "Bersedia!". Pada saat itu atlet segera mengambil sikap start.

Start yang biasa dilakukan pada nomor lari jarak pendek adalah start jongkok. Ayo kita ikuti cara Dino melakukan start jongkok. Start jongkok ada tiga macam:



a) Bunch Start



b) Medium Start



c) long start

Sumber: dokumen pribadi

2.2. Cara melakukan start

Mari kita ikuti cara Adi melakukan start jongkok pada posisi aba-aba:



a) "Bersedia!"



b) "Siap!"



c) "yak!"

Sumber: dokumen pribadi

3. Sikap lari yang baik

Setelah menolakan kaki pada garis start, ayunkan tangan ke depan berlawanan dengan kaki belakang. Kemudian dilanjutkan dengan lari seperti berikut :

- langkahkan panjang-panjang dengan gerakan kaki yang cepat secara berganti-ganti,
- lutut diangkat tinggi-tinggi (setinggi panggul),
- usahakan agar badan tetap rileks, badan condong ke depan dengan lutut antara 25-30°. Siku ditekuk kira-kira 90°.



Sumber:
dokumen pribadi

- ayunkan tangan dari arah depan ke belakang dengan posisi di samping badan dan siku membengkok. Pandangan lurus ke depan,
- pelari harus menggerakkan kaki dengan frekuensi yang setinggi-tingginya dan langkah yang selebar mungkin.

4. Sikap ketika melewati finish

Pelari tercepat akan mencapai garis finish paling awal. Melewati garis finish merupakan faktor yang sangat menentukan kalah menangnya seorang pelari. Caranya :



Sumber:
dokumen pribadi

- sikap tubuh seperti waktu berlari cepat,
- lari dipercepat menjelang garis finish,
- tidak boleh melompat sewaktu melewati garis finish. kecuali berlari dengan secepat-cepatnya,
- begitu melewati garis finish tidak boleh langsung berhenti, apalagi duduk,
- sambil berjalan, tangan diangkat dan dada dilebarkan untuk mengambil napas.



**Mari
Berlatih**

Lomba lari dengan jarak 50 m

Setelah kamu mengetahui teknik lari jarak pendek, ayo adakan lomba! Lomba lari dengan jarak 50 m. Siapakah yang paling cepat larinya, dialah pemenangnya. Lakukan lomba dengan sportif, dan penuh semangat berkompetisi!

Rangkuman

- 1) Kasti adalah permainan bola kecil. Teknik dasar permainan kasti yaitu melempar, menangkap dan memukul bola kasti dan variasinya.
- 2) Sepak bola adalah permainan bola besar. Tehnik dasar yang harus kamu kuasai adalah tehnik menendang, menggiring, mengontrol/menahan, mengoper, menerima, dan menembakkan bola ke gawang.
- 3) Lari jarak pendek (sprint) merupakan cabang dari atletik. Variasinya adalah: lari di tempat, lari dengan badan condong ke depan, lari perlahan-lahan dengan mengangkat paha, dan lari cepat.
- 4) Permainan kasti, sepak bola dan lari dapat kamu lakukan dengan dimodifikasi yaitu dimainkan tidak mengikuti aturan yang sesungguhnya melainkan disesuaikan dengan situasi dan kondisi sekolahmu, waktu jam pelajaran dan jumlah siswa. Walaupun demikian permainan ini harus kamu lakukan dengan penuh semangat, jujur, sportif, dan rasa percaya diri yang tinggi.

Uji Kognitif, Afektif dan Psikomotorik

Bagaimana teman? Asyik kan berolahraga.

Nah, sekarang saatnya menguji kemampuanmu.

- Jawaban soal-soal A, B dan C ditulis di buku latihan.
- Jawaban soal-soal D dipraktikkan.

A. Berilah tanda silang pada jawaban yang benar!

1. Lari jarak pendek disebut juga lari ...
 - a. *sprint*
 - b. sambung
 - c. estafet
 - d. marathon
2. Atlet lari jarak pendek disebut ...
 - a. *sprinting*
 - b. *sprinter*
 - c. *sprinted*
 - d. *sprint*
3. *Start* pada lari jarak pendek adalah start ...
 - a. jongkok
 - b. berdiri
 - c. melayang
 - d. *standing*
4. Hal pertama yang harus dikuasai pelari sprint adalah ...
 - a. awalan
 - b. ancang-ancang
 - c. *start*
 - d. *finish*
5. Gerakan-gerakan dasar dalam lari sprint adalah ...
 - a. lari di tempat
 - b. jalan di tempat
 - c. lompat di tempat
 - d. jalan cepat
6. Berikut ini yang tidak termasuk gerakan dasar permainan kasti adalah ...
 - a. melempar
 - b. menangkap
 - c. memukul
 - d. menendang
7. Jika yang diberi operan bola dalam keadaan diam, operan bola diarahkan ke ...
 - a. sekitar tubuh
 - b. paha

- c. kaki
- d. perut
- 8. Saat akan mengoper bola kepada teman, kita harus memerhatikan . . . teman
 - a. posisi
 - b. gerak
 - c. kemauan
 - d. kecepatan
- 9. Setiap olahragawan harus menjunjung tinggi . . .
 - a. sopan santun
 - b. adat
 - c. sportivitas
 - d. pergaulan
- 10. Jumlah pemain sepak bola dalam satu regu ada . . . orang
 - a. 6
 - b. 9
 - c. 11
 - d. 12

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

- 1. Garis awal pada lari disebut ...
- 2. Permainan kasti di sebut juga permainan bola . . .
- 3. Start yang biasa dipakai dalam lari sprint adalah . . .
- 4. Bola akan bergulir mendatar jika bagian . . . bola ditendang
- 5. Pemain dalam setiap regu pada permainan kasti berjumlah . . .

C. Ayo tuliskan sikapmu untuk menjawab pertanyaan berikut ini

- 1. Dari ketiga permainan yang telah kamu pelajari, permainan yang mana yang paling kamu sukai? Mengapa?
- 2. Bagaimana jika dalam bermain kasti tidak ada kekompakkan dalam satu regu!
- 3. Mengapa dalam bermain dan berolahraga, para peserta harus mematuhi peraturan dan ketentuan yang berlaku?

D. Praktikkan gerakan-gerakan di bawah ini!

- 1. Coba praktikkan cara melakukan lari jarak pendek 50 meter!
- 2. Coba praktikkan teknik melempar bola melambung!
- 3. Coba praktikkan teknik menggiring bola dengan berbelok-belok!
- 4. Coba praktikkan teknik pukulan bola mendatar!
- 5. Coba praktikkan memasukkan bola ke gawang!

BAB 2

Kebugaran Jasmani (1)

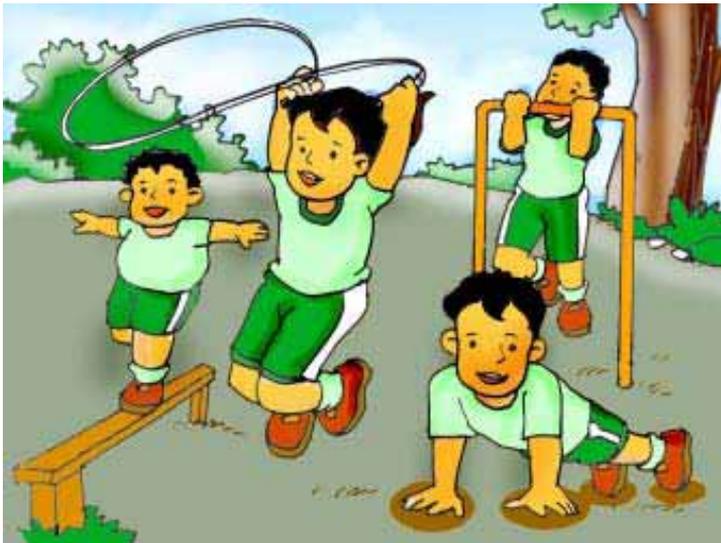
SD / MI

Asyiknya Berolahraga 



Setelah mempelajari bab ini kamu dapat:

1. mengetahui latihan-latihan untuk kekuatan otot-otot anggota tubuh bagian atas,
2. mempraktikkan latihan untuk kekuatan otot-otot bagian atas,
3. mempraktikkan latihan untuk meningkatkan kualitas dan kecepatan gerak.



Sumber: dokumen pribadi

Hai teman,

Tubuhmu tumbuh membesar. Otot-otot tubuhmu berkembang. Pertumbuhan dan perkembangan tubuhmu ditentukan oleh kualitas fisikmu. Untuk itu, selain makanan yang sehat dan bergizi, kamu perlu melakukan latihan fisik yang rutin. Latihan apakah itu? Ayo pelajari bab ini!

Kata Kunci

Otot-otot bagian atas, push up, pull up, jalan kepiting, gerobak dorong, sit up, back lift, naik turun tangga, latihan berangkai.



A. Latihan kekuatan otot-otot bagian atas

Hai teman, apakah kamu tahu otot-otot bagian atas?

Otot-otot bagian atas adalah otot-otot yang terletak pada tubuh bagian atas. Otot-otot itu adalah otot lengan/tangan, otot bahu, otot perut, otot dada dan otot punggung. Otot-otot ini perlu kamu latih agar menjadi kuat dan lentur.

1. Latihan kekuatan otot lengan

Kekuatan otot lengan dapat kamu latih dengan menggunakan alat ataupun tanpa alat. Jika kamu ingin melatih otot lenganmu dengan alat, kamu pilih alat yang mudah diperoleh di sekitar sekolah. Latihan ini dapat melatih nilai kerja keras, disiplin dan kejujuran.

1.1. *Push up*

Kamu tahu apa itu *push up*? *Push up* disebut juga tolak badan. *Push up* tidak hanya melatih kekuatan otot lenganmu tapi juga melatih kekuatan otot bahu, perut, punggung, dada dan kakimu. Kamu bisa melakukannya sesuai dengan kemampuanmu masing-masing. Caranya:

- posisi tengkurap/tiarap di lantai,
- kedua telapak tangan menyentuh tanah dan berada di samping badan,
- kedua kaki rapat, ujung kaki kedua telapaknya menempel pada tanah,
- hitungan pertama bagian perut, lutut dan dada diangkat ke atas, rata dan sejajar, kedua tangan diluruskan, pandangan ke bawah,
- hitungan kedua, badan diturunkan dengan cara menekuk siku, kedua ujung kaki tetap menempel pada tanah atau lantai,
- lakukan latihan ini 5 sampai 10 kali.



Gambar latihan *push up*
Sumber: dokumen pribadi

1.2. Pull up

Latihan ini dilakukan dengan menggunakan alat, yaitu palang kayu atau palang besi. Jika di sekolahmu tidak ada palang besi atau kayu, kamu bisa menggunakan batang pohon yang kuat. Gerakan *pull up* dilakukan dengan cara menekuk dan meluruskan kedua tangan. Caranya:

- posisi badan bergantung pada palang/besi kayu,
- sikap awal tangan, badan dan kaki lurus,
- badan diangkat ke atas dengan cara menekuk kedua tangan,
- lalu kedua tangan diluruskan lagi dan badan diturunkan,
- gerakan ini dilakukan berulang-ulang 5-10 kali atau sesuai dengan kemampuanmu



Gambar latihan pull up di ranting pohon dan palang besi

Catatan untuk siswa:

- karena latihan *pull up* cukup berisiko maka kamu harus berhati-hati.
- mintalah bantuan kepada temanmu atau gurumu.
- jika kamu menggunakan batang pohon, periksalah dulu kekuatannya untuk menahan beban tubuhmu.

1.3. Jalan keping

Kamu pernah melihat keping berjalan? Jalan keping ini tidak hanya dapat menguatkan otot-otot lengan, tapi juga dapat menguatkan otot-otot kaki, paha, dan perut. Caranya :

- posisi badan lurus menghadap ke atas,
- kedua tangan lurus dan kedua telapaknya terbuka dan menempel ke lantai,
- kedua kaki lurus, posisi paha rata, pinggul terangkat,
- lakukan 3-4 langkah maju dan 3-4 langkah mundur secara perlahan .



*Gambar latihan jalan kepiting
Sumber: dokumen pribadi*

2. Latihan kekuatan otot lengan dan bahu

teman, mari kita bermain

sekarang kita akan bermain gerobak dorong. Permainan ini berguna untuk menguatkan otot lengan dan bahu. Permainan ini dilakukan secara berpasangan. Satu orang berjalan dengan tangan dan temannya membantu memegang atau mengangkat kedua kakinya. Pilih pasanganmu yang seimbang agar kamu dapat bergantian memegang kaki temanmu. Jangan lupa pilih tempat yang datar untuk melakukan permainan ini. Caranya:

- satu orang berdiri di belakang dengan posisi memegang pergelangan kaki temannya,
- satunya di depan dengan posisi di telungkup bertumpu pada kedua tangan,
- anak yang di depan berjalan dengan kedua tangannya menempuh jarak tertentu,
- setelah itu posisi bergantian dengan temanmu.
- selamat berlatih!

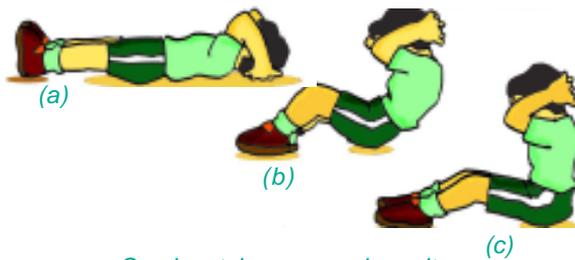


*Gambar bermain gerobak dorong
Sumber: dokumen pribadi*

3. Latihan kekuatan otot perut (*sit up*)

Teman, latihan ini bisa membuat otot perutmu kuat, asal dilakukan dengan rutin. Untuk tahap awal latihan kamu bisa berpasangan. Cari temanmu untuk menganggi kakimu saat kamu *sit up*. Ayo berlatih gerakan-gerakan *sit up*. Caranya:

- mula-mula tidur telentang. Kedua lutut ditekuk dan kedua tangan diletakkan di belakang kepala,
- kemudian badan diangkat ke atas hingga posisi duduk. Kedua tangan tetap berada di belakang kepala,
- lakukan latihan ini sekitar 10 hitungan.



Gambar tahapan gerakan *sit up*
Sumber: dokumen pribadi

4. Latihan kekuatan otot punggung (*back lift*)

Teman, agar otot punggungmu kuat, kamu bisa melatihnya dengan gerakan *back up*. Kamu bisa meminta tolong temanmu untuk memegang kaki. Caranya adalah sebagai berikut:

- mula-mula tidur telungkup. Kaki rapat dan kedua tangan berpegangan di belakang kepala,
- kemudian badan dan dada diangkat dari lantai,
- posisi kaki tetap masih menyentuh lantai,
- agar kedua kaki tidak bergerak, minta tolong kepada teman untuk memegang pergelangan kakimu,
- lakukan gerakan ini berulang-ulang hingga hitungan ke 10,
- kemudian posisi bergantian dengan temanmu.



Gambar gerakan *back up*
Sumber: dokumen pribadi



B. Latihan kecepatan dan kelincahan gerak

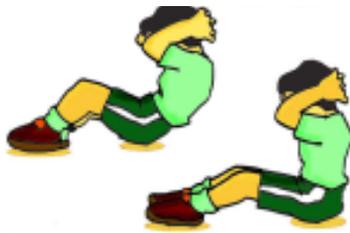
Sekarang saatnya kamu melatih kecepatan dan kelincahan gerakmu. Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis atau gerakan-gerakan yang berlainan secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Atau, kemampuan untuk menempuh suatu jarak tertentu dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

1. Latihan berangkai 4 pos

Latihan berangkai dapat membina dan meningkatkan kesegaran jasmanimu. Kamu pun dapat melatih kecepatan dan kelincahan gerakmu berpindah dari satu pos ke pos berikutnya. Latihan yang disiplin dan teratur akan meningkatkan kecepatan dan kelincahan gerakmu dalam melakukan berbagai macam gerakan.

Pada latihan ini ada empat pos yang harus kamu lalui dengan cepat dan lincah dalam waktu singkat. Untuk menghitung kecepatanmu, kamu bisa menggunakan stopwatch. Semakin sedikit waktu yang kamu butuhkan untuk menyelesaikan gerakan pada keempat pos, kecepatan dan kelincahanmu semakin bagus. Jasmanimu semakin segar, kamu semakin sehat dan bugar.

Pos 1: *sit up*



Pos 2: *push up*



Pos 3: *back up*



Pos 4: *squat thrust*



2. Latihan berangkai 6 pos

Latihan berangkai 6 pos ini juga untuk melatih kecepatan dan kelincahan. Caranya sama dengan latihan berangkai empat pos. Hanya jenis gerakannya yang berbeda.

Pos 1: jalan di tempat 10 kali



Pos 2: lari bolak-balik 5 kali



Pos 3: naik turun tangga/ bangku 5 kali



Pos 4: lompat 10 kali



Pos 5: squat thrust 5 kali



Pos 6: push up 5 kali





**Mari
Berlatih**

Gerakan berangkai 8 pos

Sekarang kamu sudah mempraktikkan latihan kekuatan otot bagian atas. Lalu, juga mempraktikkan latihan kecepatan dan kelincahan gerak.

Selanjutnya, ayo buat latihan 8 pos secara berkelompok. Silakan praktikkan di hadapan teman-temanmu yang lain. Bagaimana komentar teman-temanmu? Apakah gerakan yang kamu buat juga mengandung latihan otot-otot bagian atas? Apakah latihan yang kamu buat juga memperhatikan keselamatan saat melakukan gerakan? Apakah kamu sudah termasuk anak yang cepat dan lincah dalam melakukan gerakan?

Rangkuman

- 1) Kekuatan fisik setiap orang harus senantiasa ditingkatkan agar menghasilkan kualitas fisik dan gerak yang baik.
- 2) Untuk memperoleh kualitas fisik yang baik diperlukan latihan yang teratur untuk kekuatan otot-otot tubuh.
- 3) Kekuatan otot lengan dapat diperoleh dengan melakukan latihan *push up* dan bermain gerobak dorong.
- 4) Kekuatan otot perut dapat kamu peroleh dengan melakukan latihan *sit up*.
- 5) Kekuatan otot punggung dapat kamu peroleh dengan melakukan latihan *back up*.
- 5) Untuk memperoleh kecepatan dan kualitas gerak yang meningkat, kamu bisa melakukan latihan berangkai 4 pos dan 6 pos.
- 6) Dalam latihan kekuatan otot, kamu dapat memperoleh nilai kedisiplinan, kerja keras, kerjasama dan kejujuran.

Terima Kasih Tuhan

Engkau telah menjadikan otot-otot kami kuat.
Kami pun dapat bergerak cepat dan lincah.

Uji Kognitif, Afektif dan Psikomotorik

Bagaimana teman? Asyik kan berolahraga.

Nah, sekarang saatnya menguji kemampuanmu.

- Jawaban soal-soal A, B dan C ditulis di buku latihan.
- Jawaban soal-soal D dipraktikkan.

A. Berilah tanda silang pada jawaban yang benar!

1. Untuk melatih kekuatan otot perut, dapat dilakukan . . .
 - a. *push up*
 - b. *sit up*
 - c. *back up*
 - d. berjalan kepingting
2. Kecepatan dan kelincahan gerak diperlukan kekuatan . . .
 - a. pundak
 - b. kaki
 - c. bahu
 - d. otot
3. Untuk melatih kelincahan dan kekuatan otot kaki bisa dilakukan latihan . . .
 - a. *push up*
 - b. *sit up*
 - c. *back up*
 - d. lompat tali
4. Berjalan kepingting berguna untuk melatih kekuatan otot . . .
 - a. tangan dan kaki
 - b. leher dan kepala
 - c. pinggang dan punggung
 - d. leher dan punggung
5. Latihan kekuatan otot yang menggunakan alat adalah . . .
 - a. *sit up*
 - b. *push up*
 - c. *pull up*
 - d. *back up*
6. Agar otot-otot tubuh kuat kamu perlu latihan secara rutin. Nilai yang ada dalam latihan kekuatan ini adalah . . .
 - a. kecerdasan
 - b. kedisiplinan
 - c. kerja sama
 - d. kejujuran
7. Permainan gerobak dorong menguatkan otot . . . dan . . .
 - a. kaki dan punggung
 - b. lengan dan bahu

- c. tangan dan kaki
- d. pinggang dan punggung
- 8. Kekuatan otot perut dapat dilatih dengan latihan . . .
 - a. *sit up*
 - b. gerobak dorong
 - c. jalan kepiting
 - d. lompat tali
- 9. Pada latihan berangkai 4 pos dan 6 pos terdapat nilai . . .
 - a. kerja sama
 - b. gotong royong
 - c. kejujuran
 - d. kerja keras
- 10. Naik turun tangga melatih kecepatan, kekuatan dan . . .
 - a. daya tahan
 - b. kebersamaan
 - c. kerja keras
 - d. kerja sama

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

- 1. Latihan gerobak dorong dilakukan secara . . .
- 2. *Back up* dapat melatih kekuatan otot . . .
- 3. Latihan lompat tali dapat melatih . . . dan kekuatan . . .
- 4. Sikap badan pada gerakan push up adalah . . .
- 5. Untuk latihan naik turun tangga, kamu dapat memanfaatkan alat bantu berupa . . .

C. Tunjukkan sikapmu terhadap pernyataan-pernyataan berikut!

- 1. Latihan apa yang kamu sukai dari materi bab ini? Mengapa?
- 2. Apa manfaat latihan kecepatan dan kelincahan gerak bagimu?

D. Praktikkan gerakan-gerakan di bawah ini!

- 1. Coba praktikkan cara melakukan bentuk-bentuk latihan kekuatan otot bagian atas!
- 2. Coba praktikkan cara melakukan bentuk-bentuk latihan kecepatan dan kelincahan!

BAB 3

Senam Ketangkasan (1)

SD / MI

Asyiknya Berolahraga 



Setelah mempelajari bab ini kamu dapat:

1. mengetahui bentuk peregangan dan pelepasan otot leher dan bahu, otot perut dan pinggang, otot kaki,
2. mempraktikkan peregangan dan pelepasan agar otot-otot jadi lentur,
3. melatih keseimbangan dan meningkatkan koordinasi.



Sumber: dokumen pribadi

Hai, teman.

Tahukah kamu, bahwa selain atletik, senam juga bisa memacu pertumbuhan dan perkembangan tubuhmu?

Senam itu banyak macamnya. Salah satunya adalah senam ketangkasan. Bagaimana cara melakukan senam ketangkasan ini? Ayo temukan jawabannya dalam bab ini.

Kata Kunci

Senam ketangkasan, pelepasan, peregangan, sikap lilin, *kop stand*, guling, koordinasi, dan keseimbangan.



A. Sejarah perkembangan senam

Hai teman, apakah kamu tahu dari mana asalnya senam? Menurut sejarahnya senam berasal dari bahasa Yunani, yaitu *Gymnastic*. *Gymnastic* berarti menerangkan bermacam-macam gerak yang dilakukan oleh seseorang. Di masa Yunani kuno, senam hanya untuk mempercantik bentuk tubuh. Tapi, sejak tahun 1896, senam mulai dipertandingkan.

Di Indonesia, senam mulai dikembangkan sekitar tahun 1963 pada Ganefo I yang diselenggarakan di Jakarta. Pada saat itu senam artistic mulai dipertandingkan. Pada tanggal 14 Juli 1963 terbentuklah organisasi senam se-Indonesia yang bernama PERSANI = Persatuan Senam Indonesia. Sedangkan di tingkat dunia, senam menginduk pada organisasi FIG (*Federation Internationale de Gymnastique*).

Sekarang, kamu sudah tahu sejarahnya. Selanjutnya, Ayo kita pelajari bentuk-bentuk senam yang dapat kamu praktikkan. Kamu sudah siap? Mari kita mulai latihannya. Untuk hasil kebugaran jasmani yang baik, latihan ini harus kamu lakukan dengan tertib mulai dari pemanasan, latihan inti dan pendinginan.



B. Peregangan dan pelepasan

Peregangan dan Pelepasan adalah bentuk latihan pemanasan yang perlu kamu lakukan sebelum latihan inti. Pemanasan disebut juga *warming up*. Tujuannya adalah agar kamu terhindar dari hal-hal yang tidak diinginkan, seperti cedera otot dan terkilir. Dan mempersiapkan kamu untuk dapat melakukan suatu gerakan. Jadi, pemanasan itu sangat penting. Karenanya, setiap orang yang ingin melakukan olahraga harus melakukan pemanasan. Ada beberapa bentuk latihan peregangan dan pelepasan, yaitu:

1. Otot leher/kepala dan bahu

Agar otot-otot leher/kepala dan bahu lentur sehingga kamu terhindar dari cedera atau terkilir maka kamu harus melakukan peregangan dan pelepasan dulu. Mari ikuti gerakan-gerakan peregangan dan pelepasan itu!

1.1. Gerakan menekuk kepala ke kanan dan kiri

Cara melakukan latihan ini adalah:

- sikap awal berdiri, tangan di pinggang, kaki sedikit dibuka,
- gelengkan/tekuk kepala ke kanan sekuatnya, tahan sampai 8 hitungan,
- kemudian lakukan ke sebelah kiri, tahan 8 hitungan.

1.2. Gerakan menolehkan kepala ke kanan dan kiri

Cara melakukan latihan ini adalah :

- sikap awal berdiri, tangan di pinggang, kaki sedikit dibuka,
- tarik atau tengokkan kepala ke kanan sampai dagu sejajar bahu, tahan sampai 8 hitungan,
- kemudian lakukan ke arah kiri, tahan sampai 8 hitungan.

1.3. Gerakan menundukkan kepala

Cara melakukan latihan ini:

- sikap awal berdiri, tangan di pinggang, kaki sedikit dibuka,
- tundukkan kepala ke depan sampai dagu menyentuh dada, tahan sampai 8 hitungan.



Gambar menekuk kepala ke kanan dan kiri

Gambar menolehkan kepala ke kanan dan kiri

Gambar menundukkan kepala

sumber: dokumen pribadi

2. Otot bahu

2.1. Latihan pertama

Caranya :

- sikap awal, berdiri tegak, tangan di pinggang, kaki sedikit dibuka,
- tarik kedua bahu ke atas, tahan sampai 8 hitungan.

2.2. Latihan kedua

Caranya:

- sikap awal berdiri, tangan dijalin di belakang pinggang, kedua kaki sedikit dibuka,
- tarik kedua tangan ke belakang hingga kedua bahu tertarik, tahan sampai 8 hitungan.



Gambar latihan pertama dan kedua
Sumber: dokumen pribadi

3. Otot pinggang dan perut

3.1. Menekuk pinggang ke kiri dan kanan

Caranya:

- sikap awal berdiri kangkang, kedua tangan dijalin di atas kepala rapat dengan telinga, sampai telapak tangan menghadap ke atas,
- tekuk badan ke kanan diikuti lengan, tahan gerakan sampai 8 hitungan,
- kemudian lakukan ke sebelah kiri, tahan sampai 8 hitungan.



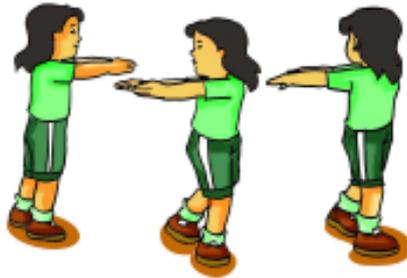
Gambar menekuk pinggang ke kiri dan kanan
Sumber: dokumen pribadi

3.2. Memilin badan ke kanan dan kiri

Caranya:

- sikap awal berdiri kangkang, kedua tangan diluruskan ke depan,

- tarik kedua tangan ke kanan sejauh mungkin, tahan sampai 8 hitungan,
- kemudian lakukan ke sebelah kiri, tahan sampai 8 hitungan,
- pada saat memilin atau menarik badan, usahakan posisi kedua kakimu tidak berubah.



*Gambar memilin badan ke kanan dan kiri
Sumber: dokumen pribadi*

3.2. Membungkukkan dan melentingkan badan ke atas

Caranya:

- sikap awal sama seperti latihan pertama dan kedua. kedua tangan dijalin lurus ke depan sambil membungkuk,
- bungkukkan badan sampai kedua tangan menyentuh lantai, tahan sampai 8 hitungan,
- kemudian tarik kedua tangan ke atas belakang sampai badan melenting seperti busur.



*Gambar membungkukkan dan melentingkan badan keatas
Sumber: dokumen pribadi*

4. Otot kaki

4.1. Duduk selonjor mencium lutut

Caranya :

- sikap awal selonjor, kedua kaki rapat,
- bungkukkan badanmu sampai kepala menyentuh lutut, tangan memegang ujung kaki, tahan sampai 8 hitungan.

4.2. Membungkuk dan mencium lutut sambil berdiri

Caranya:

- sikap awal berdiri,
- lakukan gerakan membungkuk, dengan kedua telapak tangan menyentuh lantai, kaki jangan ditekuk,
- tahan gerakan beberapa saat, makin lama makin baik,
- posisi kaki rapat atau kangkang, pada saat membungkuk kaki lurus. Latihan ini berguna untuk meregangkan otot kaki, pinggang, punggung, leher dan tangan.



*Gambar duduk selonjor
mencium lutut*



*Gambar mencium lutut sambil
berdiri*

Sumber: dokumen pribadi

4.3. Menarik dan menekuk kaki ke kiri dan kanan

Caranya:

- berdiri kangkang agak lebar, kedua tangan bebas menjaga keseimbangan,
- tarik badan ke kanan sambil menekuk kaki kanan, kaki kiri lurus, tahan latihan sampai 8 hitungan,
- kemudian lakukan ke sebelah kiri, tahan gerakan sampai 8 hitungan.



Gambar menarik dan menekuk kaki ke kiri dan kanan

Sumber: dokumen pribadi



C. Bentuk-bentuk senam ketangkasan

Teman, senam ketangkasan itu banyak bentuknya. Mari kita pelajari beberapa bentuk senam ketangkasan, diantaranya:

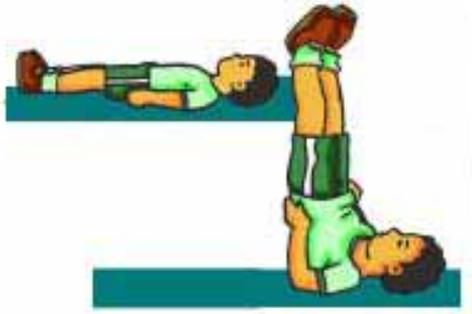
1. Berdiri dengan kepala

Latihan ini dilakukan secara berpasangan. Kamu harus berhati-hati dalam melakukan latihan ini. Mintalah bantuan teman atau pak guru ketika kamu ingin melakukan latihan berdiri dengan kepala. Agar kepalamu tidak cedera, lakukan latihan ini di atas matras.

1.1. Sikap lilin

Sikap lilin ini berguna untuk melatih keseimbanganmu. Caranya:

- sikap awal berdiri terlentang,
- angkat kedua kaki lurus dan rapat ke atas. Kedua tangan menahan pinggang dengan tumpuan tangan mulai bahu sampai siku. Tumpuan badan di pundak,
- tahan gerakan sampai 8 hitungan, lebih lama lebih baik. Mintalah temanmu untuk memegang kakimu agar tetap tegak sampai 8 hitungan atau lebih.



Gambar sikap lilin
Sumber: dokumen pribadi

1.2. Kopstand

Kopstand dikenal dengan nama *head stand* atau berdiri dengan kepala. Latihan ini berguna untuk melatih keseimbangan, melatih kekuatan otot tangan dan leher.

Caranya:

- letakkan kepalamu di atas matras/sikap awal jongkok, kaki rapat, dan kedua tangan di depan selebar bahu,

Petunjuk guru:

Guru membantu siswa latihan kop stand karena latihan ini cukup berisiko.

- kemudian, bagian dahi diletakkan di depan, di antara kedua telapak tangan sehingga membentuk segitiga sama kaki,
- angkat kedua kaki ke atas dengan perlahan-lahan dalam keadaan ditekuk. Usahakan berat badan lebih banyak pada kedua tangan. Tahan beberapa saat sampai badan seimbang,
- jika kamu sudah merasa seimbang, dorong perlahan-lahan kedua kaki ke atas sampai lurus dan rapat,
- lakukan latihan ini secara berulang-ulang dan usahakan lebih lama, semakin lama semakin baik,
- jika hilang keseimbangan, mulai lagi dari sikap awal,
- mintalah bantuan temanmu atau Pak Guru.



Gambar melakukan rangkaian latihan kop stand

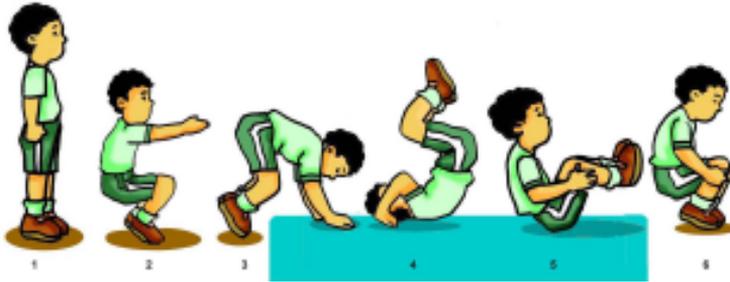
Sumber: dokumen pribadi

2. Gerak berguling

2.1. Guling ke depan dengan sikap akhir jongkok

Caranya:

- sikap awal: berdiri tegak, kedua tangan di samping badan dan pandangan lurus ke depan,
- berjalan ke arah matras yang terletak sekitar dua meter dari tempat berdiri,
- kemudian jongkok dengan pandangan dan tangan lurus ke depan,
- kedua tangan diletakkan di matras dan mengigit kedua lutut, jari-jari mengarah ke depan,
- pinggul diangkat, kepala dimasukkan di antara kedua tangan dan dagu rapat ke dada,
- badan dijatuhkan dengan menekuk leher menyentuh matras, diikuti pinggang dan pinggul.
- Saat berguling ke depan, kedua tangan cepat memeluk lutut yang dirapatkan di dada dan kembali ke sikap jongkok.



Gambar latihan guling ke depan dengan sikap akhir jongkok
Sumber: dokumen pribadi

2.2. Guling ke depan dengan sikap akhir berdiri

Caranya:

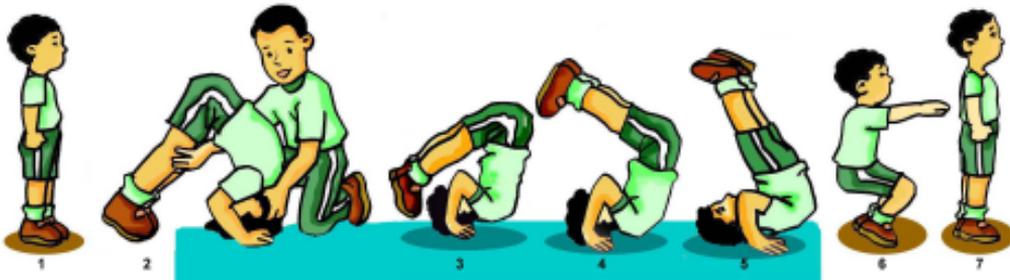
- sama dengan guling ke depan dengan sikap akhir jongkok
- hanya saja, pada saat melakukan tolakan, posisi kaki tetap lurus dan langsung berdiri kembali.



Gambar berguling ke depan dengan sikap akhir berdiri
Sumber: dokumen pribadi

Cara membantu latihan:

- penolong berlutut di sisi siswa yang berguling.
- salah satu tangan penolong diletakkan di tengkuk siswa. Tangan yang lain memegang lutut siswa dan memberi bantuan dorongan.

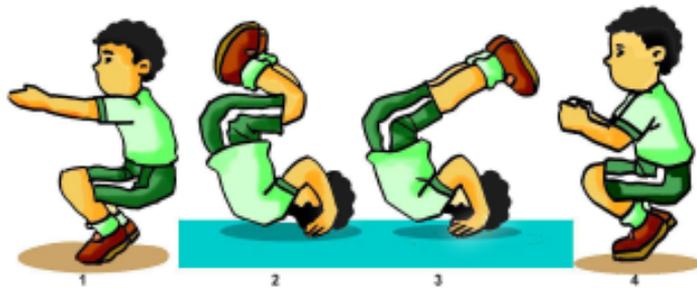


Gambar berguling dengan dibantu oleh Pak Guru
Sumber: dokumen pribadi

2.3. Guling ke belakang dengan sikap permulaan jongkok

Caranya:

- sikap awal: jongkok membelakangi matras dengan paha merapat di dada, kedua tangan berada di samping telinga dan kedua telapak tangan menghadap ke atas,
- kedua tumit diangkat, bersamaan dengan itu pinggul diturunkan dan langsung berguling ke belakang,
- kedua tangan menyentuh matras, dilanjutkan dengan menarik lutut ke arah kepala dibantu dengan dorongan kedua tangan sehingga badan berbentuk bulat dan langsung kembali jongkok menghadap ke arah semula.

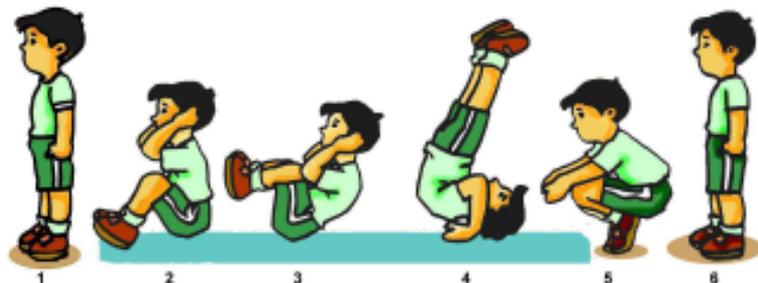


Gambar guling ke depan dengan dibantu
Sumber: dokumen pribadi

2.4. Guling ke belakang dengan sikap permulaan berdiri

Caranya:

- sikap awal: berdiri tegak membelakangi matras, kedua kaki rapat, pandangan lurus ke depan,
- mengambil sikap jongkok dan segera berguling ke belakang. Saat berguling, kedua kaki lurus ke atas, diakhiri dengan sikap berdiri seperti semula.



Gambar guling ke belakang dengan sikap awal jongkok
Sumber: dokumen pribadi

3. Gerak meroda

Gerak meroda disebut juga *cart wheel*. Gerak meroda dapat dilakukan di matras atau lapangan rumput. Gerak meroda ditentukan oleh kemampuan kamu bertumpu dan kelenturan otot samping tubuh dan sendi panggul. Gerak meroda memerlukan ketepatan urutan dalam pelaksanaannya.

Caranya:

- sikap awal adalah berdiri tegak dan pandangan lurus ke depan,
- kedua tangan diangkat ke atas, satu kaki diangkat ke atas, dan kaki yang lain dijadikan tumpuan,
- badan dilentingkan sambil memosisikan badan menghadap samping. Badan diputar seperti roda dengan kedua tangan dijadikan tumpuan di matras,
- lalu, kembali berdiri dengan posisi badan menghadap samping, kedua kaki diregangkan dan kedua tangan direntangkan.



Gambar gerak meroda
Sumber: dokumen pribadi



**Mari
Berlatih**

Gerakan peregangan dan pelepasan

Hai teman,
Carilah contoh gerakan peregangan dan pelepasan dari sumber lainnya. Kemudian kamu praktikkan secara erkelompok dengan teman-temanmu. Selamat berkarya!

Rangkuman

- 1) Latihan peregangan dan pelepasan merupakan gerakan pemanasan. Tujuannya agar otot-otot tubuh lentur sehingga terhindar dari cedera otot dan terkilir saat melakukan latihan inti.
- 2) Latihan peregangan dan pelepasan otot leher : menggelengkan kepala ke kiri dan kanan, menundukkan kepala dan menoleh ke kiri dan kanan.
- 3) Latihan peregangan dan pelepasan otot bahu : menarik bahu ke atas ke depan, dan ke belakang.
- 4) Latihan pelepasan dan peregangan otot perut : menekuk pinggang ke kiri dan kanan, memilin pinggang, membungkukan dan melentingkan badan ke belakang
- 5) Latihan peregangan dan pelepasan otot kaki : duduk selanjor mencium lutut, duduk sikap lari gawang, menekuk kaki ke kiri dan kanan.
- 6) Bentuk-bentuk senam ketangkasan : berdiri dengan kepala, gerak berguling, dan gerak meroda.
- 7) Rasa percaya diri dan kedisiplinan dalam berlatih dapat meningkatkan koordinasi anggota-anggota tubuh.

Terima Kasih Tuhan

Otot-otot kami telah lemas dan lentur.
Kami pun dapat berlatih senam ketangkasan tanpa cedera.

Uji Kognitif, Afektif dan Psikomotorik

Bagaimana teman? Asyik kan berolahraga.

Nah, sekarang saatnya menguji kemampuanmu.

- Jawaban soal-soal A, B dan C ditulis di buku latihan.
- Jawaban soal-soal D dipraktikkan.

A. Berilah tanda silang pada jawaban yang benar.

1. Alas untuk senam disebut . . .
 - a. matras
 - b. kasur
 - c. tikar
 - d. karpet
2. Senam dapat dilakukan oleh . . .
 - a. orangtua
 - b. semua orang
 - c. atlet
 - d. anak sekolah
3. Latihan peregangan dan pelepasan otot berguna untuk . . .
 - a. menguatkan otot
 - b. menegangkan otot
 - c. melenturkan otot
 - d. meluruskan otot
4. Latihan peregangan dan pelepasan otot merupakan aktivitas pada saat . . .
 - a. pemanasan
 - b. latihan inti
 - c. pendinginan
 - d. senam
5. Duduk selonjor sambil mencium lutut termasuk latihan peregangan dan pelepasan otot . . .
 - a. kaki
 - b. tangan
 - c. pinggang
 - d. bahu
6. Nama induk organisasi senam di Indonesia adalah . . .
 - a. PERSANI
 - b. PERBASI
 - c. PERCASI
 - d. PORDASI

7. Untuk menghasilkan kebugaran jasmani yang baik, senam harus dilakukan dengan . . .
 - a. tertib
 - b. sering
 - c. tekun
 - d. terampil
8. Keseimbangan kamu dapat dilatih dengan . . .
 - a. *sit up*
 - b. *pull up*
 - c. sikap lilin
 - d. *push up*
9. Gerakan menundukkan kepala termasuk latihan pelepasan dan peregangan otot . . .
 - a. bahu
 - b. perut
 - c. kaki
 - d. pinggang
10. Menurut bahasa Yunani, senam adalah . . .
 - a. gymnastic
 - b. gymnastiar
 - c. gym
 - d. gymball

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

1. di masa Yunani kuno senam hanya untuk . . .
2. senam di Indonesia mulai dikembangkan sekitar tahun . . . pada acara . . . di . . .
3. Persatuan senam tingkat dunia adalah . . . , kepanjangan dari . . .
4. Sebelum latihan inti, kamu perlu melakukan . . .
5. Tujuan dari pemanasan adalah . . .

C. Tunjukkan sikapmu terhadap pernyataan-pernyataan berikut!

1. Latihan apa yang kamu sukai dari materi bab ini? Mengapa?
2. Apakah kamu suka melakukan latihan kecepatan? Mengapa?
3. Apakah setelah melakukan latihan kelincahan gerak, kamu menjadi orang yang lincah? Mengapa?

D. Praktikkan gerakan-gerakan di bawah ini!

1. Coba praktikkan dua bentuk latihan kekuatan otot bagian atas!
2. Coba praktikkan tiga bentuk latihan kecepatan!
3. Coba praktikkan dua bentuk latihan kelincahan!
4. Coba praktikkan gerakan peregangan dan pelepasan!

BAB 4

Senam Irama

SD / MI

Asyiknya Berolahraga 



Setelah mempelajari bab ini kamu dapat:

1. mempraktikkan pola jalan, lari dan lompat diiringi musik.
2. mempraktikkan kombinasi pola gerak jalan, lari, dan lompat diiringi irama.
3. mempraktikkan nilai-nilai yang kerja sama, percaya dan disiplin.



Sumber: dokumen pribadi

Hai teman.

Apakah kamu pernah melihat orang melakukan senam irama. Senam irama yaitu perpaduan antara bentuk gerakan dan irama yang mengiringinya. Bagaimanakah gerakan-gerakan senam tersebut? Ayo, cari jawabannya dalam bab ini.

Kata Kunci

Senam irama, gerak ritmik, pola jalan, pola lari, pola lompat.



A. Pola jalan, lari, dan lompat dengan Irama

Kamu pasti pernah mendengar irama. Baik irama yang berasal dari tepukkan tangan, hitungan, tambur atau musik. Irama ini bisa dipadukan dengan gerakan, seperti berjalan, berlari dan lompat. Gerakan yang dipadukan dengan irama disebut gerak ritmik, atau senam irama. Ayo berlatih pola jalan, lari dan lompat dengan irama lagu *halo-halo Bandung*.

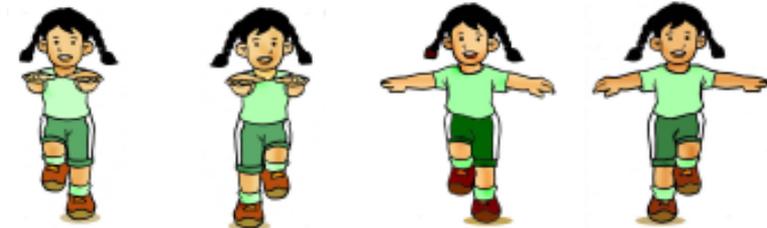
1. Jalan dengan irama

Hitungan 1-4 : Berjalan di tempat mulai kaki kanan dengan mengangkat lutut setinggi paha. Tangan lurus ke depan. Jari-jari tangan terbuka ke bawah.

Hitungan 5-8 : Ulangi hitungan 1- 4 di atas dengan mulai kaki kiri.

Hitungan 1-4 : Berjalan di tempat mulai kaki kanan dengan mengangkat lutut setinggi paha. Lengan kanan lurus ke samping setinggi bahu.

Hitungan 5-8 : Ulangi hitungan 1-4 di atas dengan mulai kaki kiri.



Hitungan 1-4

Hitungan 5-8

Hitungan 1-4

Hitungan 5-8

Gambar jalan di tempat mengikuti irama

Sumber: dokumen pribadi

2. Pola lari mengikuti irama

Jogging sambil maju membentuk segi empat ke arah kanan, kemudian ke arah kiri. Lengan diayunkan bergantian. Rincian hitungan dan arah gerakan sebagai berikut :

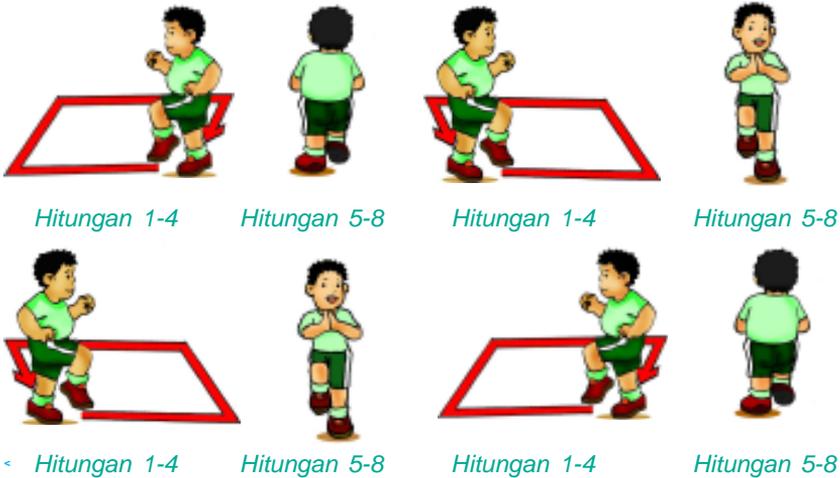
Hitungan 1-4 : Menghadap kanan, lari maju ke sisi kanan dan pada hitungan 4 tepuk tangan sekali.

Hitungan 5-8 : Menghadap kanan. Lari maju ke sisi belakang dan pada hitungan 8 tepuk satu kali.

Hitungan 1 - 4 : Menghadap kanan. Lari maju ke sisi kiri dan pada hitungan 4 tepuk tangan satu kali.

Hitungan 5 - 8 : Menghadap kanan. Lari maju ke sisi depan dan pada hitungan 8 tepuk tangan satu kali.

Hitungan 1-16 : Ulangi hitungan 1-16 di atas ke arah kiri, mulai kaki kanan.



Gambar pola lari dengan irama
 Sumber: dokumen pribadi

3. Lompat dengan irama

Hitungan 1-3: Lompat dengan kedua kaki tertutup 3 kali. kedua tangan di pinggang. Pandangan ke depan.

Hitungan 4 : Lompat dengan kedua kaki tertutup sambil berputarsetengah putaran ke kanan berakhir menghadap belakang, sambil bersuara “H U P !”.

Hitungan 5-7: Luruskan kedua lutut sambil bertepuk tangan di depan dada 2 kali pada hitungan 5 dan 7.

Hitungan 8 : Berdiri tegak tangan di samping dengan jari terbuka menghadap paha.

Ulangi gerakan hitungan 1-8 di atas hingga irama selesai



Gambar pola lompat mengikuti irama
 Sumber: dokumen pribadi



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

1. Kombinasi jalan dan lompat

Gerakannya berjalan kemudian melompat dengan irama hitungan dari mulut. Caranya:

- Sikap awal : Berdiri tegak, kaki rapat. Pandangan ke depan, tangan di pinggang.
- Hitungan 1 : Kaki kanan melangkah ke depan, kaki kiri ikut bergeser di sampingnya.
- Hitungan 2 : Kedua kaki dirapatkan dan lutut ditekuk.
- Hitungan 3 : Kaki kiri melangkah ke depan, kaki kanan ikut bergeser di sampingnya.
- Hitungan 4 : Kedua lutut ditekuk.
- Hitungan 5-8 : Melompat-lompat di tempat. Lakukan gerakan melangkah dan melompat-lompat secara bergantian.
- Hitungan 1 - 8 : Uangi gerakan di atas.



sikap awal



hitungan 1



hitungan 2



hitungan 3



hitungan 4



hitungan 5-8

Gambar berjalan dilanjutkan melompat

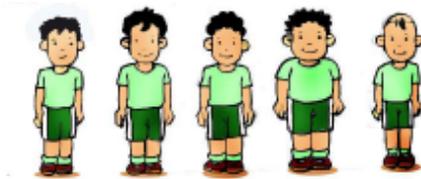
Sumber: dokumen pribadi

2. Kombinasi jalan, lari dan lompat

- Sikap awal : Berdiri tegak. Kaki rapat. Pandangan ke depan. Tangan di samping badan. Jari-jari terbuka.
- Hitungan 1-7 : Kaki kanan melangkah serong ke kanan ditutup kaki kiri. Kemudian kaki kiri melangkah serong kiri ditutup kaki kanan. Tangan di samping dengan jari mengepal, diayun dari belakang ke depan.
- Hitungan 8 : Lompat dengan tepuk tangan di dada.
- Hitungan 1-7 : Lari - lari pendek. Tangan mengayun dengan jari-jari mengepal hingga dagu.

Hitungan 8 : Lompat dengan memutar badan 180 derajat sambil tepuk tangan di dada. Kembali ke sikap awal.

Hitungan 1-8 : Ulangi gerakan 1-8 di atas sampai irama lagu selesai.



Sikap awal



Hitungan 1-7



Tampak samping



Hitungan 8



Hitungan 1-7



Hitungan 8



Sikap awal, tampak dari belakang

Gambar kombinasi jalan, lari dan lompat
 Sumber: dokumen pribadi



Rangkaian Senam Irama

Gerakan-gerakan senam irama ini bisa kamu buat sesuai dengan kreasimu. Kamu dapat memulai gerakan dari kepala sampai ke kaki dan sebaliknya. Kamu dapat juga menggabungkan seluruh anggota badan untuk melakukan gerakan secara bersamaan. Gerakan ini dapat melatih kelenturan, kekuatan, keseimbangan dan daya tahan tubuhmu. Senam irama mengandung nilai kerjasama, percaya diri dan disiplin dari para pesertanya. Keserasian antara gerakan dan irama dapat memperindah senam irama.

Buatlah kombinasi pola jalan, lari dan lompat dengan irama Iramanya bisa berasal dari lagu anak-anak atau lagu daerah.

Selamat Berlatih!

Rangkuman

- 1) Gerakan dasar seperti jalan, lari dan lompat bila dilakukan bersama-sama dengan iringan musik akan terlihat lebih indah dan menarik.
- 2) Gerakan inilah yang disebut gerakan ritmik atau senam irama.
- 3) Kombinasi gerakan jalan, lari dan lompat dengan diiringi music yang dilakukan secara bersama-sama jadi indah dan menarik.
- 4) Usahakan gerakan dalam senam irama yang kamu ciptakan dapat melatih kelenturan, kekuatan, keseimbangan dan daya tahan tubuh.
- 5) Senam irama yang dilakukan secara bersama-sama dapat menghasilkan nilai kerjasama, percaya diri dan kedisiplinan. Karena tanpa kerja sama, percaya diri dan kedisiplinan dari para peserta gerakan yang dihasilkan tidak indah dan menarik.

Terima Kasih Tuhan

Engkau telah memberikan akal sehingga kami bisa berkreasi dalam senam irama.

Uji Kognitif, Afektif dan Psikomotorik

Bagaimana teman? Asyik kan berolahraga.

Nah, sekarang saatnya menguji kemampuanmu.

- Jawaban soal-soal A, B dan C ditulis di buku latihan.
- Jawaban soal-soal D dipraktikkan.

A. Berilah tanda silang pada jawaban yang benar.

1. Senam yang diiringi dengan musik disebut senam . . .
 - a. irama
 - b. ketangkasan
 - c. lantai
 - d. dasar
2. Berlatih senam irama sebaiknya dilakukan secara . . .
 - a. individu
 - b. gotong royong
 - c. bersama-sama
 - d. perorangan
3. Lagu daerah yang mengiringi sebuah senam yang sudah dikenal masyarakat adalah . . .
 - a. gambang suling
 - b. poco-poco
 - c. burung kakak tua
 - d. sio mama
4. Senam irama mengutamakan gerakan yang . . .
 - a. cepat
 - b. kuat
 - c. rapi
 - d. indah
5. Senam irama merupakan bagian dari olahraga . . .
 - a. sepak bola
 - b. atletik
 - c. senam
 - d. bola basket
6. Salah satu dasar untuk gerakan tarian ada dalam senam . . .
 - a. dasar
 - b. lantai
 - c. ketangkasan
 - d. irama
7. Irama yang biasa digunakan dalam gerak ritmik . . .
 - a. musik
 - b. suara air

- c. suara burung
- d. suara kodok
- 8. Alat yang tidak biasa dipakai dalam senam irama . . .
 - a. panci
 - b. topi
 - c. bola
 - d. pita
- 9. Musik pengiring senam ritmik biasanya berirama . . .
 - a. sendu
 - b. riang gembira
 - c. sangat cepat
 - d. sedih
- 10. Nilai yang terkandung dalam senam irama sehingga terlihat indah adalah . . . para pesertanya dalam melakukan gerakan.
 - a. kerjasama
 - b. kelenturan
 - c. kelincahan
 - d. kekuatan

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

- 1. Agar senam irama terlihat indah dan menarik maka harus ada . . . antara gerakan dan irama.
- 2. Irama yang dapat mengiringi senam irama dapat berasal dari . . . ; . . . ; . . . ; dan . . .
- 3. Senam irama dapat dilakukan di . . . sekolah.
- 4. Jika kamu menciptakan rangkaian gerakan untuk senam irama, gerakannya harus dapat melatih . . . ; . . . ; . . . ; dan . . .
- 5. Gerakan pada hitungan 1-4 dalam pola jalan berirama adalah . . .

C. Tunjukkan sikapmu terhadap pernyataan-pernyataan berikut!

- 1. Apakah kamu menyukai senam irama? Mengapa?
- 2. Bagaimana sikapmu jika dalam melakukan senam irama, ada teman yang tidak tertib melakukan gerak?

D. Praktikkan gerakan-gerakan di bawah ini!

- 1. Coba praktikkan senam irama yang mengkombinasikan jalan dan lari!
- 2. Coba praktikkan senam irama yang mengkombinasikan jalan, lari dan lompat!
- 3. Coba praktikkan senam irama yang kamu buat secara berkelompok!

BAB 5

Kesehatan Alat Reproduksi

SD / MI

Asyiknya Berolahraga 



Setelah mempelajari bab ini kamu dapat:

1. Mempraktikkan menjaga kebersihan alat reproduksi
2. Mengenal berbagai bentuk pelecehan seksual
3. Mengenal cara menjaga diri dari pelecehan seksual
4. Mengenal dampak dari pelecehan seksual



Sumber: dokumen pribadi

Hai teman,

Apakah kamu sudah tahu tentang alat reproduksi? Ya, alat reproduksi sangat berkaitan dengan seksualitas. Lalu, bagaimanakah melindungi alat reproduksi dari pelecehan seksual? Bagaimanakah menghindari pelecehan seksual? Ayo temukan jawabannya dalam bab ini.

Kata Kunci

Alat reproduksi, kesehatan, kebersihan, pelecehan seksual, free seks, menjaga diri, dampak buruk, faktor pendorong, individu, masyarakat, pemerintah, pendidikan seks.



A. Menjaga kebersihan alat reproduksi

Alat reproduksi adalah alat yang ada pada makhluk hidup yang berfungsi untuk meneruskan keturunan. Alat reproduksi laki-laki terdiri dari penis, buah zakar (testis), saluran sperma (vas deferens), kantong air mani, dan sebagainya. Sedangkan alat reproduksi wanita terdiri dari liang senggama (vagina), rahim (uterus), saluran telur (tuba falopii) dan indung telur.

Letak alat reproduksi tersembunyi, karena tertutupi oleh pakaian. Meskipun demikian, kebersihannya tetap harus dijaga. Memang debu-debu jalanan tidak akan mengotori alat reproduksi. Tetapi belum tentu selalu bersih.

Perlu diingat, alat reproduksi itu terletak dekat dengan alat pembuangan zat-zat yang tidak berguna. Misalnya, alat untuk buang air kecil. Bila setelah buang air kecil, kamu tidak membersihkannya atau masih kotor, maka alat reproduksimu mudah terkena penyakit.

Alat reproduksi itu cukup sensitif. Bila keadaannya kotor atau lembab mudah menimbulkan rasa gatal. Rasa gatal secara tak sengaja pun menyebabkan kamu menggaruknya. Lalu, apa yang terjadi? Lecet. Penis, vagina dan bagian-bagian di sekitarnya sangat mudah luka. Luka yang terjadi juga mudah menimbulkan (tertular) penyakit lain. Apalagi bila tanganmu tidak bersih.

Alat reproduksi harus selalu bersih dan sehat. Untuk itu, kamu dapat melakukan cara-cara berikut ini:

- alat reproduksi dibersihkan dengan air dan tangan yang bersih saat mandi dan setelah buang air. Setelahnya tangan segera dicuci bersih dengan sabun,
- dihanduki atau dilap sampai bersih dan kering,
- rajin mengganti celana dalam sehabis mandi dan saat terasa gatal. Celana harus bersih dan kering (tidak lembab),
- jika terasa gatal, jangan digaruk terus-menerus. Sebaiknya disiram dan dibersihkan dengan air hangat dan sebelum memakai celana bersih, dilap dengan handuk kering,
- jika terserang penyakit, seperti keputihan yang sering menghinggapi alat reproduksi wanita, segeralah memeriksakan diri ke dokter



B. Bentuk-bentuk pelecehan seksual

1. Arti pelecehan seksual

Pelecehan seksual adalah setiap bentuk perilaku yang memiliki muatan seksual yang dilakukan oleh seseorang atau

sejumlah orang, namun tidak disukai dan tidak diharapkan oleh orang yang menjadi sasaran. Dampak negatifnya adalah rasa malu, terhina, marah, kehilangan harga diri dan sebagainya pada diri korban. Dengan kata lain, pelecehan seksual merupakan salah satu bentuk pelanggaran terhadap harga diri dan hak-hak orang lain. Korban pelecehan seksual kebanyakan perempuan dan anak-anak karena secara fisik pada umumnya mereka dianggap lemah.

2. Bentuk-bentuk pelecehan seksual

Bentuk-bentuk pelecehan seksual banyak sekali macamnya. Bentuk-bentuk pelecehan seksual itu antara lain:

- siulan seorang pria terhadap perempuan yang dikenal atau tidak dikenalnya,
- mengeluarkan kata-kata yang tidak sopan,
- meraba-raba anggota badan, seperti paha, pantat, buah dada dan bagian-bagian yang sensitif,
- memaksa korban memegang kemaluan pelaku,
- memeluk dan mencium dengan paksa.

3. Faktor-faktor pendorong terjadinya pelecehan seksual

Pelecehan seksual mudah sekali terjadi. Hal ini dikarenakan beberapa faktor yang saling mendukungnya. Antara lain:

- adanya kebebasan pergaulan antara laki-laki dan perempuan,
- media massa porno, baik cetak maupun elektronik yang makin marak diperjualbelikan secara bebas,
- kondisi masyarakat yang permisif,
- adanya tempat-tempat hiburan malam yang memberi peluang tumbuh suburnya kemaksiatan/perzinaan.

4. Dampak buruk pelecehan seksual

Pelecehan seksual dapat menimbulkan dampak buruk bagi kehidupan dan masa depan remaja itu sendiri. Ada lima bahaya yang perlu kamu perhatikan, di antaranya adalah:

- menciptakan kenangan buruk bagi korban, pelaku tidak bisa tenang karena merasa berdosa sudah berzina. Perasaan takut kepada orang lain. Susah berkonsentrasi dalam belajar, malu, tertekan, depresi dan penyimpangan seksual juga terjadi.
- gangguan fisik, seperti sakit pada daerah kemaluan dan dubur. Sakit pada saat buang air.
- kehamilan, kemungkinan terjadi kehamilan akibat seks pra nikah. Hal ini menjadi beban mental bagi pelaku dan orangtua.

Bagaimana jika nanti keluarga dan masyarakat mempertanyakan? Jika si bayi lahir, bagaimana nanti jika mereka mempertanyakan siapa ayahnya? Jika si anak tahu tingkah laku ibunya dulu, tentu menjadi beban mental juga.

- aborsi, hal ini dilakukan karena malu menanggung kehamilan pra nikah. Aborsi menimbulkan efek samping, seperti kanker rahim, kemandulan dan penyakit rahim lainnya. Rasa sakit saat melakukan aborsi. Dosa yang harus ditanggung karena membunuh janin. Perbuatan ini dilarang oleh Tuhan.
- penyakit kelamin yang bersifat menular, seperti sipilis, gonorrhoea (kencing nanah), dan HIV/AIDS.



C. Cara menjaga diri dari pelecehan seksual

Ada beberapa pihak yang berperan dalam pencegahan pelecehan seksual. Pihak-pihak itu adalah keluarga, individu anak, masyarakat dan pemerintah.

1. Orangtua/keluarga

- Mengenalkan jenis kelamin, batas aurat yang boleh dilihat orang lain. Membiasakan menutup aurat sejak kecil.
- Mengenalkan rambu-rambu dalam berteman dan memandang lawan jenis. Sehingga, anak tahu apa yang boleh dan apa tidak boleh dilihat.
- Pada usia tujuh tahun, dipisahkan tempat tidurnya dari orangtua dan dari saudaranya yang berlawanan jenis.
- Membiasakan anak untuk meminta izin sebelum masuk kamar orangtua.
- Bagi yang muslim, anak diajarkan cara bersuci dari hadats besar, memelihara kehormatan dan merawat alat reproduksi. Bagi anak perempuan, pembiasaan berpakaian sempurna, kerudung dan jilbab.
- Terus menerus memperkuat keimanan anak.
- Orangtua menjalin hubungan yang akrab dengan anak. Orang tua senantiasa memahami setiap perubahan yang terjadi pada anak.
- Larangan menyebarkan rahasia hubungan suami istri.
- Jangan menjelaskan masalah seks pada anak laki-laki dan wanita pada waktu dan ruang yang sama.
- Pertanyaan seputar masalah seksual dan alat reproduksi anak mesti dijawab dengan memperhatikan hal-hal berikut:
 - keimanan anak, keimanan diperkuat dengan cara memahamkan sifat-sifat Sang Pencipta.

- amal shaleh, orangtua senantiasa mengajak anak untuk meningkatkan semangat beramal shaleh, seperti berbuat baik kepada orangtua. Ibu telah mengandungnya selama sembilan bulan. Ibu telah memberinya ASI selama dua tahun. Bapak mencari nafkah untuk memenuhi kebutuhan anak dan keluarga.
- perkara seks dan alat reproduksi tidak dibicarakan di sembarang tempat, perkara ini hanya dibicarakan terkait dengan IPA/sains dan fiqih. Orangtua mendorong anak mengendalikan diri, bukan membebaskan seksnya.
- pembicaraan jorok dan porno terkait dengan seks dan alat reproduksi harus dihindari, pembahasan hal ini ditujukan demi kelangsungan manusia agar tidak punah. Pembahasan ini bertujuan menjauhkan dari pengotoran pikiran anak-anak. Agar orientasi seks tidak mendominasi pikiran anak-anak. Orientasi ini hanya boleh kelak setelah mereka siap menikah, siap melanjutkan keturunan.
- tahap perkembangan dan kebutuhan anak terhadap pemahaman alat reproduksi.



*Gambar orangtua yang akrab dengan anaknya
Sumber: dokumen pribadi*

Petunjuk guru:

- Guru menjelaskan alat reproduksi dan pelecehan seksual dalam suasana keimanan.
- Guru mengingatkan siswa laki-laki untuk tidak melecehkan perempuan.
- Guru mengingatkan siswa perempuan untuk selalu berpakaian sopan.

2 Anak

Kamu harus menghindari diri dari pelecehan seksual di luar rumah. Hal-hal yang harus diperhatikan adalah:

- meningkatkan keimanan dan amal shaleh, menutup aurat dengan sempurna ketika keluar rumah,
- menjauhkan diri dari melihat gambar/ tayangan porno,
- tidak berduaan dengan lawan jenis di tempat sepi,
- menjaga mata dari hal-hal yang tidak boleh dilihat
- mengisi waktu dengan kegiatan yang bermanfaat,
- tidak memegang alat kelamin, kecuali untuk dibersihkan dan saat bersuci,
- menolak setiap ada yang berupaya untuk menggangu,
- tidak membicarakan masalah seks dan alat kelamin,
- jika kamu menjadi korban pelecehan seksual, segera laporkan kepada orang yang dapat dipercaya, misalnya orang tua korban, orang tua kamu, guru dan polisi.



Gambar busana penutup aurat laki dan perempuan

Sumber: dokumen pribadi

3. Masyarakat

- Tidak membiarkan orang melakukan pelecehan seksual.
- Jika melihat pelecehan seksual di lingkungannya, pelakunya dinasehati . Atau, laporkan kepada aparat yang berwenang.
- Menasehati orang yang berpenampilan/berperilaku tidak sopan.
- Sesama anggota masyarakat saling mengingatkan untuk berbuat baik dan menjaga keimanan. Karena keimanan yang kuat membuat masyarakat takut melakukan pelecehan

seksual. Karena pelecehan seksual adalah perbuatan dosa. Setiap dosa akan diberi sanksi yang sangat pedih oleh Tuhan.

4. Pemerintah

- Melarang gambar-gambar porno dan vcd porno diperjual belikan.
- Melakukan sensor terhadap acara-acara televisi yang berbau porno dan pelecehan seksual.
- Memberikan sanksi hukum yang membuat jera para pelaku pelecehan seksual dan industri pornografi. Agar masyarakat takut untuk melakukannya.
- Mencegah masuknya budaya asing yang merusak moral anak bangsa.
- Memberi nasehat dan sanksi hukum yang membuat jera kepada siapa saja yang berpenampilan tidak sopan.
- Negara menyerukan pada masyarakat tentang kewajiban menjaga akhlak, pergaulan laki-laki dan perempuan.



**Mari
Berlatih**

Menerapkan Budaya Hidup Sehat

Hai teman,

Sekarang, kamu sudah tahu cara menjaga kebersihan alat reproduksi. Kamu juga sudah tahu berbagai bentuk pelecehan seksual dan cara menghindarinya.

Untuk melengkapi pengetahuanmu, carilah bentuk-bentuk pelecehan seksual lainnya yang terjadi di masyarakat! Kamu dapat menggunakan sumber-sumber bacaan, seperti koran, majalah, atau internet. Diskusikan dengan temanmu dalam satu kelompok, mengapa hal itu bisa terjadi? Bagaimana kamu dan teman-temanmu menghindari diri dari pelecehan seksual yang terjadi di masyarakat?

Hasil diskusi dengan kelompokmu ditulis dalam kertas folio sebagai karya tulis.

Terima Kasih Tuhan

Engkau telah membuat aturan pergaulan.
Kami tahu cara menghindari diri dari pelecehan seksual.

Rangkuman

- 1) Tuhan Yang Maha Esa menciptakan alat reproduksi pada manusia untuk melangsungkan keturunan jenis manusia sehingga manusia tidak punah.
- 2) Alat reproduksi itu perlu dijaga dan dirawat kebersihannya agar tetap sehat dan bersih. Caranya adalah setiap habis buang air dibersihkan dengan air bersih, lalu dilap dengan handuk kering dan bersih, setelah itu menggunakan celana yang bersih dan kering.
- 3) Bentuk-bentuk pelecehan seksual yaitu siulan lawan jenis kepada kamu; mengeluarkan kata-kata porno; meraba bagian-bagian tubuh yang sensitive; mencium dan memeluk; dan memaksa korban untuk memegang kemaluan si pelaku.
- 4) Dampak pelecehan seksual dan seks pra nikah adalah menciptakan kenangan buruk; menciptakan rasa tidak hormat kepada korban; kehamilan yang tidak diinginkan; aborsi dan pembunuhan bayi; dan penyebaran penyakit kelamin menular.
- 5) Pencegahan pelecehan seksual harus dilakukan oleh pihak:
 - a. Orangtua/keluarga
 - b. Sang anak
 - c. Masyarakat
 - d. Pemerintah

Uji Kognitif, Afektif dan Psikomotorik

Bagaimana teman? Asyik kan berolahraga.

Nah, sekarang saatnya menguji kemampuanmu.

- Jawaban soal-soal A, B dan C ditulis di buku latihan.
- Jawaban soal-soal D dipraktikkan.

A. Berilah tanda silang pada jawaban yang benar.

1. Cara membersihkan alat reproduksi yang baik adalah . . .
 - a. mencucinya dengan bersih
 - b. menggaruknya
 - c. mengganti celana
 - d. pergi ke dokter
2. Setiap bentuk perilaku yang memiliki muatan seksual yang dilakukan seseorang, namun tidak disukai dan tidak diharapkan oleh orang yang menjadi korban, disebut . . .
 - a. pendidikan seks
 - b. free seks
 - c. pelecehan seksual
 - d. seks pra nikah
3. Yang termasuk pelecehan seksual adalah . . .
 - a. meraba-raba
 - b. tegur sapa
 - c. ngobrol
 - d. gosip
4. Pelecehan seksual terjadi karena . . .
 - a. pendidikan seksual
 - b. penampilan korban yang merangsang
 - c. pakaian korban yang tertutup
 - d. korban dikenal
5. Faktor-faktor yang memicu seks pranikah adalah . . .
 - a. usia
 - b. faktor ekonomi
 - c. tayangan-tayangan porno
 - d. berita
6. Dampak buruk pelecehan seksual bagi korban adalah . . .
 - a. kenangan indah
 - b. semangat hidup
 - c. kenangan buruk
 - d. nikah
7. Pelecehan seksual juga akan berdampak buruk pada pelakunya, yaitu perasaan . . . kepada korban

- a. hebat
 - b. bangga
 - c. kuat
 - d. tidak hormat
8. Cara orangtua menjaga diri anaknya dari pelecehan seksual, yaitu . . .
- a. berpakaian sopan
 - b. tidak menonton tv
 - c. tidak mendengarkan radio
 - d. mengajarkan anak berpakaian sopan dan adab memandang lawan jenis
9. Cara anak menjaga diri dari pelecehan seksual, yaitu . . .
- a. bersikap sopan
 - b. tidak bergaul
 - c. di rumah saja
 - d. banyak belajar
10. Pemerintah mencegah terjadinya pelecehan seksual dengan . . .
- a. membangun kantor-kantor polisi
 - b. menghukum pelaku pelecehan seksual
 - c. membuka konsultasi untuk korban
 - d. pendidikan seks

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

1. Menjaga kebersihan alat reproduksi dengan cara membersihkannya menggunakan . . . dan dilap dengan . . ., kemudian memakai . . .
2. Membersihkan alat reproduksi sebaiknya setiap selesai . . . dan ketika . . .
3. Bentuk pelecehan seksual adalah mengeluarkan kata-kata/lelucon jorok dan meraba . . .
4. Pendidikan seks dalam keluarga adalah memisahkan tempat tidur anak pada usia . . .
5. Anak diajarkan untuk meminta izin masuk ke kamar orangtua pada tiga waktu, yaitu sebelum . . .; . . . dan sesudah . . .

C. Tunjukkan sikapmu terhadap pernyataan-pernyataan berikut!

1. Pemberitaan tentang pemerkosaan yang dilakukan oleh para pelajar bahkan pelajar usia SD semakin marak. Mengapa hal ini terjadi? Bagaimana kamu mensikapinya?
2. Bagaimana cara kamu menjaga diri dari pelecehan seksual?
3. Apa sikapmu, jika kamu digoda oleh laki-laki atau perempuan yang tidak dikenal?

D. Praktikkan dalam kehidupan sehari-harimu!

1. Cara menjaga kebersihan alat reproduksi!
2. Cara mencegah pelecehan seksual di sekolah!
3. Cara mencegah pergaulan bebas!

BAB 6

Permainan dan Olahraga (2)

SD / MI

Asyiknya Berolahraga 



Setelah mempelajari bab ini, kamu dapat:

1. mengetahui teknik dasar olahraga basket dan mempraktikkan variasinya serta nilai kerja sama, sportivitas dan kejujuran.
2. mengetahui teknik dasar olahraga badminton dan mempraktikkan variasinya serta nilai kerja, sportivitas dan kejujuran.
3. mengetahui teknik dasar lompat tinggi dan mempraktikkan variasinya serta nilai kerja sama, sportivitas dan kejujuran.

****)** Materi pilihan, disesuaikan dengan fasilitas dan peralatan yang tersedia.



Sumber: dokumen pribadi

Pemain badminton Indonesia sudah dikenal dunia sejak dulu. Mereka bermain dengan teknik-teknik yang sangat bagus. Tahukah kamu, teknik-teknik apakah itu? Sekarang kamu mempelajari permainan itu. Ayo pelajari, agar kelak bisa seperti mereka, para pemain juara dunia.

Kata Kunci

memegang bola, mengoper, memantulkan, menembak, memegang raket, langkah kaki, pukulan, awalan, tumpuan, sikap badan.



A. Basket

Bola basket merupakan permainan bola besar yang dimainkan oleh dua regu. Tujuan permainan ini adalah mencari nilai atau angka sebanyak-banyaknya dengan cara memasukkan bola ke basket (keranjang) lawan, menjaga keranjang sendiri agar tidak kemasukan bola lawan dan menghalangi lawan untuk memperoleh nilai.



*Gambar memegang bola
Sumber: dokumen pribadi*

1. Cara memegang bola basket

Cara memegang bola ialah:

- bola dipegang dengan kedua telapak tangan seluruhnya mengenai bola,
- letak tangan pada bagian samping bola agak sedikit ke belakang, jari-jari terbuka.

2. Melempar bola

Melempar bola adalah memberikan bola kepada teman. Lemparan bola ada beberapa macam, yaitu :



*Gambar melempar bola datar
Sumber: dokumen pribadi*

2.1. Melempar bola datar setinggi dada

Sikap pada saat melempar yaitu :

- kedua kaki dalam posisi kuda-kuda,
- badan sedikit condong ke depan,
- berat badan bertumpu pada kedua kaki, lutut sedikit ditekuk,
- pelepasan bola harus disertai lecutan pergelangan dan badan dipindahkan ke depan agar lemparan kuat,
- pada saat bola lepas dari telapak tangan, kaki kanan melangkah ke depan.



*Gambar melempar bola
dengan pantulan
Sumber: dokumen pribadi*

2.2. Melempar bola dengan pantulan

Sikap kaki sama seperti pada teknik melempar datar setinggi dada. Bola diarahkan ke bawah atau lantai dengan dorongan telapak tangan sedikit ke depan, yaitu $\frac{3}{4}$ dari jarak teman yang diberi bola.

2.3.. Melempar bola atas (di atas kepala)

- sikap awal : berdiri tegak, kedua kaki agak dibuka,
- bola berada di atas kepala dengan dua atau satu tangan,
- doronglah bola tersebut ke atas. Arahkan ke depan seolah-olah membuat sudut 45 derajat.



*Gambar lempar bola atas
Sumber: dokumen pribadi*

2.4. Melempar bola dari samping kepala

- sikap awal : berdiri tegak. Kedua lutut agak ditekuk dan sedikit terbuka. Siap melangkah,
- bola dipegang dengan dua atau satu tangan. Siku ditekuk rapat dengan badan,
- pada saat akan dilempar, bola dibawa ke samping kepala sambil memutar badan hingga bahu menghadap ke arah lemparan, diikuti langkah kaki belakang ke depan



*Gambar lempar bola dari samping
Sumber: dokumen pribadi*

3. Menangkap bola

Caranya:

- kedua kaki kangkang, lutut sedikit ditekuk,
- pandangan ke arah datangnya bola,
- kedua telapak tangan menyongsong bola.



*Gambar menangkap bola
Sumber: dokumen pribadi*

4. Memantulkan bola

Memantulkan bola bermanfaat untuk mendapatkan peluang serangan, menerobos pertahanan lawan dan memperlambat tempo permainan.

Caranya:

- bola dipegang dengan satu tangan. Tangan kanan di atas bola, tangan kiri di bawahnya,
- salah satu kaki di depan dan lutut ditekuk,
- badan agak condong ke depan, berat badan diantara dua kaki,
- bola dipantulkan ke lantai.



*Gambar memantulkan bola
Sumber: dokumen pribadi*

5. Memasukkan bola ke dalam keranjang

Dalam permainan bola basket, memasukkan bola dapat dilakukan dengan satu atau dua tangan.



Gambar memasukkan bola
Sumber: dokumen pribadi

5.1. Memasukkan bola dengan satu tangan

- sikap awal berdiri tegak, badan menghadap ke depan, kaki kanan di depan dan kaki kiri di belakang.
- bola dipegang dengan satu tangan dengan jari-jari terbuka,
- bola didorong dengan tangan tersebut ke atas sehingga melambung ke arah keranjang secara parabola.



Gambar memasukkan bola
Sumber: dokumen pribadi

5.2. Memasukkan bola dengan dua tangan

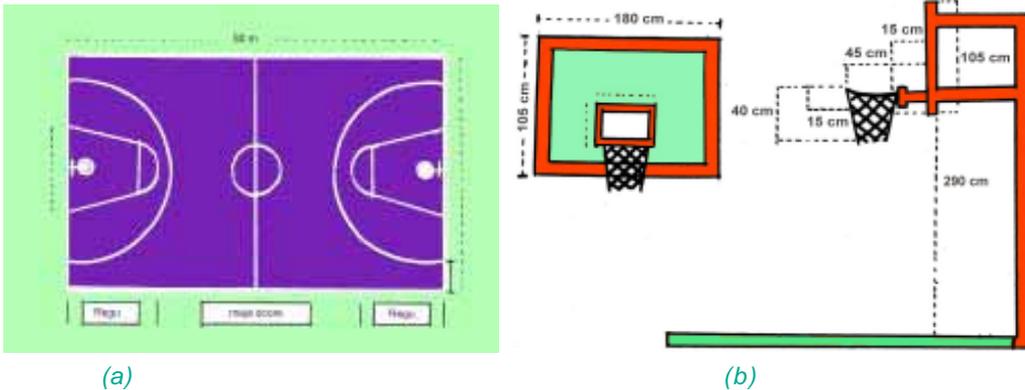
- sikap awal sama seperti menembak dengan satu tangan. bola dipegang dengan kedua tangan dan pandangan ke arah keranjang,
- bola didorong dengan kedua tangan sampai siku lurus disertai dengan kedua kaki dari sedikit bengkok menjadi lurus,
- arah bola usahakan melambung dan parabola. menembak dapat pula dilakukan sambil melompat (*jump shoot*).

6. Perangkat Permainan bola basket

6.1. Lapangan dan ukurannya

Berdasarkan peraturan Persatuan Bola Basket Internasional (*Federation International de Basket Ball Amateur/ FIBA*), lapangan bola basket berukuran panjang 28 meter dan lebar 15 meter. Apabila di lingkungan sekolahmu tidak bisa memenuhi ukuran FIBA ini, maka panjangnya bisa dikurangi 4 jadi panjangnya 24 meter dan lebarnya 15 dikurangi 2 jadi 13 meter. Jika lapangan berada di dalam ruangan maka tinggi atapnya minimal 7 meter.

Ukuran papan pantul untuk turnamen Olimpiade dan kejuaraan dunia adalah 1,80 meter horizontal dan 1,05 meter vertical dengan ujung terendah 2,90 meter di atas lantai. Garis tengah ring atau keranjang basket 45 cm, berwarna orange/jingga. Diameter lingkaran tengah lapangan bola basket 3,60 meter.



Gambar: a) lapangan basket; b) papan pantul
Sumber: dokumen pribadi

2.2. Bola basket

- Bola terbuat dari kulit, karet atau bahan sintetis lainnya.
- Bola itu harus dipompa dan dipantulkan dari ketinggian 1,80 meter dan harus memantulkan 1,40 meter.
- Lebar keliling/jalur bola tidak boleh lebih dari 0,635 cm.
- Lingkaran bola 74,9-78 cm.
- Berat bola 567-650 gram.



Gambar bola basket
Sumber: dokumen pribadi

7. Pemain

Permainan dimainkan oleh dua regu, baik putra atau putri. Masing-masing regu terdiri atas 5 orang dengan memakai warna kostum yang berbeda, gelap dan terang serta nomor punggung.

8. Waktu permainan

Waktu permainan 2 x 20 menit. Istirahat 10 menit. Apabila pada babak III ternyata nilai kedua regu sama, diadakan perpanjangan 5 menit sampai salah satu regu ada yang menang.

9. Pelaksanaan Pertandingan

Pertandingan bola basket dipimpin oleh :

- Wasit pertama atau disebut referee.
- Wasit kedua atau disebut umpire
- Petugas meja yang mencatat nilai, waktu, dan kesalahan, serta operator 30 detik.

10. Perolehan nilai

Nilai diperoleh dengan cara memasukkan bola ke ring lawan dengan hitungan :

- Bola masuk ring dengan tembakan biasa, nilainya 2.
- Memasukkan bola karena hukuman, nilainya 1.
- Memasukkan bola dari luar garis circle, nilainya 3.



**Mari
Berlatih**

Permainan basket sederhana

Ayo bermain basket dengan lapangan dan peralatan yang ada di sekolahmu.

- Buatlah dua regu, masing-masing regu terdiri dari 5-9 pemain. Jumlah pemain kurang dari 5 orang juga tidak bisa.
- Latihan awal waktunya tidak perlu penuh, cukup 2 x 10 menit.
- Permainan ini melatih kerjasama. Jika tidak ada kerjasama yang baik, tentu kelompokmu akan kalah.
- Permainan ini juga menuntut sportivitas dan kejujuran dari para pemainnya. Bisa menerima kekalahan. Tidak ada rasa dendam karena kalah. Main jadi asyik dan menyenangkan.



B. Bulu tangkis

Bulu tangkis termasuk permainan bola kecil. Bulu tangkis pertama kali dimainkan di kota badminton pada tahun 1870. Makanya bulu tangkis dikenal juga dengan nama badminton. Peraturan permainan ini diberlakukan oleh IBF (*International Badminton Federation*).

Kejuaraan-kejuaran badminton tingkat internasional di antaranya adalah All England, Thomas dan Uber cup. Kejuaraan all England yang pertama diselenggarakan di Inggris tahun 1897. Dari sinilah, badminton terkenal di seluruh Inggris hingga ke negara eropa, Kanada, Amerika Serikat dan Indonesia.

Piala Thomas pertama kali diperebutkan pada tahun 1949. Piala ini merupakan sumbangan dari Sir George Thomas untuk pemain bulu tangkis putra. Piala uber yang merupakan sumbangan dari Mrs. H. S. Uber, untuk pemain ganda putri terbaik saat itu diselenggarakan pertama kali pada tahun 1950. Sekarang, piala Thomas dan Uber ini diperebutkan tiap 3 tahun sekali. Nomor-nomor yang diperbutkan dalam piala Thomas dan uber cup ini adalah tunggal putra/putri, ganda putra/putri serta ganda campuran.

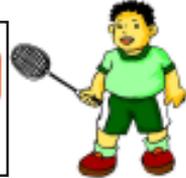
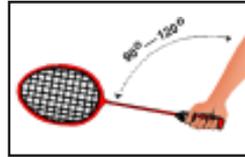
Seperti juga cabang-cabang olahraga lainnya, bulu tangkis memakai gerak dasar berjalan, berlari, melompat dan memukul.

1. Teknik memegang raket

Untuk mendapatkan pukulan tertentu diperlukan cara memegang raket yang benar. Ada empat cara memegang raket yang sering dilakukan dalam bulu tangkis, yaitu:

1.1. Pegangan kombinasi

Disebut pegangan kombinasi karena jenis pegangan ini digunakan untuk melakukan berbagai jenis pukulan. Raket dipegang seperti kamu berjabat tangan.



Gambar pegangan kombinasi
Sumber: dokumen pribadi

1.2. Pegangan *backhand*

Raket dipegang atau digenggam pada telapak tangan bagian yang tipis. Ibu jari tangan menahan gagang raket lebih kuat.



Gambar pegangan *backhand*
Sumber: dokumen pribadi

1.3. Pegangan *forehand*

Pegangan ini disebut juga pegangan kapak, karena gagang raket dipegang seperti memegang kapak. Gagang raket dipegang pada telapak tangan bagian yang tipis, seperti memegang kapak.



Gambar pegangan *forehand*
Sumber: dokumen pribadi

1.4. Pegangan geplak kasar

Disebut pegangan geplakan kasar karena gagang raket dipegang seperti memegang pemukul kasar. Gagang raket dipegang penuh pada telapak tangan. Kepala raket atau senar menghadap ke atas dan bawah.



Gambar pegangan geplak kasar
Sumber: dokumen pribadi

2. Teknik memukul kok

Teknik memukul kok ada berbagai cara, diantaranya:

2.1. Pukulan lambung (*lob*)

Caranya :

- sikap awal: berdiri kangkang dan kedua lutut dilenturkan. Tangan kanan memegang raket dan tangan kiri menjaga keseimbangan. Pandangan ke arah datangnya kok.



Gambar pukulan lob
Sumber: dokumen pribadi

- raket diayun untuk menyambut kok di sebelah kanan,
- arah ayunan raket dari bawah dan menyerong ke atas
- posisi kepala raket agak dimiringkan ke belakang,
- hasil pukulannya berupa arah kok yang miring dan melambung tinggi,
- kaki dilangkahkan untuk menyesuaikan jarak pukul terhadap posisi kok,
- arah Langkah kaki bergantung kepada posisi kok.

2.2. Pukulan Lurus (Drive)

Caranya:



Gambar pukulan lurus
Sumber: dokumen pribadi

- sikap awalnya: berdiri kangkang dan badan ditegakkan dengan lutut melentur. Tangan kanan memegang raket dengan pegangan seperti berjabat tangan (shake hand),
- untuk kok yang arahnya lurus dekat dengan net disambut raket dengan memberikan sedikit dorongan ke depan,
- posisi raket agak dimiringkan ke depan,
- jauh atau dekatnya kok yang jatuh di lapangan lawan bergantung kepada besar atau kecilnya tenaga pukulan,
- jika arah kok agak jauh ke samping kiri atau kanan, maka cepat langkahkan kaki ke samping,
- jika arah kok lebih ke depan maka cepat langkahkan kaki ke depan.
- jika arah kok agak ke samping belakang maka cepat langkahkan kaki ke belakang



Gambar pukulan dropshot
Sumber: dokumen pribadi

2.3. Dropshot

Dropshot adalah pukulan yang bertujuan untuk menempatkan bola secepatnya dan dekat dengan net pada lapangan lawan.



Gambar smes
Sumber: dokumen pribadi

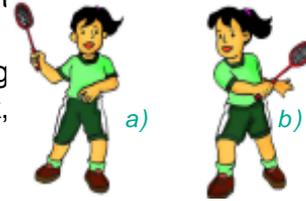
2.4. Pukulan Smes (Smash)

Caranya: sikap awal, berdiri kangkang dan kedua lutut dilenturkan. Tangan kanan memegang raket dan tangan kiri menjaga keseimbangan. Pandangan ditujukan ke arah datangnya kok.

2.5. Pukulan fore hand dan back hand

Caranya:

- raket diayunkan ke depan untuk menyambut datangnya kok,
- posisi kepala raket harus tegak lurus di samping kanan untuk membuat pukulan fore hand yang baik,
- telapak tangan menghadap ke depan,
- arah kok lurus setinggi net,
- untuk pukulan back hand dilakukan dari samping kiri dengan posisi raket yang tegak lurus,
- arah kok lurus setinggi net



Gambar: a) fore hand
b) back hand

Sumber: dokumen pribadi

2.6. Pukulan net

Caranya:

- perhatikan lambungan bola yang sangat dekat dengan net,
- semua bola yang terletak di antara tinggi net dan lantai harus dipukul dengan cara pukulan net,
- gunakan pukulan lemah yang dikendali gerak pergelangan tangan.



Gambar pukulan net

Sumber: dokumen pribadi

2.7. Pukulan servis (service)

Servis merupakan pukulan pembuka dalam permainan bulu tangkis. Servis ada bermacam-macam, diantaranya :

a. Servis pendek

Untuk servis pendek hanya diperlukan sedikit tenaga. Cukup didorong ke depan. Gerak pergelangan tangan hanya dipakai untuk menentukan arah saja. Usahakan jalannya bola sedekat mungkin dengan ketinggian net.



Pukulan servis pendek

Sumber: dokumen pribadi

b. Servis tinggi

Caranya:

- sikap awal : berdiri tegak, kedua kaki diluruskan dan lutut tidak kaku. Tangan kanan memegang raket dengan posisi fore hand di samping kanan. Tangan kiri memegang kok yang menyilang ke samping kanan,
- kok dijatuhkan dari tangan kiri dan dipukul dengan raket,
- hasil pukulan melambung tinggi ke belakang daerah permainan lawan.



Pukulan servis tinggi

Sumber: dokumen pribadi

c. *drive servis*

Cara memukul kok dari samping badan agar lengan dapat bergerak leluasa.



Pukulan drive service
Sumber: dokumen pribadi

3. Pengaturan langkah kaki (*foot work*)

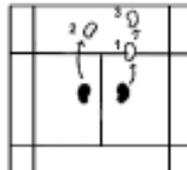
Langkah kaki perlu diatur. Langkah ini dapat mengatur posisi, pukulan, serta penguasaan permainan secara keseluruhan. Prinsip dasar yang harus kamu ketahui dari kerja kaki adalah:

- kaki harus dapat digerakkan ke segala arah secara cepat dan ringan. Berdiri selalu pada ujung kaki,
- n bagi pemain yang menggunakan pegangan kanan, adalah kaki kanan selalu di ujung akhir atau setiap melakukan langkah selalu diakhiri dengan kaki kanan (sumber: Dinata, 2004),
- langkah harus diatur seefisien mungkin. Langkah yang panjang lebih baik daripada langkah kecil-kecil atau pendek.

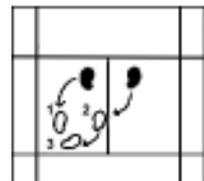
ke arah kiri depan



ke arah kanan depan



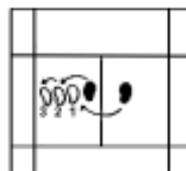
ke kiri belakang



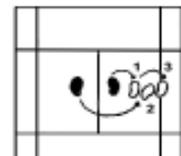
ke kanan belakang



ke samping kiri



ke samping kanan



Gambar Pergerakan kaki
Sumber: dokumen pribadi

4. Aturan Permainan bulu tangkis

Permainan bulu tangkis dapat dilakukan dalam ruangan tertutup atau lapangan terbuka. Ukuran lapangan bulu tangkis dapat dibedakan sesuai dengan jenis permainannya. Untuk permainan ganda, ukuran lapangannya berbeda dengan permainan tunggal

4.1. Lapangan untuk pertandingan tunggal (single)

Panjang : 13,40 meter

Lebar : 5,18 meter

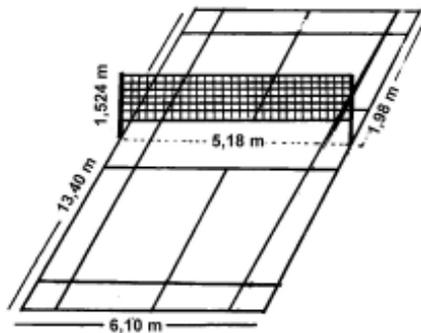
Lebar garis keliling dan tengah lapangan adalah 1,5 inci atau 4cm.

4.2. Lapangan untuk pertandingan ganda (double)

Panjang : 13,40 meter

Lebar : 6,10 meter

Lebar garis keliling dan di tengah lapangan sama dengan untuk lapangan tunggal.



Gambar lapangan bulu tangkis

Sumber: dokumen pribadi

4.3. Alat dan perlengkapan main

Peralatan yang digunakan adalah raket, kok dan net.

- a. Raket adalah alat pemukul,
 - Bahan : kayu, logam, dan karbon.
 - Panjang raket 60 cm
 - Beratnya 3,50 - 4,00 ons.
 - Bagian-bagian raket
 - √ Pegangan
 - √ Tangkai, dan
 - √ Kepala raket.



Gambar raket

Sumber: dokumen pribadi

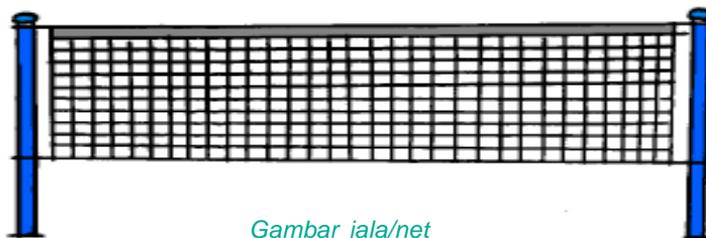
- b. Bola bulu tangkis disebut kok (*shuttle cock*)
 - Bahan : bulu angsa dan gabus



Gambar kok

Sumber:
dokumen
pribadi

- Beratnya : 5,00 - 5,20 gram
 - Jumlah bulunya : 14-16 helai
 - Garis tengah gabusnya 25-28 mm
 - Panjang bulunya : 64-70 mm
 - Garis tengah ujung rangkaian bulu : 54 mm
- c. Net atau jala membagi dua lapangan sama luasnya.
- Dari benang, mata jaring berjarak 19 mm, lebar 75 mm.
 - Tinggi net dari tanah : 1,524 m atau 5 kaki
 - Tepi net diberi pita yang lebarnya 3 inci atau 76 mm.



Gambar jala/net

Sumber: dokumen pribadi

4.4. Pemain

- Bulu tangkis dimainkan oleh putra dan putri. Nomor-nomor yang dipertandingkan adalah: tunggal putra/putri (*single*), ganda putra/putri (*double*) dan ganda campuran (*mixed double*).
- Pemain melakukan undian. Pihak yang menang berhak memilih tempat dan melakukan servis lebih dahulu.
- Permainan tunggal ditanggung sepenuhnya oleh kemampuan pribadi dari seorang pemain.
- Permainan ganda atau permainan pasangan, kedua pemain yang berpasangan itu harus memiliki kerjasama yang baik.
- Pemain bulu tangkis yang bertanding akan berusaha mengumpulkan nilai tertinggi dalam waktu secepat-cepatnya. Berhasil atau tidaknya seorang pemain dalam menundukkan lawannya bergantung kepada kemampuan dan taktik bermainnya. Disiplin dan kerja keras termasuk syarat mutlak yang harus dimiliki pemain.

4.5. Peraturan permainan

- Gim pertandingan ganda dan tunggal putra yaitu 15 angka. Jika kedua belah pihak mencapai angka sama 14-14 maka diadakan penambahan angka tiga poin sampai angka 17.
- Gim pertandingan tunggal putri adalah 11 angka. Jika keduanya mencapai angka sama 10-10 maka diadakan

penambahan angka dua poin sampai salah satu pemain mencapai angka 12.

- Satu pertandingan terdiri dari dua set. Bila kedua pihak masing-masing memenangkan satu set maka diadakan satu set tambahan (rubber set).
- Terjadi pertukaran tempat di set tambahan pada angka 8 untuk putra dan angka 6 untuk putri.
- Pemain akan melakukan servis dan menerima servis dari bidang kanan jika nilai pelaku servis adalah nol atau angka genap.
- Jika pelaku servis mempunyai nilai ganjil, servis dilakukan dan diterima dari bidang kiri.
- Untuk ganda, pemain di bidang servis kanan melakukan servis pertama ke arah lawan yang menyilang dengannya.
- Jika kesalahan dibuat oleh pihak pelaku servis maka hak untuk melakukan servis berpindah ke pihak lawan. Sebab hanya satu pemain yang boleh melakukan servis pada awal pertandingan.
- Tetapi jika pukulan servis pertama tidak dapat dikembalikan atau pihak lawan melakukan kesalahan maka pihak pelaku servis memperoleh satu angka dan diikuti pertukaran posisi dengan teman kita.

4.6. Kesalahan-kesalahan yang harus dihindari

- Ketika servis, posisi kok saat disentuh raket lebih tinggi dari pinggang, atau jika salah satu dari bagian kepala raket lebih tinggi dari tangan.
- Ketika servis, kok jatuh pada bidang yang salah. Kaki pelaku servis tidak berada dalam bidang servis.
- Salah satu pemain melakukan gerak tipu atau pura-pura atau sengaja mengejutkan lawan sebelum atau ketika melakukan servis.
- Kok jatuh di luar batas lapangan atau melayang menembus jaring atau ke bawah jaring atau menyentuh langit-langit atau mengenai tubuh ketika servis atau saat permainan berlangsung.
- Jika kok yang sedang dalam permainan, dipukul sebelum menyeberangi net atau menyeberang ke sisi lapangan pihak yang melakukan pukulan.
- menyentuh jaring atau penyangga.
- Jika kok menyangkut atau menempel pada raket saat melakukan pukulan atau jika kok dipukul dua kali atau sering secara berurutan.

5. Strategi dan taktik permainan

Agar dapat meraih angka lebih banyak dari lawan atau untuk memenangkan pertandingan bulu tangkis, kamu perlu mengetahui strategi dan taktik permainan ini. Strategi dan taktik permainan ini sebagai berikut:

5.1. Skoring (*offense*)

a. Penciptaan ruang kosong pada lapangan lawan.

Taktik skoring dilakukan sebagai persiapan menyerang dengan penciptaan ruang pada lapangan lawan. Teknik gerakan yang dapat dilakukan untuk tujuan taktik skoring ini diantaranya:

- *Overhead clear: forehand dan backhand.*

Teknik clear/lob adalah jenis pukulan yang bisa kamu gunakan agar lawan bergerak ke belakang sehingga lapangan lawan bagian depan kosong. Kamu siap untuk menyerang lawan saat mengembalikan kok dari lawan.

- *Overhead, dropshot, forehand, backhand.*

Teknik dropshot dapat kamu gunakan sebagai taktik agar lawan bergerak ke depan meninggalkan lapangan belakang dan mengembalikan kok melambung. Kamu dapat dengan mudah melakukan serangan.

- *Servis lambung.*

Servis dapat juga dijadikan sebagai salah satu taktik. Dengan servis lambung arah belakang lapangan lawan, mengakibatkan lapangan lawan bagian depan kosong (dalam permainan tunggal). Dengan taktik menggunakan teknik servis lambung, kamu sudah menciptakan ruang kosong. Selanjutnya setelah kok dikembalikan oleh lawan, kamu melakukan pukulan serangan untuk mendapatkan angka/skor.

- *Underarm clear: forehand dan backhand.*

Forehand dan backhand dari bawah juga taktik untuk mencari ruang kosong lapangan lawan. Bisa dengan flick servis (servis kejut) sehingga lawan terkecoh akibat kok bergerak kencang, atau arahnya ke samping sehingga samping lainnya terbuka.

b. Memenangkan angka

Teknik gerakan yang dapat dilakukan untuk tujuan taktik skoring dalam memenangkan angka diantaranya:

- smash
- attacking the short serve
- attacking dropshot

c. Serangan berpasangan

Kamu bisa melakukan serangan ini dalam permainan ganda. Dalam permainan ganda kamu dan pasanganmu perlu bekerja sama untuk memenangkan pertandingan. Serangan yang bisa kamu lakukan adalah:

- *serangan depan belakang*
Serangan yang dilakukan sesuai dengan posisi pemain. Serangan depan dilakukan pemain depan dan serangan belakang oleh pemain belakang.
- *komunikasi*
Serangan yang dilakukan dengan melakukan komunikasi siapa yang akan melakukan serangan.

6.2. Mencegah Skor (*deffense*)

a. Pertahanan ruangan pada lapangan sendiri.

Pertahanan ruangan artinya secepat mungkin kita kembali mengisi tempat setelah kita bergerak, mengembalikan kok. Jangan membuat ruangan kosong di lapangan kita. Maka dari itu *footwork* kita harus bagus.

b. Bertahan dari satu serangan

Teknik gerakan yang dapat kamu lakukan untuk taktik pertahanan di antaranya:

- servis rendah,
- pengembalian *smash*,
- pengembalian *dropshot*
- bertahan berpasangan,
 - √ *side to side deffense*
Pertahanan yang kamu lakukan dari samping ke samping, dengan pembagian daerah sesama pasangan.
 - √ *komunikasi*
Pertahanan yang bisa kamu lakukan dengan berkomunikasi sesama pasangan.



**Mari
Berlatih**

Bermain Badminton Sederhana

Sekarang saatnya berlatih teknik dasar badminton. Berlatih teknik dasar memegang raket, melakukan servis, melakukan berbagai jenis pukulan. Setelah kamu mahir, carilah pasangan untuk mempraktikkan teknik dasar yang telah kamu pelajari dalam permainan di lapangan sekolahmu. Selamat berlatih!



C. Lompat tinggi

Lompat adalah melambungkan badan dengan cara menolakkan salah satu kaki pada bidang tolakan dan mendarat lagi dengan satu kaki atau kedua kaki. Lompat bermacam-macam. Ada lompat tinggi, lompat jauh, lompat jungkit, dan lompat galah. Pada bab ini kamu akan berlatih lompat tinggi. Tujuan lompat tinggi ialah agar pelompat dapat mencapai lompatan yang setinggi-tingginya.

Ada empat jenis gaya yang dalam lompat tinggi, yaitu gaya gunting (*scissors*), gaya guling perut (*straddle*), gaya guling sisi (*western roll*), dan gaya telentang (*flop*).

Dalam melakukan lompat tinggi, kamu harus memiliki keberanian, kepercayaan diri bahwa kamu bisa melompati ketinggian tertentu. Kamu tidak boleh ragu dalam melakukannya karena hal tersebut akan membahayakan kamu. Untuk menumbuhkan keberanian dan kepercayaan diri, kamu harus mengerti teknik dasar lompat tinggi dengan benar. Saat berlatih, kamu harus penuh konsentrasi dan tidak bersenda gurau.

Adapun teknik-teknik dasar yang harus kamu kuasai adalah teknik awalan, tolakan, sikap badan di atas mistar, dan sikap mendarat. Dalam bab ini, kamu akan berlatih lompat tinggi gaya *straddle*.

Lompat tinggi gaya *straddle* disebut juga lompat tinggi gaya guling adalah salah satu gaya dalam lompat tinggi yang hingga saat ini masih digunakan dalam perlombaan dan diajarkan di sekolah-sekolah.

Teknik-teknik dasar pada gaya ini sama dengan gaya lainnya. Perbedaannya adalah saat melewati mistar yang mengharuskan kaki dibuka lebar hingga sebelum pendaratan. Teknik dasar lompat tinggi gaya *straddle* adalah sebagai berikut:

1. Awalan

Awalan yang diperlukan untuk lompat tinggi adalah lari yang cepat dan tepat. Tujuannya untuk membantu kekuatan tolakan kaki agar dapat membawa seluruh badan melayang ke atas melalui mistar. Jarak antara awalan ke mistar sekitar 10 - 15 meter atau disesuaikan dengan ketinggian mistar yang akan dilompati.

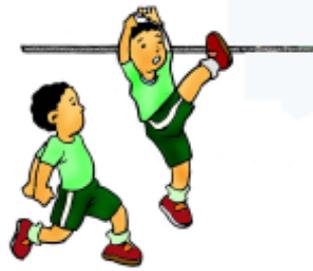


Gambar teknik awalan

Sumber: dokumen pribadi

2. Tumpuan/tolakan

Tolakan dalam lompat tinggi adalah perpindahan gerak dari kecepatan horizontal ke kecepatan vertikal. Jika kamu melakukan tolakan dengan kaki kiri, kamu ayunkan kaki kananmu lurus ke atas untuk dapat melewati mistar. Jika kamu melakukan tolakan dengan kaki kanan, kamu ayunkan kaki kirimu lurus ke atas untuk dapat melewati mistar. sikap badan agak menengadah. Langkah terakhir agak lebih lebar.



Gambar teknik tolakan
Sumber: dokumen pribadi

3. Sikap badan di atas mistar

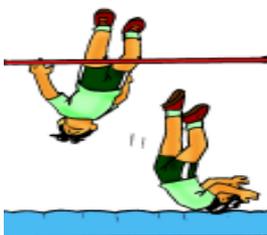
Ketika melewati mistar, badan segera diputar ke kiri penuh dengan kepala mendahului melewati mistar, perut, dan dada menghadap ke bawah. Kaki tumpuan yang semula bergantung, ditarik dalam sikap kangkang. Pada saat ini kaki kanan sudah turun dan tangan sudah bersiap-siap membantu mendarat.



Gambar sikap badan di atas mistar
Sumber: dokumen pribadi

4. Mendarat

Jika tempat pendaratannya empuk seperti kasur/matras, setelah melewati mistar, punggung dapat langsung jatuh agar tidak membahayakan bagi pelompat. Tetapi jika tempat pendaratannya tidak empuk seperti bak pasir, pendaratan dilakukan dengan kaki kanan (kaki ayun) dan dibantu oleh kedua tangan. Jika terpaksa badan dijatuhkan maka pundak bagian kanan yang dijatuhkan terlebih dahulu kemudian terus berguling.



Gambar teknik mendarat di atas kasur/matras
Sumber: dokumen pribadi



Gambar teknik mendarat di atas pasir
Sumber: dokumen pribadi



Mari Berlatih

Mempraktikkan lompat tinggi sederhana

Hai teman,

Sekarang saatnya kamu berlatih mempraktikkan lompat tinggi secara sederhana. Caranya: dua orang temanmu memegang tali karet setinggi dada (sekitar satu meter), temanmu yang lain melompatinya dengan gaya *straddle*. Jika kamu salah melompat, kamu yang ganti memegang tali karetnya. Paktikkan dengan semangat, sportivitas, kerja sama, percaya diri dan kejujuran. Lakukan secara bergantian! Jangan lupa untuk memperhatikan keselamatanmu saat melompat dengan melakukan gerakan yang benar.

Rangkuman

- 1) Basket merupakan permainan bola besar beregu. Teknik dasar basket meliputi cara memegang bola basket, melempar, memantulkan dan memasukkan/menembak bola ke dalam keranjang.
- 2) Bulu tangkis atau badminton merupakan permainan bola kecil perorangan dan ganda. Teknik dasarnya meliputi cara memegang raket, teknik pukulan bola/kok, dan pengaturan langkah kaki.
- 3) Lompat Tinggi adalah salah satu cabang olahraga atletik. Teknik dasarnya meliputi teknik awalan, tumpuan/tolakan, sikap badan di mistar, dan sikap mendarat di tempat yang empuk atau di bak pasir
- 4) Mempraktikkan variasi teknik dasar basket, badminton dan lompat tinggi dapat dilakukan di sekolah sesuai dengan peralatan yang tersedia.
- 5) Permainan bola basket dapat memupuk niali kerjasama, sportivitas dan kejujuran para pemain. Karena tanpa kerja sama, sportivitas dan kejujuran para pemain dapat menjadi tim yang kuat dan menang.
- 6) Permainan badminton dapat memupuk kerja keras, kerja sama, sportivitas dan kejujuran pemainnya. Pada nomor tunggal, kerja keras dari pemain menjadi kekuatan untuk menang. Sedangkan pada nomor ganda, kerja sama dari para pemain menjadi kekuatan untuk dapat menang. Tetapi jika kalah, pemain dapat menerima kekalahan dengan lapang dada. Inilah nilai sportivitas olahraga. Tubuh menjadi bugar, jiwa menjadi sehat.
- 7) Permainan lompat tinggi dapat memupuk percaya diri, keberanian, semangat, sportivitas, kerjasama dan kejujuran. Tanpa memiliki nilai-nilai tersebut, seorang atlit tidak mungkin dapat melompat setinggi-tingginya.

Uji Kognitif, Afektif dan Psikomotorik

Bagaimana teman? Asyik kan berolahraga.

Nah, sekarang saatnya menguji kemampuanmu.

- Jawaban soal-soal A, B dan C ditulis di buku latihan.
- Jawaban soal-soal D dipraktikkan.

A. Berilah tanda silang pada jawaban yang benar.

1. Bola untuk bermain bulu tangkis adalah . . .
 - a. shuttle cock (kok)
 - b. badminton
 - c. bulu angsa
 - d. bulu ayam
2. Teknik awalan dalam lompat tinggi disebut juga . . .
 - a. tolakan
 - b. tumpuan
 - c. ancang-ancang
 - d. pendaratan
3. Permainan bulu tangkis disebut juga permainan . . .
 - a. bulu ayam
 - b. basket
 - c. shuttle cock
 - d. badminton
4. Permainan bola basket disebut juga permainan bola . . .
 - a. keranjang
 - b. bekel
 - c. kasti
 - d. pingpong
5. Servis yang dilakukan dengan sedikit hentakan pukulan disebut servis . . .
 - a. over
 - b. kejut
 - c. pendek
 - d. tinggi
6. Pukulan pembuka permainan bulu tangkis disebut . . .
 - a. servis
 - b. smash
 - c. net
 - d. menukik
7. Pukulan yang bertujuan untuk menempatkan bola secepatnya dan dekat dengan net pada lapangan lawan disebut pukulan . . .
 - a. fore hand
 - b. back hand

- c. net
- d. dropshot
- 8. Membawa lari bola ke segala penjuru lapangan, baik ke depan atau ke lapangan lawan dan bola terus dipantulkan disebut . . .
 - a. menggiring
 - b. menangkap
 - c. memantulkan
 - d. melempar
- 9. permainan badminton dimainkan dalam . . . game
 - a. satu
 - b. dua
 - c. tiga
 - d. empat
- 10. Persatuan Bola Basket Internasional adalah . . .
 - a. FIFA
 - b. FBI
 - c. FIBA
 - d. IBF

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

- 1. Alat dan perlengkapan permainan bulu tangkis adalah . . . ; . . . ; dan . . .
- 2. Pukulan keras dan menukik serta jatuh di lapangan permainan lawan disebut pukulan . . .
- 3. Angka dalam permainan basket diperoleh dengan cara . . .
- 4. Nilai . . . dalam olahraga lompat tinggi membuat seorang atlet berani melompati tiang yang tinggi .
- 5. Bola dalam permainan basket terbuat dari . . .

C. Tunjukkan sikapmu terhadap pernyataan berikut!

- 1. Dari ketiga permainan yang telah kamu pelajari, permainan yang mana yang paling kamu sukai? Mengapa?
- 2. Bagaimana sikapmu jika pasanganmu dalam bermain bulutangkis tidak bisa bekerja sama denganmu?

D. Praktikkan gerakan-gerakan di bawah ini!

- 1. Coba praktikkan cara memasukkan bola ke dalam keranjang!
- 2. Coba praktikkan teknik memegang raket!
- 3. Coba praktikkan memantulkan bola basket!

BAB 7

Kebugaran Jasmani (2)

SD / MI

Asyiknya Berolahraga 



Setelah mempelajari bab ini kamu dapat:

1. Mengetahui latihan kekuatan otot-otot anggota badan bagian bawah dan mempraktikkannya.
2. Mengetahui latihan kelincahan dengan kualitas gerak yang meningkat dan mempraktikkannya.



Sumber: dokumen pribadi

Hai teman,

Tubuh bugar adalah tubuh yang lincah. Tidak loyo, atau lemas. Tubuh bugar membuat orang penuh semangat. Aktif dalam setiap kegiatan. Apakah kamu ingin mempunyai tubuh yang bugar? Ayo pelajari bab ini dan praktikkan!

Kata Kunci

Otot-otot anggota badan bagian bawah, kelincahan, *squat jump*, jalan jongkok, lari berbelok-belok, gerakan bereaksi.



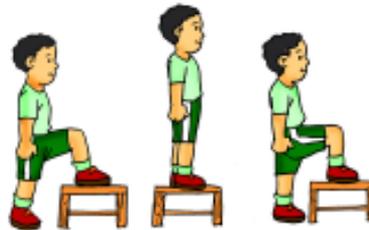
A. Latihan kekuatan otot-otot bagian bawah

Otot-otot bagian bawah antara lain adalah otot kaki, otot paha, otot lutut, otot betis, otot pinggang dan otot perut. Otot-otot ini agar kuat perlu dilatih. Untuk melatihnya, kamu dapat melakukan latihan-latihan berikut ini:

1. Naik turun bangku

Teman, kamu pernah berlatih naik turun bangku? Naik turun bangku berguna untuk melatih ketahanan otot tungkai. Cara melakukannya adalah:

- berdiri tegak menghadap ke arah bangku yang akan digunakan untuk turun naik,
- setelah ada aba-aba pluit, naiklah ke atas bangku kemudian turun kembali,
- pada waktu melakukan turun-naik, salah satu kaki harus menempel di atas bangku atau di lantai, tidak boleh melakukan gerakan melompat ke atas atau ke bawah,
- latihan ini dilakukan selama tiga tanpa berhenti.



Gambar melakukan naik turun bangku

Sumber: dokumen pribadi

2. Jalan jongkok

Kamu pernah melakukan jalan jongkok? Jalan jongkok sangat mudah dilakukan. Gerakannya sama seperti jalan biasa, tetapi sambil jongkok. Latihan ini berguna untuk menguatkan otot paha dan otot kaki. Caranya:

- siswa dibagi beberapa kelompok (satu kelompok 5 siswa)
- satu kelompok melakukan jalan jongkok menempuh jarak 5 meter, kemudian balik ke tempat semula. Lakukan latihan ini bergantian sampai semua siswa mendapat giliran.
- sikap awal: jongkok, tangan boleh dipinggang, digendong, di pundak atau bebas mengayun.
- pemenangnya adalah yang paling cepat kembali ke tempat semula



*Gambar jalan jongkok
Sumber: dokumen pribadi*



B. Latihan kelincahan

Teman,

Kamu tahu apa itu kelincahan? Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada saat bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Kelincahan berkaitan dengan tingkat kelentukan. Dengan kata lain, kelincahan menuntut kecepatan dan kelentukan yang baik dari sendi-sendi anggota tubuh lainnya.

Tahukah kamu cara memperoleh kelincahan? Latihan-latihan apa saja yang diperlukan untuk menghasilkan kelincahan?. Yuk kita ikuti adi dan teman-temannya berlatih kelincahan. Mereka akan berlatih lari berbelok-belok, gerakan bereaksi dan jongkok berdiri. Latihan-latihan ini perlu dilakukan dengan disiplin, kerja keras agar kamu menghasilkan kelincahan yang baik.

1. Lari berbelok-belok

Kamu bisa menggunakan alat-alat seperti kaleng, ban bekas, tali, atau teman-teman yang berdiri berjajar sebagai batas untuk lari berbelok-belok. Latihan ini memerlukan kedisiplinan, kerja keras, kerja sama, dan kejujuran. Yuk kita berlatih lari berbelok-belok melalui sebuah perlombaan agar bersemangat. Caranya adalah:

- ambil posisi siap untuk lari,
- guru memberi aba-aba, kamu segera lari cepat dengan arah berbelok-belok,
- peserta yang paling cepat larinya menjadi pemenang.



*Gambar latihan lari
berbelok-belok
Sumber: dokumen pribadi*

2. Gerakan bereaksi

Gerakan bereaksi adalah reaksi cepat terhadap setiap aba-aba. Biasanya aba-aba ini ditandai dengan bunyi pluit. Setiap bunyi pluit, kamu melakukan gerakan yang berbeda. Latihan ini memerlukan kedisiplinan dan kerja keras untuk bisa berkonsentrasi terhadap bunyi pluit. Latihan ini dilakukan secara berangkai tanpa ada jeda. Semua siswa mendapat giliran sesuai dengan nomor absennya. Ayo kita berlatih gerakan ini melalui perlombaan. Pemenangnya adalah yang cepat bereaksi terhadap setiap aba-aba. Caranya :

- a. Berdiri dengan sikap anchang-ancang. Kedua lengan di samping badan dengan siku bengkok, perhatikan bunyi pluit.
- b. Bunyi pluit pertama : lari ke depan secepat-cepatnya.
- c. Bunyi pluit kedua : lari mundur secepat-cepatnya.
- d. Bunyi pluit ketiga : lari ke samping kiri secepat-cepatnya.



Ancang-ancang



Bunyi pluit pertama



Bunyi pluit kedua



Bunyi pluit ketiga

Gambar latihan gerakan bereaksi

Sumber: dokumen pribadi

3. Jongkok *push up*

Jongkok berdiri adalah latihan mengubah posisi tubuh dari keadaan jongkok kemudian berdiri. Latihan ini memerlukan konsentrasi untuk mendengar aba-aba. Dengan latihan ini mendidik kejujuran, kedisiplinan, dan kerja keras. Aba-abanya bisa menggunakan bunyi pluit, hitungan atau tepukan. Caranya:

Sikap awal : Berdiri tegak. Kedua tangan di samping badan.

Hitungan 1 : Jongkok dengan kedua lengan bertumpu pada lantai. Pandangan ke depan.

Hitungan 2 : Lemparkan kedua kaki ke belakang sampai lurus. Sikap telungkup. Posisi badan tidak menempel ke lantai.

Hitungan 3 : Kedua kaki ditarik ke depan secara serentak. Kemudian kembali ke posisi jongkok.



Gambar jongkok - *push up*
Sumber: dokumen pribadi



**Mari
Berlatih**

Melatih kecepatan reaksi

Untuk melatih kecepatan reaksimu maka praktikkanlah rangkaian aktivitas berikut:

- a. *sit up* 10 kali,
- b. *push up* 10 kali,
- c. lari berbelok-belok (zig zag) 10 kali,
- d. *squat thrust* 10 kali,
- e. lari bolak balik (*shuttle run*) 10 kali

Lakukanlah setelah mendengar aba-aba. Hitunglah berapa waktu yang kamu butuhkan untuk melakukan kelima aktivitas ini secara berangkaikan tanpa berhenti dahulu? Semakin sedikit waktu yang kamu perlukan dan semakin cepat kamu berpindah dari

gerakan satu ke gerakan lain tanpa kehilangan keseimbangan, berarti kecepatan reaksimu semakin baik.

Lakukanlah latihan dengan disiplin dan penuh kejujuran agar gerakanmu benar dan kecepatan reaksimu semakin meningkat. Jangan lupa sebelum berlatih, lakukan pemanasan agar kamu tidak cedera saat melakukan rangkaian aktivitas tersebut. Selamat Berlatih!

Petunjuk guru:

- Guru membimbing latihan kecepatan reaksi melalui perlombaan
- Guru dan siswa memberi aplaus bagi yang menang lomba

Rangkuman

- 1) Latihan kekuatan otot-otot bagian bawah adalah jalan jongkok, *squat jump* dan naik turun tangga.
- 2) Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada saat bergerak tanpa kehilangan keseimbangan.
- 3) Latihan kelincahan meliputi lari berbelok-belok, gerakan bereaksi dan latihan mengubah posisi tubuh/jongkok-berdiri.
- 4) Dalam latihan kekuatan otot-otot bagian bawah dan kelincahan terkandung nilai-nilai kerja keras, kedisiplinan, kerja sama dan kejujuran.

Terima Kasih Tuhan

Engkau telah menjadikan otot-otot kami kuat. Kami dapat bergerak lincah. Belajar dan berolahraga jadi penuh semangat.

Uji Kognitif, Afektif dan Psikomotorik

Bagaimana teman? Asyik kan berolahraga.

Nah, sekarang saatnya menguji kemampuanmu.

- Jawaban soal-soal A, B dan C ditulis di buku latihan.
- Jawaban soal-soal D dipraktikkan.

1. Yang termasuk latihan kekuatan otot kaki adalah . . .
 - a. naik turun tangga
 - b. *sit up*
 - c. *push up*
 - d. *back up*
2. Latihan *squat jump* dapat menguatkan otot-otot . . .
 - a. perut
 - b. dada
 - c. punggung
 - d. kaki
3. Latihan yang dapat menguatkan otot-otot kaki dan paha adalah . . .
 - a. *back up*
 - b. jalan jongkok
 - c. gerobak dorong
 - d. *pull up*
4. Lari berbelok-belok arahnya . . .
 - a. lurus
 - b. melingkar
 - c. berbelok-belok
 - d. berputar
5. Jongkok berdiri berguna untuk melatih . . .
 - a. kelincahan
 - b. kelenturan
 - c. keseimbangan
 - d. kesetiakawanan
6. Di samping ini adalah gambar siswa melakukan latihan . . .
 - a. kelincahan
 - b. kekuatan otot kaki
 - c. keseimbangan
 - d. kelenturan
7. Sikap awal *squat jump* adalah . . .
 - a. jongkok
 - b. tidur telentang
 - c. berdiri
 - d. tengkurap

8. Dalam latihan gerakan bereaksi mengandung nilai . . .
 - a. kedisiplinan
 - b. kesetiakawanan
 - c. kerja sama
 - d. gotong royong
9. Dalam latihan gerakan bereaksi, gerakan yang dilakukan pada pluit pertama lari . . .
 - a. ke belakang
 - b. ke depan
 - c. mundur
 - d. ke samping
10. Gambar di samping ini adalah gaman siswa melakukan latihan . . .
 - a. naik turun bangku
 - b. lompat bangku
 - c. lompat rintangan
 - d. keseimbangan

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

1. Kelincahan membutuhkan . . . dan . . .
2. Latihan yang dapat meningkatkan kelincahan adalah . . . ; . . . dan . . .
3. Latihan kelincahan membutuhkan kerja keras dan . . .
4. Pada gerakan berjalan jongkok, posisi badan harus . . .
5. Pada latihan *squat jump*, tangan diletakkan di . . .

C. Tunjukkan sikapmu terhadap -pernyataan berikut!

1. Bagaimana sikapmu jika melihat temanmu tidak sportif dalam melakukan latihan untuk kecepatan reaksi?
2. Apa yang harus kamu lakukan agar kecepatan reaksimu terus meningkat?

D. Praktikkan gerakan-gerakan di bawah ini!

1. Coba praktikkan latihan kekuatan otot-otot bagian bawah tubuhmu dengan gerakan yang benar!
2. Coba praktikkan latihan untuk kecepatan reaksimu dengan gerakan yang sempurna, yaitu: lari cepat 50 meter, angkat tubuh (*pull up*), *sit up*, *squat thrust* dan *push up*!

BAB 8

Senam Ketangkasan (2)

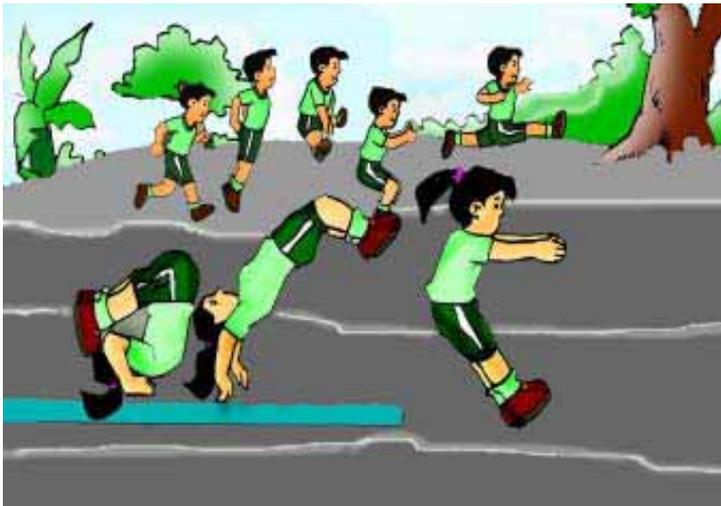
SD / MI

Asyiknya Berolahraga 



Setelah mempelajari bab ini kamu dapat:

1. mempraktikkan bentuk-bentuk senam ketangkasan dengan koordinasi yang baik,
2. mempraktikkan rangkaian senam ketangkasan dengan koordinasi yang baik,
3. menjaga keselamatan diri dalam latihan senam ketangkasan,



Sumber: dokumen pribadi

Hai teman.

Apakah kamu sudah tahu tentang gerakan guling lenting, hanstand, lompat kangkang, dan meroda. Semua itu termasuk bentuk-bentuk gerakan senam ketangkasan. Sudah bisakah kamu mempraktikkannya? Bagaimana kalau semua gerakan itu dirangkai menjadi suatu gerakan senam ketangkasan yang utuh? Pasti seru. Ayo coba praktikkan latihan pada bab ini.

Kata Kunci

Senam ketangkasan, senam lantai, *handstand*, guling lenting (*neck kip*), *split*, meroda (*radschlag*), rangkaian gerak, .



A. Bentuk-bentuk gerakan senam ketangkasan

Senam ketangkasan disebut juga senam pertandingan atau senam artistik. Senam ketangkasan harus dilakukan dengan kekuatan, kecepatan, ketepatan, kelentukan, keterampilan, keberanian dan kepercayaan pada diri sendiri.

Senam ketangkasan dapat dilakukan dengan alat atau tanpa alat (senam lantai). Oleh karena itu, senam lantai dan senam alat masuk ke dalam senam ketangkasan. Bentuk-bentuk senam lantai yang akan kita pelajari adalah guling lenting, handstand, dan lompat kangkang (split).

1. Guling lenting (*neck kip*)

Caranya:

- sikap awal, tidur telentang, kedua kaki lurus dan rapat, kedua tangan di sisi badan,
- guling ke belakang, kedua tungkai lurus sehingga kaki dekat kepala, siku dibengkokkan, telapak tangan bertumpu atau menopang pada matras atau lantai di sisi telinga,
- tungkai dilecutkan kuat ke depan.
- sikap akhir, kedua kaki mendarat, lengan lurus, berdiri tegak.



Gambar gerakan guling lenting

Sumber: dokumen pribadi

2. Handstand

Caranya:

- berdiri tegak kemudian membungkuk,
- kaki kiri diletakkan di depan dan kaki kanan diletakkan di belakang,
- kedua telapak tangan bertumpu pada matras di depan kaki kiri berjarak selebar bahu,
- kaki kanan diayun lurus ke atas,
- kaki kirimengikuti dan dirapatkan dengan kaki kanan,
- kedua ujung kaki menghadap ke atas,

- lutut lurus dan kedua tangan pun lurus,
- jaga keseimbangan badan.



Gambar gerakan handstand

Sumber: dokumen pribadi

3. Lompat kangkang (*split*)

Teman, ayo berlatih mengangkang di udara dengan menggunakan ancang-ancang, caranya sebagai berikut :

- lari ke depan beberapa langkah, pada batas yang ditetapkan loncat ke atas setinggi-tingginya dengan menolakkan kedua kaki sekuat-kuatnya ke atas,
- pada saat seluruh tubuh melayang di udara, buka kedua tungkai kaki selebar-lebarnya ke samping, atau lurus ke depan dan ke belakang sehingga kedua tungkai merupakan satu garis lurus.



Gambar gerakan kangkang

Sumber: dokumen pribadi

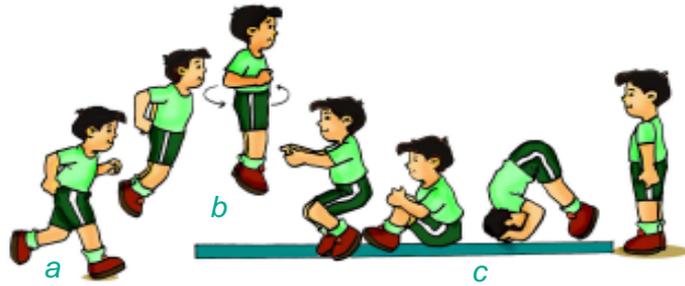


B. Rangkaian gerak senam ketangkasan

1. Rangkaian lari-loncat-guling ke belakang

Caranya:

- lari ke depan beberapa langkah, lalu loncat setinggi-tingginya ke atas dengan menolakkan kedua kaki pada matras,
- pada saat melayang di udara, putar badan 180 derajat,
- mendarat pada kedua kaki, badan mengeper lutut dibengkokkan,
- pada saat kedua kaki mendarat pada matras, terus berguling ke belakang.



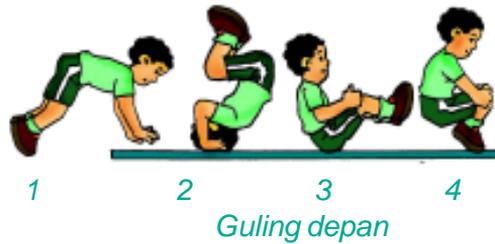
Gambar: (a) lari - (b) loncat - (c) guling belakang

Sumber: dokumen pribadi

2. Rangkaian guling ke depan - guling ke belakang - guling lenting

Caranya:

- pertama, berguling depan.
- kedua, berguling ke belakang.
- Ketiga, berguling lenting.



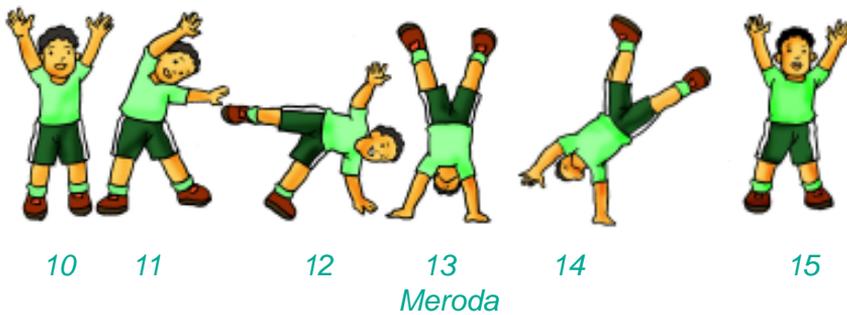
Gambar rangkaian guling depan - belakang - lenting

Sumber: dokumen pribadi

3. Rangkaian guling depan, guling belakang, dan meroda

Cara melakukannya sebagai berikut :

- a. pertama, berguling depan.
- b. kedua, berguling ke belakang.
- c. ketiga, meroda.



Gambar rangkaian guling depan - belakang - meroda
Sumber: dokumen pribadi



C. Keselamatan diri dalam senam ketangkasan

Latihan-latihan dalam senam ketangkasan sedikit berbahaya. Kamu harus memperhatikan keselamatan dirimu. Kamu perlu mengetahui rambu-rambunya, diantaranya :

1. Sebelum berlatih, kamu harus berdo'a dan melakukan pemanasan. Pemanasan berguna untuk melenturkan otot-otot sehingga dapat terhindar dari cedera.
3. Ikuti peraturan dan petunjuk guru.
4. Harus percaya diri.
5. Mintalah bantuan guru atau teman jika kamu belum bisa.
6. Tidak bergurau selama berlatih.
7. Jika kamu sakit, jangan memaksakan diri untuk berlatih.
8. Setelah selesai berlatih, lakukanlah pendinginan agar otot-ototmu tidak sakit.



**Mari
Berlatih**

Rangkaian guling depan - belakang-
lenting - meroda

Hai teman,
kamu sudah berlatih beberapa senam ketangkasan dan rangkaiannya. Jika kamu sudah menguasai latihan-latihan dalam bab ini. Sekarang saatnya berlatih rangkaian senam ketangkasan yang terdiri dari empat gerakan tanpa ada jeda waktu. Lakukan dengan bantuan temanmu hingga kamu mahir. Selamat berlatih!

Rangkuman

- 1) Senam ketangkasan disebut juga senam pertandingan atau senam artistik.
- 2) Yang termasuk senam ketangkasan adalah senam lantai dan senam alat.
- 3) Bentuk-bentuk senam ketangkasan adalah gerakan guling ke depan, guling ke belakang, guling lenting, gerakan meroda, handstand, koprool dari atas peti, gerakan mengangkang (*split*)
- 4) Latihan senam ketangkasan perlu koordinasi yang baik dan gerakan yang tepat dan konsisten agar tidak terjadi cedera.

Terima Kasih Tuhan

Engkau telah menumbuhkan rasa percaya diri dan keberanian. Kami dapat mempraktikkan senam ketangkasan dengan selamat.

Uji Kognitif, Afektif dan Psikomotorik

Bagaimana teman? Asyik kan berolahraga.

Nah, sekarang saatnya menguji kemampuanmu.

- Jawaban soal-soal A, B dan C ditulis di buku latihan.
- Jawaban soal-soal D dipraktikkan.

A. Berilah tanda silang pada jawaban yang benar.

1. Agar otot-otot kamu lentur, sebelum berlatih senam ketangkasan sebaiknya melakukan . . .
 - a. pemanasan
 - b. pendinginan
 - c. berdo'a
 - d. bersemedi
2. Gambar di samping ini merupakan satu rangkaian gerakan berguling . . .
 - a. ke depan
 - b. lenting
 - c. ke belakang
 - d. ke samping
3. Istilah lain gerakan berdiri dengan kedua tangan adalah . . .
 - a. *headstand*
 - b. *handstand*
 - c. koprol
 - d. *split*
4. Posisi kaki saat meroda adalah . . .
 - a. tertutup rapat
 - b. lurus
 - c. menyamping
 - d. terbuka lebar
5. Gerakan mengangkang di udara disebut juga . . .
 - a. *split*
 - b. *neck kip*
 - c. koprol
 - d. *radschlag*
6. Gerakan handstand berdiri dengan bertumpu pada . . .
 - a. kepala
 - b. kedua tangan
 - c. kedua kaki
 - d. badan
7. Latihan senam harus dilakukan secara . . .
 - a. keras



- b. tergesa-gesa
 - c. teratur
 - d. diam-diam
8. Salah satu bentuk senam ketangkasan adalah . . .
- a. naik turun bangku
 - b. *push up*
 - d. *sit up*
 - d. *pull up*
9. Naik turun bangku menggunakan bangku setinggi . . . cm
- a. 10
 - b. 20
 - c. 30
 - d. 40
10. Posisi berdiri pada gerakan meroda adalah . . .
- a. lurus ke depan
 - b. menyamping
 - c. lurus ke belakang
 - d. setengah jongkok

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

1. Senam ketangkasan disebut juga . . . dan . . .
2. Untuk dapat melakukan senam ketangkasan dengan baik dibutuhkan . . . ; . . . ; . . . ; . . . ; . . . dan . . .
3. Latihan senam ketangkasan yang menggunakan alat adalah . . .
4. Senam ketangkasan yang tidak menggunakan alat disebut senam . . .
5. Manfaat pemanasan sebelum melakukan senam adalah . . .

C. Ayo tuliskan sikapmu untuk menjawab pertanyaan berikut ini

1. Latihan apa yang kamu sukai dari materi bab ini? Mengapa?
2. Apakah kamu suka melakukan latihan guling lenting? Mengapa?
3. Apakah setelah melakukan latihan kelincahan gerak, kamu menjadi orang yang lincah? Mengapa?

D. Praktikkan gerakan-gerakan di bawah ini!

1. Coba praktikkan dua bentuk latihan kekuatan otot bagian atas!
2. Coba praktikkan tiga bentuk latihan kecepatan!
3. Coba praktikkan dua bentuk latihan kelincahan!
4. Coba praktikkan gerakan peregangan dan pelepasan!

BAB 9

Gerak Ritmik (2)

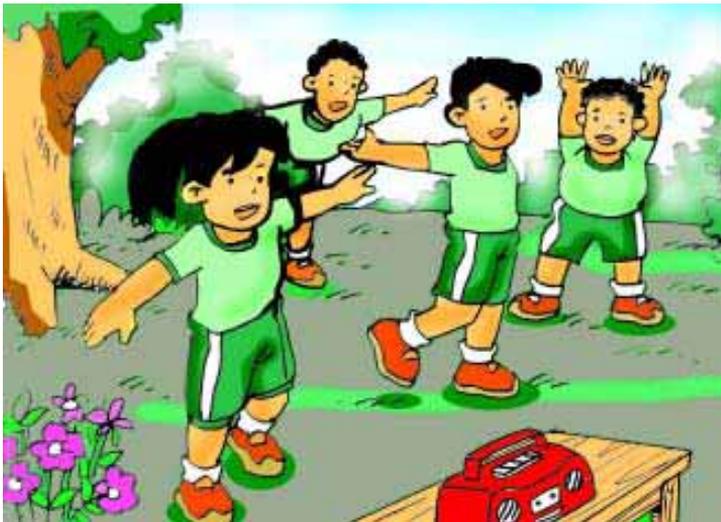
SD / MI

Asyiknya Berolahraga 



Setelah mempelajari bab ini kamu dapat:

1. mempraktikkan gerakan kombinasi mengayun, menarik, menekuk, meliuk, memutar dalam gerak berirama,
2. membuat satu pola gerak berirama terstruktur dengan konsisten dan lancar,
3. mempraktikkan satu pola gerak berirama terstruktur dengan konsisten dan lancar.



Sumber: dokumen pribadi

Hai teman, Bagaimana rasanya mempraktikkan gerak ritmik? Gerakan yang diikuti irama memang mengasyikkan, seperti dansa, menari, senam aerobik atau senam kesegaran jasmani. Tubuh menjadi sehat, hati riang gembira. Di bab ini, Kamu akan berlatih kombinasi gerakan mengayun, menarik, menekuk, meliuk, memutar dalam gerakan berirama. Bagaimana gerakannya? Ayo temukan jawabannya pada bab ini!

Kata Kunci

mengayun, menarik, menekuk, meliuk, memutar, senam kesegaran jasmani, pola gerak terstruktur, konsisten, lancar.



A. Kombinasi gerak mengayun, menarik, menekuk, meliuk, memutar dalam gerakan

Teman,

Masih ingat gerakan mengayun, menarik, menekuk, meliuk, memutar pada pelajaran-pelajaran sebelumnya? Pada sub bab ini, kamu akan berlatih kombinasi mengayun, menarik, menekuk, meliuk dan memutar dengan mengikuti irama lagu . Kamu dan teman-temanmu bisa memilih sebuah lagu untuk menjadi pengiringnya. Ayo berlatih!

1. Latihan menekuk dan mengayun tangan

- Sikap awal : berdiri dengan kaki rapat, pandangan ke depan. Lengan di samping badan.
- Hitungan 1- 4 : langkahkan kaki kanan serong kanan dan kedua lengan lurus ke atas. Lutut ditekuk. Kedua lengan diayunkan ke atas bersama-sama disertai gerakan mengeper. Pada hitungan 4, kaki dirapatkan seperti sikap awal.
- Hitungan 5 - 8 : ulangi hitungan 1 - 4 di atas dengan kaki kanan.
- Hitungan 1- 8 : ulangi 1- 8 di atas.



Gambar menekuk dan mengayun tangan
Sumber: dokumentasi pribadi

2. Latihan menekuk dan meliukkan badan

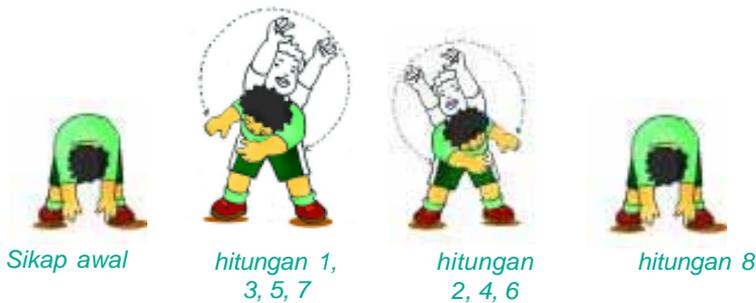
- Sikap awal : berdiri tegak, kaki kiri ditekuk sedikit. kedua lengan diluruskan ke atas dan gerakan lengan ke arah belakang sambil mengikuti irama.
- Hitungan 1 - 4 : langkahkan kaki kanan ke samping dan liukkan badan ke arah kiri dengan merentangkan kedua lengan ke atas sambil mengikuti irama. Tetapi pada hitungan ke 4 kembali ke sikap awal.
- Hitungan 5 - 8 : ulangi hitungan 1 - 4 di atas dengan kaki kiri.
- Hitungan 9 -16: ulangi hitungan 1 - 8 di atas



*Gambar menekuk kaki dan meliukkan badan
Sumber: dokumentasi pribadi*

3. Latihan meliukkan badan dengan cara memutar

- Sikap awal : kedua tungkai dibuka lurus. badan dibungkukkan. Kedua lengan hampir menyentuh tanah. Pandangan ke tanah.
- Hitungan 1 : Meliukkan tubuh dengan diputar ke arah kiri sambil mengikuti irama.
- Hitungan 2 : Meliukkan tubuh dengan diputar ke arah kanan sambil mengikuti irama.
- Hitungan 3, 5, 7: Gerakannya seperti pada hitungan satu.
- Hitungan 4, 6, 8: Gerakannya seperti pada hitungan dua. Pada hitungan ke 8 kembali ke sikap awal.



*Gambar meliukkan badan dengan cara memutar
Sumber: dokumentasi pribadi*

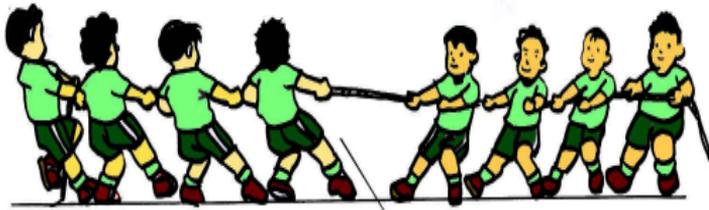
4. Latihan tarik tambang

Salah satu contoh kombinasi gerak menarik dan menekuk terdapat pada permainan tarik tambang. Dua regu saling tarik menarik. berarti ada gerak menarik. Ketika menarik, kaki yang berfungsi menahan tarikan ditekuk, berarti ada gerakan menekuk kaki.

Kerja sama dan kedisiplinan para anggotanya membuat regu tersebut percaya diri untuk dapat menarik lawannya. Regu yang dapat menarik lawannya itulah sebagai pemenangnya. Cara bermain tarik tambang sebagai berikut:

- teman-temanmu dibagi menjadi dua kelompok,
- setiap kelompok memiliki anggota yang seimbang dan sama banyak,

- ujung tambang dipegang erat oleh masing-masing regu dan setiap anggota regu memegang tambang dengan kedua tangannya,
- kekuatan tarikan tangan menjadi faktor yang sangat menentukan dan fungsi kaki untuk menahan tarikan lawan,
- di antara kedua regu yang akan menarik tambang ini diberi garis pembatas,
- regu yang berhasil ditarik ke ruang tarik lawannya dinyatakan kalah.



Gambar anak-anak bermain tarik tambang

Sumber: dokumentasi pribadi



B. Senam Kesegaran Jasmani (SKJ)

Gerakan SKJ terdiri atas empat latihan. Yaitu, latihan pemanasan, inti, transisi dan pendinginan. Di antara latihan inti satu dengan yang lain ada gerakan peralihan (GP).



**Mari
Berlatih**

Latihan SKJ Usia SD

Ayo, ikuti gerakan-gerakan SKJ berikut ini:

1. Latihan Pemanasan

Sikap awal:

Berdiri tegak, pandangan mata lurus ke depan, lengan lurus ke bawah di samping badan.



1.1. Latihan I

Berjalan di tempat 2 x 8 hitungan

Hitungan 1-2 : Lengan diayunkan lurus ke depan

Hitungan 3-4 : Lengan diayunkan lurus ke atas

Hitungsn 5-6 : Lengan diayunkan lurus ke samping

Hitungan 7-8 : Tepuk tangan 2 kali di depan dada

Ulangi hitungan 1 - 8 di atas.

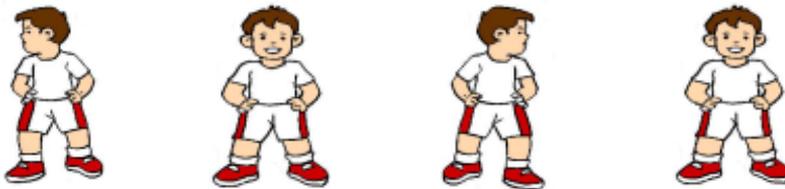


1.2. Latihan II

Hitungan 1-2 : Kepala putar ke kanan, pandangan mengikuti arah kepala

Hitungan 3-4 : Kepala kembali lurus (tegak) pandangan kembali lurus ke depan

Hitungan 5-8 : Ulangi hitungan 1-4 di atas ke kiri



1.3. Latihan III

Hitungan 1 : Kedua tangan di pinggang, pandangan lurus ke depan.

Hitungan 2 : Lengan kiri diluruskan ke sudut kanan depan setinggi bahu.

Hitungan 3 : Kedua tangan kembali ke pinggang, pandangan lurus ke depan.

Hitungan 4 : Lengan kanan diluruskan ke sudut kiri depan setinggi bahu.

Hitungan 5-8 : Ulangi hitungan 1 - 4 di atas



1.4. Latihan IV

Hitungan 1 : Langkahkan kaki kanan ke kanan selebar bahu.

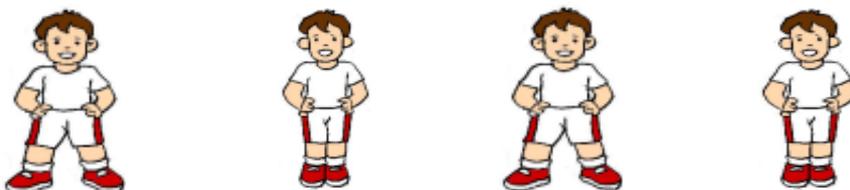
Hitungan 2 : Rapatkan kaki kiri (seluruh telapak kaki) ke kaki kanan

Hitungan 3 : Langkahkan kaki kanan kembali ke kanan selebar bahu.

Hitungan 4 : Rapatkan kaki kiri (seluruh telapak kaki) ke kaki kanan

Hitungan 5 - 8 : Ulangi hitungan 1 - 4 mulai dengan kaki kiri, ke kiri.

Hitungan 1 - 8 : Ulangi hitungan 1 - 8 di atas.



1.5. Latihan V (Peregangan)

- Hitungan 1 : Tarik tungkai kanan ke belakang, lutut kiri ditekuk, kedua tangan di pinggang, pandangan mata lurus ke depan.
 Hitungan 2 : Kaki kanan tutup, kembali tegak, kedua lutut lurus.
 Hitungan 3 - 4 : Ulangi hitungan 1 - 2 di atas dengan kaki kiri.
 Hitungan 5 - 8 : Ulangi hitungan 1 - 4 di atas



- Hitungan 1 : Ulangi hitungan 1 di atas, tepuk tangan di depan dada.
 Hitungan 2 - 4 : Pertahankan posisi hitungan 1, tepuk tangan 3 kali di depan dada.
 Hitungan 5 - 6 : Tutup kaki kanan sambil menekuk kedua lutut, kaki paralel, kedua tangan kembali ke pinggang.
 Hitungan 7 - 8 : Luruskan kedua lutut, kembali tegak.
 Hitungan 1-16 : Ulangi hitungan 1 - 16 di atas mulai dengan kaki kiri.



2. Latihan Inti

➡ Intro: Hitungan 1 - 16

Berjalan di tempat 2 x 8 hitungan, dimulai dengan mengangkat lutut kanan setinggi paha, lengan diayunkan bergantian setinggi dada, ke arah dagu, jari-jari tangan mengepal. Pada hitungan 8 terakhir kembali ke sikap awal.



Sikap awal:

2.1. Latihan Inti1

Hitungan 1 - 2 : Kaki kanan maju di depan kaki kiri, kedua lutut sedikit ditekuk, tangan membentuk diagonal dari tangan kiri di atas ke tangan kanan di bawah,

Hitungan 3 - 4 : Kaki kiri maju di depan kaki kanan, kedua lutut sedikit ditekuk, tangan membentuk diagonal dari tangan kanan di atas ke tangan kiri di bawah,

Hitungan 5 - 6 : Ulangi hitungan 1 - 2 di atas

Hitungan 7 - 8 : Loncat (pada dua kaki), kaki kanan tetap di depan kaki kiri dan mendarat dengan menekuk kedua lutut, tepuk tangan di depan dada sebanyak 2 kali



Hitungan 1 - 2 : Kaki kanan mundur di belakang kaki kiri, kedua lutut sedikit ditekuk, tangan membentuk diagonal dari tangan kiri di atas ke tangan kanan di bawah.

Hitungan 3 - 4 : Kaki kiri mundur di belakang kaki kanan, kedua lutut sedikit ditekuk, tangan membentuk diagonal dari tangan kanan di atas ke tangan kiri di bawah, pandangan mata lurus ke depan.

Hitungan 5 - 6 : Ulangi hitungan 1 - 2 di atas.

Hitungan 7 - 8 : Loncat, kaki kanan tetap di belakang kaki kiri dan mendarat dengan menekuk kedua lutut, tepuk tangan di depan dada 2 kali.

Hitungan 1 - 16 : Ulangi hitungan 1 - 16 terakhir.

➡ Peralihan (2 x 8 Hitungan)

Hitungan 1 - 8 : Berjalan di tempat 8 hitungan, mulai kaki kanan. Pada hitungan ke 7 jari-jari jangan menyentuh dada, siku mengarah ke samping.

Hitungan : Kedua lengan lurus ke atas membentuk huruf V, telapak tangan mengarah ke dalam, sambil bersorak "HORE"



Hitungan 1 - 8 : Lanjutkan berjalan di tempat 8 hitungan.

Untuk latihan inti no 1, pada hitungan 8 terakhir kembali ke sikap awal.

2.2. Latihan Inti 2

- Hitungan 1 : Kedua lengan ke bawah di samping paha
 Hitungan 2 : Badan bagian atas (pinggang ke atas) dimiringkan ke kanan, telapak tangan kiri menggeser badan sampai ke pinggang dengan jari-jari tangan rapat mengarah ke bawah, lengan kanan diayunkan menjauh ke kanan setinggi pinggul.
 Hitungan 3 - 4 : Ulangi hitungan 1 - 2 ke kiri
 Hitungan 5 - 8 : Ulangi hitungan 1 - 4 di atas
 Hitungan 1 - 8 : Ulangi hitungan 1 - 8 di atas

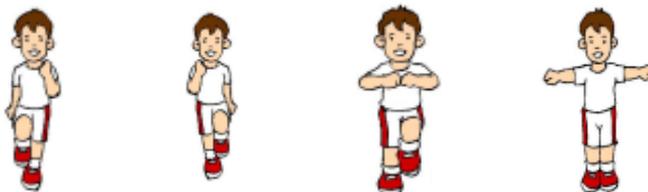


- Hitungan 1 : Kedua lengan lurus ke bawah melewati paha bagian depan (tidak menyentuh), telapak tangan menghadap ke paha.
 Hitungan 2 : Ayunkan kedua lengan ke kanan sejajar setinggi bahu.
 Hitungan 3 - 4 : Ulangi hitungan 1 - 2 ke kiri
 Hitungan 5 - 8 : Ulangi hitungan 1 - 4 di atas



- ➔ **Gerakan peralihan** dilakukan seperti gerakan peralihan sebelumnya.
- ➔ Ulangi latihan inti no 2

Ulangi Peralihan : Bentuk gerakan seperti di atas, tetapi pada hitungan ke 8 terakhir : Kedua lengan diluruskan ke depan sejajar setinggi bahu, jari-jari tangan lurus, telapak tangan menghadap ke bawah.

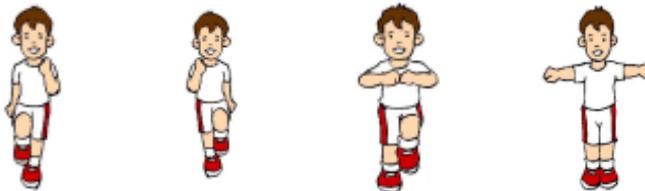


2.3. Latihan Inti 3

- Hitungan 1 : Angkat kaki kanan serong ke kiri belakang ke arah betis kiri, kedua siku menyikut ke belakang sampai kepalan tangan di pinggang.
- Hitungan 2 : Buka kaki kanan selebar bahu, kedua lengan diluruskan ke depan sejajar setinggi bahu, jari-jari tangan lurus, telapak tangan menghadap ke bawah.
- Hitungan 3 - 4 : Ulangi hitungan 1 - 2 dengan mengangkat kaki kiri.
- Hitungan 5 - 8 : Ulangi hitungan 1 - 4 di atas
- Hitungan 1 - 8 : Ulangi hitungan 1 - 4 di atas sebanyak 2 kali, tetapi pada hitungan 8 terakhir, kaki kiri kembali ke SIKAP AWAL, kedua lengan lurus ke atas, jari-jari tangan mengepal.



- ➔ Peralihan untuk latihan Inti No. 3, pada hitungan 8 terakhir : Kedua lengan lurus di samping bahu, jari-jari tangan mengepal (2 x 8 Hitungan)



Ulangi latihan INTI No. 3
Ulangi PERALIHAN

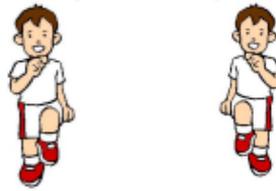
2.4. Latihan Inti 4 (joging dengan lutut diangkat setinggi paha)

- Hitungan 1 - 4 : Menghadap kanan, lari maju ke sisi kanan dan pada hitungan 4 tepuk tangan satu kali.
- Hitungan 5 - 8 : Menghadap kanan, lari maju ke sisi belakang dan pada hitungan 8 tepuk tangan satu kali.
- Hitungan 1 - 4 : Menghadap kanan, lari maju ke sisi kiri dan pada hitungan 4 tepuk tangan satu kali.
- Hitungan 5 - 8 : Menghadap kanan, lari maju ke sisi depan dan pada hitungan 8 tepuk tangan satu kali.
- Hitungan 1 - 16 : Ulangi hitungan 1 - 16 di atas ke arah kiri, mulai kaki kanan.

(*) PERALIHAN (2 x 8 hitungan)

Ulangi LATIHAN INTI No. 4

Ulangi (*) PERALIHAN tetapi pada hitungan 8 terakhir : kembali ke SIKAP AWAL.



3. Latihan Transisi

- Hitungan 1 - 4 : Berjalan di tempat (*marching*) sebanyak 4 kali, mulai kaki kanan dengan mengangkat lutut setinggi paha, kedua tangan di pinggang.
- Hitungan 5 - 8 : Buat langkah segitiga (*easy walk*), kedua tangan tetap di pinggang, dengan rincian hitungan dan gerakan sebagai berikut:
- Hitungan 5 : Langkahkan kaki kanan maju serong ke kanan selebar bahu.
- Hitungan 6 : Langkahkan kaki kiri maju serong ke kiri selebar bahu di samping kaki kanan.
- Hitungan 7 : Langkahkan kaki kanan mundur serong ke kiri (kembali ke tempat semula).
- Hitungan 8 : Tutup kaki kiri ke kaki kanan.
- Hitungan 1 - 8 : Ulangi hitungan 1 - 8 di atas



- Hitungan 1 - 16 : Ulangi hitungan 1 - 16 di atas (*marching* dan *easy walk*) sebanyak 2 kali, tetapi lengan diayunkan bergantian setinggi dada, ke arah dagu, jari-jari tangan mengepal

4. Latihan Pendinginan

INTRO

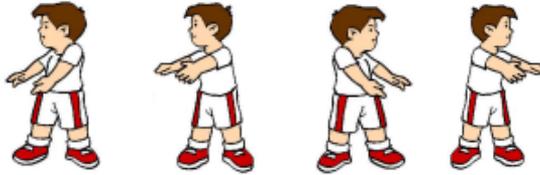
- Hitungan 1 : Pantulkan kedua lutut (mengeper). Kedua lengan diayun lurus melalui samping kanan badan ke sudut kanan belakang sejajar bahu. Lanjutkan ke sudut kanan depan sejajar bahu. Jari-jari tangan lurus. Telapak tangan menghadap ke bawah. Pandangan mata mengikuti gerakan tangan.
- Hitungan 2 : Ulangi hitungan 1, ke arah kiri, sehingga lengan pada hitungan 1 dan 2 membentuk angka 8 horizontal.
- Hitungan 3 – 4 : Ulangi hitungan 1 – 2 di atas.
- Hitungan 5 : Tekuk kedua lutut. Telapak tangan menyentuh tengah paha. Jari-jari tangan rapat mengarah ke lutut. Pandangan mata mengikuti gerakan tangan.

Hitungan 6 – 8 : Luruskan lutut perlahan-lahan. Kedua lengan perlahan-lahan diangkat lurus ke atas membentuk huruf V. Pandangan mata lurus ke depan.

Hitungan 1 – 8 : Ulangi hitungan 1 – 8 di atas



Intro:



Sikap Awal



Hitungan 1 : Tarik kaki kanan ke belakang. Lutut kanan ditekuk sampai lutut berada tepat di atas jari-jari kaki. Jari-jari kaki kanan mengarah ke depan. Kaki kiri bertumpu pada tumit. Jari-jari kaki kiri menghadap ke atas. telapak tangan pada tengah paha.

Hitungan 2 – 4 : Pertahankan posisi hitungan 1

Hitungan 5 – 6 : Rapatkan kaki kanan ke kaki kiri sambil menekuk kedua lutut. Kedua tangan di pinggang. Badan tegak. Pandangan mata lurus ke depan.

Hitungan 7 – 8 : Luruskan kedua lutut

Hitungan 1 – 8 : Ulangi hitungan 1 – 8 di atas dengan kaki kiri. Pada hitungan 8 terakhir : kedua lengan diluruskan ke bawah di samping badan. Jari-jari tangan lurus. Telapak tangan mengarah ke paha.



Tampak samping



Tampak samping



Tampak samping

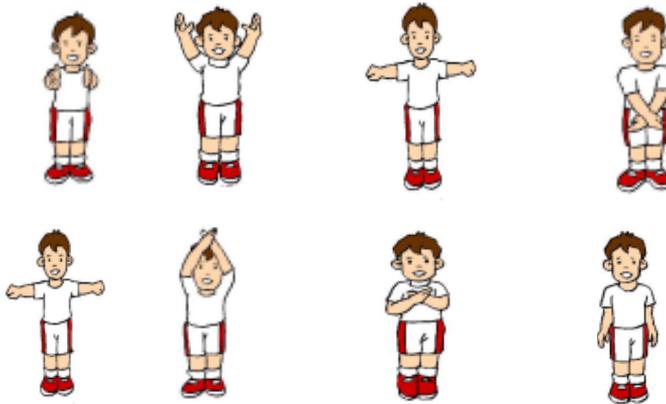


Tampak samping



Sikap awal

- Hitungan 1 – 4 : Tarik napas. Lengan diangkat lurus melalui depan ke atas. Jari-jari tangan lurus rapat. Telapak tangan menghadap ke dalam, tiba di atas di samping telinga pada hitungan 4.
- Hitungan 5 – 8 : Hembuskan napas. Lengan diturunkan melalui samping ke bawah. Telapak tangan mengarah ke bawah. Pada hitungan 8 kedua lengan saling bersilangan di bawah pada pergelangan tangan.
- Hitungan 1 – 4 : Kembali menarik napas. Lengan diangkat lurus melalui samping ke atas. Jari-jari tangan lurus. Telapak tangan mengarah ke bawah. Pada hitungan 4 kedua lengan saling bersilangan di atas kepala pada pergelangan tangan.
- Hitungan 5 – 8 : Hembuskan napas. Dalam keadaan kedua lengan bersilangan turunkan kedua lengan sampai di depan dada pada hitungan 8. Kembali ke sikap awal setelah hitungan 8.



*Gambar senam kesegaran jasmani
Sumber: dokumen pribadi*

Rangkuman

1. Gerak berirama disebut juga senam irama.
2. Gerak dasar berirama dapat meliputi kombinasi gerak mengayun, menarik, menekuk, meliuk, dan memutar.
3. Salah satu pola gerak berirama terstruktur adalah senam kesegaran jasmani (SKJ).
4. Agar gerakan yang kamu lakukan terlihat indah dan teratur, perlu adanya kedisiplinan dalam berlatih, kerja sama dan percaya diri.
5. Mempraktikkan gerak irama terstruktur harus dengan konsisten dan lancar. Konsisten artinya gerakannya tidak berubah (runtut) dari mulai pertama sampai terakhir. Lancar artinya gerakannya dilakukan dari awal hingga akhir, tanpa ada yang terlewatkan.

Uji Kognitif, Afektif dan Psikomotorik

Bagaimana teman? Asyik kan berolahraga.

Nah, sekarang saatnya menguji kemampuanmu.

- Jawaban soal-soal A, B dan C ditulis di buku latihan.
- Jawaban soal-soal D dipraktikkan.

A. Berilah tanda silang pada jawaban yang benar.

1. Gerakan senam irama sama seperti . . .
 - a. melawak
 - b. menari
 - c. melukis
 - d. menyanyi
2. Antara gerakan dan irama yang mengiringinya sebaiknya . . .
 - a. sesuai
 - b. berlawanan
 - c. bebas
 - d. bertentangan
3. Gerakan mengayun tangan dilakukan dengan posisi . . .
 - a. berbaring
 - b. duduk
 - c. jongkok
 - d. berdiri
4. Ketika meliukkan tubuh dengan memutr, pandangan ke . . .
 - a. tanah
 - b. depan
 - c. atas
 - d. samping
5. Dalam gerakan kombinasi menarik dan menekuk, kedua tangan . . .
 - a. mengepal
 - b. membuka
 - c. setengah mengepal
 - d. di samping
6. Gerakan senam irama berkaitan erat dengan . . .
 - a. jiwa dan perasaan pesenam
 - b. kebutuhan setiap manusia
 - c. lagu yang menggairahkan
 - d. kehalusan gerak dan irama
7. Hafal gerakan pertama sampai akhir berarti gerakannya dilakukan dengan . . .
 - a. jelas
 - b. terang

- c. lancar
- d. konsisten
- 8. Jika antara gerak dan irama dirasa tidak sesuai maka . . .
 - a. berhenti sejenak
 - b. diteruskan
 - c. diulang
 - d. dihentikan
- 9. Runtut dari mulai gerakan pertama sampai terakhir berarti gerakannya dilakukan dengan . . .
 - a. jelas
 - b. lancar
 - c. konsisten
 - d. terang
- 10. Senam kesegaran jasmani akan lebih indah dilihat jika dilakukan secara. . .
 - a. bersama-sama
 - b. sendiri
 - c. perseorangan
 - d. serampangan

B. Isilah titik-titik di bawah ini dengan tepat

- 1. senam irama adalah senam yang diiringi . . .
- 2. latihan SKJ harus dilakukan dengan . . .
- 3. dalam senam irama, antara gerak dan irama harus . . .
- 4. lancar artinya gerakan harus . . .
- 5. konsisten artinya gerakan harus . . .

C. Ayo tuliskan sikapmu untuk menjawab pertanyaan berikut ini

- 1. Apakah kamu menyukai senam irama? Mengapa?
- 2. Apa pendapatmu, jika ada temanmu yang lupa gerakannya saat melakukan senam irama?
- 3. Apa pendapatmu, jika ada di antara temanmu dalam kelompok tidak bisa diajak kerjasama saat melakukan senam irama?

D. Praktikkan gerakan-gerakan di bawah ini!

- 1. Coba praktikkan gerakan kombinasi meliukkan badan dengan memutar!
- 2. Coba praktikkan senam irama kreasi kamu bersama kelompokmu!
- 3. Coba praktikkan kombinasi menekuk dan meliukkan badan!

BAB 10

Renang Gaya Punggung

SD / MI

Asyiknya Berolahraga 



Setelah mempelajari bab ini kamu dapat:

1. mempraktikkan gerak dasar renang gaya punggung,
2. mempraktikkan kombinasi gerakan lengan dan tungkai,
3. mempraktikkan koordinasi gerakan



Sumber: dokumen pribadi

Hai, teman.

Tahukah kamu, apa kehebatan manusia dalam berenang? Manusia bisa berenang dengan posisi telentang. Renang dengan posisi telentang biasa disebut renang gaya punggung. Bagaimanakah caranya? Ayo kita ikuti latihan-latihan pada bab ini.

Kata Kunci

Gaya punggung, meluncur, gerakan tungkai, gerakan lengan, pernapasan, koordinasi gerakan.



A. Gerak dasar renang gaya punggung

Renang gaya punggung berarti sikap badan menelentang dan terapung di permukaan air. Hidung dan mulut berada di garis permukaan air. Pernapasan dapat dilakukan langsung dan bebas. Renang gaya punggung mulai dikenal sekitar tahun 1912. Ketika itu pertandingan renang dibagi atas tiga kelas dalam kompetisi nasional dan internasional, yaitu gaya dada, gaya punggung dan gaya bebas.

1. Meluncur

Meluncur merupakan gerakan dasar dari setiap gaya renang. Hanya bedanya meluncur dalam renang gaya punggung dilakukan dengan posisi telentang. Mengambang dalam posisi tubuh tidur telentang merupakan salah satu keunggulan yang tampak dalam renang gaya ini. Jika kamu sebagai perenang pemula, posisi tidur telentang ini cukup sulit dilakukan karena bisa berakibat tenggelam. Untuk itu, kamu perlu memperhatikan hal-hal berikut.

- pertama, badan menghadap dinding kolam dan berpegangan pada tepi kolam,
- kedua, kedua kaki diangkat dengan telapak kaki menempel di dinding, berat badan di kedua tangan,
- tekan kedua kaki mendorong dinding, bersamaan dengan melepaskan kedua tangan. Kedua tangan diluruskan sejajar dengan kepala di samping telinga,
- biarkan badan meluncur sampai berhenti sendiri, usahakan selama meluncur jaga keseimbanganmu.



*Gambar gerakan meluncur
Sumber: dokumentasi pribadi*

Jika kamu masih takut untuk berlatih meluncur, kamu dapat menggunakan pelampung sebagai alat bantu. Caranya pelampung dipegang dengan kedua tangan lurus di atas kepala.

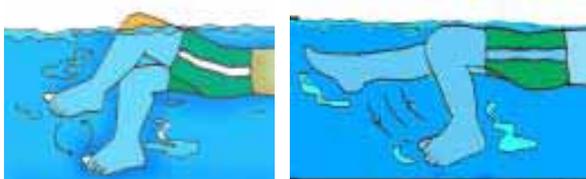


Gambar meluncur dengan pelampung

Sumber: dokumentasi pribadi

2. Gerakkan tungkai

Gerakan kaki atau tungkai bagi semua gaya renang memiliki peranan yang sangat penting untuk melakukan gerakan di dalam air. Gerakan tungkai gaya punggung sama dengan gerakan kaki gaya bebas, tetapi dalam keadaan terbalik. Yuk berlatih gerakan kaki, caranya sebagai berikut:



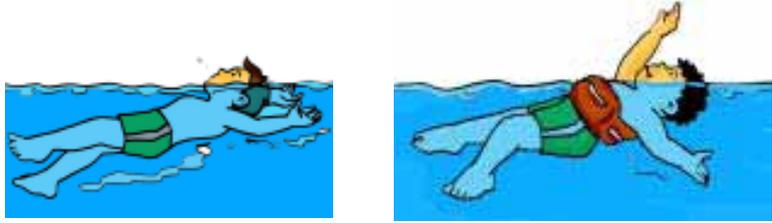
Gambar gerakan tungkai di kolam renang

Sumber: dokumentasi pribadi

2.1. Teknik gerakan tungkai

Caranya:

- berdiri di tepi kolam dengan punggung rapat pada dinding kolam. Kedua lengan dibengkokkan ke atas agar tangan dapat memegang tepi kolam,
- kedua kaki diangkat ke atas ke arah permukaan air bersama-sama badan sehingga badan dan kaki lurus pada permukaan air dengan sikap telentang,
- kedua kaki digerakkan atau disepak-sepakkan secara bergantian ke atas dan ke bawah. Gerakannya dimulai dari pangkal paha. Lutut sedikit dibengkokkan dan berakhir dengan kibasan ujung kaki. Gerakannya harus lebih lemas dan tidak kaku. Gerakan yang ke atas harus lebih kuat dari pada gerakan yang ke bawah,
- kamu dapat juga melakukan latihan ini dari sikap meluncur. Kaki digerakkan naik turun secara bergantian. Jangan lupa jaga keseimbangan dengan menggunakan kedua tangan. Posisi tubuh harus sejajar dengan air agar tubuh tidak turun ke dasar kolam.



*Gambar tehnik gerakan tungkai di kolam renang
Sumber: dokumentasi pribadi*

2.2. Bentuk-bentuk latihan gerakan tungkai

Latihan gerakan tungkai dapat kamu lakukan dengan berbagai macam cara, diantaranya adalah :

- latihan gerak tungkai sambil duduk,
- latihan gerak tungkai sambil merentangkan kedua lengan ke samping tubuh,
- latihan gerakan tungkai sambil memegang pinggir kolam,
- latihan gerakan tungkai menggunakan papan luncur.



*Gambar gerakan tungkai dalam berbagai cara
Sumber: dokumentasi pribadi*

2.3. Manfaat gerakan tungkai

Gerakan tungkai dalam berenang bermanfaat untuk :

- mendukung gerakan tubuh ke depan,
- mendorong tubuh untuk melaju,
- menjaga keseimbangan.

3. Gerakan lengan

Gerakan lengan gaya punggung merupakan gerakan yang paling rileks dari semua gerakan lengan dalam renang. Jadi kamu harus melakukan gerakan ini dengan rileks. Gerakan lengan dilakukan dengan cara menggerakkan lengan dari depan ke belakang secara perlahan dalam jarak yang panjang. Ayo kita berlatih gerakan lengan dengan berbagai bentuk gerakan lengan.

3.1. Teknik gerakan lengan

Caranya:

- sikap awal posisi terapung telentang di tepi kolam. Salah satu ujung kaki dikaitkan pada stang di tepi kolam, kaki yang lain bertumpu pada dinding kolam agak ke bawah untuk memberi kekuatan penyangga badan, kedua lengan di samping badan,
- putar satu tangan ke bawah dengan telapak tangan mendayung air sampai menyentuh paha, lalu putar tangan ke atas sampai ke posisi semula rapat dengan telinga. Posisi siku tetap lurus. Lakukan putaran lengan secara bergantian,
- untuk memperoleh hasil yang lebih baik, jari-jari tangan hendaknya dirapatkan.

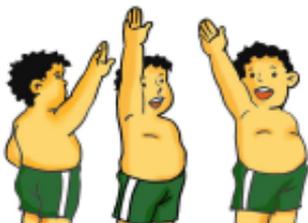


Gambar latihan teknik gerakan lengan

Sumber: dokumentasi pribadi

3.2. Bentuk-bentuk latihan gerakan lengan

- latihan gerakan lengan di darat,
- latihan gerakan lengan sambil meluncur,
- latihan gerakan lengan dengan menggunakan pelampung di perut.



Gerakan lengan di darat



Gerakan lengan di kolam dangkal



Gerakan lengan dengan pelampung di perut

Gambar bentuk-bentuk latihan gerakan lengan

Sumber: dokumentasi pribadi

4. Latihan napas



Gambar latihan napas

Sumber: dokumentasi pribadi

Posisi kepala pada renang gaya punggung berada di luar air selama renang. Sehingga perenang dapat bernapas sekehendak hatinya tidak.

Cara yang baik untuk mengambil napas gaya punggung ialah melalui mulut dan hidung pada saat lengan yang satu mulai ke luar dari permukaan air dan tangan yang lain mulai masuk ke dalam air. Pada saat mengambil napas, muka tidak sedang tertutup air. Demikian juga untuk mengeluarkannya.



B. Kombinasi gerakan lengan dan tungkai



Gambar latihan koordinasi

Sumber: dokumentasi pribadi

Latihan kombinasi gerakan lengan dan tungkai adalah gabungan dari gerakan tungkai, lengan dan napas. Latihan kombinasi ini disebut juga latihan koordinasi. Gerakannya adalah tungkai dan lengan mengayuh tanpa harus mengangkat tangan ke permukaan air. Gerakan ini tidak terlalu sulit, karena antara gerakan tungkai dan gerakan tangan tidak saling berbenturan. Gerakan dilakukan dengan bebas. Lengan dan tungkai tidak bekerja sendiri-sendiri. Ritme gerakan tungkai harus disesuaikan dengan ritme gerakan lengan. Ayo kita berlatih bersama, caranya adalah :

- posisi badan telentang di air,
- kedua tungkai diturunkan. Lutut ditekuk. Paha lurus,
- kedua ujung jari tungkai mengarah ke luar. Tangan dengan ibu jari menempel di samping badan.



**Mari
Berlatih**

Melatih keberanian dan percaya diri dalam renang gaya punggung

Kamu sudah mengetahui teknik-teknik dasar dalam renang gaya punggung. Kini saatnya kamu mempraktikkannya. Untuk itu, dibutuhkan keberanian dan rasa percaya diri. Tanpa keberanian dan rasa percaya diri kamu tidak akan pernah dapat mempraktikkannya. Silakan minta bantuan kepada guru atau temanmu. Agar tumbuh rasa keberanian dan percaya dirimu. Selamat mencoba!

Rangkuman

- 1) Renang adalah olahraga air yang menyenangkan dan menyehatkan.
- 2) Salah satu gaya dalam renang adalah gaya punggung.
- 3) Dalam gaya punggung, posisi badan telentang dan terapung di atas permukaan air.
- 4) Gerakan dalam renang gaya punggung adalah meluncur, gerakan tungkai, lengan dan napas.
- 5) Gerakan kombinasi tungkai dan lengan merupakan gerakan koordinasi. Gerakannya adalah tungkai dan lengan mengayuh tanpa harus mengangkat tangan ke permukaan air.

Uji Kognitif, Afektif dan Psikomotorik

Bagaimana teman? Asyik kan berolahraga.

Nah, sekarang saatnya menguji kemampuanmu.

- Jawaban soal-soal A, B dan C ditulis di buku latihan.
- Jawaban soal-soal D dipraktikkan.

A. Berilah tanda silang pada jawaban yang benar.

1. Gaya dalam renang ada . . .
 - a. 1
 - b. 2
 - c. 3
 - d. 4
2. Posisi badan dalam renang gaya punggung adalah . . .
 - a. telentang
 - b. telungkup
 - c. miring
 - d. jongkok
3. Dalam renang gaya punggung, posisi muka di . . . air
 - a. samping
 - b. bawah
 - c. atas
 - d. belakang
4. Prinsip dasar dari renang gaya punggung adalah . . .
 - a. tenggelam
 - b. terapung

- c. melayang
- d. menyelam
- 5. Alat bantu yang digunakan dalam renang adalah . . .
 - a. perahu
 - b. pelampung
 - c. baju renang
 - d. jaket

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

- 1. Renang termasuk olahraga . . .
- 2. Posisi tubuh renang gaya punggung adalah . . .
- 3. Teknik dasar renang gaya punggung adalah . . . ; . . . ; . . . dan . . .
- 4. Yang terpenting pada latihan koordinasi adalah koordinasi antara gerakan . . . dan gerakan . . .
- 5. Renang dapat . . . badan; meningkatkan . . . dan . . . anak secara optimal

C. Ayo tuliskan sikapmu untuk menjawab pertanyaan berikut ini

- 1. Apakah kamu menyukai olahraga renang? Mengapa?
- 2. Apa pendapatmu, jika ada temanmu yang belum berani melakukan renang gaya punggung?

D. Praktikkan gerakan-gerakan di bawah ini!

- 1. Coba praktikkan gerakan meluncur gaya punggung
- 2. Coba praktikkan gerakan tangan
- 3. Coba praktikkan gerakan tungkai

Terima Kasih Tuhan

Engkau telah memberi kamu kemudahan dalam berenang.
Kami pun dapat berenang sambil telentang.

BAB 11

Penjelajahan di Lingkungan Sekitar Sekolah



SD / MI

Asyiknya Berolahraga

Setelah mempelajari bab ini kamu dapat:

1. Membuat rencana kegiatan penjelajahan
2. Mempraktikkan berbagai ketrampilan gerak dalam penjelajahanmu di lingkungan sekolah yang sehat.
3. Mempraktikkan nilai-nilai kesetiakawanan, gotong royong, saling menghargai, cinta lingkungan, dan mensyukuri karunia Tuhan Yang Maha Esa.

***) Diajarkan sebagai kegiatan yang dapat dilakukan dalam semester 1 atau semester 2



Sumber: dokumen pribadi

Pernahkah kamu melakukan penjelajahan? Penjelajahan merupakan kegiatan perjalanan di ruang terbuka bisa dengan permainan atau petualangan. Penjelajahan membuat kamu memiliki pengalaman baru dan manfaat lainnya. Ingin tahu? Pasti seru. Ayo ikuti dan praktikkan penjelasan di bab ini!

Kata Kunci

penjelajahan, simbol, perencanaan, pelaksanaan, gotong royong, kesetiakawanan, menghargai, cinta lingkungan, mensyukuri.



A. Membuat rencana penjelajahan

Hai teman,

Membuat perencanaan merupakan tahap awal dari pelaksanaan kegiatan penjelajahan. Hal ini dilakukan agar penjelajahan kamu dapat berjalan tertib, lancar dan aman. Jika kamu belum trampil membuat rencana penjelajahan, mintalah bimbingan kepada gurumu. Secara umum, rencana penjelajahan yang kamu buat meliputi hal-hal sebagai berikut:

1. Tahap pertama: Penyusunan rencana

Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam menyusun rencana penjelajahan adalah:

- a. menentukan kepanitiaian dan guru pembina,
- b. menentukan hari, tanggal dan waktu kegiatan,
- c. menentukan tempat kegiatan, tempat start dan finishnya,
- d. menentukan jalur dan jarak tempuhnya,
- e. akomodasi/perlengkapan dan peralatan yang harus dibawa,
- f. biaya yang dibutuhkan,
- g. jumlah peserta.



Gambar Dino dan kawan-kawan membuat rencana penjelajahan

Sumber: dokumen pribadi

2. Tahap kedua: Persiapan pemberangkatan

Setelah tahap pertama selesai, kamu dapat melanjutkan ke tahap kedua, yaitu persiapan pemberangkatan. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan persiapan pemberangkatan adalah:

- a. Menyiapkan perlengkapan penjelajahan, seperti tongkat kayu/bambu; tali pramuka; sarung tangan; pluit; topi; sepatu karet; alat-alat tulis; perlengkapan P3K; air minum; dan jas hujan

- b. Membuat daftar kesulitan yang mungkin akan terjadi.

Ketua dapat menunjuk seksi humas sebagai penanggungjawab. Seksi humas mencari tahu kesulitan yang mungkin ditemui dalam penjelajahan yang berbeda dari lingkungan sekolah. Contohnya kesulitan yang mungkin terjadi, jalur yang akan dilalui dalam penjelajahan hanya jalan tanah. Hal ini akan membahayakan. Peserta bisa saja jatuh tergelincir karena licin. Kemungkinan adanya binatang berbahaya (seperti ular, lintah dan sebagainya). Cuaca buruk yang dapat menghalangi pandangan mata dalam penjelajahan dan sebagainya. Kesulitan-kesulitan itu perlu didaftar terlebih dahulu agar para peserta dapat mempersiapkan dan mengatasinya semaksimal mungkin. Bentuk daftar kesulitannya bisa kamu buat seperti contoh berikut ini.

Daftar kesulitan yang mungkin terjadi selama penjelajahan

No	Kesulitan yang mungkin terjadi	Cara mengatasinya
1	Jalan tanah, jika hujan becek	a. Peserta memakai/membawa sepatu boot. b. Peserta membawa tongkat penyangga ketika jalan di tempat becek
2	Adanya binatang berbahaya	a. Membawa garam, jika menemukan binatang seperti lintah, maka taburi garam. b. Membawa tongkat bambu
3	Cuaca buruk, seperti hujan atau musim dingin	a. Membawa jas hujan/payung b. Membawa switer c. Membawa bekal makanan dan minuman yang cukup
4	Dan lain-lain	

- c. Mengenal symbol/sandi/tanda/jejak yang akan ditemui dalam penjelajahan. Sebagai tahap awal kamu dapat mempelajari beberapa jejak sederhana sebagai petunjuk dalam penjelajahan, seperti:

-  : anak panah. Ikuti arah ini.
-  : anak panah patah ke kanan. Ikuti arah ini dan berbelok ke kanan.
-  : anak panah patah ke kiri. Ikuti arah ini dan berbelok ke kiri.
-  : tanda silang. Dilarang melewati jalan ini.

d. Pendaftaran ulang peserta.

Pendaftaran ulang berguna untuk mengetahui:

- jumlah peserta yang pasti akan berangkat,
- jumlah regu yang akan dibentuk. Panitia memilih ketua untuk masing-masing regu,
- berapa jumlah tanda pengenal yang harus dibuat panitia berikut nama pesertanya. Tanda pengenal itu bisa berupa nomor peserta atau tanda lainnya. Hal ini dilakukan agar peserta penjelajah mudah dikenali oleh panitia,
- jumlah guru pembina yang diperlukan untuk menemani peserta selama penjelajahan.

e. Pembekalan

Pembekalan berguna untuk memberi pengarahan kepada peserta tentang maksud dan tujuan kegiatan, tata tertib dan tata cara pelaksanaan, informasi tentang lokasi yang dilalui, dan informasi tentang lokasi yang dituju. Pembekalan ini dilakukan oleh panitia dan guru pembina.

3. Tahap ketiga: Pemberangkatan

Semua peserta berkumpul pada waktu dan tempat yang telah ditentukan panitia. Misalnya saja sekolah. Hal-hal yang perlu diperhatikan sebelum berangkat adalah:

- a. Peserta diabsen terlebih dahulu sesuai dengan jumlah yang mendaftar ulang berikut pembinanya. Setiap regu bisa terdiri dari 10 siswa ditambah 1 siswa pemimpin regu dan 1 guru

- Pembina. Regu putri dibimbing oleh ibu guru dan regu putra dibimbing oleh pak guru.
- Setiap regu memeriksa kelengkapan peralatan yang diperlukan selama penjelajahan.
 - Upacara pemberangkatan. Upacara bisa dipimpin oleh kepala sekolah atau guru yang diberi wewenang. Kepala sekolah memberikan nasehat dan memimpin do'a sebelum berangkat.



Gambar upacara pemberangkatan

Sumber: dokumen pribadi



B. Penjelajahan di lingkungan sekolah yang sehat

Apakah kamu senang jika ada kegiatan untuk menjelajahi lingkungan di sekitar sekolah setiap hari sabtu? Udaranya sejuk, pemandangannya indah, sungguh menyenangkan. Kegiatan ini lebih mengasyikkan jika dilakukan secara berkelompok, dipimpin oleh guru-guru di sekolahmu. Kegiatan ini bermanfaat untuk:

- Mengenal lingkungan di sekitar sekolah lebih dekat lagi.
- Mempraktikkan berbagai ketrampilan gerak jalan, lari, lompat, lempar, tendang, dan melatih otot-otot tubuh. Badan jadi sehat dan bugar
- Memupuk gotong royong dan kerjasama diantara siswa.
- Menumbuhkan jiwa keberanian dan rasa percaya diri.
- Menambah keimanan terhadap kebesaran dan keagungan Tuhan Yang Maha Esa melalui keindahan alam semesta.
- Mempererat persaudaraan dan keakraban.

Kegiatan penjelajahan di lingkungan sekolah bisa dilakukan dengan bersepeda, jalan sehat, dan haiking. Sedangkan untuk penjelajahan yang berbentuk karya wisata, biasanya dilakukan ke luar lingkungan sekolah. Ayo kita pelajari bentuk-bentuk kegiatan penjelajahan, diantaranya adalah:

1. Jalan sehat

Bagaimana jika sekolahmu mempunyai satu kegiatan penjelajahan setiap hari sabtu dengan berjalan kaki? Bersama Bapak dan Ibu guru serta teman-teman menjelajahi lingkungan sekitar sekolah. Jalan di pagi hari dapat membuat badanmu sehat. Karena udara pagi masih segar dan bersih. Kamu dan teman-



Gambar penjelajahan dengan jalan sehat

Sumber: dokumen pribadi

teman dapat mempraktikkan ketrampilan berjalan santai atau cepat, lari, lompat, jalan jongkok dan latihan ketangkasan lainnya yang telah dipelajari. Kamu dapat mengenal masyarakat dan lingkungan sekitar sekolahmu. Kerjasama antara kamu dan temanmu semakin terbina. Badan menjadi sehat dan bugar. Hati menjadi riang gembira.

2. Haiking

Kamu pernah melakukan haiking? Haiking adalah suatu kegiatan yang dilakukan di alam terbuka. Haiking biasanya dilakukan dengan berjalan kaki. Jika sekolahmu dekat dengan alam



Gambar penjelajahan bentuk haiking

Sumber: dokumen pribadi

pedesaan, kamu tidak perlu jauh-jauh mencari tempat haiking. Tetapi jika sekolahmu di tengah perumahan yang padat, kamu perlu mencari tempat haiking. Tempat haiking sebaiknya dipilih yang mudah dicapai dengan kendaraan umum, tempatnya aman, pemandangannya indah, cukup tersedia air bersih dan ada tempat untuk berteduh. Dengan haiking, kamu dapat mensyukuri karunia Tuhan Yang Maha Esa berupa keindahan alam.

3. Karya wisata

Teman, kamu pernah melakukan karyawisata? Karyawisata termasuk kegiatan penjelajahan yang disertai kegiatan belajar. Biasanya, karyawisata dilakukan jauh di luar lingkungan sekolah. Karyawisata ini biasanya dilakukan dengan memadukan pelajaran pendidikan jasmani dan pelajaran lainnya. Misalnya karyawisata ke kebun binatang. Di sana kamu dapat mengenal beraneka macam binatang sambil melakukan olahraga seperti jalan, lari, atau lompat dan variasi ketiganya. Sungguh mengasyikkan! Tubuh sehat, ilmu pengetahuan bertambah.



Gambar penjelajahan dalam bentuk karya wisata

Sumber: dokumen pribadi



C. Hal-hal yang perlu diperhatikan selama penjelajahan

Penjelajahan merupakan kegiatan yang menyenangkan karena dilakukan di alam bebas. Kamu dapat menghirup udara segar, melihat berbagai tumbuhan dan hewan serta menikmati keindahan alam ciptaan Tuhan Yang Maha Esa. Tapi, kamu jangan lupa ada hal-hal yang perlu kamu perhatikan selama penjelajahan, diantaranya adalah :

1. Rintangan

Kegiatan penjelajahan juga merupakan suatu tantangan . Selama kegiatan penjelajahan kamu akan menjumpai berbagai rintangan dan kesulitan. Kamu akan merasa puas jika kamu dapat melewati rintangan dan kesulitan dengan baik. Semua kesulitan yang dijumpai selama penjelajahan harus dicatat sehingga dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan untuk penjelajahan berikutnya.



Gambar rintangan yang ditemui dalam penjelajahan
Sumber: dokumen pribadi

2. Bekerjasama dalam kelompok

Rintangan mungkin kamu jumpai saat penjelajahan. Kerja sama di antara peserta penjelajahan dalam satu regu sangat dibutuhkan dalam menghadapi rintangan ini. Apalagi, masing-masing peserta dalam satu regu mempunyai kemampuan yang berbeda-beda. Jika setiap rintangan dan kesulitan yang ditemui selama penjelajahan dihadapi bersama semua akan menjadi terasa lebih ringan dan mudah diatasi.



Gambar bekerjasama dalam menghadapi rintangan
Sumber: dokumen pribadi

3. Bersikap sopan

Bersikap sopan itu tidak hanya dilakukan di sekolah. Saat kamu melakukan penjelajahan pun, kamu dan peserta lainnya harus menjaga sikap sopan santun. Sikap sopan santun yang perlu dijaga dalam penjelajahan adalah:

- Tidak mengotori lingkungan atau membuang sampah sembarangan.
- Tidak merusak tumbuh-tumbuhan yang dijumpai.
- Selalu menjaga tindakan, ucapan dan perbuatan kepada penduduk sekitar.
- Selalu menebarkan senyum saat bertemu penduduk sekitar
- Tidak mengganggu sesama pengguna jalan selama dalam melakukan penjelajahan.



Gambar bersikap sopan sesama pengguna jalan

Sumber: dokumen pribadi

4. Mematuhi instruksi

Agar kegiatan penjelajahan berjalan lancar, tertib, aman dan selamat sampai tujuan dibutuhkan instruksi. Instruksi ini harus dipatuhi oleh semua peserta penjelajahan. Kamu harus memperhatikan setiap instruksi yang diberikan oleh guru atau pembimbingmu. Setiap instruksi perintah dijalankan dan instruksi larangan ditinggalkan. Sehingga tujuan akhir dari kegiatan penjelajahan dapat tercapai.

5. Memakai perlengkapan dan pakaian yang sesuai

Dalam melakukan penjelajahan kamu juga perlu memperhatikan pakaian dan perlengkapan yang sesuai dan dibutuhkan, diantaranya adalah :

- Pakaian longgar yang dapat menyerap keringat.
- Memakai topi dan sepatu olahraga.
- Membawa ransel yang berisi jas hujan, alat tulis, perlengkapan P3K, makanan dan minuman secukupnya.



**Mari
Berlatih**

Mempraktikkan ketrampilan gerak dalam kegiatan penjelajahan

Hai teman,

Coba praktikkan ketrampilan gerak yang telah kamu pelajari dikelas 5 ini dalam kegiatan penjelajahan. Penjelajahan dilakukan di lingkungan sekolahmu pada hari sabtu. Kamu bisa mengusulkan kepada gurumu salah satu bentuk penjelajahan yang akan digunakan, seperti jalan sehat. Selamat berlatih!

Rangkuman

- 1) Penjelajahan merupakan suatu perjalanan dengan berjalan kaki yang diikuti dengan permainan atau petualangan.
- 2) Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan sebelum melakukan penjelajahan, yaitu: membuat perencanaan, persiapan pemberangkatan dan pelaksanaan pemberangkatan.
- 3) Nilai-nilai yang terkandung dalam kegiatan penjelajahan adalah kerja sama, saling menghargai, mensyukuri keindahan alam ciptaan Tuhan Yang Maha Esa, menambah rasa percaya diri, melatih ketrampilan gerak tubuhmu, dan membuat badan menjadi sehat dan bugar.
- 4) Ketrampilan gerak yang dapat kamu praktikkan dalam kegiatan penjelajahan adalah berjalan, berlari, lompat, loncat, melatih kekuatan otot-otot tubuh, dan melatih kebugaran tubuh.

Terima Kasih Tuhan

Engkau telah menciptakan keindahan alam.
Kami dapat menikmatinya sambil berolahraga.

Uji Kognitif, Afektif dan Psikomotorik

Bagaimana teman? Asyik kan berolahraga.

Nah, sekarang saatnya menguji kemampuanmu.

- Jawaban soal-soal A, B dan C ditulis di buku latihan.
- Jawaban soal-soal D dipraktikkan.

A. Berilah tanda silang pada jawaban yang benar.

1. Suatu perjalanan yang dilakukan dengan berjalan kaki atau bersepeda disertai dengan permainan dan petualangan disebut . . .
 - a. penjelajahan
 - b. jalan sehat
 - c. olahraga
 - d. rekreasi
2. Haiking biasanya dilakukan dengan . . .
 - a. bersepeda
 - b. bermotor
 - c. berjalan kaki
 - d. naik bus
3. Penentuan tempat penjelajahan, waktu pelaksanaan, biaya, perlengkapan dan peralatan yang harus dibawa terdapat dalam penyusunan . . .
 - a. perencanaan
 - b. pemberangkatan
 - c. pelaksanaan
 - d. perjalanan
4. Tujuan utama melakukan penjelajahan ialah . . .
 - a. mengisi waktu luang
 - b. mengenal alam sekitar
 - c. mengenal tumbuhan sekitar
 - d. mencari binatang langka
5. Ketrampilan gerak . . . dipraktikkan dalam haiking.
 - a. lompat
 - b. lempar
 - c. jalan
 - d. tendang
6. Nilai yang terkandung dalam menghadapi kesulitan selama penjelajahan adalah . . .
 - a. kedisiplinan
 - b. sopan santun
 - c. kerja sama
 - d. kerja keras

7. Tidak mengganggu sesama pengguna jalan dalam melakukan penjelajahan adalah sikap . . .
 - a. sopan santun
 - b. disiplin
 - c. patuh
 - d. taat
8. Symbol  artinya . . .
 - a. ikuti arah ini
 - b. ikuti arah ini dan belok ke kanan
 - c. ikuti arah ini dan belok ke kiri
 - d. dilarang melewati jalan ini
9. Kegiatan penjelajahan dilakukan secara . . .
 - a. perorangan
 - b. masal
 - c. terpisah
 - d. beregu
10. Kesulitan-kesulitan yang ditemui harus . . .
 - a. dicatat
 - b. dibiarkan
 - c. diabaikan
 - d. dihindari

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

1. Saat melakukan penjelajahan, kamu menemui got, maka diperlukan ketrampilan gerak . . . untuk melampaui got tersebut.
2. Kamu dapat menikmati keindahan alam semesta dalam kegiatan penjelajahan di alam terbuka. Hal ini mengandung nilai . . . kepada Tuhan Yang Maha Esa
3. Instruksi diberikan untuk . . .
4. Pakaian . . . sebaiknya digunakan saat melakukan penjelajahan
5. Gambar yang digunakan sebagai pedoman untuk mencari lokasi suatu tempat disebut . . .

C. Ayo tuliskan sikapmu untuk menjawab pertanyaan berikut ini!

1. Apakah kamu menyukai penjelajahan? Mengapa?
2. Apa pendapatmu, jika setiap hari sabtu di sekolahmu diadakan kegiatan penjelajahan di lingkungan sekitar sekolah dengan berjalan kaki?

D. Praktikkan gerakan-gerakan di bawah ini!

1. Coba praktikkan membuat rencana kegiatan penjelajahan!
2. Coba praktikkan kombinasi gerak jalan, lari dan lompat dalam kegiatan penjelajahan!



Setelah mempelajari bab ini kamu dapat:

1. mengenal bahaya merokok bagi kesehatan,
2. mengenal bahaya minuman keras bagi kesehatan,
3. membudayakan hidup sehat.



Sumber: dokumen pribadi

Hai, teman.

Pernahkan kamu sakit? Bagaimana rasanya? Wah, pasti serba tidak enak. Makan tak enak, tidur tak nyenyak, dan badan lesu tak bersemangat. Oleh karena itu, kamu harus selalu menjaga kesehatan. Menjauhi budaya hidup tidak sehat. Budaya hidup tidak sehat yang harus kamu jauhi di antaranya merokok dan minuman keras. Apa bahayanya? Ayo kita cari jawabannya pada bab ini!

Kata Kunci

Rokok, merokok, daun tembakau, ter, nikotin, minuman keras, alkohol.



A. Bahaya merokok bagi kesehatan

Hai, Teman.

Kamu pasti sudah mengenal rokok. Rokok akrab dengan kehidupan kita sehari-hari, baik di rumah maupun di tempat umum. Kamu dapat dengan mudah melihat orang mengisap sebatang rokok. Iklan rokok dengan berbagai macam merek pun dapat kamu jumpai di televisi, surat kabar, majalah dan di tepi jalan.

Bahan dasar rokok adalah daun tembakau. Di dalam daun tembakau terdapat getah "ter" organik berupa nikotin. Di dalam sebatang rokok terdapat berjenis-jenis racun yang berbeda. Namun racun yang paling berbahaya ialah "ter". Ter ini merupakan zat penyebab kanker. Sedangkan di dalam asap rokok mengandung:

- Nikotin adalah: zat yang berbahaya yang dapat menimbulkan ketagihan, rangsangan-rangsangan terhadap susunan syaraf, menyebabkan tremor atau tangan gemetar, mempercepat denyut jantung, dan meninggikan tekanan darah. Nikotin dapat menimbulkan ketagihan.
- Gas CO (karbon monoksida), secara langsung maupun tidak langsung dapat menimbulkan gangguan pada jantung.
- Gas HCN dan gas NO₂, menimbulkan kerusakan pada sel-sel yang melapisi saluran pernapasan. Akibatnya timbul batuk-batuk kronis, gangguan suara, bronchitis, emphysema, yaitu suatu jenis penyakit paru-paru.



Gambar rokok

Sumber: dokumen pribadi

Walaupun menurut penelitian, filter pada rokok memang dapat sedikit mengurangi "ter" dan nikotin, akan tetapi kadar-kadar gas beracunnya sama saja atau bahkan ada yang menjadi lebih besar dari rokok tidak berfilter.

Gangguan nikotin, "ter", HCN, dan NO₂ diduga menjadi penyebab semakin seringnya terjadi penyakit kanker paru-paru.

Apabila kamu menghisap satu bungkus yang berisi 20 batang rokok, setiap harinya kamu akan mengisap sebanyak 300 cc gas CO, 5 miligram HCN murni, 7 miligram NO₂ murni, dan 20 miligram nikotin.

Rupanya berbagai macam penyakit tersebut tidak cukup membuat takut para perokok. Semakin hari jumlah perokok semakin banyak. Anggapan mereka, merokok sudah menjadi gaya hidup seseorang dalam pergaulan. Jika seseorang merokok tandanya dia adalah seorang pemberani dan jantan. Padahal pemikiran itu salah. Bahkan sekarang ini, yang merokok bukan hanya orang dewasa saja tetapi juga anak-anak tingkat sekolah dasar dan juga perempuan. Bagi perempuan hamil, merokok dapat mengganggu kehamilan dan janin hingga menyebabkan kemandulan.

Mereka juga tidak menyadari bahwa seseorang yang berada di dekat orang yang sedang merokok (disebut perokok pasif) secara otomatis akan ikut juga menghirup asap rokok tersebut. Hal ini sama bahayanya dengan orang yang mengisap rokok.



B. Bahaya minuman keras bagi kesehatan

Kamu pernah melihat minuman keras yang sering disingkat miras? Miras adalah minuman yang mengandung alkohol. Alkohol adalah cairan yang bening, tidak berwarna, mudah menguap dan terbakar. Alkohol yang terdapat di dalam minuman keras adalah jenis ethanol atau ethylalkohol.

Miras yang dibuat di pabrik-pabrik, misalnya beer (bir), wine, whisky, brandy, champagne, yang dibuat dari cairan anggur dan biji-bijian sereal. Kadar alkohol di dalam miras ini cukup tinggi, berkisar antara 3-40%. Artinya di dalam 100cc minuman keras tersebut terkandung 3 cc sampai 40 cc alkohol murni.

Miras juga dapat menimbulkan ketagihan. Orang yang ketagihan akan menampilkan gejala-gejala seperti badannya gemetar, perasaannya resah dan was-was, perutnya mual, pikirannya bingung dan kacau.

Apabila alkohol sering terserap tubuh dalam jangka waktu yang lama, akan dapat menimbulkan kerusakan pada jaringan-jaringan hati dan selaput lendir lambung. Oleh sebab itu, peminum miras lebih mudah terserang penyakit lever dan penyakit maag. Alkohol yang masih terdapat dalam aliran darah akan mempengaruhi fungsi otak dan serabut-serabut syaraf lainnya. Jika kadar alkohol tinggi dan jumlah alkohol yang banyak dalam aliran darah dapat meracuni otak dan susunan syaraf.

Miras dapat mengakibatkan mabuk. Seseorang yang mabuk, jalannya sempoyongan dan tidak dapat menguasai gerakan-gerakan tubuhnya. Orang yang mabuk tidak akan berfikir jernih sehingga berpotensi melakukan perbuatan, seperti berkelahi, mencuri, merampok, menganiaya orang lain dan membunuh. Pada keracunan alkohol yang berat, orang akan jatuh pingsan, denyut jantung dan gerak nafasnya terganggu. Akhirnya dapat terjadi kematian secara mendadak.

Minum miras merupakan perbuatan yang melanggar hukum. Bagi para penjual dan pemakai minuman keras jika ditangkap oleh pihak yang berwajib dapat dikenakan tindak pidana yang membuat pelaku jera dan masyarakat tidak berani untuk melakukannya. Kemudian dalam agamapun kita dilarang minum minuman yang beralkohol. Minuman beralkohol dapat merusak konsentrasi dalam melakukan ibadah.



Gambar berbagai macam minum keras

Sumber: dokumen pribadi



C. Menerapkan Budaya Hidup Sehat

Sekarang, kamu sudah tahu bahaya dari merokok dan minum minuman keras. Jangan sekali-kali kamu ingin mencobanya. Karena sekali kamu mencoba, kamu akan diliputi ketagihan yang sulit untuk dihilangkan. Katakan "tidak untuk rokok dan miras". Karena di samping tidak ada gunanya, juga dapat membahayakan bagi kesehatan kamu. Kesehatan harus dijaga dengan baik. Lebih baik mencegah penyakit daripada mengobati. Budaya hidup sehat perlu dipraktikkan oleh individu, masyarakat dan pemerintah.

1. Individu

Sebagai individu, kamu perlu menerapkan hidup sehat dengan cara sebagai berikut:

- jauhan diri dari para perokok dan peminum miras,
- isi waktu luang dengan perbuatan yang bermanfaat, seperti berkarya atau menyalurkan hobi yang positif,
- bergaul dengan teman-teman yang baik,
- berolahraga secara teratur agar tubuhmu sehat dan kuat,
- makan makanan yang sehat dan bergizi,
- taat beribadah agar lebih dekat kepada Tuhan sehingga muncul perasaan takut untuk melakukan perbuatan yang melanggar perintah-Nya.

2. Masyarakat dan Sekolah

Peran masyarakat dan sekolah untuk melindungi generasi muda dari bahaya rokok dan miras adalah:

- masyarakat turut mengontrol lingkungan sekitar. Jika ada yang menjual atau menggunakan miras, segera laporkan kepada pihak yang berwenang, seperti polisi atau pak Rt,
- sekolah melarang para pedagang di sekitarnya menjual rokok,
- jika diperlukan, sekolah bersama masyarakat sekitar mengadakan penyuluhan tentang bahaya rokok dan miras secara berkala. Kegiatan ini ditujukan untuk siswa atau orangtua siswa dan masyarakat. Dapat pula sekolahmu bekerjasama dengan beberapa sekolah lain mengundang instansi terkait, seperti kepolisian untuk memberikan penjelasan tentang bahaya rokok dan miras,
- masyarakat yang menjumpai siswa berseragam sekolah sedang merokok, segera melaporkan kepada pihak sekolah bersangkutan agar sekolah menindak tegas siswa tersebut.

3. Pemerintah

Pemerintah mempunyai peran besar untuk melindungi generasi muda dari bahaya rokok dan minuman keras, diantaranya :

- pemerintah menindak tegas para penjual dan peminum miras dengan hukuman yang membuatnya jera,
- pemerintah memberikan ketrampilan-ketrampilan gratis bagi para pemuda yang putus sekolah sehingga para pemuda sibuk dengan kegiatan yang bermanfaat,
- pemerintah dapat menyalurkan para pengangguran dengan membuka lapangan pekerjaan yang padat karya sehingga tidak ada rakyat yang menganggur,
- pemerintah menertibkan klub-klub malam atau tempat-tempat hiburan yang berpotensi menyediakan rokok dan miras, bahkan narkoba.

Petunjuk siswa

1. Siswa mengetahui racun-racun yang terkandung dalam rokok.
2. Siswa berhati-hati, jangan pernah mencoba-coba merokok atau meminum miras.
3. Siswa berhati-hati terhadap ajakan teman-teman untuk mencoba rokok atau miras dan berani mengatakan tidak untuk rokok dan miras.
4. Siswa harus selalu ingat sanksi-sanksi yang akan dikenakan kepada para perokok dan peminum miras agar tidak mencoba-coba merokok dan meminum miras.

Rangkuman

- 1) Merokok merupakan kegiatan yang tidak bermanfaat dan merugikan.
- 2) Merokok membahayakan kesehatan orang yang merokok maupun orang yang ada di sekitar perokok (perokok pasif). Merokok, ditinjau dari segi ekonomi merupakan pemborosan.
- 2) Minuman keras atau miras adalah minuman yang tidak menyehatkan. Miras merupakan minuman yang berbahaya yang dapat merusak otak dan kesehatan peminumnya. Miras dapat menimbulkan ketagihan dan dapat memabukkan.
- 3) Orang yang mabuk, jalannya akan sempoyongan dan tidak dapat mengatur gerakannya. Fikirannya juga kacau sehingga berpotensi melakukan tindakan kejahatan. Di samping itu, miras juga dilarang agama dan negara.

Terima Kasih Tuhan

Engkau beri kami pengetahuan.
Sehingga kami tahu mana yang baik dan mana yang buruk

Uji Kognitif, Afektif dan Psikomotorik

Bagaimana teman? Asyik kan berolahraga.

Nah, sekarang saatnya menguji kemampuanmu.

- Jawaban soal-soal A, B dan C ditulis di buku latihan.
- Jawaban soal-soal D dipraktikkan.

A. Berilah tanda silang pada jawaban yang benar!

1. Bahan dasar rokok adalah . . .
 - a. batang tembakau
 - b. daun tembakau
 - c. biji tembakau
 - d. daun cengkeh
2. Jenis alkohol dalam miras adalah . . .
 - a. etanol
 - b. metanol
 - c. propanol
 - d. butanol
3. Racun yang paling berbahaya pada rokok adalah . . .
 - a. nikotin
 - b. CO
 - c. HCN
 - d. ter
4. Zat yang menyebabkan ketagihan tembakau adalah . . .
 - a. nikotin
 - b. CO
 - c. HCN
 - d. ter
5. Jenis miras yang bukan buatan pabrik adalah . . .
 - a. tuak
 - b. brandy
 - c. wyne
 - d. whisky
6. Miras dapat menyebabkan . . .
 - a. kantuk
 - b. mabuk
 - c. lupa
 - d. bersemangat
7. Minuman yang tidak bermanfaat bagi tubuh adalah . . .
 - a. bir
 - b. susu

- c. jus buah
- d. air putih
- 8. Akibat yang sangat tragis bagi peminum miras adalah. . .
 - a. darah tinggi
 - b. liver
 - c. kanker
 - d. kematian
- 9. Merokok dapat menyebabkan . . .
 - a. kantuk
 - b. bersemangat
 - c. kanker
 - d. gaul
- 10. Jika diajak teman merokok atau minum miras sebaiknya kamu . . .
 - a. ikut
 - b. mau saja
 - c. mencoba
 - d. menolak

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

- 1. Asap rokok dapat mengganggu . . .
- 2. Orang yang terkena asap di sekitar perokok disebut . . .
- 3. Racun rokok yang berbahaya adalah . . .
- 4. Kadar alkohol di dalam champagne adalah . . .
- 5. Miras dan merokok dapat menimbulkan . . .

C. Ayo tuliskan sikapmu untuk menjawab pertanyaan berikut ini!

- 1. Pernahkah kamu mendengar berita dari surat kabar atau televisi bahwa jumlah perokok usia SD semakin bertambah banyak? Menurutmu, mengapa hal ini terjadi?
- 2. Apa pendapatmu tentang rokok dan miras?
- 3. Apa hidup sehat menurutmu?

D. Praktikkan gerakan-gerakan di bawah ini!

- 1. Coba praktikkan cara kamu menjauhkan diri dari rokok dan miras!
- 2. Coba praktikkan cara hidup sehat!
- 3. Coba praktikkan cara kamu menghindari dari ajakan teman untuk mencoba rokok dan miras!

Glosarium

- Aborsi : pengguguran kandungan.
- Backhand* : Pukulan fore hand dan back hand adalah pukulan yang dilakukan dari samping kanan dan kiri. Pukulan ini untuk menyambut dan mengembalikan kok yang datang pada posisi setinggi dada. Arah kok lurus setinggi net.
- Forehand* : Pegangan raket dalam permainan bulu tangkis yang disebut juga dengan pegangan Inggris
- Free seks : Seks bebas, hubungan seks yang dilakukan dengan siapa saja.
- Guling lenting : suatu gerakan melentingkan badan ke atas-depan yang disebabkan oleh lemparan kedua kaki dan tolakan kedua tangan.
- Handstand* : berdiri bertumpu pada kedua tangan dengan kepala di bawah tapi tidak menempel di lantai.
- Kicking* : Menyepak atau menendang bola
- Pukulan net : Pukulan lemah yang terarah, jalannya bola dekat dengan ketinggian net. Bertujuan untuk menempatkan bola agar jauh dari jangkauan lawan.
- Smash* : Pukulan ini untuk mengembalikan bola yang datang dengan posisi tinggi. Kok yang kena pukulan smes akan meluncur dan menukik ke bidang permainan lawan. Pukulan smes biasanya dilakukan sambil melompat.
- Servis pendek : pukulan sajian yang dilakukan secara back hand.kok dipegang dengan tangan kiri di depan dada. Pukulan dilakukan pelan dengan perkiraan akan melewati net dan garis terdepan lapangan permainan lawan. Arah pukulan servis menyilang.
- Servis kejut : servis yang dilakukan dengan sedikit hentakan pukulan. Servis kejut menghasilkan laju kok yang cepat. Servis kejut dapat dilakukan dengan servis pendek maupun servis tinggi.
- Seks pra nikah : hubungan seks yang dilakukan sebelum menikah.
- Sportivitas : Berani mengakui kekalahan dengan lapang dada tanpa ada perasaan dendam.
- Tendangan sudut : tendangan yang dilakukan oleh pemain regu penyerang dari sudut lapangan

Daftar Pustaka

- Agustin, Hendri. 2006. Panduan Teknis pendakian Gunung. Yogyakarta: Penerbita Andi
- Bakir, R. Suyoto. Drs, dan N Oktorino SS. 2007. Rangkuman Pengetahuan Umum Lengkap (RPUL) Indonesia-Dunia untuk SD kelas IV, V, VI. Tangerang.
- BSNP. 2006. Kurikulum Standar isi 2006 Mata pelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga Kelas VI. Depdiknas
- Dinata, Marta, Drs. M.Pd., Tarigan, Herman, Drs. M.Pd. 2004. Bulu Tangkis. Ciputat. Penerbit Cerdas Jaya.
- Ditjen Diklusepora. 1999. Senam Kesegaran Jasmani Usia SD. Jakarta. Direktorat Keolahragaan.Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.
- Ditjen Diklusepora. 2005. Senam Santri. Jakarta. Direktorat Keolahragaan.Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.
- Fuady, ZA. dkk. 2007. Pendidikan Masa Pubertas. Jakarta. Wadi Press.
- Harlina, L. dkk. 2006. Pencegahan dan Penanggulangan Penyalahgunaan Narkoba Berbasis Kompetensi. Jakarta. Balai Pustaka.
- <http://www.mytravelblogging.com>. Tips Keselamatan di Kolam Renang /Pantai untuk Anak-anak (diakses tanggal 12 Juni 2009).
- Kejuaraan Olahraga Dunia. 29 Juni 2009. <http://id.Wikipedia.org>.
- Mahendra, Agus. 2001. Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar. Jakarta. Ditjen Olahraga. Depdiknas
- Murni, M. 2000. Renang. Jakarta. Departemen Pendidikan Nasional, Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Peters, Michael. 2007. Home Doctor, Panduan Praktis Merawat Keluhan Kesehatan di Rumah. Jakarta. Dian Rakyat
- Rutan, Rusli. 2001. Asas-asas Pendidikan Jasmani . Jakarta: Ditjen Olahraga. Depdiknas
- Saputra, Yuda M. 2001. Pembelajaran Atletik di Sekolah Dasar. Jakarta: Ditjen Olahraga. Depdiknas
- Suherman, Adang dan E. Suryatna. 2001. Pembelajaran renang di Sekolah Dasar. Jakarta. Depdiknas

Indeks

A

Alat Reproduksi, 53, 54,
57, 60, 61, 62`
Alkohol, 60-62, 135, 137
Awalan, 63, 76, 79

B

Back up, 1,25,
Berguling, 38, 39, 89, 90
Bola basket, 68
Bulu tangkis, 68

D

Daya tahan, 30

F

Finish, 18
Free sex, 53

G

Gawang, 13
Gerakan lengan, 117,
118
Gerakan tungkai, 115,
116
Gerobak dorong, 24, 28

H

Handstand, 89, 90
Hidup sehat, 72

K

Kebugaran jasmani, 63
Kelincahan, 26, 29, 63

Kecepatan, 26
Kejujuran, 29, 30
Keselamatan,
Koordinasi, 31, 42
Kasti, 1, 4, 5, 18, 19
Keseimbangan, 31
Kerja sama, 29, 30
Kedisiplinan, 29
Kopstand, 31, 37, 44

L

Lari, 16, 18, 45, 46,
48,49, 50
Latihan berangkai, 26,
27
Lompat tinggi, 76, 77,
70

M

Meliuk, 27
Memegang, 63
Melempar, 1, 2, 7, 8, 19,
64
Menendang, 1, 9, 19
Menekuk, 32, 34, 36, 42
Meroda, 41
Menarik, 36
Memutar, 27
Mengoper, 1, 18, 20, 63
Menggiring, 10, 18
Mengoper, 1, 11, 64
Mengontrol, 1-13
Meluncur, 113, 114

N

Neck kip 89

O

Otot, 21-35, 41, 63
Operan, 11

P

Pelecehan seksual, 53-
62
Pelemasan, 31, 32, 42,
44
Penjelajahan, 121-134
Peregangan, 31, 32, 44
Pull up, 21, 23, 30
Push up, 21, 22

R

Renang Gaya
Punggung, 113, 114
Rokok 135-137, 141-
142

S

Start 117, 119
Senam beregu, 45
Senam irama, 90-92
Senam ketangkasan,
83-86
Senam lantai, 82-83

T

Tenda, 111
Tenis meja, 61-62
Tolak peluru, 11-13
Tumpuan, 76, 78-79
Tembakau 113
Ter 113

Kunci Jawaban

Bab 1

- A. 1. a
3. a
5. a
7. c
9. c
- B. 1. start
3. jongkok
5. 12 orang

Bab 2

- A. 1. b
3. d
5. c
7. b
9. d
- B. 1. berpasangan
3. kelincahan dan kekuatan otot kaki
5. tangga/bangku

Bab 3

- A. 1. a
3. c
5. a
7. c
9. a
- B. 1. mempercantik bentuk tubuh
3. FIG, kepanjangan dari Federation Internationale de Gymnastique
5. Tujuan pemanasan adalah untuk menghindari diri dari hal-hal yang tidak diinginkan, seperti cedera otot atau terkilir selama latihan senam.

Bab 4

- A. 1. a
3. b
5. c
7. a
9. b
- B. 1. kerjasama
3. halaman
5. berjalan di tempat mulai kaki kanan dengan mengangkat lutut setinggi paha. Tangan lurus ke depan, jari-jari tangan terbuka ke bawah.

Bab 5

- A. 1. a
3. a
5. c
7. d
9. a
- B. 1. air bersih; dan dilap dengan handuk bersih dan kering; kemudian memakai celana yang bersih dan kering.
3. anggota tubuh
5. sebelum subuh; di waktu tengah hari dan di malam hari sesudah isya.

Bab 6

- A. 1. a
3. d
5. b
7. c
9. b
- B. 1. Raket, shuttle kok dan net/jala.
3. Memasukkan bola ke ring lawan
5. Kulit

Bab 7

- A. 1. a
3. b
5. a
7. c
9. b
- B. 1. Kelincahan membutuhkan kecepatan dan kelentukan yang baik dari sendi-sendi anggota tubuh lainnya.
3. kedisiplinan
5. tangan di pinggang

Bab 8

- A. 1. a
3. b
5. a
7. c
9. d
- B. 1. senam pertandingan atau senam artistic
3. lompat tali
5. untuk melenturkan otot-otot sehingga dapat terhindar dari cedera.

Bab 9

- A. 1. b
3. d
5. c
7. c
9. c
- B. 1. musik
3. serasi
5. runtut, gerakan tidak berubah dari mulai pertama sampai terakhir. Gerakan pertama tidak tertukar dengan gerakan kedua.

Bab 10

- A. 1. d
3. b
5. b
- B. 1. air
3. meluncur; gerakan tungkai; gerakan lengan dan napas
5. menyetatkan; pertumbuhan dan perkembangan.

Bab 11

- A. 1. a
3. a
5. c
7. a
9. d
- B. 1. lompat
3. dipatuhi
5. denah

Bab 12

- A. 1. b
3. d
5. a
7. a
9. c
- B. 1. Perokok pasif
3. Ter
5. Ketagihan

Lampiran

Daftar Organisasi Induk Olahraga

Berikut ini adalah nama organisasi induk cabang olahraga yang ada di Indonesia. Diurutkan berdasarkan nama cabang olahraga dan singkatan namanya yang diakui oleh KONI (Komite Olahraga Nasional Indonesia). Yaitu sebagai berikut:

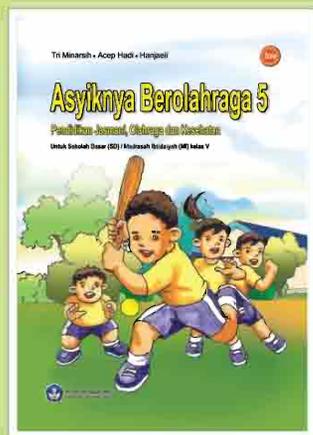
1. Aero Sport = Federasi Aero Sport Indonesia/FASI
2. Anggar = Persatuan Anggar Seluruh Indonesia/IKASI
3. Atletik = Persatuan Atletik Seluruh Indonesia/PASI
4. Baseball = Perserikatan Bisbol dan Sofbol Amatir Seluruh Indonesia/PERBASASI
5. Berkuda = Persatuan Olahraga Berkuda Seluruh Indonesia/PORDASI
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/PBI
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/ KORI
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. Pecak 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 Tenis 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 : www.e-smartschool.com

Kejuaraan Olahraga

1. PON (Pekan Olahraga Nasional), pesta olahraga nasional di Indonesia yang diadakan setiap empat tahun sekali dan diikuti seluruh provinsi di Indonesia. PON ke-1 diadakan 12 -18 September 1948 di Solo.
2. Olimpiade, sebuah perta olahraga internasional yang diadakan setiap empat tahun sekali. Olimpiade ke-1 diadakan tahun 1896 di Athena, Yunani.
3. Thomas Cup, kejuaraan bulu tangkis putra memperebutkan piala pemberian George Thomas (Inggris). Thomas cup ke-1 tahun 1949 di Preston.
4. Uber Cup, kejuaraan bulu tangkis putra memperebutkan piala pemberian Betty Uber (Inggris). Uber cup ke-1 tahun 1957 di Lanchashire.
5. SEA Games, ekan Olahraga Negara-negara Asia Tenggara. SEA Games ke-1 tahun 1959 di Bangkok, Thailand.
6. Asian Games, Pekan Olahraga Negara-negara Asia. Asian Games ke-1 tahun 1951 di New Delhi, india.
7. Kejuaraan All England, kejuaraan bulu tangkis putra/putrid (di London, Inggris). All England putra ke-1 tahun 1900. All England putrid ke-1 tahun 1947.
8. World Cup, kejuaraan sepak bola dunia. World cup ke-1 tahun 1930 di Uruguay. Pemenangnya adalah Negara Uruguay.
9. Liga Champio,kejuaraan sepak bola dunia. Liga champions ke-1 tahun 1955/1956. Juaranya Real Madrid, Spanyol.
10. Kejuaraan Dunia Renang FINA atau Kejuaraan Dunia Renang, diadakan dua tahun sekali. Olahraga ini diberlakukan oleh [FINA](#) dan menggunakan kolam dengan panjang lintasan 50 m.
11. Kejuaraan Sepak Bola Eropa UEFA atau nama [bahasa Inggrisnya](#) UEFA European Football Championship adalah kejuaraan [sepak bola](#) terbesar antar negara-negara [UEFA](#). Diadakan setiap empat tahun sekali sejak 1960, kejuaraan ini awalnya dinamakan Piala Negara-negara Eropa (*European Nations Cup*), kemudian berganti menjadi Kejuaraan Sepak Bola Eropa (*European Football Championship*) pada 1968.



ISBN 978-979-095-005-4 (no. jilid lengkap)
ISBN 978-979-095-070-2 (jil. 5b)

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

*Harga Eceran Tertinggi (HET) *Rp12.953,00*