

Priyanto  
Maryanto



# Cerdas dan Bugar

Penjasorkes Untuk SD/MI Kelas IV

Cerdas dan Bugar

Penjasorkes Untuk SD/MI Kelas IV



Pusat Perbukuan  
Kementerian Pendidikan Nasional



Priyanto  
Maryanto

# Cerdas dan Bugar

Penjasorkes Untuk SD/MI Kelas IV



**PUSAT PERBUKUAN**  
Kementerian Pendidikan Nasional

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

# Cerdas dan Bugar

Penjasorkes Untuk SD/MI Kelas IV

Penulis : Priyanto  
Maryanto  
Ukuran Buku : 17,6 x 26 cm

372.8  
PRI PRIYANTO  
c Cerdas dan Bugar: penjasorkes /Priyanto, Maryanto.—Jakarta: Pusat  
Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional, 2010.  
viii, 178 hlm.: ilus.; 25 cm

Bibliografi: hlm. 171  
Indeks  
Untuk SD/MI kelas IV  
ISBN 978-979-095-005-4 (no. jilid lengkap)  
ISBN 978-979-095-056-6 (jil. 4d)

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

Diterbitkan oleh Pusat Perbukuan  
Kementerian Pendidikan Nasional  
Tahun 2010

Diperbanyak oleh ...

# Kata Sambutan

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

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

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

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

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

Jakarta, April 2010

Kepala Pusat Perbukuan

# Kata Pengantar

Puji syukur Penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat dan rahmatNya Buku Bugar dan Cerdas berhasil penulis susun. Penyusunan buku ini didasarkan dengan memposisikan siswa sebagai subyek didik, di mana siswa memegang peran yang lebih dominan dalam kegiatan pembelajaran.

Buku ini pun disajikan secara menarik dan menyenangkan. Bersama Togar, Made, Rara, dan dipandu oleh Pak Rudi, kamu akan diajak lebih aktif lagi dalam belajar, bermain, dan berlatih.

Di setiap awal bab disajikan advance organiser, dan kata kunci, serta peta konsep sehingga proses pembelajaranmu dapat lebih tersistematis. Dengan konsep penyajian dialogis dan pembelajaran konseptual, buku ini akan menjadi teman belajar dan berlatihmu yang menyenangkan.

Pada akhir pembelajaran pun disajikan tugas-tugas yang mencakup ranah kognitif, afektif, dan psikomotorik. Bahkan, untuk menunjang pembelajaran yang sistematis, juga disajikan rangkuman, glosarium, indeks, dan lampiran.

Dengan demikian, tujuan akhir dari proses pembelajaran Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Olahraga pun dapat dicapai secara utuh.

Buku Bugar dan Cerdas menjanjikan pelayanan pembelajaran, pengalaman, dan petualangan belajar yang baru. Namun, demi kesempurnaan buku ini, penulis juga masih membutuhkan sumbang saran dari semua pelaku dan pemerhati pendidikan.

Akhirnya, penulis mnegucapkan selamat belajar, bermain, dan berlatih secara menyenangkan. Semoga menjadi insan yang Bugar dan Cerdas.

Surakarta, Pebruari 2009

Penulis

# Daftar Isi

Halaman Judul .....	i
Halaman Copyright .....	ii
Kata Sambutan .....	iii
Kata Pengantar .....	iv
Daftar Isi .....	v
<b>Bab 1 Aktivitas Permainan</b>	
<b>A. Dasar-Dasar Permainan Sepak Bola .....</b>	<b>3</b>
1. Lapangan dan peralatan.....	3
2. Peraturan Dasar .....	5
3. Teknik Dasar .....	5
4. Bermain Sepak Bola dengan Peraturan yang Dimodifikasi.....	7
<b>B. Dasar-Dasar Permainan Rounders.....</b>	<b>8</b>
1. Lapangan dan peralatan.....	8
2. Aturan Dasar.....	9
3. Teknik dasar.....	9
4. Bermain Rounders dengan Peraturan yang Dimodifikasi.....	10
<b>C. Lari .....</b>	<b>11</b>
1. Teknik Start.....	11
2. Teknik Berlari .....	12
3. Teknik Memasuki Garis Finish.....	12
4. Lomba Lari.....	12
<b>Bab 2 Kebugaran Jasmani</b>	
<b>A. Latihan Daya Tahan Dan Kekuatan .....</b>	<b>19</b>
1. Jogging .....	19
2. Naik Turun Tangga.....	20
3. Sit up.....	20
4. Push up.....	21
5. Pull up (Mengangkat Tubuh).....	21
6. Jongkok Berdiri .....	22
<b>B. Latihan Kelentukan.....</b>	<b>23</b>
1. Duduk Selunjur Membungkukkan Badan .....	23
2. Kelentukan Togok .....	24
3. Gerakan Timbangan .....	24
4. Permainan Jongkok – Berdiri – Jalan .....	25

## Bab 3 Senam Lantai

<b>A. Senam Lantai Tanpa Alat.....</b>	<b>33</b>
1. Berdiri dengan Satu Kaki.....	33
2. Berdiri dengan Kepala (Kopstand).....	33
3. Sikap Kayang.....	34
4. Gerakan Meroda.....	34
5. Gerakan Melenting.....	35
<b>B. Senam Lantai dengan Menggunakan Alat.....</b>	<b>35</b>
1. Gerakan Lompat Kangkang.....	36
2. Gerakan Lompat Jongkok.....	37
3. Gerakan Loncat Harimau.....	38

## Bab 4 Aktivitas Ritmik

<b>A. Dasar-Dasar Senam Ritmik.....</b>	<b>45</b>
<b>B. Langkah-Langkah Dasar Senam Ritmik Tanpa Musik.....</b>	<b>46</b>
1. Langkah Biasa.....	46
2. Langkah Rapat.....	47
3. Langkah Depan.....	47
4. Langkah Samping.....	48
5. Langkah Silang.....	48
<b>C. Senam Irama dengan Musik.....</b>	<b>49</b>
Senam Kesegaran Jasmani 2008.....	49

## Bab 5 Budaya Hidup Sehat

<b>A. Kebersihan Lingkungan Rumah.....</b>	<b>73</b>
1. Alat Kebersihan.....	73
2. Cara Membersihkan Bagian-Bagian Rumah.....	73
3. Syarat Rumah Sehat.....	74
<b>B. Kebersihan Lingkungan Sekolah.....</b>	<b>75</b>
<b>C. Pengelolaan Sampah.....</b>	<b>76</b>
1. Bahaya Sampah.....	77
2. Tempat Membuang Sampah dan Penanganan Sampah.....	77

## Bab 6 Aktivitas Permainan

<b>A. Variasi Teknik Sepak Bola (Lanjutan).....</b>	<b>85</b>
1. Mengumpan Bola Jarak Dekat.....	86
2. Menghentikan Bola.....	86
3. Menghentikan Bola Menggunakan Dada.....	86
4. Menghentikan Bola dengan Paha.....	87
5. Mendribbel (Menggiring) bola.....	88
6. Bermain Sepak Bola dengan Peraturan yang Dimodifikasi (Tanpa Penjaga Gawang).....	89

<b>B. Rounders (Lanjutan)</b> .....	<b>89</b>
1. Melempar Bola dengan Putaran .....	90
2. Menangkap Bola.....	90
3. Memukul Bola .....	92
4. Teknik Lari .....	92
5. Bermain Rounders dengan Lapangan Segitiga.....	93
<b>C. Lompat Jauh</b> .....	<b>94</b>

## Bab 7 Kebugaran Jasmani

<b>A. Latihan Daya Tahan dan Kekuatan</b> .....	<b>101</b>
1. Variasi Gerakan Mendorong .....	101
2. Variasi Gerakan Menarik .....	102
3. Variasi Gerakan Melompat .....	104
<b>B. Latihan Kelentukan</b> .....	<b>105</b>
1. Latihan Kelentukan Otot Pinggang (Meliuk-liukkan Badan) .....	105
2. Latihan Kelentukan Otot Pinggul (Bungkuk Tengadah) .....	106
3. Latihan Kelentukan Otot Pinggul dan Sendi Lutut.....	106
4. Latihan Kelentukan sendi .....	106

## Bab 8 Senam Lantai

<b>A. Senam Lantai Tanpa Alat</b> .....	<b>115</b>
1. Variasi Gerakan Melompat .....	115
2. Kombinasi gerakan guling depan .....	116
3. Sikap Lilin .....	117
<b>B. Senam Lantai dengan Alat</b> .....	<b>118</b>
1. Melompat, Meraih Bola yang Digantung.....	118
2. Merayap Melewati Rintangan .....	118
3. Berlari dan Melompati Rintangan .....	119
4. Berjalan di Atas Balok Titian .....	119

## Bab 9 Aktivitas Ritmik

<b>A. Senam Irama Beregu dengan Musik</b> .....	<b>127</b>
<b>B. Senam Irama Beregu Tanpa Musik</b> .....	<b>129</b>
1. Ayunan Tangan.....	129
2. Ayunan Tangan Diikuti Kaki.....	129
3. Memutar Lengan dan Diikuti Ayunan Kaki.....	130
4. Langkah Kaki Diikuti Ayunan Lengan .....	131

## Bab 10 Renang gaya Bebas

<b>A. Dasar-Dasar Renang Gaya Bebas .....</b>	<b>137</b>
1. Latihan Meluncur .....	137
2. Posisi Badan.....	137
3. Latihan Gerakan Lengan .....	138
4. Latihan Gerakan Kaki .....	138
5. Latihan Pernapasan.....	139
<b>B. Koordinasi Gerakan Renang Gaya Bebas .....</b>	<b>139</b>
<b>C. Dasar-Dasar Keselamatan di Air.....</b>	<b>140</b>
1. Perlengkapan.....	140
2. Kewajiban .....	140
3. Larangan.....	141

## Bab 11 Berkemah

<b>A. Kegiatan dalam Berkemah .....</b>	<b>147</b>
1. Kegiatan Persiapan Berkemah.....	147
2. Kegiatan Pelaksanaan Berkemah .....	149
<b>B. Kegiatan Kebugaran dalam Berkemah .....</b>	<b>151</b>
1. Senam Pagi.....	151
2. Permainan Tarik Tambang.....	151
3. Penjelajahan Perkampungan Sekitar Lokasi Perkemahan.....	152
<b>C. Pola Hidup Sehat dalam Berkemah.....</b>	<b>154</b>

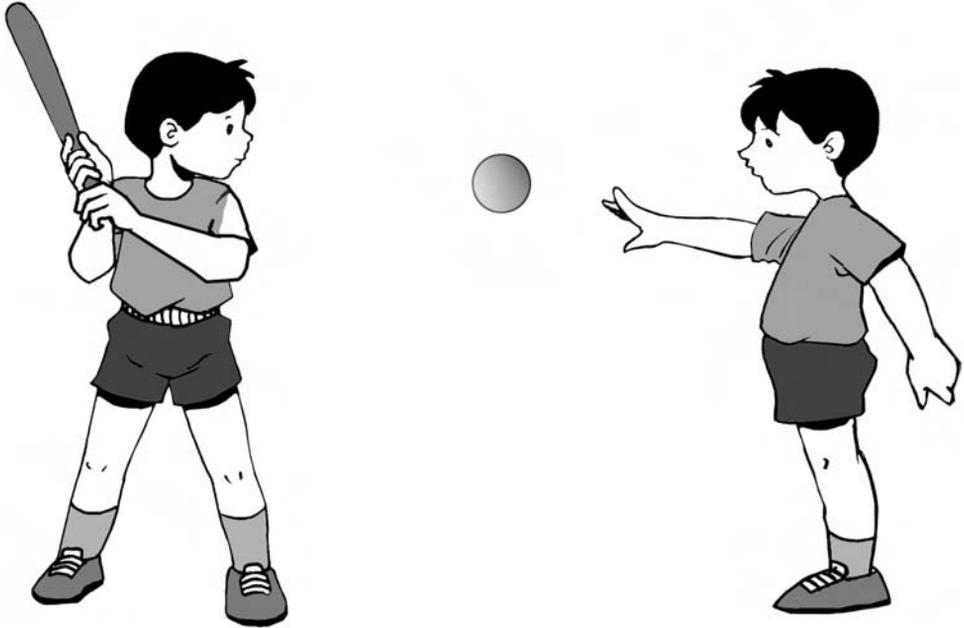
## Bab 12 Aktivitas Permainan

<b>A. Membersihkan Lingkungan Sekitar .....</b>	<b>161</b>
1. Membersihkan Jalan .....	161
2. Membersihkan Parit/Selokan.....	162
<b>B. Membersihkan Lingkungan Rumah .....</b>	<b>162</b>
1. Membersihkan Kursi Tamu .....	162
2. Membersihkan Jendela .....	162
3. Membersihkan Lantai .....	162
4. Membersihkan Tempat Tidur .....	163
5. Membersihkan Meja Belajar .....	163
<b>C. Penyakit Demam Berdarah .....</b>	<b>163</b>
1. Penyebab Penyakit Demam Berdarah .....	163
2. Pencegahan dan Penanggulangan Penyakit Demam Berdarah .....	164
3. Pertolongan Pertama Pada Penderita Demam Berdarah.....	165

<b>Glosarium .....</b>	<b>169</b>
<b>Daftar Pustaka .....</b>	<b>171</b>
<b>Indeks .....</b>	<b>172</b>
<b>Lampiran .....</b>	<b>172</b>

# Bab 1

## Aktivitas Permainan



Tahukah kamu salah satu hak sebagai seorang anak? Salah satu hak anak adalah hak bermain dengan gembira. Bahkan dalam pelajaran Penjasorkes pun juga terdapat aktivitas permainan. Ada permainan bola kecil, permainan bola besar, dan atletik. Kali ini kita akan mempelajari dasar-dasar dari permainan-permainan tersebut. Apa saja teknik dasarnya? Dan bagaimana cara melakukannya? Ayo temukan jawabannya dengan belajar dan berlatih sesuai dengan panduan materi berikut dengan gembira!

### Kata Kunci

- *Sepak bola*
- *Rounders*
- *Lari*

# Peta Konsep



Anak-Anak kelas empat nampak ceria dan bersemangat sekali. Hari ini adalah hari pertama pelajaran Penjasorkes di kelas empat. Di kelas empat ini mereka akan diajar oleh Pak Rudi, guru olahraga.

“Bagaimana anak-anak, sudah siapkah kalian memulai pelajaran olahraga pertama kalian di kelas empat ini?” tanya Pak Rudi memulai pelajaran.

“Sudah, Pak!”, jawab semua anak secara serempak.

“Jika sudah siap, kita akan mulai dengan pemanasan terlebih dahulu, agar tubuh kita siap dan menghindarkan terjadinya cedera otot.

Siapakah di antara kalian yang mau memimpin pemanasan?” tanya Pak Rudi.

“ Saya, Pak,” jawab Togar lantang sambil mengacungkan tangan.

Setelah dipersilahkan oleh Pak Rudi, Togar pun maju ke depan menyiapkan barisan. Dengan lantang Togar memimpin dan memberi aba-aba pemanasan.

Selesai melakukan pemanasan, anak-anak langsung turun ke lapangan. Namun, sebelum belajar teknik-teknik dasar dalam sepak bola, Pak Rudi akan menjelaskan mengenai bentuk lapangan, peralatan, dan aturan dasarnya terlebih dahulu.



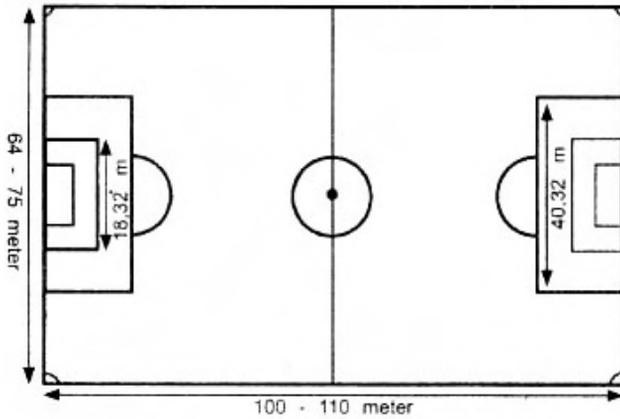
Gerakan pemanasan terdiri atas gerakan-gerakan peregangan yang bertujuan untuk menyiapkan otot dan kondisi tubuh untuk melakukan olahraga. Di samping itu, pemanasan juga dapat mencegah kemungkinan terjadinya cedera pada otot saat berolahraga.

## 1. Lapangan dan peralatan

### a. Lapangan

Sepak bola bisa dimainkan di mana saja. Bisa di lapangan, di tanah kosong, atau di sawah yang kering. Tetapi ingat, jangan sekali-kali bermain sepak bola di jalan.

Walaupun sepak bola bisa dimainkan di mana saja, tetapi kita juga harus mengetahui bentuk dan ukuran lapangan sepak bola yang memenuhi standar.



**Keterangan:**

- Panjang : 100-110 meter
- Lebar : 64-75 meter
- Tinggi gawang : 2,44 meter
- Lebar gawang : 7,32 meter

Sumber: dokumentasi penulis.

*Gambar 1.1 Lapangan sepak bola.  
Lapangan sepak bola.*

**b. Peralatan**

Peralatan/perlengkapan dalam sepak bola antara lain:

- 1) Kostum, yang berbahan ringan dan mampu menyerap keringat.
- 2) Sepatu bola, harus kuat dan memiliki pul.
- 3) Pelindung kaki, untuk melindungi tulang kering, bentuknya seperti tameng.
- 4) Sarung tangan, yang dipakai oleh penjaga gawang.
- 5) Bola angin, yang bahan luarnya terbuat dari kulit dan ringan.
- 6) Bendera, yang dipegang oleh penjaga garis.
- 7) Peluit, yang digunakan oleh wasit untuk memimpin pertandingan.
- 8) Kartu kuning dan merah, digunakan wasit untuk menghukum pemain yang melakukan pelanggaran.



*Gambar 1.2 Peralatan sepak bola.*

Sumber: dokumentasi penulis.

## 2. Peraturan Dasar

Aturan dasar dalam sepak bola antara lain:

- Pertandingan sepak bola dilaksanakan selama 2 x 45 menit, dengan waktu istirahat 15 menit.
- Jumlah pemain inti 11 orang (1 orang jadi penjaga gawang) dan pemain cadangannya 3 orang.
- Pertandingan dipimpin 1 orang wasit dan dibantu 2 orang hakim garis.
- Hanya penjaga gawang yang boleh memegang bola selama pertandingan berlangsung.
- Tim yang banyak memasukkan bola ke gawang lawan adalah pemenangnya.
- Pertandingan dimulai dengan mengoper/tendangan pertama di tengah lapangan (*kick off*).



### Apakah Kamu Tahu?

Apa yang terjadi saat dalam pertandingan sepak bola, ada pemain yang bukan penjaga gawang memegang atau menyentuh bola dengan tangan?

## 3. Teknik Dasar

Setelah Pak Rudi memberikan penjelasan mengenai teori-teori dalam sepak bola, saatnya sekarang mempraktikkan berbagai teknik dasar sepak bola. Dengan dibimbing Pak Rudi semua anak mempraktikkan dengan bersemangat.

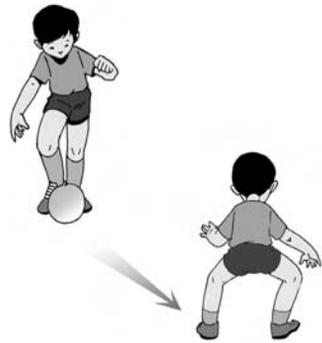
### a. Teknik menendang

Cara melakukan tendangan dengan kaki bagian dalam:

- Tempatkan satu kakimu di sisi bola.
- Arahkan pandanganmu ke arah depan.
- Ayunkan kakimu ke arah bola. Pastikan bahwa bola mengenai pangkal ibu jari.
- Sesuaikan arah yang kamu tuju dengan kekuatan tendanganmu.

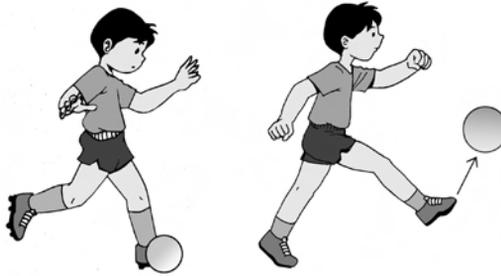
Cara melakukan tendangan dengan punggung kaki:

- Perhatikan arah datangnya bola yang datang dari arah depan atas.
- Angkatlah salah satu kakimu, tetapi jangan terlalu tinggi.
- Kemudian songsonglah arah datangnya bola, bila sudah dekat ayunkan kakimu ke arah bola.
- Pastikan bola mengenai punggung kakimu.



Sumber: dokumentasi penulis.

Gambar 1.3 Menendang dengan kaki bagian dalam.



Sumber: dokumentasi penulis.

Gambar 1.4 Menendang dengan punggung kaki.

**b. Teknik menerima dan mengoper bola**

Cara menerima umpan bola datar:

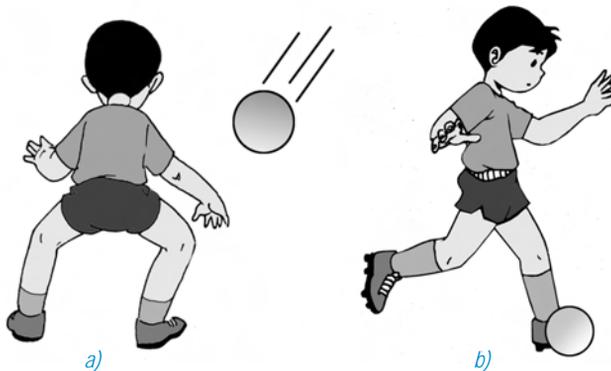
- 1) Lihatlah bola yang datang.
- 2) Angkatlah kakimu sedikit, jangan terlalu jauh jaraknya dengan tanah.
- 3) Saat bola datang, tariklah kakimu sedikit ke belakang mengikuti arah bola.
- 4) Kemudian hentikan bola dengan kaki bagian dalam.



Dalam menghentikan bola, hindari gerakan menginjak bola secara tiba-tiba, karena akan menyebabkanmu terjatuh.

Cara mengoper bola datar:

- 1) Lihatlah arah temanmu yang akan menerima bola.
- 2) Tendanglah dengan kaki depanmu bagian dalam.
- 3) Sesuaikan jarak sasaran dengan kekuatan tendangan.



Sumber: dokumentasi penulis.

Gambar 1.5 a) Menerima operan bola datar, b) mengoper bola datar.

### c. *Menggiring bola*

Selain dengan mengumpan, untuk melewati lawan menuju gawang lawan dapat dilakukan dengan menggiring bola.

Cara melakukan:

- 1) Saat bola berada di kakimu, berlari sambil membawa bola.
- 2) Sentuhlah bola dengan kakimu dengan perlahan agar bola tetap berada di depan kakimu.



*Sumber: dokumentasi penulis.*

*Gambar 1.6 Menggiring bola.*

## 4. **Bermain Sepak Bola dengan Peraturan yang Dimodifikasi**

Anak-anak antusias sekali mengikuti penjelasan Pak Rudi. Tiba-tiba Togar mengacungkan jari.

“Pak, bagaimana jika tim sepak bola kita jumlahnya tidak ada 11 orang? Bagaimana juga bila kita tidak punya lapangan dengan ukuran standar? Apakah kita bisa tetap bermain sepak bola?” tanya Togar

“Pertanyaan yang bagus, Togar. Anak-anak, jika jumlah pemain dalam satu tim tidak ada 11 dan lapangan kita tidak standar kita tetap bisa bermain sepak bola. Caranya dengan peraturan yang dimodifikasi. Misalnya, seperti yang sering kita lihat adalah futsal,” Jawab Pak Rudi.

Bagaimanakah cara memainkan sepak bola dengan peraturan yang dimodifikasi, Pak?” Tanya Made.

Coba dengarkan baik-baik penjelasan Bapak berikut” Pinta Pak Rudi.

### a. *Perlengkapan*

- 1) Bentuklah dua tim, tiap satu tim beranggotakan 5 orang, 1 orang sebagai penjaga gawang.
- 2) Pilihlah halaman sekolah sebagai lapangan. Buatlah garis pembatas di tiap tepi lapangan. Jangan lupa juga membuat garis tengah yang membagi lapangan menjadi dua bagian.
- 3) Buatlah gawang dari benda-benda yang ada di sekitarmu.
- 4) Pakailah sepatu olahraga, agar kakimu terhindar dari cedera.

### b. *Peraturan*

- 1) Waktu permainan 2 x 15 menit. Waktu istirahat 10 menit.
- 2) Masukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya.
- 3) Jika bola keluar lapangan, maka bola ditandang (tidak dilempar)

- 4) Karena lapangannya kecil, tidak menggunakan sistem offside.
- 5) Setiap pemain dilarang bermain curang dan kasar.
- 6) Jika memungkinkan, dapat juga memakai wasit.

Selesai memberikan penjelasan, Pak Rudi mempersilahkan setiap anak untuk mempraktikkan. Setelah semua anak mendapatkan giliran, Pak Rudi melanjutkan bentuk permainan lainnya.

## B. Dasar-Dasar Permainan Rounders

“Anak-anak, kita sudah berlatih permainan bola besar, sekarang kita akan bermain bola kecil, yaitu rounders,” kata Pak Rudi.

“Apakah rounders itu mirip dengan kasti, Pak?” tanya Togar.

“Benar sekali, Togar. Permainan rounders sangat mirip dengan permainan kasti. Untuk lebih jelasnya, coba perhatikan dan ikuti peragaan yang akan Bapak lakukan berikut,” jelas Pak Rudi.

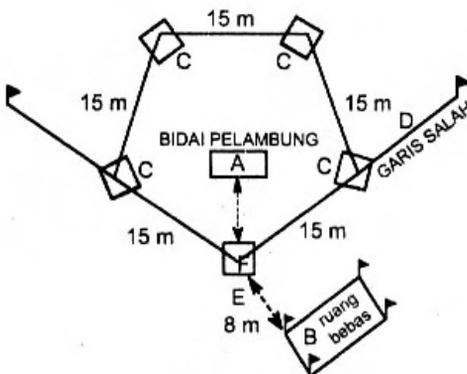


Coba diskusikan bersama temanmu mengenai kesamaan dan perbedaan antara permainan rounders dengan permainan kasti!

### 1. Lapangan dan perlatan

#### a. Lapangan

Bentuk lapangan rounders berupa segi lima (pentagon).



Keterangan:  
 A = tempat pelambung  
 B = ruang bebas  
 C = base  
 D = garis salah/sektor  
 E = tempat catcher  
 F = tempat pemukul

Sumber: dokumentasi penulis.

Gambar 1.7 Lapangan rounders.

## b. Peralatan

- 1) Pemukul, terbuat dari kayu.
- 2) Bola, berukuran kecil dan keras, terbuat dari kulit atau karet.
- 3) Sarung (glove), yang digunakan penjaga belakang dan pelempar bola.
- 4) Pelindung muka, yang dipakai oleh penjaga belakang.

## 2. Aturan Dasar

Aturan dasar dalam permainan rounders adalah:

- a. Rounders merupakan permainan beregu, di mana 1 regu bertugas sebagai pemukul dan satu regu sebagai pelempar dan penjaga.
- b. Lama permainan ditentukan oleh inning, yaitu pembagian giliran memukul dan menjaga.
- c. Nilai ditentukan oleh jumlah ronder yang diperoleh oleh setiap tim. Ronder adalah nilai yang diperoleh pemain yang mampu berlari mengitari empat pos jaga tanpa berhenti.
- d. Setiap pemukul berhak memukul sebanyak tiga kali.
- e. Bila pelempar melakukan kesalahan lemparan sebanyak lima kali, maka pemukul boleh jalan bebas ke base 1.
- f. Seorang pemukul dianggap mati bola apabila:
  - 1) bola yang dipukulnya ditangkap lawan,
  - 2) bola yang dilempar lawan lebih dulu mencapai pos jaga daripada pemukul.
- g. Pergantian tim yang berjaga terjadi bila lima kali bola ditangkap atau enam kali bola mati.



### Apakah Kamu Tahu?

Coba jelaskan istilah istilah berikut:

- a. Pitcher
- b. Catcher
- c. Base

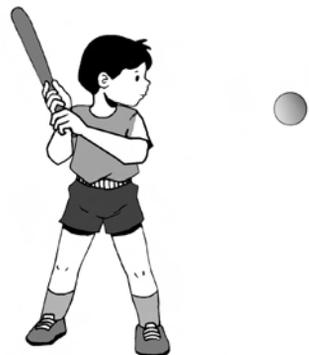
## 3. Teknik dasar

Teknik dasar dalam permainan rounders meliputi:

### a. Memukul bola

Cara melakukan:

- 1) Peganglah tongkat pada bagian bawah dengan satu tangan, dan tangan yang lain digunakan sebagai isyarat pada pelempar untuk meminta tinggi-rendahnya bola.
- 2) Pasanglah kuda-kuda kaki, satu kaki di depan dan kaki yang lain di belakang.
- 3) Pandangan ke arah datangnya bola.
- 4) Ayunkan tongkat dari arah belakang menyongsong datangnya bola.
- 5) Pukul sekuat tenaga ke arah yang kamu inginkan



Sumber: dokumentasi penulis.

Gambar 1.8 Memukul bola.

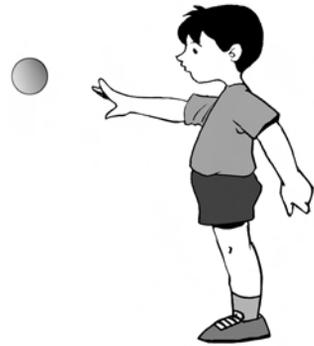
### b. *Melempar bola*

Cara melakukan lemparan ke pemukul:

- 1) Kedua tangan memegang bola dan taruhlah di bawah ketiak.
- 2) Tariklah tanganmu ke belakang, kemudian putarlah ke atas depan.
- 3) Lemparkan bola dengan dorongan sekuat tenaga.

Cara melakukan lemparan ke lawan atau kawan:

- 1) Lemparan ke arah kawan atau lawan dapat dilakukan dengan mendatar, melambung atau menyusur tanah.
- 2) Untuk lemparan ke lawan, arahkan lemparan ke tubuh lawan.



*Sumber: dokumentasi penulis.*

*Gambar 1.9 Melempar bola.*

### c. *Mematikan bola*

Ada beberapa cara mematikan lawan, antara lain:

- 1) Menangkap bola yang dipukul lawan.
- 2) Melemparkan bola kepada lawan yang sedang berlari (mentik).
- 3) Melemparkan bola kepada penjaga base sebelum lawan masuk base.

## 4. **Bermain Rounders dengan Peraturan yang Dimodifikasi**

“Pak Apakah rounders dapat dimainkan di halaman sekolah?” Tanya Rara.

“Oh, bisa, Rara. Caranya dengan memodifikasi peraturan. Coba kalian dengar penjelasan Bapak berikut,” kata Pak Rudi.

### a. *Perlengkapan*

- 1) Buatlah garis membentuk segilima di halaman.
- 2) Ambillah bola tenis lapangan.
- 3) Ambillah sebilah kayu sebagai pemukul.
- 4) Buatlah pelindung muka jika tidak ada tidak memakai juga tidak apa-apa. Asalkan bermain dengan hati-hati.

### b. *Peraturan*

- 1) Bentuklah dua regu. Tiap satu regu beranggotakan 5 orang.
- 2) Permainan dimulai dengan memilih regu penjaga dan pemukul.
- 3) Pergantian regu terjadi bila tiga kali bola mati (ditangkap).
- 4) Setiap pemain pemukul berhak memukul maksimal tiga kali.
- 5) Setiap pemain panjaga menjaga sisetiap sudut garis lapangan, kecuali pemain pelempar.
- 6) Nilai ditentukan oleh jumlah pemain yang mampu mengitari pos-pos penjaga tanpa berhenti.

“Tapi ingat anak-anak. Lakukan permainan ini dengan hati-hati, jangan curang, dan lakukan dengan hati gembira,” kata Pak Rudi.

“Anak-anak, tahukah kalian teknik dasar yang harus dikuasai dalam beberapa cabang olahraga?” Tanya Pak Rudi.

“Lari, Pak,” jawab Rara dan Made bersamaan.

“Benar sekali. Dalam permainan sepak bola, bola basket, kasti, rounders, dan yang lainnya diperlukan teknik dan keterampilan berlari yang baik.

Namun, lari sebagai cabang atletik yang berdiri sendiri juga membutuhkan teknik-teknik khusus,” jelas Pak Rudi.

“Pak, apa saja nomor-nomor dalam lari?” tanya Made.

“Berdasarkan jarak yang ditempuh, cabang olahraga lari dibagi dalam 4 kelompok jarak, yaitu sebagai berikut:

1. Lari jarak pendek (*sprint*), terdiri atas jarak 100, 200, dan 400 meter. Untuk pelari jarak dekat seorang pelari (*sprinter*) harus memiliki tubuh yang mampu menghasilkan kekuatan dan tenaga yang sangat besar dalam waktu yang singkat.
2. Lari jarak menengah, terdiri atas jarak 800, 1.500, dan 3000 meter.
3. Lari jarak jauh, dengan jarak 5.000 meter.
4. Lari marathon, dengan jarak tempuh minimal 10 kilometer.

Bagi seorang pelari jarak, sedang, jauh, dan marathon harus mampu mengatur napas yang efektif dan efisien, serta mampu menyimpan dan mengatur tenaga dengan baik.

Selain cabang lari di atas, masih ada lagi cabang lari gawang, lari halang rintang, lari estafet, dan lari *cross country*,” jawab Pak Rudi panjang lebar.

“Pak, teknik dasar apa saja yang harus kita kuasai dalam olahraga lari?” tanya Made.

“Teknik dasar lari meliputi teknik start, lari, dan finish. Untuk lebih jelasnya perhatikan penjelasan dan peragaan yang akan Bapak lakukan berikut,” jelas Pak Rudi.

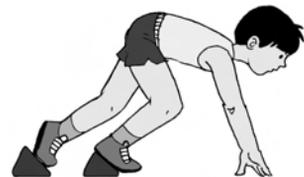
### 1. Teknik Start

Ada tiga macam start dalam lari, yaitu:

- a. Start jongkok, untuk lari jarak pendek
  - 1) Berdirilah teagk dengan tangan di samping badan
  - 2) Perhatikan aba-aba.
  - 3) Jika aba *bersedia*, ambilah sikap jongkok dengan kedua tangan menapak ltanah.



Tempat untuk melakukan lari disebut lintasan. Lintasan lari idealnya berupa *gravel* dengan jumlah lintasan sebanyak 8 jalur.



Sumber: dokumentasi penulis.

Gambar 1.10 Teknik start.

- 4) Jika ada aba-aba *siap*, luruskan kedua kakimu ke belakang dengan kedua tangan tetap menapak tanah dan pandangan lurus ke depan.
  - 5) Jika ada aba-aba *yak*, tolakkan kakimu dan berlailah sekuat tenaga.
- b. Start berdiri, untuk lari jarak sedang dan jauh.
  - c. Start melayang, untuk lari estafet khusus pelari 2, 3, dan 4.

## 2. Teknik Berlari

Hal-hal yang harus diperhatikan:

- a. Langkah kakimu harus panjang.
- b. Ayunkan tangan haru sesuai dengan gerakan kaki.
- c. Arahkan pandanganmu ke depan.
- d. Tumpuan pada ujung kaki.



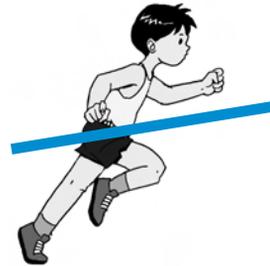
Sumber: dokumentasi penulis.

Gambar 1.11 Teknik berlari.

## 3. Teknik Memasuki Garis Finish

Sikap badan saat memasuki garis finish adalah:

- a. Arahkan pandangan ke depan.
- b. Condongkan dan kepala badanmu ke depan.
- c. Percepat dan perlebarlah langkahmu.



Sumber: dokumentasi penulis.

Gambar 1.12 Teknik memasuki garis finish.

## 4. Lomba Lari

“Agar lebih jelas, bagaimana kalau kita praktikkan dengan peraturan yang dimodifikasi?” Tanya Pak Rudi.

“Setuju: Jawab semua anak.

“Baiklah coba perhatikan penjelasan Bapak,” kata Pak Rudi.

- a. Lari jarak pendek 50 meter.
- b. Pilihlah 3 anak pelari yang seimbang. Lakukan secara bergiliran.
- c. Pilihlah 3 anak sebagai petugas
  - 1) 1 anak sebagai pemberi aba-aba.
  - 2) 1 anak sebagai pencatat waktu.
  - 3) 1 anak yang memerhatikan teknik start.
- d. Anak yang mencapai garis finish pertama yang menang.
- e. Setiap pemenang akan bertanding lagi dengan pemenang yang lain. Sampai akhirnya didapat pemenang sejati yang catatan waktunya tercepat diantara semua anak.



## Pengukuran Kemampuan

Kamu telah mempelajari aktivitas permainan dengan baik. Dengan demikian kamu dapat mempraktikkan dan menguasai gerakan-gerakan berikut:

- Dasar-dasar permainan sepak bola.
- Dasar-dasar permainan rounders.
- Lari.

**Coba sekarang berilah tanda ★ untuk latihan yang telah kamu kuasai.**

**Berilah tanda ☺ untuk latihan yang belum kamu kuasai.**

- A. Dasar-dasar permainan sepak bola
1. Teknik menendang bola. (...)
  2. Teknik mengoper bola. (...)
  3. Teknik menghentikan bola. (...)
- B. Dasar-dasar permainan rounders
1. Teknik melempar bola. (...)
  2. Teknik memukul bola. (...)
  3. Teknik menangkap bola. (...)
- C. Lari
1. Teknik start. (...)
  2. Teknik berlari. (...)
  3. Teknik memasuki garis finish. (...)



## Rangkuman

- Gerakan pemanasan terdiri atas gerakan-gerakan peregangan yang bertujuan untuk menyiapkan otot dan kondisi tubuh untuk melakukan olahraga. Di samping itu, pemanasan juga dapat mencegah kemungkinan terjadinya cedera pada otot saat berolahraga.

- Sepak bola
  - Sepak bola bisa dimainkan di mana saja. Bisa di lapangan, di tanah kosong, atau di sawah yang kering. Tetapi ingat, jangan sekali-kali bermain sepak bola di jalanan.
  - Teknik dasar sepak bola meliputi teknik menendang, mengumpan, dan menahan, serta menggiring bola.
  - Keterampilan menggiring bola memiliki peran penting dalam sepak bola. Dengan teknik menggiring bola yang baik, kita akan mudah melewati lawan untuk menyusun serangan menuju gawang lawan.
- Rounders
  - Rounders merupakan permainan beregu, di mana 1 regu sebagai pemukul dan satu regu sebagai pelempar dan penjaga.
  - Lama permainan ditentukan oleh inning , yaitu pembagian giliran memukul dan menjaga.
  - Nilai ditentukan oleh jumlah ronder yang diperoleh oleh setiap tim. Ronder adalah nilai yang diperoleh pemain yang mampu berlari mengitari empat pos jaga tanpa berhenti.
- Lari
  - Dalam permainan sepak bola, bola basket, kasti,rounders, atau dan yang lainnya diperlukan teknik dan keterampilan berlari yang baik.
  - Nomor dalam lari meliputi lari jarak dekat, menengah, jauh, dan marathon, juga ada nomor estafet, halang rintang, gawang, dan *cross country*.
  - Teknik dasar lari meliputi teknik start, saat berlari, dan teknik memasuki finish.



## Uji Kompetensi

### Aspek Kognitif dan Afektif

#### A. Pilihlah salah satu jawaban berikut dengan tepat!

1. Induk organisasi sepak bola dunia adalah ....
 

a. PSSI	c. PBVSI
b. FIFA	d. WOC

2. Jumlah pemain dalam stiap tim sepak bola adalah ... orang.
  - a. 10
  - b. 11
  - c. 12
  - d. 13
3. Jika tangan menyentuh tangan pemain selain penjaga gawang dalam sepak bola disebut ....
  - a. *freekick*
  - b. *handball*
  - c. *cornerkick*
  - d. *kick off*
4. Pemimpin pertandingan sepak bola adalah ....
  - a. hakim garis
  - b. *umpire*
  - c. juri
  - d. wasit
5. Tinggi gawang sepak bola adalah ... meter.
  - a. 2,44
  - b. 2,55
  - c. 2,66
  - d. 2,77
6. Permainan rounders mirip dengan permainan ....
  - a. kasti
  - b. baseball
  - c. softball
  - d. rugbi
7. Pemain pemukul dalam rounders disebut ....
  - a. *catcher*
  - b. *pitcher*
  - c. *baseline*
  - d. *tik*
8. Tongkat pemukul dalam rounders lebih ... dibandingkan dengan tongkat pemukul dalam softball.
  - a. besar
  - b. tinggi
  - c. panjang
  - d. kecil
9. Start dalam lari jarak dekat adalah ....
  - a. melayang
  - b. berdiri
  - c. jongkok
  - d. duduk
10. Berikut yang *bukan* termasuk nomor lari jarak pendek adalah ....
  - a. 100 m
  - b. 200 m
  - c. 300 m
  - d. 400 m

## B. Lengkapilah soal-soal berikut dengan jawaban yang tepat!

1. Permainan sepak bola berasal dari negara ....
2. Tendangan pertama untuk memulai pertandingan sepak bola disebut ....
3. Jumlah pemain dalam satu tim sepak bola adalah .....
4. Ruang hinggap dalam permainan rounders disebut .....
5. Start yang digunakan untuk lari jarak jauh adalah ....



# Aku Bisa!

## Aspek Psikomotorik

Coba praktikkan gerakan-gerakan berikut dengan benar dan dengan hati yang gembira.

Ajaklah teman, kakak, atau guru untuk membantu dan mengawasi.

A. Latihan dasar sepak bola

No.	Gerakan	Tingkat Penguasaan Gerakan			Keterangan
		Tidak Sempurna	Kurang Sempurna	Sempurna	
1.	Menendang bola				
2.	Menggiring bola				
3.	Mengumpan bola				

B. Latihan dasar permainan rounders

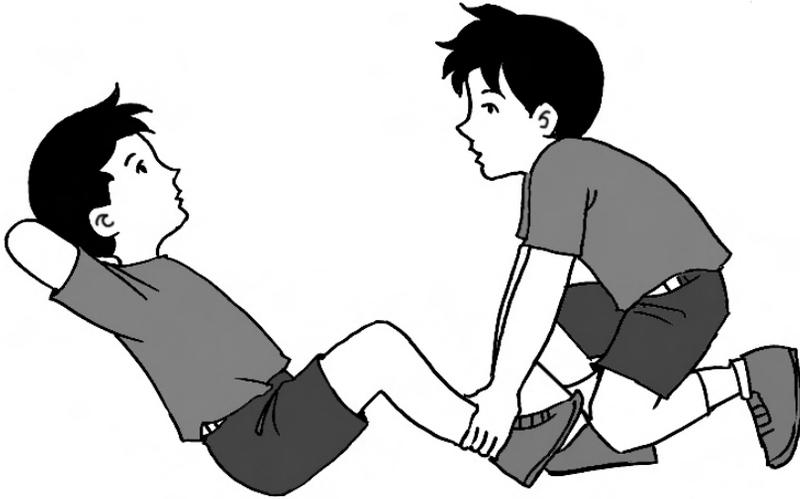
No.	Gerakan	Tingkat Penguasaan Gerakan			Keterangan
		Tidak Sempurna	Kurang Sempurna	Sempurna	
1.	Memukul bola				
2.	Melempar bola				
3.	Menangkap bola				

C. Latihan dasar lari

No.	Gerakan	Tingkat Penguasaan Gerakan			Keterangan
		Tidak Sempurna	Kurang Sempurna	Sempurna	
1.	Teknik start				
2.	Teknik berlari				
3.	Teknik memasuki garis finish				

# Bab 2

## Kebugaran Jasmani



Pernahkah badanmu terasa capek yang berlebihan, padahal kamu hanya belajar atau bermain sebentar saja? Jika benar, berarti tingkat kebugaran jasmanimu jelek. Hal itu tidak akan mungkin terjadi jika kebugaran jasmanimu baik. Namun jangan takut, kebugaran jasmanimu dapat kamu tingkatkan dengan melakukan beberapa bentuk latihan kebugaran. Apa saja bentuk latihan kebugaran? Bagaimanakah cara melakukannya? Dan unsur apa saja yang terkandung dalam kebugaran jasmani? Ayo temukan jawabannya dengan belajar dan berlatih dengan gembira sesuai materi berikut!

### Kata Kunci

---

- Kekuatan
- Kebugaran
- Daya tahan
- Kelenturan

# Peta Konsep



Hari ini hari Minggu, pagi-pagi benar Togar sudah bangun. Ia segera bergegas menuju taman dekat rumahnya.

Togar ingin berlatih meningkatkan daya tahan tubuhnya. Di taman banyak anak-anak, remaja, dan orang tua yang berolahraga.

Togar mendekati Kak Ruli. Togar ingin tahu banyak tentang jenis-jenis latihan untuk meningkatkan daya tahan tubuh. Kak Ruli pun dengan senang hati menjelaskan dan melatih Togar

## 1. Jogging

“Baiklah Togar, kita mulai latihan yang pertama, *jogging*,” kata Kak Ruli.

“Jogging itu apa, Kak?” tanya Togar.

“Jogging adalah nama lain dari lari santai. Latihan ini untuk meningkatkan daya tahan dan kesegaran jasmani. Jogging dapat dilakukan dengan lari santai mengelilingi lapangan, taman, ataupun lingkungan di sekitar rumahmu. Tapi ingat, jogging tidak boleh dilakukan dengan berlari cepat atau berjalan cepat. Lakukan serileks mungkin. Latihan ini juga harus memerhatikan faktor kemampuan dan keselamatan masing-masing siswa,” jelas Kak Ruli.



**Sportif**

Jogging adalah olahraga termurah. Tidak memerlukan peralatan dan tempat khusus. Selain itu dapat dilakukan kapan pun dan di man pun. Misalnya saat berangkat atau pulang sekolah.



*Sumber: dokumentasi penulis.*

**Gambar 2.1** Jogging keliling taman.

“Apa maksud dari faktor kemampuan dan keselamatan dalam jogging, Kak?” tanya Togar.

“Faktor kemampuan, artinya dalam jogging tidak boleh dipaksakan. Misalnya, jika mempunyai berlari santai hanya dalam waktu 10 menit, maka setiap 10 menit harus beristirahat.

Adapun Faktor keselamatan, artinya jogging dilakukan dengan memakai sepatu dan pakaian olahraga untuk mencegah terjadinya cedera. Selain itu, jogging juga harus dilakukan di tempat yang aman. Misalnya tidak dilakukan di jalan raya ataupun dekat jurang. Juga tidak boleh dilakukan dnegan sambil bercanda,” jawab Kak Ruli.

Togar dan Kak Ruli pun kemudian berlari santai mengelilingi taman bersama-sama.

## 2. Naik Turun Tangga

Di sela-sela istirahat, Kak ruli pun kembali menjelaskan bentuk latihan daya tahan tubuh lainnya. Kali ini latihan naik turun tangga.

“Togar, lihatlah ke arah ujung taman itu. Di sana ada tangga yang menghubungkan dengan taman di bagian atas. Ayo kita ke sana?” ajak Kak Ruli.

“Untuk apa, Kak?” tanya Togar bingung.

“Kita akan memanfaatkan tangga itu untuk melatih daya tahan tubuh.

Namanya latihan Naik Turun Tangga,” jelas Kak Ruli sambil berjalan menuju tangga.

“Sekarang ayo kita naik tangga ini satu demi satu. Kemudian setelah mencapai atas kita kembali menuruni tangga ini.

Tapi ingat, kita harus berhati-hati.

Agar tidak terjatuh, perhatikan langkah kita. Usahakan jangan terburu-buru dan tetap memerhatikan pijakan kaki terhadap tangga satu demi satu,” jelas Kak Ruli sambil mengajak Togar menaiki tangga.

“Berapa kalikah saya harus menaiki dan menuruni tangga ini, Kak?” tanya Togar

“Banyaknya menaiki dan menuruni tangga tergantung kemampuanmu. Ingat, jika sudah letih bergegaslah untuk beristirahat,” nasihat Kak Ruli.

Setelah beristirahat sejenak, Kak Ruli mencoba menjelaskan dan membimbing Togar untuk melakukan bentuk latihan kebugaran jasmani lainnya. Kali ini latihan yang berkaitan dengan unsur kekuatan, yakni latihan *sit up*, *push up*, *pull up*, dan jongkok berdiri.

## 3. Sit up

“Togar, sekarang kita akan berlatih *sit up*. Tujuannya untuk melatih kekuatan otot perut.

Cara melakukannya:

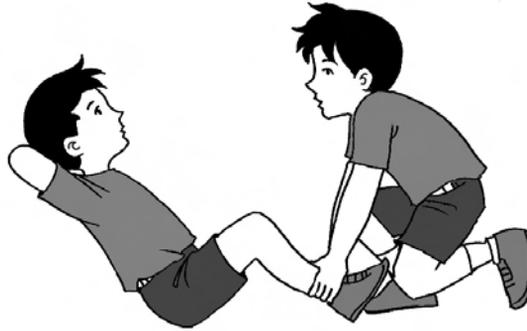
- Ambillah matras sebagai alas.
- Tidurlah terlentang dengan posisi kedua lutut ditekuk.
- Silangkan kedua tangganmu di depan dada.
- Mintalah temanmu untuk memegang kakimu pada bagian bawah.



Sumber: dokumentasi penulis.

Gambar 2.2 Naik turun tangga.

- e. Angkatlah badanmu bagian atas, kembali lagi ke bawah.
- f. Lakukan berulang-ulang sesuai kemampuanmu.
- g. Kamu pun bisa bergantian dengan teman/pasanganmu.  
Coba perhatikan gerakan Kakak, kemudian tirukan dengan hati-hati!"  
jelas Kak Ruli.



Sumber: dokumentasi penulis.

Gambar 2.3 Sit up.

#### 4. Push up

"Kak, bagaimanakah caranya untuk melatih kekuatan otot lengan dan bahu kita?" tanya Togar.

"Banyak sekali bentuk latihannya, salah satunya *push up*," jawab Kak Ruli.

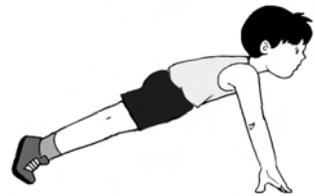
"Bagaimana cara melakukannya, Kak?" tanya Togar kembali.

"Sekarang Kakak beri contohnya. Perhatikan baik-baik.

Cara melakukannya:

- a. Ambillah posisi tidur tengkurap.
- b. Posisi badanmu bertumpu pada tangan dan ujung kakimu
- c. Setelah siap, angkatlah badanmu ke atas perlahan-lahan, kemudian turunkan kembali.
- d. Lakukan berulang-ulang sesuai kemampuanmu.

Mudah, bukan?" jelas Kak Ruli. Togar pun mencobanya dengan diawasi dan dibimbing Kak Ruli.



Sumber: dokumentasi penulis.

Gambar 2.4 Push up.



#### Apakah Kamu Tahu?

Gerakan *push up* dapat dikembangkan menjadi gerakan Komodo Berjalan, yakni pada saat gerakan *push up* pada posisi badan terangkat dilanjutkan dengan berjalan dengan kedua tangan dan ujung kaki. Berjalanlah dengan jarak 5 meter.

#### 5. Pull up (Mengangkat Tubuh)

Kak Ruli pun masih dengan sabar menjelaskan dan membimbing Togar melakukan latihan kebugaran jasmani. Bahkan bentuk-bentuk latihan yang sama sekali belum diketahui oleh Togar.

Kali ini Kak Ruli mengajak dan mengajarkan cara melakukan gerakan *pull up*. Togar pun memerhatikan dengan seksama.

“Togar, gerakan *pull up* bertujuan untuk melatih kekuatan otot tangan, lengan, dan perut.

Latihan *pull up* dilakukan di atas palang tunggal.

Cara melakukan:

- Peganglah palang tunggal dengan kedua tanganmu.
- Angkatlah tubuhmu ke atas dengan menggunakan kekuatan tanganmu.
- Angkatlah tubuhmu hingga palang tunggal sejajar dengan dadamu dan tahanlah selama beberapa detik.
- Kemudian turunkan kembali tubuhmu.
- Lakukan berulang-ulang sesuai kemampuanmu.

## 6. Jongkok Berdiri

Togar makin semangat berlatih. Ia ingin sekali mengetahui dan mencoba gerakan-gerakan untuk melatih kekuatan otot lainnya.

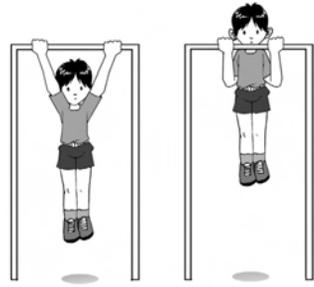
“Togar, coba Kakak ajarkan satu gerakan lagi yang berkaitan dengan kekuatan.

Nama gerakannya adalah Jongkok Berdiri. Tujuannya adalah melatih kekuatan otot tungkai dan paha. Apabila kamu rajin berlatih dan benar dalam melakukannya, maka otot-otot tersebut akan terlatih dan makin menjadi kuat. Dengan demikian, kamu pun akan dapat berjalan dan berlari dengan baik, kencang, dan tanpa tersungkur/jatuh.

Cara melakukannya:

- Berdirilah tegak, pandangan ke depan, dan rapatkan kedua kakimu.
- Tekuklah kedua lututmu hingga membentuk sikap jongkok dengan posisi badan tegak.
- Kemudian berdirilah kembali.
- Lakukan berulang-ulang sesuai kemampuanmu.

Nah, sekarang cobalah gerakan ini sendiri dengan benar dan hati-hati,” jelas Kak Ruli.



Sumber: dokumentasi penulis.

Gambar 2.5 Pull up di palang tunggal.

 **Bersama Kita Bisa!**

Coba diskusikan bersama kelompokmu permasalahan berikut.

1. Apakah yang sebaiknya dilakukan jika dalam melakukan pull up kita kesulitan meraih/ menjangkau palang tunggal?
2. Benarkah gerakan pull up juga dapat merangsang pertumbuhan tinggi badan kita?



Sumber: dokumentasi penulis.

Gambar 2.6 Gerakan jongkok berdiri.

Togar nampak senang sekali. Hari ini ia dapat banyak pelajaran dan gerakan dari Kak Ruli. Setelah latihan yang berkaitan dengan daya tahan dan kekuatan, dilanjutkan lagi dengan latihan kelenturan.

### 1. Duduk Selunjur Membungkukkan Badan

“Togar, sekarang kita lanjutkan latihan kelenturan. Kita mulai dengan gerakan duduk berselunjur membungkukkan badan.

Cara melakukan:

- Ambillah posisi duduk selunjur dengan kedua kaki lurus ke depan dan rapat.
- Luruskan kedua tanganmu ke depan.
- Bungkukkan badanmu hingga muka menyentuh lutut.
- Lakukan berulang kali sesuai kemampuanmu,” jelas Kak Ruli.

“Apakah gerakan ini dapat divariasikan dan dilakukan berpasangan, Kak?” tanya Togar.

“Oh bisa, Togar. Dengan berlatih secara berpasangan kita akan lebih mudah melakukan gerakan. Selain itu kita juga akan lebih bersemangat.

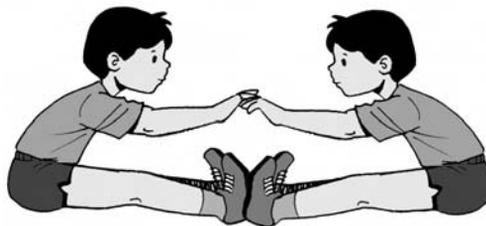
Cara melakukan:

- Duduklah berselunjur dan saling berhadapan dengan pasanganmu.
- Tempelkan telapak kakimu dengan telapak kaki pasanganmu dengan posisi lurus dan rapat.
- Saling berpeganggalah tangan.
- Kemudian tariklah tangan pasanganmu perlahan-lahan hingga muka pasanganmu menyentuh lutut.
- Lakukan gerakan menarik ini secara berulang-ulang.
- Lakukan berulang-ulang sesuai kemampuanmu,” jelas Kak Ruli.

 **Bersama Kita Bisa!**

.....

Coba lakukan gerakan duduk berselunjur membungkukkan badan secara berpasangan. Pilihlah pasangan yang memiliki panjang kaki dan tangan yang seimbang. Lakukan dengan gerakan yang benar dan hati-hati!



Sumber: dokumentasi penulis.

Gambar 2.7 Gerakan duduk berselunjur dan membungkukkan badan.

## 2. Kelentukan Togok

“Bagaimana Togar, apakah sudah paham mengenai gerakan duduk berselunjur membungkukkan badan? Jika sudah, kita akan melanjutkan gerakan kelentukkan togok,” tanya Kak Ruli.

“Sudah, Kak. Bagaimana cara melakukan gerakan kelentukan togok itu?” tanya Togar.

“Cara melakukan gerakan kelentukan togok:

- Ambilah posisi badan telungkup dengan kedua kaki lurus ke depan dan rapat.
- Angkatlah dadamu dan agak tariklah ke belakang dengan kedua tangan menumpu matras secara tegak lurus, dan muka tengadah.
- Lakukan berulang-ulang sesuai kemampuanmu.



Sumber: dokumentasi penulis.

Gambar 2.8 Kelentukan togok.



Togok adalah bagian tubuh yang tidak bertangan dan berkaki, maksudnya adalah tulang belakang.

## 3. Gerakan Timbangan

“Togar, ada satu bentuk latihan kelentukan yang unik, namanya gerakan timbangan,” kata Kak Ruli.

“Apa maksud gerakan timbangan? Dan bagaimana cara melakukannya, Kak?” tanya Kak Ruli

“Gerakan timbangan merupakan salah satu bentuk latihan kelenturan. tujuannya adalah melatih kelentukan otot-otot punggung. Gerakan ini dilakukan secara berpasangan.

Cara melakukan:

- Pilihlah pasangan yang seimbang.
- Berdirilah dengan saling membelakangi dengan posisi kedua kaki membuka.
- Kedua siku saling berkaitan dengan kedua tangan ditempelkan di perut masing-masing.
- Posisi yang menggendong condong ke depan.
- Posisi yang digendong condong ke belakang dengan kepalanya ditempelkan di punggung teman yang menggendong.
- Lakukan secara bergantian dan berulang-ulang sesuai kemampuanmu masing-masing,” jelas Kak Ruli.

“Kak, kenapa kita harus memilih pasangan yang seimbang?” tanya Togar.

“Dalam melakukan gerakan secara berpasangan kita harus memilih pasangan yang seimbang. Tujuannya adalah untuk mencegah terjadinya cedera.



Sumber: dokumentasi penulis.

Gambar 2.9 Gerakan timbangan.

Sebagai contoh, karena berat badan yang tidak seimbang, maka peluang untuk jatuh tersungkur karena tidak kuat menggendong pasangan sangat besar. Selain itu, jika kita memilih pasangan yang seimbang, maka gerakan yang kita lakukan pun dapat lebih sempurna. Juga tidak ada yang merasa terlalu berat atau terlalu ringan,” jawab Kak Ruli.

#### 4. Permainan Jongkok – Berdiri – Jalan

“Adakah latihan kelentukan yang dilakukan secara berkelompok, Kak?” tanya Togar.

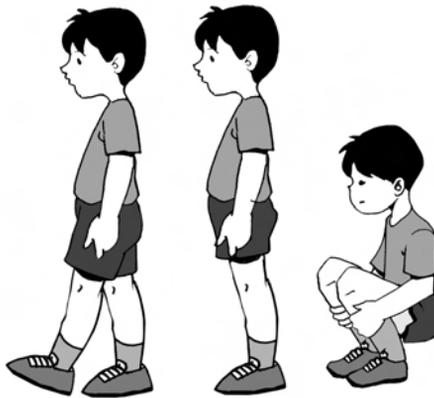
“Oh, ada. Nama gerakannya jongkok–berdiri–jalan.

Cara melakukan:

- Bentuklah kelompok yang beranggotakan 5 orang.
- Berdirilah dengan membentuk lingkaran dengan tangan saling bergandengan.
- Jika ada aba-aba tepuk satu kali, salah satu jongkok dan teman yang berada di sebelah kanannya juga ikut berdiri.
- Jika ada aba-aba tepuk dua kali, yang jongkok kembali berdiri kemudian berjalan lagi.
- Demikian seterusnya,” jelas Kak Ruli.



Permainan jongkok–berdiri–jalan selain untuk melatih kelentukan, juga untuk melatih kekompakan dan konsentrasi. Dalam hal ini konsentrasi dalam mendengarkan aba-aba dan dalam melakukan gerakan.



*Sumber: dokumentasi penulis.*

*Gambar 2.10 Jongkok – berdiri – jalan.*

Setelah melakukan beberapa gerakan kebugaran jasmani, Togar dan Kak Ruli beranjak pulang.

“Kak, terima kasih banyak atas bimbingan dan pejelasanannya,” kata Togar.

“ Sama-sama, Togar. Tapi ingat, seberapa banyaknya gerakan yang kamu tahu, jika tidak secara disiplin kamu berlatih, maka akan menjadi hal yang sia-sia. Jadi, disiplin dan giatlah berlatih. Mulailah dari yang ringan dulu. Kemudian secara bertahap tingkatkanlah ke gerakan yang lebih berat,” nasihat Kak Ruli.



## Pengukuran Kemampuan

Kamu telah mempelajari kebugaran jasmani dengan baik. Dengan demikian kamu dapat mempraktikkan dan menguasai gerakan-gerakan berikut:

1. Latihan daya tahan dan kekuatan
2. Latihan kelenturan.

**Coba sekarang berilah tanda ★ untuk latihan yang telah kamu kuasai.**

**Berilah tanda ☺ untuk latihan yang belum kamu kuasai.**

### A. Latihan Daya Tahan dan Kekuatan

1. Gerakan *jogging*. (...)
2. Gerakan *sit up*. (...)
3. Gerakan *push up*. (...)
4. Gerakan *pull up*. (...)
5. Gerakan jongkok berdiri. (...)
6. Gerakan naik turun tangga. (...)

### B. Latihan Kelenturan

1. Gerakan duduk selunjur membungkukkan badan. (...)
2. Gerakan kelenturan togok. (...)
3. Permainan timbangan. (...)
4. Permainan jongkok – berdiri – jalan. (...)



## Rangkuman

- Kebugaran jasmani adalah kemampuan atau kondisi tubuh untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan.
- Dua unsur kebugaran jasmani yang sangat penting untuk dikuasai, di antaranya daya tahan, dan kelentukan.
- Contoh gerakan untuk melatih daya tahan dan kekuatan, antara lain jogging, naik turun tangga, sit up, push up, pull up, jongkok berdiri.
- Contoh gerakan untuk melatih kelentukan, antara lain duduk selunjur membungkukkan badan, kelentukan togok, permainan timbangan, dan permainan jongkok-berdiri-jalan.



## Uji Kompetensi

### Aspek Kognitif dan Afektif

#### A. Pilihlah salah satu jawaban berikut dengan tepat!

1. Jogging adalah nama lain dari ....
  - a. jalan santai
  - b. jalan cepat
  - c. lari cepat
  - d. jalan pagi
2. Jogging paling baik dilakukan pada waktu ... hari.
  - a. siang
  - b. pagi
  - c. sore
  - d. malam

3. Berikut yang *tidak* termasuk latihan kekuatan adalah ....
  - a. *sit up*
  - b. *push up*
  - c. *pull up*
  - d. duduk berselunjur membungkukkan badan
4. Sikap kita jika dimintai bantuan teman untuk memegangi kakinya saat melakukan *sit up* sebaiknya ....
  - a. dibiarkan
  - b. ditinggalkan
  - c. dibantu
  - d. disuruh memegangi kita dahulu
5. Saat jogging, ketika ada teman yang kecapekan sebaiknya ....
  - a. ditinggalkan
  - b. diajak jogging terus
  - c. disuruh istirahat dan diberi minum
  - d. dibiarkan sendirian
6. Gerakan *sit up* untuk melatih kekuatan otot ....
  - a. tangan
  - b. perut
  - c. punggung
  - d. kaki
7. Dalam melakukan gerakan timbangan, sebaiknya memilih pasangan yang ....
  - a. lebih berat
  - b. lebih ringan
  - c. dewasa
  - d. seimbang
8. Alat yang digunakan untuk melakukan gerakan angkat badan adalah ....
  - a. palang tunggal
  - b. palang sejajar
  - c. matras
  - d. peti lompat
9. Sikap awal gerakan *push up* adalah ....
  - a. tidur telentang
  - b. tidur telungkup
  - c. duduk selunjur
  - d. berdiri kangkang
10. Manfaat gerakan timbangan adalah melatih ....
  - a. kecepatan
  - b. keseimbangan
  - c. kelentukan
  - d. ketangkasan

## B. Lengkapilah soal-soal berikut dengan jawaban yang tepat!

1. Jogging sebaiknya dilakukan pada waktu ... hari.
2. Tujuan melakukan gerakan *push up* untuk melatih otot ....
3. Sikap awal gerakan *sit up* adalah ....
4. Gerakan duduk selanjut membungkukkan badan untuk melatih ....
5. Alat yang digunakan untuk melakukan gerakan *pull up* adalah ....



## Aku Bisa!

### Aspek Psikomotorik

Coba praktikkan gerakangerakan berikut dengan benar dan dengan hati yang gembira.

Ajaklah teman, kakak, atau gurumu untuk membantu dan mengawasi.

#### A. Latihan Daya Tahan dan Kekuatan

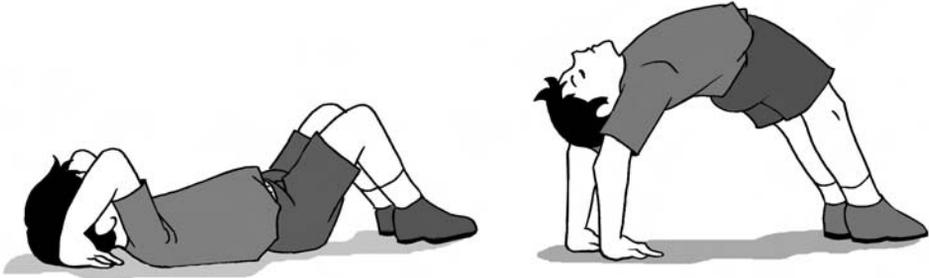
No.	Gerakan	Tingkat Penguasaan Gerakan			Keterangan
		Tidak Sempurna	Kurang Sempurna	Sempurna	
1.	<i>Jogging</i>				
2.	<i>Sit up</i>				
3.	<i>Push up</i>				
4.	<i>Pull up</i>				
5.	Jongkok berdiri				
6.	Nauk turun tangga				

## B. Latihan Kelenturan

No.	Gerakan	Tingkat Penguasaan Gerakan			Keterangan
		Tidak Sempurna	Kurang Sempurna	Sempurna	
1.	Duduk selunjur membungkukkan badan				
2.	Kelenturan togok				
3.	Gerakan timbangan				
4.	Jongkok – berdiri – jalan				

# Bab 3

## Senam Lantai



Pernahkah kamu melihat orang melakukan gerakan-gerakan senam lantai? Indah, bukan? Pada dasarnya gerakan-gerakan dalam senam lantai memadukan antara kecepatan, keseimbangan, kekuatan, dan kelentukan. Kamu pun bisa melakukannya, asalkan giat berlatih.

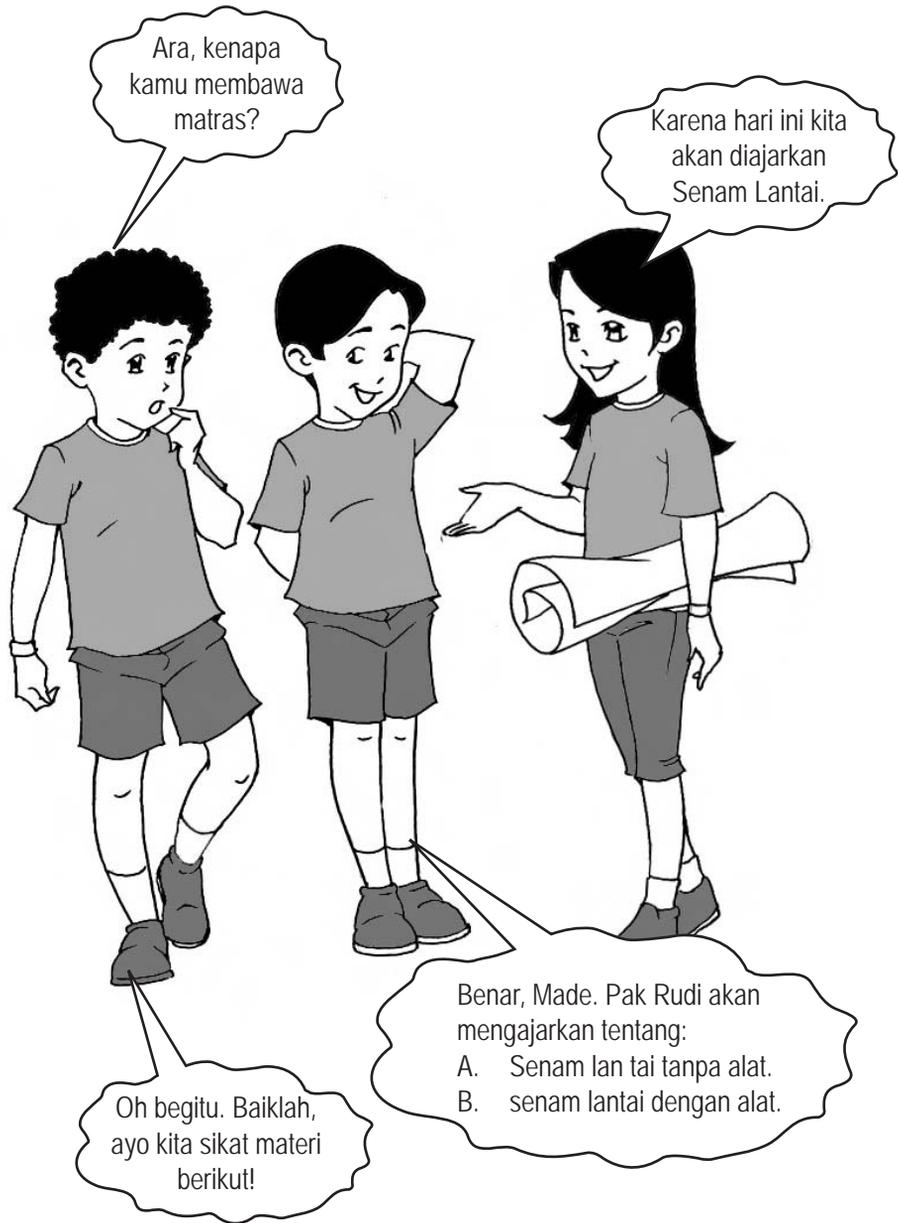
Apa saja gerakan-gerakan dalam senam lantai? Dan bagaimana cara melakukannya? Ayo temukan jawabannya dengan belajar dan berlatih dengan gembira sesuai dengan materi berikut!

### Kata Kunci

---

- *Meroda*
- *Lompat kangkang*
- *Melenting*
- *Lompat jongkok*
- *Kayang*
- *Loncat harimau*

# Peta Konsep



Terlihat Pak Rudi, guru olahraga kelas IV telah menyiapkan barisan di dalam gedung olahraga. Setelah barisan siap, Pak Rudi memberikan penjelasan sebagai pengantar sebelum memulai latihan.

“Baiklah anak-anak, sekarang kita akan mempelajari dan berlatih gerakan-gerakan senam lantai. Senam lantai sendiri dibedakan menjadi dua macam. Ada senam lantai yang menggunakan alat. Ada juga senam lantai yang tidak menggunakan alat. Meskipun demikian, keduanya sama-sama membutuhkan kecepatan, kekuatan, kelentukan, dan keseimbangan. Selain itu, juga harus memerhatikan faktor keselamatan, percaya diri, dan selalu memerhatikan petunjuk dan bimbingan dari para guru olahraga atau pelatih.

Sebelum kita mulai, coba Togar maju ke depan. Pimpinlah teman-temanmu untuk melakukan pemanasan terlebih dahulu, agar kita terhindar dari kemungkinan terjadinya cedera,” jelas Pak Rudi. Togar pun langsung maju ke depan. Togar memimpin dan memberi aba-aba dengan penuh semangat.

## A. Senam Lantai Tanpa Alat

“Anak-anak, terdapat banyak sekali gerakan senam lantai tanpa alat. Sekarang kita akan mempelajari beberapa gerakan secara bertahap, satu demi satu,” kata Pak Rudi.

“Benar, Pak. Ayo segera kita mulai. Aku sudah tidak sabar lagi,” sahut Made yang disambut dengan teriakan semua siswa.

“Baiklah kita mulai satu demi satu. Perhatikan penjelasan dan gerakan Bapak,” kata Pak Rudi.

### 1. Berdiri dengan Satu Kaki

Cara melakukan:

- Ambilah posisi berdiri tegak dengan tangan di samping badan.
- Angkatlah satu kakimu dan peganglah dengan tangan.
- Tahan dalam posisi itu untuk beberapa saat.
- Lakukan secara bergantian dengan menggunakan kaki yang lain.



*Sumber: dokumentasi penulis.*

*Gambar 3.1 Berdiri dengan satu kaki.*

### 2. Berdiri dengan Kepala (*Kopstand*)

Cara melakukan:

- Ambillah posisi jongkok dengan kepala dan kedua tangan diletakkan pada matras.
- Letak kedua tangan dan kepala membentuk segi tiga sama sisi.
- Setelah siap, angkatlah kakimu satu per satu ke atas secara tegak lurus.

- d. Ketika kedua kakimu sudah pada posisi tegak lurus, tahanlah untuk beberapa saat.
- e. Kemudian turunkanlah kakimu satu per satu.



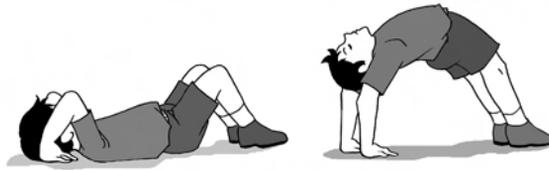
Sumber: dokumentasi penulis.

Gambar 3.2 Berdiri dengan kepala.

### 3. Sikap Kayang

Cara melakukan:

- a. Ambillah posisi tidur terlentang.
- b. Tumpukan kaki dan tanganmu pada matras.
- c. Kemudian angkatlah tubuhmu ke atas perlahan-lahan.
- d. Setelah tubuhmu dapat terangkat ke atas secara sempurna, tahanlah untuk beberapa saat.



Sumber: dokumentasi penulis.

Gambar 3.3 Gerakan kayang.

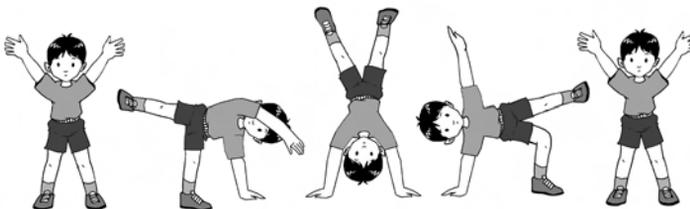
### 4. Gerakan Meroda

Cara melakukan:

- a. Berdirilah tegak dengan posisi kedua tanganmu ke atas.
- b. Melangkahlah secara menyamping 3-4 langkah.
- c. Tumpukan tangan kirimu di samping kaki kirimu.
- d. Angkatlah kaki kananmu lurus ke atas.
- e. Kemudian, tumpukan tangan kananmu di samping tangan kirimu.
- f. Angkatlah kaki kananmu lurus ke atas.
- g. Mendaratlah dengan kedua kakimu.
- h. Posisi akhir, berdirilah tegak dengan kedua tangan di atas.



Gerakan meroda adalah gerakan menirukan gerakan roda berputar. Gerakan ini menggunakan tumpuan tangan dan kaki secara berurutan.



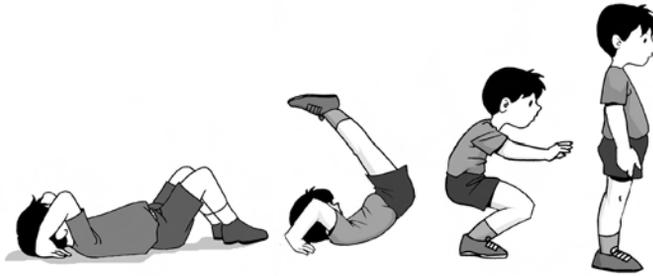
Sumber: dokumentasi penulis.

Gambar 3.4 Gerakan meroda.

## 5. Gerakan Melenting

Cara melakukan:

- Tidur terlentanglah dengan posisi kaki rapat dan tengkuk serta kedua tanganmu diletakkan di lantai.
- Lecutkan kedua tangan dan kakimu ke depan atas, agar tubuhmu dapat terangkat ke atas.
- Kemudian akhiri gerakan ini dengan posisi berdiri tegak dengan kaki rapat.



Sumber: dokumentasi penulis.

Gambar 3.5 Gerakan melenting.

Pak Rudi selesai memberikan penjelasan dan contoh gerakan. Anak-anak diminta untuk mempraktikkan semua gerakan yang telah dijelaskan.

“Anak-anak, sekarang giliran kalian. Lakukan semua gerakan dengan benar dan hati-hati. Jika semua anak sudah mendapat giliran, kita lanjutkan dengan gerakan senam lantai menggunakan alat,” kata Pak Rudi. Anak-anak pun sangat antusias mempraktikkan semua gerakan. Tibalah giliran Togar, Made, dan Rara sebagai anak yang terakhir mempraktikkan gerakan senam lantai tanpa alat.

### B.

## Senam Lantai dengan Menggunakan Alat

Setelah semua anak mencoba melakukan gerakan-gerakan senam lantai tanpa alat, Pak Rudi melanjutkan dengan senam lantai menggunakan alat.

“Pak, alat apa sajakah yang bisa digunakan dalam senam lantai?” tanya Rara.

“Coba saya jawab, Pak. Alat yang digunakan dalam senam lantai banyak sekali, antara lain, tali, peti loncat, palang tunggal, palang sejajar, kuda pelana, dan sebagainya,” sahut Togar.

“Bagus sekali, Togar. Alat-alat tersebut selain sebagai peralatan utama, juga ada yang berfungsi sebagai alat untuk membantu mempermudah gerakan,” tambah Pak Rudi.

“Apa saja gerakan-gerakan yang termasuk dalam senam lantai menggunakan alat, Pak?” tanya Made.

“Begini anak-anak. Kali ini alat yang akan kita gunakan adalah peti lompat. Dengan demikian, gerakan-gerakannya pun disesuaikan dengan peti tersebut. Di antaranya, lompat kangkang dan lompat jongkok, serta loncat harimau.

Sebelum kita mulai, tolong bantu Bapak menyiapkan matras dan peti lompatnya,” pinta Pak Rudi.

Setelah semua siap, Pak Rudi menjelaskan satu per satu dengan disertai contoh peragaan gerakan.

## 1. Gerakan Lompat Kangkang

Cara melakukan:

### a. Lompat kangkang melewati punggung teman

Cara melakukan:

- 1) Pilihlah 5 orang temanmu yang memiliki tinggi seimbang.
- 2) Mintalah kelima temanmu membuat barisan dengan jarak antaranak 2 meter dengan posisi membungkuk.
- 3) Ambilah ancang-ancang dan berlailah ke arah punggung temanmu.
- 4) Pada saat mendekati punggung temanmu, tolakkan kedua kakimu ke atas depan, dengan posisi tangan menumpu pada punggung teman.
- 5) Kangkangkan kedua kakimu ke samping saat di atas punggung temanmu.
- 6) Kemudian mendaratlah dengan kedua kaki rapat secara bersama-sama, disertai dengan lutut mengeper dan ditekuk.

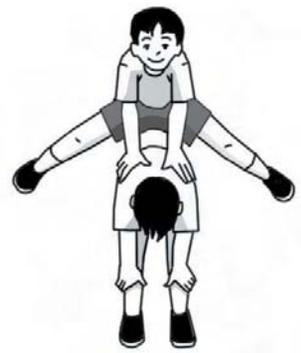
### b. Lompat kangkang di atas meja lompat (vaulting table)

Cara melakukan:

- 1) Ambillah ancang-ancang dan berlailah perlahan-lahan menuju meja lompat.
- 2) Setelah tiba di depan meja lompat, tolakkan kedua kakimu dengan tangan menumpu pada peti lompat.
- 3) Kangkangkan kakimu ketika di atas meja lompat dan arahkan pandanganmu ke depan.
- 4) Mendaratlah dengan kedua kaki rapat, secara bersama-sama, disertai lutut mengeper dan ditekuk.



Ketika melakukan gerakan melompati punggung teman, teman yang dilompati ketika menunduk diharuskan tidak bergerak dan tidak membuat gerakan-gerakan secara tiba-tiba. Karena jika bergerak akan mengganggu konsentrasi pelompat. Bahkan bisa menyebabkan pelompat terjatuh.



Sumber: dokumentasi penulis.

Gambar 3.6 Lompat kangkang melewati punggung teman.



Sumber: dokumentasi penulis.

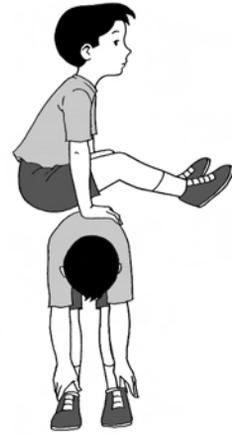
Gambar 3.7 Lompat kangkang di atas meja lompat.

## 2. Gerakan Lompat Jongkok

### a. Lompat jongkok melewati punggung teman

Cara melakukan:

- 1) Pilihlah 5 orang temanmu yang memiliki tinggi seimbang.
- 2) Mintalah kelima temanmu membuat barisan dengan jarak antaranak 2 meter dengan posisi membungkuk.
- 3) Ambilah ancang-ancang dan berlarilah ke arah punggung temanmu.
- 4) Pada saat mendekati punggung temanmu, tolakkan kedua kakimu ke atas depan, dengan posisi tangan menumpu pada punggung teman.
- 5) Posisi tubuhmu saat di atas punggung temanmu jongkok dan arahkan pandanganmu ke depan.
- 6) Kemudian mendaratlah dengan kedua kaki rapat secara bersama-sama, disertai dengan lutut mengeper dan ditekuk.



Sumber: dokumentasi penulis.

Gambar 3.8 Lompat jongkok melewati punggung teman.

### b. Lompat jongkok di atas peti lompat

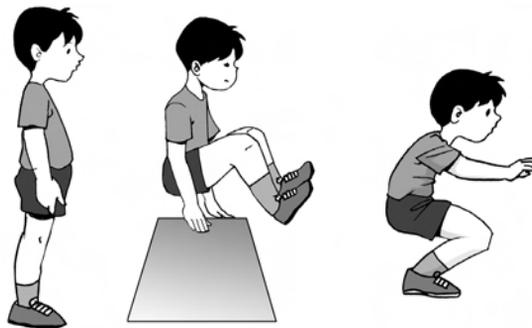
Cara melakukan;

- 1) Ambillah ancang-ancang dan berlarilah perlahan-lahan menuju peti lompat.
- 2) Setelah tiba di depan peti lompat, tolakkan kedua kakimu dengan tangan menumpu pada peti lompat.
- 3) Posisi tubuhmu saat di atas peti lompat jongkok dan arahkan pandanganmu ke depan.
- 4) Mendaratlah dengan kedua kaki rapat secara bersama-sama, disertai lutut mengeper dan ditekuk.



### Apakah Kamu Tahu?

Coba jelaskan hal-hal yang membedakan antara lompat kangkang dengan lompat jongkok!



Sumber: dokumentasi penulis.

Gambar 3.9 Lompat jongkok di atas peti lompat.

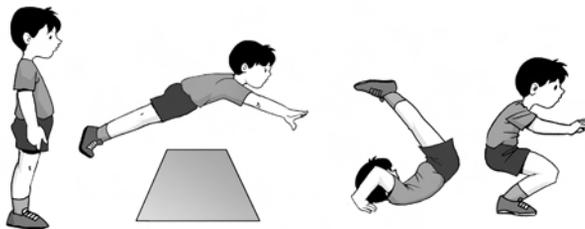
### 3. Gerakan Loncat Harimau

Cara melakukan;

- Ambilah tempat awalan.
- Lakukan ancang-ancang dan berlariilah perlahan-lahan ke arah peti lompat.
- Saat di depan peti lompat, tolakkan kedua kakimu dan melompatlah seperti harimau melewati peti lompat.
- Setelah melompat, letakkan tengkukmu di matras dengan dibantu kedua tanganmu.
- Setelah menumpu dengan sempurna, berguling ke depan.
- Posisi akhir, berdirilah tegak.



Gerakan loncat harimau disebut juga dengan *tiger sprong*. Disebut demikian, karena gerakan pada saat melompati peti lompat gerakannya mirip dengan gerakan harimau yang sedang meloncat menerkam mangsa.



Sumber: dokumentasi penulis.

Gambar 3.10 Loncat harimau.



## Pengukuran Kemampuan

Kamu telah mempelajari senam lantai dengan baik. Dengan demikian kamu dapat mempraktikkan dan menguasai gerakan-gerakan berikut:

- Senam lantai tanpa alat
- Senam lantai dengan alat.

**Coba sekarang berilah tanda ★ untuk latihan yang telah kamu kuasai.**

**Berilah tanda ☺ untuk latihan yang belum kamu kuasai.**

- A. Senam lantai tanpa alat
- Gerakan berdiri dengan satu kaki
  - Gerakan berdiri dengan kepala (...)
  - Gerakan kayang (...)

4. Gerakan meroda (...)
  5. Gerakan melenting (...)
- B. Senam lantai dengan menggunakan alat
1. Lompat kangkang (...)
  2. Lopat jongkok (...)
  3. Loncat harimau (...)



## Rangkuman

- Senam lantai dibagi menjadi dua jenis, yaitu senam lantai yang menggunakan alat dan senam lantai tanpa menggunakan alat.
- Alat yang biasanya digunakan dalam senam lantai, antara lain peti lompat, palang tunggal, balok titian, palang sejajar, kuda pelaja,, dan lain-lain.
- Senam lantai baik yang menggunakan alat ataupun yang tanpa alat sama-sama membutuhkan kecepatan, kekuatan, kelentukan, dan keseimbangan
- Contoh gerakan-gerakan senam lantai tanpa alat, antara lain:
  - Gerakan berdiri dengan satu kaki
  - Gerakan berdiri dengan kepala
  - Gerakan kayang
  - Gerakan meroda
  - Gerakan melenting
- Contoh gerakan-gerakan senam lantai tanpa alat, antara lain:
  - Lompat kangkang
  - Lompat jongkok
  - Loncat harimau



# Uji Kompetensi

## Aspek Kognitif dan Afektif

### A. Pilihlah salah satu jawaban berikut dengan tepat!

1. Senam lantai dibedakan menjadi ... jenis.
  - a. dua
  - b. tiga
  - c. empat
  - d. lima
2. Berikut yang *tidak* termasuk alat yang digunakan dalam senam lantai adalah ....
  - a. gada
  - b. simpai
  - c. peti lompat
  - d. palu
3. Senam lantai dilakukan di atas ....
  - a. pasir
  - b. jerami
  - c. kasur
  - d. matras
4. Posisi awal gerakan meroda adalah berdiri ....
  - a. tegak
  - b. menyamping tangan di atas
  - c. tegak tangan di pinggang
  - d. jongkok tangan di atas
5. Senam lantai mengutamakan ....
  - a. keindahan
  - b. kelentukan
  - c. ketegasan
  - d. kerja sama
6. Istilah lain dari gerakan berdiri dengan kepala adalah ....
  - a. kopstand
  - b. standing
  - c. handstand
  - d. handspring

7. Tempat untuk melakukan senam adalah ....
  - a. *gymnasium*
  - b. *velodrom*
  - c. aula
  - d. GOR
8. Selain memerlukan kekuatan, berdiri dengan kepala juga membutuhkan ....
  - a. kelentukan
  - b. keseimbangan
  - c. kelincahan
  - d. kecepatan
9. Saat melakukan senam lantai dengan alat, kita harus mau berbagi ... dengan teman.
  - a. waktu
  - b. handuk
  - c. tempat
  - d. alat
10. Jika ada teman yang kesulitan melakukan salah satu gerakan pada senam lantai, sebaiknya kita ....
  - a. biarkan
  - b. ejek
  - c. bantu
  - d. tinggalkan

**B. Lengkapi soal-soal berikut dengan jawaban yang tepat!**

1. Alat yang digunakan dalam melakukan gerakan lompat kangkang adalah ....
2. Berdiri dengan kepala termasuk dalam gerakan senam lantai ....
3. Awalan loncat harimau adalah ....
4. Istilah lain loncat harimau adalah ....
5. Bahan yang baik untuk membuat matras adalah ....



# Aku Bisa!

## Aspek Psikomotorik

Coba praktikkan gerakan-gerakan berikut dengan benar dan dengan hati yang gembira.

Ajaklah teman, kakak, atau gurumu untuk membantu dan mengawasi.

### A. Senam Lantai Tanpa Alat

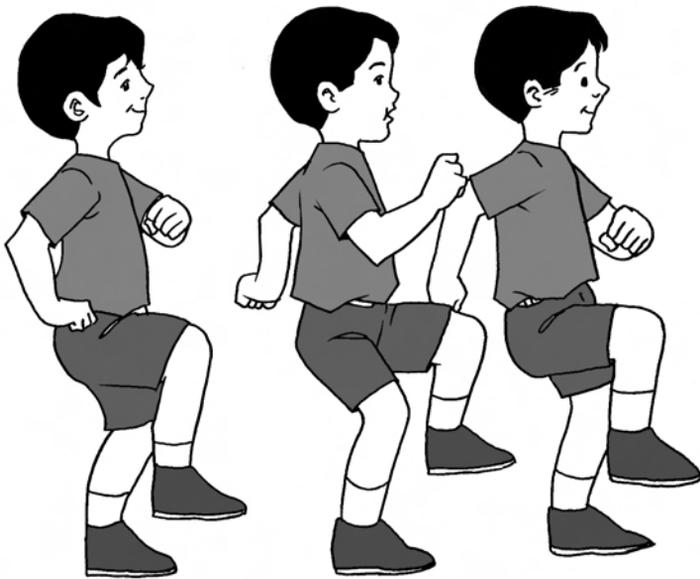
No.	Gerakan	Tingkat Penguasaan Gerakan			Keterangan
		Tidak Sempurna	Kurang Sempurna	Sempurna	
1.	Berdiri dengan satu kaki				
2.	Berdiri dengan kepala				
3.	Sikap kayang				
4.	Meroda				
5.	Melenting				

### B. Senam Lantai Dengan Alat

No.	Gerakan	Tingkat Penguasaan Gerakan			Keterangan
		Tidak Sempurna	Kurang Sempurna	Sempurna	
1.	Lompat kangkang				
2.	Lompat jongkok				
3.	Loncat harimau				

# Bab 4

## Aktivitas Ritmik



Pernahkah kamu melihat orang melakukan senam aerobik? Menarik, bukan? Ya, selain gerakannya indah dan energik, juga suasananya sangat menyenangkan dan gembira. Hal tersebut karena didukung adanya iringan yang berupa musik ataupun irama lainnya.

Senam aerobik termasuk jenis aktivitas ritmik. Apa itu aktivitas ritmik? Apa saja gerakannya? Dan bagaimana cara melakukannya? Ayo temukan jawabannya dengan belajar dan berlatih sesuai dengan materi berikut!

### Kata Kunci

- Irama
- Langkah biasa
- Langkah rapat
- Langkah samping
- Langkah silang

# Peta Konsep



Pak Rudi nampak bersemangat sekali memulai pelajaran kali ini. Pak Rudi begitu segar dan bugar. Hal tersebut dikarenakan Pak Rudi habis melakukan SKJ bersama seluruh guru dan anak-anak.

“Selamat pagi anak-anak, bagaimana kondisi tubuh kalian hari ini? Segar, bukan? Ya, hal itu merupakan salah satu manfaat dari senam SKJ yang telah kita lakukan tadi. Badan kita menjadi segar dan bugar. Kita pun makin bersemangat melakukan aktivitas sehari-hari.

Perlu anak-anak ketahui, SKJ termasuk senam ritmik,” jelas Pak Rudi membuka pelajaran.

Tiba-tiba Togar menyahut. “Pak, apakah senam ritmik itu?” tanya Togar.

“Senam ritmik atau senam irama adalah gerakan yang dilakukan dengan diiringi irama. Adapun irama yang dapat mengiringi berupa musik, nyanyian, tepukan, hitungan, ataupun bunyi-bunyian lainnya.

Senam irama merupakan gabungan dari 3 macam kesenian, yaitu seni tari, seni musik, dan seni sandiwara.

Gerakan dalam senam irama harus menonjolkan keindahan gerak dan melibatkan perasaan pada setiap gerakannya. Gerakan, irama, dan penghayatan menjadi satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan dalam senam irama,” jelas Pak Rudi panjang lebar.

“Bagaimanakah agar kita mahir dalam melakukan senam irama, Pak?” tanya Rara.

“Bagus sekali pertanyaanmu, Rara. Agar kita bisa mahir melakukan senam irama selain harus berlatih secara disiplin, kita juga harus mengetahui dasar-dasar senam irama. Coba perhatikan penjelasan Bapak berikut:”

Prinsip dasar yang perlu diperhatikan dalam senam irama adalah:

- Setiap gerakan harus diikuti gerakan mengeper, yaitu gerakan menekuk dan meluruskan lutut.
- Setiap gerakan dalam senam irama, tumpuan berat badan selalu berada pada ujung kaki.
- Pemindahan berat badan selalu mengikuti setiap gerakan.



Irama adalah turun naiknya lagu atau bunyi yang beraturan. Irama yang tepat untuk mengiringi senam irama antara lain  $\frac{4}{4}$ ,  $\frac{3}{4}$ ,  $\frac{2}{4}$ .

Pak Rudi selesai menjelaskan dan memeragakan langkah dasar dalam senam irama yang diikuti anak-anak. Beliau melanjutkan penjelasan dan peragaan senam ritmik tanpa musik. Anak-anak pun makin antusias mengikuti pelajaran.

“Pak, bagaimanakah dengan gerakan-gerakan senam ritmik tanpa musik?” tanya Made.

“Begini anak-anak, senam ritmik walaupun tanpa musik, namun tetap menggunakan irama. Adapun irama yang dapat digunakan seperti hitungan ataupun tepukan dan teriakan,” jawab Pak Rudi.

“Coba tolong jelaskan dan peragakan mengenai jenis-jenis gerakannya, Pak!” pinta Rara.

“Baiklah anak-anak. Coba kalian perhatikan dan ikuti gerakan-gerakan Bapak berikut,” kata Pak Rudi yang dengan sabar menjelaskan sekaligus memeragakan gerakan-gerakan senam irama tanpa musik.

Langkah dasar dalam senam irama, di antaranya:

### 1. Langkah Biasa

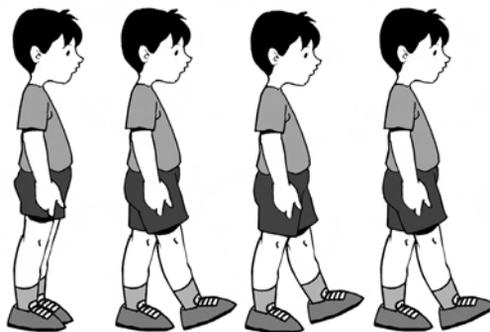
Cara melakukan:

- Berdirilah tegak dengan kaki rapat dan kedua tangan lepas di samping badanmu.
- Hitungan 1: langkahkan kaki kananmu ke depan, tumit diletakkan lebih dahulu di depan ujung kaki kiri.
- Hitungan 2: ganti langkahkan kaki kirimu.
- Dalam melakukan gerakan ini, lutut harus selalu mengeper dalam setiap langkah.



#### Apakah Kamu Tahu?

Apa yang akan terjadi pada saat melakukan gerakan langkah biasa, lutut tidak dalam keadaan mengeper?



Sumber: dokumentasi penulis.

Gambar 4.1 Langkah biasa.

## 2. Langkah Rapat

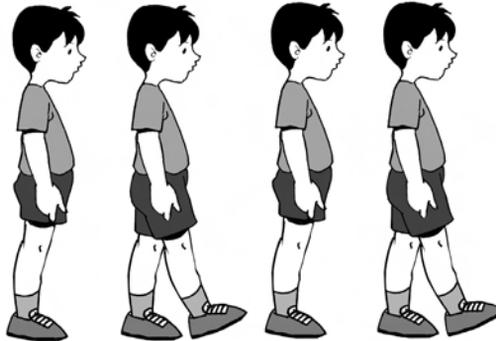
Cara melakukan:

- Berdirilah tegak dengan kaki kiri sedikit di depan
- Hitungan 1: langkahkan kaki kirimu ke depan.
- Hitungan 2: kaki kananmu ke depan dan letakkan sejajar dengan kaki kirimu, diikuti lutut mengeper dan disusul dengan kaki kirimu ke depan.



### Apakah Kamu Tahu?

Mengapa pada saat berjalan sebaiknya kita harus mendahulukan kaki kiri terlebih dahulu?



Sumber: dokumentasi penulis.

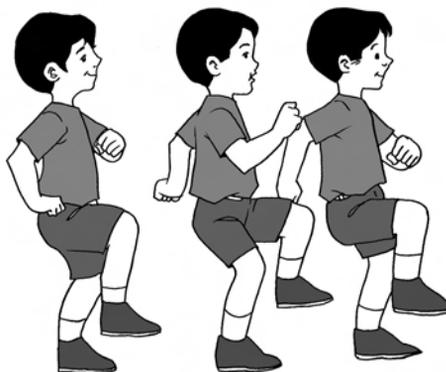
Gambar 4.2 Langkah rapat.

## 3. Langkah Depan

Sebelum melakukan langkah depan, kita harus menguasai langkah rapat terlebih dahulu.

Cara melakukan:

- Hitungan 1: langkahkan kaki kananmu ke depan.
- Hitungan 2: kaki kirimu menyusul, demikian seterusnya.



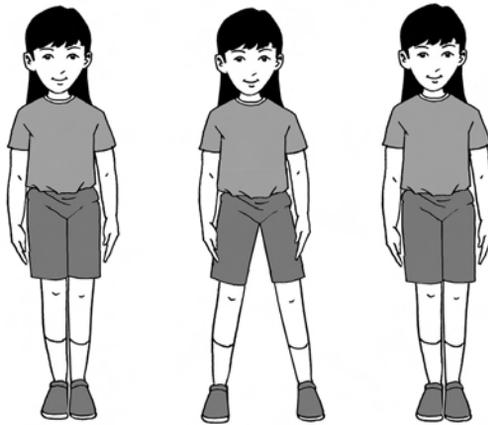
Sumber: dokumentasi penulis.

Gambar 4.3 Langkah depan.

#### 4. Langkah Samping

Cara melakukan:

- Ambillah sikap berdiri tegak.
- Hitungan 1: langkahkan kaki kananmu ke samping kanan.
- Hitungan 2: langkahkan kaki kirimu menyusul kaki kananmu.



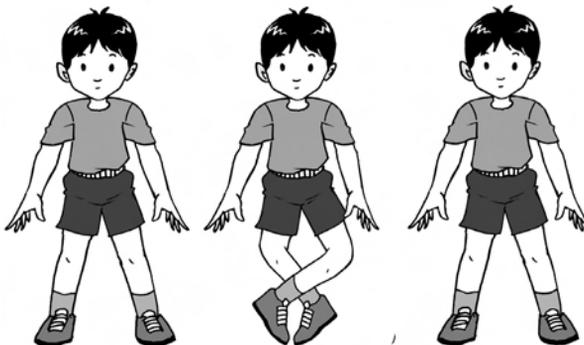
Sumber: dokumentasi penulis.

Gambar 4.4 Langkah samping.

#### 5. Langkah Silang

Cara melakukan:

- Berdirilah dengan kaki sedikit kangkang.
- Hitungan 1: silangkan kaki kirimu di depan kaki kananmu.
- Hitungan 2: langkahkan kaki kananmu ke samping kanan, demikian seterusnya.



Sumber: dokumentasi penulis.

Gambar 4.5 Langkah silang.

Pak Rudi mengajak anak-anak beristirahat sejenak. Togar, Made, dan Rara nampak lelah.

Di sela-sela istirahat, Pak Rudi mengambil sebuah *tape recorder* beserta *cassetenya*.

“Untuk apa *tape recorder* dan *cassete* itu, Pak?” tanya Rara penasaran.

“Oh, ini untuk mengiringi gerakan senam kita. Kita akan mencoba memeragakan senam irama dengan diiringi musik dan lagu,” jawab Pak rudi.

“Kalau begitu, ayo Pak segera mainkan musiknya dan lakukan gerakannya?” sahut Made yang sudah tidak sabar.

“Baiklah, sekarang coba perhatikan gerakan dan musiknya berikut,” kata Pak Rudi.

## Senam Kesegaran Jasmani 2008

### 1. Latihan Pemanasan

Sikap awal berdiri tegak tangan lurus, ke bawah di samping badan, jari-jari rapat kedua tumit kaki rapat, pandangan lurus ke depan.

Hitungan 1 – 2 : Ayunkan tangan dan samping badan hingga lurus ke atas, telapak tangan menghadap ke dalam.

Hitungan 3 – 4 : Rapatkan kedua telapak tangan sambil, turun hingga di depan dada.

Hitungan 3 – 6 : Tunjukkan kepada (sikap berdoa)

Hitungan 7 – 8 : Tegakkan kepala dan turunkan tangan di samping badan.

### Gerakan 1

#### 6 x 8 hitungan

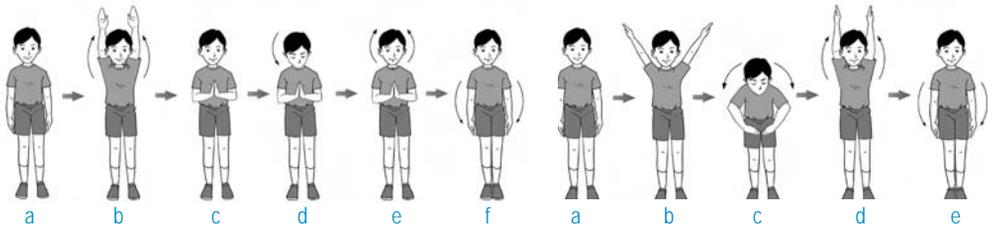
##### *Hitungan 1 x 8 pertama*

Hitungan 1 – 4 : Ayunkan ke dua lengan dan samping ke atas membentuk huruf V, turunkan melalui depan, letakkan telapak tangan di atas paha, jari menghadap ke dalam, tekuk kedua lutut, pandangan ke bawah.

Hitungan 5 – 8 : Luruskan kedua kaki, ayunkan kedua lengan hingga lurus ke atas melalui samping, pandangan lurus ke depan, turunkan kembali melalui samping hingga lurus ke bawah.

##### *Hitungan 1 x 8 kedua*

Ulangi gerakan seperti pda hitungan 1 x 8 pertama.



Sumber: dokumentasi penulis.

### Hitungan 1 x 8 ketiga

Hitungan 1 – 2 : Buka kaki kanan ke samping selebar bahu, ayunkan kedua lengan ke atas melalui depan, jari-jari rapat menghadap ke dalam.

Hitungan 3 – 4 : Turunkan tangan ke samping setinggi bahu, telapak tangan menghadap ke atas.

Hitungan 5 – 6 : Tengokkan kepala ke kanan, kembali ke depan.

Hitungan 7 – 8 : Tengokkan kepada ke kiri, kembali ke depan kaki rapat kembali.

### Hitungan 1 x 8 keempat

Lakukan gerakan, ke sisi kiri, pada hitungan ke 8 rapatkan kaki kiri.

### Hitungan 1 x 8 kelima

Hitungan 1 – 2 : Buka kaki kanan selebar bahu, ayunkan kedua lengan ke atas melalui depan.

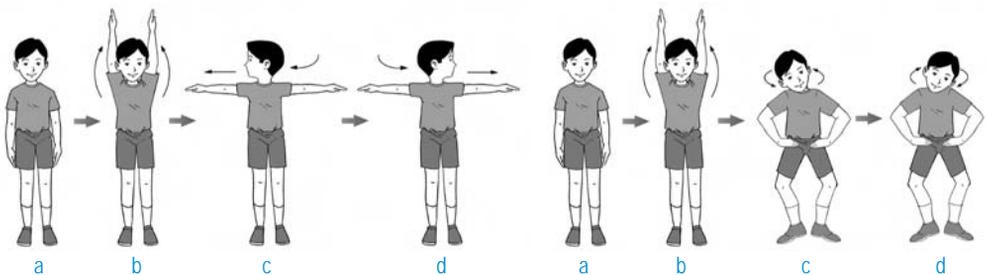
Hitungan 3 – 4 : Turunkan lengan melalui samping dan letakkan di pinggang, jari-jari rapat ibu jari ke belakang.

Hitungan 5 – 6 : Tekuk kedua lutut, gelengkan kepala ke kanan, kembali tegak dan luruskan kaki.

Hitungan 7 – 8 : Tekuk kedua lutut, gelengkan kepala ke kiri, kembali tegak dan rapatkan kaki.

### Hitungan 1 x 8 keenam

Lakukan gerakan ke sisi kiri, pada hitungan kedelapan rapatkan kaki kiri.



Sumber: dokumentasi penulis.

## Gerakan kedua

### 8 x 8 kali hitungan

#### 8 x 8 hitungan pertama

Hitungan 1, 3, 5, 7 : Sentuhkan jari kaki kanan di samping mata kaki kiri, disertai mengangkat kedua bahu.

Hitungan 2, 4, 6, 8 : Sentuhkan kaki kiri di samping mata kaki kanan, turunkan kedua bahu.

#### Hitungan 1 x 8 kedua

Hitungan 1 – 8 : Lakukan langkah tunggal ke samping, putarkan ahu ke belakang setiap dua hitungan, tangan mengepal

#### Hitungan 1 x 8 ketiga

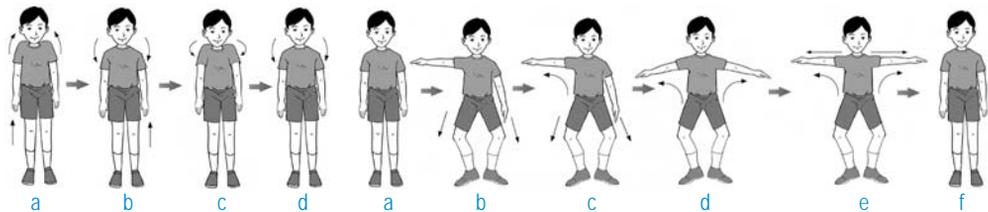
Hitungan 1 – 2 : Buka kaki selebar bahu, tekuk kedua lutut mengeper, putarkan lengan kanan menyiku dan arah depan, samping hingga lurus ke bawah mengepal.

Hitungan 3 – 4 : Gerakan kaki sama dengan hitungan satu dan dua, putarkan lengan lurus dari bawah ke depan hingga samping setinggi bahu, kembali ke samping badan.

Hitungan 5 – 8 : Lekukan gerakan seperti hitungan 1 – 4 pada sisi kiri.

#### Hitungan 1 x 8 keempat

Lakukan gerakan seperti pada hitungan 1 – 8 ketiga, dengan menggunakan kedua tangan. Hitungan 4 x 8 berikutnya, ulangi seperti pada gerakan tersebut di atas.



Sumber: dokumentasi penulis.

## Gerakan 3

### 10 x 8 hitungan

#### Hitungan 1 – 8 pertama

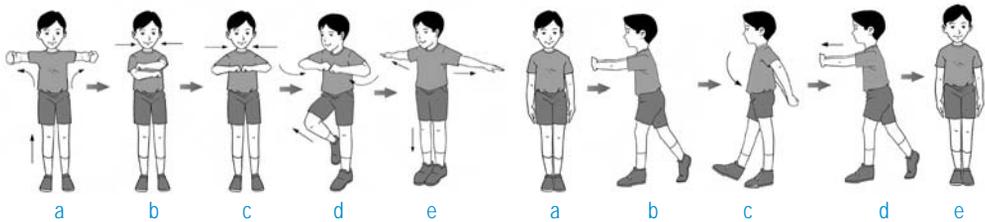
Hitungan 1 – 4 : Jalan di tepat, silangkan kedua lengan menyiku di depan dada mengepal bergantian di atas dan ke bawah pada hitungan ke empat kedua kepala tangan di depan dada.

Hitungan 5 – 8 : Jalan di tempat menghadap diagonal ke kanan, luruskan kedua lengan ke samping, setinggi bahu dan tekuk kembali. Pada hitungan delapan menghadap depan, kedua lengan lurus di samping badan, kepala tangan menghadap ke belakang.

### Hitungan 1 x 8 kedua

Hitungan 1, 2, 5, 6 : Langkahkan kaki kanan ke depan, letakkan tumit kiri di depan kaki kanan, kembali ke sikap awal, ayunkan kedua kepala tangan ke depan setinggi bahu kembali ke bagian belakang pinggul.

Hitungan 3, 4, 7, 8 : Lakukan gerakan yang sama mulai kaki kiri. Pada hitungan kedelapan tangan di depan dada.



Sumber: dokumentasi penulis.

### Hitungan 1 x 8 ketiga

hitungan 1, 2, 5, 6 : Meletakkan tumit kanan ke samping, angkat siku kiri diagonal ke atas, luruskan kepala lengan kanan diagonal ke bawah kembali ke depan dada.

Hitungan 3, 4, 7, 8 : Lakukan gerakan ke sisi kiri, pada hitungan ke delapan menghadap ke depan kedua kepala tangan di pinggang.

### Hitungan 1 x 8 keempat

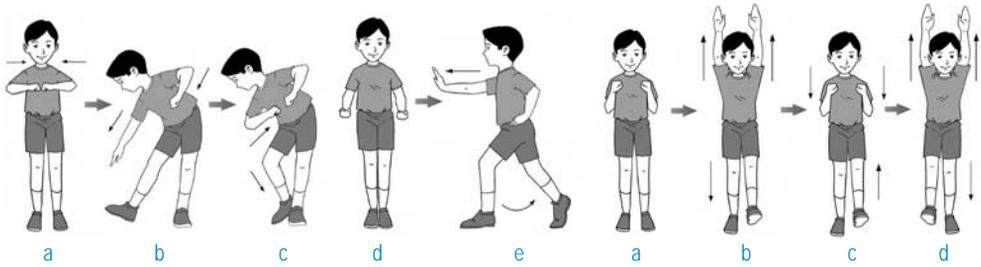
Hitungan 1, 3, 5, 7 : Dorongkan kaki kanan ke belakang, tangan kanan dorong ke depan setinggi bahu telapak tangan menghadap ke depan.

Hitungan 2, 4, 6, 8 : Lakukan gerakan pada sisi sebelah kiri. Pada hitungan kedelapan berdiri tegak, kedua kepala tangan di depan bahu.

### Hitungan 1 x 8 kelima

Hitungan 1, 2, 5, 6 : Langkahkan kaki kanan ke depan diikuti angkat lutut kaki kiri hingga rata-rata air. Dorongkan kedua kepala tangan lurus ke atas, kembali ke sikap awal.

Hitungan 3, 4, 7, 8 : Lakukan gerakan padasisi sebelah kiri, pda hitungan kedelapan kembali berdiri tegap, kedua lengan di samping badan jari-jari rapat.



Sumber: dokumentasi penulis.

### Hitungan 1 x 8 keenam

Lakukan gerakan seperti pada hitungan pada hitungan 1 x 8 pertama akan tetapi menghadap serong ke kiri.

### Hitungan 4 x 8 berikutnya

Ulangi seperti gerakan pada hitungan 1 x 8 kedua sampai keempat. Pada hitungan kedelapan terakhir kembali berdiri tegap, kedua lengan di samping badan jari-jari rapat.

## Gerakan 4

### 2 x 8 hitungan

#### Hitungan 1 x 8 pertama

Hitungan 1 – 4 : Lakukan langkah tunggal, ayunkan lengan kanan dan kiri bergantian lurus ke atas melalui samping.

Hitungan 5 – 8 : lakukan langkah tunggal, ayunkan kedua lengan dari bawah lurus ke samping setinggi bahu, dan lurus ke atas, kembali ke samping dan bawah.

#### Hitungan 1 x 8 kedua

Lakukan gerakan seperti hitungan 1 x 8 pertama.

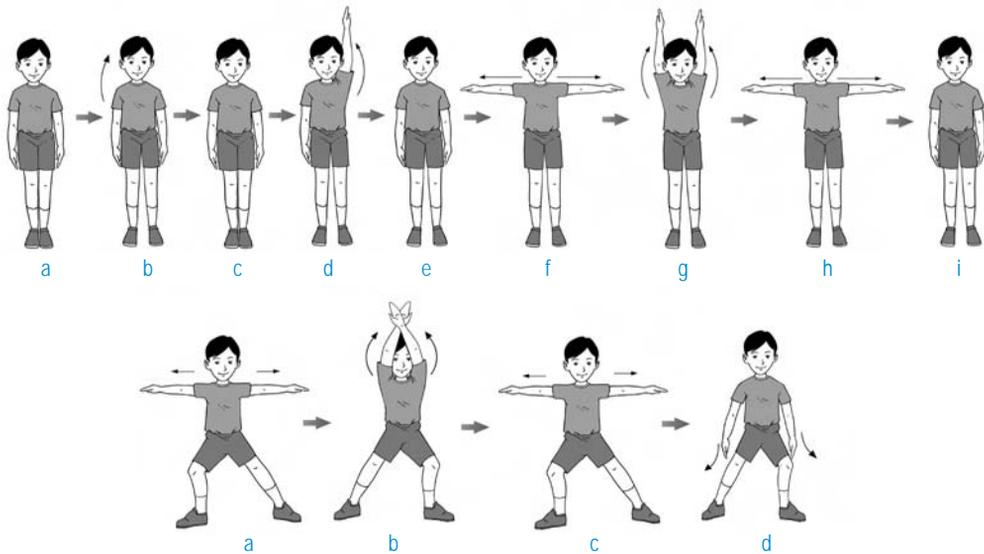
## Peregangan

### Gerakan 5

### 6 x 8 hitungan

#### Hitungan 1 x 8 pertama

Hitungan 1 – 8 : Buka kaki selebar bahu, ayunkan lutut ke kanan dan kiri, ayunkan kedua tangan lurus dari bawah, lurus ke samping, silangkan pada pergelangan tangan di atas kepala, kembali ke samping dan ke bawah jari-jari rapat.



Sumber: dokumentasi penulis.

### Hitungan 1 x 8 kedua

- hitungan 1 – 4 : Kaki kanan ditekuk, kaki lurus, condongkan badan ke kanan tangan kiri lurus diagonal ke kanan tangan kiri di atas paha.
- Hitungan 5 – 8 : Sikap kaki dan badan sama, geserkan tumit kiri keluar, turunkan tangan serong kanan setinggi bahu.

### Hitungan 1 x 8 ketiga

- Hitungan 1 – 4 : Ayunkan kaki kemudian kembali sikap semula sampai memutar telapak kaki kanan keluar, ayunkan tangan ke samping kiri setinggi kepala melalui bawah, pandangan ke arah ujung jari kiri.
- Hitungan 5 – 8 : Pindahkan berat badan ke tengah kedua kaki ditekuk, badan condongkan ke depan, telapak tangan diletakkan di atas paha jari mengarah ke dalam, pandangan ke bawah depan.

### Hitungan 3 x 8 berikutnya

Lakukan gerakan 3 x 8 hitungan di atas, pada sisi sebelah kiri.

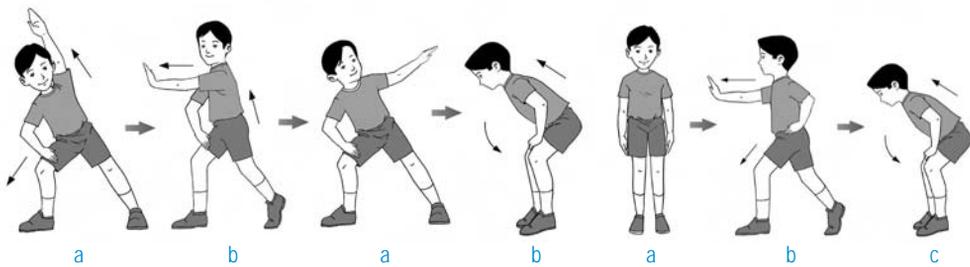
## Gerakan 6

### 4 x 8 hitungan

#### Hitungan 1 x 8 pertama

Hitungan 1 – 4 : Tarik kaki kanan ke belakang lurus kaki kiri ditekuk, posisi telapak kaki sejajar, dorongkan tangan kanan ke depan setinggi bahu, telapak tangan menghadap ke depan, kepala tangan kiri di pinggang.

Hitungan 5 – 8 : Sambil memutar telapak kaki kanan ke arah samping kanan belakang, pindahkan berat badan ke belakang, kaki kiri lurus ujung kaki menghadap ke atas, telapak tangan ditumpuk tangan kanan di atas, badan condong, arah pandangan ke bawah.



Sumber: dokumentasi penulis.

#### Hitungan 1 x 8 kedua

Hitungan 1 – 4 : Rapatkan kaki kanan ke depan, kedua kaki ditekuk, bungkukkan badan, kedua tangan disilangkan pada pergelangan tangan, posisi tangan kanan di depan, pandangan ke bawah.

Hitungan 5 – 8 : Luruskan kaki badan tegak, pandangan ke depan, ayunkan tangan di atas kepala pada hitungan lima dan enam, kemudian lurus lengan ke samping melalui belakang kepala, telapak tangan menghadap keluar.

#### Hitungan 2 x 8 berikutnya

Lakukan gerakan pada sisi sebelah kiri.

## 2. Gerakan Inti

Gerakan inti terdiri dari dua tahap, yaitu:

### a. Tahap pertama

Setiap melakukan gerakan inti diawali dan diakhiri dengan gerakan peralihan.

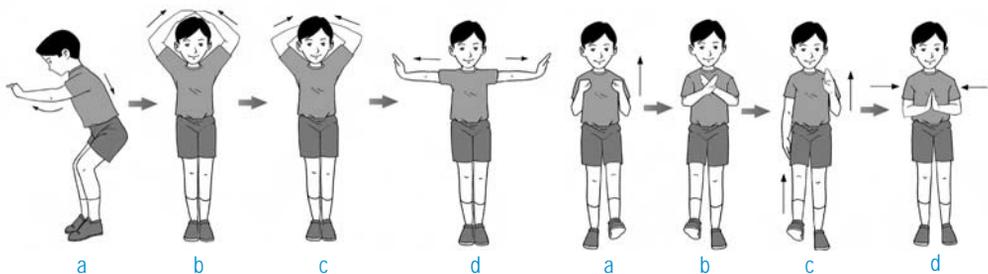
### b. Tahap kedua

Melakukan seluruh gerakan dari inti 1 – 5, setelah melakukan gerakan inti 5, diakhiri dengan gerakan peralihan.

## Gerakan Peralihan

### 2 x 8 hitungan

- Hitungan 1 – 2 : Melangkah ke depan, kedua telapak tangan di depan bahu menghadap ke dalam, silangkan pada pergelangan tangan di depan dada, kembali ke depan bahu dan lurus ke bawah di samping paha.
- Hitungan 3 – 4 : Jalan di tempat, tangan mengayun siku pada hitungan ke4mpat tepuk tangan di depan dada.
- Hitungan 5 – 8 : Ulangi gerakan seperti pada hitungan 1 – 4, melangkah ke belakang.



Sumber: dokumentasi penulis.

## Gerakan Inti tahap Pertama

### Gerakan Peralihan 2 x 8 hitungan

#### Inti Satu

### 2 x 8 hitungan

#### Hitungan 1 x 8 pertama

Lakukan langkah tunggal ke samping, ayunkan kedua lengan ke samping setinggi bahu, ke bawah silang pada pergelangan tangan di depan badan.

#### Hitungan 1 x 8 kedua

Hitungan 1, 3, 5, 7 : Meletakkan mata kaki ke samping dan rapat kembali, menarik kedua kepalan tangan dari depan dada ke samping.

Hitungan 2, 4, 6, 8 : Langkahkan satu langkah ke samping, luruskan lengan ke samping setinggi bahu dari depan dada, tangan mengepal menghadap ke bawah.

- Lakukan gerakan sebanyak 4 set pada hitungan kedelapan set terakhir kembali ke sikap awal.

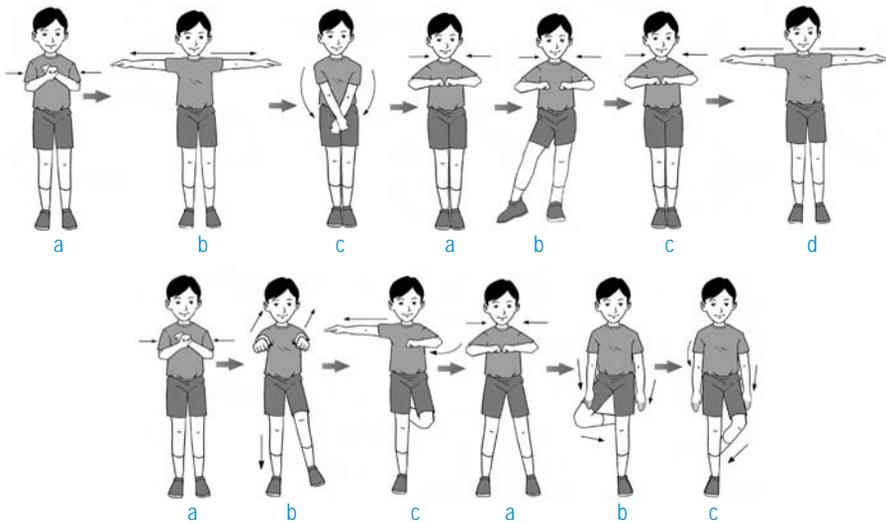
## Gerakan Peralihan 2 x 8 hitungan

### Inti dua

#### 2 x 8 hitungan

##### Hitungan 1 x 8 pertama

- Hitungan 1 – 4 : Melangkah serong depan kanan dan kiri, satu kaki ditekuk, hingga ke arah pantat berlawanan, menarik kedua lengan mengepal ke samping dan depan dada.
- Hitungan 5 – 8 : Melangkah serong ke belakang kanan dan kiri, mendorong kedua kepalan tangan dari depan dada lurus ke bawah.



Sumber: dokumentasi penulis.

##### Hitungan 1 x 8 kedua

- Hitungan 1 – 4 : Langkahkan kaki kanan ke belakang, angkat lutut kiri setinggi pinggul, kembali rapat dan ulangi kembali, tarik lengan kanan hingga depan bahu lengan kiri lurus ke depan, kedua telapak tangan ditekuk, ayunkan ke bawah.
- Hitungan 5 – 8 : Lakukan gerakan ke sisi sebelah kiri.

- Lakukan gerakan sebanyak 4 set, pada hitungan kedelapan set terakhir kembali ke sikap awal.

## Gerakan Peralihan 2 x 8 hitungan

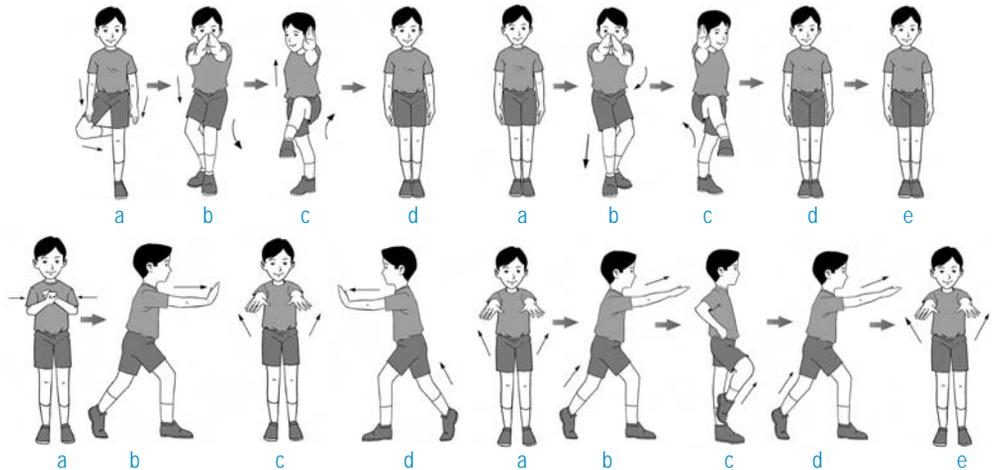
### Inti Tiga

#### 2 x 8 hitungan

##### Hitungan 1 x 8 pertama

Hitungan 1 – 4 : Mendorong kaki kanan dan kiri ke samping bergantian, mendorong tangan dan pinggang (mengepal) berlawanan dengan arah kaki serong depan samping setinggi bahu (jari rapat menghadap ke bawah).

Hitungan 5 – 8 : Dorongkan kaki ke samping, tarik tumit setinggi lutut, dorongkan kembali ke samping dilanjutkan ke arah kiri, disertai mencorongkan kedua tangan dari pinggang (mengepal) ke arah berlawanan dengan kaki setinggi kepala serong depan samping (jari rapat menghadap ke bawah)



Sumber: dokumentasi penulis.

##### Hitungan 1 x 8 kedua

Hitungan 1 – 4 : Langkahkan kaki serong depan samping kanan dan kiri sambil melompat saat kaki rapat, putarkan kedua kepalan tangan satu kali di depan dada dilanjutkan tepuk tangan depan dada.

Hitungan 5 – 8 : Berlari mundur 2 hitungan, lari ditempat 2 hitungan disertai memutarakan kepalan tangan di samping hingga di atas bahu.

- Lakukan gerakan sebanyak 4 set, pada hitungan delapan set terakhir kembali ke sikap awal.

## Gerakan Peralihan 2 x 8 hitungan

### Inti Empat

#### 2 x 8 hitungan

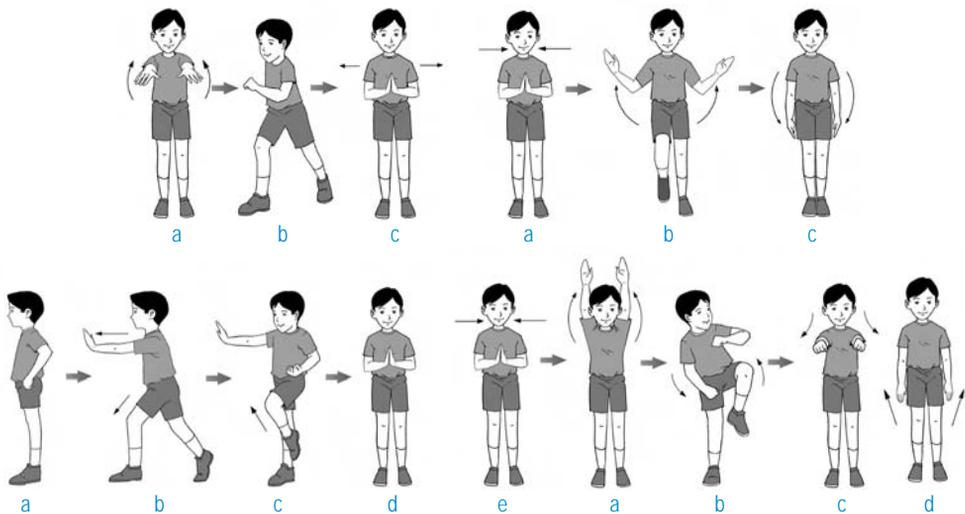
##### Hitungan 1 x 8 pertama

Hitungan 1 – 8 : Langkahkan kaki kanan ke samping diikuti mengangkat lutut kiri ke depan setinggi pinggul pandangan serong ke kiri, angkat kedua tangan lurus ke atas, telapak menghadap ke dalam turunkan kepaha, luruskan ke depan kemudian kembali ke paha, lanjutkan gerakan ke sisi kiri.

##### Hitungan 1 x 8 kedua

Hitungan 1 – 4 : Langkahkan kaki kanan ke samping depan, angkat kaki kiri tiga kali hingga tumit setinggi lutut, dorongkan kedua kepalan tangan bergantian ke depan setinggi bahu, pada hitungan keempat kaki rapat kembali diikuti tepukan dua tangan.

- Lakukan gerakan sebanyak 4 set.



Sumber: dokumentasi penulis.

## Gerakan Peralihan 2 x 8 hitungan

### Inti Lima

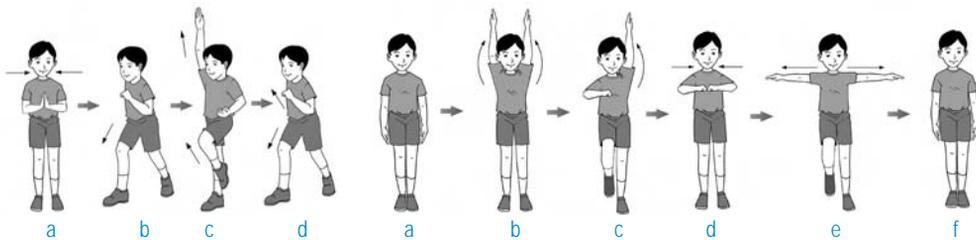
#### 2 x 8 hitungan

##### Hitungan 1 x 8 pertama

- Hitungan 1 – 2 : Melangkah serong kanan depan tiga langkah mulai kaki kanan, hitungan kedua kaki kiri rapat jinjit, tangan kanan lurus atas kepalan tangan menghadap ke depan, tangan kiri di pinggang disertai teriak “Hu!”
- Hitungan 3 – 4 : Melangkah mundur mulai kaki kiri ke tempat semula, ayunkan lengan siku dan mengepal kembali menghadap ke depan.
- Hitungan 5 – 8 : Lakukan gerakan yang sama mulai kaki kiri ke arah serong kiri ke depan.

##### Hitungan 1 x 8 kedua

- Hitungan 1 – 2 : Berjalan ke depan 4 langkah, ayunkan kedua lengan lurus dari samping badan ke atas melalui depan, jari-jari rapat, telapak tangan menghadap ke dalam.
- Hitungan 3 – 4 : Jalan di tempat, tumpukkan lengan bawah mengiku di depan dada, dilanjutkan rentangkan tangan ke samping, kembali lurus ke bawah.



Sumber: dokumentasi penulis.

- Hitungan 5 – 6 : Berjalan ke belakang empat langkah, ayunkan lengan melalui samping hingga lurus ke atas telapak tangan menghadap ke dalam.
- Hitungan 7 – 8 : Jalan di tempat, tumpukkan lengan bawah menyiku di depan dada, dilanjutkan rentangkan tangan ke samping, kembali lurus ke bawah.

## Gerakan peralihan 2 x 8 hitungan

Dilanjutkan dengan melakukan gerakan inti satu sampai inti lima masing-masing gerakan dilakukan sebanyak dua set, diakhiri dengan:

### Geraka Peralihan 2 x 8 hitungan.

### 3. Pendinginan

#### Gerakan 1

2 x 8 hitungan

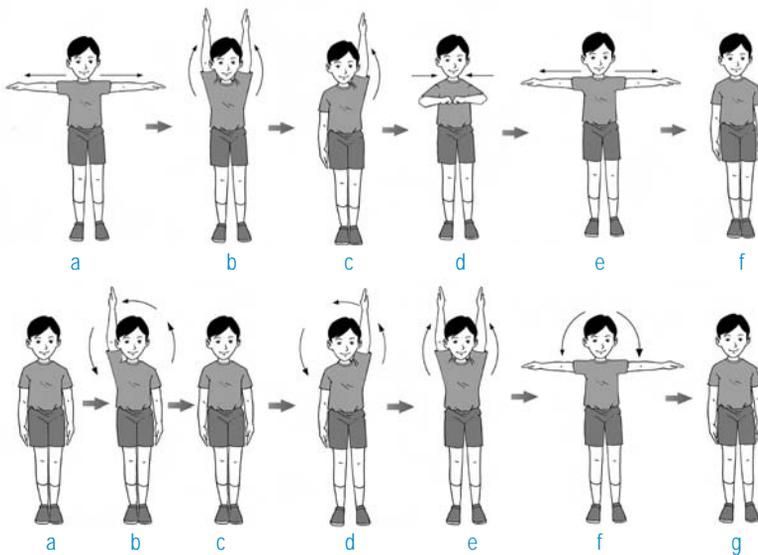
##### Hitungan 1 x 8 pertama

Hitungan 1 - 4 : Melangkah ke depan dua kaki, ayunkan lengan kanan dan kiri memutar penuh ke samping.

Hitungan 5 - 8 : Melangkah ke belakang dua kali, ayunkan kedua tangan dai bawah ke atas melalui depan dan turun melalui samping kembali ke sisi badan.

##### Hitungan 1 x 8 kedua

Ulangi gerakan yang sama seperti pada hitungan 1 x 8 pertama.



Sumber: dokumentasi penulis.

#### Gerakan 2

2 x 8 hitungan

##### Hitungan 1 x 8 pertama

Hitungan 1 - 4 : Lakukan langkah tunggal, ayunkan lengan kanan dan kiri bergantian lurus ke atas melalui samping.

Hitungan 5 - 8 : Lakukan langkah tunggal, ayunkan kedua lengan dari bawah lurus ke samping setinggi bahu, dan lurus ke atas, kembali ke samping dan bawah.

##### Hitungan 1 x 8 kedua

Lakukan gerakan seperti pada hitungan 1 x 8 pertama.

## 4. Peregangan

### Gerakan 3

#### 6 x 8 hitungan

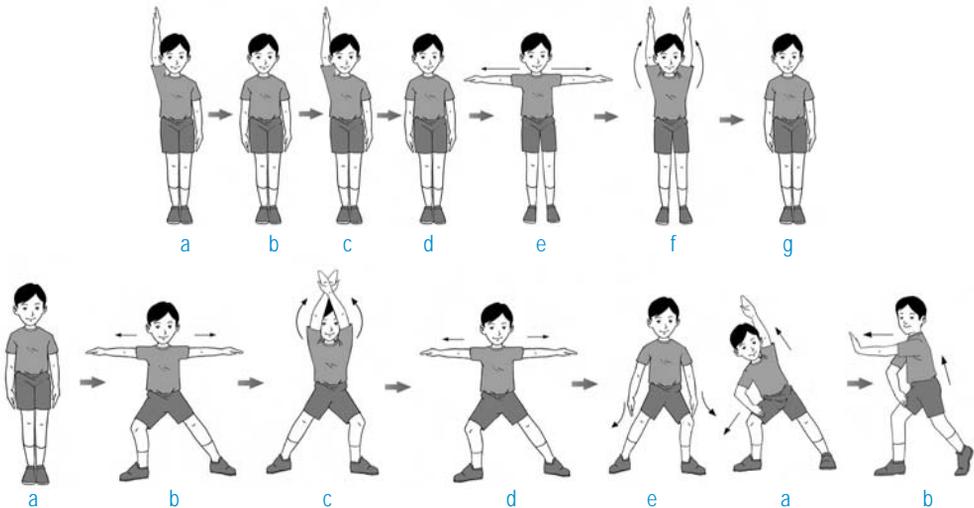
##### Hitungan 1 x 8 pertama

Hitungan 1 – 8 : Buka kaki selebar bahu, ayunkan lutut ke kanan dan kiri, ayunkan kedua tangan lurus dari bawah, pada pergelangan tangan di atas kepala, kembali ke samping dan ke bawah jari-jari rapat.

##### Hitungan 1 x 8 kedua

Hitungan 1 – 4 : Kaki kanan ditekuk, kaki kiri lurus, condongkan badan ke kanan, tangan kiri lurus diagonal ke kanan, tangan kiri di atas paha.

Hitungan 5 – 8 : Sikap kaki dan badan sama, turunkan tangan serong ke kanan setinggi bahu.



Sumber: dokumentasi penulis.

##### Hitungan 1 x 8 ketiga

Hitungan 1 – 4 : Ayunkan kaki kemudian kembali sikap semula, ayunkan tangan ke samping kiri setinggi kepala melalui bawah, pandangan ke arah ujung jari kiri.

Hitungan 5 – 8 : Pindahkan berat badan ke tengah kedua kaki ditekuk, badan condong ke depan, telapak tangan diletakkan di atas paha, jari mengarah ke dalam, pandangan ke bawah depan.

### Hitungan 3 x 8 berikutnya

Lakukan gerakan seperti 3 x 8 hitungan di atas, pada sisi sebelah kiri.

### Gerakan 4

#### 4 x 8 hitungan

##### Hitungan 1 x 8 pertama

Hitungan 1 – 4 : Tarik kaki kanan ke belakang lurus kaki kiri di tekuk, posisi telapak kaki sejajar, dorongkan tangan kanan ke depan setinggi bahu, telapak tangan menghadap ke depan, kepala tangan lurus di pinggang.

Hitungan 5 – 8 : Sambil memutar telapak kaki kanan ke arah samping kanan belakang, pindahkan berat badan ke belakang, kaki kiri lurus ujung kaki menghadap ke atas, telapak tangan ditumpuk tangan kanandi atas, badan condong, arah pandangan ke bawah.

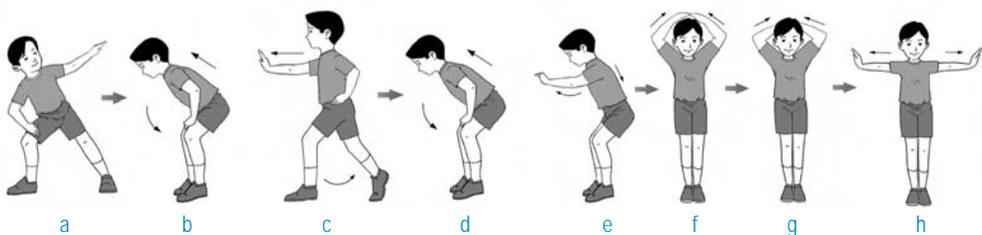
##### Hitungan 1 x 8 kedua

Hitungan 1 – 4 : Rapatkan kaki kanan ke depan, kedua kaki ditekuk, bungkukkan badan, kedua tangan disilangkan pada pergelangan tangan, posisi tangan kanan di depan, pandangan ke bawah.

Hitungan 5 – 8 : Luruskan kaki, badan tegak, pandangan ke depan, ayunkan tangan di atas kepala pada hitungan lima dan enam, kemudian lurus lengan ke samping melalui belakang kepala, telapak tangan menghadap keluar.

### Hitungan 2 x 8 berikutnya

Lakukan gerakan pada sisi sebelah kiri. Ambil napas.



Sumber: dokumentasi penulis.





## Pengukuran Kemampuan

Kamu telah mempelajari aktivitas ritmik dengan baik. Dengan demikian kamu dapat mempraktikkan dan menguasai gerakan-gerakan berikut:

1. Langkah dasar dalam senam ritmik.
2. Senam ritmik tanpa musik
3. Senam irama dengan musik.

**Coba sekarang berilah tanda ★ untuk latihan yang telah kamu kuasai.**

**Berilah tanda ☺ untuk latihan yang belum kamu kuasai.**

A. Langkah dasar dalam senam ritmik

1. Langkah biasa. (...)
2. Langkah rapat. (...)
3. Langkah depan. (...)
4. Langkah samping. (...)
5. Langkah silang. (...)

B. Senam ritmik tanpa musik.

1. Langkah tunggal depan, belakang, dan samping. (...)
2. Empat langkah depan belakang. (...)
3. Empat langkah samping. (...)
4. Langkah burung onta. (...)
5. Langkah burung bangau. (...)

C. Senam ritmik dengan musik.

- Senam Menanam Jagung. (...)



## Rangkuman

- Senam ritmik disebut juga senam irama, yaitu senam yang diiringi dengan irama.
- Senam irama memadukan tiga kesenian, yaitu seni musik, seni tari, dan seni sandiwara.
- Sebelum berlatih senam irama terlebih dahulu harus mengetahui dan menguasai dasar –dasar senam irama.
- Irama yang dapat digunakan untuk mengiringi senam irama bisa berupa musik, lagu, hitungan, tepuk tangan, dan bunyi-bunyian lainnya.
- Langkah dasar dalam senam irama, antara lain:
  - Langkah biasa.
  - Langkah rapat.
  - Langkah depan.
  - Langkah samping.
  - Langkah silang.
- Contoh gerakan senam irama tanpa musik antara lain:
  - Langkah tunggal depan, belakang, dan samping.
  - Empat langkah depan belakang.
  - Empat langkah samping.
  - Langkah burung onta.
  - Langkah burung bangau.
- Contoh gerakan senam ritmik dengan musik.
  - Senam Menanam Jagung



# Uji Kompetensi

## Aspek Kognitif dan Afektif

### A. Pilihlah salah satu jawaban berikut dengan tepat!

1. Senam irama merupakan gabungan dari ... macam seni.
  - a. 1
  - b. 2
  - c. 3
  - d. 4
2. Gerakan yang tidak terputus-putus dalam senam ritmik disebut ....
  - a. ritmik
  - b. kontinyu
  - c. fleksibel
  - d. statis
3. Sebelum melakukan langkah depan, terlebih dahulu harus menguasai gerakan langkah ....
  - a. silang
  - b. rapat
  - c. biasa
  - d. putar
4. Gerakan dalam senam irama selalu menerapkan ....
  - a. kekuatan
  - b. kebersamaan
  - c. ketenangan
  - d. perasaan
5. Gerakan menekuk dan meluruskan lutut dalam senam disebut ....
  - a. mengeper
  - b. menumpu
  - c. menolak
  - d. menekuk
6. Pada setiap awal gerakan langkah rapat, kaki kiri diletakkan di ... kaki kanan.
  - a. samping
  - b. depan
  - c. belakang
  - d. atas

7. Berikut irama yang sering digunakan untuk mengiringi senam irama, *kecuali* ....
  - a.  $1/4$
  - b.  $2/4$
  - c.  $3/4$
  - d.  $4/4$
8. Senam irama merupakan bagian dari aspek ....
  - a. olahraga
  - b. permainan
  - c. akuatik
  - d. aktivitas ritmik
9. Dalam senam irama secara berkelompok, ketika memilih kelompok kita tidak boleh ....
  - a. bekerja sama
  - b. membedakan
  - c. saling mengingatkan
  - d. saling meniru gerakan
10. Ketika menghidupkan musik untuk mengiringi senam irama ada tetangga yang sakit, sebaiknya musik dihidupkan dengan ....
  - a. keras
  - b. pelan
  - c. dimatikan
  - d. acuh tak acuh

## **B. Lengkapi soal-soal berikut dengan jawaban yang tepat!**

1. Senam irama mengutamakan ... dan ....
2. Untuk melatih kelentukan dalam senam irama, sebaiknya kita melakukan ....
3. Contoh irama yang bisa digunakan untuk mengiringi senam irama adalah ....
4. Sikap awal dalam melakukan langkah raspat adalah ....
5. Sebelum menguasai langkah depan, kita harus menguasai langkah ....



# Aku Bisa!

## Aspek Psikomotorik

Coba praktikkan gerakan-gerakan berikut dengan benar dan dengan hati yang gembira.

Ajaklah teman, kakak, atau guru untuk membantu dan mengawasi.

### A. Langkah dasar senam irama

No.	Gerakan	Tingkat Penguasaan Gerakan			Keterangan
		Tidak Sempurna	Kurang Sempurna	Sempurna	
1.	Langkah biasa				
2.	Langkah rapat				
3.	Langkah depan				
4.	Langkah silang				
5.	Langkah samping				

### B. Senam irama tanpa alat

No.	Gerakan	Tingkat Penguasaan Gerakan			Keterangan
		Tidak Sempurna	Kurang Sempurna	Sempurna	
1.	Langkah tunggal depan, belakang, dan samping				
2.	Empat langkah samping				
3.	Empat langkah depan belakang				
4.	Langkah burung onta				
5.	Langkah burung bangau				

C. Senam irama dengan alat

No.	Gerakan	Tingkat Penguasaan Gerakan			Keterangan
		Tidak Sempurna	Kurang Sempurna	Sempurna	
1.	Senam menanam jagung				

# Bab 5

## Budaya Hidup Sehat



Setiap orang pastilah mendambakan badan yang sehat. Agar tercipta badan yang sehat, setiap orang juga harus bisa menjaga kebersihan, baik kebersihan diri maupun lingkungan.

Nah sekarang, seberapa seringkah kamu membersihkan lingkungan rumahmu? Sering, kadang-kadang, atautkah tidak sama sekali? Jika sering, berarti kamu telah sadar akan arti pentingnya kebersihan bagi terciptanya kesehatan. Lalu, bagaimanakah cara menjaga kebersihan lingkungan, baik rumah maupun sekolah? Ayo temukan jawabannya dengan belajar dan berlatih sesuai dengan panduan materi berikut!

### Kata Kunci

- *Kebersihan rumah*
- *Kebersihan sekolah*
- *Pengelolaan sampah*

# Peta Konsep



Hari ini hari Minggu, sekolah pun libur. Meskipun libur, namun Togar, Rara, dan Made tetap rajin belajar. Mereka berencana belajar bersama di rumah Rara. Setelah membantu orang tua membersihkan rumah masing-masing, Togar dan Made bergegas menuju rumah Rara.

“Aduh rajinnya calon Ibu Mentri Kesehatan kita yang satu ini. Pagi-pagi begini sudah sibuk dengan sapunya dan tidak membiarkan selempang daun pun jatuh mengotori halaman, “canda Togar yang melihat Rara menyapu halaman.

“Kamu bisa saja, Togar. Ini sudah menjadi kewajiban kita. Jika ingin sehat, kita tidak boleh malas bersih-bersih. Benar, bukan?” sahut Rara.

“Aku setuju, kebersihan adalah tanggung jawab setiap orang.

Teman-teman, aku ada ide. Sebelum mengerjakan PR, bagaimana jika berdiskusi sebentar tentang kebersihan?” kata Made.

“Setuju,” sahut Rara dan Togar serentak.

Mereka bertiga pun segera mengambil tempat di teras rumah Rara untuk berdiskusi.

## 1. Alat Kebersihan

“Alat apa saja yang bisa kita gunakan untuk membersihkan rumah?” tanya Togar.

“Alat yang bisa digunakan untuk membersihkan rumah, misalnya sapu lidi, sapu lantai, kain lap, kain pel, kemoceng, sikat, dan ember,” jawab Rara.

“Ada lagi. Coba saya tambahkan. Agar lebih bersih dan bebas dari kuman, untuk lantai dan kamar mandi dapat digunakan bahan pembersih dan pengharum,” tambah Made.

## 2. Cara Membersihkan Bagian-Bagian Rumah

“Lalu, bagaimanakah cara membersihkan bagian-bagian rumah?” Tanya Togar kembali.

“Tiap-tiap bagian rumah memiliki perbedaan sendiri-sendiri dalam membersihkannya. Ayo kita diskusikan satu per satu,” kata Rara.

### a. Lantai

Apabila lantai rumahmu terbuat dari tanah, maka dibersihkan menggunakan sapu lidi. Namun, apabila terbuat dari tegel atau keramik, maka dibersihkan dengan sapu ijuk dan kain pel.



*Sumber: dokumentasi penulis.*

**Gambar 5.1** Mengepel lantai.

Pada waktu mengepel lantai, sebaiknya disiram dengan air yang sudah dicampur dengan bahan pembersih dan pewangi. Kemudian dipel dari arah depan ke belakang.

### b. *Water closet (WC) dan kamar mandi*

WC dan kamar mandi harus dibersihkan setiap hari. Misalnya dengan mengganti air di bak mandi setiap dua hari sekali dan menyikat sertamenyiram lubang WC. Karena WC dan kamar mandi lembab, sehingga mudah kotor, berjamur, dan licin. Untuk membersihkannya dapat menggunakan sikat, bahan pewangi, dan bila perlu menggunakan bahan kimia untuk membunuh kuman-kuman.

Satu lagi yang penting, selalu siramlah WC sehabis buang air kecil dan besar sampai bersih.



Ketika membersihkan kamar mandi usahakan air sabun, detergen, atau bahan-bahan kimia jangan sampai masuk lubang WC. Karena hal tersebut dapat membunuh bakteri-bakteri pengurai kotoran.

### c. *Tempat tidur*

Tempat tidur dan perlengkapan tidur, seperti sprei, bantal, guling, dan selimut setiap saat harus dalam keadaan bersih. Lantai kamar tidur setiap hari harus disapu. Barang-barang yang ada di kamar tidur senantiasa harus dilap dengan kemoceng.

Cara membersihkan bantal, kasur, dan guling adalah sesering mungkin dijemur dan dipukul-pukul untuk menghilangkan debu. Adapun untuk sprei dan selimut dibersihkan dengan mencucinya menggunakan sabun cuci atau detergen.

### d. *Halaman*

Halaman setiap hari harus disapu. Kita juga harus memotong rumput yang sudah tinggi dan mencabut tanaman-tanaman liar pengganggu.

Di halaman sebaiknya juga disediakan tempat atau bak sampah.



Sumber: dokumentasi penulis.

Gambar 5.2 Menyapu halaman.

## 3. *Syarat Rumah Sehat*

Rumah yang sehat harus memenuhi syarat berikut:

- mempunyai ventilasi yang baik, sehingga terjadi pertukaran udara,
- mempunyai jendela yang cukup, agar sinar matahari dapat masuk rumah dan rumah tidak pengap,
- mempunyai saluran pembuangan air yang baik dan lancar, sehingga akan terbebas dari banjir dan akan lebih indah dipandang,
- ada tempat pembuangan sampah,
- banyak tanaman dan penghijauan,

- f. tersedia air bersih,
- g. mempunyai kamar mandi dan WC yang memenuhi syarat.



Sumber: dokumentasi penulis.

Gambar 5.3 Rumah bersih.

## B. Kebersihan Lingkungan Sekolah

Diskusi antara Togar, Made, dan Rara makin seru. Mereka melanjutkan berdiskusi tentang cara membersihkan lingkungan sekolah.

“Mengapa kita harus ikut membersihkan sekolah, bukankah sudah ada penjaga sekolah?” tanya Togar.

“Benar, Togar. Di sekolah sudah ada penjaga sekolah. Namun, kita juga wajib menjaga kebersihan sekolah. Karena kebersihan sekolah adalah tanggung jawab semua warga sekolah, yang meliputi siswa, kepala sekolah dan guru, serta penjaga sekolah. Bayangkan saja jika kebersihan sekolah diserahkan hanya pada penjaga sekolah. Mana mungkin penjaga sekolah mampu membersihkan areal sekolah yang begitu luas hanya seorang diri,” jawab Rara.

“Aku setuju pendapat Rara. Kebersihan sekolah adalah kebutuhan semua warga sekolah. Dengan demikian, kewajiban menjaga kebersihan sekolah juga harus dilakukan oleh semua warga sekolah. Jika lingkungan sekolah bersih, kegiatan belajar mengajarnya pun juga akan lancar dan nyaman,” tambah Made.

“Lalu, bagaimana cara menjaganya?” tanya Togar Kembali.

“Untuk menjaga kebersihan areal kelas dibentuk kelompok piket kelas. Adapun untuk menjaga kebersihan areal sekolah secara keseluruhan diadakan kerja bakti rutin,” jelas Made.

“Untuk lebih jelasnya mari kita diskusikan satu per satu,” tambah Rara.



Salah satu cara menjaga kebersihan dan kesehatan air sumur adalah dengan menjauhkan jarak antara sumur dengan WC. Hal ini untuk menghindarkan rembasan air dan kotoran WC masuk ke air sumur.

### a. WC dan kamar mandi

Setiap sekolah harus memiliki WC dan kamar mandi. WC dan kamar mandi antara guru dengan siswa harus dipisahkan. Jumlahnya pun juga harus disesuaikan dengan jumlah warga sekolah.

Adapun cara menjaga kebersihannya adalah dengan rutin membersihkannya dengan sistem kerja bakti. Selain itu, juga diperlukan kesadaran dari setiap warga sekolah apabila sehabis buang air kecil dan besar harus disiram.

### b. Ruang kelas

Ruang kelas yang baik harus bersih dan rapi. Untuk mewujudkannya sebaiknya di setiap kelas dibentuk regu piket. Adapun tugas dari regu piket sebagai berikut:

- membersihkan ruang kelas,
- merapikan meja dan kursi,
- membersihkan meja dan kursi,
- merapikan alat-alat peraga,
- membersihkan pintu dan jendela.



Sumber: dokumentasi penulis.

Gambar 5.4 Membersihkan ruangan kelas.

### c. Halaman

Di samping membersihkan ruang kelas, warga sekolah juga harus membersihkan halaman. Misalnya menyapu, membersihkan selokan, dan membersihkan dari sampah-sampah, seperti daun, plastik, rumput liar, maupun sampah kaleng.

## C. Pengelolaan Sampah

Di sela-sela asyiknya diskusi, tiba-tiba Togar berteriak.

“Aku ingat. Masih ada yang belum kita bahas. Padahal ini sangat penting!” teriak Togar.

“Astaga, Togar, membuat orang kaget saja. Hal penting apa yang kamu ingat?” tanya Rara.

“Aku ingat mengenai sampah. Di lingkungan rumah dan sekolah setiap hari pasti dijumpai sampah, yaitu benda-benda yang sudah tidak digunakan dan bersifat mencemari lingkungan. Misalnya kertas, daun, plastik, kaleng, dan sebagainya,” jelas Togar.

## 1. Bahaya Sampah

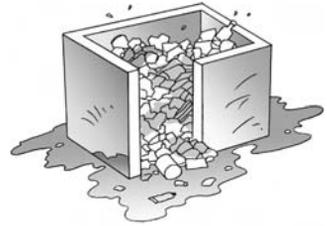
“Apa sajakah bahaya dari sampah itu?” tanya Made.

“Banyak sekali bahayanya, antara lain:

- menyebabkan bau busuk yang mencemari udara,
- menjadi sarang hewan penyebab penyakit, seperti lalat, nyamuk, tikus, dan kecoa,
- menyumbat saluran air, seperti parit, dan sungai, sehingga menyebabkan banjir,
- mengganggu keindahan dan kenyamanan,” jawab Togar.

“Ada lagi. Sampah juga dapat menyebabkan munculnya berbagai penyakit yang berbahaya bagi manusia, antara lain:

- penyakit kulit,
- penyakit perut,
- penyakit malaria dan demam berdarah,
- penyakit saluran pernapasan,” tambah Rara.



Sumber: dokumentasi penulis.

**Gambar 5.5** Sampah yang berserakan id bak sampah yang sudah tidak terurus.

## 2. Tempat Membuang Sampah dan Penanganan Sampah

“Lalu, bagaimanakah tempat pembuangan sampah yang baik itu?” tanya Rara.

“Begini Rara, membuang sampah tidak boleh dilakukan di sembarang tempat. Di setiap rumah, sekolah, kantin, perkampungan, ataupun tempat-tempat umum lainnya harus disediakan tempat sampah.

Tempat pembuangan sampah yang berupa daun, plastik, karet, kaleng, dan sebagainya harus ada tutupnya. Adapun tempat pembuangan sampah yang berupa cairan harus memenuhi beberapa syarat sebagai berikut:

- letaknya jauh dari sumber air bersih,
- letaknya harus jauh dari perumahan penduduk, bangunan sekolah, dan sebagainya,
- letaknya kering,
- harus ada tutupnya,” jelas Made panjang lebar.



Sampah cair yang berupa limbah dari pabrik sebelum dibuang harus diolah dan dinetralkan terlebih dahulu dalam Unit Pengolahan Limbah (UPL). Kemudian setelah benar-benar netral baru bisa disalurkan ke sungai.

Adapun limbah pabrik yang berupa logam ataupun plastik, bisa didaur ulang guna menghasilkan barang yang siap pakai dan siap guna.

“Bagaimana dengan penanganan sampah secara sederhana dan efektif?” tanya Rara kembali.

“Sampah yang sudah terkumpul sebaiknya dimusnahkan dengan cara sebagai berikut:

- untuk sampah yang sukar diuraikan tanah sebaiknya dibakar,
- untuk sampah yang mudah diuraikan tanah dapat ditimbun,
- untuk sampah-sampah organik bisa dibuat pupuk kompos,
- untuk sampah-sampah sisa makanan bisa digunakan untuk pakan ternak,” jawab Made.

Togar, Made, dan Rara selesai berdiskusi di teras. Mereka bergegas masuk rumah untuk bersama-sama mengerjakan PR.



## Pengukuran Kemampuan

Kamu telah mempelajari budaya hidup sehat dengan baik. Dengan demikian kamu dapat mempraktikkan dan menguasai hal-hal berikut:

- Menjaga kebersihan lingkungan rumah.
- Menjaga kebersihan lingkungan sekolah.
- Cara mengelola sampah.

**Coba sekarang berilah tanda ★ untuk materi yang telah kamu kuasai.**

**Berilah tanda ☺ untuk materi belum kamu kuasai.**

- Menjaga kebersihan lingkungan sekolah. (...)
- Menjaga kebersihan lingkungan sekolah. (...)
- Mengelola sampah. (...)



## Rangkuman

- Kebersihan meliputi kebersihan diri dan lingkungan. Contoh kebersihan lingkungan yaitu lingkungan rumah dan sekolah.
- Menjaga kebersihan rumah harus dilakukan rutin setiap hari dengan membersihkan tiap-tiap bagian rumah, seperti lantai, kamar tidur, halaman, WC, dan kamar mandi.

- Kebersihan lingkungan sekolah adalah tanggung jawab semua warga sekolah. Menjaga kebersihan sekolah dapat dilakukan dengan membentuk regu piket kelas dan kerja bakti rutin.
- Bahaya sampah:
  - menyebabkan bau busuk yang mencemari udara,
  - menjadi sarang hewan penyebab penyakit, seperti lalat, nyamuk, tikus, dan kecoa,
  - menyumbat saluran air, seperti parit, dan sungai, sehingga menyebabkan banjir,
  - mengganggu keindahan dan kenyamanan.
- Sampah dapat menimbulkan penyakit seperti berikut:
  - penyakit kulit,
  - penyakit perut,
  - penyakit malaria dan demam berdarah,
  - penyakit saluran pernapasan.
- Cara penanganan sampah:
  - untuk sampah yang sukar diuraikan tanah sebaiknya dibakar,
  - untuk sampah yang mudah diuraikan tanah dapat ditimbun,
  - untuk sampah-sampah organik bisa dibuat pupuk kompos,
  - untuk sampah-sampah sisa makanan bisa digunakan untuk pakan ternak.



## Uji Kompetensi

### Aspek Kognitif dan Afektif

#### A. Pilihlah salah satu jawaban berikut dengan tepat!

1. Jika melihat lantai kotor sebaiknya ....
  - a. disikat
  - b. disapu
  - c. dibiarkan
  - d. menyuruh pembantu menyapu
2. Agar udara di dalam rumah dapat berganti, maka setiap rumah harus ada ....
 

a. ventilasi	c. kaca
b. pintu	d. genteng kaca

3. Setelah buang air besar sebaiknya ....
  - a. ditutup
  - b. dibiarkan
  - c. disiram
  - d. disikat
4. Karbol adalah bahan untuk menghilangkan bau dan membunuh ... di kamar mandi/WC.
  - a. serangga
  - b. nyamuk
  - c. semut
  - d. kuman
5. Orang yang bertanggung jawab dan bertugas membersihkan rumah adalah ....
  - a. ayah
  - b. ibu
  - c. pembantu
  - d. semua anggota keluarga
6. Sampah sebaiknya diletakkan di ....
  - a. kebun
  - b. tong sampah
  - c. sungai
  - d. pinggir jalan
7. Agar ruang kelas selalu bersih, maka perlu dibentuk dan disusun jadwal ....
  - a. pelajaran
  - b. ronda
  - c. piket
  - d. jaga
8. Siswa yang mendapat giliran piket datangnya harus ....
  - a. awal
  - b. akhir
  - c. saat istirahat
  - d. terlambat
9. Tempat sampah sebaiknya diberi ....
  - a. pegangan
  - b. roda penggerak
  - c. tata tertib
  - d. tutup

10. Di bawah ini yang *bukan* termasuk hewan yang biasa bersarang di tempat yang kotor adalah ....
- lalat
  - burung
  - tikus
  - kecoa

**B. Lengkapi soal-soal berikut dengan jawaban yang tepat!**

- Kebersihan adalah pangkal ....
- Lalat biasanya menyebabkan penyakit ....
- Apabila kita sudah selesai buang air besar/kecil, sebaiknya ....
- Penyakit malaria disebabkan oleh ....
- Salah satu sampah organik adalah ....



**Aku Bisa!**

**Aspek Psikomotorik**

**Coba praktikkan gerakan-gerakan berikut dengan benar dan dengan hati yang gembira.**

**Ajaklah teman, kakak, atau gurumu untuk membantu dan mengawasi.**

A. Menjaga kebersihan rumah

No.	Gerakan	Tingkat Penguasaan Gerakan			Keterangan
		Tidak Sempurna	Kurang Sempurna	Sempurna	
1.	Menyapu lantai				
2.	Membersihkan kamar mandi				
3.	Mencuci piring				
4.	Membersihkan tempat tidur				
5.	Membersihkan halaman				

B. Menjaga kebersihan sekolah

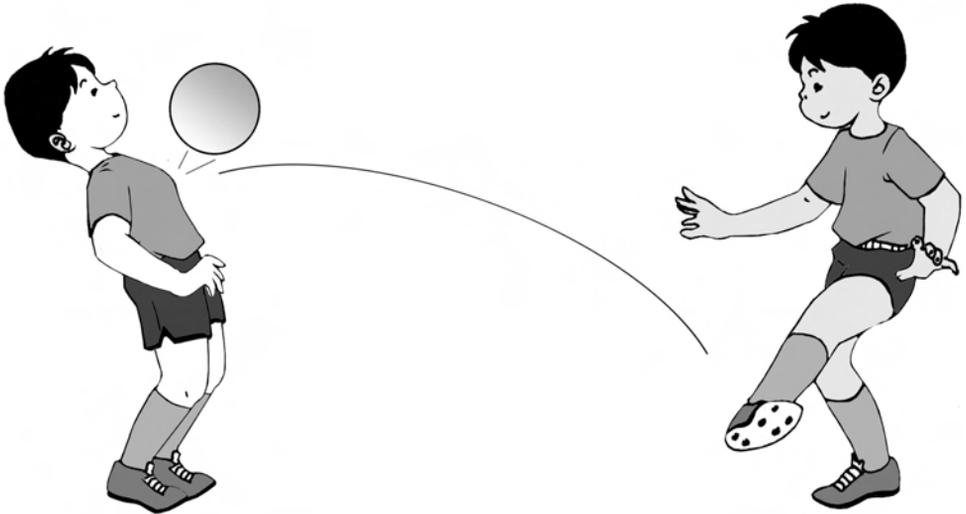
No.	Gerakan	Tingkat Penguasaan Gerakan			Keterangan
		Tidak Sempurna	Kurang Sempurna	Sempurna	
1.	Membersihkan papan tulis				
2.	Manata meja dan kursi				
3.	Membersihkan kaca jendela				
4.	Membersihkan alat peraga				
5.	Membersihkan halaman				

C. Mengelola sampah

No.	Gerakan	Tingkat Penguasaan Gerakan			Keterangan
		Tidak Sempurna	Kurang Sempurna	Sempurna	
1.	Mengelola sampah cair				
2.	Mengelola sampah organik				
3.	Mengelola sampah plastik				

# Bab 6

## Aktivitas Permainan



Pernahkah kalian bosan melakukan permainan? Jika ya, berarti kalian kurang menguasai berbagai variasi gerakan. Misalnya dalam sepak bola, setelah menguasai teknik menendang, dilanjutkan mengontrol bola dengan dada. Dengan menguasai berbagai variasi gerakan, permainan akan lebih menarik. Kita pun juga tidak akan bosan.

### Kata Kunci

---

- *Sepak bola*
- *Rounders*
- *Lompat jauh*

## Peta Konsep



Anak-anak kelas 5 berbaris dengan tertib. Mereka menuju lapangan olahraga. Begitu juga dengan Ara, Made, dan Togar. Pakaian olahraga mereka kenakan dengan rapi.

Sementara itu, Togar terlihat membawa peralatan olahraga. Ada bola sepak, stopwatch, bola kecil, pemukul. Pak Rudi pun juga sudah siap di lapangan.

“Selamat pagi anak-anak,” sapa Pak Rudi.

“Selamat pagi, Pak,” jawab anak-anak serempak.

“Baiklah anak-anak, pada semester satu, kita berlatih teknik-teknik dasar sepak bola. Coba siapa yang masih ingat teknik-teknik dasar tersebut?” tanya Pak Rudi mengawali pelajaran.

Semua anak mengacungkan tangannya. mereka bergantian menjawab.

“Menandang bola, Pak,” jawab Made.

“Menembak ke arah gawang, Pak,” sahut Togar.

“Menggiring bola, Pak,” Jawab beberapa anak bersamaan.

“Bagus, sekali. Bapak bangga pada kalian. Ternyata kalian masih ingat pelajaran semester satu,” puji Pak Rudi.

“Pak, apa hubungannya pelajaran kali ini dengan pelajaran semester satu?” tanya Ara.

“Bagus sekali pertanyaanmu, Ara. Anak-anak, pelajaran kali ini mengenai variasi teknik dan gerakan dalam permainan sepak bola. Variasi yaitu pengembangan teknik atau gerakan. Adapun tujuannya agar kita makin menguasai permainan. Selain itu agar permainan menjadi lebih menarik dan tidak bosan,” jawab Pak Rudi.

“Apa saja variasi teknik-tekniknya, Pak? saya tidak sabar untuk berlatih,” tanya Togar.

“Baiklah anak-anak, sekarang mari kita belajar, berlatih, sambil bermain. Sekarang pilihlah pasangan. Siapkan bolanya, mari kita lakukan secara kompak dan sportif,” pinta Pak Rudi.

“Siap, Pak,” sahut anak-anak serempak.

Dalam sekejap, anak-anak telah siap dengan pasangan masing-masing.

“Togar dan Made silahkan ke depan. Coba kalian praktikkan apa yang Bapak perintahkan. Anak-anak yang lain silahkan perhatikan dan tirukan,” pinta Pak Rudi.

“Baik, Pak,” jawab anak-anak serempak.

Togar dan Made ke depan. Mereka mempraktikkan variasi-variasi teknik dan gerakan sepak bola.



Kaki bagian dalam adalah bagian kaki yang saling berhadapan. Mulai dari tumit sampai ujung ibu jari.

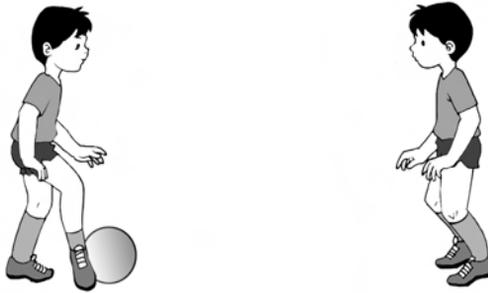
## 1. Mengumpan Bola Jarak Dekat

Pak Rudi memberikan petunjuk mengumpan bola.

“Anak-anak perhatikan baik-baik. Dalam sepak bola, keakuratan mengumpan bola adalah yang utama. Dengan mengumpan, kita dapat memulai serangan. Oleh karena itu, kita harus menguasai teknik mengumpan bola dengan baik. Selain itu juga perlu dipupuk kerja sama dan saling pengertian antarteman.

Berikut cara melakukan:

- Berdiri berhadapan dengan jarak 5 – 10 meter.
- Tempatkan posisi kaki di belakang bola.
- Satu kaki untuk tumpangan satu kaki untuk menendang.
- Tendanglah bola dengan kaki bagian dalam.
- Keras lemahnya tendangan, sesuaikan dengan jarak teman.



Sumber: dokumentasi penulis.

Gambar 6.1 Mengumpan bola jarak dekat.

## 2. Menghentikan Bola

“Pak, bagaimana caranya menghentikan bola?” tanya Togar.

“Cara melakukannya adalah:

- Berdiri berhadapan dengan jarak 5 – 10 meter.
- Satu orang menendang, satu orang menghentikan bola.
- Satu kaki digunakan sebagai tumpuan.
- Satu kaki digunakan untuk menghentikan bola. Caranya dengan mengangkat kaki setinggi bola. Pada saat bola datang, kaki agak ditarik mengikuti arah bola.
- Pandangan ke arah bola.
- Posisi kedua tangan rileks,” jelas Pak Rudi.



Sumber: dokumentasi penulis.

Gambar 6.2 Menghentikan bola.

## 3. Menghentikan Bola Menggunakan Dada

Pak Rudi terlihat menjelaskan dengan sabar. Sesekali mendekati anak-anak untuk membenarkan gerakan anak-anak. Sementara itu, anak-anak begitu antusias berlatih.

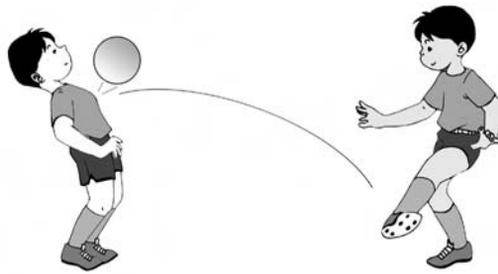
“Sekarang mari berlatih menghentikan bola dengan dada. Tapi ingat, teknik ini harus dilakukan dengan hati-hati karena rawan terjadi cedera. Oleh karena itu, berlatihlah dengan benar dan disiplin.

Cara melakukan:

- Berdiri saling berhadapan.
- Satu anak menendang bola secara melambung.
- Satu anak menghentikan bola dengan dada. Dengan posisi kedua tangan di samping pinggang. Posisi kedua kaki kangkang dan dada dibusungkan.
- Ketika bola menyentuh dada, dada sedikit ditarik ke belakang. Tariklah dada mengikuti arah datangnya bola. Agar bola tidak memantul jauh,” jelas Pak Rudi.



Menghentikan bola dengan dada efektif untuk menghentikan bola lambung. Juga bisa untuk mengelabui lawan. Untuk mencegah cedera sebaiknya bola tepat mengenai sisi kiri atau kanan dada.



Sumber: dokumentasi penulis.

Gambar 6.3 Menghentikan bola dengan dada.

#### 4. Menghentikan Bola dengan Paha

“Adakah variasi teknik lainnya, Pak?” tanya Made.

“Oh ada, Made. Variasi berikutnya adalah menghentikan bola dengan dada.

Cara melakukannya:

- Berdiri saling berhadapan.
- Satu kaki digunakan sebagai tumpuan.
- Berat badan berada pada kaki tumpu.
- Angkat lutut kaki yang lainnya hingga paha lurus.
- Saat bola menyentuh paha, turunkan paha mengikuti arah bola.
- Dilanjutkan gerakan lainnya. Seperti melambungkan bola dengan paha, mendribbel bola, dan lain-lain,” jelas Pak Rudi.

“Sekarang coba kamu praktikkan,” pinta Pak Rudi pada Togar dan Made.



Sumber: dokumentasi penulis.

Gambar 6.4 Menghentikan bola dengan paha.

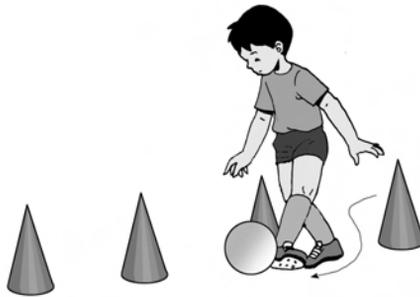
## 5. Mendribbel (Menggiring) bola

“Pak, bagaimana caranya mneggiring bola?” tanya Togar.

“Pertanyaan yang bagus, Togar. Menggiring bola adalah teknik membawa bola untuk melewati lawan. Oleh karena itu harus dikuasai oleh setiap pemain.

Teknik menggiring bola banyak variasinya. Cara melakukannya:

- Lakukan secara berpasangan.
- Ambillah suatu benda sebagai rintangan. seperti tongkat bendera, kotak kardus, dan lain-lain. Susunlah rintangan tersebut secara lurus dengan jarak masing-masing 1 – 2 meter.
- Giringlah bola melewati rintangan tersebut secara zig-zag.
- Setelah sampai ujung, operlah bola tersebut ke teman yang lain.
- Ulangilah berkali-kali dengan terus meningkatkan kecepatan menggiring bola,” jelas Pak Rudi.



Sumber: dokumentasi penulis.

Gambar 6.5 Menggiring bola.

“Adakah cara yang lainnya, Pak?” tanya made.

“Oh ada, Made. Latihan menggiring bola banyak variasi. Kamu dapat mengembangkannya sendiri. Cara yang lain, yaitu:

- Lakukan latihan secara berpasangan.
- Satu anak menggiring bola.
- Satu anak mencoba menghalang-halangnya.
- Giringlah bola ke segala penjuru lapangan.

Setelah masing-masing pasangan mendapat giliran, Pak Rudi menyuruh beristirahat sejenak. Anak-anak langsung beristirahat di pinggir lapangan. Mereka duduk dengan tetap meluruskan kaki. Agar terhindar dari kram otot.

Waktu istirahat telah selesai, Pak Rudi kembali menyiapkan barisan.



Sumber: dokumentasi penulis.

Gambar 6.6 Latihan menggiring bola berpasangan.

## 6. Bermain Sepak Bola dengan Peraturan yang Dimodifikasi (Tanpa Penjaga Gawang)

“Baiklah, anak-anak. Setelah mengetahui beberapa teknik dasar sepak bola ayo kita praktikkan dalam permainan dan peraturan yang dimodifikasi,” kata Pak Rudi.

“Baik Pak,” jawab anak-anak.

### a. *Perlengkapan dan peralatan*

- 1) Ukuran lapangan disesuaikan dengan luas dan bentuk halaman sekolah, bisa memanjang atau persegi.
- 2) Gawang dibuat kecil dengan ukuran 3 kali bola dan tinggi 2 kali bola.
- 3) Kostum regu dapat memakai seragam olahraga dan sepatu olahraga.
- 4) Bola, dapat menggunakan bola dari plastik ataupun bola karet.

### b. *Peraturan permainan*

- 1) Bentuklah 2 regu, tiap regu beranggotakan 5 anak (tanpa penjaga gawang)
- 2) Regu yang paling banyak memasukkan bola ke gawang lawan sebagai pemenang.
- 3) Lama permainan 2 x 20 menit, dengan waktu istirahat 15 menit.
- 4) Setiap bola yang keluar lapangan, ditendang ke dalam lagi dengan posisi bola di atas garis tepi.
- 5) Pemain tidak boleh menutup gawang tepat di muka gawang.
- 6) Mengingat kondisi lapangan, maka offside dan cornerkick ditiadakan.

“Anak-anak, latihan kali ini cukup sekian. Minggu depan kita lanjutkan aktivitas permainan lainnya. Silahkan praktikkan di rumah apa yang sudah kita latih tadi,” pinta Pak rudi mengakhiri pelajaran.

“Baik, Pak,” jawab anak-anak serempak.

## B. Rounders (Lanjutan)

Pukul 05.30 Ara bangun tidur. Ara terlihat bersemangat. Setelah mandi, membantu ibu, langsung arapan. Ayah dan Ibu Ara nampak keheranan.

“Ara, kenapa bersemangat sekali?” tanya Ayah Ara.

“Iya, yah hari ini ada pelajaran olahraga dan kesehatan. Hari ini akan berlatih variasi-variasi teknik dasar dalam permainan rounders, jawab Ara.

“Oh, begitu. Benar, ara, rounders adalah permainan yang mengasyikan. rounders adalah permainan beregu. oleh karena itu harus mengutamakan kerja sama. Agar dapat memenangkan pertandingan. Di samping itu, dalam regu rounders juga dibutuhkan kekompakan,” jelas ayah Ara.

“Bagaimana caranya menjaga kekompakan, Yah?” tanya Ara.”

“Caranya dengan sering berlatih bersama. Di samping itu, dalam 1 regu harus ada pemimpinnya. Pemimpin inilah yang bertugas mengatur jalannya

permainan. Pemimpin juga berkewajiban menjaga suasana regu tetap semangat dan kompak,” jawab ayah Ara.

Setelah sedikit mendapat penjelasan, Ara berpamitan. Ara mencium tangan kedua orang tuanya.

Sesampai di sekolah, Ara langsung menuju lapangan. Pak Rudi dan anak-anak kelas 5 siap berlatih.

“Anak-anak hri ini kita berlatih teknik dasar permainan rounders. Latihan kali ini merupakan lanjutan dari latihan pada semester satu. Banyak variasi gerakan yang akan kita pelajari.

Seperti biasanya, silahkan Togar dan Made maju ke depan. Praktikkan apa yang Bapak perintahkan. Anak-anak yang lain silahkan memerhatikan dan menirukannya,” jelas Pak Rudi.

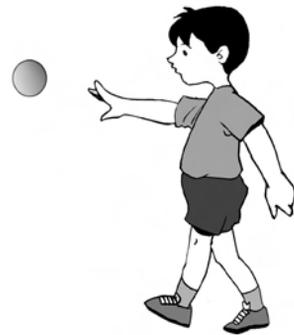
## 1. Melempar Bola dengan Putaran

“Salah satu variasi teknik melempar bola adalah dengan menggunakan putaran,” kata Pak Rudi.

“Bagaimana caranya, Pak?” tanya Ara.

“Begini caranya:

- Kedua tangan lurus ke depan.
- Kaki kiri ke depan, kaki kanan ke belakang.
- Posisi badan agak serong.
- Pandangan ke arah sasaran.
- Tangan diputar ke depan, atas, belakang, bawah, dan ke depan kembali.
- Tangan kembali ke depan dibarengi dengan lemparan bola.
- Kaki kanan mengimbangi gerakan tangan,” terang Pak Rudi.



Sumber: dokumentasi penulis.

Gambar 6.7 Melempar bola.

## 2. Menangkap Bola

“Bagaimana dengan variasi teknik menangkap bola, Pak?” tanya Made.

“Bagus sekali pertanyaanmu, Made. Menangkap bola dapat dilakukan dengan satu tangan atau dua tangan. Dalam menangkap bola kita harus melihat arah datangnya bola. Ada 5 variasi teknik/cara menangkap bola, yaitu:

### a. Menangkap bola yang datangnya datar (setinggi dada)

Cara melakukannya:

- 1) Posisi kedua kaki kangkang.
- 2) Kedua tangan diluruskan ke depan setinggi bahu.
- 3) Kedua telapak tangan dibuka dan, pangkal telapak tangan saling menempel.
- 4) Arah pandangan tertuju pada bola.



Sumber: dokumentasi penulis.

Gambar 6.8 Posisi tangan menangkap bola datar.

### b. Menangkap bola yang datangnya dari atas (vertikal)

Cara melakukannya:

- Sikap dan posisi badang dan kaki seperti menangkap bola datar. Akan tetapi kedua tangan harus diluruskan ke atas.



Sumber: dokumentasi penulis.

Gambar 6.9 Posisi tangan menangkap bola dari atas (vertikal).

### c. Menangkap bola yang datangnya melambung

Cara melakukannya:

- Sikap dan posisi badan badan dan kaki seperti menangkap bola datar. Akan tetapi kedua tangan menghadap ke atas, sedikit di atas dahi.



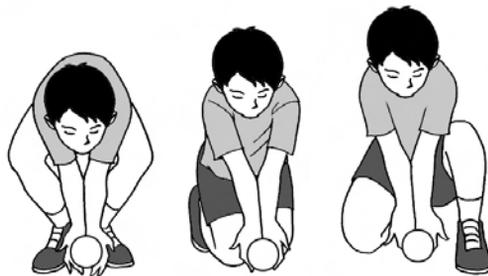
Sumber: dokumentasi penulis.

Gambar 6.10 Posisi tangan menangkap bola lambung.

### d. Menangkap bola yang menyusur tanah

Cara melakukannya:

- 1) Dengan sikap berlutut, kaki rapat, badan dibungkukkan, kedua tangan di depan lutut.
- 2) Berlutut, kedua tangan di depan lutut.
- 3) Satu lutut agak ditarik ke belakang, sedang lutut yang lain di depan, kedua tangan diletakkan diantara kedua lutut” jelas Pak Rudi.



Sumber: dokumentasi penulis.

Gambar 6.11 Menangkap bola yang menyusur tanah.

### e. Penangkap belakang (catcher)

“Pak, bagaimana teknik menangkap bola bagi penangkap belakang?” tanya Made.

“Khusus bagi penangkap belakang, ada 3 cara.

- 1) Sikap dengan duduk berlutut, tangan terbuka dan sejajar dada.
- 2) Sikap jongkok, kedua kaki sejajar, kedua tumit berdekatan dan diangkat, dan badan tegak.
- 3) Sikap berlutut pada satu kaki, tangan terbuka sejajar dengan lutut,” jelas Pak Rudi.



Sumber: dokumentasi penulis.

Gambar 6.12 Posisi catcher menangkap bola.

### 3. Memukul Bola

Anak-anak bersemangat berlatih. Pak Rudi pun dengan sabar menjelaskan dan memberikan contoh.

“Sekarang variasi teknik memukul bola. Adakah yang tahu teknik-tekniknya?” tanya Pak Rudi.

Semua anak saling berpandangan. Mereka semua dim. Tidak ada satu pun anak yang bisa menjawab.

“Baiklah anak-anak akan Bapak jelaskan.

Cara memukul bola:

#### a. Sikap badan

Sikap berdiri dengan kaki terbuka dan kedua tangan memegang kayu pemukul.

#### b. Gerakan

- 1) Sandarkan kayu pemukul pada bahu tangan kanan.
- 2) Sikap badan condong ke samping kanan.
- 3) Kaki kiri diluruskan, kaki kanan dbengkokkan.
- 4) Ayunkan pukulan dari samping ke depan hingga mengenai bola.
- 5) Pukullah bola sekuat-kuatnya,” jelas Pak Rudi.



Sumber: dokumentasi penulis.

Gambar 6.13 Memukul bola bola.

### 4. Teknik Lari

“Pak, adakah teknik dasar lainnya yang harus dikuasai?” tanya Ara.

“Ada, Ara. Selain teknik melempar, memukul, dan menangkap bola, kita juga harus menguasai teknik lari. Seorang pemain rounders harus mampu berlari cepat. Dengan demikian dapat mencapai tempat hinggap setelah memukul bola,” jawab Pak Rudi.

“Apa manfaatnya berlari cepat?” tanya Made.

“Dengan berlari cepat dan mencapai tiang hinggap, akan mendapat nilai,” jawab Pak Rudi.

“Bagaimana anak-anak, apakah sudah paham? Apakah kalian sudah menguasai variasi teknik dasar permainan rounders?” tanya Pak Rudi.

“Sudah, Pak,” jawab anak-anak serempak.

“Baiklah, kita akhiri latihan hari ini. Silahkan berlatih lagi di rumah. Oh ya anak-anak pelajaran minggu depan mengenai lompat jauh. Silahkan berlatih dulu di rumah, pinta Pak Rudi.



Sumber: dokumentasi penulis.

Gambar 6.14 Lari.

“Baik, Pak,” jawab anak-anak serempak.

Pak Rudi dan anak-anak meninggalkan lapangan, mereka menuju ruang ganti.

## 5. Bermain Rounders dengan Lapangan Segitiga

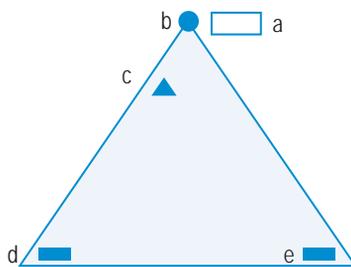
“Naha anak-anak, kalian telah mengerti berbagai teknik dasar bermain rounders. Apakah sudah jelas semuanya?” tanya Pak Rudi.

“Sudah, Pak.” Jawab sebagian anak.

“Sebentar, Pak. Saya masih bingung. Jika halaman kita tidak luas, apakah kita tetap bisa bermain rounders?” tanya Rara.

“Bisa, Rara. Caranya dengan memodifikasi peraturannya, sekarang perhatikan penjelasan Napak berikut,” kata Pak Rudi.

### a. Lapangan



Keterangan gambar:  
a : ruang bebas  
b : pemukul  
c : pelempar  
d dan e : pos jaga

Sumber: dokumentasi penulis.

Gambar 6.15 Lapangan rounders yang telah dimodifikasi.

### b. Peralatan

- 1) Bola tenis lapangan
- 2) Kayu pemukul

### c. Peraturan

- 1) Bentuklah dua regu. Tiap regu beranggotakan 3 orang.
- 2) Permainan dimulai dengan memilih regu penjaga dan pemukul.
- 3) Pergantian regu terjadi jika tiga kali bola mati.
- 4) Nilai ditentukan oleh jumlah pemain yang mampu mengintari pos-pos penjaga tanpa henti.

“Tap ingat anak-anak, setiap regu harus bermain dengan kompak dan harus bekerja sama dengan baik. Jangan saling menyalahkan dan jangan bermain curang dan membahayakan diri sendiri, tamna, dan lawan,” Jelas Pak Rudi.

Hari ini hari Minggu. Made dan kakaknya libur. Mereka terlihat berolahraga di halaman.

“Kak, ayo ke lapangan.” pinta Made.

“Untuk apa ke lapangan?” tanya Wayan, kakak Made.

“Aku ingin berlatih lompat jauh. Minggu depan ada pelajaran lompat jauh,” jawab Made.

“Baiklah, kalau begitu. Ayo segera ke lapangan,” ajak Kak Wayan.

Made dan Kak Wayan ke lapangan. Mereka berdua naik sepeda. Setelah mengayuh sepeda beberapa saat, mereka tiba di lapangan. Setelah melakukan pemanasan, mereka langsung berlatih lompat jauh. Sesekali Kak Wayan memberikan penjelasan mengenai lompat jauh.

“Made, apakah kamu tahu yang dimaksud lompat jauh?” tanya Kak Wayan.

Made menggelengkan kepala menandakan ketidaktahuannya.

“Lompat jauh adalah salah satu cabang atletik, dengan melompat sejauh-jauhnya. Adapun gerakannya dibagi menjadi 4 bagian, yaitu awalan, tolakan, saat di udara, dan teknik mendarat,” jawab Kak Wayan.

“Apa saja gaya dalam lompat jauh, Kak?” tanya Made.

“Dalam lompat jauh terdapat 3 gaya, yaitu:

1. Gaya jongkok
2. Gaya menggantung
3. Gaya berjalan di udara

Agar lebih jelasnya kakak tunjukkan gerakan-gerakannya,” jelas Kak Wayan.

Kak Wayan mengajak Made berlatih. Kak Wayan memberikan contoh, dan Made menirukannya. Kali ini Kak Wayan mengajarkan lompat jauh gaya jongkok.

Cara melakukannya:

**a. Awalan**

- Berlari cepat dengan jarak 40 – 45 meter pada lintasan.

**b. Tolakan**

- 1) Melakukan tolakan pada papan tumpuan menggunakan kaki terkuat.
- 2) Posisi badan lebih ditegakkan.
- 3) Kaki belakang dan kedua lengan diayunkan ke depan atas.



Sumber: dokumentasi penulis.

Gambar 6.16 Tolakan.

- 4) Mulailah melakukan tolakan pada balok tumpuan dimulai dari tumit, telapak kaki, kemudian ujung telapak kaki.

**c. Saat di udara**

- 1) Kedua lutut ditekuk.
- 2) Kedua lengan di samping kepala.

**d. Teknik Mendarat**

Cara melakukannya:

- 1) Saat akan mendarat, kedua kaki dan lengan diluruskan ke depan.
- 2) Mendarat pada bak lompat diawali dengan kedua tumit. Posisi kedua kaki dirapatkan.
- 3) Lutut ditekuk dan mengeper.
- 4) Kedua tangan di depan menyentuh tempat pendaratan serta pandangan ke depan.



*Sumber: dokumentasi penulis.*

**Gambar 6.17** Posisi saat di udara.



*Sumber: dokumentasi penulis.*

**Gambar 6.18** Teknik mendarat.



## Pengukuran Kemampuan

Kamu telah mempelajari aktivitas permainan dengan baik. Dengan demikian kamu dapat mempraktikkan dan menguasai.

- Variasi teknik dasar sepak bola.
- Variasi teknik rounders
- Variasi teknik lompat jauh.

**Coba sekarang berilah tanda ★ untuk materi yang telah kamu kuasai.**

**Berilah tanda ☺ untuk materi belum kamu kuasai.**

**A. Sepak Bola**

1. Teknik menggiring bola. (...)
2. Menghentikan bola dengan paha. (...)
3. Menghentikan bola dengan dada. (...)
4. Mengumpan jarak dekat. (...)
5. Mengentikan bola dengan kaki bagian dalam. (...)

## B. Rounders

1. Menangkap bola datar. (...)
2. Menangkap bola melambung/vertikal. (...)
3. Menangkap bola menyusur tanah. (...)
4. Melempar bola dengan putaran. (...)
5. Memukul bola. (...)

## C. Lompat Jauh

1. Teknik awalan. (...)
2. Teknik tolakan. (...)
3. Teknik saat di udara. (...)
4. Teknik mendarat. (...)



# Rangkuman

- Aktivitas permainan meliputi permainan bola kecil (misalnya rounders), permainan bola besar (misalnya sepak bola), dan atletik (misalnya lompat jauh).
- Variasi teknik dasar sepak bola, antara lain:
  - mengumpan jarak dekat,
  - menghentikan bola dengan kaki bagian dalam,
  - menghentikan bola dengan paha,
  - menghentikan bola dengan dada,
  - menggiring bola.
- Variasi teknik dasar dalam rounders, antara lain:
  - Melempar bola dengan putaran.
  - Menangkap bola mendarat, vertikal, melambung, menyusur tanah, dan teknik menangkap bola bagi catcher.
  - Memukul Bola.
- Variasi teknik dasar lompat jauh;
  - Gaya lompat jauh ada 3, yaitu jongkok, menggantung, dan berjalan di udara.
  - Variasi teknik dasar gerakan dalam lompat jauh meliputi awalan, tolakan, saat di udara dan mendarat.



# Uji Kompetensi

## Aspek Kognitif dan Afektif

### A. Pilihlah salah satu jawaban berikut dengan tepat!

1. Sepak bola berasal dari ....
  - a. Inggris
  - b. Italia
  - c. Brasil
  - d. Jerman
2. Dalam sepak bola, menggring bola disebut ....
  - a. tackling
  - b. dribbling
  - c. heading
  - d. handball
3. Juara dunia sepak bola tahun 2006 adalah ....
  - a. Jerman
  - b. Brasil
  - c. Inggris
  - d. Italia
4. Dalam sepak bola, selain penjaga gawang dilarang menyentuh bola dengan ....
  - a. tangan
  - b. kaki
  - c. dada
  - d. paha
5. Berikut teknikl-teknik dsar dalam rounders, kecuali ....
  - a. menggiring bola
  - b. melempar bola
  - c. menangkap bola
  - d. memukul bola
6. Pada saat menangkap bola, pandangan mata ke arah ....
  - a. depan
  - b. bola
  - c. pelempar
  - d. catcher
7. Agar dapat mencapai tiang hinggap dengan cepat harus menguasai teknik ....
  - a. meluncur cepat
  - b. berlari cepat
  - c. mentik lawan
  - d. mengecoh lawan
8. Gaya lompat jauh ada ... macam.
  - a. 1
  - b. 2
  - c. 3
  - d. 4
9. Saat awalan lompat jauh, kita harus ....
  - a. jalan cepat
  - b. jalan santai
  - c. jalan dilanjutkan lari
  - d. lari cepat

10. Tempat melakukan tolakan dalam lompat jauh adalah ....
- bak lompatan
  - balok tumpuan
  - palang sejajar
  - balik titian

**B. Lengkapilah soal-soal berikut dengan jawaban yang tepat!**

- Induk organisasi sepak bola Indonesia adalah ....
- Gerakan dalam lompat jauh setelah awalan adalah ....
- Bola menyentuh tangan pemain yang bukan penjaga gawang dalam sepak bola disebut ....
- Teknik pendaratan dalam lompat jauh dilakukan dengan ....
- Pemukul bola dalam rounders disebut ....



**Aku Bisa!**

**Aspek Psikomotorik**

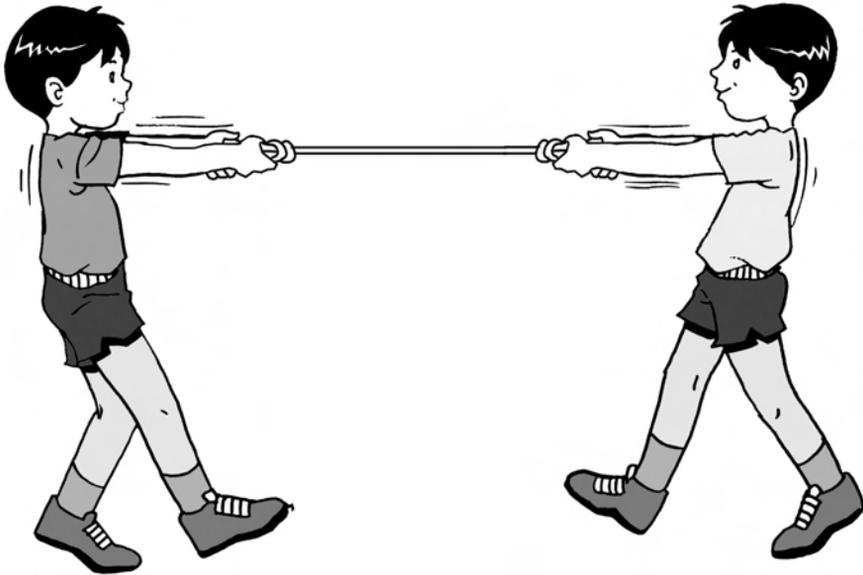
**Coba praktikkan gerakan-gerakan berikut dengan benar dan dengan hati yang gembira.**

**Ajaklah teman, kakak, atau guru untuk membantu dan mengawasi.**

No.	Gerakan	Tingkat Penguasaan Gerakan			Keterangan
		Tidak Sempurna	Kurang Sempurna	Sempurna	
1.	Mendribling bola				
2.	Memukul bola roundres				
3.	Lompat jauh gaya jongkok				

# Bab 7

## Kebugaran jasmani



Tahukah kalian gunanya tangan, kaki, dan anggota tubuh kita yang lainnya? Gunanya banyak sekali, seperti untuk menarik, mendorong, berlari, dan lain-lain. Oleh karena itu, agar lebih kuat dan lentuk perlu dilatih secara rutin dan disiplin. Pada semester 1 kalian telah menguasai beberapa bentuk latihan daya tahan dan kelentukan. Kali ini kita akan mengulanginya dengan bentuk latihan lanjutan dan variasinya.

Siapkah kalian dengan variasi-variasi gerakan yang lebih menantang? Tentunya siap, bukan? Ya, kita akan berlatih dengan variasi gerakan menarik, mendorong, melompat, dan variasi gerakan kelentukan. Apa saja gerakan tersebut? Dan bagaimana cara melakukannya? Ayo temukan jawabannya dengan belajar dan berlatih sesuai dengan materi berikut!

### Kata Kunci

- Mendorong
- Menarik
- Memutar
- Meliuk

## Peta Konsep



Anak-anak kelas empat nampak begitu penasaran ketika memasuki ruang olahraga. Mereka dijanjikan akan diberikan latihan lanjutan melatih daya tahan dan kekuatan dengan variasi gerakan oleh Pak Rudi.

Setelah barisan siap, Togar kembali ditunjuk Pak Rudi untuk memimpin pemanasan. Setelah beberapa saat, pemanasan pun selesai. Anak-anak siap melakukan gerakan-gerakan inti.

“Pak, sebenarnya latihan apa yang akan kita lakukan kali ini? Apa saja variasi gerakannya dan bagaimana cara melakukannya?” tanya Made penasaran.

“Made ... Made, pagi-pagi begini kamu sudah *memberondong* Bapak dengan pertanyaan. Memang benar, kali ini kita akan melakukan latihan lanjutan dengan variasi gerakan untuk meningkatkan daya tahan dan kekuatan. Pasti kalian akan lebih bersemangat.

Baiklah anak-anak, ayo kita mulai latihan hari ini. Seperti biasanya, coba perhatikan penjelasan dan peragaan yang akan Bapak lakukan. Kemudian ikuti dengan gerakan yang benar dan hati-hati,”kata Pak Rudi.

## 1. Variasi Gerakan Mendorong

“Pak, apa saja variasi gerakan mendorong itu?” tanya Rara.

“Variasi yang dapat kita lakukan banyak sekali. Di antaranya mendorong benda tidak bergerak, misalnya tembok atau pohon, dan variasi gerakan mendorong teman.

Bagaimana, apakah kalian semuanya sudah siap?” tanya Pak Rudi.

“Siap, Pak,” jawab semua anak serempak.

### a. Gerakan mendorong tembok

Tujuan gerakan ini adalah untuk melatih otot tangan, bahu, dan kaki,

Cara melakukan:

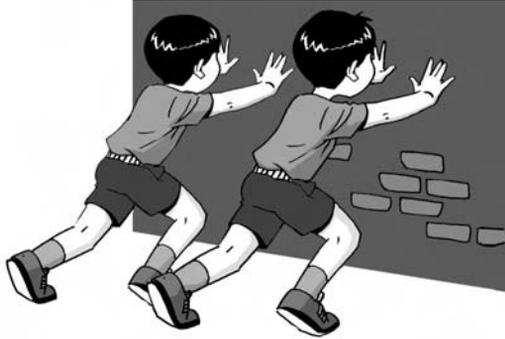
- 1) Berdirilah di depan tembok. Kamu juga bisa berdiri di depan pohon.
- 2) Tempelkan kedua telapak tanganmu pada tembok.
- 3) Letakkan salah satu kakimu di depan dengan lutut sedikit menekuk. Adapun kaki yang lainnya luruskan ke belakang.
- 4) Doronglah tembok tersebut dengan sekuat tenaga.
- 5) Lakukan berulang-ulang sesuai kemampuanmu.



Daya tahan merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan suatu aktivitas dengan tingkat kesulitan tertentu dan dalam jangka waktu yang tertentu pula.



Coba diskusikan bersama teman sebangkumu. Sebutkan bagian-bagian tubuh yang menjadi tumpuan saat melakukan gerakan mendorong tembok!



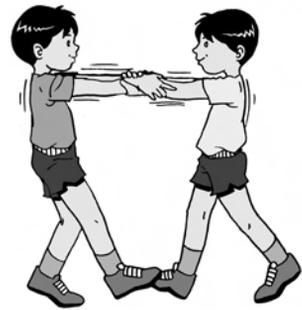
Sumber: dokumentasi penulis.

Gambar 7.1 Gerakan mendorong tembok.

### b. Gerakan saling mendorong dengan teman

Cara melakukan:

- 1) Pilihlah satu temanmu yang seimbang.
- 2) Berdirilah saling berhadapan dengan kaki kangkang dan telapak dan jari tangan saling mengait.
- 3) Doronglah temanmu sekuat tenaga.
- 4) Anak yang dapat mendorong temannya melewati garis yang telah ditentukan adalah pemenangnya.



Sumber: dokumentasi penulis.

Gambar 7.2 Gerakan saling mendorong.

## 2. Variasi Gerakan Menarik

“Pernahkah kalian melihat perayaan HUT Kemerdekaan RI setiap tanggal 17 Agustus? Menarik, bukan?” tanya Pak Rudi.

“Lantas apa hubungannya antara perayaan HUT kemerdekaan dengan latihan kita kali ini, Pak?” tanya Rara.

“Ada hubungannya, Rara. Biasanya, setiap kali perayaan Hut kemerdekaan digelar suatu perlombaan yang menarik, salah satunya lomba tarik tambang. Tarik tambang termasuk variasi gerakan menarik yang dapat melatih kekuatan,” jawab Pak Rudi.

“Benarkah, Pak? Kalau begitu aku ingin mencobanya. Bagaimana cara melakukannya, Pak?” tanya Made.

“Baiklah, anak-anak mari kita peragakan satu per satu,” kata Pak Rudi.



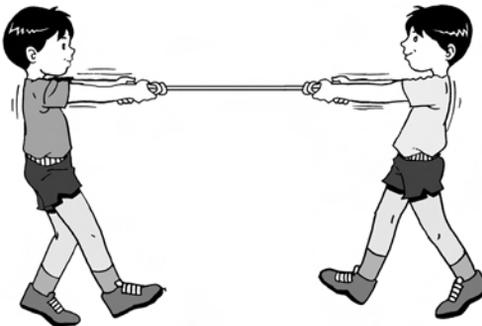
Dalam melakukan gerakan saling mendorong teman diperlukan kerja sama yang baik dengan teman yang menjadi pasangan. Jika teman yang menjadi pasangan kita sudah merasa kuwalahan menahan dorongan, sebaiknya kita jangan terus memaksa mendorong. Hal tersebut dapat mengakibatkan teman yang kita dorong dapat terjatuh. Bahkan bisa menyebabkan terjadinya cedera pada tangan dan jari.

### a. *Tarik tambang berpasangan*

Cara melakukan:

- 1) Siapkan sebuah tali yang kuat.
- 2) Pilihlah satu temanmu yang seimbang.
- 3) Berdirilah saling berhadapan dengan kedua tangan saling memegang ujung tali.
- 4) Setelah ada aba-aba, mulailah saling menarik tali dengan sekuat tenaga
- 5) Anak yang dapat menarik lawannya sampai melewati batas yang telah ditentukan adalah pemenangnya.

Permainan tarik tambang ini juga bisa dilakukan secara beregu.



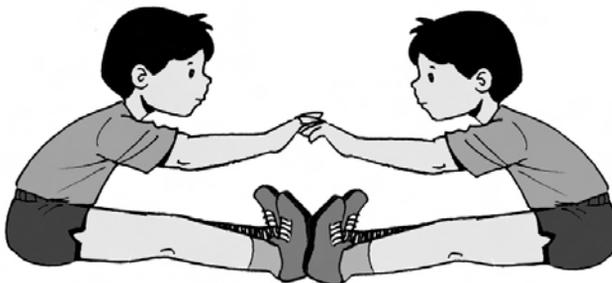
*Sumber: dokumentasi penulis.*

*Gambar 7.3 Tarik tambang berpasangan.*

### b. *Saling menarik tangan berpasangan*

Cara melakukan:

- 1) Pilihlah satu temanmu yang seimbang.
- 2) Duduklah saling berhadapan dengan tangan kanan diluruskan ke depan dan saling berpegangan.
- 3) Satu kaki saling ditempelkan dengan satu kaki pasangan.
- 4) Setelah ada aba-aba, mulailah tarik-menarik.
- 5) Anak yang lebih kuat tarikannya adalah pemenangnya.



*Sumber: dokumentasi penulis.*

*Gambar 7.4 Saling menarik tangan berpasangan.*

### 3. Variasi Gerakan Melompat

“Nah anak-anak, sekarang adalah latihan yang paling kamu sukai dan sering kamu lakukan, yaitu lompat tali,” kata Pak Rudi.

“Pak, bukankah lompat tali adalah permainan anak-anak perempuan?” tanya Togar.

“Tidak, Togar. Lompat tali bisa dimainkan oleh semua orang, baik laki-laki maupun perempuan.

Oh ya, anak-anak, ada satu lagi permainan yang termasuk variasi gerakan melompat yang akan kita lakukan, yaitu lompat-lompat dengan ban. Ayo kita lakukan satu per satu,” ajak Pak Rudi.

“Ayo,” sahut semua anak serampak.

#### a. Lompat tali

Lompat tali dapat dilakukan secara perseorangan maupun secara beegu. Tujuannya adalah untuk melatih kelincahan, kecepatan, daya tahan, dan kekuatan otot kaki/tumit.

Cara melakukan:

- 1) Siapkan tali, satu anak membawa satu tali.
- 2) Berdirilah tegak dan peganglah kedua ujung tali.
- 3) Putarkan tali dengan arah: bawah kaki – belakang – atas kepala – depan.
- 4) Lompatilah tali tersebut tiap kali tali berada di bawah.
- 5) Posisikaki saat melompat ke atas dapat dilakukan dengan satu kaki atau dua kaki sekaligus.

#### b. Lompat ban

Cara melakukan:

- 1) Siapkan beberapa ban mobil bekas dan aturlah sedemikian rupa.
- 2) Buatlah barisan satu-satu ke belakang.
- 3) Kemudian mulai dari anak yang paling depan berlari melompati bab-ban yang telah disusun.
- 4) Setelah sampai pada ban yang terakhir kemudian kembali ke barisan paling belakang, dan disusul anak yang berada pada barisan berikutnya.



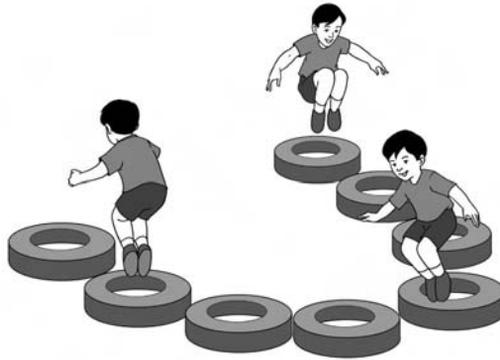
### Apakah Kamu Tahu?

Coba amati kegiatan sehari-hari orang-orang yang ada di sekitarmu. Sebutkan kegiatan sehari-hari yang berkaitan dengan gerakan tarik-menarik yang dapat melatih daya tahan dan kekuatan. Kemudian praktikkan gerakan tersebut. Apabila kesulitan kamu dapat memodifikasi gerakan tersebut dengan bantuan gurumu.



Sumber: dokumentasi penulis.

Gambar 7.5 Lompat tali.



Sumber: dokumentasi penulis.

Gambar 7.7 Melompati ban yang disusun membentuk huruf U.

## B. Latihan Kelentukan

“Bagaimana anak-anak latihan kita kali ini? Menyenangkan, bukan?”

Setelah kita berlatih untuk meningkatkan daya tahan dan kekuatan, selanjutnya kita akan berlatih kelentukan. Sudah siapkah kalian?” tanya Pak Rudi.

“Siap, Pak!” Jawab anak-anak serempak.

“Kita akan berlatih kelentukan otot pinggang, otot pinggul, dan kelentukan sendi pergelangan.

Ayo kita pelajari dan peragakan satu demi satu. Silahkan perhatikan penjelasan dan peragaan yang akan Bapak lakukan berikut,” kata Pak Rudi.



Kelentukan dapat diartikan sama dengan keeluasaan atau kemudahan bergerak, terutama otot-otot persendian.

### 1. Latihan Kelentukan Otot Pinggang (Meliuk-liukkan Badan)

Cara melakukan:

- Berdiri tegak dengan kedua kaki dibuka dan kedua tangan diangkat ke atas.
- Liukkan badanmu ke kanan, kemudian bungkukkan ke depan dan tengadahkan ke belakang, masing-masing dua kali.
- Lalu, putar badan ke belakang empat kali dan ke depan empat kali.



Sumber: dokumentasi penulis.

Gambar 7.7 Gerakan meliukkan tubuh.

## 2. Latihan Kelentukan Otot Pinggul (Bungkuk Tengahah)

Tujuan gerakan ini untuk melenturkan sendi dan otot pinggul.

Cara melakukan:

- Berdirilah tegak dengan kedua kaki dirapatkan dan kedua tangan lurus ke atas.
- Ayunkan kedua tangan ke bawah sampai menyentuh lantai, dan kedua kaki tetap lurus.
- Lalu kedua tangan diayun-ayunkan ke belakang.
- Ulangi gerakan ini dengan 4 x 8 hitungan.



Sumber: dokumentasi penulis.

Gambar 7.8 Gerakan bungkuk tengadah.

## 3. Latihan Kelentukan Otot Pinggul dan Sendi Lutut

Tujuan gerakan ini untuk melenturkan otot pinggul dan menguatkan sendi lutut.

Cara melakukan:

- Mula-mula berdirilah tegak, kemudian letakkan satu kaki di depan dan satu kaki di belakang.
- Lutut kaki yang di depan ditekuk dan yang di belakang diluruskan.
- Tapakkan kedua telapak tanganmu pada lantai dan sejajarkan dengan kaki yang di depan.
- Kemudian, renggutkan pinggulmu ke bawah berulang-ulang dengan bergantian kaki dan berbalik arah.



Sumber: dokumentasi penulis.

Gambar 7.9 Latihan kelentukan otot pinggul dan sendi lutut.

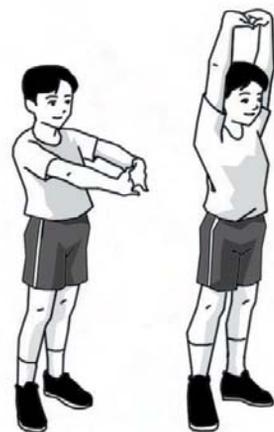
## 4. Latihan Kelentukan sendi

### a. Kelentukan sendi pergelangan tangan

Tujuan melakukan gerakan ini untuk melemaskan persendian otot tangan.

Cara melakukan:

- Berdirilah tegak dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan kedua tangan lurus ke depan dengan jari-jari kedua tangan saling mengait.
- Putarlah pergelangan tanganmu ke depan dan belakang secara bergantian, masing-masing delapan kali hitungan.
- Kemudian, luruskan kedua tanganmu ke atas dengan posisi jari-jarimu masih tetap saling mengait.
- Putarlah pergelangan tanganmu ke atas dan ke bawah, masing-masing delapan kali hitungan.



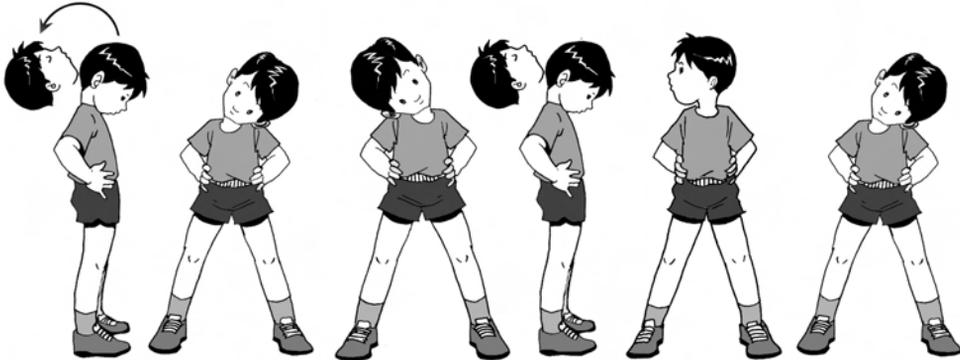
Sumber: dokumentasi penulis.

Gambar 7.10 Latihan kelentukan sendi pergelangan tangan.

### b. Kelentukan persendian leher

Cara melakukan:

- 1) Berdirilah tegak dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan kedua tangan di pinggang.
- 2) Gerakan 1: patah-patahkan kepalamu ke kanan dua kali, lakukan selama 2 X 8 hitungan.
- 3) Gerakan 2: angguk-anggukkan kepalamu ke bawah dua kali dan ke atas dua kali, lakukan selama 2 X 8 hitungan.
- 4) Gerakan 3: putar-putarlah lehermu ke kiri dan ke kanan secara bergantian, masing-masing lakukan 6 kali putaran.



Sumber: dokumentasi penulis.

Gambar7.11 Gerakan menggeleng, mengangguk, dan memutar kepala.



## Pengukuran Kemampuan

Kamu telah mempelajari kebugaran jasmani dengan baik. Dengan demikian kamu dapat mempraktikkan dan menguasai gerakan-gerakan berikut:

1. Latihan daya tahan dan kekuatan
2. Latihan kelentukan.

**Coba sekarang berilah tanda ★ untuk latihan yang telah kamu kuasai.**

**Berilah tanda ☺ untuk latihan yang belum kamu kuasai.**

A. Latihan daya tahan dan kekuatan

1. Variasi gerakan menarik. (...)
2. Variasi gerakan mendorong. (...)
3. Variasi gerakan melompat. (...)

B. Latihan kelentukan.

1. Latihan kelentukan otot pinggang. (...)
2. Latihan kelentukan otot pinggul. (...)
3. Latihan kelentukan otot pinggul dan sendi lutut. (...)
4. Latihan kelentukan persendian pergelangan tangan dan leher. (...)



## Rangkuman

- Daya tahan adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan suatu aktivitas dalam tingkat kesulitan tertentu dan dalam jangka waktu tertentu.
- Kelentukan dapat diartikan sama dengan keleluasaan atau kemudahan bergerak, terutama otot-otot persendian.
- Contoh latihan untuk meningkatkan daya tahan tubuh sebagai berikut:
  - Variasi gerakan menarik: tarik tambang, saling menarik tangan.
  - Variasi gerakan mendorong: mendorong tembok, saling mendorong teman.
  - Variasi gerakan melompat: lompat tali, lompat ban.
- Contoh latihan untuk meningkatkan kelentukan:
  - Latihan kelentukan otot pinggang.
  - Latihan kelentukan otot pinggul.
  - Latihan kelentukan otot pinggul dan sendi lutut.
  - Latihan kelentukan persendian pergelangan tangan dan leher.



# Uji Kompetensi

## Aspek Kognitif dan Afektif

### A. Pilihlah salah satu jawaban berikut dengan tepat!

1. Tujuan melakukan gerakan mendorong untuk menguatkan otot ....
  - a. tangan dan bahu
  - b. punggung
  - c. leher
  - d. pinggul
2. Anggota badan yang digunakan untuk mendorong adalah ....
  - a. kaki
  - b. tangan
  - c. dada
  - d. bahu
3. Membungkuk-bungkukkan badan ke depan, kedua kaki lurus, kepala ditundukkan, dan kedua telapak tangan menumpu lantai merupakan gerakan untuk melatih kelentukan sendi ....
  - a. pinggul
  - b. pinggang
  - c. dada
  - d. tangan
4. Merenggut-renggutkan pinggul ke bawah berulang-ulang dengan bergantian posisi kaki merupakan latihan kelentukan ....
  - a. perut
  - b. sendi kaki
  - c. sendi leher
  - d. sendi lutut
5. Permainan lompat tali dapat menguatkan otot ....
  - a. tangan
  - b. pinggang
  - c. tungkai
  - d. jari
6. Tarik tambang merupakan salah satu variasi gerakan untuk melatih ....
  - a. kelentukan
  - b. kekuatan
  - c. kelincahan
  - d. keseimbangan

7. Tari tembang dapat dilakukan secara perorangan dan ....
  - a. beregu
  - b. individu
  - c. bekerja sama
  - d. ramai-ramai
8. Gerakan menggeleng-gelengkan kepala dapat melatih ... persendian leher.
  - a. kekuatan
  - b. kelentukan
  - c. keseimbangan
  - d. kelincahan
9. Selain olahraga dan makan yang teratur, kita juga harus ... dengan teratur.
  - a. beristirahat
  - b. bermain
  - c. bercanda
  - d. bekerja
10. Olahraga sebaiknya dilakukan secara ....
  - a. sesuka hati
  - b. terus-menerus
  - c. disiplin
  - d. seingatnya

## **B. Lengkapilah soal-soal berikut dengan jawaban yang tepat!**

1. Kita dapat mendorong sekuat tenaga apabila badan kita ....
2. Permainan lompat tali bagi orang dewasa sering disebut dengan ....
3. Gerakan memutar-mutar kepala bertujuan untuk melentukkan otot dan sendi ....
4. Latihan melompati ban dapat melatih kekuatan otot ....
5. Dalam gerakan mendorong tembok, bagian tubuh yang menjadi tumpuan adalah ....



## Aku Bisa!

### Aspek Psikomotorik

Coba praktikkan gerakan-gerakan berikut dengan benar dan dengan hati yang gembira.

Ajaklah teman, kakak, atau gurumu untuk membantu dan mengawasi.

A. Latihan daya tahan dan kekuatan

No.	Gerakan	Tingkat Penguasaan Gerakan			Keterangan
		Tidak Sempurna	Kurang Sempurna	Sempurna	
1.	Mendongkrak tembok				
2.	Lompat tali				
3.	Tarik tambang				
4.	Lompat ban				
5.	Saling mendorong tangan teman				

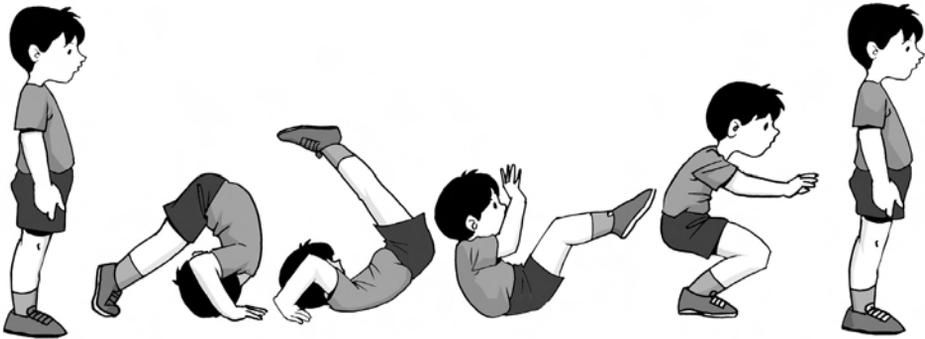
B. Latihan kelentukan

No.	Gerakan	Tingkat Penguasaan Gerakan			Keterangan
		Tidak Sempurna	Kurang Sempurna	Sempurna	
1.	Latihan kelentukan otot pinggul				
2.	Latihan kelentukan otot pinggang				
3.	Latihan kelentukan otot pinggul dan sendi lutut				

No.	Gerakan	Tingkat Penguasaan Gerakan			Keterangan
		Tidak Sempurna	Kurang Sempurna	Sempurna	
4.	Latihan kelentkan sendi pergelangan tangan				
5.	Latihan kelentukan persendian leher				

# Bab 8

## Senam Lantai



Pernahkah kamu melihat gerakan hewan-hewan yang ada di sekitarmu, seperti kelinci dan katak yang melompat, trenggiling yang berguling-guling? Ataukah gerakan-gerakan alam lainnya, seperti pohon yang ditiup angin dan gerakan ombak? Semua gerakan tersebut dapat menjadi inspirasi bagi kita untuk membuat gerakan-gerakan dalam senam lantai.

Gerakan apa saja yang bisa kita lakukan dalam senam lantai? Dan bagaimana pula cara melakukannya? Ayo temukan jawabannya dengan belajar dan berlatih sesuai dengan materi berikut!

### Kata Kunci

- *Melompat*
- *Merayap*
- *Guling depan*
- *Balok titian*
- *Merayap*

# Peta Konsep



## A. Senam Lantai Tanpa Alat

Pelajaran Pendidikan, Olahraga, dan Kesehatan siap dimulai. Pak Rudi pun sudah siap di ruang olahraga. Togar terlihat menyiapkan barisan dan memimpin teman-temannya melakukan pemanasan.

“Selamat pagi anak-anak. Sudah siapkah berlatih gerakan-gerakan dalam senam lantai?” sapa Pak Rudi yang langsung disambut dengan salam oleh anak-anak secara serempak.

“Gerakan apa saja yang akan kita pelajari, Pak?” tanya Made.

“Kali ini kita akan melanjutkan pelajaran semester 1 mengenai senam lantai. Dalam senam lantai, ada gerakan yang menggunakan alat. Ada pula gerakan yang tanpa menggunakan alat.

Namun, latihan kali ini berbeda dengan latihan pada semester 1. Latihan kali ini akan ditambahkan berbagai variasi dan kombinasi gerakan. Agar kalian lebih bersemangat lagi berlatih,” jelas Pak Rudi.

“Ayo, Pak kita mulai saja latihannya. Aku sudah tidak sabar,” sahut Togar.

“Baiklah, sekarang kita mulai. Perhatikan dan ikuti penjelasan dan peragaan yang akan Bapak lakukan. Kita mulai satu per satu,” jelas Pak Rudi memulai latihan.

### 1. Variasi Gerakan Melompat

#### a. Lompat katak

“Anak-anak, dapatkah kalian menirukan gerakan katak melompat?” tanya Pak Rudi.

“Ak bisa, Pak,” sahut Togar. Togar memang sejak kemarin sudah mengamati katak untuk meniru gerakan melompatnya.

“Bagus, Togar. Silahkan peragakan di depan. Biar teman-temanmu mengamati dan menirukan,” kata Pak Rudi.

“Cara melakukan gerakan katak:

- 1) Ambil sikap jongkok dengan kedua telapak tangan menumpu pada lantai.
- 2) Kemudian melompatlah ke depan atas dengan menggunakan kedua kaki sebagai tolakan.

Demikian Pak, gerakan katak,” kata Togar mengakhiri penjelasan dan peragaan lompat katak. Togar pun mendapat tepukan tangan dari semua teman-temannya.

“Bagus sekali gerakanmu, Togar,” puji Pak Rudi.



*Sumber: dokumentasi penulis.*

*Gambar 8.1 Lompat katak.*

## b. Lompat kelinci

“Siapa lagi di antara kalian yang ingin mencoba seperti Togar tadi? Namun kali ini gerakan menirukan kelinci melompat,” tanya Pak Rudi.

Semua anak saling menoleh dan menggelengkan kepala. Tidak ada seorang anak pun yang bisa memeragakan lompat kelinci.

“Baiklah, jika memang di antara kalian tidak ada yang bisa memeragakan. Sekarang coba perhatikan penjelasan dan tirukan gerakan Bapak,” kata Pak Rudi.

Cara melakukan gerakan lompat kelinci:

- 1) Ambil sikap jongkok dengan kedua tangan di taruh di samping kuping.
- 2) Kemudian melompatlah ke depan atas dengan menggunakan kedua kaki sebagai tolakan dengan tetap meletakkan kedua tangan di dekat kuping.



Sumber: dokumentasi penulis.

Gambar 8.2 Lompat kelici.



### Apakah Kamu Tahu?

Coba jelaskan perbedaan antara lompat katak dengan lompat kelinci!

## 2. Kombinasi gerakan guling depan

“Setelah menguasai berbagai variasi gerakan melompat, sekarang kita akan berlatih kombinasi gerakan guling depan,” Kata Pak Rudi.

“Apa saja kombinasi gerakan guling depan itu, Pak?” tanya Rara.

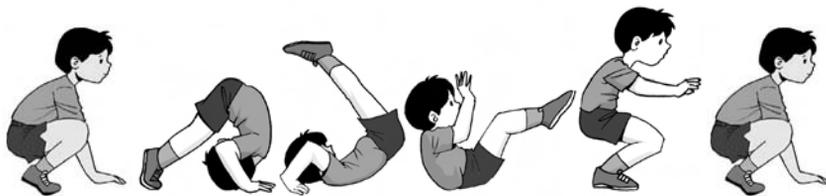
“Kombinasi gerakan guling depan ada dua macam, yaitu guling depan dengan awalan jongkok dan guling depan dengan awalan berdiri.

Baiklah anak-anak, ayo kita lakukan satu demi satu. Perhatikan dan tirukan penjelasan dan peragaan yang akan Bapak lakukan,” jelas Pak Rudi.

### a. Guling depan dengan dengan awalan jongkok

Cara melakukan:

- 1) Jongkoklah dengan kaki rapat, rekatkanlah kedua lututmu, dan tumpukan kedua tanganmu di depan lututmu ke matras.
- 2) Bengkokkan tanganmu, dan tumpukan tengkukmu pada matras dengan menundukkan kepalamu hingga dagumu menyentuh dada.
- 3) Kemudian lanjutkan dengan berguling ke depan. Ketika panggulmu menyentuh matras, peganglah lututmu dengan tangan menuju sikap jongkok.



Sumber: dokumentasi penulis.

Gambar 8.3 Guling depan dengan sikap awalan jongkok.

### b. Guling depan dengan awalan berdiri

Cara melakukan:

- 1) Berdirilah tegak dengan kedua kaki rapat.
- 2) Tumpukan kedua tanganmu pada matras dengan pantat diangkat ke atas dan posisi kaki rapat dan lurus.
- 3) Bengkokkan tanganmu dan letakkan tengkukmu pada matras dengan menundukkan kepala hingga dagumu menyentuh dada.
- 4) Kemudian dilanjutkan dengan berguling ke depan. Ketika punggungmu menyentuh matras, peganglah lututmu dengan tangan menuju ke posisi berdiri.



#### Apakah Kamu Tahu?

Coba sebutkan bagian-bagian tubuh yang menjadi tumpuan ketika melakukan gerakan guling depan.



Sumber: dokumentasi penulis.

Gambar 8.4 Guling depan dengan sikap awalan berdiri.

### 3. Sikap Lilin

“Selain hewan, adakah benda di sekitar kita yang dapat dijadikan gerakan dalam senam lantai?” tanya Pak Rudi.

“Ada, Pak. Salah satunya lilin,” jawab Made.

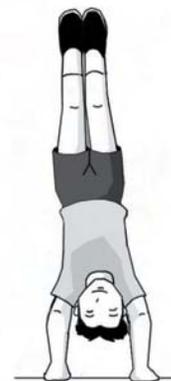
“Benar sekali jawabanmu, Made. Lilin dapat dijadikan inspirasi untuk membuat gerakan dalam senam lantai,” jelas Pak Rudi.

“Bagaimana gerakan dan cara melakukannya, Pak?” tanya Togar.

“Untuk pemula, dalam melakukan sikap lilin dapat meminta bantuan pada teman untuk memegang kakimu. Selain itu dapat juga dengan menempelkan kaki pada dinding. Perhatikan dan ikuti penjelasan dan peragaan yang akan Bapak lakukan berikut,” jelas Pak Rudi.

Cara melakukan:

- a. Tidurlah terlentang di atas matras dengan kedua kaki rapat.
- b. Tumpukan kedua tanganmu di samping kepala dan mintalah salah satu temanmu untuk mengangkat kedua kakimu lurus ke atas.
- c. Setelah sempurna, mintalah temanmu untuk melepas pegangannya perlahan-lahan.



Sumber: dokumentasi penulis.

Gambar 8.5 Sikap lilin.

## B. Senam Lantai dengan Alat

“Anak-anak, sekarang kita akan berlatih senam lantai dengan alat,” kata Pak Rudi.

“Pak, apakah fungsi alat dalam senam lantai itu?” tanya Rara.

“Alat dalam senam lantai berfungsi sebagai alat bantu mempermudah melakukan gerakan. Juga dapat dimanfaatkan sebagai penunjang kesempurnaan gerakan,” Jawab Pak Rudi.

“Apa saja alat yang biasa digunakan dalam senam lantai, Pak? tanya Togar.

“Alat yang biasa digunakan dalam senam lantai, antara lain tali, palang tunggal, peti lompat, palang sejajar, dan lain-lain.

Sekarang ayo kita coba lakukan beberapa gerakan senam lantai dengan alat. Perhatikan dan ikuti penjelasan dan peragaan Bapak berikut,” jelas Pak Rudi memulai latihan.

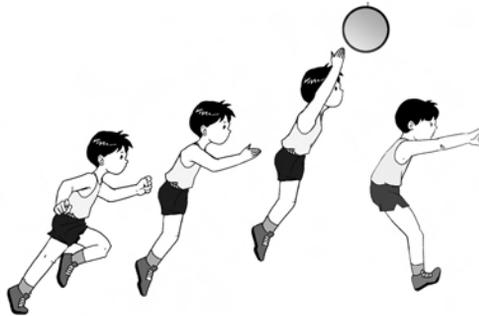
### 1. Melompat, Meraih Bola yang Digantung

Cara melakukan:

- Ambillah satu bola dan gantungkan agak tinggi.
- Ambillah ancang-ancang dan berlari menuju arah bola.
- Ketika mendekati bola, melompatlah dan raihlah bola.

 **Bersama Kita Bisa!**

Coba diskusikan bersama kelompokmu. Apakah gerakan melompat meraih bola yang digantung apabila dilakukan dengan teratur dapat merangsang pertumbuhan tinggi badan?



Sumber: dokumentasi penulis.

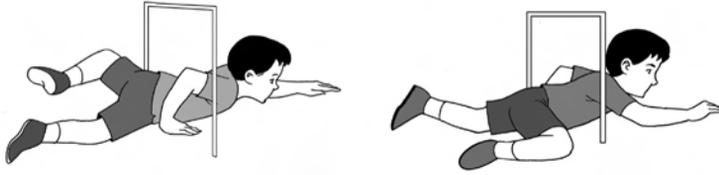
Gambar 8.6 Gerakan meraih bola yang letaknya tinggi.

### 2. Merayap Melewati Rintangan

Cara melakukan:

- Berbarislah satu-satu memanjang ke belakang.
- Susunlah rintangan sedemikian rupa.

- c. Merayaplah di bawah rintangan dan usahakan kepalamu jangan sampai menyentuh rintangan.
- d. Lakukan berulang-ulang.



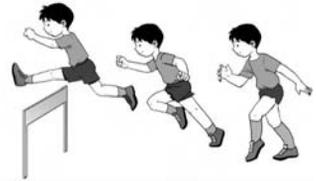
Sumber: dokumentasi penulis.

Gambar 8.7 Merayap melewati rintangan.

### 3. Berlari dan Melompati Rintangan

Cara melakukan:

- a. siapkan beberapa rintangan yang disusun memanjang dan berilah jarak antarrintangannya.
- b. Ambilah ancang-ancang dan berlarilah menuju rintangan.
- c. Sikap saat berlari: condongkan badanmu ke depan, dan ayunkan tanganmu sesuai dengan langkah kakimu.
- d. Saat melewati rintangan, kedua kakimu sejajar dan sedikit ditekuk.
- e. Saat mendarat, kaki depan mendarat dahulu, kemudian disusul kaki belakang, dengan kedua tangan sejajar ke depan dan pandangan meta ke bawah.



Sumber: dokumentasi penulis.

Gambar 8.8 Lari melewati rintangan.

### 4. Berjalan di Atas Balok Titian

Tujuan melakukan gerakan ini untuk melatih keseimbangan.

Cara melakukan:

- a. Berdirilah tegak di atas balok titian, kemudian berjalan ke depan setapak demi setapak.
  - b. Agar keseimbanganmu terjaga, rentangkanlah kedua tanganmu ke samping.
  - c. Setelah sampai ujung, berjalanlah mundur.
- Apabila belum mampu berjalan di atas balok titian, kamu dapat berlatih dengan berjalan di atas garis lurus yang ada di lantai terlebih dahulu.



Sumber: dokumentasi penulis.

Gambar 8.9 Berjalan di balok titian.



## Pengukuran Kemampuan

Kamu telah mempelajari senam lantai dengan baik. Dengan demikian kamu dapat mempraktikkan dan menguasai gerakan-gerakan berikut:

1. Senam lantai tanpa alat
2. Senam lantai dengan alat

**Coba sekarang berilah tanda ★ untuk latihan yang telah kamu kuasai.**

**Berilah tanda ☺ untuk latihan yang belum kamu kuasai.**

A. Senam lantai tanpa alat

1. Lompat katak dan lompat kelinci. (...)
2. Guling depan. (...)
3. Sikap lilin. (...)

B. Senam lantai dengan alat

1. Berlari, melompat meraih bola yang digantung. (...)
2. Merayap melewati rintangan. (...)
3. Berjalan di atas balok titian. (...)
4. Berlari dan melompati rintangan. (...)



## Rangkuman

- Senam lantai dibagi menjadi dua jenis, yaitu senam lantai yang menggunakan alat dan senam lantai tanpa menggunakan alat.
- Alat yang biasanya digunakan dalam senam lantai, antara lain tali, palang tunggal, palang sejajar, balok titian, kuda pelana, dan peti lompat.
- Senam lantai baik yang menggunakan alat ataupun yang tanpa alat sama membutuhkan kecepatan, kekuatan, kelenturan, dan keseimbangan.
- Contoh latihan senam lantai tanpa alat antara lain:
  - Lompat katak dan lompat kelinci.
  - Guling depan.
  - Sikap lilin.
- Contoh latihan senam lantai dengan menggunakan alat antara lain;
  - Berlari, melompat meraih bola yang digantung.
  - Merayap melewati rintangan.
  - Berjalan di atas balok titian.
  - Berlari dan melompati rintangan.



## Uji Kompetensi

### Aspek Kognitif dan Afektif

#### A. Pilihlah salah satu jawaban berikut dengan tepat!

1. Sikap awal dalam sikap lilin adalah ....
  - a. tidur telungkup
  - b. tidur terlentang
  - c. tidur selunjur
  - d. membungkuk

2. Dalam melakukan gerakan sikap lilin, kedua kaki harus ....
  - a. rapat
  - b. lurus ke atas
  - c. dibuka
  - d. selunjur
3. Berjalan di atas balok titian untuk melatih ....
  - a. kekuatan
  - b. kelincahan
  - c. ketangkasan
  - d. keseimbangan
4. Di bawah ini yang bukan termasuk latihan melompat adalah ....
  - a. lompat katak
  - b. lompat kelinci
  - c. melompat meraih bola yang digantung
  - d. roll depan
5. Unsur yang membedakan antara lompat katak dengan lompat kelinci adalah ....
  - a. posisi kaki
  - b. posisi tangan
  - c. sikap awal
  - d. gerakan menolak
6. Berikut bagian tubuh yang digunakan untuk menopang berat kaki dan badan dalam sikap lilin, *kecuali* ....
  - a. tangan
  - b. pinggul
  - c. kaki
  - d. kepala
7. Untuk menjaga keseimbangan dalam melakukan jalan di atas balok titian adalah ....
  - a. merentangkan kedua tangan
  - b. berjalan pelan-pelan
  - c. berjalan cepat agar cepat sampai
  - d. pandangan ke bawah
8. Bagian tubuh yang menumpu matras dalam guling depan adalah ....
  - a. kepala
  - b. tengkuk
  - c. lengan
  - d. dahi

9. Apabila kita diminta untuk membantu teman memegang kakinya ketika melakukan sikap lilin, sebaiknya ....
  - a. dibantu
  - b. ditinggalkan
  - c. dibiarkan
  - d. didorong
10. Saat melakukan gerakan guling depan tidak boleh dilakukan dengan ....
  - a. santai
  - b. serius
  - c. bercanda
  - d. konsentrasi

## B. Lengkapilah soal-soal berikut dengan jawaban yang tepat!

1. Pakain yang tepat digunakan dalam senam lantai adalah ....
2. Sikap awal ketika melakukan lompat katak adalah ....
3. Tujuan melakukan sikap lilin untuk melatih ....
4. Ketika berjalan di atas balok titian harus dilakukan secara ....
5. Nama lain dari guling depan adalah ....



## Aku Bisa!

### Aspek Psikomotorik

**Coba praktikkan gerakan-gerakan berikut dengan benar dan dengan hati yang gembira.**

**Ajaklah teman, kakak, atau gurumu untuk membantu dan mengawasi.**

A. Senam lantai tanpa alat

No.	Gerakan	Tingkat Penguasaan Gerakan			Keterangan
		Tidak Sempurna	Kurang Sempurna	Sempurna	
1.	Lompat katak dan lompat kelinci				

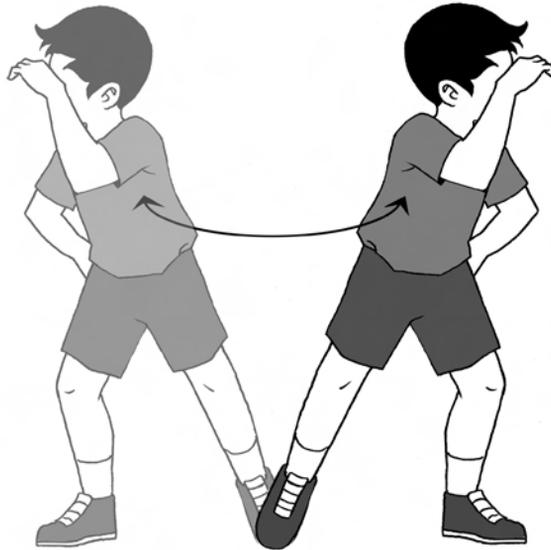
No.	Gerakan	Tingkat Penguasaan Gerakan			Keterangan
		Tidak Sempurna	Kurang Sempurna	Sempurna	
2.	Guling depan dengan sikap awal jongkok				
3.	Guling depan dengan sikap awal berdiri				
4.	Sikap lilin				

B. Senam lantai dengan alat

No.	Gerakan	Tingkat Penguasaan Gerakan			Keterangan
		Tidak Sempurna	Kurang Sempurna	Sempurna	
1.	Melompat meraih bola yang digantung				
2.	Berlari melewati rintangan				
3.	Merayap melewati rintangan				
4.	Berjalan di atas balok titian				

# Bab 9

## Aktivitas Ritmik



Pernahkah kaki, tangan, ataukah kepalamu bergerak-gerak mengikuti alunan musik ketika sedang mendengarkan musik? Tanpa disadari, sebenarnya kamu sudah melakukan aktivitas ritmik, walaupun dalam bentuk sederhana. Itu manandakan adanya hubungan yang selaras antara musik dan gerakan, seperti pada senam irama. Gerakan apa saja yang terdapat pada senam irama? Irama apa saja yang dapat digunakan untuk mengiringi gerakan? Ayo temukan jawabannya dengan belajar dan berlatih sesuai dengan panduan materi berikut!

### Kata Kunci

- Irama
- Ayunan
- Langkah
- Memutar

## Peta Konsep



Masih ingatkah kalian pelajaran aktivitas ritmik pada semester 1? Sedikit mengingatkan, bahwa senam irama adalah gerakan senam yang diiringi oleh suatu irama. Adapun irama yang bisa digunakan antara lain musik, lagu, tepukan, hitungan, ataupun bunyi-bunyian yang lainnya.

Senam irama memadukan kelentukan, kelincahan, kekuatan, dan keseimbangan. Selain itu juga lebih menekankan pada unsur perasaan, sehingga menghasilkan gerakan yang indah dan selaras dengan irama yang mengiringinya.

Hari ini hari Minggu. Togar, Rara, Made berniat mengerjakan tugas dari Pak Rudi. Tugasnya kali ini membuat sebuah koreografi/gerakan senam yang diiringi dengan musik.

Mereka bertiga telah berkumpul di rumah Togar. Mereka pun juga telah siap dengan semua peralatan, seperti matras, tape recorder, dan cassette.

“Bagaimana teman-teman, sudah siapkah kalian membuat gerakan senam irama?” tanya Rara.

“Tunggu dulu, sebaiknya kita menentukan musik/lagu apa yang digunakan sebagai pengiring?” kata Togar.

“Aku punya ide. Bagaimana jika lagu Naik-Naik ke Puncak Gunung?” usul Made.

“Setuju,” sahut Togar dan Rara bersamaan.

“Sekarang kita susun dulu posisi masing-masing anak. Lebih baik posisi segitiga. Rara, di depan, aku dan Togar di belakang agak menyamping,” jelas Made.

Setelah menentukan posisi, mereka bertiga berdiskusi dan mencoba – coba berbagai gerakan hingga mendapatkan gerakan yang sesuai dengan alunan musik dan lagu.

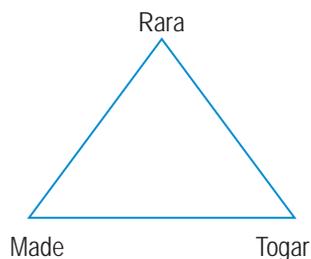
Berikut hasil kerja mereka:

Senam Irama “Naik-Naik ke Puncak Gunung”

## 1. Naik-naik ke puncak gunung

Cara melakukan:

- Lakukan jalan di tempat dengan mengangkat kaki hingga membentuk sudut 90 derajat.
- Putarputarkan kedua tanganmu di depan dada dan akhirilah putaran dengan mengangkat kedua tangan ke atas dan kembalikan lagi ke samping badan.



Sumber: dokumentasi penulis.

Gambar 9.1 Posisi masing-masing anak.



Sumber: dokumentasi penulis.

Gambar 9.2 Jalan di tempat dengan posisi tangan seperti orang ngerek bendera.

## 2. Tinggi-tinggi sekali

Cara melakukan:

- Berdiri tegak dengan tangan di samping badan.
- Melompatlah ke atas dengan posisi tangan ke atas sebanyak dua kali.
- Kemudian kembali ke sikap semula



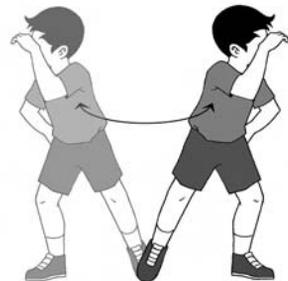
Sumber: dokumentasi penulis.

**Gambar 9.3** Melompat ke atas dengan posisi kedua tangan ke atas.

## 3. Kiri-kanan kulihat saja

Cara melakukan:

- Berdiri tegak, liukkan badan ke kiri satu kali dengan posisi tangan kiri di depan mata kiri.
- Dilanjutkan dengan meliukkan badan ke kanan satu kali dengan posisi tangan kanan di depan mata kanan.



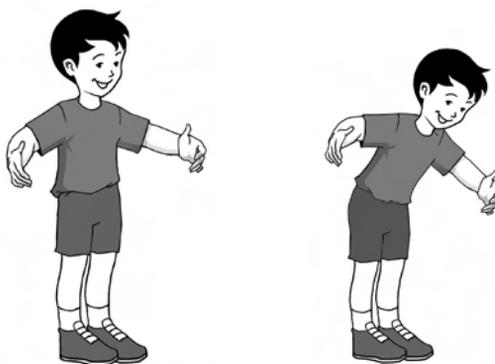
Sumber: dokumentasi penulis.

**Gambar 9.4** Meliukkan badan ke kanan dan ke kiri.

## 4. Banyak pohan cemara ... a ... a ... a

Cara melakukan:

- Berdiri tegak merentangkan kedua tangan ke samping.
- Diakhiri dengan membungkukkan badan.



Sumber: dokumentasi penulis.

**Gambar 9.5** Merentangkan tangan dan membungkuk.

Pelajaran Penjasorkes hari ini sangat me-nyenangkan. Setiap regu diberi kesempatan untuk memeragakan hasil kerja membuat gerakan senam lantai. Semua regu pun sudah mendapat giliran tampil. Begitu juga dengan Togar, Rara, dan Made. Pak Rudi pun puas dan bangga terhadap hasil kerja muridnya.

Setelah beristirahat sejenak, kemudian pelajaran dilanjutkan dengan senam irama tanpa musik.

“Anak-anak, semester 1 lalu kalian sudah menguasai gerakan senam irama tanpa musik berkaitan dengan gerakan langkah kaki. Kali ini kita akan berlatih gerakan ayunan tangan dan kombinasi ayunan tangan dengan langkah kaki. Untuk lebih jelasnya, perhatikan penjelasan dan peragaan Bapak berikut,” jelas Pak Rudi.

### 1. Ayunan Tangan

Cara melakukan:

- Berdirilah tegak dengan kaki kiri sedikit di depan dan kedua tangan lurus ke depan.
- Hitungan 1 : ayunkan kedua tanganmu ke belakang.
- Hitungan 2 : ayunkan kedua tanganmu ke depan kembali.
- Hitungan 3 dan 4 : putar kedua tanganmu melalui samping badan.
- Hitungan 5, 6, 7, dan 8 : gerakan sama tetapi dengan arah berkebalikan.



Sumber: dokumentasi penulis.

Gambar 9.6 Gerakan ayunan tangan.

### 2. Ayunan Tangan Diikuti Kaki

Cara melakukan:

- Berdirilah tegak dengan kedua tangan di samping bada.
- Hitungan 1 : putarlah kedua tanganmu ke kanan tau ke kiri.
- Hitungan 2 : letakkan kedua tanganmu di samping kiri, dan kaki kanan diangkat lurus ke samping.
- Hitungan 3 dan 4 : bergeraklah ke arah berlawanan.



Sumber: dokumentasi penulis.

Gambar 9.7 Gerakan ayunan tangan diikuti kaki.

### 3. Memutar Lengan dan Diikuti Ayunan Kaki

Cara melakukan:

- a. Berdirilah dengan kaki kangkang.
- b. Hitungan 1 dan 2 : putarlah kedua lengan satu setengah lingkaran di depan badan diikuti melangkah ke kiri, putar badan  $\frac{1}{4}$  ke kiri.
- c. Hitungan 3 : ayunkan kaki kirimu lurus ke depan bersamaan dengan mengayunkan ke dua lengan ke samping.
- d. Hitungan 4 : letakkan kaki kirimu dan ayunkan kedua tanganmu ke belakang.
- e. Hitungan 5, 6, 7, dan 8 : gerakan sama tetapi dengan arah ke kanan.



Sumber: dokumentasi penulis.

Gambar 9.8 Gerakan memutar lengan diikuti ayunan kaki.

#### 4. Langkah Kaki Diikuti Ayunan Lengan

Cara melakukan:

- a. Berdirilah tegak.
- b. Hitung 1 : langkahkan kaki kirimu ke depan dan ayunkan kedua lenganmu ke atas.
- c. Hitungan 2 : angkatlah paha kirimu, dan tekuk tungkai kirimu ke bawah membentuk sudut 90 derajat, kemudian ayunkan kedua tanganmu ke belakang.
- d. Hitungan 3 : letakkan kembali kaki kirimu dan luruskan kedua tanganmu ke atas.
- e. Hitungan 4 : kembalilah ke sikap semula.
- f. Hitungan 5, 6, 7, dan 8 : gerakan sama, namun di-mulai dengan kaki kanan.



*Sumber: dokumentasi penulis.*

**Gambar 9.9** Gerakan melakukan langkah kaki diikuti ayunan tangan.



## Pengukuran Kemampuan

Kamu telah mempelajari senam irama dengan baik. Dengan demikian kamu dapat mempraktikkan dan menguasai gerakan-gerakan berikut:

1. Senam irama tanpa musik
2. Senam irama dengan musik

**Coba sekarang berilah tanda ★ untuk latihan yang telah kamu kuasai.**

**Berilah tanda ☺ untuk latihan yang belum kamu kuasai.**

A. Senam irama tanpa musik

1. Ayunan tangan. (...)
2. Ayunan tangan diikuti kaki. (...)
3. Memutar lengan dan diikuti ayunan kaki. (...)
4. Langkah kaki diikuti ayunan lengan. (...)

B. Senam irama dengan musik

- Senam Naik-Naik ke Puncak Gunung. (...)



## Rangkuman

- Senam irama adalah senam yang diiringi oleh irama.
- Irama yang bisa digunakan untuk mengiringi senam irama, antara lain musik, lagu, tepukan, hitungan, dan bunyi-bunyian lainnya.
- Senam irama memadukan dari tiga macam seni, yaitu seni sandiwara, seni musik, dan seni tari.
- Koreografi adalah serangkaian gerakan yang disusun secara berurutan, teratur, dan memiliki keterkaitan. Orang yang membuat koreografi disebut koreografer.
- Dalam senam irama gerakannya harus berkelanjutan dan tidak terputus-putus atau yang biasa disebut kontinue. Selain itu, juga harus dilakukan dengan gemulai yang disesuaikan dengan irinagn musik, sehingga akan lebih indah dipandang.
- Contoh senam irama dengan musik adalah senam Naik-Naik ke Puncak Gunung.
- Contoh senam irama tanpa musik antara lain:
  - Ayunan tangan.
  - Ayunan tangan diikuti kaki.
  - Memutar lengan dan diikuti ayunan kaki.
  - Langkah kaki diikuti ayunan lengan.



# Uji Kompetensi

## Aspek Kognitif dan Afektif

### A. Pilihlah salah satu jawaban berikut dengan tepat!

- Gerakan yang tidak terputus-putus dalam senam irama disebut ....
  - kontinue
  - fleksibel
  - ritmik
  - konfiguratif
- Senam irama dengan musik, setiap gerakan harus menyesuaikan dengan ....
  - ketukan
  - musik
  - teriakan
  - ayunan kaki dan tangan
- Senam Kesegaran Jasmani yang terbaru adalah senam ....
  - Ayo Maju
  - Ayo Bangun
  - Ayo Bangkit
  - Ayo Berani
- Berikut yang termasuk senam irama anak-anak adalah ....
  - Si Buyung
  - Poco-Poco
  - aerobik
  - salsa
- Aerobik termasuk jenis senam ....
  - lantai
  - masal
  - ketangkasan
  - irama
- Sikap awal gerakan mengayun tangan adalah meletakkan tangan di ....
  - samping
  - depan
  - belakang
  - atas
- Berikut irama yang sering digunakan dalam senam irama, *kecuali* ....
  - $1/4$
  - $2/4$
  - $3/4$
  - $4/4$
- Irama  $4/4$  bersifat ....
  - keras
  - lembut
  - kencang
  - cepat
- Berikut yang tidak termasuk seni sebagai faktor pendukung senam irama adalah ....
  - seni tari
  - seni musik
  - seni rupa
  - seni sandiwara
- Gerakan dalam senam irama harus menonjolkan ... gerak.
  - keindahan
  - kekompakan
  - kelentikan
  - kekuatan

## B. Lengkapilah soal-soal berikut dengan jawaban yang tepat!

1. Contoh irama yang bisa digunakan untuk mengiringi senam irama adalah ....
2. Senam irama dibedakan menjadi dua jenis, yaitu ... dan ....
3. Irama yang digunakan untuk mengiringi senam irama biasanya bersifat ....
4. Gerakan dalam senam irama lebih mengutamakan ....
5. Gerakan dalam senam irama harus selalu menyesuaikan dengan ....



## Aku Bisa!

### Aspek Psikomotorik

**Coba praktikkan gerakan-gerakan berikut dengan benar dan dengan hati yang gembira.**

**Ajaklah teman, kakak, atau gurumu untuk membantu dan mengawasi.**

#### A. Senam irama tanpa musik

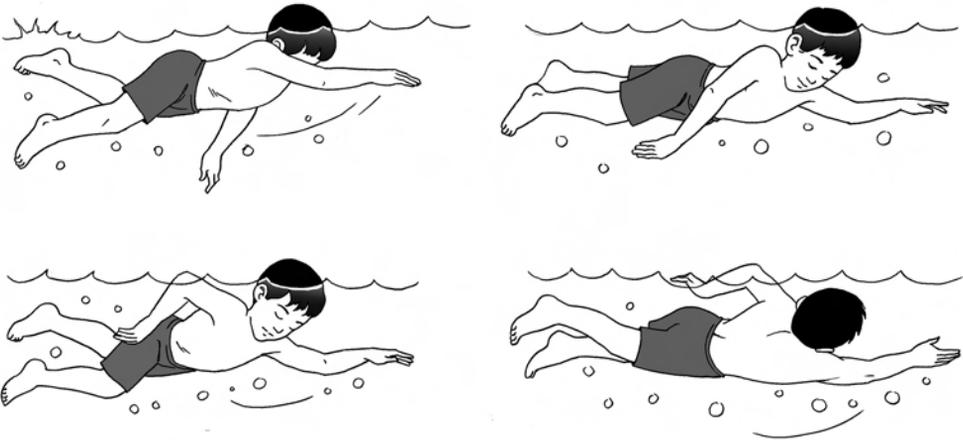
No.	Gerakan	Tingkat Penguasaan Gerakan			Keterangan
		Tidak Sempurna	Kurang Sempurna	Sempurna	
1.	Ayunan tangan				
2.	Ayunan diikuti kaki				
3.	Memutar lengan dan diikuti ayunan kaki				
4.	Langkah kaki diikuti ayunan lengan				

#### B. Senami rama dengan musik

No.	Gerakan	Tingkat Penguasaan Gerakan			Keterangan
		Tidak Sempurna	Kurang Sempurna	Sempurna	
1.	Senam Naik-Naik ke Puncak Gunung				

# Bab 10

## Renang Gaya Bebas



Bisakah kalian berenang? Jika belum, kalian harus segera berusaha untuk menjadi bisa. Karena renang banyak manfaatnya. Renang dapat menyehatkan dan menyegarkan tubuh. Dalam berenang, semua otot dan semua bagian tubuh ikut bergerak. Renang juga bisa melatih pernapasan. Bagaimanakah cara berlatih renang yang baik? Ayo temukan jawabannya dengan belajar dan berlatih sesuai dengan panduan materi berikut!

### Kata Kunci

- *Meluncur*
- *Ayunan lengan*
- *Streamline*
- *Pernapasan*
- *Ayunan kaki*
- *Koordinasi gerakan*

## Peta Konsep



Pagi ini Pak Rudi mengajak anak-anak kelas 4 pergi ke kolam renang di dekat sekolah. Pak Rudi akan mengajarkan gerakan-gerakan renang gaya bebas. Semua anak pun telah siap dan mengenakan pakaian renang masing-masing.

“Baiklah anak-anak, sebelum kita mulai silahkan lakukan pemanasan terlebih dahulu,” pinta Pak Rudi.

Dengan dipimpin Togar, semua anak melakukan pemanasan. Setelah beberapa saat, pemanasan pun selesai. Pak Rudi kembali melanjutkan penjelasannya.

“Perlu anak-anak ketahui, sebelum memulai renang kita perlu melakukan aktivitas pengenalan air. Misalnya dengan membasahi semua tubuh dengan air, atau menceburkan diri ke dalam kolam. Semua itu dilakukan dengan tujuan untuk menyesuaikan dan menyiapkan kondisi tubuh dengan air,” jelas Pak Rudi.

“Pak, apa saja dasar-dasar gerakan renang gaya bebas?” tanya Togar.

“Dasar-dasar renang gaya bebas meliputi: gerakan meluncur, gerakan lengan, gerakan kaki, dan latihan pernapasan. Untuk lebih jelasnya perhatikan dan ikuti penjelasan dan peragaan yang akan Bapak lakukan. Bapak akan menjelaskan dan memeragakan satu demi satu,” jelas Pak Rudi.

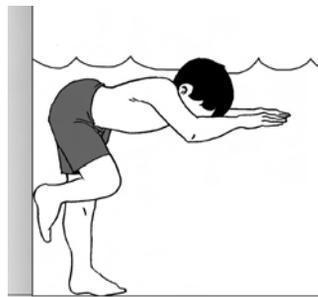


Kolam renang yang sesuai standard internasional yang pertama kali di Indonesia dibangun di Cihampelas, Jawa Barat.

## 1. Latihan Meluncur

Cara melakukan:

- Berdiri tegak dan bersandar pada dinding kolam.
- Bungkukkan badanmu dan luruskan lenganmu ke depan sejajar dengan air.
- Tekuklah salah satu kakimu dan tolakkan ke dinding kolam.
- Meluncurlah ke depan lurus dengan badan sedatar air.



Sumber: dokumentasi penulis.

Gambar 10.1 Latihan meluncur.

## 2. Posisi Badan

Posisi badan dalam renang harus sedatar mungkin/rata dengan permukaan air. Hal ini biasa disebut dengan streamline.

Cara melakukan:

- Anggota badan, seperti tumit, pantat, dan sebagian punggung berada di permukaan kaki.

- b. Telinga sampai dengan lengan dan telapak tangan berada dalam keadaan lurus dan di atas permukaan air.
- c. Otot perut dan otot leher dalam keadaan rileks.



Sumber: dokumentasi penulis.

Gambar 10.2 Posisi badan saat renang.

### 3. Latihan Gerakan Lengan

Cara melakukan:

- a. Berdiri di dalam kolam.
- b. Bungkukkan badan ke depan hingga sejajar dengan permukaan air.
- c. Kedua tungkai lurus dan dibuka kurang lebih selebar bahu.
- d. Kedua lengan sejajar, bahu lurus di samping telinga, dan jari-jari tangan rapat.
- e. Ketika lengan berada di bawah bahu, tariklah sikumu ke atas, kemudian luruskan lenganmu kembali ke depan.
- f. Pada waktu lengan lurus dan masuk dalam air, segera tariklah lengan kirimu ke bawah.



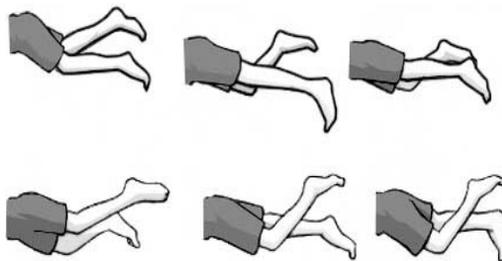
Sumber: dokumentasi penulis.

Gambar 10.3 Latihan gerakan lengan.

### 4. Latihan Gerakan Kaki

Cara melakukan:

- a. Telungkuplah sejajar dengan permukaan air.
- b. Gerakkan kakimu naik-turun secara bergantian.
- c. Gerakan kaki dimulai dari pangkal paha.
- d. Apabila kakimu naik, kaki kananmu diturunkan.
- e. Lakukan secara berulang-ulang.



Sumber: dokumentasi penulis.

Gambar 10.4 Latihan gerakan kaki.

## 5. Latihan Pernapasan

Pengambilan napas dalam renang dilakukan pada akhir gerakan, yaitu dengan menolehkan kepala ke kiri dan ke kanan.

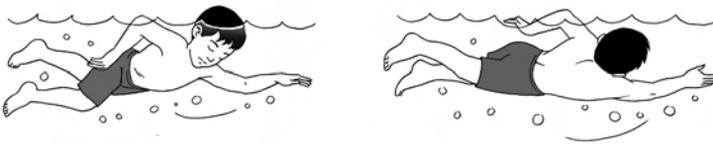
Cara melakukan:

- Posisi tubuh dalam keadaan datar dengan permukaan air.
- Tolehkan kepalamu ke kanan dan ke kiri.
- Sebagian mulut atau seluruh mulut keluar dari air untuk mengambil napas sebanyak-banyaknya.
- Keluarkan napas pada saat masuk air dengan tetap memerhatikan pengaturan napas, kemudian dikeluarkan sedikit demi sedikit.



### Apakah Kamu Tahu?

- Apakah manfaat renang?
- Anggota badan apakah yang digunakan untuk bergerak dalam renang?



Sumber: dokumentasi penulis.

Gambar 10.5 Latihan pengambilan napas dalam renang.

## B.

## Koordinasi Gerakan Renang Gaya Bebas

“Setelah menguasai gerakan dasar renang gaya bebas, kita lanjutkan koordinasi gerakan. Koordinasi gerakan ini merupakan faktor terpenting dalam renang. Walaupun kita sudah menguasai semua teknik dasar dalam renang, jika koordinasi gerakan tidak baik, maka gerakan renang pun tidak dapat kita lakukan,” jelas Pak Rudi.

“Bagaimana cara melakukan koordinasi gerakan dengan baik, Pak?” tanya Togar.

“Coba perhatikan dan ikuti penjelasan dan peragaan Bapak berikut,” jelas Pak Rudi.

Cara melakukan koordinasi gerakan sebagai berikut:

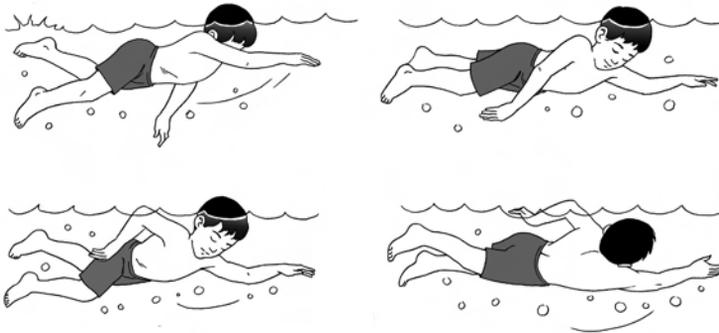
- Dayungkan tangan kananmu ke bawah samping badan, tariklah kepalamu ke atas, tekuklah tanganmu sedikit, kemudian luruskan tanganmu ke depan di atas permukaan air, sedangkan tangan kirimu tetap lurus ke depan.



### Sportif

Koordinasi gerakan yang baik dalam renang juga dapat menciptakan kecepatan yang maksimal.

2. Ketika tangan kananmu kembali lurus ke depan, tangan kirimu melakukan gerakan seperti yang dilakukan tangan kanan.



Sumber: dokumentasi penulis.

Gambar 10.6 Koordinasi gerakan renang gaya bebas.

## C. Dasar-Dasar Keselamatan di Air

Pak Rudi selesai memberikan penjelasan dan peragaan. Anak-anak pun juga sudah mendapatkan giliran mempraktikkan latihan renang gaya bebas. Pelajaran dilanjutkan mengenai dasar-dasar keselamatan di air.

“Anak-anak, di samping kalian berlatih berenang, kalian juga harus mengetahui dan menerapkan dasar-dasar keselamatan di air,” jelas Pak Rudi.

“Apa tujuan kita harus menguasai dan menerapkan dasar-dasar keselamatan di air, Pak?” tanya Rara.

“Pada waktu latihan berenang, agar tidak terjadi hal-hal yang tidak diinginkan, maka setiap pengguna kolam harus mematuhi tata tertib yang berlaku di kolam renang tersebut,” jawab Pak Rudi.

“Lalu, hal-hal apa saja yang harus kita perhatikan, Pak?” tanya Made.

“Hal-hal yang harus kalian perhatikan ketika di kolam renang antara lain:

### 1. Perlengkapan

- a. Pada waktu renang harus memakai pakaian renang.
- b. Menyiapkan handuk dan sabun mandi.
- c. Sebaiknya mengenakan kaca mata renang.

### 2. Kewajiban

- a. Melakukan pemanasan sebelum berenang.
- b. Harus dalam keadaan sehat dan tidak memiliki traumatis terhadap air dalam.
- c. Menjaga kebersihan kolam.

- d. Tidak membawa barang-barang mewah ke kolam.
- e. Menaati peraturan.
- f. Menitipkan barang bawaan kepada petugas.
- g. Berlaku sopan.
- h. Berlatih di kolam dengan kedalaman yang disesuaikan dengan tingkat kemampuan dan keterampilan berenang.

### 3. Larangan

- a. berlari-lari di pinggir kolam.
- b. Tidak mengenakan pakaian renang.
- c. Mengenakan pakaian renang yang transparan atau yang berwarna putih.
- d. Mengenakan alas kaki pada saat renang.
- e. Memasuki kolam yang terlalu dalam, padahal belum bisa berenang.
- f. Membuang sampah di kolam.
- g. Meludah dan kencing di kolam.
- h. Mandi di kolam renang.
- i. Makan dan minum di kolam.
- j. Bersendau gurau di kolam.

Bagaimana anak-anak, apakah sudah jelas?" tanya Pak Rudi mengakhiri penjelasannya.

"Sudah, Pak," jawab semua anak serempak.

"Baiklah, jika sudah jelas kita akhiri latihan kali ini. Silahkan mandi di kamar mandi dan sekaligus berganti pakaian di kamar ganti. Kita akan kembali ke sekolah," kata Pak Rudi.

"Baik, Pak," jawab anak-anak serempak. Pelajaran Penjasorkes hari ini pun selesai.



## Pengukuran Kemampuan

Kamu telah mempelajari renang gaya bebas dengan baik. Dengan demikian kamu dapat mempraktikkan dan menguasai gerakan-gerakan berikut:

1. Latihan dasar-dasar renang gaya bebas.
2. Latihan koordinasi gerakan renang gaya bebas.
3. Dasar-dasar keselamatan di air.

**Coba sekarang berilah tanda ★ untuk latihan yang telah kamu kuasai.**

**Berilah tanda ☺ untuk latihan yang belum kamu kuasai.**

- A. Latihan dasar-dasar renang gaya bebas.
1. Latihan meluncur. (...)
  2. Latihan posisi badan. (...)
  3. Latihan gerakan lengan. (...)
  4. Latihan gerakan kaki. (...)
  5. Latihan pernapasan. (...)
- B. Koordinasi gerakan renang gaya bebas. (...)
- C. Dasar-dasar keselamatan di air. (...)



## Rangkuman

- Renang banyak manfaatnya. Renang dapat menyehatkan dan menyegarkan tubuh. Dalam berenang, semua otot dan semua bagian tubuh ikut bergerak. Renang juga bisa melatih pernapasan.
- Sebelum memulai renang kita perlu melakukan aktivitas pengenalan air. Misalnya dengan membasahi semua tubuh dengan air atau menceburkan diri ke dalam kolam. Semua itu dilakukan dengan tujuan untuk menyesuaikan dan menyiapkan kondisi tubuh dengan air.
- Dasar-dasar renang gaya bebas meliputi: gerakan meluncur, gerakan lengan, gerakan kaki, dan latihan pernapasan. Kemudian latihan renang dapat dilanjutkan dengan berlatih koordinasi gerakan.
- Koordinasi gerakan ini merupakan faktor terpenting dalam renang. Walaupun kita sudah menguasai semua teknik dasar dalam renang, jika koordinasi gerakan tidak baik, maka gerakan renang pun tidak dapat kita lakukan. Koordinasi gerakan yang baik dalam renang juga dapat menciptakan kecepatan yang maksimal.
- Posisi badan dalam renang harus sedatar mungkin/rata dengan permukaan air. Hal ini biasa disebut dengan streamline.
- Pada waktu latihan berenang, agar tidak terjadi hal-hal yang tidak diinginkan, maka setiap pengguna kolam harus mematuhi tata tertib yang berlaku di kolam renang tersebut.



# Uji Kompetensi

## Aspek Kognitif dan Afektif

### A. Pilihlah salah satu jawaban berikut dengan tepat!

1. Renang termasuk olahraga ....
  - a. air
  - b. bela dirid.
  - c. keterampilan permainan
  - d. keterampilan
2. Induk organisasi renang tingkat nasional adalah ....
  - a. PBSI
  - b. PRSI
  - c. PSSI
  - d. PHSI
3. Posisi badan pada renang gaya bebas adalah ....
  - a. terlentang
  - b. selunjur
  - c. telungkup
  - d. menengadah
4. Di bawah ini adalah aktivitas-aktivitas pengenalan air sebelum berenang, *kecuali* ....
  - a. injak-injak air
  - b. latihan pernapasan
  - c. membasahi tubuh dengan air
  - d. menceburkan diri ke kolam
5. Pada waktu meluncur, kedua kaki lurus ....
  - a. ke depan
  - b. ke belakang
  - c. ke samping
  - d. ke bawah
6. Latihan dasar renang dimulai dengan ....
  - a. gerakan tangan
  - b. gerakan kaki
  - c. pengambilan napas
  - d. meluncur dan mengampung
7. Pada waktu belajar renang, mata dalam keadaan ....
  - a. terpejam
  - b. terbuka
  - c. melirik
  - d. melotot
8. Posisi tubuh dalam renang yang sejajar/rata dengan permukaan air disebut ....
  - a. streamline
  - b. headline
  - c. deadline
  - d. strokeline
9. Setelah latihan berenang, sebaiknya ....
  - a. langsung ganti baju
  - b. berjemur
  - c. mandi
  - d. makan
10. Ketika berganti pakaian renang, sebaiknya dilakukan di ....
  - a. pinggir kolam
  - b. kamar ganti
  - c. sembarang tempat
  - d. dalam kolam

## B. Lengkapilah soal-soal berikut dengan jawaban yang tepat!

1. Sebelum memulai latihan berenang dan sesudah pemanasan sebaiknya melakukan aktivitas ....
2. Bentuk latihan pertama dalam renang gaya bebas adalah ....
3. Posisi badan saat renang harus ... dengan permukaan air.
4. Koordinasi gerakan yang baik akan menciptakan ... maksimal dalam renang.
5. Kita dilarang berlari-lari di pinggir kolam karena ....



## Aku Bisa!

### Aspek Psikomotorik

**Coba praktikkan gerakan-gerakan berikut dengan benar dan dengan hati yang gembira.**

**Ajaklah teman, kakak, atau gurumu untuk membantu dan mengawasi.**

A. Latihan dasar-dasar renang gaya bebas

No.	Gerakan	Tingkat Penguasaan Gerakan			Keterangan
		Tidak Sempurna	Kurang Sempurna	Sempurna	
1.	Gerakan meluncur				
2.	Posisi tubuh				
3.	Gerakan kaki				
4.	Gerakan lengan				
5.	Pengambilan napas				

B. Koordinasi gerakan renang gaya bebas

No.	Gerakan	Tingkat Penguasaan Gerakan			Keterangan
		Tidak Sempurna	Kurang Sempurna	Sempurna	
1.	Koordinasi gerakan renang gaya bebas				

# Bab 11

## Berkemah



Pernahkah suatu ketika kamu merasakan jenuh? Jika benar, kamu memerlukan kegiatan-kegiatan lain yang berbeda dengan kegiatan yang kamu lakukan rutin setiap hari. Kamu memerlukan refreshing (penyegaran kembali). Salah satu caranya dengan mengadakan kegiatan di luar sekolah. Salah satu kegiatan yang tepat adalah berkemah.

Apa manfaat berkemah? Dan apa saja kegiatan-kegiatan dalam berkemah? Ayo temukan jawabannya dengan belajar dan berlatih sesuai dengan panduan materi berikut!

### Kata Kunci

- Kemah
- Penjelajahan
- Hidup sehat

## Peta Konsep



Hari ini hari yang ditunggu-tunggu oleh semua siswa kelas 4. Hari adalah hari pelaksanaan Persami (Perkemahan Sabtu Minggu). Persami kali ini akan dilakukan di lapangan di tengah-tengah perkampungan.

Semua anak sudah siap. Lengkap dengan semua peralatan, baik peralatan yang bersifat individu ataupun kelompok. Mereka pun juga sudah membentuk kelompok masing-masing. Sebelum pelaksanaan Persami dilaksanakan, Pak Rudi memberikan pengarahan terlebih dahulu.

“Selamat pagi, anak-anak. Hari ini kita akan melaksanakan kegiatan kemah sebagai salah satu bentuk kegiatan luar sekolah. Dengan kegiatan ini diharapkan dapat membentuk kepribadian yang positif bagi kalian. Selain itu, juga bisa memberikan penyegaran bagi kalian, sehingga dapat lebih semangat lagi dalam belajar,” jelas Pak Rudi.

“Pak, sebenarnya apa saja kegiatan yang dilakukan dalam kegiatan berkemah itu?” tanya Rara.

“Kegiatan dalam berkemah dibedakan menjadi dua jenis kegiatan, yaitu persiapan dan pelaksanaan,” jawab Pak Rudi.



Kegiatan berkemah biasa dilakukan dalam organisasi kepramukaan. Bagi anak SD, dikenal dua tingkatan kepramukaan, yaitu Pramuka Siaga dan Pramuka Penggalang.

## 1. Kegiatan Persiapan Berkemah

“Apa saja yang termasuk dalam kegiatan persiapan berkemah?” tanya Togar.

“Kegiatan persiapan dalam berkemah meliputi kegiatan-kegiatan berikut:

### a. *Merencanakan kegiatan*

Sebelum melakukan kegiatan berkemah sebaiknya kita menyiapkan rencana yang matang terlebih dahulu. Ingat, perencanaan yang baik akan menentukan keberhasilan suatu kegiatan.

Perencanaan kegiatan berkemah dimaksudkan agar kegiatan berkemah dapat berjalan baik, aman, dan lancar. Adapun perencanaan yang dilakukan berkaitan dengan hal-hal berikut:

- 1) Tujuan kegiatan
- 2) Lokasi perkemahan
- 3) Panitia kegiatan
- 4) Peserta kegiatan
- 5) Biaya kegiatan
- 6) Jadwal kegiatan

### b. Mempersiapkan peralatan/perlengkapan

Setelah melakukan perencanaan, langkah berikutnya adalah mempersiapkan berbagai peralatan/perlengkapan yang akan dibawa dan digunakan dalam kegiatan perkemahan. Adapun perlengkapan berkemah dibedakan menjadi dua, sebagai berikut:

#### 1) Peralatan kelompok

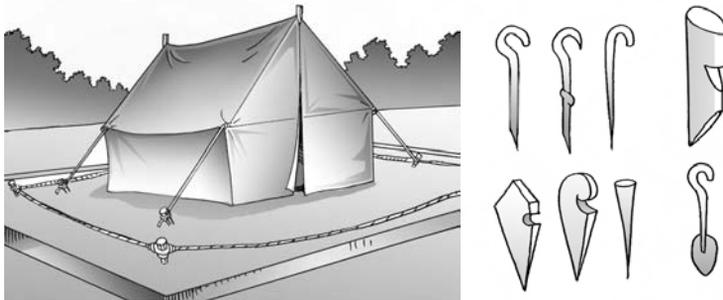
Peralatan kelompok antara lain:

- Tenda beserta kelengkapannya, seperti tongkat, palu, tali, tiang pancang.
- Kompor.
- Minyak tanah, parafin, gas, atau kayu bakar.
- Alat memasak, seperti panci, wajan, ketel, dan lain-lain.
- PPPK.

#### 2) Peralatan perorangan

Peralatan perorangan antara lain:

- Pakaian, seperti baju, celana, jaket, topi, sepatu, kaos kaki, jas hujan.
- Alat makan, seperti sendok, garpu, gelas, piring.
- Perlengkapan tidur, seperti matras, selimut, sarung, kantong tidur (*sleeping bag*).
- Senter.
- Tikar.



Sumber: dokumentasi penulis.

Gambar 11.1 Perlengkapan kemah.

### c. Menentukan lokasi

Sebelum kegiatan berkemah dilaksanakan, sebaiknya melakukan survei terlebih dahulu ke lokasi yang akan digunakan untuk kegiatan. Adapun yang perlu diperhatikan dalam memilih lokasi perkemahan, antara lain:

- 1) Tempatnya aman, artinya jauh dari gangguan binatang buas, jauh dari keramaian lalu lintas, dan jauh dari bencana alam.
- 2) Sebaiknya memilih tempat yang dekat dengan perkampungan, tidak jauh dari tempat belanja dan tempat ibadah, dekat dengan sumber air, dan dekat dengan rumah sakit," jelas Pak Rudi panjang lebar.

“Nah anak-anak, setelah kalian mengetahui kegiatan-kegiatan persiapan dalam berkemah, ayo kita segera menuju lokasi perkemahan. Di sana nanti kita akan belajar dan berlatih secara langsung mengenai hal-hal yang dilakukan dalam kegiatan pelaksanaan berkemah,”

Semua peserta Persami berbaris sesuai kelompoknya masing-masing. Untuk memompakan semangat, sepanjang perjalanan semua kelompok terus bernyanyi. Sesekali disertai dengan meneriakkan yel-yel.



Coba diskusikan bersama kelompokmu. Benarkah berkemah di alam terbuka bisa dapat melatih siswa hidup mandiri dan memupuk jiwa sosial dan senang bekerja sama?

## 2. Kegiatan Pelaksanaan Berkemah

Setelah beberapa saat berjalan akhirnya semua kelompok tiba di lokasi perkemahan. Semua kelompok tiba di lokasi menjelang petang. Semua anak siap melakukan semua kegiatan dalam kegiatan pelaksanaan berkemah.

### a. Mendirikan tenda

Setelah sampai di lokasi perkemahan, kegiatan yang pertama dilakukan adalah mendirikan tenda. Kegiatan mendirikan tenda harus dilakukan secara kerja sama dengan pembagian tugas yang merata.

“Pak, bagaimanakah cara mendirikan tenda itu?” tanya Togar.

“Cara mendirikan tenda sebagai berikut:

- 1) Letakkanlah tenda dengan posisi punggung tenda di atas.
- 2) Kemudian pasanglah tiang tenda belakang serta pasanglah patok-patok pada pintu tenda dan di setiap sudutnya.
- 3) Tegakkanlah tongkat belakang dan ikatlah pada patok.
- 4) Tegakkanlah tiang depan dan ikatlah dengan tali.
- 5) Ikatlah tali-tali sudut tenda pada patok-patok/tiang pancang, kemudian tali tengah, dan akhirnya tali-tali dinding.
- 6) Berhati-hatilah saat memasukkan paku tiang pada lubang atap tenda atau ketika memasang tiang pancang,” jelas Pak Rudi.

“Sekarang giliran kalian. Pasanglah tenda sesuai kelompok kalian masing-masing. Ingat, utamakan kerja sama dan selalu waspada dan berhati-hatilah,” nasihat Pak Rudi. Semua kelompok pun dengan bersemangat mendirikan tendanya masing-masing.

### b. Membuat api unggun

Hari sudah sore, semua tenda telah didirikan. Anak-anak terlihat sibuk mempersiapkan perlengkapan mandi dan peralatan memasak untuk menyiapkan makan malam.



Bapak Kepanduan (pramuka) dunia adalah Lord Baden Powel. Beliau adalah orang pertama yang memelopori kegiatan kepanduan pertama di Skotlandia dan Inggris yang kemudian meluas ke berbagai penjuru dunia, termasuk Indonesia.

Tidak berapa lama kemudian, anak-anak bergantian mandi dan terlihat sibuk memasak. Dan yang lebih menyenangkan lagi, kegiatan memasak tidak hanya dikerjakan oleh anak-anak perempuan saja, namun juga anak-anak laki-laki. Mereka terlihat sibuk dan saling bantu.

“Karena makanan sudah siap, silahkan makanan terlebih dahulu. Setelah selesai, silahkan kumpulkan kayu bakar yang kering dan taruhlah di tengah lapangan,” pinta Pak Rudi.

Anak-anak segera makan malam. Suasana makan malam bersama yang diliputi kebersamaan, kesederhanaan, dan kekompakan membuat kegiatan kemah makin mengesankan. Selesai makan, anak-anak mencuci sendiri peralatan makannya. Kemudian mereka segera mengumpulkan kayu bakar.

“Pak, untuk apa kayu-kayu bakar ini?” tanya Made penasaran.

“Kayu-kayu bakar ini akan kita buat api unggun,” jawab Pak Rudi.

“Membuat api unggun di alam terbuka apa tidak berbahaya, Pak?” tanya Rara.

“Bagus sekali pertanyaanmu, Rara. Api unggun tidak berbahaya, asalkan kalian membuatnya dengan hati-hati. Usahakan letak api unggun sedikit jauh dari tenda dan dari bahan-bahan yang mudah terbakar,” jelas Pak Rudi.

“Bagaimana cara membuat api unggun, Pak?” tanya Togar.

“Cara membuat api unggun sebagai berikut:

- 1) Menyiapkan kayu bakar atau sisa gergajian dan minyak tanah.
- 2) Tumpuklah kayu bakar secara melingkar.
- 3) Jika menggunakan sisa gergajian, buatlah lubang di tengah sisa gergajian. Bisa juga dimasukkan ke dalam tong bekas.
- 4) Kemudian siramlah susunan kayu bakar atau sisa gergajian dengan minyak tanah, jelas Pak Rudi.

“Pak, apa manfaat dari api unggun itu?” tanya Made.

“Kegunaan api unggun sebagai berikut:

- 1) Untuk menghangatkan badan.
- 2) Untuk mencegah datangnya binatang buas, karena pada umumnya binatang takut dengan api.
- 3) Sebagai penerangan.

“Lalu, kegiatan apa saja yang bisa dilakukan selama api unggun, Pak?” tanya Rara.

“Kegiatan yang bisa dilakukan selama api unggun antara lain;

- 1) Perlombaan/pentas seni antarkelompok, misalnya baca puisi, drama, bermain alat musik, menyanyi, dan lain-lain.
- 2) Berdiskusi, misalnya tentang kelestarian alam.
- 3) Tebak-tebakkan.
- 4) Melakukan perenungan.

Pokoknya buatlah acara semenarik mungkin. Agar suasana di sekitar api unggun makin menyenangkan dan semarak,” jawab Pak Rudi.



*Sumber: dokumentasi penulis.*

*Gambar 11.2 Api unggun.*

Acara api unggun pun telah usai. Semua anak kembali ke tendanya masing-masing. Semua anak tidur.

Keesokkan harinya, semua anak siap melanjutkan kegiatan dalam berkemah.

### 1. Senam Pagi

“Bagaimana anak-anak, pulaskah tidur kalian tadi malam? Setelah mandi dan sarapan, sekarang kita melakukan senam pagi. Agar kebugaran tubuh kita selalu terjaga. Dengan demikian, kita pun dapat mengikuti semua kegiatan dalam perkemahan ini dengan baik.

Sekarang Togar majulah ke depan. Silahkan pimpin teman-temanmu melakukan peregangan dan senam pagi,” kata Pak Rudi.

“Baik, Pak,” jawab Togar.

#### *Gerak jongkok berdiri*

Togar segera menyiapkan barisan. Dengan teriakan yang lantang, Togar memimpin dan memberi aba-aba senam pagi di depan teman-temannya. Semua anak mengikuti aba-aba dari Togar dengan baik dan bersemangat.

Anak-anak melakukan berbagai gerak peregangan dan senam pagi. Salah satunya gerakan berikut:

Cara melakukan:

- Berdirilah tegak dengan kedua tangan lurus ke depan.
- Membungkuklah hingga ujung tangan menyentuh ujung kaki.
- Kemudian jongkoklah dengan kedua tangan tetap lurus ke depan.
- Angkat badanmu dan membungkuklah seperti gerakan kedua.
- Berdirilah tegak seperti sikap awal.



Koordinasi gerakan yang baik dalam renang juga dapat menciptakan kecepatan yang maksimal.



Sumber: dokumentasi penulis.

Gambar 11.3 Gerak jongkok berdiri.

### 2. Permainan Tarik Tambang

Setelah menyelesaikan senam pagi, Pak Rudi memberikan kesempatan bagi anak-anak untuk beristirahat sejenak. Untuk menambah kegembiraan dan kebersamaan di antara siswa, kegiatan dilanjutkan dengan permainan. Kali ini permainan tarik tambang.

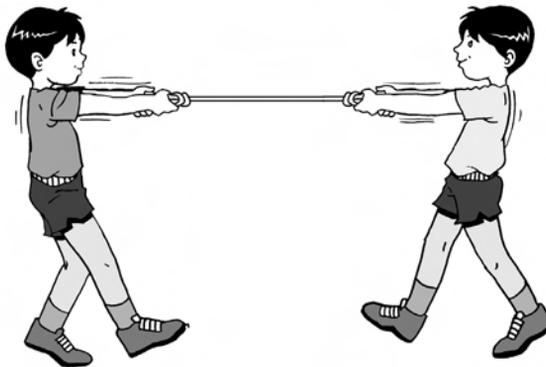
Permainan tarik tambang dilakukan antarkelompok. Di mana satu kelompok beranggotakan 3 anak. Setelah dilakukan undian, perlombaan tarik tambang pun dimulai.

Semua peserta sudah siap. Regu yang belum mendapat giliran bertanding, menonton dari pinggir. Sesekali mereka tertawa dan berteriak memberikan semangat bagi para regu yang bertanding. Semuanya larut dalam kegembiraan dan kebersamaan.

Setelah melewati beberapa pertandingan, kelompok Togar, Made, dan Rara keluar sebagai pemenangnya. Mereka senang sekali. Mereka mendapat bingkisan kenang-kenangan sebagai hadiah. Adapun bagi regu yang kalah, mereka tidak berkecil hati dan tetap bersemangat. Karena tujuan perlombaan ini adalah menciptakan kegembiraan dan kebersamaan.

Cara melakukan tarik tambang:

- a. Siapkan sebuah tali yang kuat.
- b. Pilihlah satu regu yang beranggotakan 3-5 orang.
- c. Berdirilah saling berhadapan dengan kedua tangan saling memegang tali.
- c. Setelah ada aba-aba, mulailah saling menarik tali dengan sekuat tenaga
- d. Regu yang dapat menarik lawannya sampai melewati batas yang telah ditentukan adalah pemenangnya.



Sumber: dokumentasi penulis.

Gambar 11.4 Tarik tambang.

### 3. Penjelajahan Perkampungan Sekitar Lokasi Perkemahan

Sekarang tiba waktunya makan siang. Setelah makan siang Pak Rudi berencana mengajak anak-anak melakukan kegiatan penjelajahan perkampungan sekitar lokasi perkemahan. Anak-anak pun sangat antusias.

“Pak, agar kegiatan penjelajahan ini dapat berjalan dengan lancar, apa yang harus kita siapkan?” tanya Togar.

“Kalian harus mempersiapkan peta dan menguasai sandi,” jawab Pak Rudi.

### a. Peta

“Pak, apa manfaat peta dalam kegiatan penjelajahan?” tanya Made.

“Peta adalah alat yang penting dalam kegiatan penjelajahan. Dengan peta, kita bisa memahami terlebih dahulu mengenai keadaan suatu daerah. Hal tersebut dapat memudahkan kita mengenali suatu daerah, sehingga kita tidak akan tersesat.

Adapun hal-hal yang harus diperhatikan dalam peta sebagai berikut:

- 1) Luas dan kondisi umum daerah .
- 2) Jalan, sungai, dan bangunan yang menjadi ciri daerah tersebut.
- 3) Batas-batas daerah.
- 4) Arah mata angin, “jelas Pak Rudi panjang lebar.



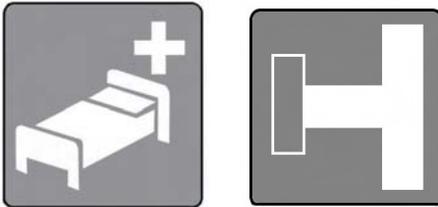
Peta dapat diartikan sebagai gambaran umum dari suatu daerah/wilayah.

### b. Rambu

“Bagaimanakah dengan rambu, Pak? Apa saja contohnya?” tanya Rara.

“Rambu adalah tanda-tanda khusus yang ada di sepanjang jalan yang akan kita lalui dalam penjelajahan. Tujuan dipasangnya tanda-tanda tersebut adalah untuk memberikan informasi, peringatan, atau larangan,” jawab Pak Rudi.

- Contoh rambu berupa informasi



- Contoh rambu berupa larangan



- Contoh rambu peringatan



### c. Kegiatan penjelajahan perkampungan

Setelah menyusun jadwal kegiatan, mempersiapkan peta, dan mengetahui rambu-rambu, anak-anak siap melakukan penjelajahan. Semua perlengkapan pendukung pun juga mereka siapkan, di antaranya:

- 1) Bekal makanan dan minum secukupnya.
- 2) Memakai sepatu dan topi.
- 3) Membawa perlengkapan PPK.

Penjelajahan kali ini dilakukan secara kelompok. Satu kelompok terdiri atas 5 orang dan satu orang dipilih sebagai ketua kelompoknya.

Pemberangkatan penjelajahan untuk masing-masing regunya tidak bersamaan. Kelompok pertama berangkat terlebih dahulu, selang 10 menit kemudian disusul kelompok kedua, dan begitu seterusnya.

Sesuai penjelasan dan nasihat dari Pak Rudi, selama penjelajahan semua regu juga harus memerhatikan hal-hal berikut:

- 1) Bersikap sopan dan santun.
- 2) Jangan sampai terpisah dari kelompoknya.
- 3) Selalu memerhatikan tanda-tanda atau sandi.
- 4) Mematuhi semua peraturan dan jadwal yang telah ditentukan.

Semua kelompok berjalan dengan hati gembira. Di sepanjang perjalanan mereka selalu bernyanyi. Mata mereka tidak henti-hentinya mengamati keindahan pemandangan sekitarnya. Mereka pun juga ramah dengan selalu menyapa setiap penduduk yang ditemuinya.

Setelah berjalan kurang lebih 45 menit, mereka semua tiba kembali di tenda. Mereka beristirahat sejenak, mandi, dan saling bercerita pengalaman masing-masing selama penjelajahan.

## C.

### Pola Hidup Sehat dalam Berkemah

Hampir sebagian besar kegiatan dalam berkemah sudah dilaksanakan. Kini tiba giliran Pak Rudi memberikan pengarahan. Semua anak duduk membentuk lingkaran. Pak Rudi berdiri di tengah lingkaran untuk memberikan pengarahan sekaligus memimpin diskusi.

“Anak-anak, selain kegiatan-kegiatan di atas, ada satu hal penting yang harus kalian perhatikan dalam kegiatan berkemah, yakni tetap menerapkan pola hidup sehat. Hal ini bertujuan untuk menjaga kesehatan baik selama mengikuti perkemahan maupun sesudahnya.

Sekarang coba sebutkan hal-hal yang berkaitan dengan pola hidup sehat dalam kegiatan berkemah!” kata Pak Rudi.

“Saya, Pak. Pola hidup sehat yang harus kita terapkan ketika berkemah antara lain:

1. Memakai pakaian yang bersih dan menyiapkan pakaian penghangat.
2. Selalu mandi dengan sabun mandi dan air bersih setiap pagi dan sore hari.

3. Mencuci beras, sayur, dan buah yang akan kita masak dan makan.
4. Tidak membuang sampah sembarangan.
5. Mencuci peralatan makan dan memasak setelah dipakai.
6. Tidak buang air kecil/besar sembarangan," jawab Rara.

"Ada lagi, Pak, yaitu:

1. Membawa PPPK.
2. Tidur dan istirahat yang cukup.
3. Melakukan aktivitas kebugaran." sahut Togar yang tidak mau kalah.

"Bagus sekali, anak-anak. Jawaban kalian benar semua," puji Pak Rudi mengakhiri diskusi.

Dengan berakhirnya diskusi, maka berakhir pulalah semua kegiatan perkemahan. Semua anak berkemas-kemas. Ada yang merobohkan dan menata tenda kembali. Ada yang juga yang mengumpulkan sampah sisa kegiatan.

Setelah semua selesai, anak-anak pulang dengan hati gembira. Mereka pun telah mendapat pengalaman baru.



## Pengukuran Kemampuan

Kamu telah mempelajari berkemah dengan baik. Dengan demikian kamu dapat mempraktikkan dan menguasai materi-materi berikut:

1. Kegiatan dalam berkemah.
2. Kegiatan berkemah dalam berkemah.
3. Pola hidup sehat dalam kegiatan berkemah.

**Coba sekarang berilah tanda ★ untuk materi yang telah kamu kuasai.**

**Berilah tanda ☺ untuk materi belum kamu kuasai.**

- A. Kegiatan dalam berkemah.
  1. Kegiatan persiapan berkemah. (...)
  2. Kegiatan pelaksanaan berkemah. (...)
- B. Kegiatan kebugaran dalam berkemah.
  1. Senam pagi. (...)
  2. Permainan tarik tambang. (...)
  3. Penjelajahan perkampungan di sekitar lokasi perkemahan (...)
- C. Penerapan pola hidup sehat dalam berkemah. (...)



## Rangkuman

- Berkemah adalah salah satu bentuk kegiatan luar sekolah yang bertujuan untuk membentuk kepribadian yang positif bagi siswa.
- Kegiatan berkemah biasa dilakukan dalam organisasi kepramukaan. Bagi anak SD, dikenal dua tingkatan kepramukaan, yaitu Pramuka Siaga dan Pramuka Penggalang.
- Bapak Kepanduan (pramuka) dunia adalah Lord Baden Powel. Beliau adalah orang pertama yang memelopori kegiatan kepanduan pertama di Skotlandia dan Inggris yang kemudian meluas ke berbagai penjuru dunia, termasuk Indonesia.
- Kegiatan berkemah dibedakan menjadi dua, yaitu:
  - Kegiatan persiapan, meliputi: menyusun tujuan dan jadwal, menyiapkan peralatan, menetapkan peserta, biaya, dan panitia, survei ke lokasi perkemahan.
  - Kegiatan pelaksanaan perkemahan, contohnya mendirikan tenda, permainan, diskusi, memasak.
- Agar kebugaran dapat terjaga selama mengikuti kegiatan perkemahan kita perlu melakukan kegiatan kebugaran, seperti senam pagi, permainan tarik tambang, dan penjelajahan.
- Agar badan kita tetap sehat baik selama kegiatan maupun setelah pelaksanaan kegiatan, kita perlu menerapkan pola hidup sehat selama berkemah



## Uji Kompetensi

### Aspek Kognitif dan Afektif

#### A. Pilihlah salah satu jawaban berikut dengan tepat!

1. Perkemahan ringan harus dilakukan dengan ....
  - a. kebersamaan dan tolong-menolong
  - b. beregu dan kebersamaan
  - c. kemandirian
  - d. perorangan dan beregu

2. Tujuan utama melakukan perkemahan adalah ....
  - a. mengisi waktu luang
  - b. menambah wawasan
  - c. mempelajari alam sekitar
  - d. menikmati udara sekitar
3. Kehidupan selama di perkemahan adalah ....
  - a. sibuk, cerita, akrab, dan giat
  - b. gembira, malas-malasan, dan kerja keras
  - c. kerja keras, tangguh, dan gotong royong
  - d. kerja sama, tanggung jawab, dan pamrih
4. Usia pramuka siaga adalah ....
  - a. 7 – 10 tahun
  - b. 11 – 15 tahun
  - c. 12 – 17 tahun
  - d. 16 tahun ke atas
5. Perkemahan yang dilakukan dengan berpindah-pindah disebut perkemahan ....
  - a. sederhana
  - b. ringan
  - c. pandu
  - d. rekreasi
6. Perkemahan yang bertujuan melatih watak, berbagai macam ketrampilan, dan berorganisasi disebut perkemahan ....
  - a. bakti
  - b. ilmiah
  - c. rekreasi
  - d. pendidikan
7. Berikut ini yang *tidak* termasuk perkemahan menurut lamanya waktu pelaksanaan adalah perkemahan ....
  - a. sehari
  - b. tetap
  - c. bakti
  - d. berpindah-pindah
8. Berikut yang merupakan peralatan tidur yang paling tepat ketika berkemah adalah ....
  - a. *sleeping bag*
  - b. tenda
  - c. bivak
  - d. sarung
9. Alat penunjuk arah dalam penjelajahan adalah ....
  - a. gambar
  - b. jam
  - c. kompas
  - d. buku
10. Bahan utama membuat api unggun adalah ....
  - a. gas
  - b. bensind.
  - c. kertas
  - d. kayu bakar

## B. Lengkapi soal-soal berikut dengan jawaban yang tepat!

1. Kegiatan perkemahan termasuk aktivitas ....
2. Bapak Pandu dunia adalah ....
3. Berkemah sebaiknya dilakukan pada saat ... sekolah.
4. Simbol dari Pramuka adalah ....
5. Perkemahan Sabtu-Minggu disebut ....



## Aku Bisa!

### Aspek Psikomotorik

**Coba praktikkan kegiatan-kegiatan berikut dengan benar dan dengan hati yang gembira.**

**Ajaklah teman, kakak, atau guru untuk membantu dan mengawasi.**

- Kegiatan dalam perkemahan

No.	Gerakan	Tingkat Penguasaan Gerakan			Keterangan
		Tidak Sempurna	Kurang Sempurna	Sempurna	
1.	Menyusun jadwal				
2.	Menyiapkan peralatan				
3.	Mendirikan tenda				
4.	Membuat api unggun				
5.	Membaca sandi				

# Bab 12

## Budaya Hidup Sehat

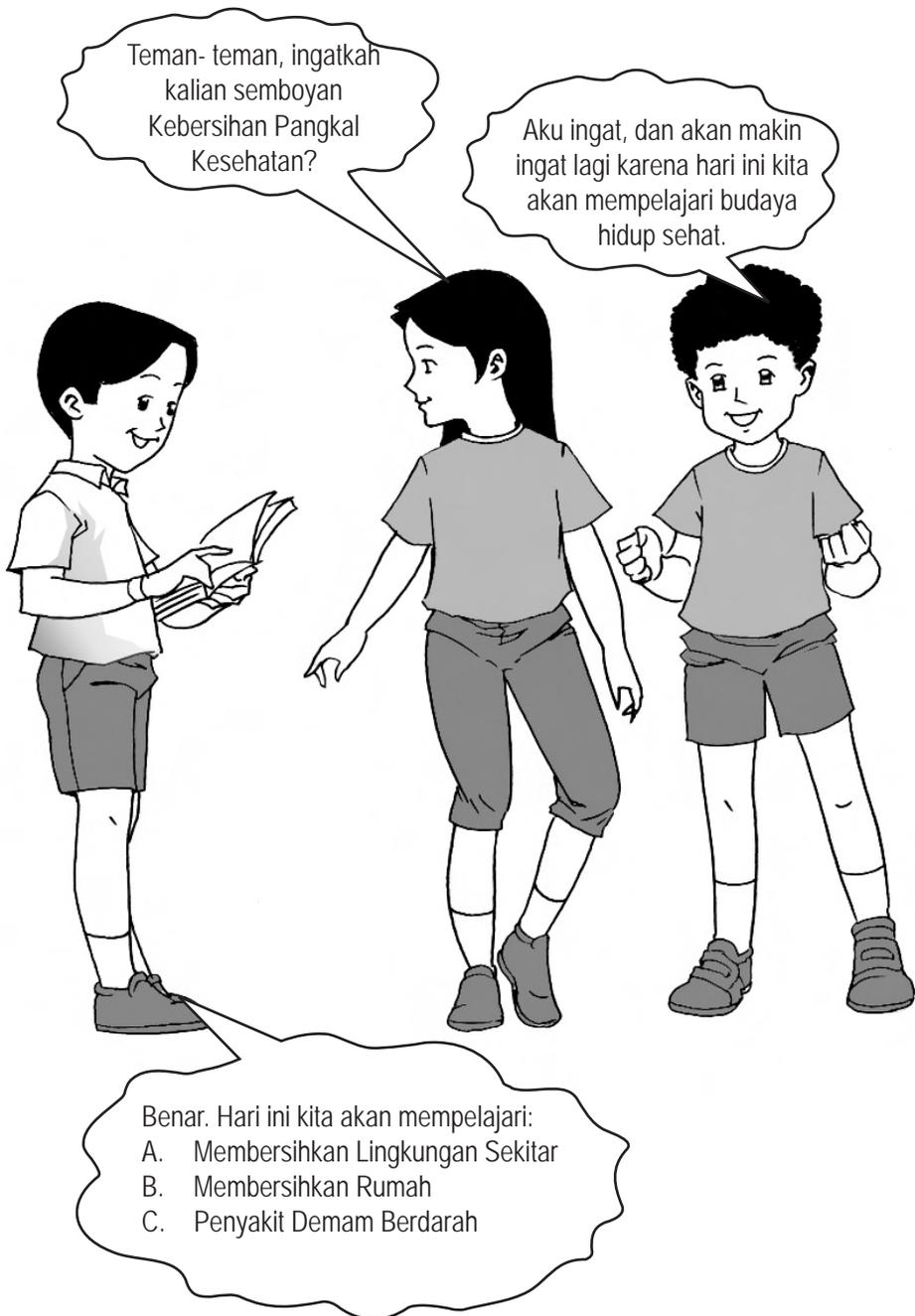


Kebersihan rumah mencerminkan kesehatan penghuninya. Jika rumah kotor dan tidak rapi, berarti kemungkinan besar penghuninya sering terjangkit suatu penyakit. Berbeda dengan rumah yang bersih dan rapi, pastilah penghuninya sehat dan kehidupan di rumah tersebut pastilah nyaman dan harmonis. Bagaimanakah dengan rumahmu? Bagaimanakah caramu menjaga kebersihan rumah? Ayo belajar dan berlatih dengan mengikuti panduan materi berikut!

### Kata Kunci

- Kebersihan rumah
- Kebersihan lingkungan
- DBD

## Peta Konsep



Hari ini hari Minggu. Made diajak ayahnya ikut kerja bakti membersihkan lingkungan sekitar. Made pun ikut dengan ikhlas, suka rela, dan penuh semangat.

Di tengah kampung pun para warga sudah berkumpul. Mereka membawa alat kerja bakti sendiri-sendiri. Ada yang membawa sabit, sapu, cangkul, ember, dan ada juga yang membawa alat pengeruk sampah. Namun karena masih kecil Made cukup membawa sapu. Made pun hanya membantu pekerjaan yang ringan-ringan saja.



Sumber: dokumentasi penulis.

Gambar 12.1 Warga melakukan kerja bakti.

“Yah, kenapa kita harus ikut kerja bakti?” tanya Made kepada ayahnya.

“Karena kita adalah bagian dari anggota masyarakat. Semua anggota masyarakat memiliki kewajiban dan tanggung jawab yang sama untuk menjaga kebersihan lingkungan,” jawab ayah made.

“Bagian apa saja yang harus kita bersihkan dan bagaimana caranya, Yah?” tanya Made lagi.

“Baiklah Made, coba Ayah terangkan sedikit.

Kamu juga bisa sambil memerhatikan apa yang dilakukan para warga, “jelas ayah Made sambil menunjukkan hal-hal yang harus dikerjakan saat kerja bakti.

### 1. Membersihkan Jalan

Jalan merupakan sarana yang memiliki peran penting dalam kehidupan masyarakat. Untuk itu kebersihannya pun juga harus selalu dijaga.



Untuk menjaga kebersihan kali/sungai, sekarang ini sebagian besar pemerintah daerah di seluruh Indonesia melaksanakan PROKASIH yaitu Program Kali Bersih

Jalan kampung sebaiknya disapu minimal satu minggu sekali dengan cara kerja bakti. Apabila ada rumput atau tanaman liar pengganggu, sebaiknya segera dipotong atau dicabut.

Jika jalan kampung terbuat dari cor beton, apabila musim hujan harus sesering mungkin disikat menggunakan sikat kawa. Agar tidak muncul lumut yang menyebabkan jalan menjadi licin.



## Apakah Kamu Tahu?

Siapa sajakah yang bertanggung jawab dan berkewajiban menjaga kebersihan lingkungan masyarakat?

## 2. Membersihkan Parit/Selokan

Parit atau selokan merupakan bagian yang mudah kotor. Karena parit bersifat lembab. Bahkan kadang digunakan oleh sebagian masyarakat yang tidak peduli lingkungan untuk saluran pembuangan limbah rumah tangga, seperti air bekas cucian.

Cara membersihkannya adalah dengan mengeruk sampah dan lumpur yang mengendap, agar air dapat mengalir lancar. Selain itu, perlu ditumbuhkan kesadaran dalam diri setiap warga masyarakat untuk tidak membuang limbah rumah tangga dan sampah ke selokan. Karena hal tersebut akan menyumbat selokan, sehingga menyebabkan banjir dan menjadi serang penyakit.

## B.

## Membersihkan Lingkungan Rumah

Selesai kerja bakti, ayah Made mengajak untuk membersihkan rumah. Made pun setuju.

### 1 Membersihkan Kursi Tamu

Kursi tamu yang berada di ruang tamu sebaiknya dibersihkan setiap pagi dan sore hari. Jika sewaktu-waktu ada orang yang bertamu, mereka pun akan duduk dengan nyaman. Cara membersihkannya dengan mengelap dengan kain lap atau kemoceng.

### 2 Membersihkan Jendela

Jendela harus dibersihkan setiap hari. Caranya dengan mengelap kacanya dengan kain lap yang dibasahi air. Selain itu, pada bagian kusennya, dibersihkan dengan kemoceng untuk menghilangkan debu.

Dengan membersihkan jendela, maka udara yang masuk ke rumah pun juga akan bersih. Jendela setiap hari harus dibuka agar sinar matahari bisa masuk rumah. dengan demikian rumah tidak akan lembab.

### 3 Membersihkan Lantai

Selain disapu setiap hari, lantai juga harus dipel. Sediakan air yang sudah ditambahkan dengan pewangi dan bahan pembunuh kuman. Kemudian

siramkan air ke lantai secara merata. Mengepel lantai harus dilakukan secara teratur dari depan ke belakang. Jika lantai bersih, rumah pun akan makin nyaman untuk ditempati. Penghuninya pun akan merasa betah di rumah.

#### 4 Membersihkan Tempat Tidur

Menjaga kebersihan tempat tidur harus dilakukan setiap hari. Jika kamar tidur bersih, tidur pun akan nyaman. Sehingga ketika bangun badan kita benar-benar kembali segar.

Sarung bantal, spreng, selimut, dan alas kasur harus sering dicuci. Adapun bantal, guling, dan kasur harus sering dijemur. Apabila perlengkapan tidur tersebut dibiarkan dalam keadaan kotor, maka akan dijadikan sarang kutu busuk dan kuman penyakit.



Sumber: dokumentasi penulis.

Gambar 12.2 Mengepel lantai.

#### 5 Membersihkan Meja Belajar

Meja belajar harus dalam keadaan bersih, agar belajarmu nyaman. Meja belajar harus sering dilap memakai kemoceng untuk menghilangkan debunya. Setelah belajar, sebaiknya buku dirapikan dan ditata sesuai tempatnya masing-masing.



#### Apakah Kamu Tahu?

Coba sebutkan alat-alat yang biasa digunakan untuk membersihkan rumah!

## C. Penyakit Demam Berdarah

Selasai membersihkan rumah, Made dan ayahnya beristirahat di teras. Sambil beristirahat, mereka berdua juga berdiskusi ringan.

### 1 Penyebab Penyakit Demam Berdarah

“Yah, apa yang akan terjadi jika kita malas bersih-bersih lingkungan?” tanya Made.

“Banyak akibat negatif jika kita malas bersih-bersih. Lingkungan kita akan kotor dan menjadi sarang dari hewan-hewan penyebab penyakit, salah satunya nyamuk aedes aegypti,” jawab ayah Made.

“Penyakit apa yang ditimbulkan oleh nyamuk aedes aegypti, Pak?” tanya Made lagi.

“Penyakit yang disebabkan nyamuk aedes aegypti adalah Demam Berdarah Dengue (DBD). Penyebab DBD adalah virus dengue. Virus ini terdapat pada air liur nyamuk aedes aegypti dan ditularkan pada manusia melalui gigitan. Nyamuk ini biasanya menggigit pada pagi hari,” jawab Pak Rudi.

“Apa ciri-ciri orang yang terjangkit DBD, Pak?” tanya Made.

“Ciri-ciri orang yang terjangkit DBD adalah:

- Demam atau panas tinggi yang mendadak.
- Timbul bintik-bintik merah di kulit muka, tangan, lengan, dan kaki.
- Nyeri pada ulu hati.
- Timbul mimisan/keluarnya darah dari hidung.

Bahkan apabila kondisi pasien bertambah parah, kesadarannya akan turun dan bisa menyebabkan kematian,” jelas ayah Made



Sampai saat ini, vaksin atau imunisasi untuk mencegah DBD belum ditemukan. Satu-satunya cara mencegah DBD adalah dengan memutus rantai perkembangbiakan nyamuk aedes aegypti dengan membersihkan tempat-tempat yang menjadi sarang perkembangbiakannya.

## 2 Pencegahan dan Penanggulangan Penyakit Demam Berdarah

“Lantas, di manakah nyamuk aedes aegypti bersarang, Yah?” tanya made.

“Nyamuk aedes aegypti bersarang di tempat-tempat berikut:

- Bak kamar mandi dan WC.
- Tempat penampungan air bersih (tempayan, drum).
- Kaleng dan plasti bekas.
- Ban bekas.
- Tempat minum ternak.
- Pot bunga, dan lain-lain.

Dengan demikian, cara pencegahan munculnya penyakit DBD adalah dengan menjaga kebersihan tempat-tempat di atas.

Adapun kegiatan yang perlu dilakukan adalah:

- Rutin menguras bak mandi dan WC, drum, kolam ikan, dan akuarium.
- Selalu mengganti air pada tempat minum ternak atau hewan piaraan.
- Menutup tempat penampungan air.
- Mengubur barang-barang bekas.
- Memelihara ikan pemakan jentik-jentik nyamuk.
- Menaruh larutan Abate ke dalam penampungan air.
- Tidak menggantung baju-baju kotor.
- Memasang kawat nyamuk pada lubang ventilasi

“Bagaimana Made, sanggup tidak melakukan hal-hal di atas?” tanya ayah Made.

“Sanggup, Yah. Demi kesehatan kita semua, apapun akan aku lakukan,” jawab Made yang disambut senyum bangga ayahnya.

“Yah, bagaimanakah cara memberantas nyamuk aedes aegypti?” tanya Made.

“Cara memberantas DBD adalah:

- Memberantas jentik-jentik nyamuk pada tempat perkembangbiakannya, seperti dengan larutan abate, pengasapan (fogging), dan lain-lain.

- b. Memberantas nyamuk dewasa dengan menyemprot dengan memakai racun serangga setiap hari,” jelas ayah Made.



Larutan abate adalah jenis larutan larvasida, artinya larutan yang berupa racun pembunuh jentik-jentik.

### 3 Pertolongan Pertama Pada Penderita Demam Berdarah

“Made, ada satu hal yang penting yang harus kamu ketahui,” kata ayah Made.

“Apa itu, Yah?” tanya Made penasaran.

“Jika DBD sudah terlanjur menjangkit pasien, kita harus segera melakukan pertolongan pertama kepada pasien. Caranya adalah:

- a. Berilah minum yang banyak, sebaiknya diberikan oralit.
- b. Segeralah membawanya ke Puskesmas atau rumah sakit terdekat.
- c. Memberikan makan yang sehat dan bergizi seimbang untuk menjaga kondisi tubuhnya,” jawab ayah Made.

Hari sudah siang, waktunya makan siang. Made dan ayahnya mengakhiri diskusi. Mereka menuju ke kamar mandi, untuk mandi. Kemudian Made dan keluarganya makan bersama.



Bersama kelompokmu, coba jelaskan apa yang dimaksud dengan semboyan 3D!



## Pengukuran Kemampuan

Kamu telah mempelajari demam berdarah dengan baik. Dengan demikian kamu dapat mempraktikkan dan menguasai materi-materi berikut:

1. Penyebab penyakit demam berdarah.
2. Pencegahan dan penanggulangan penyakit demam berdarah.
3. Pertolongan pertama pada penderita demam berdarah.

**Coba sekarang berilah tanda ★ untuk materi yang telah kamu kuasai.**

**Berilah tanda ☺ untuk materi belum kamu kuasai.**

- A. Penyebab penyakit demam berdarah. (...)
- B. Pencegahan dan penanggulangan demam berdarah. (...)
- C. Pertolongan pertama pada penderita demam berdarah. (...)



## Rangkuman

- Kebersihan rumah mencerminkan kesehatan penghuninya. Jika rumah kotor dan tidak rapi, berarti kemungkinan besar penghuninya sering terjangkit suatu penyakit. Berbeda dengan rumah yang bersih dan rapi, pastilah penghuninya sehat dan kehidupan di rumah tersebut pastilah nyaman dan harmonis.
- Semua anggota masyarakat memiliki kewajiban dan tanggung jawab yang sama untuk menjaga kebersihan lingkungan.
- Untuk menjaga kebersihan kali/sungai, sekarang ini sebagian besar pemerintah daerah di seluruh Indonesia melaksanakan PROKASIH yaitu Program Kali Bersih
- Penyakit yang disebabkan nyamuk aedes aegypti adalah Demam Berdarah Dengue (DBD). Penyebab DBD adalah virus dengue. Virus ini terdapat pada air liur nyamuk aedes aegypti dan ditularkan pada manusia melalui gigitan. Nyamuk ini biasanya menggigit pada pagi hari,
- Sampai saat ini, vaksin atau imunisasi untuk mencegah DBD belum ditemukan. Satu-satunya cara mencegah DBD adalah dengan memutus rantai perkembangbiakan nyamuk aedes aegypti dengan membersihkan tempat-tempat yang menjadi sarang perkembangbiakannya.



## Uji Kompetensi

### Aspek Kognitif dan Afektif

#### A. Pilihlah salah satu jawaban berikut dengan tepat!

1. Kebersihan pangkal ....
  - a. kekayaan
  - b. kesehatan
  - c. kerukunan
  - d. kebersamaan

2. Rumah yang banyak debu adalah rumah yang ....
  - a. menyenangkan
  - b. nyaman
  - c. banyak kuman penyakit
  - d. harmonis
3. Endapan lumpur diselokan harus sering ... agar tidak menyumbat selokan.
  - a. dibiarkan
  - b. dikeringkan
  - c. ditambah
  - d. dikeruk
4. Lantai rumah dibersihkan dengan ....
  - a. sapu
  - b. kemoceng
  - c. sikat
  - d. ember
5. Tempat menjemur kasur adalah di tempat yang ....
  - a. teduh
  - b. dingin
  - c. gelap
  - d. bersih dan panas
6. Rumah yang sehat adalah rumah yang memiliki ....
  - a. televisi
  - b. kulkas
  - c. mesin cuci
  - d. ventilasi
7. Nyamuk yang menularkan penyakit DBD adalah ....
  - a. aedes aegypti
  - b. malaria
  - c. anopheles
  - d. dragonfly
8. Larutan yang biasa digunakan untuk membunuh jentik-jentik nyamuk adalah ....
  - a. oralit
  - b. abate
  - c. puyer
  - d. pestisida
9. Berikut yang termasuk dalam semboyan 3D, *kecuali* ....
  - a. menguras
  - b. mengubur
  - c. menutup
  - d. membakar
10. Berikut yang *bukan* termasuk tanda-tanda seseorang terjangkit DBD adalah ....
  - a. timbul bintik-bintik merah pada kulit
  - b. bersin-bersin
  - c. demam yang mendadak
  - d. mimisan

## **B. Lengkapilah soal-soal berikut dengan jawaban yang tepat!**

1. Kebersihan lingkungan masyarakat tanggung jawab ....
2. Alat untuk membersihkan lantai adalah ... dan ....
3. Prokasih singkatan dari ....
4. Penyebab DBD adalah nyamuk ....
5. Larvasida adalah ....



# Aku Bisa!

## Aspek Psikomotorik

Coba praktikkan kegiatan-kegiatan berikut berikut dengan benar dan dengan hati yang gembira.

Ajaklah teman, kakak, atau guru untuk membantu dan mengawasi.

- Kegiatan Membersihkan Lingkungan

No.	Gerakan	Tingkat Penguasaan Gerakan			Keterangan
		Tidak Sempurna	Kurang Sempurna	Sempurna	
1.	Membersihkan lantai				
2.	Membersihkan jendela				
3.	Membersihkan sekolah				
4.	Menguras bak mandi				
5.	Mengubur barang-barang bekas				

# Glosarium

Catcher	: penjaga dan penangkap bola yang berdiri di belakang pemukul dalam rounders.
DBD	: Demam Berdarah Dengue, yaitu penyakit yang disebabkan oleh virus dengue yang ditularkan melalui gigitan nyamuk aedes aegypti.
Headstand	: gerakan berdiri dengan tangan.
Inning	: pembagian giliran memukul dan menjaga dalam rounders.
Irama	: naik-turunnya lagu atau bunyi yang beraturan.
Jogging	: jalan santai.
Kebugaran	: kondisi tubuh seseorang yang mampu melakukan aktivitas sehari-hari tanpa rasa lelah yang berlebihan.
Kekuatan/daya tahan	: Kemampuan tubuh dan otot untuk melakukan kegiatan dengan tingkat kesulitan tertentu dan dalam waktu tertentu pula.
Kelentukan	: keleluasaan atau kemudahan bergerak, terutama otot-otot persendian.
Kemah	: kegiatan di luar sekolah untuk belajar hidup mandiri dengan mendirikan tenda.
Kick off	: endangan pertama untuk memulai pertandingan sepak bola yang dilakuakn di tengah lapangan oleh salah satu kesebelasan.
Meroda	: gerakan tubuh menggulung seperti roda.
Pemanasan	: aktivitas yang dilakukan sebelum berolahraga yang terdiri atas gerakan-gerakan peregangan yang bertujuan untuk menyiapkan kondisi tubuh dan untuk menghindarkan dari cedera otot saat olahraga.
Pitcher	: pelempar bola pada rounders.

Roll	: gerakan mengguling dengan menumpukan tengkuk pada lantai.
Ronder	: nilai yang diperoleh pemain yang mampu berlari mengitari empat pos penjaga tanpa berhenti dalam rounders.
Rounders	: permainan bola kecil yang sangat mirip dengan kasti, hanya saja dalam kasti aturan permainannya lebih sederhana.
PROKASIH	: Program Kali Bersih.
Sampah	: sisa-sisa aktivitas manusia atau sesuatu yang sudah tidak digunakan lagi yang mencemari lingkungan.
Senam ritmik	: senam irama, atau senam yang diiringi dengan irama.
Sprint	: lari cepat.
Sprinter	: pelari cepat.
Streamline	: posisi tubuh yang rata dengan permukaan air dalam renang.

# Daftar Pustaka

- Faruq, Muh. Muhyi. 2002. *Meningkatkan Kebugaran Tubuh melalui Permainan dan Olahraga*. Surabaya. Grasindo.
- Gunadarma Suratmo. 2002. *Amdal*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Harum. 2001. *Permainan Bola Besar*. Semarang: Balai Penataran Guru.
- Kravitz, Len. 2001. *Panduan Lengkap Buger Total*. Jakarta: PT Raja Gravondo Persada.
- Kosasih, Engkos. 1995. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Mahera, Agus. 2001. *Pelajaran Senam*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga.
- Mielke. 2004. *Dasar-Dasar Sepak Bola*. Bandung: Pakar Raya.
- Roji. 2005. *Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Erlanga.
- Tim Instruktur Guru Penjaskes SD. 2001. *Pembelajaran Atletik 1*. Jakarta: Direktorat Pendidikan dasar dan Menengah.
- Saputra, M. Yudha. 2001. *Dasar-dasar Keterampilan Atletik*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas.
- Tarigan, Beltagar. 2001. *Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Pembelajaran Sepak Bola*. Jakarta: Depdiknas.
- Tim Pelaksanaan Pelatihan Remaja Sebaya. 2004. *Pedoman Pelatihan Remaja Sebaya tentang Kesehatan dan Kesejahteraan Remaja*. Jakarta: Kantor Pusat PMI.
- [www.litbang.depkes.90.12-Laporan Hasil Survey Cepat Penanggulangan Kesehatan Lingkungan](http://www.litbang.depkes.90.12-Laporan Hasil Survey Cepat Penanggulangan Kesehatan Lingkungan).
- [www.dimsum.its.ac,id/-Dampak Pencemaran Air terhadap Kesehatan Lingkungan](http://www.dimsum.its.ac,id/-Dampak Pencemaran Air terhadap Kesehatan Lingkungan).
- [Mimbar.hukum.ugm.ac.id/feb-09](http://Mimbar.hukum.ugm.ac.id/feb-09).

# Indeks

## A

Aktivitas 1  
Aktivitas Ritmik 43  
api unggun 149

## B

Balok Titian 119  
Berkemah 145

## C

cross country 11

## D

Daya Tahan 101  
Demam Berdarah 163  
Demam Berdarah Den-  
gue 163

## F

Finish 12

## H

Hidup Sehat 159

## I

Irama 49, 127

## J

Jogging 19

## K

Kayang 34  
Kebugaran 17, 99  
kick off 5  
Kopstand 33

## L

Lingkungan 75, 162  
Lompat Jauh 94  
Lompat katak 115  
Lompat kelinci 116

## M

Meluncur 137  
Musik 129

## P

penjaga garis 4  
PPPK 148  
Pull up 21  
pull up 20, 22  
Push up 21  
push up 20

## R

Rambu 153  
Renang 135  
Ritmik 125  
Rounders 89

## S

Sampah 77  
Sarung tangan 4  
Sehat 71  
Senam 31, 113  
Sepak bola 3  
sit up 20  
SKJ 45  
sleeping bag 148  
sprint 11

## T

tape recorder 49  
Tarik tambang 103

## V

vauting table 36

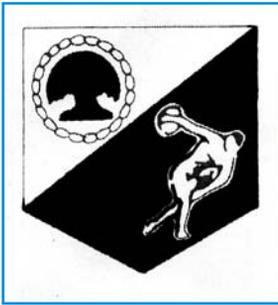
## W

WC 74

# Lampiran

## Lampiran 1

### Persatuan Atletik Seluruh Indonesia



Persatuan Ateletik Indonesia disingkat Pasi, adalah wadah organisasi olahraga atletik tingkat Nasional. Pasi dibentuk pada tanggal 3 September di Semarang Sejarah lahirnya organisasi ini sejak zaman Belanda.

Pada awal tahun 1930-an pemerintah kolonial Belanda memasukkan cabang olahraga atletik ke dalam mata pelajaran di sekolah-sekola. Pada waktu itu pula dibentuk organisasi atletik untuk menangani pertandingan-pertandingan atletik. Organisasi itu disebut *Nederlanda Indische Athletiek Unie (NIAU)*.

Pada masa itu, di Medan berdiri pula organisasi Sumatra Atheletiek Bond (SAB) yang menyelenggarakan perlombaan atletik antarsekolah MULO, HBS, dan perguruan swasta. Sementara itu, di Pulau Jawa pun bermunculan beberapa organisasi ateltk seperti ISSV Helas dan IAC di Jakarta, PAS di Surabaya, dan ABA di Surakarta.

Pada masa kemerdekaan, setelah pelaksanaan Pekan Olahraga Nasional I di Surakarta/Solo, dan terbentuknya Komite Olimpiade Republik Indonesia (KORI), olahraga atletik berhasil mendirikan organisasi induknya pada tahun 1950 di Semarang

*Sumber: Ensiklopedi Nasional Indonesia, 1997*

## Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia



Persatuan Sepak Bola Indonesia disingkat PSSI, merupakan organisasi perkumpulan olahraga tertua di Indonesia. Pada awal terbentuknya, organisasi ini bernama Persatoean Sepakraga Seloeroeh I ndonesia. PSSI terbentuk pada tanggal 19 April 1930.

Konferensipembentukan PSSI dipersiapkan sejak awal bulan Maer 1930. Kemudian terbentuklah panitia sementara, dengan susunan pengurus antara lain H.A Hamid sebagai ketua, Amirnoto sebagai sekretaris, serta Ir. Soeratin sebagai penghubung bond- bond sepak bola. Dari rapat panitia persiapan ini diputuskan bahwa pada tanggal 19 April 1930 akan diadakan konferensi untuk membentuk persatuan sepakbola yang anggotanya terdiri atas klub – klub dan bond- bond sepak bola di seluruh Indonesia, dan bertempat di Sositet Hande Proyo, Yogyakarta. Pesertanya dibatasi hanya dari seluruh Pulau Jawa saja, karena terbatasnya dana.

Sebernarnya, sejak 1929 klub sepak bola yang berdomisili id Jakarta sudah beinnisiatif untuk membentuk persatuan. Klub di Jakarta ini bahkan sudah neyurati beberapa klub di Surabaya untuk membentuk organisasi sepak bola itu.

Konferensi pembentukan PSSI dilaksanakan di Yogyakarta pada tanggal 19 April 1930.

*Sumber: Ensiklopedi Nasional Indonesia, 1997*

### Persatuan Senam Indonesia



Persatuan Senam Indonesia disingkat Persani, merupakan induk organisasi cabang olahraga senam di Indonesia. Persani merupakan salah satu anggota Komite Olahraga Nasional Indonesia. Organisasi ini secara resmi berdiri pada tahun 1963 di Jakarta.

Olahraga senam sendiri sebenarnya terdiri atas berbagai ragam gaya dan macamnya, antara lain senam kuno, senam sekolah, senam alat, senam korektif, senam irama, dan senam artistik. Namun secara garis besar, cabang olahraga senam terdiri atas dua macam, yaitu senam artistik dan senam ritmik. Awalnya di Indonesia baru ada senam artistik saja yang dapat berkembang, sedangkan senam ritmik baru dirintis mulai tahun 1984.

Lahirnya senam artistik di Indonesia berawal ketika menjelang pesta olahraga Ganefo I di Jakarta pada tahun 1963. Dalam Ganefo I ini, senam artistik menjadi salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan. Oleh karena itu, Indonesia secara mendadak terpaksa membentuk suatu organisasi yang berfungsi untuk menyiapkan para pesenam. Atas prakarsa tokoh – tokoh olahraga senam Indonesia, dibnetuklah Persatuan Senam Indonesia, yang disingkat Persani, pada tanggal 14 Juli 1963. Wadah inilah yang kemudian membina atlet – atlet senam yang ditampilkan dalam pesta olahraga Ganefo I.

Dalam rangka pembinaan atlet senam Indonesia inilah, diundang para pelatih senam dari RRC. Pelatih – pelatih ini cukup berperan dalam meningkatkan prestasi senam di Inonesia. tetapi dengan pecahnya G-30-S/PKI, pelatih – pelatih dari RRC tersebut kembali ke negaranya.

Cabang olahraga senam artistik diikutsertakan dalam PON untuk pertama kali pada PON VII tahun 1969 di Surabaya.

*Sumber: Ensiklopedi Nasional Indonesia, 1997*

## Persatuan Renang Seluruh Indonesia



Persatuan Renang Seluruh Indonesia disingkat PRSI, merupakan wadah organisasi renang, loncat indah, dan polo air di seluruh Indonesia. Organisasi ini sudah berdiri pada sejak 21 Maret 1951. Namun pada awal berdirinya, namanya adalah Persatuan Berenang Seluruh Indonesia (PBSI). Dalam kongresnya yang pertamamdi Jakarta, Prof. dr. Poorwoedarmo dikukuhkan sebagai ketua.

Pada tahun 1952 PBSI resmi menjadi Federation Inetrnationale de Nation atau FINA dan International Olympic Committee atau IOC

Dalam kongres IV/1957 di Makassar, atas permintaan peserta, kata persatuan dalam singkatan PBSI diubah menjadi perserikatan, sehingga PBSI merupakan singkatan dari Perserikatan Seluruh Indonesia. Kemudian pada kongres V/1959, PBSI diubah menjadi Perserikatan Berenang Seluruh Indonesia (PRSI) untuk menghindari kerancuan dengan Persatuan Bulu Tangkis Seluruh Indonesia yang juga disingkat PBSI. Dalam kongres VI/1963 kata perserikatan diubah lagi menjadi persatuan, sehingga menjadi Persatuan Renang Seluruh Indonesia.

Pada tahun 1963, Indonesia mengundurkan diri dari keanggotaan Federasi Renang Dunia (FINA), menjelang Ganefo, dan pada tahun 1966 kmebali masuk menajdi anggota dan turut ambil bagian dalam Asian Games V, Bangkok.

Musyawarah PRSi VII berlangsung di Jakarta pada 24 – 27 April 1968. Salah satu keputusannya adalah mengukuhkan kepengurusan baru PRSI dengan ketua umum D. Soeprajogi.

*Sumber: Ensiklopedi Nasional Indonesia, 1997*

## Lampiran 5

### 1. Peraturan Dasar Sepak Bola

Aturan dasar dalam sepak bola antara lain:

- a. Pertandingan sepak bola dilaksanakan selama 2 x 45 menit, dengan waktu istirahat 15 menit.
- b. Jumlah pemain inti 11 orang (1 orang jadi penjaga gawang) dan pemain cadangannya 3 orang.
- c. Pertandingan dipimpin 1 orang wasit dan dibantu 2 orang hakim garis.
- d. Hanya penjaga gawang yang boleh memegang bola selama pertandingan berlangsung.
- e. Tim yang banyak memasukkan bola ke gawang lawan adalah pemenangnya.
- f. Pertandingan dimulai dengan mengoper/tendangan pertama di tengah lapangan (*kick off*).

### 2. Peraturan Dasar Rounders

Aturan dasar dalam permainan rounders adalah:

- a. Rounders merupakan permainan beregu, di mana 1 regu bertugas sebagai pemukul dan satu regu sebagai pelempar dan penjaga.
- b. Lama permainan ditentukan oleh inning, yaitu pembagian giliran memukul dan menjaga.
- c. Nilai ditentukan oleh jumlah ronder yang diperoleh oleh setiap tim. Ronder adalah nilai yang diperoleh pemain yang mampu berlari mengitari empat pos jaga tanpa berhenti.
- d. Setiap pemukul berhak memukul sebanyak tiga kali.
- e. Bila pelempar melakukan kesalahan lemparan sebanyak lima kali, maka pemukul boleh jalan bebas ke base 1.
- f. Seorang pemukul dianggap mati bola apabila:
  - 1) bola yang dipukulnya ditangkap lawan,
  - 2) bola yang dilempar lawan lebih dulu mencapai pos jaga daripada pemukul.
- g. Pergantian tim yang berjaga terjadi bila lima kali bola ditangkap atau enam kali bola mati.

*Sumber: Ensiklopedi Nasional Indonesia, 1997*

### Beberapa Nama Pesta Olahraga

#### 1. Pekan Olahraga Nasional (PON)

PON adalah kompetisi olahraga tingkat nasional yang diselenggarakan setiap empat tahun sekali di ibu kota provinsi di Indonesia secara bergantian. PON mempertandingkan beberapa cabang olahraga yang diikuti oleh semua provinsi di Indonesia. Selain untuk memperkokoh persatuan dan kesatuan nasional, PON juga bertujuan untuk meningkatkan prestasi atlet – atlet Indonesia

PON 1 diselenggarakan di Surakarta, Jawa Tengah. Sampai saat ini PON sudah diselenggarakan sebanyak 27 kali. PON ke XVII tahun 2008 diselenggarakan di Samarinda, Kalimantan Timur, dan kontingen Jawa Timur keluar sebagai juara umumnya.

#### 2. SEA Games

SEA Games (*South East Asian Games*) merupakan pertandingan olahraga antarnegara se – Asia Tenggara. Pertandingan ini dilakukan setiap dua tahun sekali dengan tuan rumah sebagai penyelenggara berganti – ganti.

Pada mulanya kejuaraan ini bernama *South East Asian Peninsula Games* (SEAP Games) yang diselenggarakan pertama kali tahun 1959 di Bangkok, Thailand. Namun, sejak pelaksanaan yang ke 9 tahun 1977 di Kuala Lumpur, Malaysia, SEAP Games diubah menjadi SEA Games dengan penyelenggaraan tetap dua tahun sekali. Sampai saat ini SEA Games sudah dilaksanakan 24 kali. SEA games ke 24 dilaksanakan pada tahun 2007 di Bangkok, Thailand, dengan kontingen Thailand keluar sebagai juara umumnya.

#### 3. Asian Games

Asian Games merupakan pesta olahraga bangsa – bangsa se – Asia yang diadakan setiap empat tahun sekali. Pesta olahraga ini pertama kali diselenggarakan pada tahun 1951 di New Delhi, India.

Sampai saat ini Asian Games sudah diselenggarakan sebanyak XV kali. Asian Games ke XV diselenggarakan pada tahun 2006 di Doha, Qatar.

#### 4. Olimpiade

Olimpiade merupakan perlombaan olahraga amatir internasional yang diselenggarakan setiap empat tahun sekali. Sejarah olimpiade dimulai dari olimpiade kuno untuk menghormati para dewa dan diselenggarakan sejak tahun 776 SM di Olympia, Yunani. Adapun olimpiade modern pertama kali dilaksanakan pada tahun 1896 di Athena, Yunani. Gagasan penyelenggaraan olimpiade modern pertama ini adalah Baron Pierre de Coubertin.

Sumber: *Ensiklopedi Umum dan Pelajar, 2005 dan referensi lainnya.*







## Cerdas dan Bugar

Penjasorkes Untuk SD/MI Kelas IV

ISBN 978-979-095-005-4 (no. jilid lengkap)  
ISBN 978-979-095-056-6 (jil. 4d)

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

Harga Eceran Tertinggi (HET) \*Rp11.586,00