



Lasinem  
Sri Santoso Sabarini

**Pendidikan Jasmani,  
Olahraga,  
dan Kesehatan  
Untuk SD & MI Kelas IV**



**4**



**Pusat Perbukuan**  
Kementerian Pendidikan Nasional

**Lasinem**  
**Sri Santoso Sabarini**

# **Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan 4**

**Untuk SD dan MI Kelas IV**



**Pusat Perbukuan**  
Kementerian Pendidikan Nasional

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

# Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan 4

## Untuk SD dan MI Kelas IV

Penyusun : Lasinem  
Sri Santoso Sabarini  
Penata Letak Isi : Ika Widyaningsih E  
Desainer Sampul : Wahyudin Mitakhul Anwar  
Ilustrator : Ady Wahyono

372.8

LAS  
p

LASINEM

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan 4 /Lasinem,  
Sri Santoso Sabarini; ilustrator, Ady Wahono.—Jakarta: Pusat Perbukuan,  
Kementerian Pendidikan Nasional, 2010.  
viii, 160 hlm.: ilus.; 25 cm

Bibliografi: hlm. 156

Indeks

Untuk SD dan MI kelas IV

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

ISBN 978-979-095-060-3 (jil. 4h)

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

I. Judul II. Sri Santoso Sabarini III. Ady Wahono

Hak cipta Buku ini dialihkan kepada Kementerian Pendidikan Nasional  
Dari Penerbit **CV Mediatama**

Diterbitkan oleh Pusat Perbukuan  
Kementerian Pendidikan Nasional Tahun 2010

Diperbanyak oleh .....

# Kata Sambutan

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

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

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

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

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

Jakarta, April 2010

**Kepala Pusat Perbukuan**

# Kata Pengantar

Rasa syukur yang teramat dalam, kami panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa. Atas kemurahan-Nya, penyusunan buku ini akhirnya dapat terselesaikan. Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan ini kami peruntukkan bagi siswa Sekolah Dasar dan Madrasah Ibtidaiyah. Tujuannya adalah sebagai salah satu sarana dalam proses belajar mengajar di sekolah.

Penyusunan buku ini menggunakan pendekatan kontekstual tanpa mengabaikan standar isi yang telah ditetapkan oleh pemerintah. Materi yang diberikan disertai dengan gambar-gambar ilustrasi yang menunjukkan gerakan-gerakan khas dari Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Dengan begitu siswa dapat mengetahui secara pasti gerakan-gerakan yang tepat dan benar.

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada para pengguna buku ini. Demi kesempurnaan buku ini, kritik dan saran yang membangun bersedia kami terima. Harapan kami, semoga buku ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca terutama para siswa Sekolah Dasar dan Madrasah Ibtidaiyah.

Surakarta, Februari 2009

**Penyusun**

# Pendahuluan

Buku ini ditulis dengan tujuan untuk membantu siswa agar aktif dan mampu belajar secara mandiri dalam proses belajar. Selain itu, buku ini ditulis agar dapat digunakan guru sebagai sarana memperlancar kegiatan belajar mengajar sesuai dengan standar pendidikan yang ditetapkan pemerintah. Secara umum, penulisan buku ini bertujuan agar siswa memiliki kemampuan sebagai berikut.

1. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran.
2. Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik.
3. Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar.
4. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan.
5. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerja sama, percaya diri, dan demokratis.
6. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan.
7. Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif.

Materi Pembelajaran penjasorkes dalam buku Penjasorkes untuk SD dan MI kelas IV ini dijabarkan dalam 12 bab yaitu:

## Semester 1

- Bab 1. Olahraga dan Permainan (1)
- Bab 2. Aktivitas Pengembangan (1)
- Bab 3. Uji Diri/Senam (1)
- Bab 4. Aktivitas Ritmik (1)
- Bab 5. Peningkatan Kesehatan

## Semester 2

- Bab 6. Olahraga dan Permainan (2)
- Bab 7. Aktivitas Pengembangan (2)
- Bab 8. Uji Diri / Senam (2)
- Bab 9. Aktivitas Ritmik (2)
- Bab 10. Akuatik (Aktivitas Air)
- Bab 11. Aktivitas Pendidikan Luar Sekolah
- Bab 12. Peningkatan Kesehatan Lingkungan

Pengajaran Penjasorkes diberikan dengan metode penyampaian teori di dalam kelas dan latihan di lapangan atau arena sesuai cabang olahraga dan permainan yang dilatihkan. Karena terbatasnya waktu pengajaran Penjasorkes, siswa diharapkan mempelajari buku ini sebelum memasuki kelas. Sehingga, siswa diharapkan lebih mampu menguasai materi dan mempraktikkannya secara benar.

# Daftar Isi

**Katalog Dalam Terbitan (KDT) – ii**

**Kata Sambutan – iii**

**Kata Pengantar – iv**

**Pendahuluan – v**

**Daftar Isi – vi**

- Bab 1** Olahraga dan Permainan (1) – **1**  
A. Permainan Kasti – **2**  
B. Keterampilan Dasar Atletik – **10**  
C. Permainan Sepak Bola – **12**  
Uji Kompetensi – **20**
- Bab 2** Aktivitas Pengembangan (1) – **23**  
A. Latihan Daya Tahan dan Kekuatan Otot – **24**  
B. Latihan Kelenturan dan Koordinasi – **29**  
Uji Kompetensi – **33**
- Bab 3** Uji Diri/Senam (1) – **35**  
A. Senam Ketangkasan Tanpa Alat – **36**  
B. Gerakan Guling – **38**  
C. Senam Ketangkasan dengan Alat – **40**  
Uji Kompetensi – **42**
- Bab 4** Aktivitas Ritmik (1) – **45**  
A. Senam Irama dengan Gerak dan Lagu – **46**  
B. Aktivitas Ritmik Terstruktur – **46**  
Uji Kompetensi – **49**
- Bab 5** Peningkatan Kesehatan – **51**  
A. Kesehatan Lingkungan Rumah – **52**  
B. Kesehatan Lingkungan Sekolah – **54**  
C. Pembuangan Sampah – **56**  
Uji Kompetensi – **58**
- Bab 6** Olahraga dan Permainan (2) – **61**  
A. Permainan Bola Bakar – **62**  
B. Permainan Bola Voli Mini – **68**  
C. Atletik – **72**

	Uji Kompetensi – 80
<b>Bab 7</b>	<b>Aktivitas Pengembangan (2) – 83</b>
	A. Latihan Daya Tahan dan Kekuatan – 84
	B. Latihan Kelentukan – 86
	Uji Kompetensi – 90
<b>Bab 8</b>	<b>Uji Diri/Senam (2) – 93</b>
	A. Senam Ketangkasan Tanpa Alat – 94
	B. Senam Ketangkasan dengan Alat – 95
	Uji Kompetensi – 99
<b>Bab 9</b>	<b>Aktivitas Ritmik (2) – 101</b>
	A. Pemanasan – 102
	B. Gerakan Inti – 111
	C. Gerakan Pendinginan – 117
	D. Kesalahan Gerakan dalam SKJ – 122
	Uji Kompetensi – 123
<b>Bab 10</b>	<b>Akuatik (Aktivitas Air) – 125</b>
	A. Renang Gaya Bebas – 126
	B. Etika di Kolam Renang – 130
	C. Keselamatan di Air – 132
	Uji Kompetensi – 134
<b>Bab 11</b>	<b>Aktivitas Pendidikan Luar Sekolah – 137</b>
	A. Berkemah – 138
	B. Aktivitas Jasmani dalam Perkemahan – 143
	C. Pola Hidup Sehat – 144
	Uji Kompetensi – 145
<b>Bab 12</b>	<b>Peningkatan Kesehatan Lingkungan – 147</b>
	Kebersihan Lingkungan – 148
	Uji Kompetensi – 153
<b>Glosarium</b>	<b>– 155</b>
<b>Daftar Pustaka</b>	<b>– 156</b>
<b>Indeks</b>	<b>– 157</b>
<b>Lampiran</b>	<b>– 158</b>



# Bab

# 1

# Olahraga dan Permainan (1)

## Kata Kunci

Atletik

Permainan

Kasti

Lari

Sepak Bola



Sumber: [www.tni.mil.id](http://www.tni.mil.id)

Bermain merupakan sesuatu yang menyenangkan. Pernahkah kalian bermain kasti dan sepak bola dengan teman-temanmu? Asik bukan? Pada saat bermain kita harus bisa berlari, melompat, melempar, menangkap, dan menendang bola. Agar bisa bermain kasti dan sepak bola mari kita belajar dan berlatih bersama dengan mempelajari pelajaran yang ada di bawah ini dengan baik.

Pada materi pembelajaran pertama di kelas 4, kalian akan belajar tentang permainan bola kecil, atletik, dan permainan bola besar. Permainan bola kecil, antara lain kasti, ronders, kipers, tenis meja, dan bulu tangkis. Adapun yang termasuk cabang olahraga atletik adalah jalan, lari, lompat, dan lempar. Permainan bola besar meliputi sepak bola, voli, dan basket.

## **A. Permainan Kasti**

Kasti adalah salah satu permainan bola kecil. Di Sekolah Dasar kasti yang diutamakan adalah ketangkasan dan kegembiraan. Cara bermain dan aturannya diajarkan secara umum.

Adapun alat yang digunakan adalah bola kasti yang terbuat dari karet dan alat pemukul yang terbuat dari kayu. Selain itu, juga tersedia lapangan yang cukup luas. Lapangan tersebut harus diberi tanda tempat-tempat perhentian (*base*) serta batas-batas lapangan.

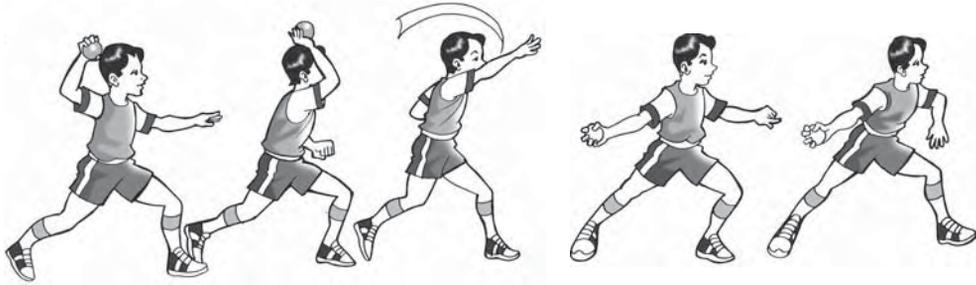
Untuk bermain kasti yang sesungguhnya kalian harus menguasai teknik dasar permainan kasti, antara lain cara melempar, cara menangkap bola, cara memukul, dan cara mematikan lawan.

### **1. Melempar Bola**

Pemain kasti yang baik harus pandai melempar bola, ada 3 macam lemparan bola, yaitu:

- a. Lemparan melambung.
- b. Lemparan mendatar.
- c. Lemparan menyusur tanah.

Perhatikan gambar cara melempar bola berikut.



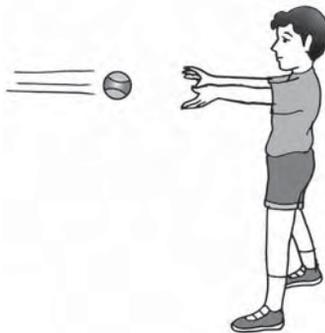
**Gambar 1.1** Cara melempar bola pada permainan kasti

## 2. Menangkap Bola

Menangkap bola dapat dilakukan dengan satu tangan ataupun dua tangan. yang perlu diperhatikan dalam menangkap bola ialah arah bola datang.

Ada 4 cara menangkap bola, yaitu:

- Bola yang datang secara horizontal (setinggi dada) ditangkap dengan berdiri kangkang, kedua kaki diluruskan ke depan setinggi bahu, kedua telapak tangan dibuka saling berdekatan (menempel) arah pandangan tertuju ke bola.



**Gambar 1.2.** Cara menangkap bola

- Bola yang datangnya vertikal ditangkap seperti pada nomor a, tetapi kedua tangan harus diluruskan ke atas dan arah pandangan tertuju pada bola.

- c. Bola yang datang melambung ditangkap dengan kedua tangan menghadap ke atas, sedikit di atas dahi dan pandangan tetap ke arah bola



**Gambar 1.3.** Cara menangkap bola

- d. Menangkap bola yang menyusur di tanah ada 3 caranya yaitu:
- 1) Dengan sikap berdiri, kaki rapat, badan dibungkukkan, kedua tangan diletakkan di depan kedua kaki.
  - 2) Dengan sikap berlutut, kedua tangan diletakkan di depan lutut
  - 3) Dengan sikap berdiri pada salah satu lutut, sedang lutut yang lain di depan, kedua tangan diletakkan di antara kedua kaki tersebut.

### **3. Memukul Bola**

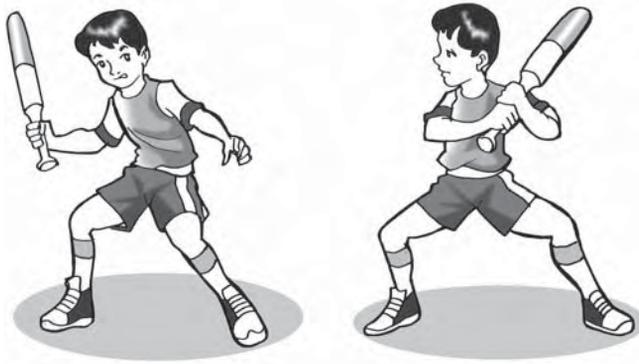
#### **a. Cara memegang kayu pemukul**

Pemain kasti yang baik harus dapat memukul bola sejauh-jauhnya. Kita harus menguasai cara memukul bola dengan baik agar pukulannya mantap.

Ada 3 cara memegang kayu pemukul, yaitu:

- 1) Pegangan panjang.
- 2) Pegangan pendek.
- 3) Pegangan sedang.

Perhatikan gambar cara memegang kayu pemukul berikut!



**Gambar 1.4** Cara memegang kayu pemukul pada permainan kasti

### **b. Macam-macam pukulan**

#### **1) Pukulan melambung**

Pukulan dilakukan dengan tangan memegang kayu pemukul diserongkan 45° ke bawah. Memukul dilakukan dengan sikap refleks agar ayunan tangan kanan dapat bebas mencapai samping kiri atas. Dengan hasil pukulan benar-benar melambung tinggi dan kalian harus berlatih secara teratur agar dapat memukul bagus.

#### **2) Pukulan mendatar**

Tangan kanan memegang pemukul, kaki kiri ke depan, dan posisi pemukul sejajar bahu. Pukulan ini akan menghasilkan gerak bola sangat cepat, regu penjaga akan sukar menangkap bola yang dipukul. Tujuan pukulan ini adalah menyulitkan regu penjaga dalam menangkap bola, sehingga pelari dapat leluasa untuk mencapai tiang bebas dan dapat kembali dengan mudah ke ruang bebas.

#### **3) Pukulan merendah/menukik**

Pukulan ini dipakai untuk memukul bola dengan cepat. Akan tetapi, jika pukulan tidak tepat maka pukulan akan dekat. Jadi, jika ingin menggunakan pukulan ini kalian harus benar-benar menguasai agar pukulannya tidak meleset dan bola jatuh di dalam garis pemukul. Jenis

pukulan ini memudahkan larinya bola secara tak terduga, baik oleh pemukul maupun penjaga.

Perhatikan gambar cara memukul berikut!

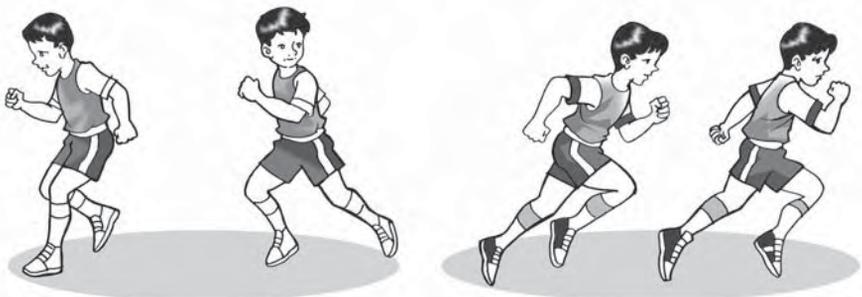


**Gambar 1.5** Cara memukul bola pada permainan kasti

#### 4. Teknik Berlari

Agar selamat mencapai tiang perhentian, pemain kasti harus dapat berlari dengan cepat dan bervariasi, yaitu lari berbelok-belok, melompat, tiarap, dan jongkok ketika menghindari tipuan dari penjaga. Dengan teknik lari bervariasi, kita akan dapat mengecoh penjaga sehingga dapat kembali ke ruang bebas dengan selamat dan dapat menyumbangkan banyak nilai.

Perhatikan gambar gerakan lari berikut!



**Gambar 1.6** Variasi teknik berlari pada permainan kasti

#### 5. Bermain Kasti

Kita telah menguasai dasar-dasar gerakan kasti, mari kita mencoba bermain kasti. Sebelum bermain kita lebih dahulu mempelajari aturan

dalam bermain kasti. Aturan permainan kasti secara sederhana sebagai berikut.

**a. Jumlah pemain**

Setiap regu terdiri atas 12 orang. Setiap pemain diberi nomor 1-12 dan salah seorang bertugas sebagai kapten regu.

**b. Regu penjaga**

Tugas regu penjaga adalah:

- 1) Mematikan lawan.
- 2) Menangkap bola yang dipukul.
- 3) Membakar ruang bebas jika ruang bebas kosong.

**c. Regu pemukul**

Peraturan bagi regu pemukul, yaitu:

- 1) Setiap pemain berhak satu kali memukul, kecuali pemain terakhir berhak memukul sebanyak tiga kali.
- 2) Setelah memukul, pemukul harus meletakkan kayu pemukul di ruang pemukul. Apabila kayu pemukul keluar dari ruang pemukul maka pemain tersebut tidak dapat dinilai, kecuali ia segera membetulkannya.

**d. Pelambung**

Tugas pelambung adalah:

- 1) Melambungkan bola secara benar sesuai dengan permintaan pemukul.
- 2) Jika bola yang dilambungkan tidak dipukul, si pelambung harus mengulang lagi.
- 3) Jika sampai tiga kali bola tidak dipukul atau lambungan salah, si pemukul dapat jalan bebas.

**e. Pukulan benar**

Pukulan dinyatakan benar apabila bola yang dipukul melampaui garis pukul. Selain itu, bola tidak boleh mengenai tangan dan tidak boleh jatuh di ruang bebas.

#### **f. Waktu permainan**

Permainan berlangsung dua babak, tiap babak 20 menit dan tiap babak istirahat 10 menit.

#### **g. Perhitungan nilai**

Penilaian kasti dihitung menurut aturan sebagai berikut.

- 1) Pemain memukul dengan benar dapat hinggap pemberhentian I, II, atau III. Secara bertahap dan dapat kembali ke ruang bebas maka akan mendapat nilai satu.
- 2) Jika pemain dapat memukul dengan benar dan dapat kembali ke ruang bebas tanpa berhenti ke tiang pemberhentian maka akan mendapatkan nilai 2 (*run*).
- 3) Regu penjaga mendapat nilai satu apabila dapat langsung menangkap bola.
- 4) Pemenang adalah regu yang berhasil mengumpulkan nilai terbanyak.

#### **h. Pergantian tempat**

Pergantian tempat terjadi apabila:

- 1) Salah satu regu pemukul terkena lemparan.
- 2) Menangkap bola 2 kali berturut-turut.
- 3) Alat pemukul lepas ketika memukul.
- 4) Salah satu pemukul masuk ke ruang bebas lewat belakang.
- 5) Salah satu pemukul keluar dari ruang bebas atau keluar dari lapangan.

#### **i. Wasit**

Jalannya pertandingan kasti dipimpin oleh seorang wasit, dibantu 3 orang penjaga garis dan seorang pencatat nilai.

#### **j. Lapangan**

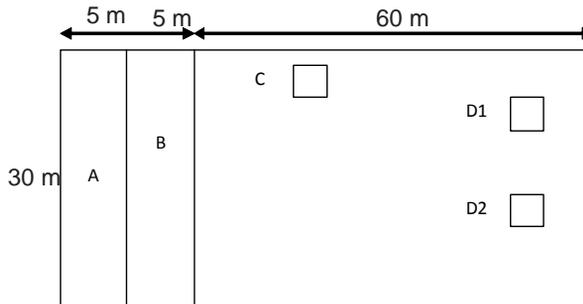
Bentuk lapangan kasti adalah persegi panjang, tepinya dibatasi tali atau garis. Lapangan dilengkapi tiang pemberhentian.

Ukuran lapangan:

Panjang: 60 - 70 m

Lebar : 20 - 30 m

Perhatikan gambar di bawah ini!



**Gambar 1.7** Bentuk dan ukuran lapangan kasti

A : Ruang bebas

B : Ruang pemukul

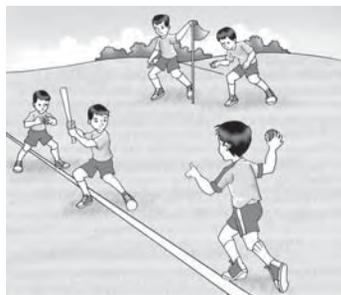
C : Tiang pertolongan

D1, D2 : Tiang hinggap

## 6. Bermain Kasti dengan Peraturan yang Dimodifikasi

Sebelum bermain kasti dengan peraturan yang sesungguhnya, ada baiknya kita mencoba bermain kasti dengan peraturan yang sederhana. Dalam permainan ini bola tidak dipukul melainkan dilempar.

Perhatikan gambar di bawah ini!



**Gambar 1.8** Permainan kasti

Jalannya permainan sebagai berikut.

- Setelah dipanggil, nomor 1 menuju ruang lempar, kemudian ia melempar bola sejauh-jauhnya. Setelah bola lepas, segera menuju tiang pertolongan atau langsung ke tiang bebas.

- b. Selanjutnya, nomor 2 melempar, bila bolanya jatuh di garis samping (tidak sah), maka nomor 2 hanya boleh lari ke tiang pertolongan.
- c. Setelah nomor 3 membuat lemparan dengan benar, nomor 2 boleh lari ke tiang bebas, sedangkan nomor 1 selamat kembali ke ruang bebas. Nomor 1 mendapat nilai satu.
- d. Ketika nomor 3 lari ke tiang bebas, dilempar tetapi tidak kena sehingga nomor 3 dapat kembali ke tiang bebas dengan selamat, dia mendapat nilai 2 (*run*). Bersamaan dengan itu, nomor 2 sampai juga di ruang bebas, ia tidak dapat nilai karena melakukan lemparan yang salah.

## **B. Keterampilan Dasar Atletik**

Keterampilan dasar atletik meliputi jalan, lari, lompat, dan lempar. Jadi, atletik merupakan induk dari segala cabang olahraga. Hampir semua cabang olahraga menggunakan unsur atletik, seperti lari, lompat, maupun melempar. Bahkan tanpa disadari ketika kalian bermain kucing-kucingan, kalian telah melakukan atletik. Berikut ini kita akan mempelajari tentang atletik.

### **1. Lari Bolak-balik Memindahkan Balok**

Latihan memindahkan balok bertujuan untuk melatih kecepatan dan kekuatan. Caranya adalah:

- a. Membuat lingkaran di luar garis untuk meletakkan balok.
- b. Berdiri di depan garis awal, setelah mendengar aba-aba, lekas berlari.
- c. Pindahkan balok satu per satu dengan cepat dan cermat agar balok tidak keluar dari lingkaran.

d. Pada saat berlari, badan condong ke depan, sikut ditekuk, dan jaga keseimbangan tubuh agar tidak jatuh saat mengambil balok.

Latihan ini dapat dilakukan secara individu maupun kelompok. Selain itu, dapat pula dilombakan 4 atau 6 orang dan dicari pelari tercepat untuk dilombakan lagi dalam babak final.

Perhatikan gambar berikut!



Gambar 1.9 Lari bolak-balik memindahkan balok

## 2. Lari dengan Berbagai Kecepatan

### a. Lari santai atau jogging

Lari santai atau *jogging* biasa dilakukan pagi atau sore hari. Lari *jogging* atau santai sangat berguna untuk menjaga kebugaran tubuh. Cara berlari tidak perlu cepat, tetapi lebih mengutamakan ketahanan agar tidak cepat lelah.

### b. Lari cepat atau sprint

Pelari cepat juga disebut *sprinter*. Lari cepat mengutamakan kekuatan dan kecepatan. Lari ini dapat dilakukan oleh perorangan maupun dilombakan. Teknik berlari cepat adalah langkah kaki panjang-panjang, posisi badan condong ke depan, siku ditekuk, dan menggunakan ujung kaki.

Lihat gambar lari cepat atau *sprint* berikut!



Gambar 1.10 Lari cepat atau *sprint*

### 3. Irama Langkah dan Napas dalam Lari

Dalam melakukan lari, perhatikan irama langkah dan pengaturan napas sebagai berikut.

- Pada saat lari *jogging* irama langkah tetap dan langkah santai serta pendek-pendek.
- Pada lari cepat/*sprint* irama langkah tetap, tetapi cepat dan panjang-panjang.
- Pada saat lari *jogging*, napas bebas dan santai seirama dengan langkah.
- Pada lari cepat/*sprint*, napas harus benar-benar diatur, kadang harus menahan napas agar kecepatan lari maksimal.

## C. Permainan Sepak Bola

Sepak bola merupakan cabang olahraga permainan. Sepak bola merupakan permainan yang banyak digemari oleh masyarakat, baik anak-anak maupun orang dewasa. Apakah kalian suka bermain sepak bola? Siapa pemain kesukaanmu?

Berikut ini kita akan belajar tentang bermain sepak bola secara sederhana.

### Infomedia

Atas inisiatif Guerin, orang Perancis, pada tanggal 21 Mei 1904 berdirilah federasi sepakbola internasional dengan nama *Federation International de Football Association* (FIFA).

## 1. Pokok-pokok Peraturan Sepak Bola

Permainan sepak bola dapat dimainkan dengan baik bila peraturan-peraturan ditaati oleh para pemain. Dasar-dasar permainan sepak bola adalah sebagai berikut.

### a. Lapangan sepak bola

Bentuk lapangan sepak bola persegi panjang.

#### 1) Ukuran lapangan

- a) Panjang lapangan : 100 m - 110 m
- b) Lebar lapangan : 64 m - 75 m

#### 2) Daerah hukuman (daerah penalti)

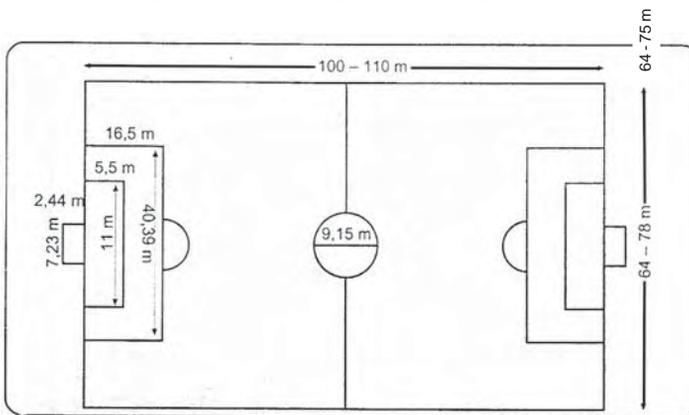
- a) Panjang: 40, 39 m
- b) Lebar : 16, 5 m

#### 3) Daerah gawang

- a) Panjang: 11 m
- b) Lebar : 5, 5 m

#### 4) Gawang

- a) Lebar gawang : 7,32 m
- b) Tinggi gawang : 2,44 m
- c) Diameter lingkaran di tengah lapangan : 9,15 m



Gambar 1.11 Bentuk dan ukuran lapangan sepak bola

### **b. Jumlah pemain**

Jumlah pemain sepak bola sebanyak 11 orang, yang terdiri atas 1 orang penjaga gawang, 2 orang pertahanan, 3 orang penghubung (gelandang), dan 5 orang penyerang.

### **c. Lama permainan**

Lama permainan sepak bola ditentukan oleh waktu, yaitu:

- 1) Yuniur : 2 x 30 menit dengan istirahat 15 menit.
- 2) Senior : 2 x 45 menit dengan istirahat 15 menit.

Artinya, permainan sepak bola terdiri atas 2 babak, untuk yuniur setiap babak 30 menit, istirahat 15 menit. Sedangkan untuk senior setiap babak 45 menit, istirahat 15 menit.

## **2. Cara Menendang Bola**

### **a. Tendangan dengan kura-kura kaki (punggung kaki)**

Caranya adalah sebagai berikut.

- 1) Salah satu kaki menggiring bola.
- 2) Kaki yang akan digunakan untuk menendang diayunkan menghadap ke bawah.
- 3) Lakukan tendangan dengan menggunakan kura-kura kaki.

### **b. Tendangan kaki dalam**

Caranya adalah sebagai berikut.

- 1) Salah satu kaki berada di sisi bola.
- 2) Pandangan ke arah bola.
- 3) Sisi kaki bagian dalam digunakan untuk menendang dan ujung kaki diayunkan menghadap ke luar.

### **c. Tendangan dengan ujung kaki**

Caranya adalah sebagai berikut.

- 1) Salah satu kaki berada di sisi bola.
- 2) Pandangan ke arah bola.
- 3) Sisi kaki bagian ujung digunakan untuk menendang bola.

#### **d. Tendangan dengan luar kaki**

Caranya adalah sebagai berikut.

- 1) Salah satu kaki berada di sisi bola.
- 2) Pandangan ke arah bola.
- 3) Sisi kaki bagian luar digunakan untuk menendang bola.

Lihat gambar cara menendang bola berikut!



**Gambar 1.12** Cara menendang bola dengan kura-kura kaki dan sisi kaki bagian dalam

#### **e. Menggiring bola**

Menggiring bola dengan sisi bagian dalam dan luar harus diatur jaraknya agar bola tetap berada dalam jarak yang terjangkau kaki. Oleh karena itu, pemain harus menjaga keseimbangan sehingga dapat mengontrol secara efektif.

#### **f. Mengirim bola (mengoper bola)**

Salah satu hal yang penting dalam permainan sepak bola adalah mengirim bola. Dalam mengirim bola, kita dapat menggunakan kaki bagian dalam maupun luar. Hal yang penting diperhatikan dalam mengirim bola adalah ketepatan.

#### **g. Cara menembak bola ke gawang**

Kita dapat menembak bola ke gawang dengan baik melalui latihan-latihan yang serius. Menembak bola ke gawang yang baik adalah mengarahkan bola pada sudut-sudut gawang yang sulit ditangkap oleh penjaga gawang, misalnya sudut kanan atas maupun sudut kiri atas atau sudut kiri bawah dan kanan bawah.

#### ***h. Mengontrol dan mengoper bola***

- 1) Mengontrol bola dengan cara menahan bola dengan dada, paha, atau perut.
- 2) Mengontrol bola dengan cara mengurung bola di bawah telapak kaki.
- 3) Mengoper bola kepada kawan dengan tepat.



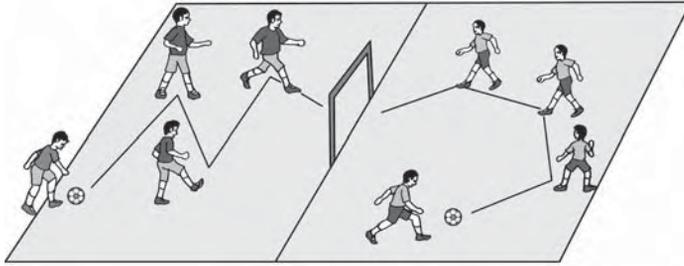
**Gambar 1.13** Menendang bola ke gawang

Perhatikan gambar menendang bola ke gawang di samping!

#### ***i. Pembelajaran menendang, menggiring dan mengontrol bola dengan beregu***

Setelah kalian menguasai gerakan dasar menendang, menggiring dan mengontrol bola sekarang kirta pelajari tentang kombinasi gerakan menendang, menggiring, dan mengontrol bola dengan beregu. Adapun macam pembelajarannya antara lain:

- 1) Bermain mengoper dan menembakkan bola ke dalam gawang  
Caranya: Dua kelompok regu berseberangan, masing-masing terdiri atas 4-5 anak dengan satu bola siap di garis awal. Bila ada aba-aba dari guru, mereka secepatnya berusaha saling mengoper atau menghentikan bola. Setelah semua teman beregu menyentuh bola, arah yang terakhir harus berusaha menendang bola ke dalam gawang.  
Penilaian: nilai satu bagi regu yang semua pemainnya telah menyentuh bola, dan nilai ditambah satu bagi regu yang memasukkan bola ke gawang. Nilai ditambah satu lagi bagi regu yang cepat memasukkan bola ke dalam gawang.



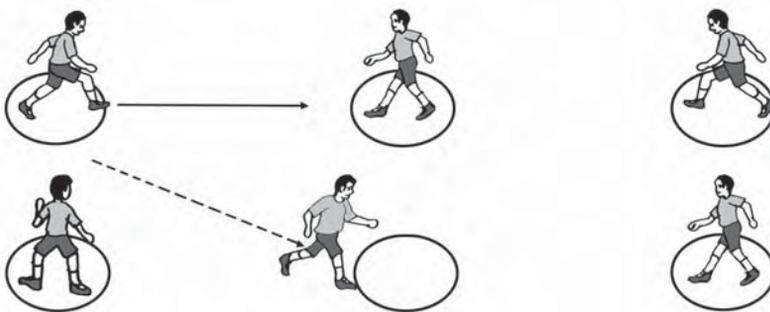
**Gambar 1.14.** Teknik mengoper atau menghentikan bola.

- 2) Bermain menendang dan menghentikan bola serta berlari ke tempat kosong

Caranya: Dua kelompok regu masing-masing terdiri atas 4 - 7 orang bermain menendang bola diarahkan tepat kepada teman yang masing-masing berjarak 2 meter, kemudian segera si penendang lari ke tempat lingkaran yang kosong. Penerima tendangan menghentikan bola dan segera mengoper bola ke teman yang lain dan segera pula lari ke tempat lingkaran yang kosong. Lakukan secara bergantian, regu yang salah oper atau salah lari diganti oleh teman se regu yang lain.

Regu yang lebih cepat selesai mendapat nilai satu.

Regu yang tanpa salah mendapat tambahan nilai satu lagi. Regu yang mengumpulkan nilai terbanyak keluar sebagai regu pemenang.



**Gambar 1.15.** Teknik menendang dan menghentikan bola.

### 3. Bermain Sepak Bola Sederhana

Kita sudah mempelajari cara-cara penting dalam permainan sepak bola, tentu kita ingin menerapkannya dalam permainan, tetapi mungkin lapangan yang kita gunakan tidak memenuhi aturan sepak bola. Bagaimana cara mengatasinya?

Sebaiknya dalam bermain jangan terpaku pada aturan-aturan yang ada. Coba bermain dengan aturan yang lebih longgar dan disesuaikan dengan keadaan, yang penting kita dapat bermain dan mendapatkan kesegaran jasmani.

Mari, kita bermain dengan teman-teman sekelas atau sebaya.

- a. Buatlah dua regu yang sama banyak dan seimbang.
  - b. Bermain dengan sportif, mintalah gurumu atau salah satu temanmu bertindak sebagai wasit.
  - c. Tunjuklah dua orang teman sebagai penjaga garis.
  - d. Lama permainan 2 x 20 menit / 2 x 30 menit.
  - e. Jika bola keluar lewat garis samping lapangan, bola dilempar ke lapangan dengan cara dilempar lewat belakang kepala dengan kedua tangan.
  - f. Jika bola keluar lapangan lewat garis belakang gawang, bola disepak dari sudut lapangan, oleh pemain regu penyerang (tendangan sudut).
  - g. Selama permainan berlangsung dilarang menendang teman, menjatuhkan teman, melompati teman, memukul atau mendorong teman. Selain itu, tidak boleh memainkan bola dengan tangan, kecuali penjaga gawang/*keeper*.
  - h. Bermainlah dengan gembira dan bersemangat, tetapi sportivitas tetap dijaga.
- Perhatikan gambar di samping!



**Gambar 1.16** Bermain sepak bola sederhana

## Tugas

1. Buatlah lapangan sepak bola!
2. Lakukan 3 cara menendang bola!
3. Lakukan menggiring bola!



## Rangkuman

1. Yang termasuk permainan bola kecil adalah kasti, ronders, kipers, bola bakar.
2. Ada 3 komponen dalam lari:
  - a. Lari bolak-balik memindahkan bola.
  - b. Lari dengan berbagai komponen.
  - c. Irama langkah dan napas dalam lari.
3. Teknik dasar permainan sepak bola:
  - a. Teknik menggiring bola
  - b. Teknik menyepak bola

### I. Tes Psikomotorik

Coba lakukan permainan dengan menggunakan bola kecil atau besar dengan peraturan yang sederhana. Lakukan secara kelompok.

### II. Penilaian Afektif (Dinilai Guru)

Nilai Aspek yang Dinilai	Baik	Cukup	Kurang
Kejujuran			
Kedisiplinan			
Kerja sama			
Kemandirian			

### III. Uji Kompetensi

#### A. Pilihlah satu jawaban yang benar dengan cara memberi tanda silang (x) pada huruf a, b, c, atau d!

1. Pada saat bermain kasti, anak-anak merasa ....
  - a. senang
  - b. gelisah
  - c. jemu
  - d. lelah
2. Agar pukulannya jauh, maka saat memukul harus ....
  - a. pelan
  - b. keras
  - c. lambat
  - d. cepat
3. Ronders dan kasti termasuk cabang olahraga ....
  - a. senam
  - b. atletik
  - c. kekuatan
  - d. permainan
4. Pandangan mata kita pada saat menangkap bola menuju ke ....
  - a. arah datangnya bola
  - b. arah kanan
  - c. arah kiri
  - d. arah bawah
5. Lama permainan kasti ditentukan oleh ....
  - a. pukulan
  - b. nilai
  - c. *inning*
  - d. *game*

6. Cabang olahraga yang memerlukan kerja sama regu adalah ....
  - a. lompat jauh
  - b. lari maraton
  - c. sepak bola
  - d. lompat tinggi
7. Lama permainan sepak bola ditentukan oleh ....
  - a. gol
  - b. waktu
  - c. nilai
  - d. *game*
8. Istilah kesebelasan dipakai dalam cabang olahraga ....
  - a. kasti
  - b. voli
  - c. sepak bola
  - d. bulu tangkis
9. Jarak titik pinalti dengan gawang adalah ... meter.
  - a. satu
  - b. lima
  - c. sepuluh
  - d. sebelas
10. PSSI merupakan induk organisasi ....
  - a. bulu tangkis
  - b. sepak bola
  - c. basket
  - d. voli

**B. Isilah titik-titik di bawah ini dengan jawaban yang benar!**

1. Pada saat menangkap bola, jari-jari tangan harus ....
2. Yang memimpin jalannya pertandingan kasti adalah ....
3. Berlari untuk melatih kekuatan otot adalah jenis lari ....
4. Penentu pemenang permainan sepak bola adalah ....
5. Pemimpin pertandingan dan memutuskan hukuman adalah tugas ....

**C. Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut dengan singkat dan tepat!**

1. Sebutkan jenis olahraga permainan bola kecil!
2. Kapan permainan kasti terjadi pergantian tempat? Jelaskan!
3. Apakah tujuan melakukan lari bolak-balik memindahkan benda?
4. Sebutkan jumlah pemain sepak bola dan pembagian tugas masing-masing pemain!
5. Berapakah tinggi dan lebar gawang dalam permainan sepak bola?

# Bab

# 2

# Aktivitas Pengembangan (1)

## Kata Kunci

Daya tahan

Kekuatan

Koordinasi

Kelenturan



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

Pernahkah kalian bermain kejar-kejaran dengan teman-temanmu? Bagaimana perasaanmu? Senang bukan? Pada waktu kamu bermain, keringatmu akan keluar dan jantungmu akan berdetak keras. Napasmu terengah-engah. Itu berarti tubuhmu melakukan kerja. Jantung dan paru-parumu bekerja keras. Agar tubuhmu memiliki daya tahan, kekuatan, dan kecepatan yang baik, berolahragalah secara teratur. Mari kita bermain sambil berolahraga. Untuk itu kita pelajari materi di bawah ini.

## A. Latihan Daya Tahan dan Kekuatan Otot

### 1. Latihan Daya Tahan

Untuk melatih daya tahan anak, dapat dilakukan dengan bermain. Bermain yang dapat meningkatkan daya tahan adalah permainan yang memiliki unsur berlari dalam waktu yang lama, karena pada saat kita berlari jantung paru kita akan bekerja keras, sehingga menjadi kuat nah di bawah ini adalah cara bermain menjala ikan.

#### a) Permainan Menjala ikan

Dua kelompok yang masing-masing terdiri atas lima orang anak, bertugas sebagai jala, dan sisanya sebagai ikan. Ikan dianggap terjala bila dilingkari oleh jala dengan saling berpenganganntangan. Ikan terjala dan dibawa ke kolam penyimpanan bila telah berjunlah lima orang, sebuah jala dapat diganti. Kedua jala dapat segera menjadi satu bila kiranya dipandang perlu untuk menjala ikan yang lebih banyak.

Permainan ini dapat dimainkan oleh anak kelas I sampai kelas VI, baik anak kelas rendah permianan ini dapat merupakan latihan daya tahan dan kelincahan, sedang bagi anak kelas tinggi sekolah dasar merupakan latihan pemanasan.



Gambar 2.1 Susunan menjala ikan

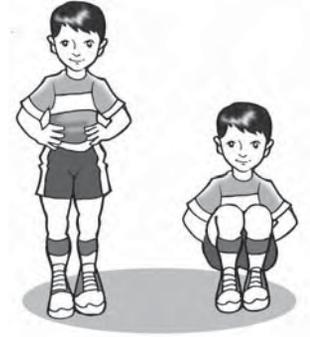


### 3. Gerakan Jongkok Berdiri

Latihan jongkok berdiri mudah dilakukan di mana saja. Gerakan ini dapat melatih otot lutut dan paha.

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- Sikap awal berdiri, kedua lengan lurus ke depan atau di pinggang.
- Turunkan badan hingga posisi jongkok, lalu kembali berdiri tegak.
- Lakukan latihan ini berulang-ulang.
- Semakin lama semakin baik.



**Gambar 2.3** Gerakan jongkok berdiri

### 4. Gerak Nonlokomotor Berpasangan (Gerak di Tempat)

#### a. Gerakan saling mendorong

*Tujuan latihan:*

Untuk melatih kekuatan otot kaki dan tangan.

*Cara melakukan:*

Carilah pasangan yang seimbang tinggi dan beratnya. Setiap pasangan berdiri berhadapan, kedua tangan saling berpegangan pada bahu temannya. Setelah ada aba-aba atau bunyi peluit, setiap



**Gambar 2.4** Gerakan saling mendorong

anak dengan pasangannya saling mendorong. Gerakan berhenti setelah ada aba-aba atau peluit. (Variasi gerakan dapat dilakukan dengan telapak tangan saling bertemu atau dengan variasi gerakan saling menarik).

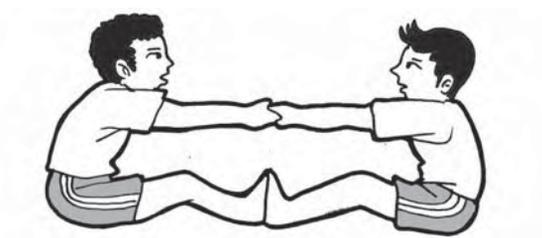
#### b. Gerak mengggaji kayu

*Tujuan latihan:*

Untuk melatih kelentukan otot punggung.

*Cara melakukan:*

Carilah pasangan yang sama tinggi badannya, setiap pasangan duduk selunjur berhadapan. Kedua telapak kaki saling bertemu sedangkan kedua tangan saling berpegangan dengan pasangannya. Setelah ada tanda peluit atau aba-aba mulailah melakukan gerakan seolah-olah menggergaji kayu besar.



Gambar 2.5 Gerak menggergaji kayu

## 5. Gerak Nonlokomotor Beregu (Gerak di Tempat)

Gerak nonlokomotor adalah gerak di tempat. Contohnya: menekuk, menarik, mendorong, dan meliukkan.

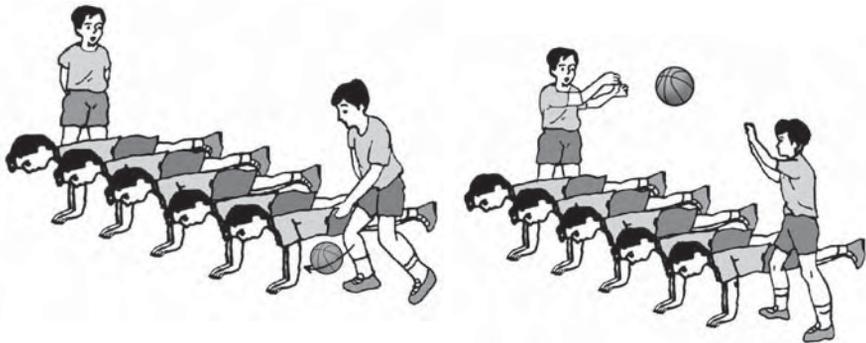
### a. *Push up bola bergulir*

*Tujuan latihan:*

Untuk melatih kekuatan otot lengan.

*Cara melakukan:*

Buatlah beberapa kelompok, tiap kelompok terdiri atas 5 sampai 7 orang. Dua anak bertugas sebagai pelempar dan penangkap bola, anak yang lain berbaris sejajar dalam posisi telungkup di lantai. Setelah ada aba-aba peluit, anak yang berbaris telungkup melakukan gerakan *push up* (mengangkat badan) dan pada saat itu bola digulirkan lewat di bawah perut. Pada bunyi peluit berikutnya anak yang berbaris telungkup secara bersama-sama membengkokkan kedua siku sehingga dada, dan perut menempel di lantai. Pada saat itu, bola dilempar kepada anak yang bertugas menggulirkan bola lewat di atas anak yang berbaris telungkup. Gerakan dilakukan secara bergantian dan berulang-ulang.



Gambar 2.6 Push up bola bergulir

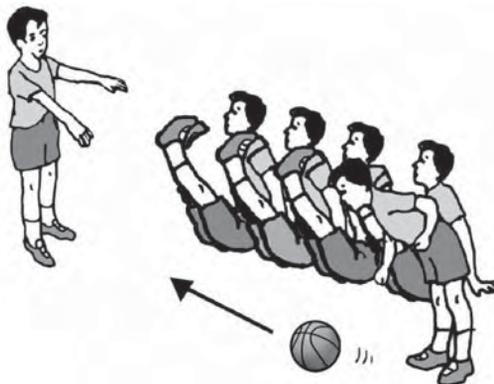
**b. Bola lewat terowongan**

*Tujuan latihan:*

Untuk melatih kekuatan otot perut.

*Cara melakukan:*

Buatlah kelompok seperti gerakan duduk membentuk huruf V. Satu orang bertugas menggulirkan bola, satu orang menangkap bola, sedangkan anak yang lain duduk selunjur baris berjajar. Pada bunyi peluit, anak yang duduk secara bersama-sama mengangkat kedua kaki, sedangkan kedua tangan menumpu di belakang badan, pada saat itu bola digulirkan di bawah kaki dan ditangkap anak yang berada di sisi lain. Peluit berikutnya, secara bersama-sama, anak yang duduk menurunkan kedua kaki dan bola dilempar kepada anak yang bertugas menggulirkan bola. Demikian seterusnya, dilakukan secara bergantian.



Gambar 2.7 Bola lewat terowongan

## 6. Lompat Tali Beregu

*Tujuan latihan:*

Untuk melatih kekuatan dan kelincahan.

*Cara melakukan:*

Buatlah beberapa kelompok, setiap kelompok terdiri atas 5 sampai 7 anak. Dua orang memegang tali pada setiap ujungnya, sedang yang lainnya secara berurutan melakukan lompat pada tali yang diputar kedua temannya, bagi anak yang gagal melakukan lompatan, harus mengganti memegang tali, untuk menambah suasana kegembiraan dapat diiringi dengan tepukan atau iringan musik atau nyanyian.



Gambar 2.8 Lompat tali beregu

## B. Latihan Kelenturan dan Koordinasi

### 1. Gerakan Meliukkan Tubuh

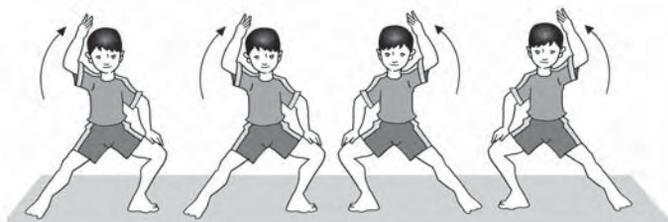
Ada dua cara gerakan meliukkan tubuh yaitu dengan cara tangan di atas kepala dan tangan rata dengan dada. Baik cara yang pertama maupun kedua mempunyai manfaat yang sama.

#### a. Dengan cara tangan di atas kepala

Caranya sebagai berikut.

- 1) Sikap permulaan, kaki agak terbuka.
- 2) Tangan kanan di atas kepala, tangan kiri di belakang pinggang.
- 3) Tangan kanan diayunkan di atas kepala arah ke kiri, tangan kiri diayunkan ke kanan.

- 4) Ubah tangan kiri di atas kepala, tangan kanan di belakang pinggang.
- 5) Lakukan gerakan ini dengan dua hitungan-dua hitungan.

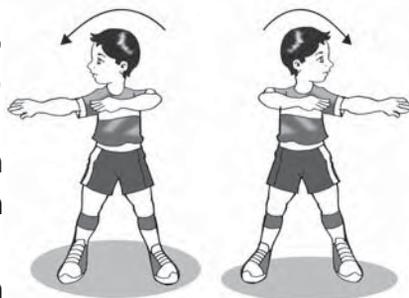


**Gambar 2.9** Meliukkan tubuh dengan tangan di atas kepala

### **b. Dengan cara tangan rata dada**

Sikap pertama kaki agak terbuka, kedua tangan ditekuk di depan dada, gerakan selanjutnya adalah:

- 1) Liukkan badan ke kiri, pandangan mata mengikuti siku tangan kiri, dan tangan kanan tetap di depan dada.
- 2) Liukkan badan ke kanan, pandangan mata mengikuti siku tangan kanan, dan tangan kiri tetap di depan dada.
- 3) Lakukan gerakan ini dengan dua hitungan-dua hitungan.



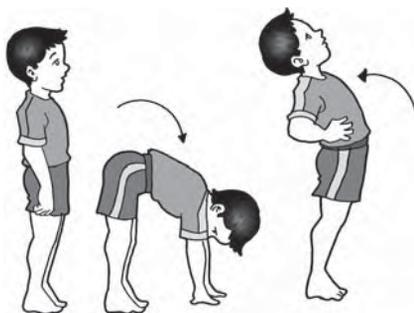
**Gambar 2.10** Meliukkan tubuh dengan tangan rata dada

## **2. Gerakan Membungkukkan Badan**

Gerakan ini bertujuan untuk meregangkan dan melenturkan otot pinggang, punggung, perut, dan otot kaki bagian belakang.

Cara melakukannya sebagai berikut.

- a. Sikap awal berdiri tegak, kaki rapat.
- b. Badan dibungkukkan, kedua tangan lurus ke bawah. Usahakan jari-jari tangan dapat menyentuh jari-jari kaki.



**Gambar 2.11** Gerakan membungkukkan badan

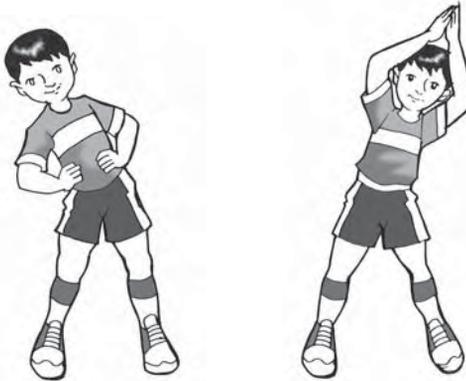
- c. Tahan beberapa saat, kemudian kembali berdiri tegak.
- d. Lakukan gerakan ini beberapa kali.

### 3. Gerakan Peregangan

Latihan ini dilakukan dengan menghitung satu sampai empat. Gerakan peregangan harus dilakukan dengan benar agar otot tidak terasa sakit. Tujuan latihan ini adalah menguatkan dan melenturkan otot pinggang, pinggul, kaki, tangan, dan bahu.

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- a. Berdiri tegak, kaki agak diregangkan.
- b. Salah satu tangan lurus dan tangan yang lain melintang di atas kepala.
- c. Liukkan bahu sebanyak empat hitungan ke kiri dan empat hitungan ke kanan.
- d. Lakukan berulang-ulang agar otot menjadi kuat dan lentur.



Gambar 2.12 Peregangan otot pinggul



## Rangkuman

---

1. Latihan daya tahan dan kekuatan otot meliputi menjala ikan, gerakan *pull-up*, menangkap anjing, gerakan jongkok berdiri, lompat tali, dan bola bergulir.
2. Latihan kelenturan dan koordinasi meliputi gerakan meliukkan tubuh, gerakan membungkukkan badan, gerakan peregangan.

**Tujuan:**

Tes ini bertujuan untuk meningkatkan kekuatan dan kelenturan.

**Alat Perlengkapan:**

- a. Tanah lapang atau halaman sekolah.
- b. Palang gawang.
- c. *Stopwatch* dan peluit.
- d. Lembar penilaian.

**Pelaksanaan Tes:**

1. Tes kekuatan dilakukan dalam bentuk:
  - a. Gerakan *pull-up*.
  - b. Lompat jauh tanpa awalan.
  - c. Gerakan jongkok berdiri.
  - d. Berjalan menggendong teman.
  - e. Lompat katak.
2. Tes kelenturan dilakukan dalam bentuk:
  - a. Gerakan meliukkan tubuh.
  - b. Gerakan membungkukkan badan.
  - c. Gerakan peregangan.

**I. Tes Psikomotorik**

Coba lakukan lari 1 mil (1,6 km) atau lari multistap kemudian hitung waktunya.

Lakukan secara kelompok.

## II. Penilaian Afektif (Dinilai Guru)

Aspek yang Dinilai \ Nilai	Baik	Cukup	Kurang
Kejujuran			
Kedisiplinan			
Kerja sama			
Kemandirian			

## III. Uji Kompetensi

### A. Pilihlah satu jawaban yang benar dengan cara memberi tanda silang (x) pada huruf *a*, *b*, *c*, atau *d*!

- Gerakan angkat tubuh atau *pull-up* dapat memperkuat otot ....
  - lengan dan bahu
  - bahu dan pinggul
  - lengan dan kaki
  - kaki dan pinggang
- Angkat badan dengan cara menekuk sikut hingga dagu berada di atas palang adalah cara melakukan gerakan ....
  - sit-up*
  - stand-up*
  - pull-up*
  - push-up*
- Permainan bola lewat teroeongan bertujuan untuk melatih ....
  - kekuatan otot bahu
  - kekuatan otot perut
  - daya tahan otot tungkai
  - daya tahan otot bahu
- permainan push-up bola bergulir bertujuan untuk melatih ....
  - kekuatan otot lengan dan bahu
  - kelincahan
  - daya tahan otot perut
  - daya tahan otot tungkai

5. Latihan jongkok berdiri mudah dilakukan di ....
  - a. ruangan tertutup
  - b. halaman sekolah
  - c. ruangan terbuka
  - d. mana saja
6. Gerakan jongkok berdiri terutama dapat memperkuat otot ....
  - a. betis dan lutut
  - b. lutut dan paha
  - c. betis dan paha
  - d. betis, lutut, dan paha
7. Permainan lompat tali bergegu bertujuan untuk melatih ....
  - a. kekuatan otot lengan
  - b. daya tahan
  - c. kelenturan
  - d. kekuatan otot perut
8. Permainan menjala ikan bertujuan untuk melatih ....
  - a. daya tahan
  - b. kekuatan
  - c. kelenturan
  - d. keseimbangan
9. Permainan yang dapat meningkatkan daya tahan adalah ....
  - a. bola lewat terowongan
  - b. push up bola bergulir
  - c. permainan menangkap anjing
  - d. permainan hijau hitam
10. Latihan yang dapat melenturkan otot pinggang, bahu, punggung, dan pinggul adalah gerakan ....
  - a. lompat katak
  - b. meliukkan tubuh
  - c. membungkukkan badan
  - d. peregangan

**B. Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut ini dengan singkat dan tepat!**

1. Sebutkan alat yang digunakan dalam gerakan angkat tubuh (*pull-up*)!
2. Sebutkan jenis atau permainan untuk meningkatkan daya tahan!
3. Sebutkan kegunaan dari gerakan jongkok berdiri!
4. Sebutkan dua cara gerakan meliukkan tubuh!
5. Jelaskan tujuan dari gerakan peregangan!

# Bab

# 3

## Uji Diri/Senam (1)

### Kata Kunci

Senam

Guling Depan

Guling Belakang

Ketangkasan



Sumber: [images.senamritmikjakarta.multiply.com](https://images.senamritmikjakarta.multiply.com)

Pernahkah kalian melihat karnaval di kotamu? Di situ orang-orang yang beratraksi, meloncat, mengguling, indah sekali gerakannya. Beranikah kamu seperti mereka? Agar kalian bisa melakukan gerakan seperti mereka, baiklah sekarang kita belajar bersama tentang senam ketangkasan di bawah ini.

## A. Senam Ketangkasan Tanpa Alat

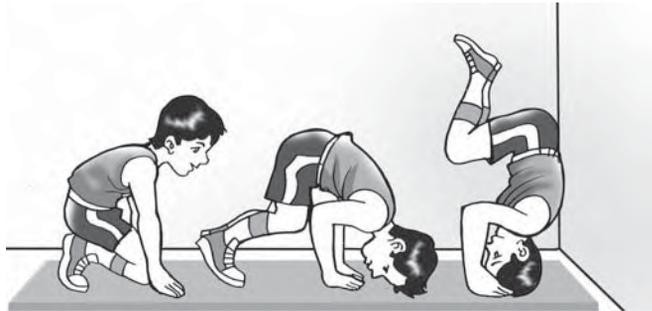
### 1. Berdiri pada Kepala (*Head Stand*)

Latihan senam lantai biasanya dilakukan di atas matras. Latihan ini harus dibimbing oleh pelatih atau guru yang ahli. Sebab, jika salah melakukannya dapat berbahaya.

Berdiri pada kepala disebut juga *head stand* atau *kop stand*. Latihan ini berguna untuk melatih kekuatan otot leher dan melatih keseimbangan tubuh. Di bawah ini pembelajaran Head Stand dengan tubuh menumpu di dinding.

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Mulailah dengan sikap jongkok kemudian bersujud dengan meletakkan dahi pada matras. Kedua telapak tangan menahan sisi kiri dan kanan membentuk segitiga sama sisi, kedua kaki dibengkokkan.
- Perlahan-lahan angkat kedua kaki dalam posisi merapat dengan dada, pertahankan posisi ini selama beberapa saat.
- Lakukan dengan badan menempel di dinding

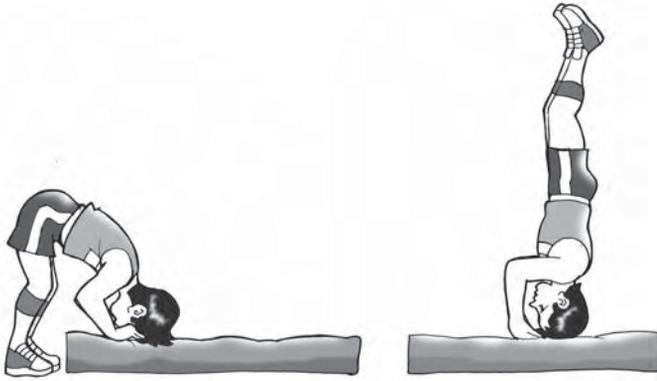


Gambar 3.1 Berdiri pada kepala dengan lutut ditekuk

### 2. Berdiri pada Kepala dengan Tungkai Lurus

Cara melakukannya sebagai berikut.

Sikap awal seperti di atas kemudian secara perlahan-lahan luruskan kedua kaki ke atas, telapak kaki dan jari-jari lurus ke atas. Posisi tubuh harus benar-benar tegak.

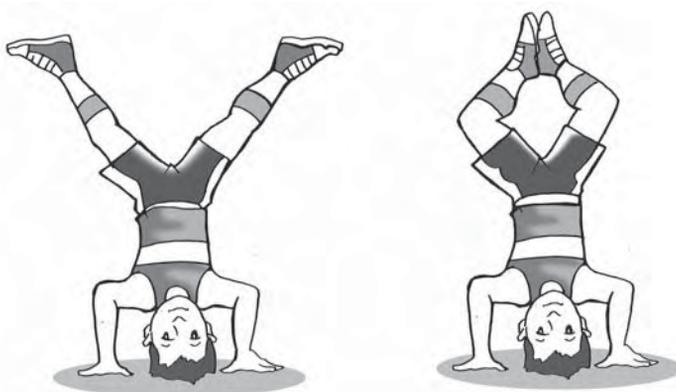


Gambar 3.2 Berdiri pada kepala dengan tungkai lurus

### 3. Berdiri pada Kepala dengan Tungkai Digerakkan (Ditekuk dan Dibuka)

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Sikap awal seperti gerakan di atas. Ubahlah posisi kaki perlahan-lahan dengan ditekuk sedikit dan dikangkang, kemudian luruskan kembali.
- Ubahlah lagi dengan meregangkan kedua kaki ke samping, kemudian ke depan dan ke belakang.
- Lakukanlah berulang kali.



Gambar 3.3 Berdiri pada kepala dengan tungkai digerakkan (ditekuk dan dibuka)

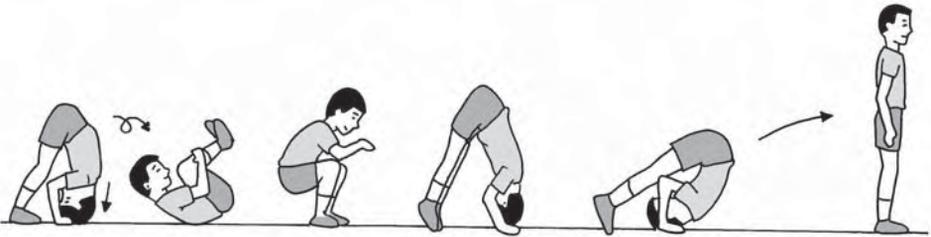
## B. Gerakan Guling

### 1. Berguling ke Depan

Gerakan ini dilakukan di atas matras. Gerakan ini dapat melatih kelenturan otot bahu dan punggung.

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Berdiri tegak di tepi matras, bungkukkan sambil meletakkan kedua tangan di permukaan matras, dekat kaki.
- Punggung membusur, masukkan dagu ke dada.
- Pada waktu berguling, tempatkan tengkuk pada matras. Jadi, bukan dahi yang menyentuh matras.
- Setelah berguling, usahakan mendarat dengan sikap jongkok

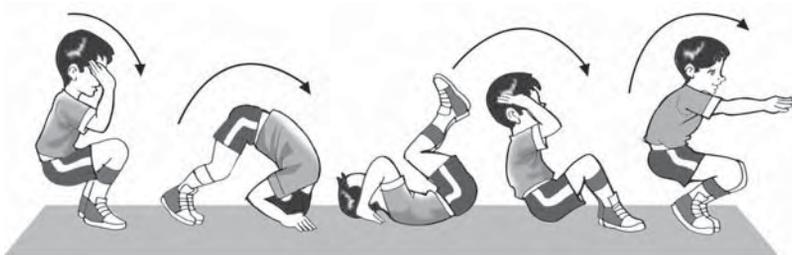


Gambar 3.4 Berguling ke depan

### 2. Berguling ke Depan Jongkok

#### a. Petunjuk Pengaman

Bagian atas kepala tidak boleh menyentuh matras karena akan menekan bagian leher si anak.



Gambar 3.5 Berguling ke depan jongkok

### **b. Petunjuk Pengajaran**

- 1) Mulai dari sikap jongkok
- 2) Dekatkan dagu ke dada, letakkan tangan rata pada lantai selebar bahu
- 3) Lihat ke belakang melalui kedua tungkai
- 4) Pertahankan sikap jongkok kaki sepanjang gulingan

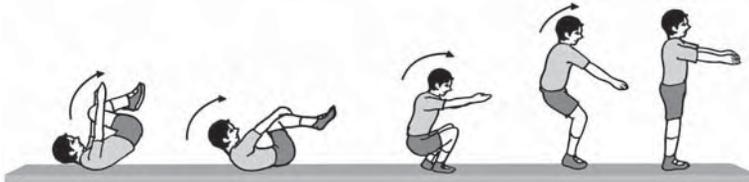
Salah satu alat bantu mengajar adalah dengan cara menempatkan kantung plastik/balon (ditiup) di bawah dagu, peserta didik diminta untuk menjepit kantung dimaksud yang bertujuan untuk membiasakan dagu ditekuk dan merapat ke dada.

### **c. Latihan Pendahuluan**

- 1) Guling Depan-Belakang



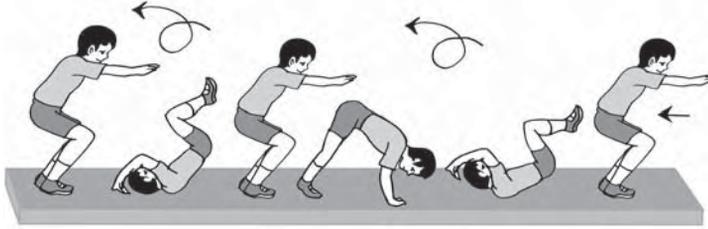
- 2) Guling Belakang-Depan-Berdiri



- 3) Guling Depan pada Bidang Miring



#### 4) Guling Depan pada Bidang Datar



### C. Senam Ketangkasan dengan Alat

Untuk melakukan senam ini diperlukan alat-alat yang digunakan dapat berupa peti loncat atau punggung teman kita.

#### 1. Lompat Kangkang

Untuk latihan permulaan sebaiknya kita gunakan punggung teman-teman sebagai rintangannya.

Cara melakukannya sebagai berikut.

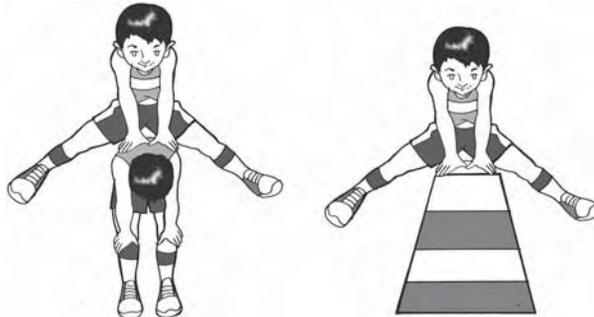
- Bentuk barisan berbanjar antara 5 sampai 7 orang. Beri jarak antara yang cukup.
- Anak yang paling belakang berdiri tegak, sedangkan semua anak di depannya membungkuk, kedua lengannya menopang badan sambil memegang lutut.
- Anak yang paling belakang siap untuk melompati teman-temannya.
- Letakkan kedua tangan di punggung teman.
- Tolakkan kedua kaki dan tangan, sehingga badan terangkat dan berat badan bertumpu pada kedua tangan.

#### Infomedia

Nomor senam lantai merupakan pertandingan dari rangkaian nomor senam lainnya. Nomor senam lantai putra pertama kali dipertandingan dalam olimpiade X tahun 1932. Bagi putri hal itu terjadi dua puluh tahun kemudian.

- f. Setelah badan terangkat, membuka kedua kaki lebar-lebar dan usahakan dapat melewati punggung teman.
- g. Lepaskan tangan dan mendaratlah dengan dua kaki, kemudian berdiri tegak.
- h. Bersiaplah untuk melewati punggung teman berikutnya seperti tadi.
- i. Lanjutkan sampai semua teman terlompati dan segera membungkuk setelah teman yang paling depan terlompati.
- j. Selanjutnya, teman yang paling belakang menyusul melakukan lompatan.
- k. Lakukanlah sampai semua anak mendapat giliran dan dapat dilanjutkan dengan berbalik arah.

Senam alat bermanfaat untuk melatih ketangkasan, kelincahan, kekuatan, keberanian dan konsentrasi.



Gambar 3.6 Lompat kangkang

## Rangkuman

1. Senam terbagi menjadi 2, yaitu:
  - a. Senam ketangkasan tanpa alat.
  - b. Senam ketangkasan dengan alat.
2. Alat dan perlengkapan senam, yaitu:
 

a. Arena senam lantai	c. Stopwatch
b. Matras	d. Peluit
3. Manfaat senam untuk melatih:
 

a. Kelincahan	d. Ketangkasan
b. Kekuatan	e. Konsentrasi
c. Keberanian	

4. Senam ketangkasan tanpa alat meliputi *head stand*, guling depan, dan guling belakang.
5. Senam ketangkasan dengan alat meliputi lompat kangkang, lompat jongkok, merangkak, dan merayap.

### I. Tes Psikomotorik

Coba lakukan gerakan berdiri dengan kepala, mengguling dan melompati peti sesuai kemampuan.

### II. Penilaian Afektif (Dinilai Guru)

Nilai Aspek yang Dinilai	Baik	Cukup	Kurang
Kejujuran			
Kedisiplinan			
Kerja sama			
Kemandirian			

### III. Uji Kompetensi

#### A. Pilihlah satu jawaban yang benar dengan cara memberi tanda silang (x) pada huruf *a, b, c, atau d!*

1. Mulai duduk di tepi matras, membelakangi matras dengan lutut ditekuk rapat, punggung membusur dagu dimasukkan ke dada selanjutnya berguling ke ....
  - a. sisi kiri
  - b. sisi kanan
  - c. depan
  - d. belakang

2. Gerakan berguling ke depan dan ke belakang dapat melatih kelenturan otot ....
  - a. kaki dan tangan
  - b. bahu dan punggung
  - c. paha dan pinggul
  - d. perut dan pinggang
3. Letakkan kedua tangan di matras, punggung membusur lalu masukkan dagu ke dada selanjutnya berguling ke ....
  - a. depan
  - b. belakang
  - c. sisi kiri
  - d. sisi kanan
4. Dimulai dengan sikap jongkok, lalu bersujud dengan dahi pada matras, kedua tangan menahan sisi kiri dan kanan kepala, perlahan-lahan kedua kaki diangkat lurus ke atas. Ini adalah gerakan ....
  - a. *hand stand*
  - b. *head stand*
  - c. *pull-up*
  - d. *push-up*
5. Latihan senam yang berguna untuk menguatkan otot leher dan keseimbangan tubuh adalah ....
  - a. berdiri pada kepala
  - b. guling lenting
  - c. berdiri dengan tangan
  - d. guling sisi
6. Sebelum melakukan senam, kita terlebih dahulu melakukan ....
  - a. pendinginan
  - b. pemanasan
  - c. lari-lari
  - d. *jogging*
7. Tujuan utama melakukan olahraga untuk memperoleh ....
  - a. nilai yang baik
  - b. kesegaran jasmani
  - c. pujian guru
  - d. kelelahan
8. Gerakan melompat teman dapat melatih ....
  - a. kelincahan
  - b. kelicikan
  - c. kemandirian
  - d. ketahanan
9. Bagi pemula, latihan lompat kangkang sebaiknya cukup melewati ....
  - a. kardus bekas
  - b. satu peti lompat
  - c. kayu balok
  - d. punggung teman

10. Lompat kangkang, roll depan, roll belakang, dan *head stand* termasuk dalam latihan ....
- a. senam lantai
  - b. senam masal
  - c. senam irama
  - d. senam si buyung

**B. Isilah titik-titik di bawah ini dengan jawaban yang benar!**

1. Latihan berguling ke depan dan ke belakang termasuk gerakan senam ....
2. Manfaat lompat kangkang dapat melatih ....
3. Sebelum senam kita, harus melakukan ....
4. Gerakan berdiri pada kepala dapat melatih ....
5. Senam terbagi menjadi 2, yaitu ... dan ....

**C. Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut dengan singkat dan tepat!**

1. Sebutkan macam-macam senam ketangkasan tanpa alat!
2. Apakah kegunaan dari *head stand*?
3. Jelaskan urutan dari gerakan guling ke belakang!
4. Apa tujuan dari latihan gerakan guling ke depan?
5. Apakah yang kalian ketahui tentang lompat kangkang?

# Bab 5

## Peningkatan Kesehatan

### Kata Kunci

Sehat

Lingkungan

Sampah

Lingkungan Rumah

Lingkungan Sekolah



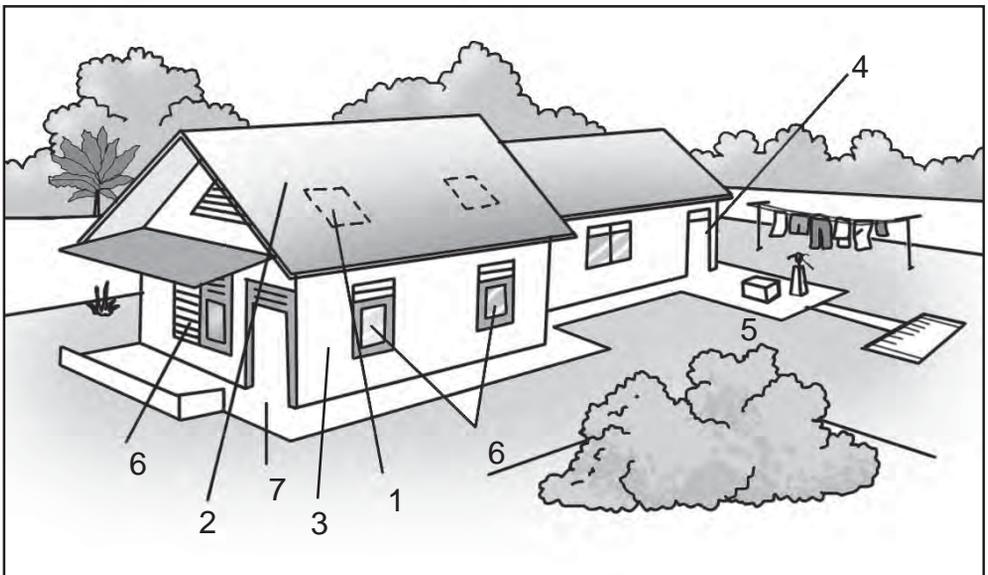
Sumber: [risanggeni.wordpress.com](http://risanggeni.wordpress.com)

Nilai ulangan Badu jelek, karena Badu tidak mengerjakan soal ulangan. Sebenarnya Badu bukan anak yang bodoh. Badu tidak bisa mengerjakan soal karena Badu tidak masuk sekolah. Badu tidak masuk sekolah karena sakit. Kasihan Badu. Mengapa Badu sering sakit? Ternyata lingkungan rumah Badu kotor. Tahukan kalian bahwa lingkungan yang kotor bisa menyebabkan orang sakit, karena di lingkungan yang kotor menjadi sarang penyakit. Bagaimanakah agar lingkungan kita tidak kotor? Marilah kita pelajari materi berikut.

Pada materi pelajaran bab 5 kalian akan belajar tentang kesehatan lingkungan rumah, kesehatan lingkungan sekolah, dan pembuangan sampah. Pada materi ini dibahas tentang cara menjaga kesehatan lingkungan rumah maupun lingkungan sekolah. Setelah mempelajari materi ini, diharapkan kalian dapat menerapkan cara menjaga kesehatan.

## A. Kesehatan Lingkungan Rumah

Kesehatan hidup seseorang maupun suatu keluarga dipengaruhi oleh banyak faktor. Salah satunya adalah perumahan. Rumah merupakan salah satu kebutuhan pokok manusia selain pangan dan



Gambar 5.1 Rumah sehat

Keterangan:

1. Pencahayaan semua ruangan (cukup sinar) bisa untuk membaca
2. Atap rapat tidak bocor
3. Dinding
  - a. Bersih dan kuat

- b. Ada dinding pemisah kamar
- 4. Jamban
- 5. Sarana air bersih (sumur pompa tangan)
- 6. Jendela penguraan masuk
- 7. Lantai bersih, teratur, dan rapi

Tanpa rumah, seseorang tidak dapat menikmati hidup di tengah-tengah masyarakat. Maka lingkungan rumah harus dijaga kesehatannya. Rumah yang sehat harus memenuhi 2 syarat, yaitu fisiologis dan syarat psikologis serta kesehatan.

### 1. Syarat Fisiologis

Syarat fisiologis meliputi:

- a. Rumah harus jauh dari sumber suara misalnya pabrik, bengkel sepeda motor, dan lapangan terbang.
- b. Mendapat penerangan yang cukup, baik siang maupun malam hari.
- c. Rumah harus mempunyai cukup ventilasi atau jendela, sehingga ruangan tetap segar udaranya.

### 2. Syarat Psikologis

Syarat psikologis terdiri atas:

- a. Keadaan rumah dan cara pengaturannya harus dapat menyenangkan.
- b. Jumlah kebebasan dan kemerdekaan bagi tiap anggota keluarga terutama anak yang mendekati dewasa.
- c. Ada ruang tamu.
- d. Ada ruang berkumpul keluarga atau ruang bersantai.

### 3. Syarat Kesehatan Rumah

Syarat kesehatan rumah meliputi:

- a. Konstruksi bangunan harus kuat dan tidak roboh.
- b. Tidak mudah terbakar.
- c. Lantai tidak terlalu licin.
- d. Dekat dengan sumber air.
- e. Pembuangan sampah dan air limbah yang baik, yaitu yang dapat mencegah kemungkinan berkembangbiaknya bibit penyakit.

#### 4. Kesehatan Lingkungan

Kesehatan lingkungan meliputi:

- a. Membersihkan selokan. Menjaga agar air lancar mengalir, sehingga tidak terjadi genangan.
- b. Membersihkan kaca-kaca jendela agar penerangan baik.
- c. Membersihkan peralatan meliputi: bangku, meja, kursi, dan alat-alat lain.
- d. Membersihkan lantai.
- e. Memelihara rumput, tanaman, dan pohon-pohon agar dapat diperoleh udara yang baik dan segar, selain terlindung dari panas.
- f. Membiasakan diri membuang sampah di tempat-tempat yang sudah tersedia.
- g. Membiasakan diri untuk tidak meludah di sembarang tempat karena tidak sopan, menjijikkan, dan menyebarkan bibit penyakit.
- h. Memelihara pagar agar selalu rapi dan bersih.

#### 5. Syarat Air yang Bersih

Air yang bersih mempunyai syarat-syarat sebagai berikut.

- a. Air itu tidak berbau.
- b. Air itu tidak berwarna.
- c. Air itu tidak berasa.

## B. Kesehatan Lingkungan Sekolah

Lingkungan sekolah yang baik dan sehat dapat menentukan keberhasilan UKS (Usaha Kesehatan Sekolah).

Bangunan sekolah dan lingkungannya hendaknya memenuhi syarat-syarat sebagai berikut.

#### 1. Gedung Bangunan Sekolah

- a. Gedung sekolah harus permanen dan kuat.
- b. Lantai dibuat dari bahan-bahan yang kedap air.
- c. Dinding hendaknya rata dan harus mudah dibersihkan.
- d. Gedung sekolah hendaknya dibangun jauh dari jalan besar yang ramai lalu lintasnya. Dekat dengan perumahan, dekat tanah lapang, jauh dari daerah pembuangan sampah, dan industri.

- e. Atap terbuat dari bahan-bahan yang cukup kuat untuk berlindung dari panas dan hujan serta tidak mudah terbakar.

## **2. Ruang Kelas**

- a. Ukuran ruang kelas sebaiknya mempunyai tinggi 4 meter, panjang 8 meter, dan lebar 6 meter sehingga tiap murid mendapat ruangan sebesar  $5 \text{ m}^3$  dan luas lantai  $1 \text{ m}^2$ .
- b. Setiap ruang kelas dilengkapi dengan 2 buah pintu dan daun-daun pintu menghadap ke luar.
- c. Sinar sebaiknya datang dari dua arah, yaitu kiri dan kanan.
- d. Jendela cukup diletakkan sedemikian rupa, sehingga murid tidak terkena angin langsung dan ventilasi diletakkan sedekat mungkin dengan langit-langit.

## **3. Halaman Sekolah**

- a. Cukup luas untuk bermain.
- b. Mempunyai sistem pembuangan air hujan dan air kotor yang baik.
- c. Ditanami rumput yang selalu dipotong pendek dan sebagian ditanami pohon yang rindang.
- d. Di halaman sekolah harus selalu kering dan rata.

## **4. Persediaan Air Bersih**

- a. Di sekolah harus tersedia persediaan air bersih.
- b. Jumlah persediaan air bersih harus cukup untuk dapat memenuhi kebutuhan sehari-hari.

## **5. Peturasan (Urinoar)**

- a. Jumlah peturasan hendaknya diperhitungkan, sebuah peturasan untuk setiap 30 murid pria.
- b. Konstruksi peturasan harus sanitair, terbuat dari bahan - bahan kedap air, dan mudah dibersihkan.
- c. Tersedia alat-alat pembersih, misalnya sapu lidi dan sikat ijuk.

## **6. WC (Jamban)**

- a. Konstruksi WC harus sanitair, terbuat dari bahan kedap air dan mudah dibersihkan.
- b. Jumlah WC hendaklah diperhitungkan, yaitu 1 buah untuk setiap 100 murid laki-laki dan 1 buah untuk setiap 35 murid perempuan.
- c. Tersedia alat pembersih dan gantungan pakaian.

## 7. Kantin Sekolah

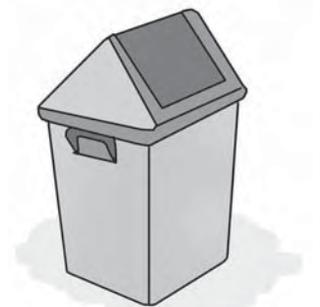
- a. Di kantin sekolah harus disediakan tempat cuci tangan yang cukup.
- b. Alat-alat makan harus dicuci dengan air yang bersih.
- c. Makanan yang dijual bersih, sehat, dan tertutup.
- d. Disediakan tempat sampah.

## C. Pembuangan Sampah

Sampah yang menumpuk dapat mengganggu pandangan yang tidak enak. Sampah merupakan tempat berkembangbiaknya suatu penyakit. Namun, sampah dapat dimanfaatkan untuk pembuatan pupuk kompos. Oleh karena itu, sampah harus diperhatikan dan kita manfaatkan. Sampah dapat dipilah menjadi sampah yang basah dan sampah yang kering. Buanglah sampah kering dan basah pada bak sendiri-sendiri. Sampah yang kering dapat langsung dibakar atau dijual ke pemulung untuk didaur ulang dan sampah yang basah dibuatkan lubang, lalu ditimbun. Paling sedikit, setiap ruangan harus tersedia satu tempat sampah. Tempat sampah sebaiknya terbuat dari bahan-bahan yang kedap air seperti plastik, logam, dan keranjang. Tempat sampah harus kosong pada waktu tertentu.

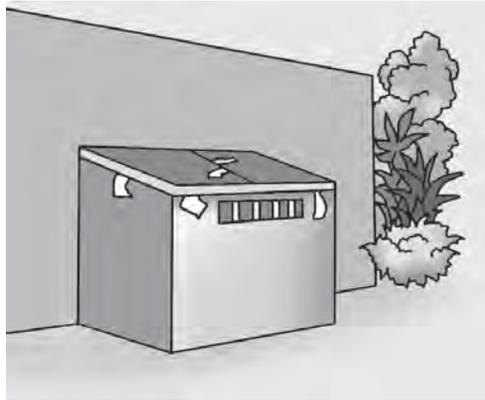
Tempat sampah ada dua macam yaitu:

- 1) Tempat sampah (tempat pembuangan sampah sementara) syaratnya:
  - a. Mudah diangkut atau dipindahkan
  - b. Mudah dicuci
  - c. Tidak rusak bila dicuci
  - d. Tidak membahayakan
  - e. Tahan lama
  - f. Dapat diletakkan di setiap ruangan



**Gambar 5.2** Tempat pembuangan sampah sementara

- 2) Tempat sampah (tempat pembuangan sampah akhir) syaratnya:
  - a. Jauh dari bangunan rumah atau sekolah.
  - b. Jauh dari sumber air bersih
  - c. Letaknya di tempat yang kering
  - d. Mempunyai tutup
  - e. Dapat dipakai dalam waktu yang lama.



Gambar 5.3 Bak sampah



## Rangkuman

---

1. Kesehatan lingkungan, meliputi:
  - a. Lingkungan rumah
  - b. Lingkungan sekolah
2. Rumah yang sehat harus memenuhi 3 syarat, yaitu:
  - a. Syarat fisiologis
  - b. Syarat psikologis
  - c. Syarat kesehatan
3. Kesehatan lingkungan sekolah mencakup:
  - a. Bangunan sekolah
  - b. Ruang kelas
  - c. Halaman sekolah
  - d. Air bersih
  - e. Peturasan
  - f. WC
  - g. Kantin sekolah
4. Sampah dibedakan menjadi:
  - a. Sampah basah
  - b. Sampah kering

## I. Tes Psikomotorik

Coba bersihkan lingkungan sekolahmu dari sampah dan buanglah sampah ke tempatnya. Lakukan secara kelompok.

## II. Penilaian Afektif (Dinilai Guru)

Aspek yang Dinilai \ Nilai	Baik	Cukup	Kurang
Kejujuran			
Kedisiplinan			
Kerja sama			
Kemandirian			

## III. Uji Kompetensi

A. Pilihlah salah satu jawaban yang benar dengan cara memberi tanda silang (X) pada huruf *a, b, c, atau d!*

- Kebersihan rumah merupakan tanggung jawab ....
  - bapak
  - ibu
  - nenek
  - semua anggota keluarga
- Membuang sampah sebaiknya di ....
  - sungai
  - WC
  - tempat sampah
  - selokan
- Membuang sampah sembarangan dapat menjadi sarang ....
  - katak
  - tikus
  - ular
  - penyakit

4. Untuk membersihkan halaman, kita memerlukan ....
  - a. sapu lidi
  - b. sapu ijuk
  - c. kemoceng
  - d. sabit
5. Kebersihan sekolah menjadi tanggung jawab ....
  - a. penjaga sekolah
  - b. kepala sekolah
  - c. guru
  - d. semua warga sekolah
6. Ventilasi rumah berguna untuk ....
  - a. penerangan
  - b. keindahan
  - c. keluar masuknya udara
  - d. melihat pemandangan luar
7. Air selokan yang menggenang harus ....
  - a. dibiarkan
  - b. dialirkan
  - c. untuk mainan
  - d. ditampung
8. Orang yang selalu meludah di sembarang tempat dapat menyebarkan ....
  - a. virus
  - b. penyakit
  - c. kebersihan
  - d. kotor
9. Untuk membersihkan meja dan kursi, kita gunakan ....
  - a. sapu
  - b. sikat
  - c. pel
  - d. kemoceng
10. Kebersihan adalah pangkal ....
  - a. keimanan
  - b. keindahan
  - c. kesopanan
  - d. kesehatan

**B. Isilah titik-titik di bawah ini dengan jawaban yang benar!**

1. Syarat-syarat air bersih adalah ....
2. Kebersihan rumah menjadi tanggung jawab ....
3. Sampah dapat dimanfaatkan menjadi ....
4. Syarat fisiologis rumah adalah ....
5. Ciri-ciri rumah yang sehat selalu tersedia ....

**C. Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut dengan singkat dan tepat!**

1. Sebutkan syarat-syarat rumah sehat!
2. Jelaskan fungsi dari ventilasi rumah!
3. Jelaskan yang dimaksud syarat fisiologis yang harus dipenuhi dalam rumah sehat!
4. Sebutkan syarat-syarat yang harus dipenuhi dalam kesehatan lingkungan sekolah!
5. Bagaimana pengelolaan sampah yang baik? Jelaskan!

# Bab 6

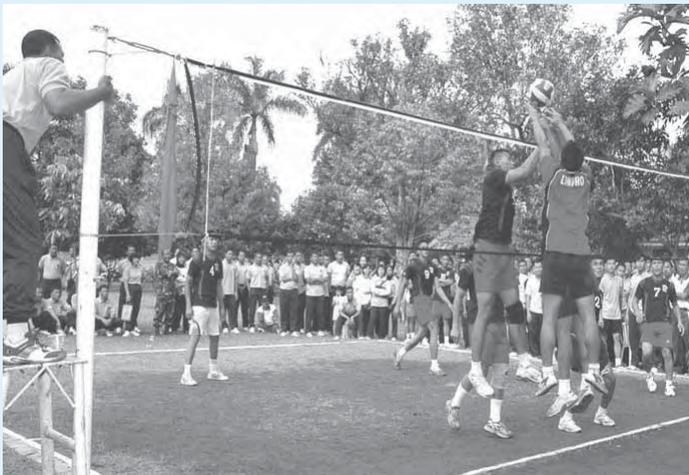
## Olahraga dan Permainan (2)

### Kata Kunci

Bola Bakar

Bola Voli Mini

Lompat jauh



Sumber: [bloggaul.com](http://bloggaul.com)

Pernahkah kamu bermain dengan menggunakan bola? Coba bola apa saja yang kalian gunakan untuk bermain. Ada bermacam-macam ukuran bola yang bisa digunakan untuk bermain, ada yang besar dan ada yang kecil. Ada yang berat dan ada yang ringan. Kita bisa memainkan bola dengan melempar dan menangkap dengan tangan, menendang dengan kaki, atau memukulnya dengan alat pemukul atau dengan tangan. Permainan dengan bola bisa dilakukan satu lawan satu atau dengan berkelompok yang namanya Permainan “Bola Bakar” dan bermain dengan bola besar yang namanya “Bola Voli”. Bagaimana caranya? Marilah kita pelajari materi di bawah ini.

Pada materi bab enam di kelas 4 ini kalian akan belajar tentang permainan dan olahraga yang mencakup permainan bola kecil yaitu bola bakar dan permainan bola besar yaitu bola voli mini serta atletik yaitu lompat jauh.

## A. Permainan Bola Bakar

Bola bakar termasuk cabang permainan bola kecil. Permainan ini sangat disukai oleh anak-anak, karena permainan ini sangat mudah dilakukan dan dapat untuk meningkatkan kesegaran jasmani.

### 1. Cara Melempar Bola

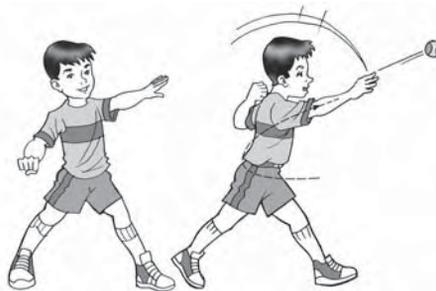
Ada 3 jenis lemparan bola yaitu:

- a. Lemparan ke atas
- b. Lemparan mendatar
- c. Lemparan ke bawah

Agar lemparan dapat sesuai dengan keinginan maka kalian harus tahu caranya. Berikut ini cara-cara melempar bola.

#### a. Lemparan ke atas

Peganglah bola di tangan kanan dan tangan kiri diarahkan ke atas diikuti pandangan mata. Kedudukan tangan kanan agak ke bawah pinggang. Kemudian lemparkan bola sesuai arah pandangan.



Gambar 6.1 Lemparan ke atas

### **b. Lemparan mendatar**

Berdiri tegak, kaki kiri di depan. Tangan kanan memegang bola dan tangan kiri diarahkan ke tempat yang hendak dituju.

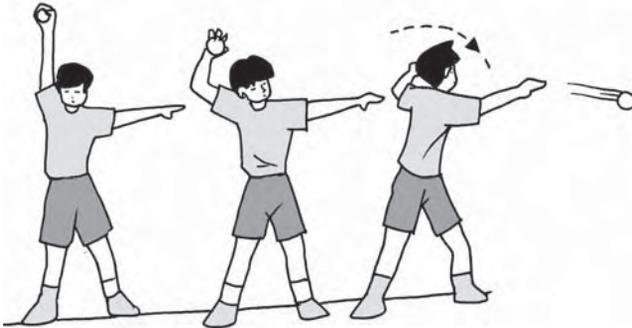
Tangan kanan berada di samping badan, kemudian ayunkan sekuat-kuatnya ke depan. Lemparan akan mendatar sesuai dengan arah pandangan mata.



**Gambar 6.2** Lemparan mendatar

### **c. Lemparan ke bawah**

Kaki kiri di depan, angkat tangan yang memegang bola tinggi-tinggi. Pandangan ke arah yang dituju. Ayunkan bola ke arah depan bawah.



**Gambar 6.3** Lemparan ke bawah

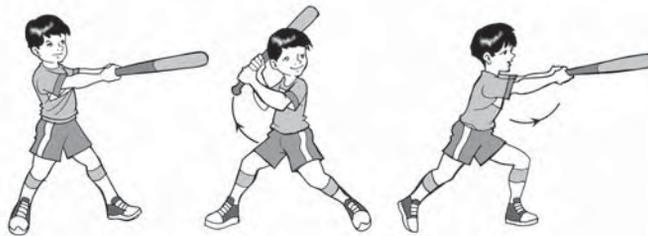
## **2. Cara Memukul Bola**

Cara memukul bola yang pertama-tama harus dikuasai adalah bagaimana pukulan dapat mengenai sasaran. Biasanya tangan kiri diacungkan ke depan dan tangan kanan memegang kayu pemukul. Ketika bola dilemparkan oleh pelambung, maka segera dipukul sekuat-kuatnya.

Apabila telah menguasai cara memukul bola, maka langkah selanjutnya adalah mengarahkan bola. Arah pukulan bola dapat lurus ke depan dan dapat pula ke samping kanan atau ke samping kiri.

**a. Pukulan lurus**

Posisi badan tegak, kaki agar terbuka, kedua tangan memegang alat pemukul. Arah pandangan ke depan dan kayu pemukul diarahkan ke depan lurus. Apabila bola mengenai pemukul, maka bola akan lurus ke depan. Perhatikan gambar 6.4!

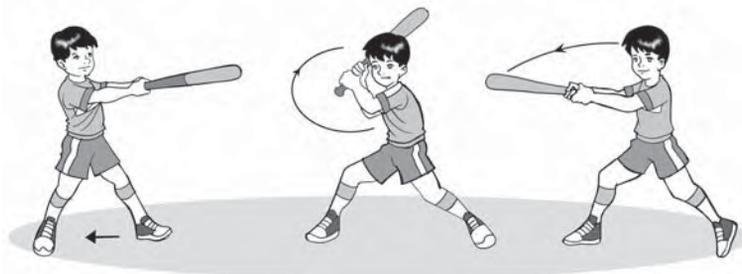


Gambar 6.4 Pukulan lurus

**b. Pukulan menyamping**

Cara melakukan pukulan ke samping sama dengan cara melakukan pukulan lurus ke depan. Bedanya, apabila ingin bola dipukul ke samping kanan maka kaki kanan ditarik ke belakang, sehingga badan serong ke kanan. Dengan demikian, arah pukulan akan serong ke kanan.

Sebaliknya jika ingin arah pukulan ke samping kiri, maka pada waktu memukul kaki kanan digeser ke depan sehingga badan menjadi serong ke kiri. Pukulan pun akan menyerong ke samping kiri.



Gambar 6.5 Pukulan menyamping

### 3. Peralatan

- a. Bola tenis atau bola kasti.
- b. Kayu pemukul dengan ukuran 50-60 centimeter.
- c. Tiang dari besi atau kayu setinggi 1,5 meter sebanyak 6 buah.
- d. Kotak pembakar dari peti atau kaleng yang berukuran kira-kira 25 x 25 x 30 centimeter.
- e. Kapur untuk membuat garis batas atau dapat pula dengan tali.

### 4. Cara Bermain

- a. Pemain terdiri atas dua regu, masing-masing beranggotakan 12 orang. Apabila jumlah murid lebih banyak maka jumlah anggota regu dapat ditambah, asalkan sebanding.
- b. Sebelum permainan dimulai, diundi dahulu untuk menentukan regu yang memukul dan regu yang menjaga.
- c. Regu pemukul berada pada ruang bebas yang telah ditetapkan.
- d. Pemukul berdasarkan nomor urut yang telah ditetapkan sebelumnya.
- e. Pelambung adalah teman seregunya.
- f. Setiap pemukul berhak memukul tiga kali. Akan tetapi jika pukulan pertama atau kedua berhasil baik, maka pemukul harus lari.
- g. Jika pada pukulan ketiga tetap salah, pemukul hanya diperbolehkan lari ke tiang hinggap yang pertama dan pelari lain yang berada di tiang-tiang hinggap tidak boleh meneruskan larinya.
- h. Tiap-tiap pelari atau pemukul boleh mendahului teman-temannya yang di depan.
- i. Apabila setiap bola yang dipukul dan tertangkap maka penjaga harus segera dioperkan kepada pembakar.
- j. Membakar hanya boleh dilakukan oleh penjaga kotak pembakar.
- k. Setiap pelari atau pemukul boleh dibakar beberapa kali.
- l. Pada saat dibakar semua pelari yang tidak berada pada tiang hinggap.

## 5. Pertukaran Tempat

- a. Pertukaran tempat terjadi bila bola yang dipukul tiga kali berturut-turut tertangkap oleh regu penjaga.
- b. Setelah 10 kali terbakar dalam satu babak permainan.
- c. Bila kayu pemukul terlepas dari pegangan dan oleh wasit dianggap membahayakan.

## 6. Cara Memperoleh Angka

- a. Setiap pemain dengan pukulannya sendiri dapat kembali ke ruang bebas tanpa mendapat kesalahan mendapat dua angka
- b. Setiap pemain dengan pukulan baik dapat kembali ke ruang bebas dengan tidak mendapat kesalahan, tetapi atas hasil pukulan orang lain mendapat 1 angka.
- c. Setiap penjaga yang dapat menangkap bola yang dipukul oleh pemain tanpa menyentuh tiang hinggap dinyatakan mati atau terbakar.

## 7. Ketentuan Main

- a. Setiap pelari harus menyentuh tiang hinggap. Apabila pelari tidak menyentuh tiang hinggap, maka dinyatakan mati atau terbakar.
- b. Bila pemukul tidak menyentuh tiang hinggap sebanyak dua kali dinyatakan mati 2 dan bila 3 kali menyentuh tiang hinggap dinyatakan mati 3.
- c. Jika penjaga menghalang-halangi pelari pada waktu menuju tiap hinggap, maka pembakarannya dinyatakan batal atau tidak sah.

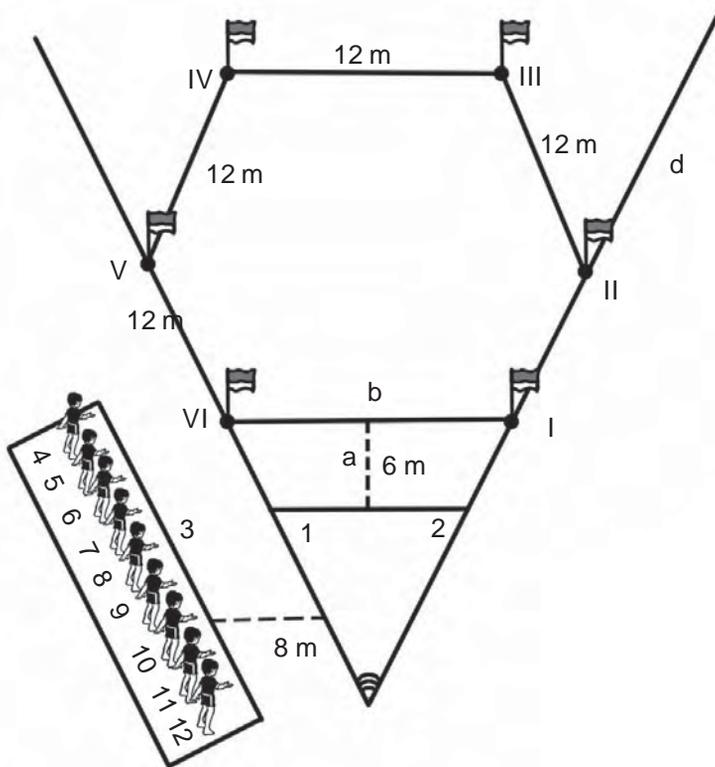
## 8. Lama Permainan

Lamanya permainan bergantung kepada keadaan. Permainan dapat dilakukan 3 babak, 4 babak atau 7 babak, dan seterusnya. Istilahnya dinamakan *inning* (babak). Misalnya, 3 *inning*, 7 *inning* dan seterusnya.

*Inning* adalah satu kali memukul dan satu kali giliran menjaga.

## 9. Gambar Lapangan Bola Bakar

### Lapangan Permainan



Gambar 6.6 Lapangan bola bakar

V = Papan hangus ukuran  $20 \times 20$  cm

a = Garis pukul

b = Garis muka

c = Ruang bebas

d = Garis salah dan kepanjangannya

e = Tiang hinggap dalam lingkaran berjari-jari 1 m tingginya  
1 - 1,5 m

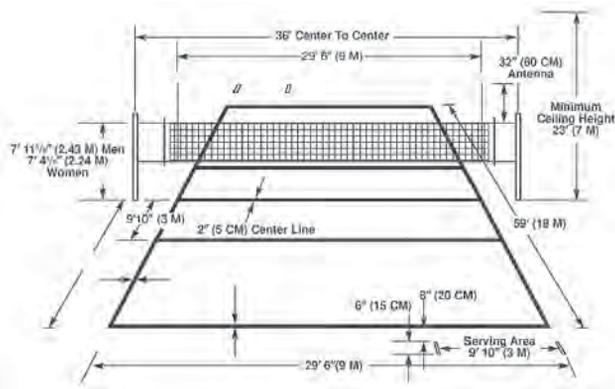
1 = pemukul

## B. Permainan Bola Voli Mini

### 1. Sejarah Bola Voli

Permainan bola voli diciptakan oleh William G. Morgan pada tahun 1895 di Holyoke (Amerika Timur). Nama asli permainan voli adalah *mintonette*. Permainan ini adalah selingan untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Istilah *mintonette* diubah menjadi "*Volley Ball*" yang artinya memantulkan bola. Pada tahun 1922 untuk pertama kalinya bola voli dipertandingkan secara nasional di Amerika. Pada tahun 1948 berdirilah induk organisasi IVBF (*International Volley Ball Federation*) dengan peserta 15 negara.

### 2. Bentuk dan Ukuran Lapangan Bola Voli Mini



Gambar 6.7 Lapangan bola voli mini

Lapangan bola voli mini berbentuk persegi panjang dengan ukuran sebagai berikut.

- Panjang lapangan 12 meter.
- Lebar lapangan 6 meter.
- Tinggi net untuk putra 2,10 meter.
- Tinggi net untuk putri 2,05 meter.
- Bola yang dipergunakan adalah nomor 4.
- Jumlah pemain dalam satu regu 4 orang dengan cadangan 2 orang.

### 3. Teknik Dasar Permainan Bola Voli Mini

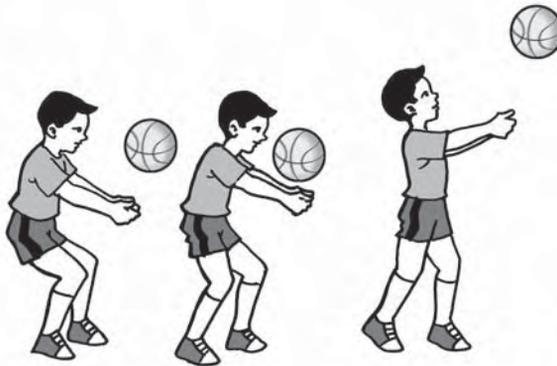
Bermain bola voli mini sangat menyenangkan. Namun, untuk dapat memainkannya dengan benar kalian harus mengetahui teknik-teknik dasarnya. Berikut latihan teknik dasar permainan bola voli mini.

#### a. *Passing bawah*

*Passing* bawah merupakan dasar dari permainan bola voli. *Passing* bawah sangat banyak manfaatnya, antara lain menerima servis, menahan *spike*, dan memantulkan bola.

Perhatikan beberapa hal dalam melakukan *passing* bawah berikut ini!

- 1) Kedua lutut ditekuk.
- 2) Badan condong ke depan.
- 3) Tangan lurus ke depan (antara lutut dan bahu).
- 4) Persentuhan bola pada pergelangan tangan.
- 5) Pandangan mata ke depan.
- 6) Koordinasi gerakan lutut, badan, dan bahu.

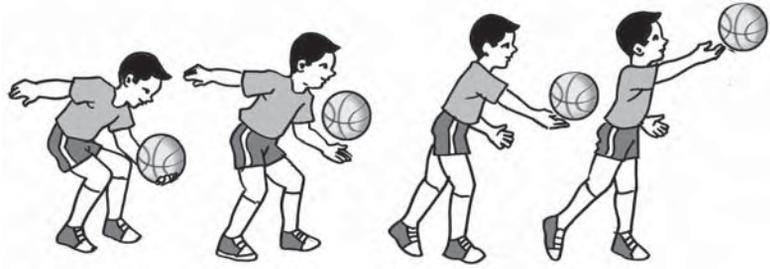


Gambar 6.8 *Passing bawah*

#### b. *Passing atas*

*Passing* atas dilakukan di atas kepala dengan jari-jari tangan. *Passing* atas berguna untuk menerima servis, menerima operan teman, mengoper bola, mengumpan smes, atau mengembalikan bola.

*Passing* atas harus banyak dilatih agar arah bola terkendali dan tidak sampai menimbulkan cedera jari tangan.



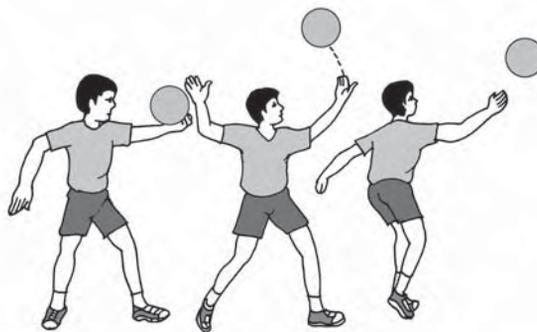
**Gambar 6.9** *Passing atas*

**c. Servis**

Permainan bola voli diawali dengan servis. Ada servis bawah dan servis atas. Untuk siswa Sekolah Dasar kelas 4 biasanya menggunakan servis bawah dahulu. Jika sudah mahir, baru menggunakan servis atas. Servis dilakukan dari luar garis belakang. Servis merupakan serangan yang pertama dalam permainan bola voli.

Perhatikan teknik servis bawah berikut ini!

- 1) Kaki kiri di depan.
- 2) Badan condong ke depan.
- 3) Tangan kiri di depan menyangga bola dan siap untuk sedikit dilambungkan ketika hendak dipukul.
- 4) Tangan kanan diayunkan ke belakang kemudian ke depan untuk memukul bola sekuat tenaga.

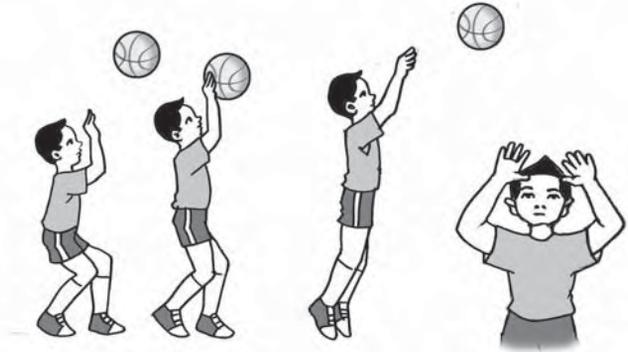


**Gambar 6.10** *Teknik servis bawah*

Perhatikan teknik servis atas berikut ini!

- 1) Kaki kiri di depan.
- 2) Kaki kanan di belakang.

- 3) Tangan kiri memegang bola di depan atas.
- 4) Tangan kanan diayun dari belakang kepala dan memukul bola.



Gambar 6.11 Teknik servis atas

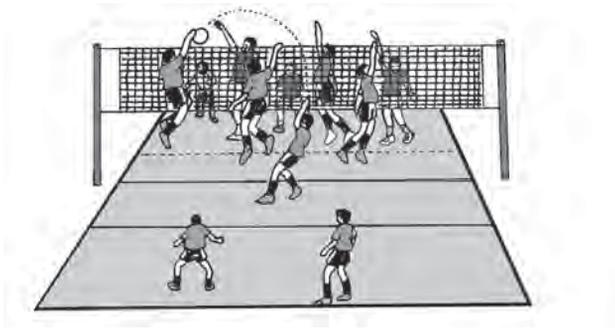
#### **d. Bermain bola voli mini dengan peraturan sederhana**

Kalian telah mempelajari teknik dasar permainan bola voli. Tentu kalian ingin memainkannya. Cobalah kalian bermain dengan peraturan yang sederhana, sehingga kalian dapat bermain dengan riang gembira. Namun demikian, kalian harus tetap menggunakan teknik dasar permainan, karena kesalahan teknik dasar biasanya akan menjadi kebiasaan yang sulit diperbaiki.

*Game* terjadi jika suatu regu berhasil mengumpulkan *point*, dengan sistem *rally point*. Yang dimaksud *rally point* adalah di mana bola mati, yang berarti *point* untuk lawan, tidak menghitung siapa yang melakukan servis. Jika terjadi *douce* (jus) maka masing-masing regu mencari selisih dua angka, dan set penentu mencapai poin 25 tetap dengan *rally point*.

Tujuan bermain bola voli mini dengan peraturan sederhana adalah untuk melatih teknik-teknik dasar permainan bola voli. Selain itu, bermain bola voli mini dengan peraturan sederhana berintikan sebagai berikut.

- 1) Memainkan bola secara individual.
- 2) Memainkan bola secara berpasangan.
- 3) Memainkan bola secara berkelompok (permainan sederhana).



Gambar 6.12 Permainan bola voli mini

## C. Atletik

### 1. Gerakan Lompat dan Loncat

Nomor lompat jauh merupakan bagian dari cabang atletik. Nomor lompat jauh berupa melompat di atas papan tolakan untuk menghasilkan lompatan yang jauh.

Ada beberapa gaya yang terdapat pada lompat jauh, yaitu:

- a. Gaya jongkok (gaya *tuck*).
- b. Gaya berjalan di udara (*walking in the air*).
- c. Gaya menggantung (gaya *hang*).

Gaya jongkok merupakan gaya yang paling mudah dilakukan. Biasanya gaya jongkok digunakan oleh pelompat pemula. Tahap-tahap gerak jongkok sebagai berikut.

#### a. Tahap awalan

##### 1) Tujuan

Latihan awalan bertujuan untuk memusatkan perhatian dan merangsang kecepatan berlari agar menghasilkan lompatan yang sejauh-jauhnya.

##### 2) Cara melakukan

Pelompat berlari secepat-cepatnya sebelum menumpu pada tempat tolakan. Lari dengan kecepatan tinggi dimaksudkan agar tubuh dapat melayang di udara lebih lama dan menghasilkan lompatan yang lebih jauh.

### 3) Tahap tolakan

Tolakan dilakukan dengan satu kaki yang paling kuat. Hindari tolakan yang salah yaitu kaki melewati papan tolakan. Sedangkan tolakan yang benar adalah posisi kaki saat menolak berada sebelum papan tolakan atau di atas papan tolakan.

Perhatikan gambar berikut



Gambar 6.13 Tolakan yang benar

### b. Tahap melayang

Perpaduan awalan yang cepat dan kekuatan tolakan kaki yang kuat akan membawa badan melayang di udara lebih lama. Perlu diperhatikan, pada saat melayang kita harus menjaga keseimbangan badan sebagai persiapan mendarat seperti pada gambar di bawah ini!



Gambar 6.14 Tahap melayang

### c. Tahap pendaratan

Pendaratan merupakan tahap yang penting untuk diperhatikan. Pada saat melakukan pendaratan, semua gerakan harus dikoordinasikan agar mencapai hasil yang maksimal. Gerakan yang harus dikoordinasikan adalah gerakan kaki, kepala, lengan, dan tangan pada saat badan melayang turun serta tumit menyentuh pasir.

Pada saat tumit menyentuh pasir, badan digerakkan ke depan untuk menghindari pendaratan tinggal, pendaratan dengan pinggul dapat

dihindari jika kedua tungkai kaki rileks dan kedua tungkai dalam posisi menggantung dan sejajar.  
Perhatikan gambar berikut!

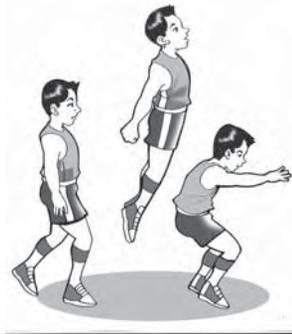


Gambar 6.15 Tahap pendaratan

## 2. Latihan-latihan Pendukung

### a. Latihan pendukung I

Latihan pendukung I berupa melompat tanpa awalan. Cara melakukannya yaitu: berdiri tegak di atas kedua kaki. Tolaklah dengan kuat sehingga badan terangkat ke depan, mendaratlah dengan kedua kaki.



Gambar 6.16 Latihan pendukung I

### b. Latihan pendukung II

Latihan pendukung II berupa meraih bola yang digantung. Cara melakukannya, yaitu: siapkan sebuah bola yang digantung agak tinggi! Ambil ancang-ancang kemudian berlari, lompatlah, dan raihlah benda yang digantung tersebut.

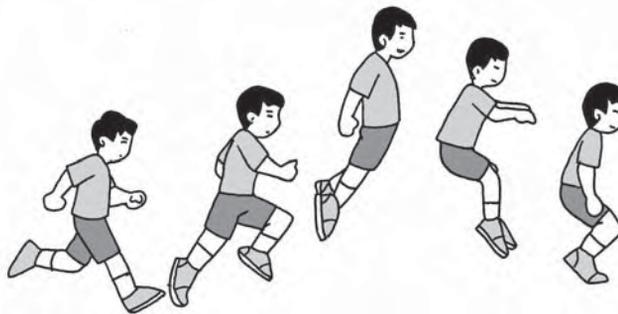
Perhatikan gambar berikut!



Gambar 6.17 Latihan pendukung II

### c. Latihan pendukung III

Latihan pendukung III berupa melompat dengan awalan. Cara melakukannya, yaitu: berdirilah kira-kira 3 meter dari papan tolakan. Ambillah ancang-ancang kemudian berlari, tolaklah pada papan tolakan dengan menggunakan kaki yang paling kuat. Mendaratlah dengan kedua kaki.



Gambar 6.18 Latihan pendukung III

### d. Latihan pendukung IV

Latihan pendukung IV berupa lompat jauh gaya jongkok. Cara melakukannya yaitu: berdiri tegak di atas kedua kaki, ambil ancang-ancang kemudian berlari. Gunakan kaki yang paling kuat pada saat menolak pada papan tolakan. Badan terangkat ke depan, mendaratlah dengan kedua kaki.

Perhatikan gambar berikut!

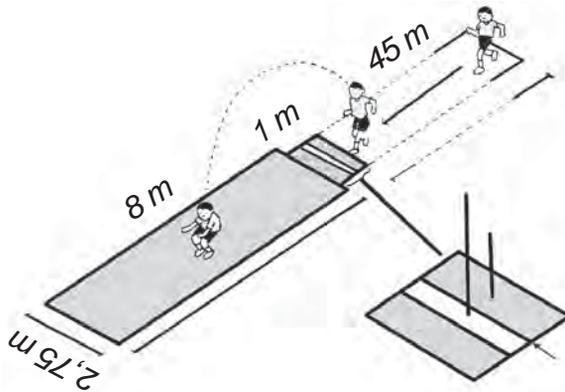


Gambar 6.19 Latihan pendukung IV

### 3. Lapangan Lompat Jauh

Ukuran lapangan lompat jauh sebagai berikut.

- Panjang bak pasir: 8 m.
- Lebar bak pasir: 2,75 m.
- Jarak papan tolak dengan bak pasir: 1 m.
- Panjang lintasan lompat jauh: 45 m.



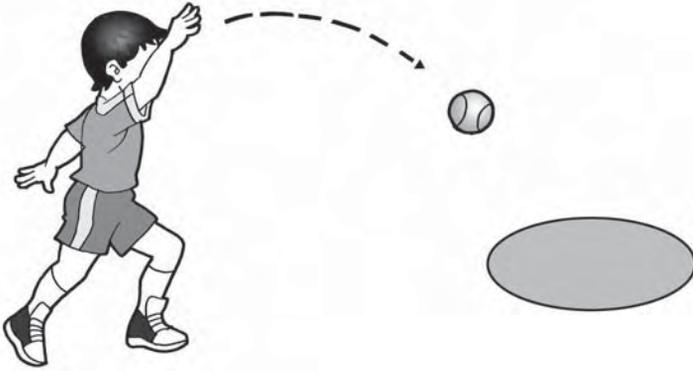
Gambar 6.20 Lapangan lompat jauh

### 4. Gerakan Lempar

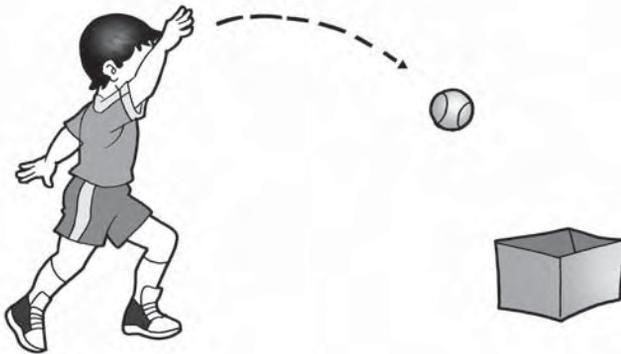
Gerakan lempar termasuk dalam nomor atau cabang atletik, yaitu lempar lembing, lempar cakram, akan tetapi saat ini kalian belum diajarkan gerakan lempar lembing dengan menggunakan alat

sungguhan, karena lembing yang sebenarnya terbuat dari metal dan masih terlalu berat untuk anak usia kalian. Agar besok kalian bisa melempar lembing, maka sekarang kita belajar gerakan lempar dengan cara :

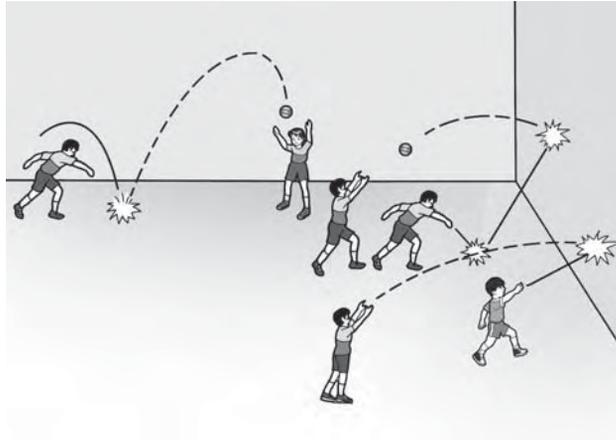
- a. Melempar bola dengan sasaran



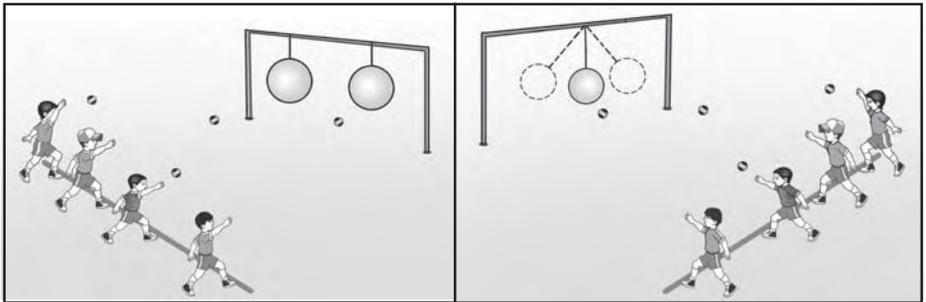
- b. Melempar bola yang diarahkan ke sasaran tertentu. Beragamnya sasaran yang harus dikenai akan lebih menarik perhatian anak.



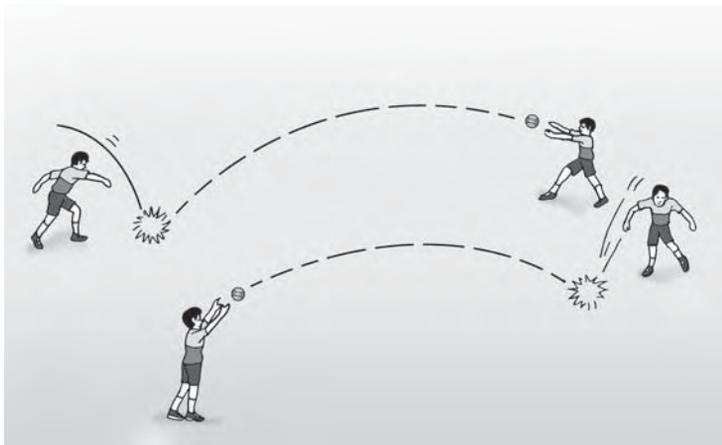
- c. Lempat tangkap bola yang dipantulkan ke lantai merupakan permainan yang menyenangkan bagi anak-anak kelas IV. Lebih menarik jika tempat perkenaan bola di lantai diberi batas garis.



- d. Melempar bola yang diarahkan ke sasaran tertentu. Beragam sasaran yang harus dikenai akan lebih menarik perhatian anak.



- e. Lempar tangkap bola yang dipantulkan ke lantai merupakan permainan yang menyenangkan bagi anak-anak kelas IV. Lebih menarik jika tempat perkenaan bola di lantai diberi batas garis.





## Rangkuman

1. Bola bakar termasuk cabang permainan bola kecil.
  - a. Jumlah pemain ada 12 orang.
  - b. Agar menjadi pemain yang baik perlu berlatih tentang lempar tangkap bola, latihan memukul, dan cara mematikan pemain.
  - c. Setiap pemukul berhak memukul tiga kali, tetapi jika pukulan pertama atau kedua berhasil baik maka harus lari.
  - d. Jika pukulan ketiga tetap salah maka lari ke tiang hinggap pertama.
  - e. Bentuk lapangan segi enam dengan sisi 12 m.
2. Bola voli termasuk permainan bola besar.
  - a. Jumlah pemain 4 orang dan cadangan 2 orang.
  - b. Game bola voli mini ada 25 poin.
  - c. Untuk menjadi pemain yang baik harus menguasai teknik dasar, yaitu *passing* bawah, *passing* atas, dan servis.
3. Lompat jauh termasuk cabang olahraga atletik.

Teknik dasar lompat jauh yaitu: awalan, tumpuan, dan pendaratan/ mendarat dengan sudut yang betul.

### I. Tes Psikomotorik

Coba lakukan lompat jauh dan permainan bola bakar, bola voli mini dengan temanmu secara kelompok.

### II. Penilaian Afektif (Dinilai Guru)

Nilai Aspek yang Dinilai	Baik	Cukup	Kurang
Kejujuran			
Kedisiplinan			
Kerja sama			
Kemandirian			



### III. Uji Kompetensi

#### A. Pilihlah satu jawaban yang benar dengan cara memberi tanda silang (X) pada huruf *a*, *b*, *c*, atau *d*!

1. Lempar lembing termasuk cabang olahraga ....
  - a. senam
  - b. atletik
  - c. permainan
  - d. melompat
2. Jumlah pemain bola bakar adalah ... orang.
  - a. 10
  - b. 12
  - c. 13
  - d. 15
3. Di bawah ini merupakan teknik bermain bola bakar, **kecuali** ....
  - a. lempar tangkap bola
  - b. memukul bola
  - c. mematikan teman
  - d. olahraga
4. Hak memukul dalam permainan bola bakar ada ... kali.
  - a. satu
  - b. dua
  - c. tiga
  - d. empat
5. Di bawah ini macam-macam servis dalam bola voli mini, **kecuali** ....
  - a. servis dari bawah
  - b. servis dari atas
  - c. servis dari samping
  - d. servis dari belakang
6. Dalam permainan bola bakar, cara mematikan lawan dengan cara ....
  - a. dipukul
  - b. dilempar
  - c. dibakar di tempat pembakaran
  - d. ditendang

7. Lompat jauh termasuk cabang olahraga ....
  - a. permainan
  - b. atletik
  - c. senam
  - d. renang
8. Game untuk permainan bola voli mini ada ... point.
  - a. 15
  - b. 20
  - c. 23
  - d. 25
9. Bola voli diciptakan oleh ....
  - a. William Morgan
  - b. Sumartin
  - c. Thomas
  - d. Robert
10. Di bawah ini termasuk gaya dalam lompat jauh, **kecuali** ....
  - a. gaya jongkok
  - b. gaya jalan di udara
  - c. gaya menggantung
  - d. gaya guling

**B. Isilah titik-titik di bawah ini dengan jawaban yang benar!**

1. Agar menjadi pemain bola bakar yang baik, kita harus menguasai teknik dasar berupa ....
2. Selain dapat servis, pemain bola voli mini harus dapat ... dan ....
3. Dalam permainan bola bakar, jika pemain memukul 3 kali gagal maka ia boleh hinggap pada tiang hingga ....
4. Game bola voli mini ada ... point.
5. Gerakan melempar menggunakan power otot ....

**C. Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut dengan singkat dan tepat!**

1. Jelaskan cara melempar ke bawah dalam permainan bola basket!
2. Sebutkan teknik-teknik dasar dalam permainan bola voli!
3. Bagaimana teknik-teknik melakukan servis bawah dalam permainan bola voli? Jelaskan!
4. Apakah yang dimaksud sistem *rally point*?
5. Sebutkan macam-macam gaya dalam lompat jauh!

# Bab 7

## Aktivitas Pengembangan (2)

### Kata Kunci

Kekuatan

Keseimbangan

Kelenturan



Sumber: [bloggaul.com](http://bloggaul.com)

Tubuh yang sehat adalah tubuh yang kuat yang tidak mudah terserang penyakit. Bagaimana agar tubuh kita sehat? Tentunya kita harus menjaganya agar tubuh kita kuat. Untuk menjadi tubuh yang kuat kita harus menggerakkan tubuh kita dengan aturan yang benar yang dinamakan berolahraga. Ada bermacam-macam jenis olahraga yang bisa kita lakukan untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran kita. Dengan berolahraga secara teratur daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelenturan tubuh kita akan meningkat. Bagaimana cara melakukannya? Mari kita pelajari materi di bawah ini!

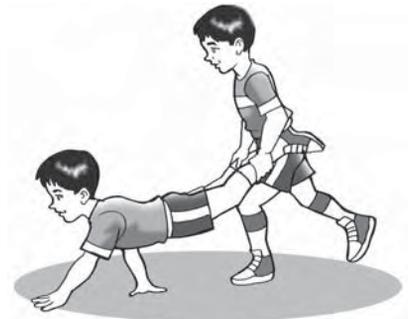
Pada bab tujuh di kelas 4 ini kalian akan belajar tentang aktivitas pengembangan yang mencakup latihan kekuatan, latihan keseimbangan, dan kelenturan.

Untuk menjaga kesegaran jasmani, badan kita harus kuat, seimbang, dan lentur.

## **A. Latihan Daya Tahan dan Kekuatan**

### **1. Latihan Penguatan Togok dan Tungkai**

Posisi badan telungkup, kedua tangan menumpu di lantai. Kedua kaki lurus di belakang dan salah seorang teman memegangnya. Selanjutnya, berjalan dengan menggunakan kedua tangan. Posisi badan harus tetap lurus setelah cukup, sekarang bergantian agar teman melakukan gerakan berjalan dengan tangan.



**Gambar 7.1** Berjalan dengan kedua tangan

#### **a. Melompat dan menerobos teman merangkak**

*Tujuan latihan:*

Untuk melatih kekuatan dan daya tahan.

*Cara melakukan:*

Berdirilah di samping teman yang merangkak, setelah ada aba-aba atau bunyi peluit mulailah melompati teman yang merangkak, kemudian lanjutkan gerakan menerobos lewat di bawah perut teman yang merangkak. Pada saat gerakan menerobos dilakukan, teman yang merangkak mengangkat pinggul sehingga tumpuan menggunakan kedua telapak tangan dan kedua ujung kaki. Gerakan dilakukan secara bergantian setiap 3, 4 atau 5 gerakan.



Gambar 7.2 Lompat menerobos teman

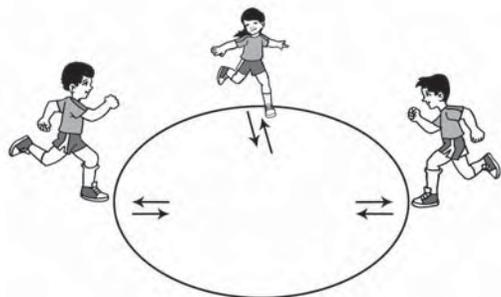
### b. Lari ke depan dan belakang

*Tujuan latihan:*

Untuk melatih daya tahan, kekuatan, kelincahan otot kaki dan kepekaan terhadap suara.

*Cara melakukan:*

Buatlah kelompok berbaris melingkar menghadap ke dalam, dimulai dari gerakan lari di tempat, setelah ada bunyi peluit berlari ke depan (lingkaran mengecil). Pada bunyi peluit selanjutnya, berlari ke belakang (lingkaran membesar), begitu seterusnya gerakan dilakukan.



Gambar 7.3 Lari ke depan dan belakang posisi melingkar

### 3. Jalan Kepiting

Gerakan ini berguna untuk melatih kekuatan otot lengan, bahu, kaki, paha, dan perut. Cara melakukannya, yaitu:

- Sikap duduk.
- Tapak kaki bertumpu di lantai, arah ke depan.
- Lutut ditekuk ke atas.



Gambar 7.4 Jalan kepiting

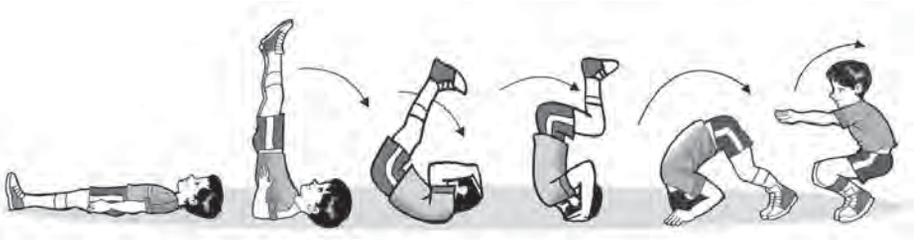
- d. Kedua telapak tangan bertumpu di belakang, hingga dada.
- e. Perut dan paha lurus menghadap ke atas, kemudian berjalan.

## **B. Latihan Kelentukan**

### **1. Berdiri pada Bahu**

Cara melakukannya yaitu:

- a. Sikap pertama tidur terlentang.
- b. Luruskan kedua kaki ke atas dengan menopang kedua tangan di pinggang.
- c. Tekanlah pinggang badanmu agar kaki tetap lurus.
- d. Setelah lurus, tidur terlentang lagi.
- e. Lakukan hal tersebut beberapa kali.
- f. Apabila sudah pandai, setelah kaki lurus, ayunkan kakimu ke belakang kepala.
- g. Dengan bantuan kedua tangan, tubuh dapat berguling ke belakang, terus jongkok.



**Gambar 7.5** Berdiri pada bahu

### **2. Duduk Selonjor dan Mencium Lutut**

Gerakan ini berguna untuk meregangkan otot-otot punggung dan otot-otot paha bagian belakang. Cara melakukannya yaitu:

- a. Duduk selonjor.
- b. Kedua tangan memegang mata kaki.
- c. Bungkukkanlah badan ke depan dan ciumlah lutut.
- d. Pertahankan sikap badan, lalu angkat badan kembali.
- e. Ulangi gerakan ini sampai beberapa kali.

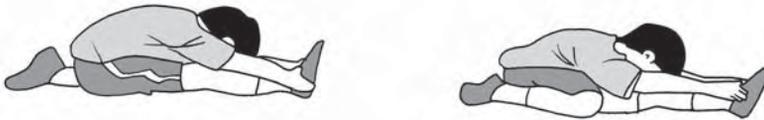


Gambar 7.6 Duduk selonjor dan mencium lutut

### 3. Duduk Sikap Lari Gawang dan Mencium Lutut

Cara melakukannya yaitu:

- Duduk dengan sikap lari gawang, kaki kiri di depan.
- Pegang mata kaki kiri dengan kedua tangan.
- Ciumlah lutut, lalu sikap badan ditegakkan seperti semula.
- Ulangi lagi latihan ini sampai beberapa kali.
- Gerakan selanjutnya, kaki kanan di depan, kaki kiri di belakang, lakukan gerakan yang sama seperti tadi.



Gambar 7.7 Duduk sikap lari gawang dan mencium lutut

### 4. Sit-Up

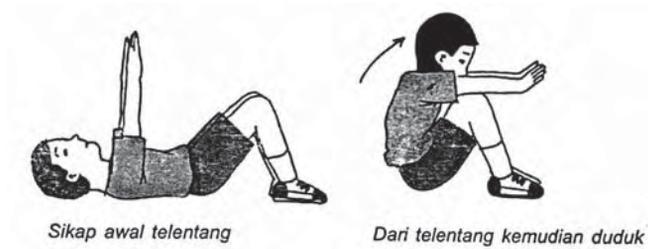
Sikap awal:

- Tidur telentang.
- Telapak tangan di bawah tengkuk.
- Kaki/lutut ditekuk atau diluruskan.

Gerakan:

Angkat badan dan kepala hingga mencium lutut. Kemudian berbaring lagi. Lakukan gerakan ini secara berulang-ulang.

Tujuan gerakan *sit-up* untuk menguatkan otot perut dan pinggang.



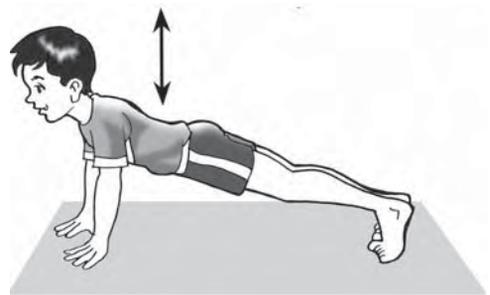
Gambar 7.8 Sit-up

## 5. Push-Up

Cara melakukan *push up* antara lain sebagai berikut.

Sikap awal:

- Berbaring menghadap ke lantai.
- Tangan lurus, telapak tangan menumpu tanah.
- Ujung telapak kaki menjejak ke tanah/lantai.
- Kepala, punggung, pinggul, dan kaki satu garis lurus.



Gambar 7.9 Push-up

Gerakan:

- Siku-siku ditekuk sehingga badan turun sampai hampir menyentuh lantai.
- Posisi kepala, badan, dan kaki tetap lurus.
- Kemudian tangan diluruskan kembali.
- Ulangi sampai berkali-kali.

Tujuan gerakan *push-up* untuk melatih otot lengan dan otot bahu.

### Tugas

- Lakukanlah jalan kepiting!
- Lakukanlah latihan *break-up*!
- Lakukanlah sikap lilin!

4. Lakukanlah posisi mencium lutut dengan duduk!
5. Lakukanlah duduk sambil sikap lari gawang!



## Rangkuman

1. Latihan jalan kepiting berguna untuk melatih kekuatan otot tangan dan kaki.
2. Latihan jalan dengan lengan berguna untuk kekuatan otot lengan.
3. Latihan *break-up* berfungsi untuk kekuatan otot perut.
4. Sikap lilin berfungsi untuk meregangkan dan menguatkan otot-otot bahu, punggung, dan perut.
5. Duduk sikap lari gawang berguna untuk meregangkan otot-otot punggung, pinggang, dan paha bagian belakang.

### I. Tes Psikomotorik

Coba lakukan gerakan untuk melatih kekuatan otot, kecepatan dan kelentukan tubuh. Lakukan secara kelompok.

### II. Penilaian Afektif (Dinilai Guru)

Nilai Aspek yang Dinilai	Baik	Cukup	Kurang
Kejujuran			
Kedisiplinan			
Kerja sama			
Kemandirian			

### III. Uji Kompetensi

#### A. Pilihlah satu jawaban yang benar dengan cara memberi tanda silang (x) pada huruf a, b, c, atau d!

1. Pada gerakan jalan kepiting, berat badan bertumpu pada ....
  - a. tangan
  - b. tangan dan kaki
  - c. kaki
  - d. kepala
2. Agar badan kita tetap sehat dan kuat perlu olahraga yang ....
  - a. teratur
  - b. jarang
  - c. semuanya
  - d. tak pernah
3. Gerakan *break-up* berguna untuk melatih kekuatan otot ....
  - a. punggung
  - b. tangan
  - c. perut
  - d. badan
4. Gerakan badan membentuk huruf T, miring ke kanan dan ke kiri merupakan salah satu cara melatih ....
  - a. keseimbangan badan
  - b. kelenturan badan
  - c. kekuatan tubuh
  - d. kebugaran tubuh
5. Berjalan menyusuri garis dapat melatih ....
  - a. kekuatan
  - b. daya tahan
  - c. keseimbangan
  - d. kelincahan

6. Sebelum berolahraga kita lakukan ....
  - a. pendinginan
  - b. pemanasan
  - c. tidur
  - d. makan
7. Gerakan jalan kepiting posisi badan ....
  - a. tengkurap
  - b. tidur
  - c. tidur telentang
  - d. berdiri
8. Duduk lari gawang dapat melatih ....
  - a. keseimbangan
  - b. kekuatan
  - c. kelenturan
  - d. kelincahan
9. Sikap awal gerakan *break-up* posisi badan ....
  - a. telungkup
  - b. terlentang
  - c. berdiri
  - d. duduk
10. Berjalan dengan tangan dapat melatih ....
  - a. kekuatan
  - b. keseimbangan
  - c. kesehatan
  - d. kelincahan

**B. Isilah titik-titik di bawah ini dengan jawaban yang benar!**

1. Gerakan jalan jinjit menyusuri garis dapat melatih ....
2. Latihan keseimbangan dengan sikap berdiri dapat dilakukan dengan sikap membentuk huruf ....

3. Anggota badan utama yang digunakan dalam melakukan gerakan jalan kepiting adalah ....
4. Posisi badan jalan kepiting adalah ....
5. Gerakan yang dapat melatih kekuatan otot perut adalah ....

**C. Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut dengan singkat dan tepat!**

1. Sebutkan bentuk-bentuk latihan kekuatan bagi otot!
2. Apakah tujuan dari gerakan jalan kepiting?
3. Jelaskan cara latihan gerakan penguatan togok dan tungkai!
4. Sebutkan bentuk-bentuk latihan keseimbangan badan!
5. Jelaskan kegunaan dari gerakan duduk selanjor dan mencium lutut!

# Bab

# 8

## Uji Diri/Senam (2)

### Kata Kunci

Senam Ketangkasan  
Sit-up

Push-up  
Kopstand



Sumber: [bloggaul.com](http://bloggaul.com)

Pada bab delapan di kelas 4 ini kalian akan belajar tentang senam ketangkasan. Senam terbagi menjadi dua, yaitu senam tanpa alat dan senam dengan alat. Senam tanpa alat meliputi sit up dan push up. Senam dengan alat antara lain kopstand. Senam sangat baik bagi kalian untuk dapat melatih kekuatan, keseimbangan, keberanian, dan kelincahan.

## A. Senam Ketangkasan Tanpa Alat

Berikut ini akan dibahas senam ketangkasan tanpa alat, yaitu berguling ke depan dan berguling ke belakang. Dalam senam lantai kita harus memperhatikan keindahan gerak, kelenturan, kekuatan, daya tahan, dan keseimbangan badan. Mari kita pelajari, ikuti petunjuknya!

### 1. Guling ke Belakang

#### *Petunjuk Pegamanan*

Pertahankan sikap jongkok yang kaku sepanjang gerakan. Apabila si anak melepaskan sikap jongkoknya akan mengakibatkan tekanan kuat pada leher.

Bantal atau sejenisnya yang ditempatkan di paha bagian depan dan perut merupakan bantuan yang berguna dalam membantu si anak yang baru belajar “merasakan” dan mempertahankan posisi tubuh yang dilakukan.

#### *a. Petunjuk Pengajaran*

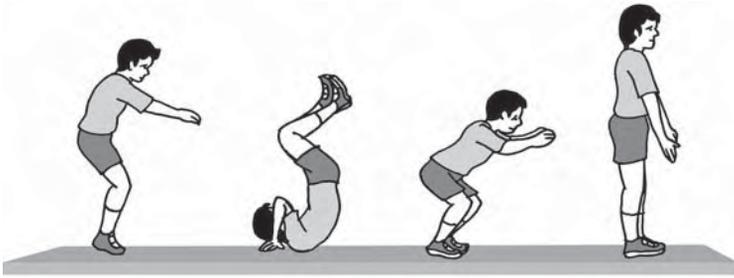
- 1) Awali dari sikap jongkok - tolakan kedua kaki
  - 2) Daggu dilipat ke dada sepanjang gerakan
  - 3) Pertahankan sikap jongkok yang kaku
  - 4) Dorong matras dengan kedua tangan sampai berdiri bukan dengan lutut
- Gunakan kantong plastik/balon yang dijepit di antara daggu dan dada.

#### *b. Kegiatan Latihan Pendahuluan*

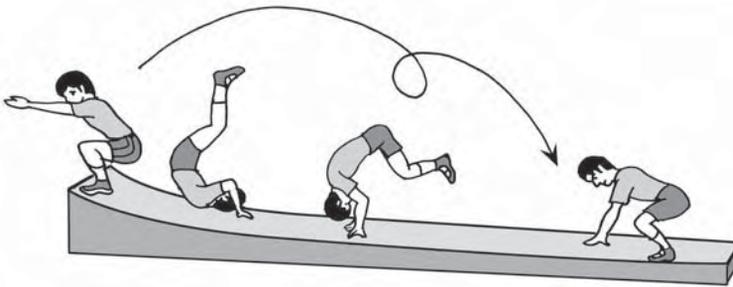
- 1) *Guling depan guling belakang*



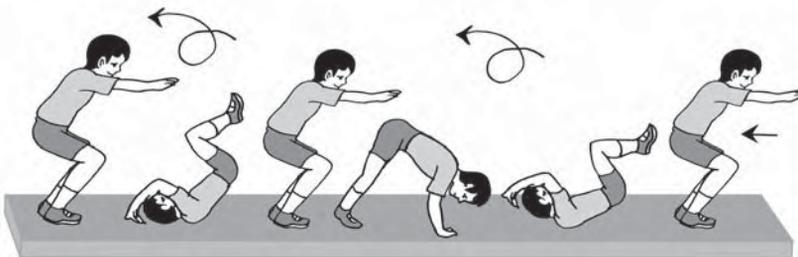
2) *Guling Belakang yang benar*



c. *Guling ke belakang pada bidang miring*



d. *Guling ke belakang pada bidang datar*



## B. Senam Ketangkasan dengan Alat

### 1. Mendarat dengan Peti Lompat

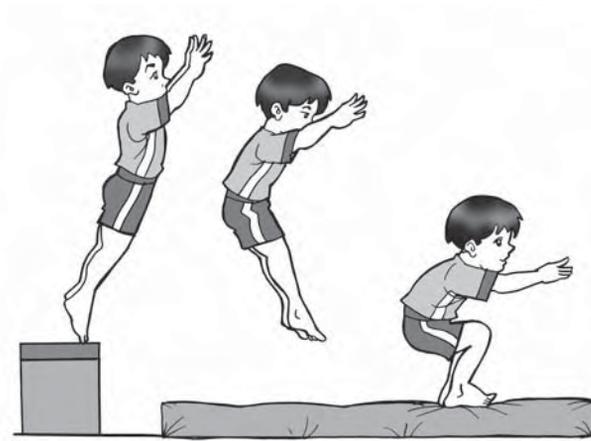
Mendarat merupakan kegiatan yang paling penting, karena dengan memiliki kemampuan dalam mendarat bukan saja akan menjamin keamanan, melainkan juga karena paling banyak dilakukan dalam senam.

### **a. Mendarat ke depan**

Cara melakukan:

- 1) Berdiri di atas peti menghadap ke depan.
- 2) Lutut di tekuk dan kedua tangan lurus ke belakang.
- 3) Meloncat ke depan tangan diayun lurus ke atas.
- 4) bagian kaki yang pertama mendarat adalah ujung telapak kaki, diikuti dengan tumit dan persediaan kaki, lutut dan pinggul dibengkokkan.

Lihat gambar



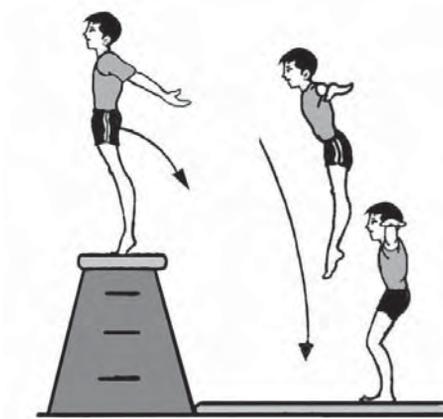
**Gambar 8.1** Mendarat ke depan

### **b. Mendarat ke belakang**

Cara melakukan

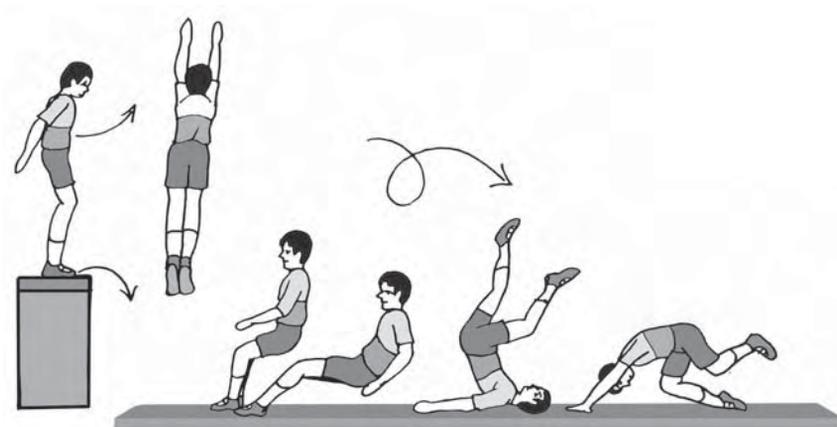
- 1) Berdiri di atas peti menghadap ke belakang.
- 2) Jangan menekuk lutut melebihi sudut  $90^\circ$ .
- 3) Mendarat seperti akan duduk di atas kursi.
- 4) Bagian kaki pertama mendarat adalah ujung telapak kaki diikuti dengan tumit dan persediaan kaki, lutut dan pinggul dibengkokkan.

## Gambar mendarat ke belakang



**Gambar 8.2** Mendarat ke belakang

Jika kalian sudah bisa melakukan gerakan tadi sekarang gabungkan kedua gerakan tadi ditambah dengan gerakan rol belakang kaki ditekuk.



**Gambar 8.3** Sikap tubuh sewaktu diudara



## Rangkuman

Senam lantai sangat baik untuk melatih otot-otot tubuh.

1. Berguling ke depan untuk melatih otot punggung, pinggang dan pinggul.
2. Berguling ke belakang dapat untuk melatih otot pinggul, pinggang, dan punggung.
3. Mendarat dapat melatih otot kaki.
4. Dalam senam dapat diperoleh keberanian, kelentukan, kekuatan dan ketangkasan.

### Tugas

#### **Kerjakan tugas di bawah ini dengan baik!**

1. Lakukan guling ke depan dengan kaki dibengkokkan!
2. Lakukan berguling ke belakang!
3. Lakukan mendarat ke depan!
4. Lakukan mendarat ke belakang!

### **I. Tes Psikomotorik**

Coba lakukan gerakan senam tanpa alat berguling ke depan dan berguling ke belakang.

Coba lakukan senam dengan alat! Mendarat ke depan dan mendarat ke belakang.

## II. Penilaian Afektif (Dinilai Guru)

Aspek yang Dinilai \ Nilai	Baik	Cukup	Kurang
Kejujuran			
Kedisiplinan			
Kerja sama			
Kemandirian			

## III. Uji Kompetensi

### A. Pilihlah jawaban yang benar dengan cara memberi tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d!

- Gerakan berguling ke depan sangat membutuhkan ....
  - keuletan
  - kekuatan
  - kelenturan
  - kecepatan
- Sikap tubuh saat melakukan gerakan roll adalah ....
  - lurus
  - panjang
  - bulat
  - lebar
- Agar tengkuk leher dapat bertumpu pada matras maka ....
  - dagu diangkat
  - dagu menempel di dada
  - dagu lurus
  - dagu diam
- Gerakan dasar senam lantai adalah ...
  - lompat harimau
  - roll depan dan roll belakang
  - hand spring
  - hand stanol
- Selain kedua kaki yang menyebabkan manusia dapat berdiri adalah ....
  - kekuatan
  - kelincahan
  - keseimbangan
  - kelenturan

6. Pada latihan mendarat bagian kaki yang pertama mendarat adalah ....
- a. tumit
  - b. ujung kaki
  - c. punggung kaki
  - d. dalam kaki
7. Pada latihan mendarat sangat penting untuk melatih ....
- a. kekuatan
  - b. keuletan
  - c. keamanan
  - d. keseimbangan
8. Olahraga yang teratur membuat badan menjadi ....
- a. kurus
  - b. gemuk
  - c. sehat dan kuat
  - d. sakit
9. Berguling ke depan dan ke belakang dapat dilakukan di ....
- a. lapangan
  - b. matras
  - c. lapangan
  - d. lantai
10. Posisi tubuh saat mendarat ke depan adalah ....
- a. lurus
  - b. bengkok
  - c. duduk
  - d. ditekuk

**B. Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut dengan singkat dan tepat!**

1. Apa kegunaan roll depan?
2. Sebutkan 2 macam senam tanpa alat!
3. Sebutkan 2 macam senam dengan alat!
4. Apa fungsi pemanasan sebelum melakukan olahraga?
5. Apa manfaat olahraga secara teratur?

# Bab

# 9

## Aktivitas Ritmik (2)

### Kata Kunci

Senam Irama

Gerak Ritmik



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

Tahukah kalian manfaat dari Senam Kesegaran Jasmani (SKJ)? SKJ adalah sebuah rangkaian senam yang diiringi musik yang bertujuan untuk menjaga kesehatan tubuh. Bisakah kalian melakukan senam SKJ? Jika belum marilah kita belajar bersama tentang senam SKJ terbaru yaitu SKJ 2008. Pada materi pelajaran bab 9, kalian akan belajar tentang Senam Kesegaran Jasmani 2008 yang dimulai dari pemanasan, latihan inti dan pendinginan senam sangat baik dilakukan baik anak-anak pemuda maupun lansia. Untuk menunjang pertumbuhan SKJ 2008 diberikan pada pelajaran sekolah dasar.

## A. Pemanasan

### 1. Sikap Awal

Hitungan 1 - 2 : Ayunkan tangan dari 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 5 - 6 : Tundukkan kepala (sikap berdoa).

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

### 2. Gerakan 1

**6 x 8 hitungan**

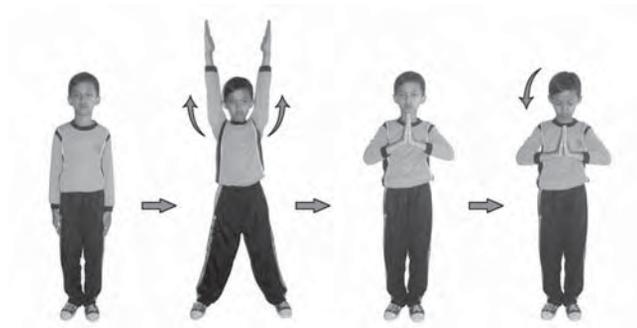
**Hitungan 1 x 8 pertama**

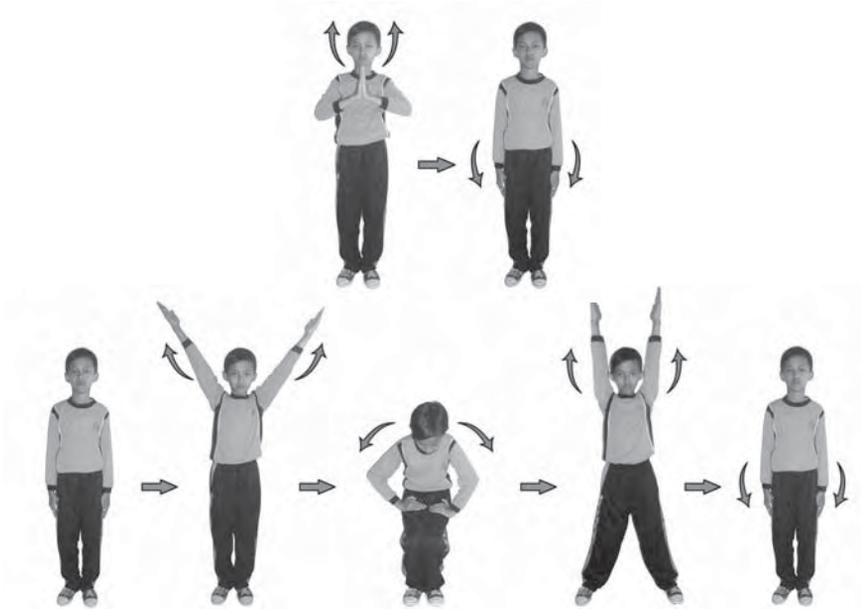
Hitungan 1 - 4 : Ayunkan kedua lengan dari samping ke atas membentuk huruf V, turunkan melalui depan, letakkan telapak tangan di atas paha, jari menghadap ke dalam, tekuk kedua lutut, pandangan ke bawah.

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 pada hitungan 1 x 8 pertama





### **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 kepala 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.

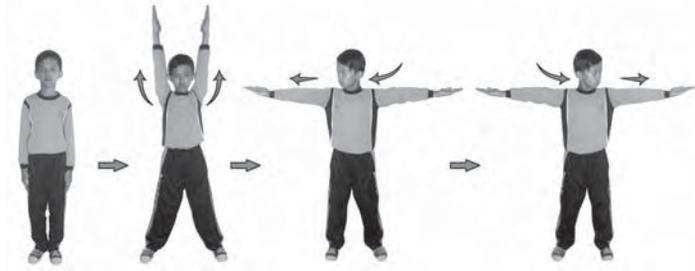
Hitungan 3 - 4 : Turunkan lengan melalui samping dan letakkan di pinggang, jari-jari rapat ibu jari ke belakang.

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

Hitungan 1 - 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 ke-8 rapatkan kaki kiri.



### 3. Gerakan 2

#### 8 X 8 hitungan

##### Hitungan 1 x 8 pertama

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

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

##### Hitungan 1 x 8 kedua

Hitungan 1 - 8 : Lakukan langkah tunggal ke samping, putarkan bahu ke belakang setiap dua hitungan, tangan mengepal.

##### Hitungan 1 x 8 ketiga

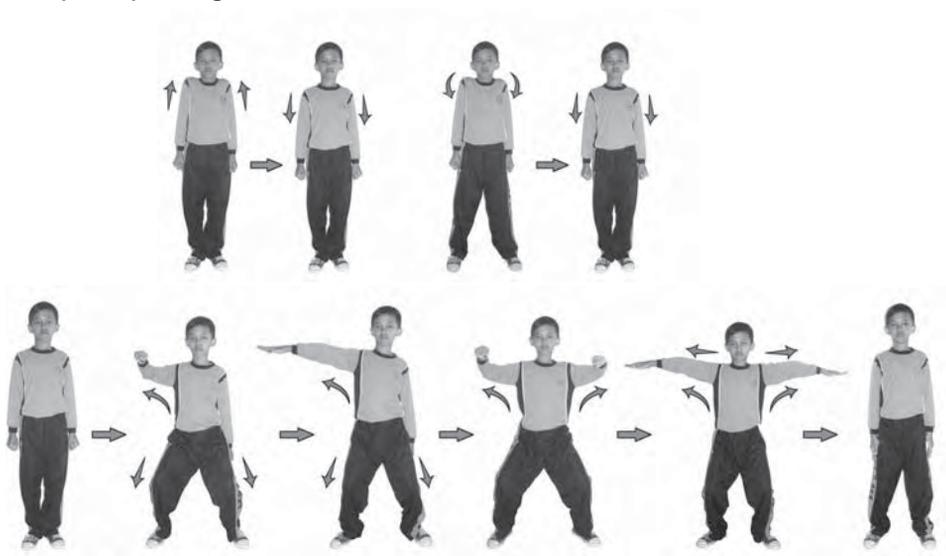
Hitungan 1 - 2 : Buka kaki selebar bahu, tekuk kedua lutut mengeper, putarkan lengan kanan menyiku dari arah depan, samping hingga lurus ke bawah mengepal.

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

Hitungan 5 - 8 : Lakukan gerakan seperti pada 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.



## 4. Gerakan 3

### 10 x 8 hitungan

#### Hitungan 1 x 8 pertama

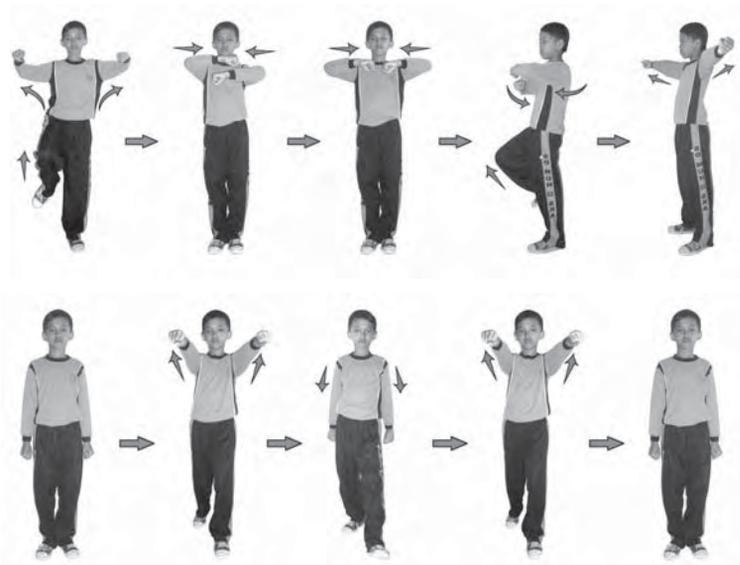
Hitungan 1 - 4 : Jalan di tempat, silangkan kedua lengan menyiku di depan dada mengepal bergantian di atas dan bawah, pada hitungan ke empat. Kedua kepala tangan di depan dada.

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, kepalan 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 kepalan tangan ke depan setinggi bahu kembali ke bagian belakang pinggul.

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



### Hitungan 1 x 8 ketiga

Hitungan 1, 2, 5, 6 : Meletakkan tumit kanan ke samping, angkat siku kiri diagonal ke atas, luruskan kepalan tangan 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 kepalan tangan di pinggang.

### Hitungan 1 x 8 keempat

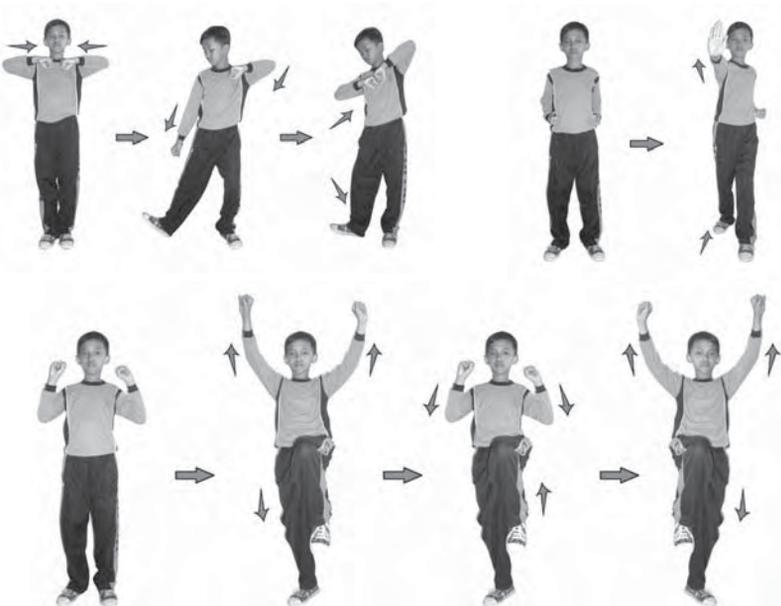
Hitungan 1, 3, 5, 7 : Dorongkan kaki kanan ke belakang, tangan kanan dorong ke depan setinggi bahu telapak tangan menghadap ke depan.

Hitungan 2, 4, 6, 8 : Lakukan gerakan pada sisi sebelah kiri. Pada hitungan ke delapan berdiri tegak, kedua kepalan 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 kepalan tangan lurus ke atas, kembali ke sikap awal.

Hitungan 3, 4, 7, 8 : Lakukan gerakan pada sisi sebelah kiri, pada hitungan ke delapan kembali berdiri tegap, kedua lengan di samping badan jari-jari rapat.



### **Hitungan 1 x 8 keenam**

Lakukan gerakan seperti 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 8 terakhir kembali berdiri tegap, kedua lengan di samping badan jari-jari rapat.

## **5. Gerakan 4**

### **2 x 8 hitungan**

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

Hitungan 1 - 4 : Lakukan langkah tunggal, ayunkan lengan kanan dan kiri bergantian turus 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.

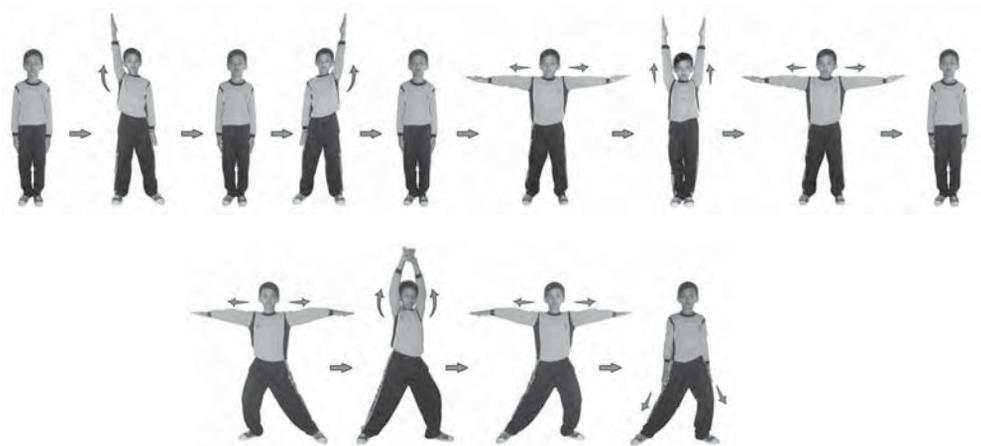
### **Peregangan**

## **6. 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.



### 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 kanan di atas paha.

Hitungan 5 - 8 : Sikap kaki dan badan sama, geserkan tumit kiri ke kiri turunkan tangan serong kanan setinggi bahu.

### Hitungan 1 x 8 ketiga

Hitungan 1 - 4 : Ayunkan kaki kemudian kembali sikap semula sambil 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 condong ke depan, telapak tangan diletakkan di atas paha jari mengarah ke dalam, pandangan ke bawah depan.

### Hitungan 1 x 8

Lakukan gerakan seperti 1 x 8 hitungan di atas, pada sisi sebelah kiri.

## 7. 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.



#### 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 tangan ke samping melalui belakang kepala, telapak tangan menghadap ke luar.

#### Hitungan 2 x 8 berikutnya.

Lakukan gerakan pada sisi sebelah kiri.

## B. Gerakan Inti

Gerakan inti terdiri atas dua tahap, yaitu :

I. Tahap Pertama : Setiap melakukan gerakan inti diawali dan diakhiri dengan Gerakan Peralihan.

II. Tahap kedua : Melakukan seluruh gerakan dari inti 1 - 5, setelah melakukan gerakan inti 5, diakhiri dengan Gerakan Peralihan.

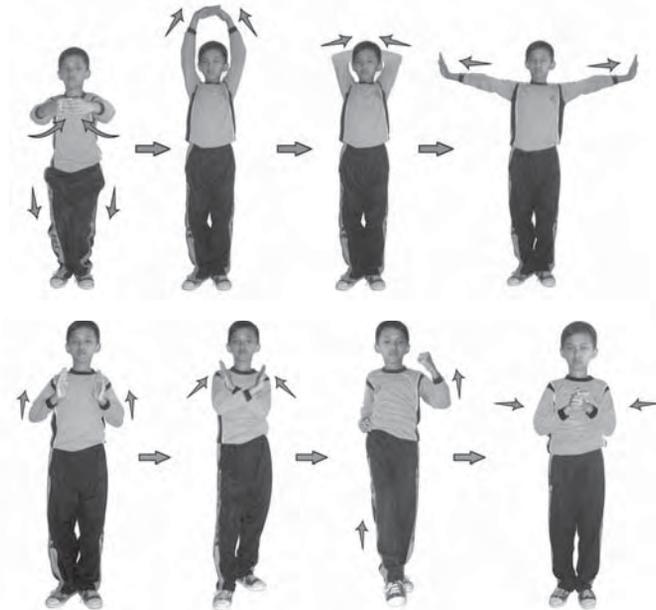
### 1. Gerakan Peralihan

#### 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 ke 4 tepuk tangan di depan dada.

Hitungan 5 - 8 : Ulangi gerakan seperti pada hitungan 1 - 4, melangkah ke belakang.



## 2. Gerakan Inti Tahap Pertama

### a. *Gerakan peralihan 2 x 8 hitungan*

#### Inti satu

#### 2 x 8 hitungan

I.a : 1 x 8 hitungan.

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

I.b : 1 x 8 hitungan.

Hitungan 1,3,5,7 : Meletakkan bola kaki ke samping dan rapat kembali, menarik kedua kepalan tangan dan 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 delapan set terakhir kembali ke sikap awal.

### b. *Gerakan peralihan 2 x 8 hitungan*

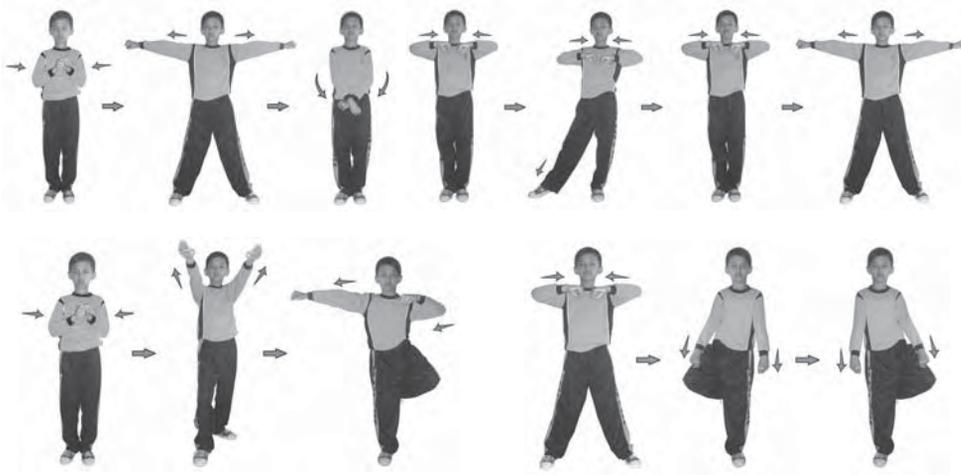
#### Inti dua

#### 2 x 8 hitungan

II.a : 1 x 8 hitungan

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 kepala dan tangan dari depan dada lurus ke bawah.



Il b : 1 x 8 hitungan

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 delapan set terakhir kembali ke sikap awal.

**c. Gerakan peralihan 2 x 8 hitungan.**

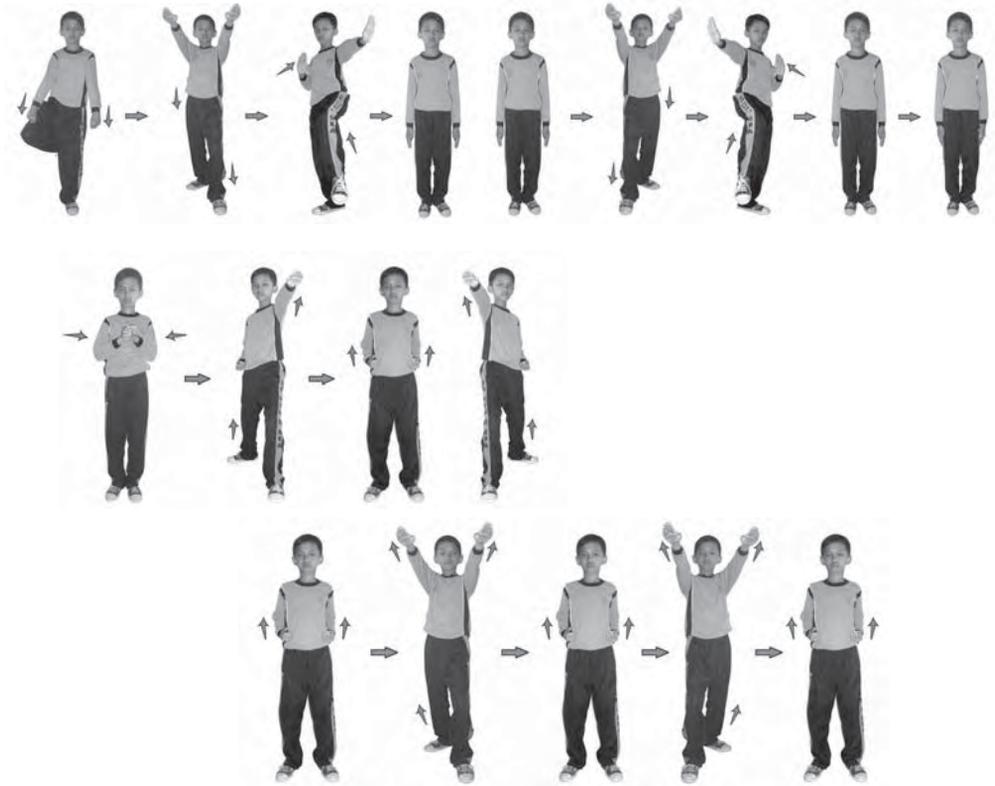
**Inti tiga**

**2 x 8 hitungan**

III a : 1 x 8 hitungan

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

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



III b : 1 x 8 hitungan

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 di tempat 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.

**d. Gerakan peralihan 2 x 8 hitungan**

**Inti empat**

**2 x 8 hitungan**

IVa : 1 x 8 hitungan

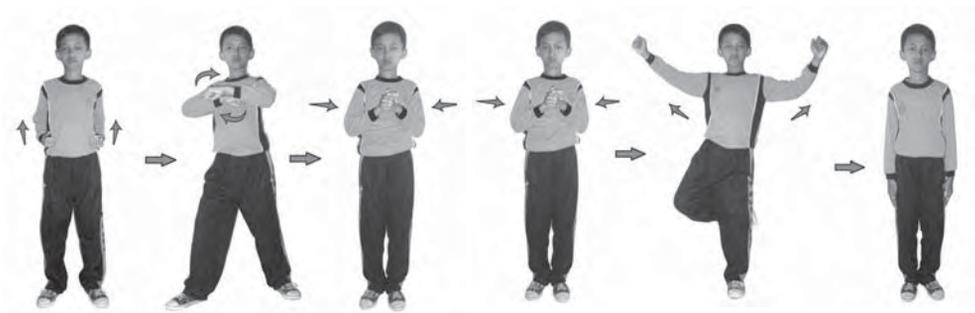
Hitungan 1 - 8 : Langkahkan kaki kanan ke samping diikuti mengangkat lutut kiri ke depan setinggi pinggul, pandangan serong ke kiri, angkat kedua tangan lurus ke atas, telapak menghadap ke dalam turunkan ke paha, luruskan ke depan kemudian kembali ke paha, lanjutkan gerakan ke sisi kiri.

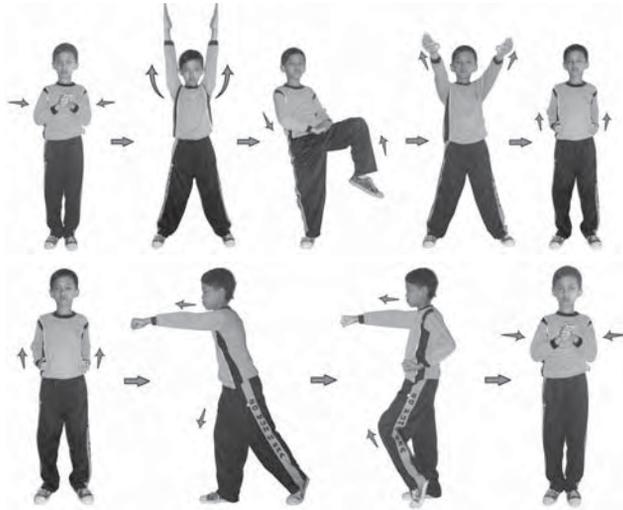
IV b : 1 x 8 hitungan

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 tangan dua kali.

Hitungan 5 - 8 : Lakukan gerakan seperti pada hitungan 1 - 4 ke sisi kiri.

Lakukan gerakan sebanyak 4 set.





**e. Gerakan peralihan 2 x 8 hitungan**

**Inti lima**

**2 x 8 hitungan**

Va : 1 x 8 hitungan

Hitungan 1 - 2 : Melangkah serong kanan depan tiga langkah mulai kaki kanan, hitungan kedua kaki kiri rapat jinjit, tangan kanan lurus ke atas kepalan tangan menghadap ke depan, tangan kiri di pinggang disertai teriak " Hu! ".

Hitungan 3 - 4 : Melangkah mundur mulai kaki kiri ke tempat semula, ayunan tangan siku dan mengepal kembali menghadap ke depan.

Hitungan 5 - 8 : Lakukan gerakan yang sama mulai kaki kiri ke arah serong kiri depan.

Vb : 1 x 8 hitungan

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 menyiku di depan dada, dilanjutkan rentangkan tangan ke samping, kembali lurus ke bawah.



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.

**f. Gerakan peralihan 2 x 8 hitungan**

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

Gerakan peralihan 2 x 8 hitungan.

## C. Gerakan Pendinginan

**1. Gerakan 1**

**2 x 8 hitungan**

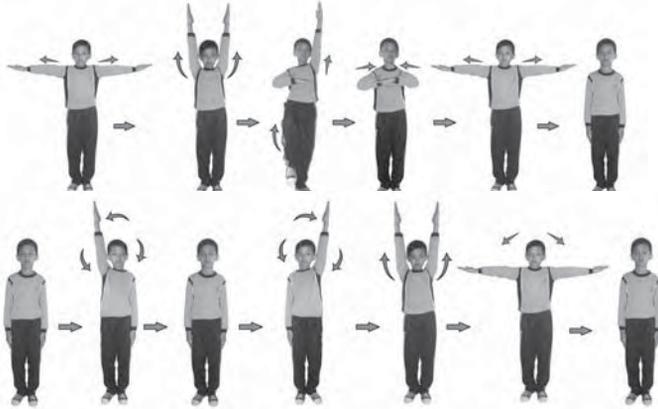
**Hitungan 1 x 8 pertama**

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

Hitungan 5 - 8 : Melangkah ke belakang dua kali, ayunkan kedua tangan dari 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.



## 2. 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.

## Peregangan

## 3. Gerakan 3

### 6 x 8 hitungan

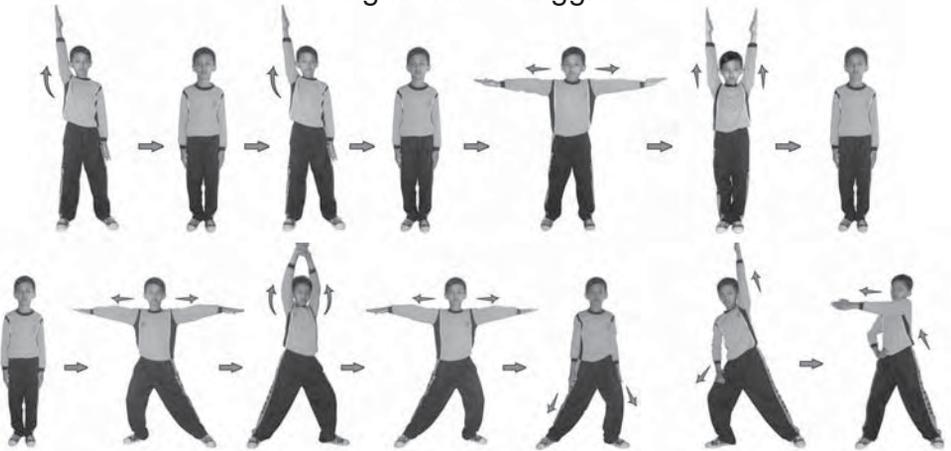
#### Hitungan 1 x 8 pertama

Hitungan 1 - 8 : Buka kaki selebar bahu, ayunkan lutut ke kanan dan kiri, ayunkan kedua tangan lurus dari bawah, lurus ke samping, silangkan 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, 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 kanan setinggi bahu.



### Hitungan 1 x 8 ketiga

Hitungan 1 - 4 : Ayunkan kaki 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.

## 4. Gerakan 4

### 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, kepalan 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.

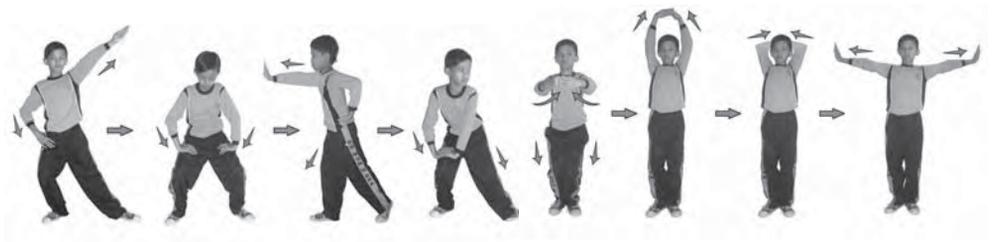
### **Hitungan 1 x 8 kedua**

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 ke luar.

### **Hitungan 2 x 8 berikutnya**

Lakukan gerakan pada sisi sebelah kiri. Ambil napas.



## **5. Gerakan 5**

### **2 x 8 hitungan**

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

Hitungan 1 - 4 : Ayunkan kedua lengan dan samping ke atas membentuk huruf V, turunkan melalui depan, letakkan telapak tangan di atas paha, dan 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 pada hitungan 1 x 8 kelima.

## 6. Sikap Doa.

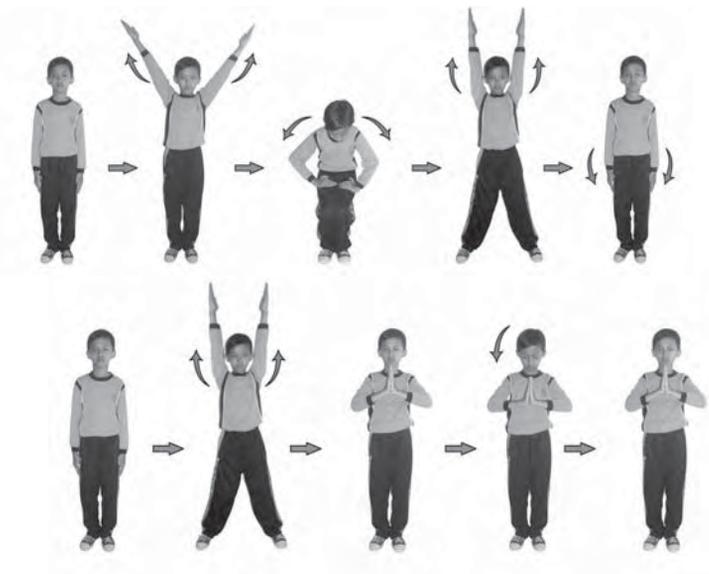
Berdiri tegak tangan lurus ke bawah di samping badan, jari-jari rapat, kedua tumit kaki rapat, pandangan lurus ke depan.

Hitungan 1 - 2 : Ayunkan tangan dari 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 5 - 6 : Tundukkan kepala (sikap berdoa).

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



**"Selamat Berlatih"**

## D. Kesalahan Gerakan dalam SKJ

Hal-hal yang harus kita perhatikan dalam melakukan SKJ selain menghafal urutan gerakannya juga sering terdapat kesalahan-kesalahan gerakanya di bawah ini. adalah hal-hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan senam SKJ:

- 1) Hafalkan gerakan dengan jangan sampai terbolak-balik.
- 2) Lakukan gerakan senam sesuai dengan irama yang mengikutinya jangan terlalu cepat atau terlalu lambat.
- 3) Jika senam dilakukan dengan kelompok jagalah kekompakan gerak dengan kelompokmu.



### Rangkuman

Sehat adalah keinginan kita semua. Senam Kesegaran Jasmani 2008 bertujuan untuk menjaga dan memelihara kesegaran jasmani kita. Senam Kesegaran Jasmani (SKJ 2008) memiliki tiga tahap yaitu: pemanasan, inti, dan pendinginan.

Pelaksanaan SKJ tahun 2008 dilakukan dengan diiringi musik khusus SKJ 2008.

### I. Tes Psikomotorik

Coba lakukan gerakan SKJ 2008 mulai dari pemanasan, inti, dan pendinginan. Lakukan secara kelompok dengan tanpa musik atau dengan musik.

## II. Penilaian Afektif (Dinilai Guru)

Aspek yang Dinilai \ Nilai	Baik	Cukup	Kurang
Kejujuran			
Kedisiplinan			
Kerja sama			
Kemandirian			

## III. Uji Kompetensi

### A. Pilihlah satu jawaban yang benar dengan cara memberi tanda silang (X) pada huruf *a*, *b*, *c*, atau *d*!

- Senam Kesegaran Jasmani 2008 diiringi dengan ....
  - musik dan nyanyian
  - hitungan
  - tepukan
  - bunyi peluit
- Berikut ini tidak termasuk kegiatan dari SKJ 2008, yaitu ....
  - latihan pemanasan
  - latihan inti
  - latihan pendinginan
  - latihan penilaian
- Waktu yang tidak cocok untuk melakukan Senam Kesegaran Jasmani adalah ....
  - menjelang tidur
  - pagi hari
  - sore hari
  - pagi dan sore hari
- Latihan pendinginan dalam SKJ 2008 diakhiri dengan ....
  - mengendurkan otot-otot lengan
  - meregangkan otot-otot lengan dan sisi badan
  - meregangkan otot-otot lengan dan punggung
  - pemanasan
- Dengan melakukan SKJ secara benar dan teratur akan memperoleh ....

- a. kesegaran tubuh
  - b. kekuatan tubuh
  - c. nilai yang memuaskan
  - d. prestasi yang tinggi
6. Dalam melakukan SKJ 2008 yang perlu diperhatikan adalah ....
- a. kesesuaian pakaian
  - b. kekompakan
  - c. keluwesan gerak
  - d. kesesuaian gerak dengan musik
7. Pakaian yang biasa digunakan untuk melakukan senam disebut ....
- a. *hot pans*
  - b. *training*
  - c. *fun bike*
  - d. *blue jeans*
8. Senam Kesegaran Jasmani diawali dengan ....
- a. pemanasan
  - b. latihan inti
  - c. pendinginan
  - d. *jogging*
9. Latihan pemanasan bertujuan seperti di bawah ini, **kecuali** ....
- a. menghilangkan kekakuan pada otot
  - b. menaikkan suhu badan
  - c. menyiapkan kondisi fisik agar dapat melakukan senam
  - d. menguatkan otot-otot kaki dan tangan
10. Pakaian yang cocok untuk bersenam adalah ....
- a. pakaian yang mudah menyerap keringat
  - b. pakaian yang tidak terlalu ketat
  - c. pakaian yang tidak menyerap keringat
  - d. pakaian yang terbuat dari bahan kaos

**B. Isilah titik-titik di bawah ini dengan jawaban yang benar!**

1. Gerakan Senam Kesegaran Jasmani terdiri atas 3 bagian yaitu pemanasan, inti dan ....
2. Pakaian senam yang terlalu sempit dapat mengganggu kebebasan ....
3. Senam yang dilakukan bersama-sama disebut ....
4. Senam yang diiringi ketukan, hitungan atau musik disebut ....
5. Tujuan kita melakukan senam adalah ....

# Bab 10

## Akuatik (Aktivitas Air)

### Kata Kunci

Renang  
Gaya Bebas

Kolam Renang  
Meluncur

Gerakan Tangan  
Gerakan Lengan



Sumber: [indonesian.cri.cn](http://indonesian.cri.cn)

Pernahkan kalian bermain dengan air? Berbasah-basahan dan berendam di dalam air. Menyenangkan bukan? Coba lihat andai kita seperti ikan bisa mengapung di dalam air bisa bernapas dan tidak tenggelam. Tapi manusia kan tidak punya sirip dan insang, jadi jika kita ingin seperti ikan kita harus belajar berenang dengan benar. Berenang itu tidak susah. Selain ikan, harimau juga bisa berenang untuk menyeberang sungai pada waktu mengejar mangsanya. Kalau harimau saja bisa tentunya kita juga bisa berenang. Gaya berenang harimau dinamakan gaya Rimau atau berenang dengan gaya bebas. Nah, di bawah ini kita akan mempelajari tentang bagaimana cara berenang gaya bebas.

## A. Renang Gaya Bebas

Renang adalah olahraga yang menyenangkan. Olahraga ini juga sangat berguna untuk menjaga kesehatan. Mengapa? Sebab, pada waktu berenang hampir seluruh bagian tubuh bergerak. Jadi, renang sangat baik untuk memperkuat otot dan memperlancar peredaran darah dalam tubuh kita.

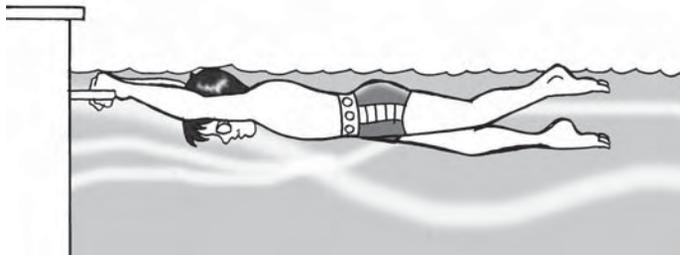
Pada pelajaran ini kalian akan melakukan latihan berenang gaya bebas. Belajar berenang tidak sulit, asalkan rajin berlatih dan mengikuti cara-cara seperti di bawah ini.

### 1. Latihan Gerak Meluncur

Sebelum meluncur ke kolam renang, lakukan dulu gerakan-gerakan kaki, tangan, dan leher seperlunya. Kemudian siramlah badanmu dengan air secara merata sebagai penyesuaian dan pemanasan.

Gerakan meluncur diawali dengan latihan mengapung dalam air. Latihan mengapung dapat menggunakan pelampung. Jika tidak ada pelampung, kita dapat berlatih pada kolam yang dangkal setinggi lutut. Caranya, letakkan tangan di dasar kolam sehingga menyangga badan. Kaki sejajar dengan permukaan air. Kemudian lakukan gerakan seperti menggantung air.

Perhatikan gambar berikut!

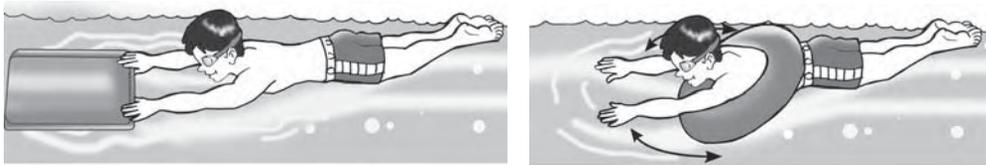


Gambar 10.1 Latihan gerak meluncur

Setelah dapat mengapung. Latihan kita lanjutkan dengan meluncur. Gerakan ini pun dapat dilakukan dengan pelampung atau tanpa pelampung.

**a. Meluncur dengan pelampung**

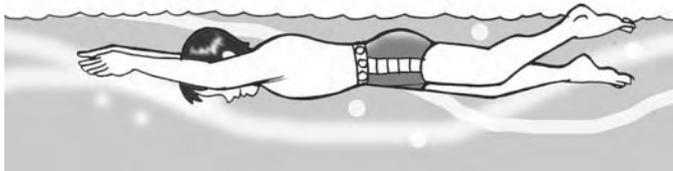
Cara melakukannya adalah letakkan pelampung pada badan sedemikian rupa, ulurkan tangan ke depan sejajar dengan badan. Kedua kaki lurus ke belakang, sibakkan air dengan kedua tangan ke samping secara bersama-sama membentuk busur sampai rapat dengan badan. Ulurkan lagi ke depan dan sibakkan air, demikian seterusnya.



Gambar 10.2 Meluncur

**b. Meluncur tanpa pelampung**

Cara melakukannya adalah berdiri di sisi kolam dan satu kaki ditebuk menginjak dinding kolam. Kepala menunduk, kedua tangan lurus ke depan. Tolakkan kaki ke dinding kolam dan biarkan badan kita meluncur sampai berhenti.



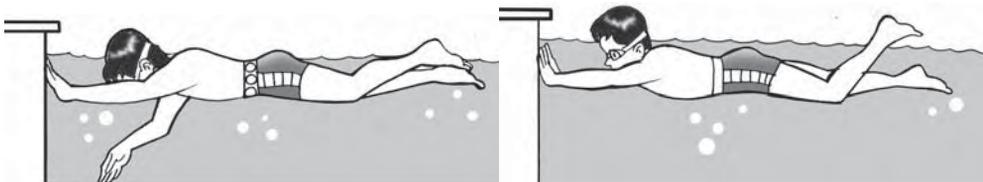
Gambar 10.3 Meluncur tanpa pelampung

**2. Gerakan Kaki**

Cara melakukannya adalah:

- a. Berdirilah menghadap tepi kolam, tangan berpegangan pada tepi kolam, salah satu tangan mencagak tembok kolam.
- b. Angkat badan sehingga posisi badan telungkup, kepala, punggung, dan kaki sejajar di permukaan air.

- c. Angkat kepala dari permukaan air, kemudian gerakkan kaki ke atas dan ke bawah secara bergantian, mulai dari pangkal paha seperti menggantung air.

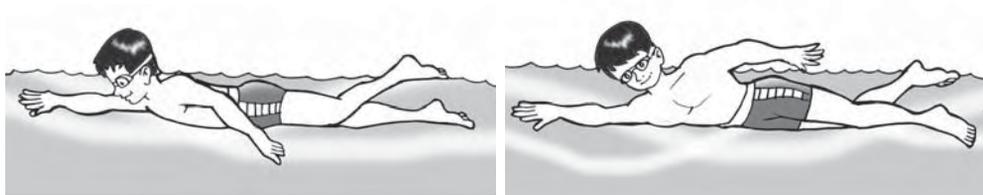


Gambar 10.4 Gerakan kaki

### 3. Gerakan Tangan

Cara melakukannya adalah:

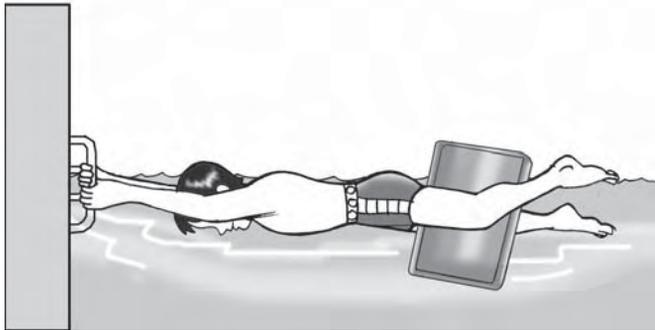
- Posisi tubuh masih seperti semula, masukkan kepala ke permukaan air.
- Gerakkan satu tangan kanan/kiri arah ke bawah menuju belakang sejajar badan. Pada saat tangan mendayung, miringkan kepala ke kanan atau ke kiri hingga wajah keluar dari permukaan air. Ambillah napas dengan mulut.
- Luruskan kembali tangan ke depan dan bersamaan dengan gerakan itu, masukkan kembali kepala ke dalam air, sambil mengeluarkan napas. Pengambilan napas hanya dilakukan ke satu arah kiri atau kanan.
- Gerakkan tangan seperti baling-baling berputar bergantian lurus ke depan, mendayung air ke bawah, sampai sejajar dengan badan. Selanjutnya, lakukan latihan ini berulang-ulang sampai lancar.



Gambar 10.5 Gerakan tangan

#### 4. Cara Bernapas

Mulailah dengan sikap terapung telungkup, kedua tangan memegang pinggir kolam, kedua paha menjepit papan (*pull boys*), palingkan dahi ke samping dan ambil napas lewat mulut, kemudian palingkan kembali hingga dahi masuk ke dalam air dan buang napas lewat hidung, begitu seterusnya pengambilan napas dilakukan.



Gambar 10.6 Cara bernapas pada saat berenang

#### 5. Koordinasi Gerakan Tangan dan Kaki

Renang gaya bebas memiliki kecepatan yang melebihi kecepatan renang gaya lain. Koordinasi gerakan tangan dan kaki adalah kekompakan antara gerakan tangan dan kaki sekaligus pengambilan napas.

##### **Gerakannya:**

Pada saat kaki bergerak seperti menggantung air ke atas dan ke bawah (dimulai dari pangkal paha sampai ke ujung jari kaki). Pada saat itu pula tangan berputar seperti baling-baling (menangkap, menarik, dan mendayung air).

Ketika tangan kanan mendayung air, kepala menoleh ke arah kiri sekaligus mengambil napas. Pengambilan napas diusahakan hanya ke satu arah saja. Napas dihirup melalui mulut dan dikeluarkan melalui hidung.



**Gambar 10.7** Koordinasi gerakan tangan dan kaki

## 5. Berenang Lurus dan Berputar Arah

Dalam lomba renang, usahakan berenang lurus pada satu jalur. Tidak dibenarkan pindah jalur. Pada saat hendak berputar, arah salah satu tangan harus menyentuh dinding kolam renang. Berputarlah cepat-cepat dan kaki menolak dinding kolam kuat-kuat, lalu meluncur. Selanjutnya, berenang kembali gaya bebas sampai final.

### **B. Etika di Kolam Renang**

Etika atau sopan santun di kolam renang merupakan tata tertib yang harus dipatuhi oleh semua pengguna kolam renang. Bagaimana kita harus bersikap dan bertingkah laku di kolam renang agar tertib dan selamat?

Beberapa hal yang harus diperhatikan, antara lain:

#### 1. Persiapan

Sebelum pergi ke kolam renang, kita harus menyiapkan perlengkapan pribadi, seperti:

- a. Pakaian renang dan pakaian ganti.
- b. Handuk dan sabun mandi.
- c. Pelampung dan kacamata renang.

## 2. Pelaksanaan

Latihan berenang di kolam renang sebaiknya dibimbing oleh pelatih atau guru. Sebelum masuk kolam renang, jangan lupa membayar tiket masuk. Agar tertib dan aman, di kolam renang ada peraturan berupa kewajiban dan larangan yang harus dipatuhi, yaitu:

### a. Kewajiban

- 1) Perenang wajib menggunakan pakaian renang yang sopan.
- 2) Menitipkan barang di tempat penitipan.
- 3) Sebelum berenang harus melakukan pemanasan (*warming-up*).
- 4) Sebelum dan sesudah berenang harus berbilas, sebagai penyesuaian.
- 5) Mematuhi peraturan dan petunjuk guru/pelatih.

### b. Larangan

- 1) Mengenakan pakaian yang bukan pakaian renang.
- 2) Mengenakan pakaian berwarna putih atau transparan.
- 3) Mengenakan alas kaki di area kolam renang.
- 4) Memasuki kolam kedalaman 2,5 meter bagi yang belum dapat berenang.
- 5) Bercanda dan bersenda gurau yang berlebihan di kolam renang.
- 6) Membuang sampah sembarangan di kolam renang.
- 7) Melakukan salto dari pinggir kolam renang.

Penderita *epilepsi* (ayan) atau berpenyakit kulit dilarang masuk kolam renang. Hal-hal tersebut di atas merupakan sebagian etika di kolam renang. Dengan mematuhi tata tertib, kita dapat berlatih berenang dengan senang, nyaman, dan aman.

### Infomedia

Induk organisasi renang di Indonesia adalah Persatuan Renang Seluruh Indonesia (PRSI). Organisasi ini berdiri sejak 24 Maret 1951 dengan nama Perserikatan Berenang Seluruh Indonesia (PBSI). Saat ini, PRSI membawahi 3 cabang olahraga, yaitu renang, loncat indah, dan polo air.



## C. Keselamatan di Air

Air dapat menenggelamkan kita oleh sebab itu, agar kita bisa aman berenang dan tidak tenggelam waktu memasuki kolam, hendaknya kita perhatikan hal-hal sebagai berikut.

- 1) Jangan masuk kolam yang dalam, masuklah kolam yang dangkal dulu pada waktu ingin belajar berenang.
- 2) Pakailah pelampung untuk mencegah kita tenggelam.
- 3) Taatilah aturan-aturan yang ada di kolam renang dan selalu perhatikan nasihat gurumu.



### Rangkuman

1. Latihan dasar berenang merupakan koordinasi gerak lengan, tungkai, dan pernapasan.
2. Latihan berenang diawali dengan belajar mengapung dan meluncur.
3. Renang gaya bebas memiliki kecepatan yang lebih daripada gaya renang lainnya.
4. Agar tertib dan aman, kita wajib mematuhi etika di kolam renang.

### Tugas

1. Lakukan gerakan-gerakan pemanasan sebelum berenang.
2. Coba ulangi lagi latihan mengapung dan meluncur.
3. Lakukan gerakan kaki gaya bebas seperti menggunting air.
4. Lakukanlah gerakan tangan menangkap, menarik, dan mendayung air.

5. Lakukan latihan mengambil napas dalam renang gaya bebas.
6. Cobalah berenang dengan gaya bebas sejauh 20 meter atau lebih.
7. Biasakanlah mematuhi etika di kolam renang.

### **Tujuan:**

Tes bertujuan untuk mengetahui kemajuan dan kemampuan siswa melakukan koordinasi gerakan lengan, tungkai, dan pernapasan dalam renang gaya bebas.

### **Alat dan Perlengkapan:**

1. Kolam renang
2. Pakaian renang
3. *Stopwatch* dan peluit
4. Lembar penilaian

### **Pelaksanaan Tes:**

1. Tes renang gaya bebas dilaksanakan di kolam renang dengan sistem perlombaan.
2. Guru mengawasi, mengamati, dan bertindak sebagai wasit perlombaan. Guru dapat dibantu oleh beberapa anak yang dianggap mampu mengawasi dan mencatat saat berputar arah setelah menyentuh dinding kolam.
3. Jarak yang ditempuh disesuaikan dengan kemampuan siswa.

### **Penilaian:**

Nilai akhir diambil berdasarkan kecepatan dan kesempurnaan gerakan sesuai dengan aturan.

## **I. Tes Psikomotorik**

Coba lakukan gerakan renang gaya rimau atau gaya bebas sesuai kemampuanmu. Lakukan dengan saling membantu bersama temanmu.

## II. Penilaian Afektif (Dinilai Guru)

Aspek yang Dinilai \ Nilai	Baik	Cukup	Kurang
Kejujuran			
Kedisiplinan			
Kerja sama			
Kemandirian			

## III. Uji Kompetensi

### A. Pilihlah satu jawaban yang benar dengan cara memberi tanda silang (x) pada huruf *a*, *b*, *c*, atau *d*!

- Sebelum mencebur ke kolam renang, lakukanlah gerakan-gerakan kaki, tangan, dan leher seperlunya sebagai ....
  - penyesuaian (adaptasi)
  - latihan
  - pemanasan
  - penenangan
- Menyiram badan dengan air secara merata sebelum masuk kolam renang bertujuan untuk ....
  - adaptasi
  - latihan
  - pemanasan
  - penenangan
- Setelah dapat mengapung, latihan selanjutnya adalah ....

- a. mengambil napas
  - b. menyelam
  - c. meluncur
  - d. gerakan tangan dan kaki
4. Satu kaki ditekuk menginjak dinding kolam, kepala menunduk, kedua tangan lurus ke depan, kemudian tolakkan kaki ke dinding kolam. Ini merupakan latihan ....
- a. meluncur tanpa pelampung
  - b. meluncur dengan pelampung
  - c. mengapung tanpa pelampung
  - d. mengapung dengan pelampung
5. Apabila sudah pandai mengapung dan meluncur, latihan berenang berikutnya adalah ....
- a. mengambil napas
  - b. menggerakkan kaki
  - c. menyelam
  - d. menggerakkan tangan

**B. Isilah titik-titik di bawah ini dengan jawaban yang benar!**

1. Sebelum dan sesudah berenang harus berbilas sebagai ....
2. Mematuhi semua peraturan yang berlaku di kolam renang merupakan ....
3. Bersikap dan bertingkah laku tertib serta sopan di kolam renang membuat suasana menjadi ....
4. Bercanda dan bersenda gurau yang berlebihan di kolam renang adalah tidak baik, sebab dapat ....
5. Bagi yang belum pandai berenang, dilarang memasuki kolam yang dalam karena dapat berakibat ....

**C. Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut dengan singkat dan tepat!**

1. Sebutkan yang termasuk dalam latihan dasar renang!
2. Apakah bentuk latihan yang cocok bagi perenang pemula?
3. Jelaskan maksud dan tujuan dari *warming-up*!
4. Sebutkan perlengkapan yang harus dipersiapkan bagi orang yang akan berolahraga renang!
5. Apakah manfaat dari olahraga renang?

# Bab 11

## Aktivitas Pendidikan Luar Sekolah

### Kata Kunci

Berkemah

Perencanaan

Perlengkapan



Sumber: smakbogor.com

Di dalam kegiatan perkemahan perlu perencanaan yang matang dan persiapan baik fisik maupun mental. Apalagi pelaksanaan perkemahan di alam yang sebenarnya banyak gangguan yang tidak kita duga sebelumnya atau di luar perencanaan perkemahan. Untuk itu kita perlu menyiapkan perbekalan yang sangat lengkap agar terhindar dari mara bahaya.

Mungkin kamu adalah anggota pramuka di mana pernah melakukan kegiatan perkemahan baik di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah. Di dalam pelaksanaan perkemahan memerlukan peralatan yang cukup memadai agar terhindar dari hal-hal yang tidak kita inginkan, tentunya kita harus dapat memilih tempat kemah yang aman.

## **A. Berkemah**

### **1. Perencanaan Perkemahan**

#### **a. Peninjauan langsung ke lapangan, meliputi masalah:**

- 1) Keadaan medan tempat berkemah dan ketersediaan air untuk memasak dan mandi.
- 2) Kesehatan dan sasarannya.
- 3) Keamanan (gangguan binatang buas, alam, dan manusia).
- 4) Perizinan perkemahan pada pemilik perkemahan (instansi kehutanan).
- 5) Kedekatan pada tempat berbelanja (pasar, warung, dan lain-lain).
- 6) Hubungan dengan aparat pemerintah setempat.
- 7) Kemungkinan acara/kegiatan bakti masyarakat dapat dilaksanakan.
- 8) Alat transportasi yang dapat digunakan mencapai lokasi, serta biaya.
- 9) Tempat atau objek wisata yang dapat dikunjungi.

#### **b. Rancangan kegiatan, meliputi:**

- 1) Waktu yang akan digunakan.
- 2) Lama perkemahan.
- 3) Waktu berangkat, tanggal, hari, dan jam.
- 4) Kembali dan perkemahan tanggal, hari, dan jam.
- 5) Penyelesaian laporan dan pertanggungjawaban.
- 6) Penentuan tempat untuk berkemah.
- 7) Penentuan biaya untuk berkemah.
- 8) Untuk mencapai lokasi.
  - a) Apakah dengan jalan kaki.
  - b) Apakah menggunakan kendaraan.
  - c) Jenis kendaraan yang dipakai.
  - d) Siapa pemilik kendaraannya.
  - e) Berapa biaya kendaraan.
- 9) Peserta perkemahan.
- 10) Jumlahnya.

- 11) Syarat-syaratnya.
- 12) Pimpinan perkemahan.
- 13) Panitia penyelenggara.
- 14) Pembagian tugas.
- 15) Peralatan yang diperlukan.
- 16) Dari awal persiapan.
- 17) Pelaksanaan kegiatan perkemahan.
- 18) Selesai kegiatan perkemahan.

## **2. Tempat Perkemahan**

Pemilihan tempat berkemah merupakan hal yang sangat penting untuk menentukan keberhasilan dan kegiatan. Oleh karena itu, tempat perkemahan yang baik adalah:

- a. Memiliki pemandangan yang indah dan tersedianya tempat yang baik untuk upacara dan kegiatan.
- b. Aman dari gangguan manusia yang tidak bertanggung jawab (pencurian/kenakalan) dan gangguan binatang (harimau, kalajengking, ular, lipan, buaya) serta dari tanaman yang beracun.
- c. Tersedianya air bersih untuk memasak, mandi, dan cuci.
- d. Pandangan sekeliling perkemahan tidak terhalang.
- e. Medan tempat berkemah tidak tergenang air atau letaknya agak miring.
- f. Tempatnya mudah dicapai.

## **3. Persiapan Sebelum Berkemah**

- a. Persiapan mental peserta sangat dibutuhkan untuk mengatasi kesulitan dan masalah-masalah yang timbul selama perkemahan.
- b. Persiapan fisik peserta, meliputi kesegaran jasmani/kebugaran jasmani dan kesehatan dalam arti bebas dari segala penyakit yang membahayakan. Oleh karena itu, sangat dianjurkan peserta kemah untuk memeriksa kesehatan sebelum berangkat.

### **c. Peralatan/perlengkapan**

- 1) Pribadi seperti: sepatu, kaos kaki, pakaian, tempat makan, tempat air minum, ransel, dan jas hujan.
- 2) Kelompok seperti: tenda, peralatan P3K, serta peralatan memasak dan makan, terdiri atas: sendok, piring, bahan bakar (spiritus, parafin, dan minyak tanah).

#### **d. Bahan makanan**

Jumlah bahan makanan yang diperkirakan untuk persiapan lamanya perkemahan yang meliputi:

- 1) Beras.
- 2) Ikan kering (ikan teri atau ikan asin).
- 3) Minyak goreng.
- 4) Kopi, teh dan gula.
- 5) Garam.
- 6) Cabai, bawang merah dan putih serta jahe. Untuk membuat sambal dan penyedap masakan.
- 7) Bahan makanan pengganti atau tambahan seperti: mie instan atau roti kering.

#### **4. Peralatan Perkemahan Perorangan**

##### **a. Ransel**

Jenis-jenis ransel yaitu:

- 1) Ransel tanpa rangka.
- 2) Ransel memakai rangka segitiga.
- 3) Ransel memakai rangka segi empat.

##### **b. Pakaian perjalanan.**

##### **c. Pakaian tidur.**

##### **d. Pakaian cadangan.**

##### **e. Jaket tebal.**

##### **f. Kantong tidur (*sleeping bag*).**

##### **g. Peralatan makan dapat berupa piring, sendok, garpu, gelas, dan lain-lain.**

##### **h. Peralatan mandi dapat berupa gayung, sabun, sikat gigi, pasta gigi, sandal, dan handuk.**

##### **i. Sepatu dan kaos kakinya.**

##### **j. Sarung tangan.**

##### **k. Topi.**

##### **l. Senter.**

##### **m. Peluit.**

##### **n. Korek api.**

##### **o. Ponco (jas hujan).**

##### **p. Obat-obatan pribadi.**



Gambar 11.1 Peralatan perkemahan perorangan

## 5. Perlengkapan Beregu/Kelompok

Macam-macam tenda di antaranya tenda regu/kelompok dengan tali dan pasaknya, tenda anak anjing, tenda payung, tenda kehutanan, tenda bapak, tenda tarikan, tenda dinding.

Sedangkan jenis tiang dan pasak tenda terdiri atas:

- a. Nesting pole (tiang mempunyai sarung).
- b. Harword
- c. Samson
- d. Bulldog
- e. Skewer
- f. Plastik
- g. Angker
- h. Mengendurkan/mengencangkan arah tali (*reserved guyline*)
- i. Ikatan bertingkat dan lentur (*multi – strand elastic*)
- j. Cincin karet dan kait/kail (*rubber ring and book*)
- k. Karet penekuk/membelokkan tali (*rubber bend*)



**Gambar 11.2** Peralatan beregu/kelompok

## 6. Mengidentifikasi Tempat yang Aman di Lingkungan Sekitar Perkemahan

Agar di dalam pelaksanaan perkemahan dapat berjalan aman dan lancar dalam arti dapat terhindar dari berbagai hal yang sangat membahayakan peserta, hal-hal tersebut di antaranya adalah:

- a. Keadaan medan tempat berkemah tidak berkarang dan jurang, untuk menghindari terperosok ke jurang.
- b. Tempat berkemah tidak dekat pohon/dahan yang sudah mati, untuk menghindari tertimpa pohon tumbang atau dahan jatuh karena patah.

- c. Tempat kemah hendaknya bukan di daerah/area tempat tumbuhnya tanaman beracun, seperti daun pasang-pasang dan oak, yang biasanya tumbuh di tempat teduh, daun samak yang tumbuh di rawa-rawa.
- d. Tempat kemah hendaknya bukan di daerah rawan longsor dan banjir.
- e. Tempat kemah tidak jauh dari organisasi pecinta alam.

## 7. Menerapkan Kebutuhan Perkemahan

- a. Peninjauan langsung lapangan.
- b. Rancangan kegiatan.

Persiapan sebelum berkemah:

- a. Persiapan mental peserta.
- b. Persiapan fisik peserta.
- c. Peralatan/perlengkapan.
- d. Bahan makanan.

### Tugas

1. Sebutkan hal-hal yang perlu dicantumkan dalam menyusun jadwal kegiatan di luar sekolah?
2. Apakah tujuan dari kegiatan di luar sekolah?
3. Sebutkan fungsi peta dalam kegiatan penjelajahan!
4. Sebutkan syarat-syarat tempat perkemahan yang baik!
5. Sebutkan macam tiang dan pasak tenda!

## B. Aktivitas Jasmani dalam Perkemahan

Dalam perkemahan kalian bisa melakukan aktivitas atau kegiatan-kegiatan yang berhubungan dengan jasmani di antaranya:

### 1. Kerja Bakti di Lingkungan Perkemahan

Kerja bakti di lingkungan perkemahan dapat dilakukan dengan membersihkan lingkungan, membersihkan parit, membuang sampah, mengecat pagar, dan lain-lain.

## 2. Bumbung Kemanusiaan

Bumbung kemanusiaan dilakukan untuk membantu teman-teman yang membutuhkan, yaitu mengumpulkan sebagian uang dalam bumbung.

## 3. Bakti Sosial

Bakti sosial ditujukan untuk membantu masyarakat, kegiatannya bisa berupa menyumbang bahan makanan, pakaian pantas pakai, obat-obatan, dan lain-lain.

## 4. Mencari Jejak

Mencari jejak dilakukan untuk mengenal alam serta melatih ketangkasan.

# C. Pola Hidup Sehat

Selama dalam perkemahan, kalian juga jangan lupa untuk menerapkan pola hidup sehat di antaranya makan teratur dan bergizi, membuang sampah di tempat sampah, mandi 2x sehari dengan air bersih, berolahraga secara teratur.

Pola hidup sehat yang kalian terapkan di dalam perkemahan dapat membantu kalian dalam pola hidup sehat di rumah atau di luar waktu berkemah.



## Rangkuman

1. Di dalam kegiatan perkemahan perlu perencanaan yang matang dan persiapan baik fisik maupun mental.
2. Aktivitas jasmani dalam perkemahan di antaranya kerja bakti di lingkungan perkemahan, bumbung kemanusiaan, bakti sosial, mencari jejak dan lain-lain.
3. Dalam perkemahan kita juga harus menerapkan pola hidup sehat.

## I. Tes Psikomotorik

Coba lakukan aktivitas-aktivitas jasmani dalam perkemahan di antaranya kerja bakti di lingkungan perkemahan, bumbung kemanusiaan, bakti sosial, mencari jejak dan lain-lain.

## II. Penilaian Afektif (Dinilai Guru)

Aspek yang Dinilai \ Nilai	Baik	Cukup	Kurang
Kejujuran Kedisiplinan Kerja sama Kemandirian			

## III. Uji Kompetensi

A. Pilihlah satu jawaban yang benar dengan cara memberi tanda silang (x) pada huruf *a*, *b*, *c*, atau *d*!

- Peralatan mandi termasuk perlengkapan ....
  - beregu
  - perorangan
  - kelompok
  - panitia
- Di bawah ini yang **bukan** manfaat berkemah adalah ....
  - mengembangkan rasa percaya diri
  - mengembangkan sifat disiplin
  - meningkatkan kemampuan berpikir
  - menambah merusak alam
- Tempat yang baik untuk mendirikan tenda adalah ....
  - datar
  - miring
  - tebing
  - cekungan tanah
- Salah satu tujuan berkemah adalah, **kecuali** ....
  - meningkatkan ketaqwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa
  - rekreasi yang sehat
  - meningkatkan jiwa sombong
  - meningkatkan kepercayaan diri

5. Tenda merupakan peralatan yang bersifat ....
  - a. perorangan
  - b. individu
  - c. pribadi
  - d. beregu/kelompok
6. Di bawah ini yang termasuk bahaya subjektif adalah ....
  - a. udara dingin
  - b. kabut tebal
  - c. ombak besar
  - d. hewan buas
7. Berkemah dapat membantu masyarakat melalui ....
  - a. kerja bakti
  - b. mencari jejak
  - c. bumbung kemanusiaan
  - d. bakti sosial
8. Mencari jejak biasanya menggunakan bantuan ....
  - a. lampu
  - b. peta
  - c. buku
  - d. sepatu
9. Walaupun dalam kondisi berkemah, mandi tetap dilakukan ... sehari.
  - a. 1 kali
  - b. 2 kali
  - c. 3 kali
  - d. 4 kali
10. Agar tubuh tetap sehat dan kuat kita harus makan makanan yang ....
  - a. bergizi
  - b. banyak
  - c. mahal
  - d. basi

**B. Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut dengan singkat dan tepat!**

1. Sebutkan macam-macam pasak dan tiang tenda!
2. Sebutkan macam-macam bahaya yang sering terjadi dalam penjelajahan!
3. Sebutkan macam-macam bahan makanan yang perlu dibawa dalam berkemah!
4. Sebutkan macam-macam aktivitas jasmani dalam perkemahan!
5. Sebutkan contoh-contoh hidup sehat dalam perkemahan!

# Bab 12

## Peningkatan Kesehatan Lingkungan

### Kata Kunci

Lingkungan  
Kebersihan

Kesehatan  
Lingkungan Sekolah

Lingkungan Keluarga  
Lingkungan Masyarakat



Sumber: flickr.com

Wah sekarang banyak orang yang meninggal karena penyakit demam berdarah dan flu burung. Apa penyebabnya? Dan bagaimana cara mencegahnya? Agar kita tidak tertular oleh penyakit tersebut hendaklah kita menjaga kesehatan lingkungan. Bagaimana caranya? Mari kita pelajari materi di bawah ini.

Pada materi bab 12 di kelas 4 kalian akan belajar tentang kesehatan lingkungan.

Kesehatan lingkungan adalah pemeliharaan kesehatan daerah sekeliling atau pemeliharaan daerah sekitar tempat tinggal kita. Lingkungan yang baik dan sehat akan menjadikan penghuninya lebih nyaman.



## Kebersihan Lingkungan

Kebersihan lingkungan besar sekali pengaruhnya terhadap kesehatan penghuninya. Maka kita perlu menjaga kebersihan lingkungan kita.

### 1. Kebersihan di lingkungan sekolah meliputi:

- a. Halaman sekolah.
- b. Ruang kelas beserta peralatan kelas: meja, kursi, lemari, papan tulis, dan sebagainya.
- c. Kamar mandi dan WC. Hal-hal yang harus dilakukan agar lingkungan sekolah menjadi bersih adalah:



**Gambar 12.1** Kebersihan lingkungan berpengaruh terhadap kesehatan

- 1) Halaman sekolah harus dibersihkan setiap hari.
- 2) Ruang kelas harus dibersihkan setiap hari beserta peralatannya.
- 3) Kamar mandi dan WC harus dibersihkan. Setiap buang air besar disentor sampai bersih dan setiap buang air kecil harus disiram sampai tidak berbau.

### 2. Kebersihan di lingkungan rumah meliputi: halaman rumah, ruang tamu, tempat tidur, dapur, kamar mandi dan WC, kandang unggas Hal-hal yang harus dilakukan agar lingkungan terjaga kebersihannya adalah sebagai berikut.

- a. Halaman rumah harus dijaga kebersihannya. Untuk membersihkan halaman rumah sebaiknya memakai sapu lidi bagi halaman tanah dan memakai sapu uduk bagi halaman lantai.
- b. Ruang tamu beserta peralatan ruang tamu harus dijaga kebersihannya. Meja dan kursi dibersihkan setiap hari.
- c. Tempat tidur harus dibersihkan. Bantal, guling, dan sprei ditata yang rapi. Jendela dibuka agar terjadi pergantian udara. Lantai ruang tidur juga dijaga kebersihannya. Sebelum tidur, tangan dan kaki harus dibersihkan agar tidurnya nyenyak.
- d. Setelah memasak, peralatan yang digunakan harus dibersihkan dan disimpan di tempatnya dengan rapi.
- e. Kamar mandi satu minggu sekali harus dibersihkan dengan obat pembersih kamar mandi agar kuman-kuman dapat mati. Setelah buang air besar, harus disentor sampai bersih, dan setelah buang air kecil juga disiram sampai tidak berbau.
- f. Kandang unggas, untuk menjaga kebersihan kandang unggas, setiap hari tempat makan dan tempat minum unggas agar dibersihkan. Dengan tempat unggas yang bersih dapat memacu perkembangan unggas dan kesehatan unggas. Jika ada unggas yang sakit disendirikan agar tidak menular kepada unggas yang lain. Setelah membersihkan kandang unggas, tangan dan kaki dibersihkan dengan sabun.

Penyakit yang disebabkan karena unggas misalnya flu burung. Beberapa cara yang dilakukan untuk mencegah menularnya penyakit flu burung yaitu:

- 1) Kubur bangkai unggas yang terkena flu burung.
  - 2) Musnahkan unggas yang memperlihatkan gejala flu burung.
  - 3) Bersihkan kotoran unggas, dengan cara dikumpulkan dan dikubur.
  - 4) Cucilah tangan dengan detergen setelah memegang unggas.
3. Kebersihan lingkungan masyarakat meliputi:
- a. Membersihkan selokan.
  - b. Membersihkan rumput dan menebang cabang pohon yang dekat dengan kabel listrik.
  - c. Penanggulangan sampah.

Hal-hal yang harus dilakukan untuk menjaga kebersihan lingkungan masyarakat adalah sebagai berikut.

- a. Membersihkan selokan. Selokan yang kotor akan mengganggu kelancaran air mengalir, maka setiap saat selokan harus dibersihkan. Cara membuang air limbah yang baik yaitu dialirkan ke selokan yang menuju ke sungai atau dibuatkan limbah penampungan.
- b. Membersihkan rumput dan menebang cabang pohon yang dekat dengan kabel listrik. Satu bulan sekali diadakan kebersihan umum oleh masyarakat yang sarannya pada rumput yang menjadi sarang tikus dan ular serta cabang pohon yang mengenai kabel listrik harus ditebang. Sebab, jika cabang pohon itu basah, dengan mudah dialiri listrik, maka berbahaya sekali bagi manusia.
- c. Penanggulangan sampah. Sampah yang berserakan dapat menjadi sarang berkembang biaknya lalat. Lalat dapat membawa berbagai penyakit seperti sakit perut.

Cara pembuangan sampah yang baik adalah: dibuang ke bak sampah, ditimbun dengan tanah, sampah dibakar dijadikan pupuk.

Akibat membuang sampah dan limbah air sembarangan dapat mengakibatkan: terjadi sumber penyakit, mengakibatkan banjir, pemandangan menjadi tidak indah, pencemaran lingkungan.

#### **4. Menjaga Kebersihan Lingkungan terhadap Sumber Penularan Penyakit seperti Nyamuk dan Unggas**

##### ***a. Menjaga kebersihan lingkungan terhadap sumber penularan seperti nyamuk***

Nyamuk dapat menularkan bibit penyakit seperti

- 1) Malaria
- 2) Demam berdarah
- 3) Chikungunya

Cara yang tepat untuk memberantas nyamuk

- 1) Memberantas jentik-jentik nyamuk yang ada pada tempat perkembangbiakannya dengan cara memberantas sarang nyamuk.

Pemberantasan sarang nyamuk dapat dilakukan di sekolah, di rumah, dan dilingkungan sekitar. Kegiatan yang perlu dilakukan ialah sebagai berikut dengan istilah 3M

- Menguras bak mandi, bak WC, tempayan, drum, kolam hias, akuarium, dan mengganti air pada vas/pot bunga paling sedikit 1 minggu sekali.
- Menutup tempat yang menampung air seperti tempayan, drum, pagar bambu atau ujung potongan bambu.
- Mengubur atau menyingkirkan barang-barang bekas seperti kaleng bekas, plastik bekas, dan ban bekas.



- Mengubur kaleng bekas.
- Menguras bak mandi.
- Menutup tempat air.

Gambar 12.2 Tiga M

- Pemberantasan nyamuk dewasa dengan cara menyemprotnya memakai racun serangga. Pemberantasan dengan cara penyemprotan ini perlu dilakukan walaupun nyamuk dewasa akan mati dengan sendirinya dalam waktu 2-3 minggu. Hal ini untuk mencegah nyamuk menggigit dan menularkan penyakit pada orang lain sebelum mati dengan sendirinya.



Gambar 12.3 Penyemprotan dengan racun serangga.

### **b. Menjaga kebersihan lingkungan terhadap sumber penularan seperti unggas**

Untuk menjaga kebersihan kandang unggas, setiap hari tempat minum unggas agar dibersihkan. Dengan tempat unggas yang bersih dapat memacu perkembangan unggas dan kesehatan unggas, jika ada unggas yang sakit disendirikan agar tidak menular kepada unggas yang lain. Setelah membersihkan kandang unggas, tangan dan kaki di bersihkan dengan sabun.

Penyakit yang disebabkan karena unggas misalnya flu burung. Beberapa cara yang dilakukan untuk mencegah menularnya penyakit flu burung, yaitu:

- 1) Kubur bangkai unggas yang kena flu burung
- 2) Musnahkan unggas yang memperlihatkan gejala flu burung
- 3) Bersihkan kotoran unggas dengan cara dikumpulkan dan dikubur
- 4) Cuci tangan dengan detergen setelah memegang unggas



## **Rangkuman**

---

1. Lingkungan yang sehat menjadikan penghuninya lebih nyaman dan kerasan.
2. Kebersihan sekolah menjadi tanggung jawab: kepala sekolah, penjaga sekolah, siswa kelas 1 sampai kelas 6, guru
3. Alat yang digunakan untuk membersihkan lingkungan di antaranya: sapu lidi, kemoceng, cangkul, sabit, tempat sampah, skop sampah.

## **I. Tes Psikomotorik**

Agar nyamuk tidak dapat berkembang biak coba bersihkan lingkungan sekolahmu dari sarang nyamuk dengan 3 M. Lakukan dengan saling membantu dengan teman-temanmu.

## II. Penilaian Afektif (Dinilai Guru)

Aspek yang Dinilai \ Nilai	Baik	Cukup	Kurang
Kejujuran			
Kedisiplinan			
Kerja sama			
Kemandirian			

## III. Uji Kompetensi

### A. Pilihlah satu jawaban yang benar dengan cara memberi tanda silang (x) pada huruf *a*, *b*, *c*, atau *d*!

- Air yang menggenang harus ....
  - dibiarkan
  - dibendung
  - dialirkan
  - ditimbuni sampah
- Nyamuk senang bertelur pada air yang ....
  - mengalir
  - menggenang
  - memancar
  - mendidih
- Rumah yang sehat adalah rumah yang ada ....
  - televisinya
  - radionya
  - mejanya
  - tempat sampahnya
- Nyamuk dapat menyebarkan penyakit ....
  - malaria
  - beri-beri
  - tulang
  - kulit
- Air limbah adalah air ....
  - ledeng
  - sumur
  - bersih
  - kotor

6. Sampah yang menumpuk harus ....
  - a. dibakar
  - b. dibiarkan
  - c. dibuang ke sungai
  - d. disiram air
7. Lingkungan yang kotor dapat menyebabkan ....
  - a. nyaman
  - b. wabah penyakit
  - c. keindahan
  - d. kesejahteraan
8. Tempat pembuangan sampah yang betul adalah di ....
  - a. sungai
  - b. selokan
  - c. kebun
  - d. bak sampah
9. Air yang meluap dapat menyebabkan ....
  - a. kesuburan
  - b. bencana banjir
  - c. keuntungan
  - d. kekeringan
10. Kebersihan lingkungan sekolah menjadi tanggung jawab ....
  - a. kepala sekolah
  - b. penjaga sekolah
  - c. guru
  - d. semua warga sekolah

**B. Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut dengan singkat dan tepat!**

1. Siapa yang bertanggung jawab atas kelestarian lingkungan yang kita tempati?
2. Apa yang dimaksud air limbah?
3. Bagaimana akibat lingkungan yang tidak bersih dan sehat?
4. Apa yang kalian lakukan apabila ada air menggenang di halaman rumahmu?
5. Bagaimana cara pembuangan sampah yang baik?

# Glosarium

- Base.** Tempat hinggap
- Boulers.** Pelambung
- Catcher.** Penjaga belakang
- Fisik.** Jasmani, badan
- Hand ball.** Bola tersentuh tangan pemain
- Head stand.** Berdiri dengan kepala
- Inning.** Lama permainan kasti
- Jogging.** Lari santai
- Kapten.** Pemimpin regu
- Kick off.** Tendangan permulaan
- Kopstand.** Berdiri dengan kepala
- Lentur.** Tidak kaku, tidak mudah patah
- Lingkungan.** Sesuatu yang berada di sekitar kita
- Matras.** Alas senam lantai
- Otot.** Jaringan kenyal di tubuh manusia dan hewan yang berfungsi untuk menggerakkan organ tubuh
- Pinalti.** Tendangan hukuman 11 meter
- Poin.** Angka
- Push-Up.** Gerakan mengangkat tubuh dengan kedua lengan
- Roll.** Berguling
- Rumah.** Tempat tinggal
- Selonjor.** Duduk dengan kaki terjulur lurus ke depan
- Senam.** Gerak badan dengan gerakan tertentu
- Serong.** Menyimpang dari garis (arah) yang lurus
- Servis.** Pengumpanan bola pada awal permainan
- Sit-Up.** Gerakan tidur bangun
- Sprint.** Lari cepat
- Sprinter.** Pelari cepat
- Stopwatch.** *Stop:* Berhenti dan *watch:* jam. Artinya, jam yang sewaktu-waktu dapat dihentikan
- Telungkup.** Berbaring dengan perut di bawah
- Throw in.** Lemparan ke dalam lapangan
- Variasi.** Macam-macam gerakan
- Ventilasi.** Lubang angin/jalan keluar masuknya udara
- Wasit.** Pemimpin pertandingan

## Daftar Pustaka

- Arief Mudzakir. 2006. *RPUL*. Semarang: CV. Aneka Ilmu.
- Badan Koordinasi Keluarga Berencana Nasional Provinsi Jawa Tengah Tahun 2003.
- Brian J. Sharlay, diterjemahkan oleh Eri Desmarini Nasution. 2003. *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Jess Jarver. 2005. *Belajar Berlatih Atletik*. Bandung: CV Pionir Jaya.
- Jonathan Kuntaraf & Kathieen L. Kuntaraf. 2003. *Olahraga Sumber Kesehatan*. Bandung: Advent Indonesia.
- Maya Tamara at all. 2008. *Panduan Gerak SKJ 2008*. Jakarta: TEAM ASKI.
- Sayuti Syahara. 2004. *Pembelajaran Senam dan Aktivitas Ritmik (Modul)*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Soepartono. 2004. *Pembelajaran Atletik (Modul)*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Suherman Adang. 2001 *Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Dirjen Olahraga Depdiknas RI.
- Syamsir Aziz. 2004. *Pembelajaran Permainan Kecil (Modul)*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Syukur, Abdul, dkk. 2005. *Ensiklopedi Umum untuk Pelajar*. Jakarta: Ichtiar Baru van Hoeve.
- [www.flickr.com](http://www.flickr.com)
- [www.bloggaul.com](http://www.bloggaul.com)
- [www.ristinet.com](http://www.ristinet.com)

## A

Air bersih 51  
air bersih 52  
atletik 2, 9, 58, 66

## B

base 2  
berkemah 124, 125, 129  
bersih 134, 135, 136  
bola 2, 3, 4, 5, 6, 7,  
8, 9, 11, 12, 13, 15, 20,  
44, 45, 58, 59, 61, 62,  
63, 64, 66  
bola bakar 58  
bola voli 63, 65, 66  
break-up 76

## D

daya tahan 41  
douce 66

## G

gawang 12, 13, 14,  
15, 21, 79  
gaya bebas 117, 118  
gaya hang 67  
gaya tuck 67  
Gerakan inti 99  
Gerakan Peralihan 99,  
101, 103, 104  
guling belakang 33  
guling depan 32

## H

head stand 30

## I

inning 62

## J

jogging 10, 11

## K

kasti 2, 6, 7, 8, 61  
kebersihan 134  
keeper 16  
kesehatan 50, 51, 134  
kompos 53  
kop stand 30  
kopstand 85, 86

## L

lari 2, 9, 10, 11, 20, 79  
limbah 51, 136  
lompat jauh 66, 67, 70

## M

matras 30, 85  
meluncur 114, 115  
multi – strand elastic 128

## P

parafin 125  
passing 63, 64  
pelampung 115  
pemanasan 90, 119  
pendinginan 105  
peregangan 25  
pull-up 20  
push up 84, 85

## R

rally point 66  
renang 114, 117, 118,  
119  
reserved guylane 128  
ritmik 40

rubber bend 128  
rubber ring and book 128

## S

sampah 53, 136  
sanitair 53  
sehat 51  
senam 85  
sepak bola 2, 12, 13  
servis 63, 64, 65  
sit-up 84  
sleeping bag 126  
smes 64  
spike 64  
spiritus 125  
sprint 11  
sprinter 10  
start 20, 21

## U

UKS 51

## V

ventilasi 50, 52  
voli 2

## W

walking in the air 67  
wasit 7, 62

## Lampiran 1



*(Tim Tulungagung Putra dari Jawa Timur yang menjadi juara DANONE Nations Cup Indonesia 2008)*

Sebelas tim sepak bola anak-anak usia 10 -12 tahun dari sebelas daerah di Indonesia bertemu dalam ajang final nasional DANONE Nations Cup Indonesia 2008, untuk berebut posisi terbaik menjadi Tim DANONE Nations Cup Indonesia 2008, yang berhak mewakili Indonesia berlaga pada Final Internasional DANONE Nations Cup 2008 di Paris, Perancis.

Sebelas tim sepak bola anak-anak ini tersaring dari 1194 tim yang berasal dari sekolah-sekolah, sekolah sepak bola, maupun klub sepak bola anak-anak dari Aceh, Medan, Makassar, Padang, Palembang, Semarang, Surabaya, Papua, Bandung, Banten dan Jakarta yang ikut serta dalam babak penyisihan lokal.

Sebelum bertolak ke Paris pada September 2008 tersebut, Tim Tulungagung Putra sebagai DNC Indonesia 2008 menjalani latihan intensif. Latihan ini dimaksudkan agar mereka dapat tampil maksimal pada pentas dunia DANONE Nations Cup 2008 dan bisa mencetak prestasi internasional.

**Sumber:** [http://www.aqua.com/aqua\\_v3/ina/print.php?p\\_id=320](http://www.aqua.com/aqua_v3/ina/print.php?p_id=320) dengan sedikit penambahan.

## Lampiran 2

### Daftar Induk Organisasi Olahraga

#### 1. Federasi-federasi Olahraga Nasional

- GABSI : Gabungan Bridge Seluruh Indonesia
- FORKI : Federasi Olahraga Karatedo Indonesia
- FASI : Federasi Aeromodelling Seluruh Indonesia
- IKASI : Ikatan Anggar Seluruh Indonesia
- IMI : Ikatan Motor Indonesia
- IPSI : Ikatan Pencak Silat Seluruh Indonesia
- ISSI : Ikatan Sport Sepeda Indonesia
- PABBSI : Persatuan Angkat Besi dan Berat Seluruh Indonesia
- PASI : Persatuan Atletik Seluruh Indonesia
- PBI : Persatuan Bowling Indonesia
- PBSI : Persatuan Bulutangkis Seluruh Indonesia
- PBVSII : Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia
- Pelti : Persatuan Lawn Tennis Indonesia
- Perbakin : Persatuan Menembak Indonesia
- Perbasi : Persatuan Baseball dan Softball Seluruh Indonesia
- Perbasi : Persatuan Basketball Seluruh Indonesia
- Percasi : Persatuan Catur Seluruh Indonesia
- Perkemi : Persatuan Kempo Indonesia
- Perpani : Persatuan Panahan Indonesia
- Pertina : Persatuan Tinju Amatir Indonesia
- Persani : Persatuan Senam Indonesia
- Perserasi : Persatuan Sepak Raga (Sepak Takraw) Seluruh Indonesia
- Perserosi : Persatuan Sepatu Roda Seluruh Indonesia
- PGI : Persatuan Golf Indonesia
- PGSI : Persatuan Gulat Seluruh Indonesia
- PHSI : Persatuan Hockey Seluruh Indonesia

- PJSI : Persatuan Judo Seluruh Indonesia
- POBSI : Persatuan Olahraga Biliar Seluruh Indonesia
- Pordasi : Persatuan Olahraga berkuda Seluruh Indonesia
- Porlasi : Persatuan Olahraga Layar Seluruh Indonesia
- Portelasi : Persatuan Olahraga Terbang Layang Seluruh Indonesia
- PSSI : Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia
- PRSI : Persatuan Renang Seluruh Indonesia
- PTMSI : Persatuan Tenis Meja Seluruh Indonesia

## 2. Federasi-federasi Olahraga Internasional

- FIBA : Federation International de Basket ball Ameteur
- FIFA : Federation of Internatioal Football Association
- FIG : Federation International de Gymnastique
- IAAF : International Amateur Athletic Federation
- IABA : International Amateur Boxing Association
- IBF : International Badminton Federation
- International Boxing Federation
- ILTA : International Lawn Tennis Association
- ISF : International Softball Federation
- ITTF : International Table Tennis Federation
- IVBF : International de Volley Ball Federation
- IYBF : International Yacht Racing Union
- OPBF : Orient Pasific Boxing Federation
- WBA : World Boxing Association
- WBC : World Boxing Commission
- WBF : World Badminton Federation
- WBO : World Boxing Organization

(Sumber: Arief Mudzakir. 2006. RPUL. Semarang: CV. Aneka Ilmu)

**Pendidikan Jasmani,  
Olahraga,  
dan Kesehatan**

**Untuk SD & MI Kelas IV**



ISBN 978-979-095-005-4 (no. jilid lengkap)  
ISBN 978-979-095-060-3 (jil. 4h)

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) \*Rp10.611,00*