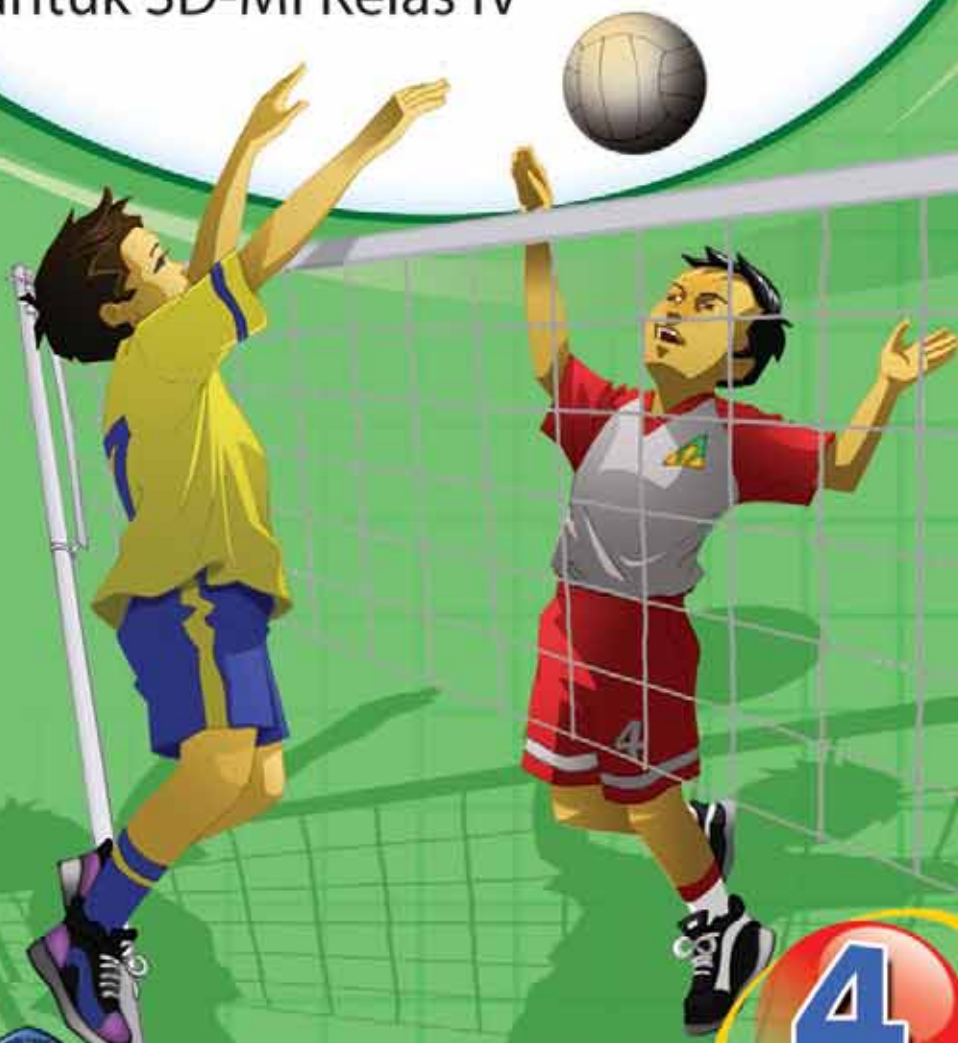


Mufid
Najib Sulhan



Mari Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SD-MI Kelas IV



PUSAT PERBUKUAN
Kementerian Pendidikan Nasional

**Mufid
Najib Sulhan**

Mari Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

untuk SD-MI Kelas IV



PUSAT PERBUKUAN
Kemendiknas



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

Mari Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

untuk SD-MI Kelas IV

Mufid, Najib Sulhan

Yekti Widodo

Penyusun : Mufid
Najib Sulhan
Editor : Yekti Widodo
Penata Letak : Hermin
Ilustrator : Tri Edie M.
Suseno
Perancang Sampul : Gatut Purwantoro
Ukuran Buku : 17,6 × 25 cm

372.8

MUF

MUFID

m

Mari Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan /Mufid, Najib Sulhan; editor, Yekti Widodo; ilustrator, Tri Edie M., Suseno.— Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional, 2010. x, 140 hlm.: ilus.; 25 cm

Bibliografi: hlm. 134

Indeks

Untuk SD-MI kelas IV

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

ISBN 978-979-095-064-1 (jil. 4I)

1. Olahraga - Aspek Kesehatan - Studi dan Pengajaran (Pendidikan Dasar) I. Judul
II. Najib Sulhan III. Yekti Widodo IV. Tri Edie M.
V. Suseno

Hak Cipta Buku ini dialihkan Kepada Kementerian Pendidikan Nasional
dari penerbit Surabaya Intelectual

Diterbitkan oleh Pusat Perbukuan
Kementerian Pendidikan Nasional Tahun 2010

Diperbanyak oleh

Kata sambutan

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

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

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

Buku-buku teks pelajaran yang telah dialihkan hak ciptanya ini, dapat diunduh (*download*), digandakan, dicetak, dialihmediakan, atau difotokopi oleh masyarakat. Namun, untuk penggandaan yang bersifat komersial harga penjualannya harus memenuhi ketentuan yang ditetapkan oleh Pemerintah.

Diharapkan buku teks pelajaran ini akan lebih mudah diakses oleh siswa dan guru di seluruh Indonesia maupun sekolah Indonesia yang berada di luar negeri sehingga dapat dimanfaatkan sebagai sumber belajar.

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

Jakarta, ...April 2010
Kepala Pusat Perbukuan

Kata Pengantar

Anak-anak, kamu sekarang sudah kelas empat. Di sekolah, kamu akan belajar menghitung, membaca, dan mempraktikkan olahraga dan kesehatan.

Buku ini adalah buku pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. Materi buku ini disajikan dengan menggunakan bahasa yang sederhana. Buku ini dilengkapi pula dengan peta konsep, kegiatan, informasi, ayo perhatikan, rangkuman, refleksi, mari berlatih, dan evaluasi semester.

Setelah mempelajari buku ini, kamu diharapkan mampu memahami materi yang ada dan mempraktikkannya dalam kehidupan sehari-hari. Akhir kata, semoga buku ini dapat bermanfaat bagi kamu dan selamat belajar.

Penyusun

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Apa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Itu?

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan proses perubahan sikap dan perilaku seseorang atau sekelompok orang, baik jasmani maupun rohani untuk menguatkan dan menyehatkan tubuh.

Mengapa Kamu Harus Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan?

Melalui pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan, kamu dapat terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar. Pengalaman belajar dapat kamu peroleh dari pendidikan jasmani, olahraga, dan informasi kesehatan yang terpilih.

Apa Manfaat yang Kamu Peroleh Jika Kamu Menguasai Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan?

Manfaat yang dapat kamu peroleh setelah mempelajari pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan sebagai berikut.

- ✓ Dapat meningkatkan kesehatan dan kesegaran jasmani.
- ✓ Dapat meningkatkan pertumbuhan.
- ✓ Dapat meningkatkan keterampilan dan ketangkasan.
- ✓ Dapat meningkatkan sportivitas, kejujuran, kerjasama, disiplin, tanggung jawab, dan percaya diri.

Bagaimana Cara Membaca Buku Ini?

Buku ini dapat menemanimu belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. Coba kamu perhatikan bagian-bagian dalam buku ini.

Kegiatan

Kamu dapat mempraktikkan hal menarik pada bagian ini.

Info Olahraga

Di bagian ini, kamu akan mendapatkan informasi olahraga dan kesehatan.

Rangkuman

Bagian ini berisi uraian singkat tentang materi.

Mari Berlatih

Kamu dapat menguji tingkat pemahaman dan kemampuanmu pada bagian ini.

Ayo Perhatikan

Bagian ini berisi pesan-pesan dalam melakukan aktivitas.

Refleksi

Di bagian ini, kamu dapat mengetahui seberapa dalam pemahamanmu.

Evaluasi

Kamu dapat berlatih untuk menghadapi ujian semester pada bagian ini.

Setiap bab dalam buku ini dilengkapi dengan kegiatan, informasi, ayo perhatikan, rangkuman, refleksi, dan latihan-latihan untuk mencapai keterampilan proses belajarmu. Kamu dapat melakukan kegiatan dan permainan serta mengenal lingkungan sekitarmu. Ayo belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan.

Daftar Isi

Kata Pengantar _____	iii
Mari Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan _____	iv
Daftar isi _____	vi
Bab 1 Permainan dan Olahraga (1) _____	1
A. Permainan Kasti _____	2
B. Gerakan Dasar Atletik _____	8
C. Sepak Bola _____	12
Rangkuman _____	16
Mari Berlatih Bab 1 _____	17
Bab 2 Latihan Kebugaran (1) _____	19
A. Latihan untuk Meningkatkan Daya Tahan dan Kekuatan Otot _____	20
B. Latihan untuk Meningkatkan Kelentukan dan Koordinasi _____	22
Rangkuman _____	24
Mari Berlatih Bab 2 _____	25
Bab 3 Dasar-Dasar Senam Lantai (1) _____	27
A. Pengertian Senam _____	28
B. Kombinasi Senam Lantai Tanpa Alat _____	28
C. Kombinasi Senam Lantai Menggunakan Alat _____	31
Rangkuman _____	34
Mari Berlatih Bab 3 _____	35
Bab 4 Gerak Ritmik Terstruktur (1) _____	37
A. Memperagakan Gerak Ritmik dengan Menggunakan Musik _____	38
B. Mempraktikkan Gerak Ritmik Tanpa Menggunakan Musik _____	41
Rangkuman _____	44
Mari Berlatih Bab 4 _____	45
Bab 5 Budaya Hidup Sehat (1) _____	47
A. Menjaga Kebersihan Lingkungan _____	48
B. Membiasakan Membuang Sampah pada Tempatnya _____	51
Rangkuman _____	53
Mari Berlatih Bab 5 _____	54
Evaluasi Semester 1 _____	56

Bab 6	Permainan dan Olahraga (2) _____	61
	A. Permainan Kipers _____	62
	B. Gerak Dasar Atletik (Lompat, Loncat, dan Lempar) _____	65
	C. Permainan Bola Voli Mini _____	69
	Rangkuman _____	72
	Mari Berlatih Bab 6 _____	73
Bab 7	Latihan Kebugaran (2) _____	75
	A. Latihan untuk Kekuatan dan Daya Tahan _____	76
	B. Latihan untuk Kelenturan dan Koordinasi _____	78
	Rangkuman _____	80
	Mari Berlatih Bab 7 _____	81
Bab 8	Dasar-Dasar Senam Lantai (2) _____	83
	A. Latihan Senam Lantai Tanpa Alat _____	84
	B. Latihan Senam Ketangkasan dengan Alat _____	86
	Rangkuman _____	88
	Mari Berlatih Bab 8 _____	89
Bab 9	Gerak Ritmik Terstruktur (2) _____	91
	A. Keterampilan Gerak SKJ 2008 _____	92
	B. Memperbaiki Kesalahan Gerak _____	97
	Rangkuman _____	98
	Mari Berlatih Bab 9 _____	99
Bab 10	Renang Gaya Bebas _____	101
	A. Sejarah Olahraga Renang _____	102
	B. Renang Gaya Bebas _____	102
	C. Dasar-Dasar Keselamatan di Air _____	106
	Rangkuman _____	106
	Mari Berlatih Bab 10 _____	107
Bab 11	Berkemah _____	109
	A. Keterampilan Kegiatan Berkemah _____	110
	B. Tantangan dalam Kegiatan Berkemah _____	112
	C. Pola Hidup Sehat Selama Berkemah _____	115
	Rangkuman _____	116
	Mari Berlatih Bab 11 _____	117

Bab 12	Budaya Hidup Sehat (2)	119
A.	Menjaga Kebersihan Lingkungan	120
B.	Penyakit Menular yang Disebabkan oleh Nyamuk dan Unggas	121
	Rangkuman	127
	Mari Berlatih Bab 12	128
Evaluasi Semester 2		130
Glosarium		133
Daftar Pustaka		134
Indeks		135
Lampiran 1	Jarak Lari Sesuai Umur	
Lampiran 2	Tempat dan Waktu Pelaksanaan Pekan Olahraga Nasional (PON)	
Lampiran 3	Mengukur Status Gizi	
Lampiran 4	Federasi-Federasi Olahraga Nasional	
Lampiran 5	Form Tes Keterampilan untuk Guru	



Bab 1



Permainan dan Olahraga (1)

Selamat ya, sekarang kamu sudah kelas 4. Apakah kamu siap mengikuti pelajaran penjasorkes kembali? Pernahkah kamu melihat pertandingan sepak bola? Sepak bola merupakan permainan yang banyak digemari masyarakat. Pada bab ini, kamu akan belajar mempraktikkan gerak dasar berjalan, berlari, menendang, melempar, melompat, dan memukul dalam suatu permainan, yaitu kasti, sepak bola, dan atletik. Lakukan setiap gerakan olahraga dengan semangat, percaya diri, disiplin, dan kerjasama.

Peta Konsep



Kata Kunci

- Sepak bola
- Kasti

- Atletik
- Wasit

- Sportif
- Kapten Regu

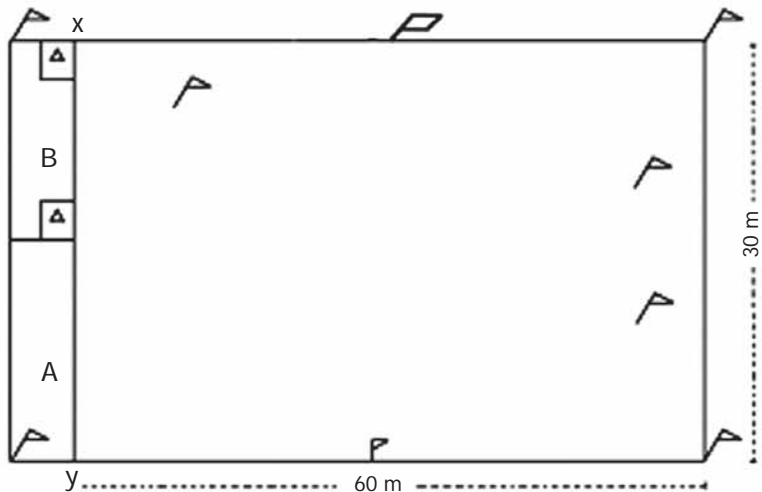
A. Permainan Kasti

1. Pengertian kasti

Istilah kasti berasal dari bahasa Belanda. Kasti berarti suatu permainan di lapangan yang menggunakan bola kecil dan tongkat pemukul yang terbuat dari bahan kayu. Permainan kasti dimainkan oleh dua regu, yaitu regu pemukul dan regu penjaga. Setiap regu terdiri atas 12 pemain utama dan 6 pemain cadangan. Permainan kasti dipimpin oleh seorang wasit. Wasit dibantu 3 orang pembantu wasit dan pencatat nilai. Gerak dasar dalam kasti di antaranya melempar dan menangkap bola.

2. Lapangan permainan

Lapangan yang digunakan untuk permainan bola kasti sebaiknya membujur ke arah utara selatan atau tidak menghadap matahari.



Gambar 1.1
Lapangan kasti.

Sumber: [www.binorakom.com/24 Juni 2009](http://www.binorakom.com/24%20Juni%202009).

Keterangan:

Panjang = 60 meter

Lebar = 30 meter

x - y = garis pemukul

A = ruang bebas

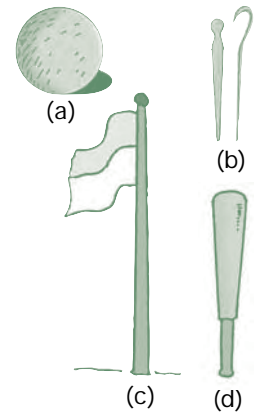
B = ruang pemukul dan pelambung bola

⚓ = bendera tengah atau sudut lapangan

3. Peralatan permainan

Peralatan yang digunakan untuk bermain kasti antara lain sebagai berikut.

- Bola kasti atau bola tenis, berwarna merah atau oranye.
- Tongkat pemukul, panjang keseluruhannya sekitar 50 – 60 cm, sedangkan panjang pegangan sekitar 15 – 20 cm.
- Tiang hinggap, tingginya 1,5 m dari tanah.
- Peralatan lain, seperti papan tulis, kapur atau tali, bendera, dan pen-pen.



Gambar 1.2

- (a) Bola kasti.
(b) Pen.
(c) Tiang hinggap.
(d) Tongkat pemukul.

4. Teknik dasar bermain kasti

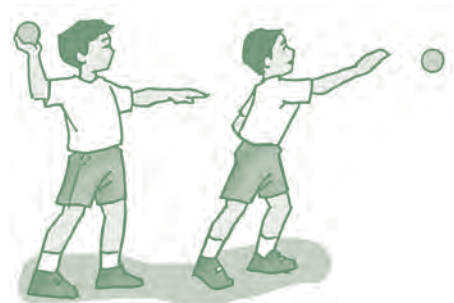
Dalam bermain kasti, terlebih dahulu kamu harus tahu cara memegang bola dengan baik. Teknik dasar yang harus dikuasai dalam permainan kasti, antara lain sebagai berikut.

a. Cara melempar bola

Cara melempar bola dalam permainan kasti terdiri atas lemparan bola rendah, datar, melambung, dan menggelinding.

☺ Lemparan bola datar

Peganglah bola dengan tangan kanan atau kiri. Letakkan tangan yang digunakan memegang bola di samping kepala dan siku ditekuk 90 derajat. Posisi kaki terbuka, badan agak dimiringkan. Kemudian lemparkan bola sejajar dengan kepala, sehingga jalannya bola sejajar dada.



Gambar 1.4

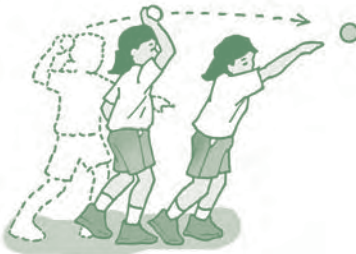
Melempar bola datar.

☺ Lemparan bola rendah

Letakkan tangan yang memegang bola di samping badan, telapak tangan menghadap ke depan. Ayunkan tangan yang memegang



(a)



(b)



(c)

Gambar 1.5

- (a) Melempar bola rendah.
- (b) Melempar bola melambung.
- (c) Melempar bola menggelinding.

bola dari belakang ke depan, lepaskan bola. Posisi kaki sesuaikan dengan tangan yang memegang bola. Jika kamu memegang bola dengan tangan kanan maka kaki kiri berada di depan, dan sebaliknya.

- 😊 Lemparan bola melambung
Letakkan tangan yang memegang bola di samping kepala dan ditekuk menghadap ke depan. Lemparkan bola dari atas kepala, sehingga jalannya bola melambung tinggi.
- 😊 Lemparan bola menggelinding di tanah
Letakkan tangan yang memegang bola lurus ke samping. Lemparkan bola dengan cara digelindingkan menyusuri tanah. Arah bola harus sesuai dan tepat pada sasaran, sehingga mudah ditangkap.

b. Cara memukul bola

Sebelum belajar memukul bola, kamu harus dapat memegang tongkat pemukul dengan baik. Cara memukul bola ada 4, yaitu pukulan depan, mendatar, melambung, dan merendah. Pukulan yang paling diutamakan adalah pukulan depan. Hal itu dikarenakan pukulan depan paling mudah dilakukan siswa dan hasil pukulannya keras.



Gambar 1.6

Cara memukul bola.

c. Cara menangkap bola

Cara menangkap bola disesuaikan dengan datangnya bola, yaitu sebagai berikut.

- ☺ Menangkap bola datar
Cara menangkap bola datar yang datangnya dari samping kanan atau kiri badan adalah dengan menjulurkan satu tangan atau kedua tangan ke samping kanan atau kiri badan.



Gambar 1.7

Menangkap bola datar.

- ☺ Menangkap bola rendah
Cara menangkap bola rendah sama dengan menangkap bola datar, tetapi kedua lutut harus ditekuk agar badan merendah.



Gambar 1.8

Menangkap bola rendah.

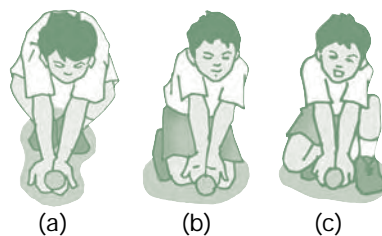
- ☺ Menangkap bola melambung ke atas
Cara menangkap bola melambung, terlebih dahulu kaki agak dibuka dan lutut sedikit ditekuk, kemudian tangan dijulurkan ke arah datangnya bola. Posisi telapak tangan saat menangkap bola melambung sebagai berikut.



Gambar 1.9

Posisi badan dan telapak tangan saat menangkap bola melambung.

- ☺ Menangkap bola menggelinding
Bola yang datangnya menggelinding atau memantul di tanah lebih sulit ditangkap. Cara menangkap bola menggelinding ada 3, yaitu dengan sikap berdiri, duduk berlutut, dan berjongkok. Pilihlah sikap yang paling mudah kamu lakukan. Coba kamu perhatikan cara menangkap bola menggelinding pada gambar di samping.



Gambar 1.10

Menangkap bola menggelinding: (a) sikap berdiri, (b) duduk berlutut, (c) berjongkok.



Info Olahraga

Pukulan kasti yang dianggap salah adalah sebagai berikut.

- Bola yang dipukul jatuh pada garis pukul.
- Bola terpukul oleh tangan.
- Bola jatuh di ruang bebas.
- Bola yang dipukul melambung keluar lapangan di depan bendera tengah.

Pukulan kasti yang dianggap benar adalah sebagai berikut.

- Bola yang dipukul melampaui garis pukul.
- Setelah memukul bola, pemukul harus meletakkan kayu pemukul di ruang pukul.

d. Teknik berlari

Setelah memukul bola, pemukul tersebut segera berlari menuju tiang pertolongan atau langsung ke ruang bebas. Pada saat berlari, pemukul harus memerhatikan keberadaan bola. Di samping itu, pemukul juga harus berusaha menghindarkan diri saat akan dimatikan lawan.

4. Peraturan permainan

Ada beberapa peraturan dalam permainan kasti. Peraturan-peraturan tersebut adalah sebagai berikut.

a. Waktu

Permainan bola kasti berlangsung selama 2 x 20 menit dengan waktu istirahat 10 menit.

b. Mematikan lawan

Mematikan lawan dilakukan dengan cara melemparkan bola ke arah tubuh lawan yang sedang berlari. Bagian tubuh yang boleh dilempar atau dikenai bola adalah pinggang sampai kaki.

c. Pemukul

- 😊 Pemukul berhak melakukan 1 kali pukulan.
- 😊 Ketika di ruang bebas tidak ada orang atau kosong, pemukul terakhir berhak melakukan 3 kali pukulan.

d. Pergantian

- 😊 Pergantian tempat
Pergantian tempat terjadi jika regu pemukul terkena lemparan bola dari regu penjaga.
- 😊 Pergantian bebas
Pergantian bebas terjadi dengan cara berikut.
 - Penjaga dapat menangkap bola sebanyak 3 kali berturut-turut.
 - Penjaga membakar ruang bebas.
 - Pelari masuk ruang bebas melalui garis belakang.

- Pemain dari regu pemukul keluar dari garis lapangan.
- Saat memukul, tongkat pemukul terlepas dari tangan pemukul.

d. Nilai

- 😊 Mendapat nilai 1
 - Jika pemain dari regu pemukul dapat memukul bola dengan benar dan kembali ke ruang bebas dengan selamat karena bantuan pukulan temannya.
 - Jika pemain dari regu penjaga berhasil menangkap bola yang dipukul secara langsung.
- 😊 Mendapat nilai 2

Jika pemain dari regu pemukul dapat memukul bola dengan benar dan langsung kembali ke ruang bebas dengan selamat atas pukulannya sendiri.
- 😊 Mendapat nilai 3

Jika regu penjaga dapat menangkap bola sebanyak 3 kali berturut-turut.
- 😊 Regu yang mendapatkan nilai terbanyak dinyatakan sebagai pemenang.



Info Olahraga

Perbedaan antara jalan dan lari adalah bila jalan, salah satu kaki selalu berhubungan dengan tanah (tidak ada saat untuk melayang), sedangkan lari ada saat untuk melayang di udara atau kedua kaki itu lepas dari tanah.

5. Bermain kasti

Setelah mengetahui peraturan dan teknik-teknik bermain kasti, coba praktikkan dalam suatu permainan. Cara melakukannya sebagai berikut.

- Pemain nomor 1 memukul bola, kemudian berlari ke tiang pertolongan atau langsung ke ruang bebas.
- Jika pemain nomor 1 pukulannya salah, maka hanya boleh berlari sampai ke tiang pertolongan.
- Selanjutnya pemain nomor 2 memukul bola. Jika pukulannya benar, maka pemain nomor 1 yang

Ayo Perhatikan!

Ketika bermain kasti, jangan takut menghadapi bola yang datang. Peganglah tongkat pemukul dengan erat, agar tidak terlepas. Tetaplah siaga pada bola yang datang.

pukulannya benar, berlari ke ruang bebas. Jika pemain nomor 1 pukulannya salah, maka boleh berlari ke tiang bebas baru ke ruang bebas. Pemain 2 nomor langsung berlari ke ruang bebas.

- d. Penilaian sesuai peraturan. Regu yang mendapat nilai terbanyak dinyatakan menang.

Kegiatan 1

Mempraktikkan Permainan Kasti

Coba praktikkan teknik-teknik dasar bermain kasti dalam suatu permainan bersama teman-temanmu. Bentuklah 2 regu berlawanan, dan gurumu sebagai wasit. Apakah kamu bisa melakukan permainan kasti sesuai aturan-aturannya?

B. Gerakan Dasar Atletik

Tahukah kamu gerakan atletik sama dengan gerakan kita sehari-hari? Contoh gerakan dalam kehidupan sehari-hari adalah berjalan, berlari, melompat, dan melempar. Oleh karena itu, kamu akan lebih mudah mempraktikkan gerakan-gerakan dasar atletik, seperti berikut.



Gambar 1.11
Berjalan ke depan.

1. Latihan gerakan dasar berjalan

Gerakan berjalan dapat dilakukan dengan 3 cara, yaitu sebagai berikut.

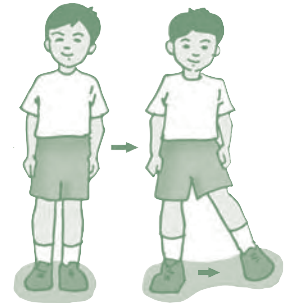
a. Berjalan ke depan

Gerakannya, mula-mula langkahkan kaki kiri ke depan dengan lutut agak dibengkokkan. Tangan kanan diayunkan dari belakang ke depan dengan siku agak dibengkokkan. Gerakan tangan kiri merupakan kebalikan dari gerakan tangan kanan.

Pada waktu berjalan, posisi badan tegak, dada dibuka, perut agak ditarik ke dalam supaya rata, kepala tegak dan pandangan mengarah ke depan.

b. Berjalan ke samping

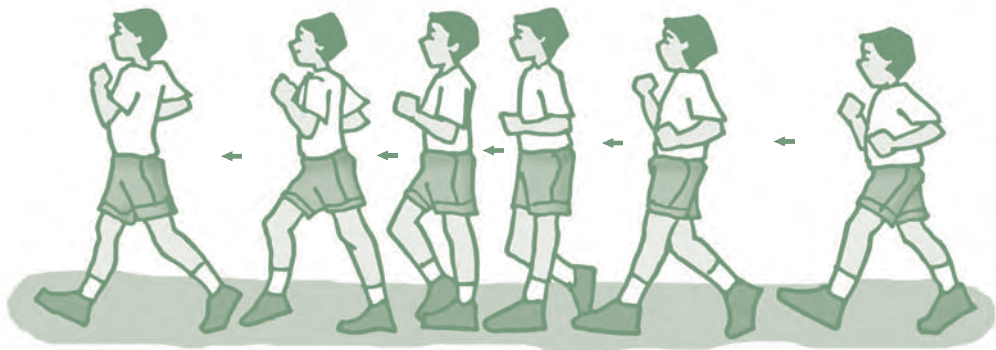
Gerakannya, mula-mula ambil sikap berdiri tegak, langkahkan kaki kiri ke samping kiri. Dengan cepat, langkahkan kaki kanan ke samping kiri hingga merapat. Langkahkan kembali kaki kiri, ke samping kiri disusul kaki kanan, begitu seterusnya. Jika kamu ingin berjalan ke arah samping kanan, lakukan gerakan sebaliknya. Pandangan diarahkan ke depan.



Gambar 1.12
Berjalan ke samping kiri.

c. Latihan jalan mengarah pada lomba jalan cepat

Gerakannya seperti jalan ke depan biasa, tetapi tiap langkahnya dilakukan dengan cepat. Pada saat melakukan gerakan jalan cepat, salah satu kaki harus selalu menginjak tanah. Jalan cepat termasuk



Gambar 1.13
Latihan jalan yang mengarah pada lomba jalan cepat.

2. Latihan gerakan dasar berlari

Pada waktu berlari, kamu membuat langkah lebih panjang daripada ketika berjalan. Panjang langkah tergantung pada kecepatan dan jarak lari yang ditempuh. Ketika berlari, telapak kaki harus bertumpu pada tanah secara lurus. Ayunan tangan ke depan, tidak menyilang atau masuk ke dalam ataupun mengarah ke luar.



Gambar 1.14
Gerakan berlari.

Gerakan dasar berlari dapat dilakukan dengan berlari di tempat, berlari ke depan, ke samping, dan ke belakang. Lakukan dengan variasi dan gabungan kecepatan dan jarak, misalnya sebagai berikut.

- a. Berlari di tempat pelan-pelan dan semakin cepat.
- b. Berlari ke depan pelan-pelan dan semakin cepat.

3. Latihan gerakan dasar melompat

Latihan gerakan dasar melompat bertujuan untuk memberikan pengalaman cara jatuh atau mendarat yang benar. Selain itu, juga untuk menanamkan keberanian. Berikut adalah berbagai cara latihan gerakan dasar melompat.

a. Melompat tanpa awalan

Melompat tanpa awalan terdiri atas tolakan dengan dua kaki atau tolakan dengan satu kaki.

☺ Tolakan dengan dua kaki

Sikap awal berdiri tegak dengan kedua tangan di samping badan. Selanjutnya lutut ditekuk, kedua tangan ke belakang, badan agak condong ke depan. Saat melakukan tolakan, kedua kaki ke depan, kedua tangan diayunkan dari belakang ke depan. Mendarat dengan lutut agak ditekuk, kedua tangan ke depan. Pandangan ke arah depan.



Gambar 1.15
Melompat tanpa awalan, tolakan dua kaki.

☺ Tolakan dengan satu kaki

Sikap awal berdiri dengan kaki kiri di depan lurus, kaki kanan di belakang agak ditekuk, kedua tangan ke belakang. Selanjutnya, kaki kanan diayunkan ke depan, kaki kiri ditolakkan ke depan menyusul kaki kanan, kedua tangan

diayunkan ke depan. Ketika melayang di udara, kedua kaki dirapatkan. Mendarat dengan kedua ujung kaki, lutut ditekuk, kedua tangan ke arah depan.



Gambar 1.16

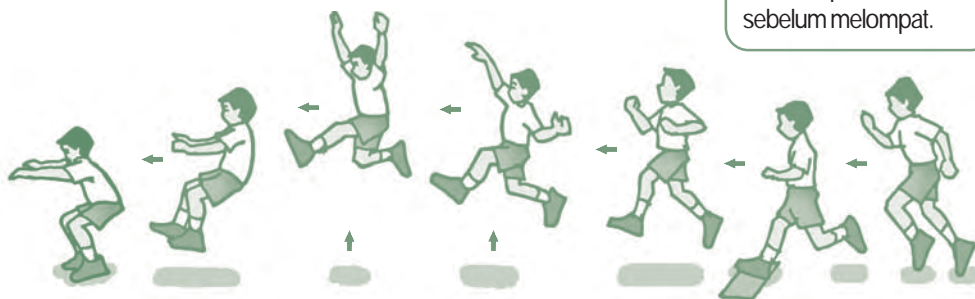
Melompat tanpa awalan, tolakan satu kaki.

b. Melompat dengan awalan

Melompat dengan awalan mengacu pada lompat jauh. Cara melakukannya sama seperti pada melompat tanpa awalan. Akan tetapi, sebelum melakukan tolakan didahului lari beberapa langkah dengan jarak tertentu, kemudian lari secepatnya. Tepat pada papan tumpu, lakukan tolakan dengan dua kaki atau satu kaki.

Ayo Perhatikan!

Sebelum berlatih lompat jauh, pastikan pasir gembur. Jangan bertelanjang kaki. Lakukan pemanasan sebelum melompat.

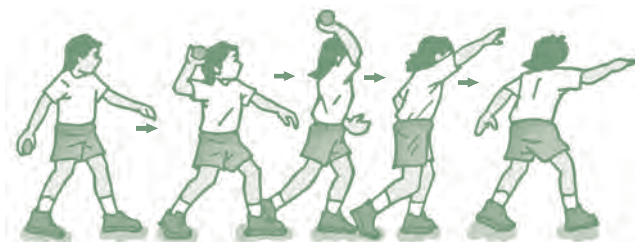


Gambar 1.17

Rangkaian lompat dengan awalan.

4. Latihan gerakan dasar melempar

Alat yang digunakan pada latihan ini bisa berupa bola kasti, bola tenis, atau bola plastik. Sikap yang benar ketika melakukan lemparan adalah dengan berdiri tegak. Kemudian kaki kiri agak ke depan dan kaki kanan di belakang. Bola dipegang tangan kanan di belakang telinga dengan siku ditekuk. Pandangan ke arah sasaran yang dituju.



Gambar 1.18

Teknik gerakan dasar melempar.

Kegiatan 2

Mempraktikkan Latihan Gerakan Dasar Atletik

Coba praktikkan gerakan-gerakan dasar dalam atletik. Ketika berlatih melompat, lakukan pada tempat yang ada bak pasirnya. Gerakan apa yang paling kamu kuasai?

C. Sepak Bola



Info Olahraga

Bambang Pamungkas adalah seorang pemain sepak bola Indonesia yang saat ini bergabung dalam Persija Jakarta. Posisi Bambang Pamungkas sebagai penyerang. Meskipun tidak terlalu tinggi (171 cm), Bambang mempunyai lompatan yang tinggi dan tandukan yang akurat. Bambang pernah menjadi pencetak gol terbanyak (*top scorer*) dengan 8 gol dan sekaligus membantu Indonesia menjadi juara kedua Piala Tiger 2002.

Sumber:

www.wikipedia.com/
16 Desember 2008.

1. Permainan sepak bola

Permainan sepak bola adalah suatu permainan bola besar yang berasal dari negara Inggris. Organisasi sepak bola dunia bernama FIFA (*Federation International Football Association*) yang berdiri tahun 1907 di Perancis. Organisasi sepak bola di Indonesia bernama PSSI (Persatuan Sepak bola Seluruh Indonesia). PSSI dibentuk pada tanggal 19 April 1930 di Yogyakarta.

Apakah kamu tahu teknik-teknik dalam permainan sepak bola? Teknik dasar bermain sepak bola, antara lain dijelaskan melalui latihan-latihan berikut.

2. Latihan dasar menendang bola

Menendang atau menyepak bola dapat dilakukan dengan bagian-bagian kaki sebagai berikut.

a. Menendang dengan kaki bagian dalam

Menendang bola dengan kaki bagian dalam bertujuan untuk melakukan tendangan atau operan jarak dekat (*short passing*). Gerakan bola yang ditendang tersebut akan menggelinding menyusur di permukaan tanah.

- Cara melakukannya adalah sebagai berikut.
- 😊 Awalan dilakukan sedikit serong.
 - 😊 Kaki yang menjadi tumpuan diletakkan di samping bola. Pandangan ke arah bola.
 - 😊 Kaki untuk menendang diayun ke belakang dengan lutut sedikit ditekuk. Tendang dengan bagian dalam kaki mengarah ke bola.
 - 😊 Kedua lengan tetap menjaga keseimbangan badan.



Gambar 1.19

Menendang bola dengan kaki bagian dalam.

b. Menendang bola dengan kaki bagian luar

Menendang bola dengan kaki bagian luar bertujuan untuk menendang jarak jauh (*long passing*). Cara melakukannya sebagai berikut.

- 😊 Sikap permulaan kaki tumpu diletakkan di samping bola dengan jarak sekitar 1 kepal.
- 😊 Badan condong ke depan.
- 😊 Kaki yang menjadi tumpuan agak ditekuk dan kaki untuk menendang diluruskan ke belakang.
- 😊 Saat akan menendang bola, pergelangan kaki tendang segera ditekuk ke bawah dan diputar ke dalam, sehingga kaki bagian luar mengenai bola.



Gambar 1.20

Menendang bola dengan kaki bagian luar.

c. Menendang bola dengan punggung kaki

Menendang bola dengan punggung kaki bertujuan untuk menendang bola jarak sedang atau jauh. Cara menendang bola menggunakan punggung kaki adalah sebagai berikut.

- 😊 Kaki tumpu diletakkan di samping bola, jaraknya kira-kira 1 kepal.
- 😊 Badan condong ke depan.
- 😊 Lutut kaki tumpu agak ditekuk.
- 😊 Kaki yang akan digunakan untuk menendang lurus ke belakang. Tendang dengan bagian punggung kaki mengarah ke bola.



Gambar 1.21

Menendang bola dengan punggung kaki.



Gambar 1.22

Menahan bola dengan kaki bagian dalam.



Gambar 1.23

Menahan bola dengan kaki bagian luar.



Gambar 1.24

Menahan bola dengan kaki bagian dalam.

3. Latihan dasar menahan (mengontrol) bola

Menahan bola disebut juga teknik menerima bola atau mengontrol bola. Mengontrol bola dapat dilakukan dengan bagian dalam maupun bagian luar kaki.

a. Mengontrol bola memantul dengan kaki bagian dalam

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- 😊 Badan condong ke arah datangnya bola.
- 😊 Kaki tumpu menahan berat badan dan sedikit dibengkokkan.
- 😊 Kaki yang digunakan untuk mengontrol bola diangkat dari tanah dan digantung lemas.
- 😊 Tangan menjaga keseimbangan.

b. Mengontrol bola memantul dengan kaki bagian luar

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- 😊 Badan condong ke arah datangnya bola.
- 😊 Kaki tumpu menahan berat badan.
- 😊 Kaki yang digunakan untuk mengontrol bola diangkat ke depan kaki tumpu dan lutut sedikit ditekuk.
- 😊 Bola ditekan di antara bagian luar kaki dan tanah.

4. Latihan dasar menggiring bola

Menggiring bola adalah cara membawa bola dengan menggunakan kaki. Tujuannya agar jarak bola yang akan ditendang menjadi lebih dekat. Selain itu, menggiring bola adalah salah satu cara untuk menyelamatkan bola, bila tidak ada kemungkinan untuk segera dioperkan atau dimasukkan ke gawang.

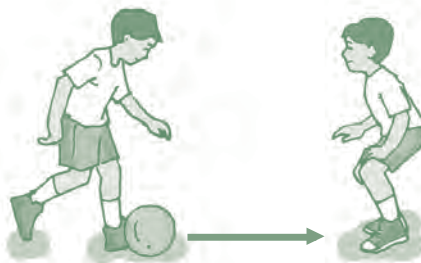
Cara menggiring bola dengan kaki bagian dalam dan luar adalah sebagai berikut.

- #### a. Bergerak sambil membawa bola dengan kaki bagian dalam atau luar.

- b. Atur jarak bola agar tidak terlalu jauh dari kaki.
- c. Kaki tumpu menahan berat badan, pandangan selalu tertuju pada bola.
- d. Kedua lengan menjaga keseimbangan.

5. Latihan dasar mengoper (mengumpan) bola

Mengoper bola merupakan salah satu teknik gerak yang harus dikuasai oleh pemain sepak bola. Ada 2 jenis operan bola, yaitu operan pendek (*short passing*) dan operan panjang (*long passing*). Jika pemain yang diberi operan sedang diam, operkan bola ke arah kaki. Jika pemain yang diberi operan sedang bergerak lambat, operkan bola ke sekitar tubuhnya. Jika pemain yang diberi operan sedang bergerak cepat, operkan bola ke arah pemain bergerak.



Gambar 1.25

Mengoper bola kepada teman.

6. Bermain sepak bola dengan aturan sederhana

Agar lebih memahami permainan sepak bola, teknik-teknik yang telah dipelajari perlu diterapkan dalam suatu permainan dengan aturan sederhana. Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- a. Bentuklah dua regu dengan kemampuan yang seimbang, masing-masing regu 11 orang.
- b. Guru mengatur posisi dan tugas setiap anak.
- c. Mainkan bola sesuai teknik-teknik yang dipelajari.
- d. Nilai permainan diperoleh jika salah satu regu berhasil memasukkan bola ke gawang regu lawan. Akan tetapi, permainan lebih ditekankan pada sportivitas kerjasama regu, dan kedisiplinan.
- e. Jika bola keluar lapangan, lanjutkan permainan dengan menendang bola dari tempat bola keluar.
- f. Lama permainan disesuaikan dengan waktu yang tersedia.

Ayo Perhatikan!

Ketika bermain sepak bola, usahakan kamu menggunakan sepatu olahraga atau sepatu sepak bola. Lakukan pemanasan terlebih dahulu sebelum latihan. Selain itu, gunakan bola dari bahan yang baik. Pastikan bola tersebut tidak kempes.

Kegiatan 3

Mempraktikkan Gerak Dasar Sepak Bola

Lakukan latihan menendang bola dan menahan bola dengan kaki bagian dalam dan bagian luar kaki. Latihan dengan bagian kaki mana yang paling kamu kuasai?

Rangkuman

- ◆ Permainan kasti adalah suatu permainan di lapangan yang menggunakan bola kecil dan alat pemukul terbuat dari kayu. Teknik dasar bermain kasti terdiri atas melempar bola, menangkap bola, memukul bola, dan berlari.
- ◆ Latihan gerakan dasar atletik dapat dilakukan dengan berjalan, berlari, melompat, dan melempar.
- ◆ Permainan sepak bola adalah suatu permainan bola besar yang berasal dari Negara Inggris. Teknik-teknik dasar permainan sepak bola antara lain menendang atau menyepak, menahan atau menghentikan, dan mengoper bola.

Refleksi

- ★ Apa kamu sudah bisa melakukan gerak dasar dalam permainan kasti dan sepak bola? Apakah kamu takut terkena bola?
- ★ Apa kamu sudah mengerti aturan permainan kasti dan sepak bola?
- ★ Apa kamu sudah bisa menguasai semua gerakan dasar atletik?
- ★ Jika kamu menemukan kesulitan, tanyakan pada gurumu atau temanmu.

Mari Berlatih Bab 1 ..

Ayo kerjakan di buku tulismu.

Penilaian Pengetahuan

A. Pilihlah jawaban yang paling benar.

1. Dalam permainan bola kasti jika pemain penjaga membakar ruang bebas, maka terjadilah
 - a. pergantian tempat
 - b. pergantian bebas
 - c. pergantian pemain
 - d. pergantian wasit
2. Tongkat pemukul bola kasti terbuat dari
 - a. plastik
 - b. karet
 - c. kayu
 - d. besi
3. Pada latihan berjalan ke samping, pandangan mata ke arah
 - a. samping
 - b. bawah
 - c. atas
 - d. depan
4. Gerakan melompat dengan awalan didahului dengan
 - a. lari beberapa langkah
 - b. lari di tempat
 - c. lari ke samping
 - d. jalan di tempat
5. Bagian kaki yang tidak dapat digunakan menendang bola adalah
 - a. kaki bagian dalam
 - b. kaki bagian luar
 - c. punggung kaki
 - d. telapak kaki

B. Isilah dengan jawaban yang tepat.

1. Lemparan bola kasti ada 4 macam, yaitu ..., ..., ..., dan
2. Istilah kasti berasal dari bahasa
3. Bak lompat jauh berisi
4. Jumlah pemain sepak bola dalam satu tim adalah
5. Pergelangan kaki segera ditekuk ke bawah dan diputar ke dalam adalah gerakan menendang bola dengan bagian

Penilaian Keterampilan dan Sikap

Coba praktikkan teknik melempar, menangkap, dan memukul bola kasti dengan aturan sederhana. Lakukan permainan ini bersama teman-temanmu. Apakah gerakanmu melempar dan menangkap bola sudah sempurna? Apakah kamu dapat memukul bola dengan baik?

Nilailah sikapmu ketika melakukan teknik-teknik tersebut dalam tabel berikut. Beri tanda centang (✓) sesuai dengan jawabanmu.

No	Sikap	Nilai		
		Baik	Cukup	Kurang
1.	Disiplin			
2.	Kejujuran			
3.	Kerjasama			
4.	Sportivitas			
5.	Mematuhi aturan			

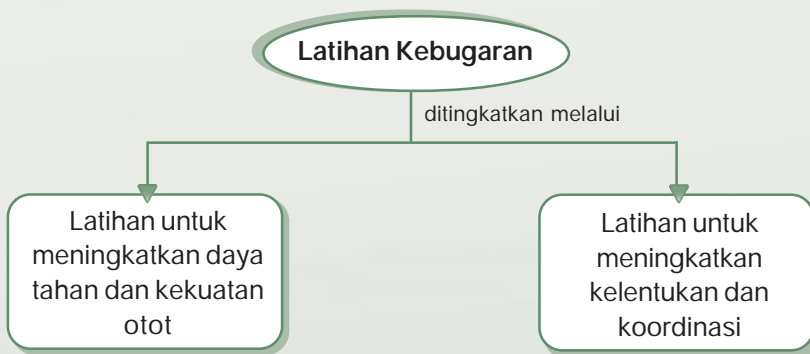
Bab 2



Latihan Kebugaran (1)

Pernahkan kamu melakukan olahraga lari pagi? Bagaimana tubuhmu setelah lari pagi? Lari pagi baik untuk kesehatanmu. Lari pagi membuat tubuh selalu bugar. Pada bab ini, kamu akan belajar melakukan gerakan-gerakan yang dapat menjaga kebugaran tubuhmu. Dengan berlatih keras dan disiplin dalam melakukan gerakan-gerakannya, akan meningkatkan kekuatan otot, daya tahan, serta kelenturan dan koordinasi tubuhmu.

Peta Konsep



Kata Kunci

- Kebugaran
- Kelenturan
- Jinjit
- Meliukkan tubuh
- Lari di tempat
- Koordinasi
- Berbelok-belok
- Jalan kepinging
- *Sit up*

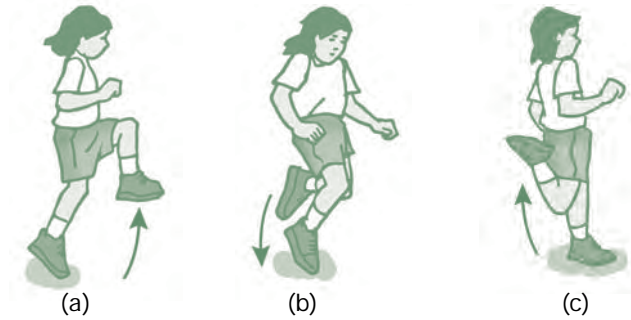
A. Latihan untuk Meningkatkan Daya Tahan dan Kekuatan Otot

Olahraga merupakan sarana untuk mencapai kesehatan dan kebugaran jasmani. Sehingga pada saat kamu melakukan kegiatan belajar tidak mudah lelah dan lesu. Berikut adalah bentuk-bentuk latihan kebugaran.

1. Latihan lari di tempat dengan berbagai macam gerakan

Gerakan lari di tempat bertujuan untuk memperkuat otot kaki. Latihannya dapat dilakukan dengan banyak macam gerakan. Gerakan-gerakan lari di tempat yang dapat dilakukan adalah sebagai berikut.

- Latihan 1: Lakukan gerakan lari di tempat dengan mengangkat paha hingga lurus pinggang.
- Latihan 2: Lakukan gerakan lari di tempat dengan menapakkan ujung kaki di tanah (jinjit). Lakukan gerakan ini secara perlahan-lahan.
- Latihan 3: Lakukan gerakan lari di tempat dengan mengayunkan tumit hingga menyentuh pantat. Gerakan lengan seirama dengan langkah kaki.



Gambar 2.1

- Latihan 1.
- Latihan 2.
- Latihan 3.

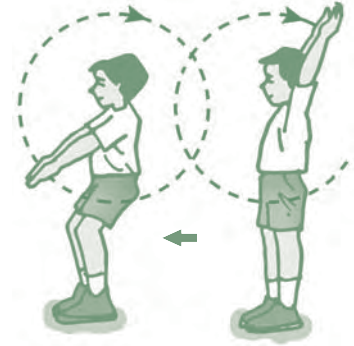
2. Gerakan membuat lingkaran dengan kedua lengan

Latihan membuat lingkaran dengan kedua tangan dapat melatih otot lengan. Gerakan awal luruskan kedua tangan ke samping. Gerakkan tangan membentuk

lingkaran kecil, kemudian semakin besar, dan kembali ke lingkaran kecil. Putaran mula-mula searah jarum jam, dilanjutkan berlawanan arah jarum jam. Lakukan sesuai aba-aba gurumu.

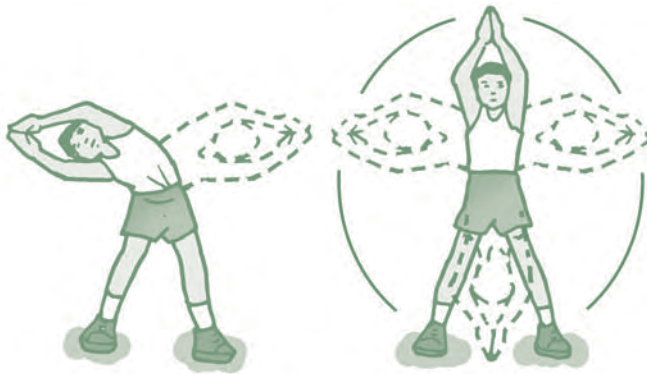
3. Meliukkan badan

Cara melakukan gerakan meliukkan badan diawali dengan sikap berdiri, kaki dibuka sejajar bahu. Liukkan badan ke kiri, kanan, dan depan. Putar badan searah jarum jam maupun berlawanan arah jarum jam. Lakukan sesuai aba-aba gurumu.



Gambar 2.2

Gerakan membuat lingkaran dengan kedua lengan.



Gambar 2.3

Gerakan meliukkan badan.

4. Lari berbelok-belok

Terlebih dahulu siapkan beberapa bendera/tongkat/ beberapa orang temanmu sebagai lintasan lari. Aturilah jarak lintasan dengan jauh yang sama. Tentukan garis start dan finish. Lari secara berbelok-belok mengikuti lintasan hingga mencapai finish.



Gambar 2.4

Gerakan lari berbelok-belok.

5. Permainan kombinasi musik atau peluit

Buatlah arena segiempat di lapangan, dengan tali yang diikatkan pada 4 tongkat. Kemudian, anak-anak masuk ke dalam arena. Siapkan musik yang disesuaikan gerakan latihan atau peluit. Ketika musik dihidupkan, anak-anak diberi aba-aba untuk melakukan keempat latihan di atas sesuka hati. Ketika musik dimatikan, guru memberi aba-aba gerakan tertentu bersama-sama, misalnya meliukkan badan. Hidupkan kembali musik, biarkan anak-anak melakukan keempat latihan sebelumnya, lalu matikan musik. Lakukan hingga batas waktu yang disediakan.

Kegiatan 1

Mempraktikkan Latihan untuk Meningkatkan Daya Tahan dan Kekuatan Otot

Coba praktikkan latihan untuk meningkatkan daya tahan dan kekuatan otot. Gerakan apa yang menurutmu paling mudah? Gerakan apa yang menurutmu paling sukar?

B. Latihan untuk Meningkatkan Kelentukan dan Koordinasi

1. Jalan kepiting



Gambar 2.5

Gerakan jalan kepiting.

Ambil sikap duduk, telapak kaki bertumpu pada lantai mengarah ke depan, lutut ditekuk ke atas. Kemudian kedua lengan dijulurkan ke belakang, sehingga bertumpu pada matras. Dada, perut dan paha ditarik ke atas, mendatar. Kemudian coba berjalanlah. Lakukan dengan hati-hati hingga batas yang telah ditentukan.

2. Berbaring duduk (*Sit up*)

Sikap awal tidur telentang, lutut ditekuk, kedua dilipat tangan di belakang kepala. Selanjutnya ambil sikap duduk dengan kedua tangan tetap di belakang kepala. Mintalah bantuan temanmu untuk menahan kedua kakimu. Latihan ini juga dapat dilakukan dengan posisi kedua kaki lurus ke depan dan dipegang teman.



Gambar 2.6
Gerakan *Sit up*.

3. Latihan membungkukkan badan

Tujuan dari latihan ini adalah untuk kelenturan dan peregangan otot. Cara pertama yaitu duduk dengan kaki dibuka, bungkukkan badan ke depan, kedua tangan lurus menyentuh lantai, kemudian tempelkan dahi pada lantai. Cara kedua yaitu duduk dengan kaki rapat, tangan menyentuh ujung kaki, kemudian mencium lutut. Pertahankan posisi ini dari hitungan 1 sampai 8, sesuai aba-aba gurumu.



Ayo Perhatikan!
Pada saat berlatih *sit up*, sebaiknya gunakan matras yang baik, agar tulang punggungmu tidak sakit.

Gambar 2.7
Latihan membungkukkan badan.

4. Permainan 3 pos

Bentuklah 3 kelompok dengan jumlah anggota yang disesuaikan. Buatlah 3 pos sebagai tempat masing-masing kelompok melakukan latihan. Pada pos I, anak-anak harus melakukan jalan kepingan sepanjang 5 meter. Pada pos II, anak-anak harus melakukan *sit up* secara berpasangan dengan tangan menyentuh bola. Bola dipegang teman yang berdiri dengan kaki mengapit kedua kaki anak yang sedang *sit up*. Pada pos III, anak-anak harus melakukan gerakan mencium lutut. Ketiga kelompok harus melakukan gerakan dari pos ke pos secara bergiliran.

Ayo Perhatikan!
Lakukan gerakan membungkukkan badan secara perlahan-lahan terlebih dahulu, jangan memaksakan dahi untuk menyentuh lantai atau lutut jika belum mampu.

Kegiatan 2

Mempraktikkan Latihan untuk Meningkatkan Kelenturan dan Koordinasi

Coba praktikkan gerakan-gerakan untuk meningkatkan kelenturan dan koordinasi. Lakukan sesuai penjelasan sebelumnya.

- ▶ Gerakan apa yang paling mudah?
- ▶ Gerakan apa yang paling sukar?

Rangkuman

- ◆ Latihan kebugaran dapat dilakukan dengan cara melatih daya tahan dan kekuatan otot serta kelenturan dan koordinasi.
- ◆ Bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan daya tahan tubuh dan kekuatan otot antara lain latihan lari di tempat, gerakan membuat lingkaran dengan kedua lengan, meliukkan badan, lari berbelok-belok, dan latihan kombinasi yang berupa permainan kombinasi musik.
- ◆ Bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan kelenturan dan koordinasi antara lain jalan kepiting, berbaring duduk (*sit up*), latihan membungkukkan badan, dan latihan kombinasi yang berupa permainan 3 pos.

Refleksi

- ★ Dapatkah kamu melakukan semua gerakan untuk melatih kebugaran?
- ★ Dapatkah kamu melakukan permainan bersama teman-temanmu?
- ★ Jika kamu menemukan kesulitan, tanyakan pada gurumu atau temanmu.

Mari Berlatih Bab 2..

Ayo kerjakan di buku tulismu.

Penilaian Pengetahuan

A. Pilihlah jawaban yang paling benar.

1. Cara memerhatikan kebugaran tubuh adalah dengan
 - a. olahraga teratur
 - b. tidur larut malam
 - c. banyak makan sampai kenyang
 - d. tidur terus
2. Posisi awal latihan membungkukkan badan adalah
 - a. berdiri tegak
 - b. berdiri miring
 - c. bersandar
 - d. duduk
3. Bentuk latihan yang meniru gaya kepiting berjalan adalah
 - a. kepiting jalan
 - b. lari berbelok-belok
 - c. lari di tempat
 - d. jalan kepiting
4. Posisi kedua tangan yang benar saat melakukan gerakan meliukkan badan adalah
 - a. direntangkan
 - b. dirapatkan dan bergerak mengikuti arah tubuh
 - c. satu ke samping dan satu ke bawah
 - d. satu ke atas satu ke bawah
5. Sikap awal gerakan *sit up* adalah
 - a. tengkurap
 - b. miring ke kanan
 - c. duduk
 - d. terlentang

B. Isilah dengan jawaban yang tepat.

1. Gerakan lari ditempat dapat memperkuat otot
2. Lari di tempat secara jinjit dengan menggunakan ... kaki.
3. Gerakan membuat lingkaran dengan kedua lengan melatih otot
4. Arah gerakan meliukkan badan awalnya dilakukan searah dengan
5. Hitungan pada waktu dahi menyentuh lantai adalah ... hitungan.

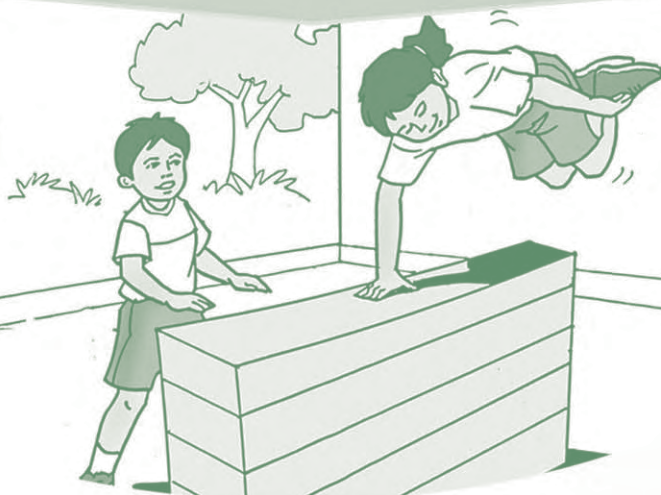
Penilaian Keterampilan dan Sikap

Coba praktikkan permainan 3 pos bersama teman-temanmu. Sempurnakah gerakan-gerakan yang kamu lakukan? Dapatkah kamu melakukan jalan kepiting sejauh 5 meter?

Nilailah sikapmu ketika melakukan permainan tersebut dalam tabel berikut. Beri tanda centang (✓) sesuai dengan jawabanmu.

No.	Sikap	Nilai		
		Baik	Cukup	Kurang
1.	Disiplin			
2.	Kejujuran			
3.	Kerjasama			
4.	Sportivitas			
5.	Mematuhi aturan			

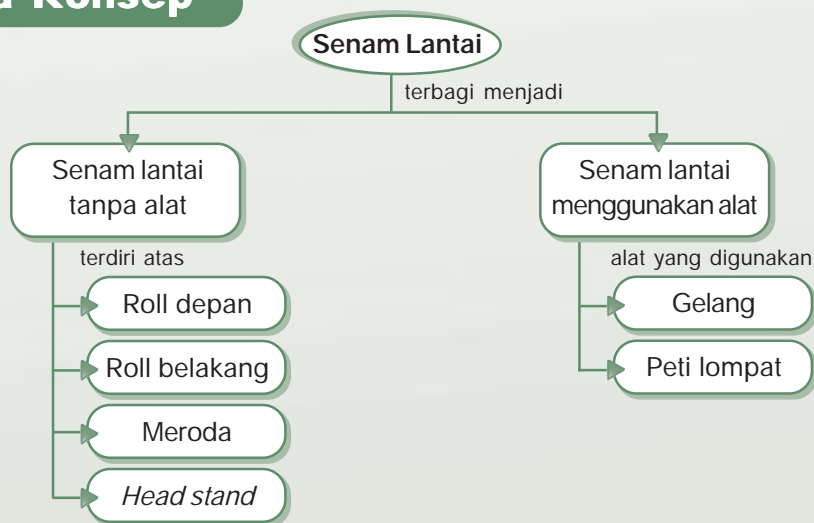
Bab 3



Dasar-Dasar Senam Lantai (1)

Pernahkah kamu menonton film beladiri di televisi? Para pemain beladiri seringkali berguling ke depan, belakang, samping, dan sebagainya. Gerakan berguling yang kamu lihat termasuk dalam salah satu gerakan senam lantai. Pada bab ini, kamu akan belajar senam lantai tanpa alat dan menggunakan alat. Selain menjadikan tubuhmu semakin sehat, senam lantai juga dapat meningkatkan kekuatan, kelentukan, dan kelincahanmu. Lakukan senam lantai dengan tetap memperhatikan keselamatanmu.

Peta Konsep



Kata Kunci

● Gelang

● Peti

● Meroda

● Roll belakang

● Roll depan

● Head stand

A. Pengertian Senam

Ayo Perhatikan!

Persiapkan matras yang baik setiap kali berlatih senam lantai. Lakukan gerakan perlahan-lahan terlebih dahulu. Lakukan pemanasan sebelum memulai latihan.

Senam adalah berbagai bentuk gerakan yang dilakukan untuk latihan pembentukan tubuh. Senam sering dilakukan sebagai latihan pendahuluan sebelum melakukan bentuk-bentuk gerakan yang pokok (gerakan inti). Senam lantai merupakan bagian dari senam yang semua keterampilan gerakannya dilakukan pada lantai. Luas lantai yang digunakan dalam kejuaraan senam adalah 12 x 12 meter persegi dengan tambahan 1 meter di setiap sisinya sebagai pengaman.

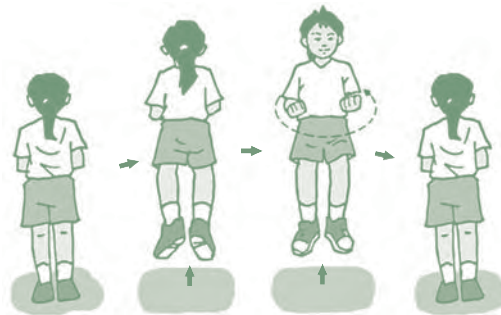
Senam lantai bisa dilakukan dengan menggunakan alat atau tanpa menggunakan alat. Dalam melakukan senam lantai kamu harus berani dan disiplin, sesuaikan gerakanmu dengan petunjuk dari gurumu.

B. Kombinasi Senam Lantai Tanpa Alat

Senam lantai tanpa menggunakan alat antara lain memutar tubuh 180° , roll depan, roll belakang, dan berdiri dengan kepala (*head stand*).

1. Latihan memutar tubuh 180° di udara

Cara melakukannya diawali dengan loncat di tempat 3 kali. Pada loncatan ketiga, loncatlah setinggi-tingginya, kemudian putar badanmu menghadap sebaliknya. Lakukan gerakan mendarat dengan kedua kaki. Ulangi latihan ini dan berputar lagi ke arah semula.



Gambar 3.1

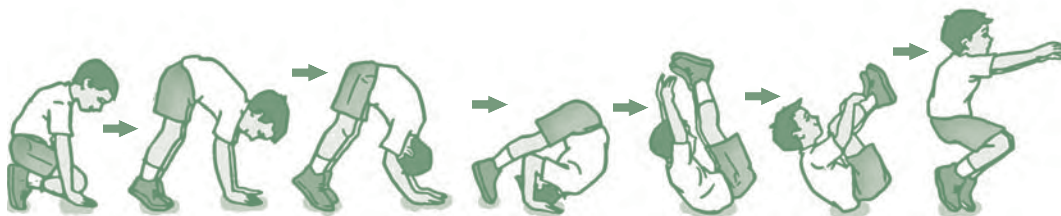
Latihan memutar 180° .

2. Roll depan (berguling ke depan atau koprol)

Cara melakukan gerakan roll depan diawali dari sikap jongkok, letakkan kedua telapak tangan pada matras, lengan lurus dan terbuka. Selanjutnya, angkat pinggul dan masukkan kepala melewati kedua tangan, hingga badanmu berguling ke depan. Akhiri dengan sikap jongkok, kedua tumit diangkat kedua lengan lurus ke depan serong ke atas, kemudian berdiri tegak. Hati-hati melakukan gerakan ini.

Ayo Perhatikan

Berhati-hatilah dalam melakukan gerakan roll depan dan belakang. Lakukan pemanasan dengan gerakan yang melemaskan otot leher dan tengkuk sebelum berlatih roll depan dan belakang.



Gambar 3.2

Gerakan roll ke depan.

3. Roll belakang (berguling ke belakang)

Cara melakukan gerakan roll belakang merupakan kebalikan dari roll depan. Gerakannya diawali dari sikap membelakangi matras, kemudian kedua tangan menekuk ke atas. Lanjutkan dengan mendorong badan ke belakang hingga kedua telapak tangan menyentuh matras, dan kepala melewati kedua lengan. Sikap akhir, kedua lengan lurus ke depan, kemudian berdiri tegak. Hati-hati melakukan gerakan ini.



Gambar 3.3

Gerakan roll ke belakang.

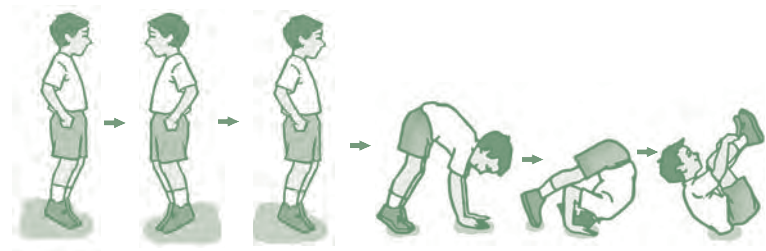
4. Latihan berputar 180° dilanjutkan roll depan

Cara melakukannya diawali dengan loncat-loncat di tempat setinggi mungkin dan pada loncatan terakhir

Ayo Perhatikan!

Berhentilah sejenak setelah berputar 180°, baru lakukan roll depan.

lakukan gerakan berputar ke arah sebaliknya. Ulangi lagi latihan tersebut hingga kamu dapat menghadap ke arah semula. Kemudian lanjutkan dengan gerakan roll depan.



Gambar 3.4

Gerakan memutar 180° dilanjutkan roll depan.

Ayo Perhatikan!

Untuk melakukan *head stand* awal, kamu bisa menggunakan dinding sebagai sandaran.

5. Latihan berputar 180° dilanjutkan roll depan dan roll belakang

Cara melakukannya diawali loncat-loncat setinggi mungkin dan berputar ke arah sebaliknya. Ulangi hingga menghadap arah semula. Kemudian lanjutkan dengan roll depan 1 kali dan roll belakang 1 kali.



Gambar 3.5

Gerakan memutar 180° dilanjutkan roll depan dan belakang.

6. Latihan *head stand*

Head stand adalah gerakan berdiri dengan kepala. Gerakan dimulai dengan meletakkan kedua tangan di matras. Buka tangan selebar bahu. Letakkan dahi di depan tangan, sehingga membentuk segitiga sama sisi. Lepaskan kedua kaki perlahan-lahan dari lantai menuju ke arah atas, luruskan kedua kaki ke atas. Pertahankan keseimbangan badan. Untuk latihan awal, kamu dapat menggunakan dinding sebagai sandaran.



Gambar 3.6

Gerakan *head stand*.

Kegiatan 1

Mempraktikkan Senam Lantai tanpa Alat

Coba kamu praktikkan gerakan-gerakan senam lantai tanpa alat. Sesuaikan dengan penjelasan sebelumnya.

- ▶ Gerakan apa yang paling mudah?
- ▶ Gerakan apa yang paling sukar?

C. Kombinasi Senam Lantai Menggunakan Alat

Alat-alat yang dapat digunakan dalam senam lantai antara lain gelang-gelang dan peti lompat. Gerakan senam lantai menggunakan alat adalah sebagai berikut.

1. Melompati gelang-gelang dengan satu kaki

Latihan melompati gelang-gelang dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut.

- a. Siapkan gelang-gelang sebanyak 8 – 10 buah. Atur letak gelang secara berbaris dengan jarak tertentu. (Beri jarak antar gelang sesuai kemampuan untuk melompati gelang tersebut).
- b. Setelah ada aba-aba, lakukan lompatan dari gelang satu ke gelang yang lainnya dengan satu kaki.
- c. Kaki yang digunakan sebagai tolakan tidak boleh berganti-ganti, jika kamu menggunakan kaki kiri, seterusnya gunakan kaki kiri, begitu sebaliknya.
- d. Saat mendarat dengan menggunakan ujung kaki usahakan berada tepat di tengah gelang.
- e. Lanjutkan melompat hingga gelang terakhir tanpa berhenti. Pandangan ke arah depan.



Gambar 3.7
Lompat gelang-gelang.



Info Olahraga

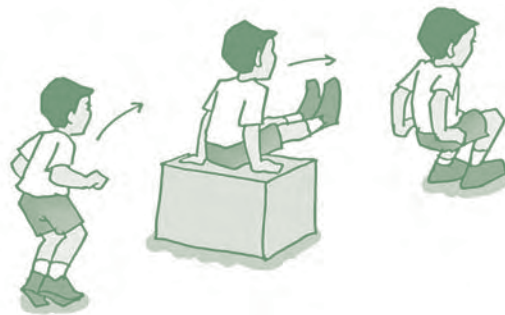
Jika pada saat olahraga, gerak otot dan tulang terlalu berlebihan, maka dapat menyebabkan cedera otot dan persendian. Jika hal ini terjadi, maka kamu tidak akan dapat berlatih olahraga karena harus fokus pada proses penyembuhan dan pemulihan tubuh dari cedera. Jadi, sebaiknya kamu melakukan olahraga secara rutin dan aman bagi keadaan fisikmu.

Sumber :
www.duniaolahraga.com/
2 Januari 2008.

2. Lompat peti dengan kaki lurus

Sebelum melakukan gerakan ini, aturlah tinggi peti dari peti yang rendah ke peti yang makin tinggi. Cara melakukan lompat peti dengan kaki lurus adalah sebagai berikut.

- Pandangan ke arah depan, ambil awalan kira-kira 8 – 10 meter dari peti, berlailah secara perlahan kemudian semakin lama semakin cepat.
- Pada langkah terakhir, lakukan tolakan dengan kaki yang terkuat.
- Kedua tangan bertumpu pada peti dan dibuka agak lebar, tahan sebentar, kemudian angkat panggul, masukkan kedua kaki dengan posisi lurus melewati kedua tangan.
- Sikap akhir, kedua tangan ditolakkan ke depan dan kaki mendarat bersamaan. Berhati-hatilah dalam melakukan gerakan ini.



Gambar 3.8

Lompat peti dengan kaki lurus.

3. Lompat kangkang di atas peti

Cara melakukan lompat kangkang di atas peti adalah sebagai berikut.

- Ambil awalan kira-kira 8 – 10 meter dari peti, berlailah secara perlahan terlebih dahulu kemudian semakin lama semakin cepat.
- Pada langkah terakhir, lakukan tolakan dengan kaki yang terkuat.

Ayo Perhatikan!

Lakukan pemanasan otot lengan sebelum melakukan lompat di atas peti.

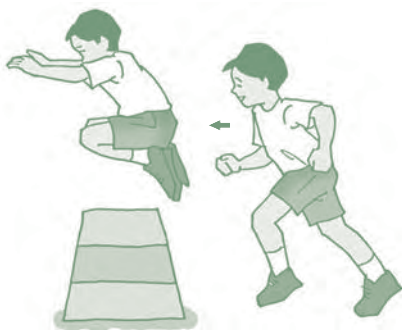
- c. Selanjutnya kedua tangan bertumpu pada peti, tahan sebentar, kemudian rentangkan kedua kaki lurus ke samping sambil mengangkat panggul.
- d. Lakukan pendaratan dengan kaki dan lutut rileks (lentur), jagalah keseimbangan agar tidak terjatuh.



4. Lompat jongkok di atas peti

Cara melakukan lompat jongkok di atas peti adalah sebagai berikut.

- a. Ambil awalan kira-kira 8 – 10 meter dari peti, berlarihlah secara perlahan terlebih dahulu kemudian semakin lama semakin cepat.
- b. Pada langkah terakhir, lakukan tolakan dengan kaki yang terkuat.
- c. Lompatan tertinggi dilakukan saat berada di atas peti dengan posisi kedua kaki ditekuk, sehingga membentuk sikap jongkok.
- d. Lakukan pendaratan dengan kaki dan lutut rileks (lentur), jagalah keseimbangan agar tidak terjatuh. Hati-hati dan konsentrasilah ketika kamu melakukan gerakan ini.



Ayo Perhatikan!

Gunakan peti secara bertahap, dimulai dari peti yang lebih rendah. Jika sudah mampu, gunakan peti yang semakin tinggi.

Gambar 3.9

Lompat kangkang di atas peti.



Info Olahraga

Tiga atlet putra yang bermain di nomor senam lantai perorangan SEA Games XXIII di Manila, Filipina (2005), dinyatakan juara bersama. Mereka adalah Adila dari Indonesia, Raul Ramirez dari Filipina, dan Aung Shu Wai dari Malaysia. Mereka dinyatakan juara bersama karena mengumpulkan nilai sama, yaitu 8,450.

Sumber :
www.ljputan6.com/
12 Januari 2009.

Gambar 3.10

Lompat jongkok di atas peti.

Kegiatan 2

Mempraktikkan Senam Lantai Menggunakan Alat

Coba praktikkan gerakan-gerakan senam lantai dengan menggunakan gelang-gelang dan peti. Sesuaikan dengan penjelasan sebelumnya.

- ▶ Gerakan apa yang paling mudah?
- ▶ Gerakan apa yang paling sukar?

Rangkuman

- ◆ Senam lantai ada 2, yaitu senam lantai tanpa alat dan senam lantai menggunakan alat.
- ◆ Kombinasi senam lantai tanpa alat meliputi roll depan, roll belakang, berputar 180° di udara, berputar 180° dilanjutkan roll depan, berputar 180° dilanjutkan roll depan dan roll belakang, serta (*head stand*) berdiri dengan kepala.
- ◆ Kombinasi senam lantai menggunakan alat meliputi latihan melompati gelang-gelang dengan satu kaki, lompat peti dengan kaki lurus, lompat kangkang di atas peti, dan lompat jongkok di atas peti.

Refleksi

- ★ Apa kamu sudah menguasai gerakan-gerakan senam lantai tanpa alat?
- ★ Adakah gerakan senam lantai menggunakan alat yang membuat kamu takut untuk melakukannya?
- ★ Jika kamu menemukan kesulitan, tanyakan pada gurumu atau temanmu.

Mari Berlatih Bab 3..

Ayo kerjakan di buku tulismu.

Penilaian Pengetahuan

A. Pilihlah jawaban yang paling benar.

1. Latihan brikut ini yang termasuk senam lantai tanpa alat adalah
 - a. roll depan
 - b. berputar 180° dilanjutkan roll depan
 - c. lompat gelang
 - d. head stand

2. Gambar berikut ini anak sedang melakukan gerakan



- a. roll lenting
 - b. roll belakang
 - c. roll samping
 - d. roll depan
3. Berikut ini yang digunakan sebagai tumpuan pada saat melakukan latihan *head stand* adalah
 - a. kedua lengan
 - b. salah satu lengan
 - c. tengkuk
 - d. kepala dan kedua tangan
 4. Pada latihan lompat gelang-gelang, bagian kaki yang digunakan untuk mendarat adalah
 - a. punggung kaki
 - b. ujung kaki
 - c. kaki bagian dalam
 - d. kaki bagian luar

5. Pada saat melakukan lompat kangkang di atas peti, posisi kaki yang benar adalah
 - a. lurus ke depan
 - b. lurus ke bawah
 - c. direntangkan lurus ke samping
 - d. jongkok

B. Isilah dengan jawaban yang tepat.

1. Roll adalah gerakan
2. *Head stand* adalah gerakan berdiri dengan
3. Gerakan melompati peti dengan posisi jongkok saat di atas peti disebut lompat
4. Awalan untuk melakukan gerakan lompat peti dengan kaki lurus adalah ... meter.
5. Pada saat melakukan gerakan melompati gelang-gelang, jika tolakan menggunakan kaki kiri, selanjutnya menggunakan kaki

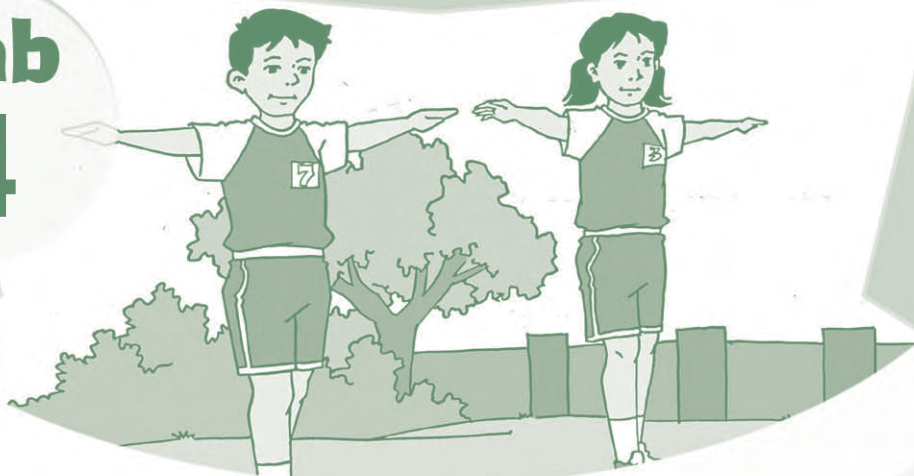
Penilaian Keterampilan dan Sikap

Coba praktikkan gerakan lompat kangkang di atas peti. Apakah gerakanmu sudah sempurna?

Nilailah sikapmu ketika melakukan gerakan tersebut dalam tabel berikut. Beri tanda centang (✓) sesuai dengan jawabanmu.

No.	Sikap	Nilai		
		Baik	Cukup	Kurang
1.	Percaya diri			
2.	Semangat			
3.	Keberanian			
4.	Mematuhi aturan			

Bab 4



Gerak Ritmik Terstruktur (1)

Tahukah kamu apa itu gerak ritmik? Gerak ritmik adalah rangkaian gerak yang diikuti dengan irama. Untuk dapat melakukannya, kamu harus dapat memadukan antara gerak dan irama, serta keharmonisan dan kehalusan gerak. Apa saja yang termasuk dalam gerak ritmik? Gerak ritmik meliputi gerak bebas, senam pagi, SKJ, dan senam aerobik serta aktivitas lainnya. Pada bab ini, kamu akan belajar tentang berbagai bentuk gerak ritmik yang menggunakan musik maupun yang tidak menggunakan musik. Jika kamu dapat melakukannya dengan bersama teman-temanmu, akan menyenangkan.

Peta Konsep



Kata Kunci

- Ritmik
- Keseimbangan

- Musik
- Ayunan

- Tepuk
- Putaran

A. Memperagakan Gerak Ritmik dengan Menggunakan Musik

Salah satu contoh gerakan ritmik yang menggunakan musik adalah senam irama. Beberapa contoh gerakan senam irama adalah sebagai berikut.

1. Latihan ayunan dua lengan ke samping

Sikap awal berdiri tegak, kaki kiri membuka ke kiri, kaki kanan lurus, berat badan bertumpu pada kaki kanan. Arahkan pandangan ke kanan.

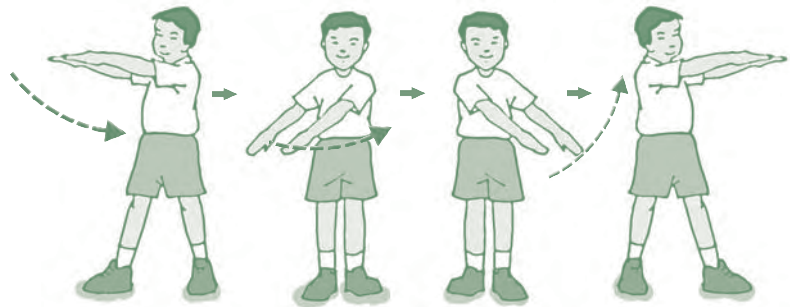
Gerakan latihan ayunan dua lengan ke samping adalah sebagai berikut.

- Hitungan 1 : ayunkan kedua lengan ke kanan dan ke kiri lurus melalui bawah di depan badan sambil memindahkan berat badan pada kaki kiri. Pandangan mengikuti gerakan ayunan lengan.
- Hitungan 2 : ayunkan kembali kedua lengan dari samping kanan ke samping kiri sambil memindahkan berat badan pada kaki kanan.

Lakukan secara berulang-ulang. Ikuti dengan memantulkan badan. Sesuaikan irama dengan selera masing-masing.

Ayo Perhatikan!

Jangan melakukan gerakan mengayun dua lengan ke samping secara kasar, agar pangkal lenganmu tidak sakit.



Gambar 4.1
Ayunan lengan ke samping.

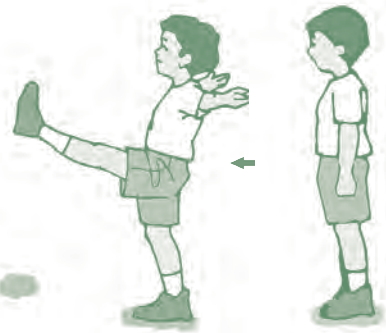
2. Latihan ayunan satu kaki ke depan bergantian

Sikap awal dimulai dengan berdiri tegak dengan kedua lengan di samping badan, dan pandangan mata mengarah ke depan.

Gerakan latihan mengayunkan satu kaki bergantian ke depan adalah sebagai berikut.

- a. Hitungan 1 : rentangkan kedua tangan ke samping dengan posisi telapak tangan mengarah ke depan, ayunkan kaki kanan lurus ke depan.
- b. Hitungan 2 : ayunkan kaki kanan ke bawah dan turunkan tangan hingga kembali ke sikap awal.

Lakukan latihan ini bergantian antara kaki kanan dan kiri secara berulang-ulang. Irama dapat disesuaikan dengan selera masing-masing.



Gambar 4.2

Ayunan satu kaki ke depan bergantian.

3. Latihan ayunan lengan dan kaki

Sikap awal dimulai dengan berdiri tegak, kedua lengan di samping badan, dan pandangan mata ke depan.

Gerakan latihan ayunan lengan dan kaki adalah sebagai berikut.

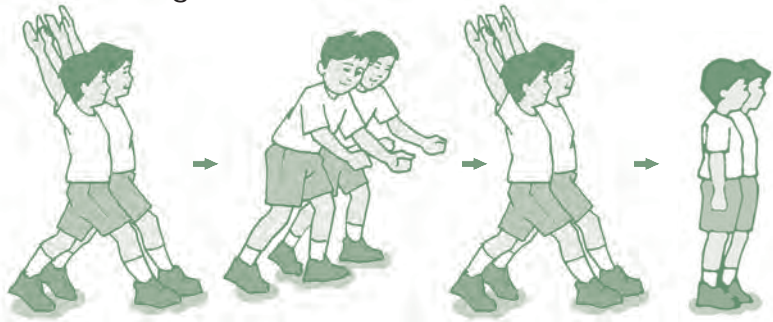
- a. Hitungan 1 : ayunkan kedua lengan ke atas dan ayunkan kaki kanan ke depan, sambil memindahkan berat badan pada kaki kiri, posisi telapak tangan membuka.
- b. Hitungan 2 : langkahkan kaki dan ayunkan kembali kedua lengan ke depan sambil membungkukkan badan, posisi tangan menggenggam menirukan gerakan orang mencakul, kaki kiri ditekuk ke depan.
- c. Hitungan 3 : kaki kiri mundur ke belakang dan ayunkan kembali tangan hingga kembali seperti gerakan pada hitungan 1.
- d. Hitungan 4 : kembali ke sikap awal.

Lakukan latihan ini bergantian antara kaki kanan dan kiri dan lakukan secara teratur dan berulang-ulang. Latihan akan lebih menyenangkan dan semangat, jika dilakukan berkelompok dengan teman-temanmu. Irama disesuaikan dengan selera masing-masing. Pilihlah musik yang kamu sukai.

Ayo Perhatikan!

Ketika melakukan gerakan ayunan satu kaki ke depan bergantian bersama teman-temanmu, aturlah jarak depan dan belakangmu agar tidak saling bersinggungan.

Perhatikan gambar berikut ini.



Gambar 4.3

Ayunan lengan dan kaki.

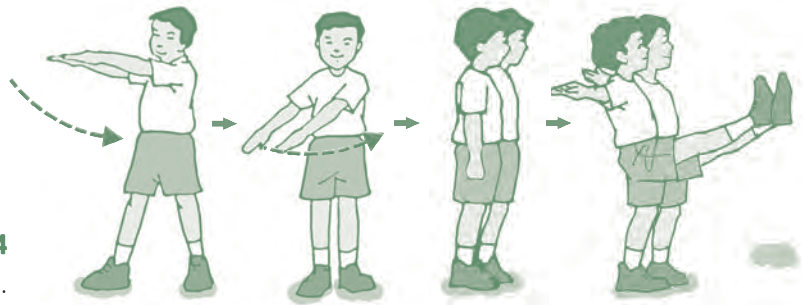
4. Kombinasi latihan ayunan dua lengan dan ayunan satu kaki

Gerakan ini merupakan kombinasi dari latihan ayunan lengan ayunan kaki. Sikap awal berdiri tegak, kedua lengan di samping badan, pandangan ke depan.

Gerakan latihan kombinasi adalah sebagai berikut.

- a. Hitungan 1 dan 2 : lakukan gerakan latihan ayunan dua lengan ke samping.
- b. Hitungan 3 dan 4 : lakukan gerakan latihan ayunan dua lengan ke samping.

Lakukan gerakan tersebut berulang-ulang. Latihan akan lebih bersemangat jika dilakukan berkelompok.



Gambar 4.4

Ayunan kombinasi.

Kegiatan 1

Mempraktikkan Gerak Ritmik Menggunakan Musik

Coba kamu praktikkan gerakan-gerakan ritmik dengan irama musik. Manakah yang lebih kamu sukai, mempraktikkannya seorang diri atau berkelompok bersama temanmu?

B. Mempraktikkan Gerak Ritmik tanpa Menggunakan Musik

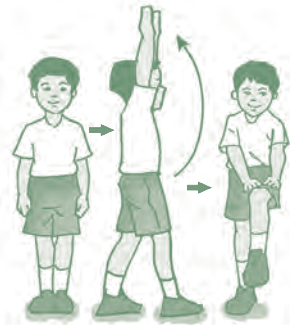
Beberapa latihan gerak ritmik tanpa musik yang dapat kamu lakukan adalah sebagai berikut.

1. Gerakan mengayun kedua lengan ke atas

Mulai dengan sikap awal berdiri tegak. Letakkan kedua tangan di samping paha, jari-jari rapat. Gerakan mengayun kedua lengan ke atas adalah sebagai berikut.

- Hitungan 1 - 2 dan 5 - 6 : langkahkan kaki kanan ke depan, ayunkan kedua tangan ke atas.
- Hitungan 3 - 4 dan 7 - 8 : angkat paha kaki kiri dan tepukkan tangan ke paha kiri.

Lakukan gerakan tersebut sambil berjalan ke depan sampai batas yang ditentukan.



Gambar 4.5

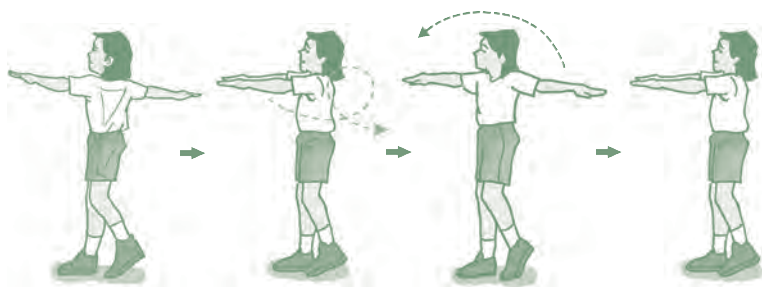
Gerakan mengayun kedua lengan sambil jalan.

2. Gerakan mengayun lengan ke samping

Mulai dengan sikap awal berdiri tegak, kedua tangan lurus rapat ke depan dengan kedua telapak tangan saling bertemu. Gerakan mengayun lengan ke samping adalah sebagai berikut.

- Hitungan 1 dan 5 : tangan kanan dibuka lurus ke kanan, tangan kiri tetap lurus di depan.
- Hitungan 3 dan 7 : tangan kiri dibuka lurus ke kiri tangan kanan tetap lurus di depan.
- Hitungan 2, 4, 6, 8 : tepuk lurus di depan badan.

Lakukan gerakan tersebut dengan berjalan ke depan sampai batas yang ditentukan.

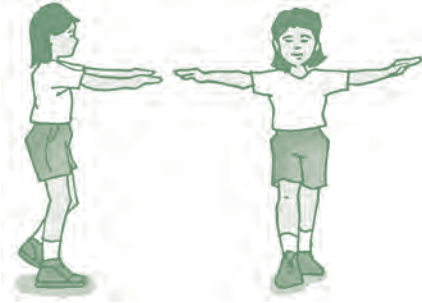


Gambar 4.6

Gerakan mengayun lengan ke samping.

3. Gerakan mengayun kedua tangan bersamaan ke kiri dan ke kanan

Sikap awal berdiri tegak, kedua tangan lurus rapat ke depan dengan kedua telapak tangan saling bertemu.



Gambar 4.7

Gerakan mengayun kedua tangan bersamaan.

Gerakan mengayunkan kedua tangan bersamaan ke kiri dan ke kanan adalah sebagai berikut.

- Hitungan 1, 3, 5, 7 : kedua tangan dibuka lurus ke kanan dan ke kiri.
- Hitungan 2, 4, 6, 8 : tepuk lurus di depan badan.

Lakukan gerakan tersebut dengan berjalan ke depan sampai batas yang ditentukan.

4. Gerakan kombinasi tepuk

Mulai dengan sikap awal berdiri tegak kedua tangan di samping badan dengan sikap sempurna.

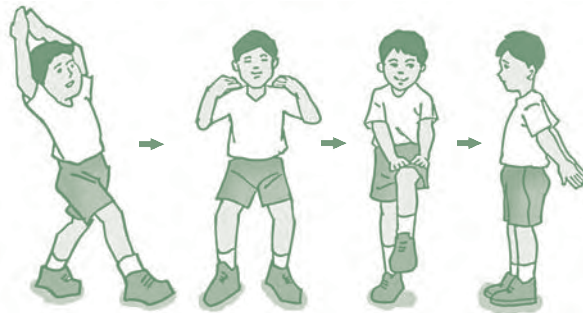
Gerakannya adalah sebagai berikut.

- Hitungan 1, 2 : langkahkan kaki kanan kedepan, diikuti tepuk lurus di atas kepala.
- Hitungan 3, 4 : kedua tangan menyentuh bahu.
- Hitungan 5, 6 : angkat paha kiri, tepuk di paha.
- Hitungan 7, 8 : tepuk di belakang pinggang.

Lakukan gerakan tersebut dengan berjalan ke depan sampai batas yang ditentukan. Gerakan ini tidak menggunakan musik.

Ayo Perhatikan!

Saat melakukan gerakan kombinasi tepuk, sesuaikan gerakan tepuk dengan jalan kakimu.



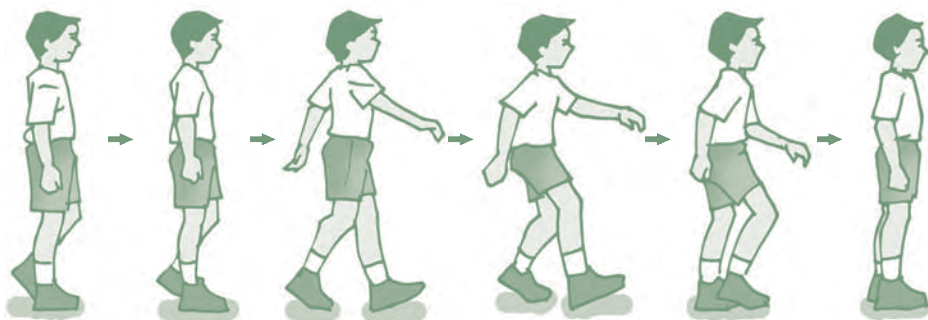
Gambar 4.8

Gerakan kombinasi tepuk.

5. Gerakan langkah keseimbangan

Mulai dengan sikap awal berdiri tegak, kedua lengan di samping atau tolak pinggang, pandangan ke depan.

Gerakan langkah keseimbangan yaitu langkahkan kaki kiri ke depan. Setelah kaki kiri mendarat, lalu langkahkan kaki kanan ke depan, sebelum tumit kaki kiri turun, kaki kiri mundur diikuti kaki kanan merapat ke kaki kiri. Lakukan setiap gerakan dengan diikuti gerakan kaki memantul.



Gambar 4.9
Gerakan langkah keseimbangan.

Kegiatan 2

Mempraktikkan Gerak Ritmik tanpa Menggunakan Musik

Coba kamu praktikkan latihan-latihan gerak ritmik tanpa menggunakan musik. Sesuaikan dengan penjelasan sebelumnya.

- ▶ Gerakan apa yang paling mudah?
- ▶ Gerakan apa yang paling susah?

Rangkuman

- ◆ Gerak ritmik ada yang dilakukan dengan menggunakan musik dan ada yang tanpa menggunakan musik.
 - ◆ Gerak ritmik tanpa menggunakan musik dilakukan sambil berjalan ke depan.
-

Refleksi

- ★ Dapatkah kamu mempraktikkan latihan gerak ritmik menggunakan musik? Musik apa yang kamu gunakan?
- ★ Dapatkah kamu mempraktikkan latihan gerak ritmik tanpa menggunakan musik?
- ★ Jika kamu menemukan kesulitan, tanyakan pada gurumu atau temanmu.

Mari Berlatih Bab 4..

Ayo kerjakan di buku tulismu.

Penilaian Pengetahuan

A. Pilihlah jawaban yang paling benar.

1. Pada latihan ayunan lengan dan kaki menggunakan musik, gerakan lengan adalah
 - a. diam
 - b. merentang ke samping
 - c. mengayun ke depan
 - d. mengayun ke belakang
2. Berikut ini yang bukan prinsip gerakan senam, adalah
 - a. irama
 - b. terputus-putus
 - c. sambung-menyambung
 - d. kelenturan
3. Rangkaian gerak yang berisi tentang aktivitas yang berhubungan dengan irama disebut
 - a. gerak ritmik
 - b. senam si buyung
 - c. senam lantai
 - d. senam ketangkasan
4. Pada gerakan kombinasi tepuk, setelah di tangan tepuk di atas kepala, kemudian di tepuk ke
 - a. paha
 - b. belakang pinggang
 - c. atas lagi
 - d. pundak

5. Gerakan seperti mencangkul terdapat pada
 - a. ayunan dua lengan ke samping
 - b. ayunan lengan dan kaki
 - c. ayunan satu kaki bergantian
 - d. kombinasi gerakan lengan dan kaki

B. Isilah dengan jawaban yang tepat.

1. Pada latihan ayunan lengan dan kaki, hitungan ke 2 gerakan badan membungkuk seperti sedang
2. Sikap awal saat melakukan gerakan ayunan dua lengan ke samping adalah
3. Gerakan kombinasi adalah gabungan antara gerakan
4. Gerakan-gerakan yang terdapat pada gerakan kombinasi tepuk adalah
5. Pada gerakan mengayun kedua lengan ke atas, setelah kedua tangan diayun ke atas kemudian ditepukkan ke

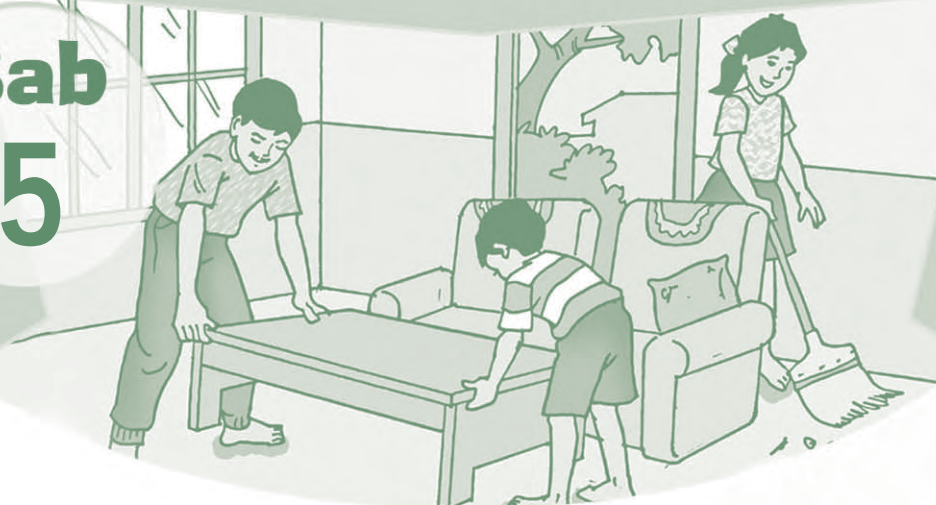
Penilaian Keterampilan dan Sikap

Coba praktikkan gerakan langkah keseimbangan bersama teman-temanmu. Apakah gerakanmu sudah sempurna?

Nilailah sikapmu ketika melakukan gerakan tersebut dalam tabel berikut. Beri tanda ceklis (✓) sesuai dengan jawabanmu.

No	Sikap	Nilai		
		Baik	Cukup	Kurang
1.	Disiplin			
2.	Kerjasama			
3.	Percaya diri			
4.	Semangat			

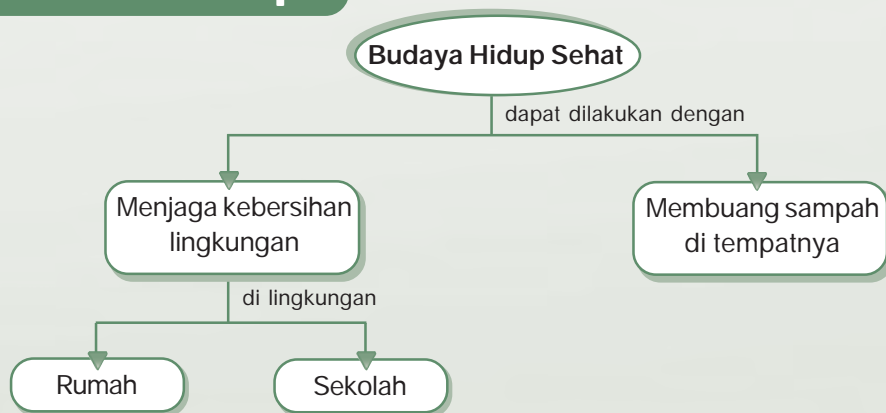
Bab 5



Budaya Hidup Sehat (1)

Bagaimana keadaan lingkungan di rumahmu dan sekitarmu? Apakah lingkungan rumahmu dan sekitarmu termasuk lingkungan yang bersih atau kotor? Apa kamu pernah mengikuti kegiatan kerja bakti di desamu? Kerja bakti dilakukan untuk membersihkan lingkungan. Lingkungan yang sehat akan menciptakan rasa nyaman. Lingkungan yang kotor tidak sedap dipandang dan tidak nyaman ditempati. Lingkungan yang kotor dapat menjadi sarang berbagai jenis penyakit. Tentunya kamu tidak ingin terserang penyakit, bukan? Pada bab ini, kamu akan belajar mengenai pentingnya menjaga kebersihan lingkungan.

Peta Konsep



Kata Kunci

- Lingkungan
- Sehat
- Bersih
- Kotor
- Sampah
- Tempat sampah
- Banjir
- Penyakit
- Kebersihan

A. Menjaga Kebersihan Lingkungan



Info Olahraga

Benda yang terbuat dari bahan kaca dapat didaur ulang. Caranya adalah dengan proses pelelehan. Pertama, kaca yang diperoleh dari botol atau benda lainnya dibersihkan dari bahan-bahan kimia berbahaya. Kemudian kaca tersebut dilelehkan bersama-sama dengan bahan kaca yang baru. Kaca hasil daur ulang tersebut dapat digunakan sebagai bahan bangunan dan bahan pelapis jalan.

Sumber :
www.id.wikipedia.org/
4 Februari 2008.

Pentingnya menjaga kebersihan lingkungan perlu diajarkan sejak dini. Lingkungan rumah maupun sekolah adalah lingkungan yang sering kamu jumpai sehari-hari. Kebersihan lingkungan rumah maupun sekolah harus selalu dijaga agar tercipta lingkungan yang sehat.

1. Lingkungan rumah

Rumah adalah tempat tinggal, tempat berkumpulnya keluarga, serta tempat pendidikan berawal. Rumah yang selalu bersih akan jauh dari sumber penyakit. Oleh karena itu, rumah yang ditempati haruslah rumah yang bersih dan sehat. Rumah yang sehat dapat menciptakan manusia yang sehat pula. Rumah yang bersih dapat mencerminkan penghuninya mencintai kebersihan dan kesehatan.

a. Letak rumah yang sehat

Letak rumah yang memenuhi syarat kesehatan, antara lain sebagai berikut.

- 😊 Tidak berada di sekitar lokasi pembuangan akhir sampah.
- 😊 Jauh dari genangan air.
- 😊 Jauh dari sumber polusi suara.
- 😊 Jauh dari sumber polusi udara.

b. Keadaan rumah yang sehat

Menjadikan rumah sebagai lingkungan yang sehat tidaklah sulit. Pertama harus mengetahui ciri-ciri rumah yang sehat. Berikut adalah beberapa ciri-ciri rumah yang sehat, yaitu sebagai berikut.

- 😊 Ada jendela dan ventilasi udara.
- 😊 Mendapatkan sinar matahari yang cukup.
- 😊 Tersedia kamar mandi dan kakus.
- 😊 Tersedia air bersih.

Ayo Perhatikan!

Bukalah jendela rumahmu setiap pagi. Hal itu akan menyebabkan udara segar dari luar rumah masuk ke dalam rumah, sedangkan udara pengap di dalam rumah akan keluar.

- 😊 Lantai selalu bersih dan tidak lembab.
- 😊 Tidak ada sampah di mana-mana.
- 😊 Kebersihannya selalu terjaga.



Gambar 5.1

Membersihkan rumah bersama keluarga.

2. Lingkungan sekolah

Setiap hari Senin sampai Sabtu, kamu pasti belajar di sekolah. Oleh sebab itu, kamu juga perlu menjaga kebersihan sekolah. Tahukah kamu, siapakah yang wajib menjaga kebersihan lingkungan sekolah? Seluruh warga sekolah wajib menjaga kebersihan sekolah, meskipun ada petugas kebersihan di sekolahmu.

Apabila kebersihan sekolah selalu terjaga, maka kamu juga akan terhindar dari berbagai penyakit. Lingkungan sekolah menjadi enak untuk dilihat. Selain itu, suasana belajar mengajar dapat berjalan dengan lancar. Kamu dapat mengikuti pelajaran di sekolah dengan nyaman.

a. Letak sekolah yang baik

Letak bangunan sekolah yang baik antara lain sebagai berikut.

- 😊 Dekat dengan pusat perumahan.
- 😊 Jauh dari jalan raya yang ramai lalu lintasnya.
- 😊 Dekat dengan tanah lapang.
- 😊 Jauh dari daerah pembuangan sampah, industri, pabrik, rel kereta api, dan rawa-rawa.

Ayo Perhatikan!

Jika lokasi sekolahmu agak dekat dengan jalan raya, jangan sekali-kali bermain-main di dekat jalan tersebut. Hal itu sangat berbahaya, karena bisa terjadi kecelakaan.

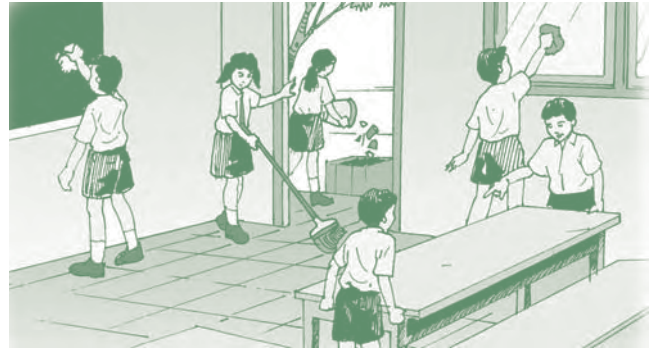
Ayo Perhatikan!

Jangan menyimpan sampah plastik bekas jajan di dalam laci bangku. Hal itu dapat menyebabkan laci bangku kotor dan mengundang hewan, seperti lalat atau semut.

b. Cara memelihara kebersihan sekolah

Cara menjaga kebersihan dan kesehatan di lingkungan sekolah adalah sebagai berikut.

- 😊 Tidak mencorat-coret tembok atau bangku sekolah.
- 😊 Membuang kotoran pada tempat sampah.
- 😊 Membersihkan kamar mandi dan WC setelah menggunakannya.
- 😊 Tidak menginjak-injak taman sekolah.
- 😊 Mengadakan kerja bakti seminggu sekali.
- 😊 Membawa alat makan dan minum sendiri. Hal ini bertujuan agar anak tidak membeli jajan secara sembarangan dan untuk mengurangi sampah plastik bungkus jajan tersebut.



Gambar 5.2

Kegiatan kerja bakti di sekolah.

Kegiatan 1

Mempraktikkan Menjaga Kebersihan Kelas

Lakukan kerja bakti membersihkan kelasmu bersama teman-teman sekelasmu. Tanamilah taman di depan kelasmu dengan beberapa tanaman bunga. Apa yang kamu rasakan sebelum dan sesudah kelasmu dibersihkan?

B. Membiasakan Membuang Sampah pada Tempatnya

Sampah adalah zat atau benda yang sudah tidak terpakai lagi. Sampah yang dibuang sembarangan dapat mengakibatkan banyak kerugian. Membuang sampah sembarangan dapat menyebabkan banjir, timbulnya wabah penyakit, dan bau yang mengganggu. Agar hal itu tidak terjadi, maka mulailah membuang sampah di tempat yang sudah disediakan. Akan tetapi, sebelum mengetahui cara membuang sampah yang baik, kamu harus mengetahui macam-macam sampah yang ada di lingkunganmu.

1. Macam-macam sampah

Sampah yang ada di sekitarmu jangan dicampur begitu saja. Sampah tersebut dibedakan menjadi 2, yaitu sampah organik dan sampah nonorganik. Untuk mengetahui lebih jelas tentang kedua macam sampah tersebut, perhatikan penjelasan berikut.

- a. Sampah organik (sampah basah) adalah sampah yang mudah membusuk.

Contoh dari sampah organik adalah daun-daunan yang kering dan sisa-sisa makhluk hidup seperti kotoran dan bangkai.

- b. Sampah nonorganik (sampah kering) adalah sampah yang sulit membusuk.

Contoh sampah nonorganik meliputi benda-benda yang terbuat dari bahan plastik, kaca, dan logam, seperti kaleng bekas, botol minuman dan pecahan gelas.



(a)



(b)

Sumber : www.ikipedia.com/4 Februari 2008.

Gambar 5.4

- (a) Sampah organik.
(b) Sampah nonorganik.



Sumber :
www.pasmajaya.files.wordpress.com
4 Februari 2008.

Gambar 5.3

Tempat sampah.



Gambar 5.5

Membuang sampah pada tempat sampah.

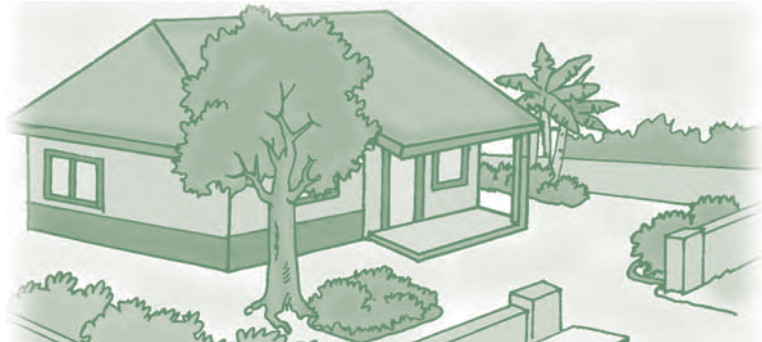
2. Persyaratan tempat sampah

Tempat sampah yang baik adalah sebagai berikut.

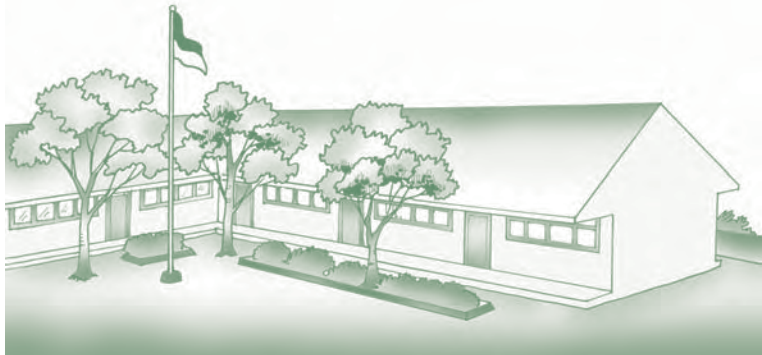
- Terbuat dari bahan yang tidak mudah rusak dan dapat dibersihkan.
- Memiliki penutup. Tempat sampah harus ditutup agar tidak menimbulkan bau dan menarik perhatian lalat atau tikus untuk datang.
- Ditempatkan di luar rumah, jangan ditempatkan di dalam atau sudut rumah.

3. Lingkungan yang bersih

Jika kamu selalu menjaga kebersihan lingkunganmu serta membiasakan membuang sampah pada tempat sampah, di rumah atau di sekolah, maka lingkunganmu menjadi sehat. Lingkungan yang sehat menjadikan kamu merasa nyaman berada di dalamnya.



(a)



(b)

Gambar 5.6

- Rumah yang bersih.
- Sekolah yang bersih.

Kegiatan 2

Mempraktikkan Membuang Sampah pada Tempatnya

Coba kumpulkan sampah yang ada di rumahmu. Pisahkan sampah-sampah itu ke dalam kelompok sampah organik dan nonorganik. Kemudian buanglah masing-masing sampah tersebut ke dalam bak sampah yang berbeda.

Rangkuman

- ◆ Menerapkan budaya sehat sangatlah penting.
- ◆ Kamu dapat menerapkan budaya hidup sehat dengan cara menjaga kebersihan lingkungan rumah dan sekolahmu serta membiasakan membuang sampah pada tempatnya.
- ◆ Jika kamu membuang sampah sembarangan, akan banyak kerugian yang ditimbulkan, antara lain banjir, wabah penyakit, serta bau busuk yang dapat mengganggu pernapasan.

Refleksi

- ★ Sudahkah kamu menerapkan budaya hidup sehat?
- ★ Apakah lingkungan rumah dan sekolahmu sudah bersih dan sehat?
- ★ Apakah kamu memiliki tempat sampah di rumah?
- ★ Apa kamu selalu membuang sampah pada tempatnya?

Mari Berlatih Bab 5..

Ayo kerjakan di buku tulismu.

Penilaian Pengetahuan

A. Pilihlah jawaban yang paling benar.

1. Salah satu syarat rumah sehat adalah
 - a. banyak pintunya
 - b. cukup ventilasinya
 - c. ubin terbuat dari tanah
 - d. mahal harganya
2. Persyaratan letak bangunan sekolah yang baik adalah
 - a. dekat sekali dengan jalan raya
 - b. tidak memiliki halaman
 - c. dekat daerah pembuangan sampah
 - d. jauh dari rel kereta api
3. Yang bertanggung jawab menjaga kebersihan lingkungan sekolah adalah
 - a. guru saja
 - b. siswa saja
 - c. petugas kebersihan
 - d. seluruh warga sekolah
4. Yang merupakan sampah organik adalah
 - a. kaleng kemasan
 - b. plastik
 - c. botol
 - d. daun-daun kering yang rontok
5. Cara membuang sampah yang benar adalah
 - a. mencampurnya menjadi satu pada tempat sampah
 - b. memisahkan sampah organik dan nonorganik
 - c. membuang sampah ke sungai
 - d. mengumpulkan di pojok rumah

B. Isilah dengan jawaban yang tepat.

1. Rumah yang tidak memiliki jamban termasuk rumah
2. Membawa alat makan ke sekolah bertujuan agar siswa tidak membeli jajan sekolah. Jika tidak membeli jajan, maka dapat mengurangi jumlah sampah di sekolah.
3. Jenis sampah dapat dibedakan menjadi sampah dan sampah
4. Kaleng bekas minuman dan plastik bekas wadah jajan termasuk jenis sampah
5. Selain mengakibatkan banjir, sampah juga bisa menyebabkan

Penilaian Keterampilan dan Sikap

Coba kamu laksanakan kerja bakti membersihkan rumahmu bersama seluruh anggota keluargamu. Selanjutnya pisahkan sampah organik dan sampah nonorganik, lalu buanglah sampah tersebut pada tempatnya masing-masing. Dapatkah kamu melaksanakannya dengan baik?

Nilailah sikapmu ketika melaksanakan kegiatan tersebut. Beri tanda centang (✓) sesuai dengan jawabanmu.

No.	Sikap	Nilai		
		Baik	Cukup	Kurang
1.	Tanggung jawab			
2.	Peduli			
3.	Kerajinan			
4.	Kerapian			

Ayo kerjakan di buku tulismu.

A. Pilihlah jawaban yang paling benar.

1. Permainan di bawah ini yang menggunakan bola kecil adalah
 - a. sepak bola
 - b. voli
 - c. kasti
 - d. basket
2. Permainan sepak bola dipimpin oleh
 - a. 1 wasit
 - b. 2 wasit
 - c. 3 wasit
 - d. 4 wasit
3. Yang bukan termasuk gerak dasar permainan sepak bola adalah
 - a. menendang bola
 - b. menghentikan bola
 - c. mengoper bola
 - d. menangkap bola
4. Nomor olahraga jalan, lari, lempar, dan lompat termasuk cabang olahraga
 - a. permainan
 - b. atletik
 - c. beladiri
 - d. senam
5. Latihan berbaring duduk (*sit up*) dapat melatih otot
 - a. tangan
 - b. kaki
 - c. perut
 - d. kepala

6. Gerakan memutar 180° dikombinasikan roll depan termasuk latihan
 - a. gerak ritmik
 - b. senam lantai
 - c. senam SKJ
 - d. latihan kebugaran
7. Gerakan senam yang diiringi dengan irama tepukan tangan termasuk senam
 - a. ketangkasan
 - b. irama
 - c. aerobik
 - d. senam pagi
8. Sikap awal dalam latihan pemanasan SKJ 2008 bertujuan untuk
 - a. melemaskan otot leher
 - b. melemaskan otot dada
 - c. peregangan dinamis otot-otot tangan dan kaki
 - d. menyiapkan fisik dan psikologis untuk berolahraga
9. Di bawah ini yang bukan termasuk keadaan rumah sehat adalah
 - a. sinar matahari tidak dapat masuk rumah
 - b. tersedia air bersih
 - c. tersedia kakus
 - d. ventilasi udara cukup
10. Untuk mencegah terjadinya banjir, salah satunya dengan
 - a. membuat kolam ikan
 - b. tidak membuang sampah ke selokan, tetapi ke bak sampah
 - c. membuat pagar kokoh di sekeliling rumah
 - d. meninggikan rumah

B. Isilah dengan jawaban yang tepat.

1. Cara melempar bola kuat-kuat ke atas pada permainan kasti disebut lemparan
2. Bola yang digunakan dalam permainan sepak bola terbuat dari
3. Perbedaan jalan dan lari adalah pada lari ada saat ... di udara.
4. PERSANI adalah induk organisasi olahraga ... di Indonesia.

5. Posisi tangan pada saat berjalan sambil jongkok adalah
6. Gerakan *head stand* bertumpu pada
7. Senam yang merupakan perpaduan berbagai bentuk gerakan dengan irama disebut senam
8. Bila pemukul bola kasti dapat kembali ke ruang bebas dengan selamat atas pukulan sendiri dinamakan
9. Sampah pada gambar di bawah ini merupakan sampah yang sulit membusuk.



Sampah tersebut termasuk golongan sampah

10. Rumah yang berada di pegunungan udaranya

C. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini.

1. Bagaimana cara mendapatkan nilai 2 pada permainan kasti?
2. Sebutkan bagian kaki yang dapat digunakan untuk menendang bola.
3. Bagaimana cara melakukan lari berbelok-belok?
4. Bagaimana cara melakukan roll depan?
5. Sebutkan persyaratan tempat sampah yang baik.



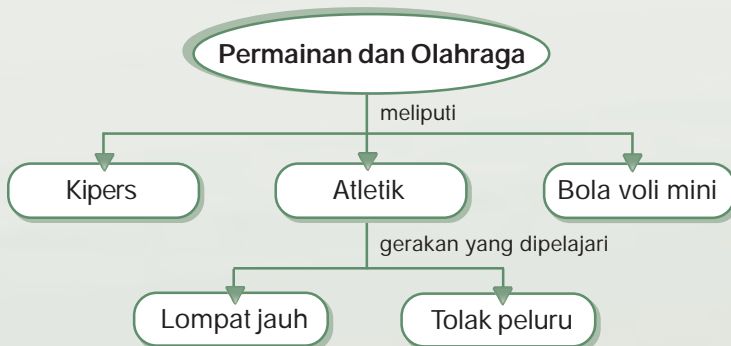
Bab 6



Permainan dan Olahraga (2)

Masih ingatkah kamu tentang permainan bola yang dibahas pada bab 1? Pada bab 1, kamu belajar tentang permainan kasti dan sepak bola. Apakah kamu sudah bisa memainkannya? Pada bab ini, kamu akan mempelajari permainan kipers dan bola voli mini bersama dengan teman-temanmu. Perhatikan kedua permainan ini dengan tetap menjalin kerjasama dalam satu regu, sportivitas, dan kejujuran. Kamu juga akan mempraktikkan gerakan lompat jauh dan tolak peluru. Dengan banyak berlatih lompat jauh, kamu dapat meningkatkan jarak lompatanmu.

Peta Konsep



Kata Kunci

- Kipers
- Tolak peluru

- Tiang hinggap
- Lompat

- Loncat
- Voli

A. Permainan Kipers

Kipers adalah suatu permainan bola kecil yang menyerupai kasti, tetapi berbeda dalam cara memukul dan tiang hinggapnya. Dalam permainan kipers, bola yang akan dipukul dilambungkan sendiri oleh pihak pemukul. Tiang hinggap berjumlah dua buah, letaknya sejajar di bagian belakang lapangan permainan. Teknik-teknik dalam permainan kipers hampir sama dengan teknik pada permainan kasti. Perhatikan teknik-teknik dalam permainan kipers berikut.

1. Melempar dan menangkap bola

Cara melempar dan menangkap bola adalah sebagai berikut.

a. Melempar bola

Melempar bola adalah mengoperkan bola kepada teman dan melempar untuk mematikan lawan. Cara melakukannya sama dengan cara melempar bola pada permainan kasti.

b. Menangkap bola

Menangkap bola ada 2, yaitu menangkap bola dari operan teman dan menangkap bola untuk mendapat nilai. Cara melakukannya sama dengan cara menangkap bola pada permainan kasti.



Gambar 6.1
Melempar bola.



Gambar 6.2
Menangkap bola.

2. Memukul bola

Teknik-teknik pada permainan kipers hampir sama dengan permainan kasti, yang sangat penting adalah teknik-teknik memukul bola.

a. Cara memegang pemukul

Cara memegang tangkai kayu pemukul yang baik dan mudah dilakukan oleh siswa adalah seperti sikap pada saat berjabat tangan. Alat pemukul harus dipegang dengan baik, agar tidak lepas saat memukul. Kamu juga harus rajin berlatih agar saat memukul tidak melakukan kesalahan.

b. Memukul bola

Teknik memukul bola pada permainan kipers sama dengan permainan kasti, tetapi berbeda dalam hal pelambungannya. Pada permainan kasti bola dilambungkan oleh regu lawan, sedangkan pada permainan kipers bola dilambungkan sendiri oleh pemukul. Teknik memukul bola terdiri atas pukulan depan, pukulan mendatar, pukulan melambung, dan pukulan merendah.



Gambar 6.3

Memegang tangkai kayu pemukul.



Gambar 6.4

Bola dilambungkan oleh pemukul.



Gambar 6.5

Teknik memukul bola.

3. Bermain kipers

Sebelum permainan dimulai, perhatikan dengan baik penjelasan gurumu tentang cara bermain kipers secara sederhana, yaitu seperti berikut ini.

- Lakukan undian sebelum permainan dimulai.
- Bentuklah 2 regu, setiap regu terdiri atas 12 orang.



Info Olahraga

Perbedaan kipers dengan kasti adalah sebagai berikut.

- Ruang pemukul merupakan tempat pertolongan bagi pemukul yang tidak berani ke ruang bebas.
- Tidak ada tiang pertolongan.
- Cara menangkap bola harus dengan 1 tangan.
- Pemain boleh lari dari ruang bebas lalu kembali ke ruang bebas lagi.
- Regu lapangan yang memegang bola tidak boleh lari.

Sumber :
www.binoracom.files.wordpress.com/
25 Januari 2009.

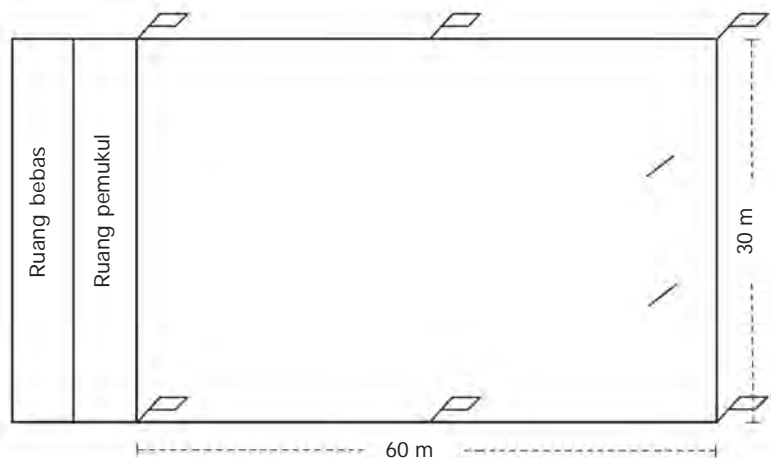
Gambar 6.5

Lapangan kipers.

- Setiap pemain berhak memukul 1 kali, kecuali pembebas (pemain terakhir) berhak memukul 3 kali.
- Pemukul dapat kembali ke ruang bebas dengan selamat atas bantuan pemain lain, mendapat nilai 1.
- Pemukul dapat kembali ke ruang bebas dengan selamat atas pukulannya sendiri, mendapat nilai 2.
- Waktu bermain disesuaikan waktu yang tersedia.

4. Lapangan kipers

Bentuk lapangan hampir sama dengan lapangan kasti. Ukuran panjangnya 60 meter dan lebarnya 30 meter. Ruang bebas berada di depan ruang pemukul. Tiang hinggap berjumlah 2 buah. Bentuk lapangan kipers adalah sebagai berikut.



Sumber: [www.binoracom.files.wordpress.com/24 Juni 2009](http://www.binoracom.files.wordpress.com/24%20Juni%202009).

Kegiatan 1

Mempraktikkan Permainan Kipers

Coba praktikkan teknik-teknik dasar bermain kipers dalam suatu permainan bersama teman-temanmu. Ikuti petunjuk dari gurumu. Apa kamu bisa melakukannya dengan baik?

B. Gerak Dasar Atletik (Lompat, Loncat, dan Lempar)

Atletik merupakan bentuk olahraga perorangan yang terdiri atas nomor jalan, lari, lompat dan lempar. Olahraga atletik banyak dilakukan karena hobi atau kesenangan. Akan tetapi, atletik juga dapat dilakukan untuk mencapai prestasi. Organisasi atletik di Indonesia didirikan pada tanggal 3 September 1950 dengan nama Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (PASI). Dalam melakukan gerakan atletik, kamu harus jujur, sportif, percaya diri, dan pantang menyerah.

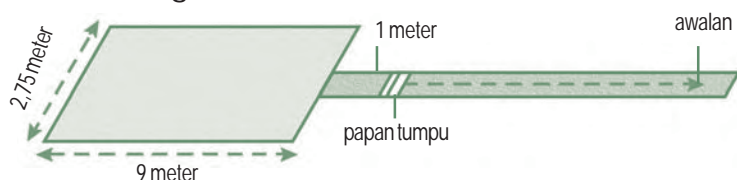
1. Teknik dasar melompat

Sebelum mengenal latihan lompat jauh, sebaiknya terlebih dahulu kamu dapat melakukan teknik dasar melompat. Teknik ini bertujuan untuk mengembangkan latihan lompat jauh secara maksimal. Teknik dasar melompat meliputi latihan-latihan berikut.

- Latihan melompat tanpa awalan.
- Lari sambil berjingkat-jingkat dengan kaki kiri dan kanan secara bergantian.
- Melompat meraih suatu benda. Latihan ini bertujuan untuk mengukur jarak atau menentukan kaki yang terbaik untuk menjadi kaki tolak.

2. Lompat jauh

Lompat jauh dilakukan pada bak lompat yang diisi penuh dengan pasir. Ukuran bak lompat jauh adalah sebagai berikut.



Sumber: [www.binoracom.files.wordpress.com/24 Juni 2009](http://www.binoracom.files.wordpress.com/24_Juni_2009).

Ayo Perhatikan!

Aturlah jarak benda yang diraih. Lakukan latihan melompat meraih suatu benda dengan jarak benda yang dekat kemudian semakin jauh.

Gambar 6.9
Bak lompat jauh.

Ayo Perhatikan!

Lakukan pemanasan dengan gerakan yang menguatkan dan melenturkan otot kaki, sebelum melakukan lompat jauh.

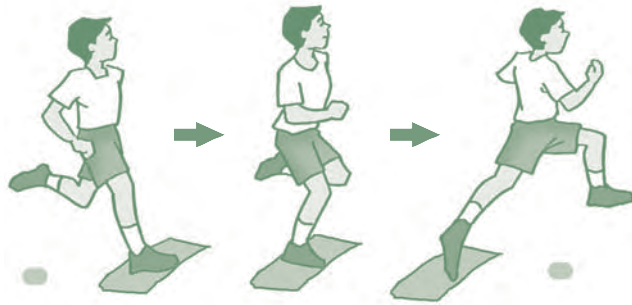
Untuk memperoleh hasil lompatan yang baik, kamu harus memiliki kecepatan, kekuatan dan kelenturan serta koordinasi gerakan. Selain itu pelompat juga harus menguasai teknik-teknik lompat jauh. Teknik yang harus dikuasai antara lain sebagai berikut.

a. Awalan atau ancing-ancing

Awalan atau ancing-ancing adalah gerakan permulaan untuk memperoleh kecepatan pada waktu akan melakukan lompatan. Awalan biasanya berjarak 30 – 40 meter dari bak lompat.

b. Tumpuan atau tolakan

Tolakan dilakukan dengan menggunakan satu kaki yang terkuat. Kaki tolak ditumpukan tepat pada papan tolak. Kedua lengan menyesuaikan gerakan kaki.



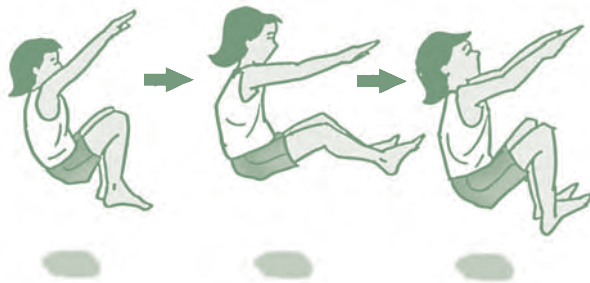
Gambar 6.6
Melempar bola.

Ayo Perhatikan!

Jangan merasa takut saat tubuh berada di udara, biarkan tubuhmu melayang di udara.

c. Sikap badan saat di udara (melayang)

Sikap badan di udara adalah jongkok, kedua lutut ditekuk, kedua tangan lurus ke depan. Perhatikan gambar di bawah ini.



Gambar 6.7
Sikap badan saat di udara.

d. Pendaratan

Pendaratan dilakukan pada bak lompat. Saat mendarat, rapatkan dua kaki, badan condong ke depan, dan kedua lengan lurus ke depan. Pandangan ke arah depan dan berat badan di bawa ke depan, sehingga badan bertumpu dalam posisi seimbang.



Gambar 6.8

Posisi saat mendarat.

3. Tolak peluru

Apa kamu pernah melakukan tolak peluru? Tolak peluru termasuk salah satu cabang olahraga atletik yaitu teknik lempar. Nama yang digunakan bukan lempar peluru, tetapi tolak peluru. Dalam nomor tolak peluru ada dua gaya yang digunakan untuk melakukan tolakan, yaitu *obrient* dan *ortodox*. *Obrient* adalah gaya membelakangi arah tolakan. *Ortodox* adalah gaya menyampingi arah tolakan. Dari dua gaya tersebut yang paling digemari saat ini adalah gaya *obrient*. Berikut ini dijelaskan mengenai perlengkapan permainan dan teknik-teknik dalam bermain tolak peluru.

a. Perlengkapan permainan

Dalam permainan tolak peluru, diperlukan lapangan berbentuk lingkaran serta peluru.

😊 Lapangan tolak peluru

Diameter lingkaran lapangan tolak peluru adalah 2,135 m. Ukuran tebal besi lingkaran tolak minimal 6 mm dan harus dicat putih.

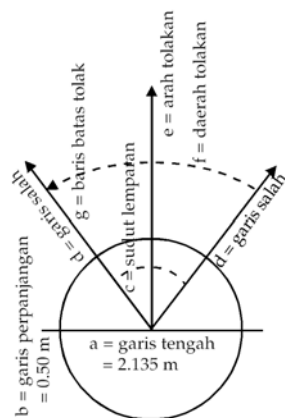
😊 Peluru

Peluru terbuat dari besi, kuningan atau logam lainnya dengan permukaan licin.

Untuk siswa-siswi sekolah dasar, berat peluru untuk putri 2 – 3 kg dan putra 3 – 4 kg.

Ayo Perhatikan!

Lakukan pemanasan otot lengan dan kaki sebelum melakukan latihan loncat peti. Gunakan peti yang rendah, kemudian semakin tinggi.



Sumber: [www.biroracom.files.wordpress.com/24 Juni 2009](http://www.biroracom.files.wordpress.com/24_Juni_2009)

Gambar 6.9

Lapangan tolak peluru.

b. Teknik dasar tolak peluru

Teknik melakukan tolak peluru yang harus dipahami dan dikuasai adalah sebagai berikut.

😊 Cara memegang peluru

Peluru diletakkan pada pangkal telapak tangan, jari-jari tangan diregangkan mencengkeram peluru. Ibu jari tangan menjaga agar peluru tidak tergelincir ke dalam dan jari kelingking menjaga agar peluru tidak tergelincir ke luar.

😊 Cara meletakkan peluru

Sebelum peluru ditolakkan atau dilempar, letakkan peluru pada bahu atau pundak dengan posisi peluru menempel pada leher dan siku ditekuk ke samping agak serong ke depan. Tangan kiri berada di depan badan untuk menjaga keseimbangan.

😊 Sikap badan saat akan menolakkan peluru

Sikap badan waktu akan menolakkan peluru (bagi orang yang tidak kidal), yaitu kaki kiri lurus ke depan, kaki kanan di belakang dengan lutut ditekuk. Berat badan bertumpu pada kaki kanan, dan badan meyamping ke arah tolakan. Tangan kiri dengan siku ditekuk menuju ke arah tolakan.

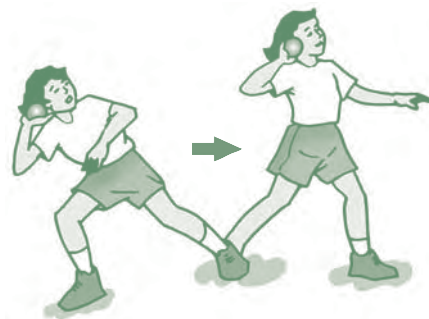


Gambar 6.10
Cara memegang peluru.



Gambar 6.11
Cara meletakkan peluru.

Gambar 6.12
Sikap badan pada waktu akan menolakkan peluru.



☺ Cara menolakkan peluru

Setelah peluru diletakkan di bahu, kemudian peluru didorong ke arah depan atas. Doronglah peluru sekuat-kuatnya dengan tangan kanan hingga tanganmu lurus. Sudut lemparan kurang dari 40° . Peluru dilepas saat tangan lurus, tolakkan peluru dengan kekuatan tangan dibantu kekuatan seluruh anggota badan dengan cara menolakkan kaki kanan dan melonjokkan badan ke arah depan atas.

Ayo Perhatikan!

Lakukan pemanasan otot lengan sebelum melakukan tolak peluru. Arahkan bola pada tempat yang kosong, jangan sampai mengenai temanmu.



Gambar 6.13

Cara menolakkan peluru.

c. Sikap akhir setelah menolakkan peluru

Sikap akhir setelah menolakkan peluru, yaitu kaki kanan mendarat, kaki kiri diangkat lemas ke belakang, badan condong ke depan. Tangan kiri ke bawah belakang dan tangan kanan dengan siku ditekuk ke depan dekat perut. Posisi ini bertujuan untuk menjaga keseimbangan agar tidak jatuh ke depan. Pandangan ke arah jalannya peluru dan ke tempat peluru jatuh. Sikap akhir setelah menolakkan peluru disebut gerak lanjutan (*follow thru*).



Gambar 6.14

Sikap akhir.

Kegiatan 2

Mempraktikkan Tolak Peluru

Coba kamu praktikkan teknik-teknik dasar dalam tolak peluru. Ikuti petunjuk dari gurumu. Berapa jauh peluru yang kamu tolakkan?

C. Permainan Bola Voli Mini



Info Olahraga

Pada awalnya, permainan bola voli ini diberi nama *Mintonette* oleh William G. Morgan pada tahun 1895, di Amerika Serikat. Atas saran dari Profesor Alfred T. Halstead, nama *Mintonette* diubah menjadi *Volleyball* (bola voli). Nama itu dipilih berdasarkan gerakan-gerakan utamanya yaitu gerakan memukul bola sebelum bola tersebut jatuh ke tanah (*volley*).

Sumber:
www.govolley.com/
2 Januari 2009.

Permainan bola voli adalah suatu permainan yang termasuk cabang olahraga permainan bola besar. Voli (*volley*) artinya memukul bola langsung di udara sebelum bola jatuh ke tanah. Permainan bola voli dimainkan oleh 2 regu, masing-masing regu terdiri atas 6 orang pemain. Untuk permainan bola voli mini, satu regu terdiri atas 4 orang pemain.

Permainan bola voli berasal dari Amerika Serikat, ditemukan oleh William G. Morgan pada tahun 1895. Di Indonesia perkembangan bola voli dikenal sejak tahun 1928. Induk organisasi bola voli di Indonesia disebut Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia (PBVSI). Permainan bola voli sangat memasyarakat. Semua masyarakat sudah mengenal dan dapat melakukan olahraga bola voli ini, baik di kota maupun di pelosok desa.

Pertandingan bola voli diselenggarakan untuk orang dewasa maupun remaja. Oleh karena itu, tentunya kamu harus berlatih dari sekarang jika kamu ingin menguasai voli. Teknik dasar dalam permainan bola voli adalah sebagai berikut.

1. Teknik dasar latihan bola voli

Permainan voli mempunyai teknik-teknik tersendiri. Teknik dasar permainan bola voli antara lain adalah teknik pasing (*passing*) bawah, pasing atas, servis (*service*), *smash*, dan membendung bola (*blocking*). Teknik pasing dan servis dalam bola voli adalah sebagai berikut.

a. Teknik pasing bawah

Teknik pasing ada dua, yaitu pasing atas dan pasing bawah. Teknik pasing bawah biasanya banyak digunakan saat bermain voli.

Ayo Perhatikan!

Dalam satu regu pemain, usahakan selalu kompak. Lakukan latihan secara teratur, agar semakin kompak dan lincah.

- Gerakan teknik pasing bawah sebagai berikut.
- 😊 Berdiri tegak, kaki agak dibuka dan kedua lutut agak ditekuk, berat badan pada kedua kaki.
 - 😊 Badan condong ke depan dan kedua tangan lurus ke depan.
 - 😊 Perkenaan bola pada pergelangan tangan.
 - 😊 Pandangan ke depan.



Gambar 6.15

Teknik pasing bawah.

Latihannya dapat dilakukan secara berpasangan. Anak satu mengoper bola sebanyak 30 kali pada anak yang lain. Kemudian dihitung berapa kali pasing yang baik.

b. Teknik pasing atas

Pasing atas adalah menyajikan bola atau membagi-bagikan bola (mengoper bola) dengan menggunakan jari-jari tangan.

Gerakan teknik pasing atas sebagai berikut.

- 😊 Berdiri tegak, kaki agak dibuka.
- 😊 Salah satu kaki agak ke depan.
- 😊 Kedua lutut agak ditekuk, badan agak ke depan.
- 😊 Kedua tangan berada di atas kepala.
- 😊 Siku ditekuk, jari-jari tangan diregangkan membentuk lengkungan setengah bola.

Latihannya dapat dilakukan dengan cara mengoper bola ke tembok pada jarak 3 meter sebanyak 30 kali. Kemudian dihitung berapa kali pasing yang baik.



Ayo Perhatikan!

Lemaskan gerakan lenganmu saat melakukan pasing bawah, sehingga bola akan mudah memantul saat mengenai kedua lengan.

Pada latihan pasing atas, aturlah kekuatan tanganmu saat mengoper bola pada tembok. Jika operanmu terlalu kuat, maka bola akan memantul jauh, sehingga sulit kamu jangkau.

Gambar 6.16

Teknik pasing atas.

Ayo Perhatikan!

Lakukan pemanasan otot lengan sebelum melakukan servis. Perhatikan ayunan bola agar perkenaan tanganmu pada bola tidak meleset.

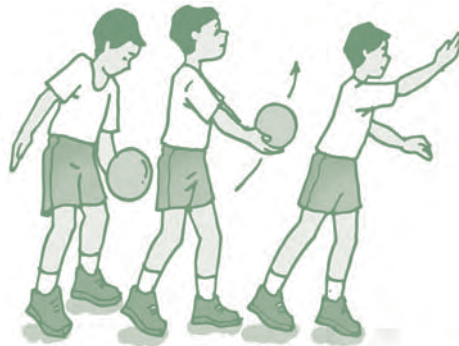
c. Teknik servis

Servis adalah pukulan permulaan yang dilakukan oleh pihak yang melakukan servis.

Gerakan teknik servis bawah sebagai berikut.

- 😊 Salah satu kaki di depan, badan agak ke depan.
- 😊 Tangan kiri memegang bola, tangan kanan diayunkan ke belakang dan memukul bola.
- 😊 Pandangan ditujukan ke atas jaring ke lapangan lawan.

Latihannya dapat dilakukan dengan cara melakukan servis ke arah lapangan sebanyak 10 kali. Kemudian dihitung bola yang masuk dan keluar.



Gambar 6.17
Teknik servis atas.

2. Bermain dengan peraturan sederhana

Setelah dapat melakukan teknik-teknik dasar bola voli mini, selanjutnya mainkan dalam suatu permainan dengan mengikuti peraturan yang sederhana. Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- a. Bentuklah 2 regu, setiap regu terdiri atas 4 siswa.
- b. Atur posisi anggota regu. Servis dilakukan oleh pemain belakang sebelah kanan. Pergantian servis, perputaran pemain, dan cara menghitung nilai disesuaikan peraturan resmi permainan bola voli.

- c. Mengoperkan bola kepada lawan atau teman dilakukan dengan pasing atas dan pasing bawah. bola yang diterima tidak boleh dikembalikan langsung ke lawan. Bola tersebut harus dioperkan dulu pada teman di lapangan sendiri. Paling sedikit 1 kali dan paling banyak 2 kali.
- d. Regu dinyatakan menang apabila lebih dahulu mencapai angka 25 (sistem reli poin).

Ayo Perhatikan!

Jika ada bola datang dari pukulan lawan, jangan saling berebut. Beri aba-aba pada teman jika kamu akan menangkap dan mengoper bola tersebut.

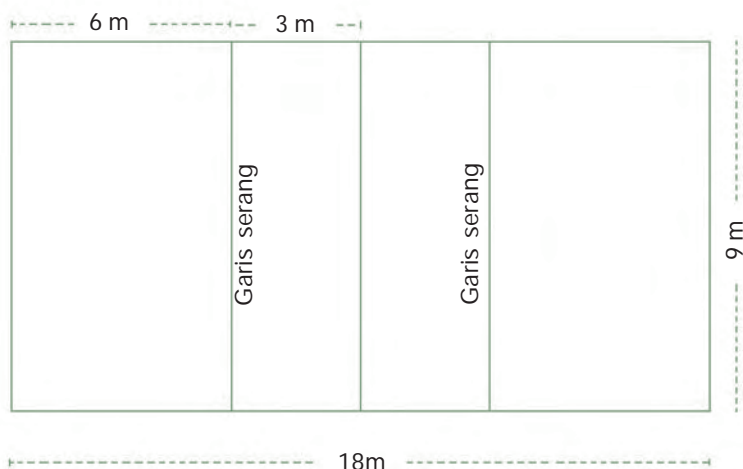
3. Lapangan bola voli mini

Lapangan untuk permainan bola voli mini berbentuk persegi panjang, sama dengan lapangan bola voli biasa atau bola voli pantai. Ukurannya juga sama dengan lapangan bola voli biasa.

Ukuran lapangan bola voli mini sebagai berikut.

- a. Panjang : 12 meter.
- b. Lebar : 6 meter.
- c. Tinggi net putra: 2,10 meter.
- d. Tinggi net putri : 2 meter.

Untuk ukuran bola yang digunakan adalah nomor 4.



Sumber: [www.biroracom.files.wordpress.com/24 Juni 2009](http://www.biroracom.files.wordpress.com/24_Juni_2009)

Gambar 6.18
Lapangan bola voli.

Kegiatan 3

Mempraktikkan teknik dasar latihan bola voli

Coba kamu praktikkan gerakan teknik dasar latihan bola voli bersama teman-temanmu. Sesuai penjelasan sebelumnya.

- ▶ Gerakan apa yang paling mudah?
- ▶ Gerakan apa yang paling susah?

Rangkuman

- ◆ Permainan kipers mirip dengan permainan kasti, berbeda dalam cara memukul dan tiang hinggapnya.
- ◆ Gerakan dasar permainan kipers yaitu melempar, menangkap, dan memukul bola.
- ◆ Gerak dasar atletik meliputi gerakan melompat, meloncat, dan melempar, contoh latihannya adalah lompat jauh dan tolak peluru.
- ◆ Permainan bola voli mini adalah permainan bola voli yang dimainkan oleh 4 orang dalam setiap regunya.
- ◆ Teknik dasar permainan bola voli mini yang dapat kamu pelajari pada bab ini yaitu teknik passing bawah, passing atas, dan servis bawah.

Refleksi

- ★ Dapatkah kamu melakukan permainan kipers bersama teman-temanmu?
- ★ Dapatkah kamu memainkan bola voli mini?
- ★ Permainan mana yang lebih kamu kuasai?
- ★ Apa kamu kesulitan dalam melakukan lompat jauh dan tolak peluru?
- ★ Jika kamu menemukan kesulitan, tanyakan pada gurumu atau temanmu.

Mari Berlatih Bab 6..

Ayo kerjakan di buku tulismu.

Penilaian Pengetahuan

A. Pilihlah jawaban yang paling benar.

1. Permainan kipers menyerupai permainan
 - a. sepak bola
 - b. bola voli
 - c. kasti
 - d. bola bakar
2. Sebelum bermain kipers diadakan undian untuk menentukan
 - a. regu jaga dan regu pemukul
 - b. regu jaga
 - c. regu pemukul
 - d. regu pemenang
3. Gaya yang paling digemari dalam melakukan tolak peluru adalah
 - a. *ortodox*
 - b. *obrient*
 - c. menyamping
 - d. membungkuk
4. Yang menciptakan permainan bola voli adalah
 - a. Sir George Thomas
 - b. Willian G. Morgan
 - c. Jimes Naismith
 - d. Willian George Bush
5. Posisi kaki saat melakukan servis bawah adalah
 - a. kaki kanan di depan
 - b. kaki kiri di depan
 - c. kaki kanan di samping
 - d. kaki kiri di samping

B. Isilah dengan jawaban yang tepat.

1. Pada permainan kipers, satu regu terdiri atas orang.
2. Pemukul bisa ke ruang bebas dengan selamat atas pukulannya sendiri, mendapat nilai
3. Memukul-mukul bola ke lantai dengan telapak tangan rapat merupakan bentuk latihan
4. Bentuk peluru adalah
5. Pukulan bola pertama yang berguna untuk mengirim bola ke daerah lawan dengan cara memukul bola dari bawah disebut

Penilaian Keterampilan dan Sikap

Coba praktikkan permainan bola voli mini dengan peraturan sederhana bersama teman-temanmu. Seberapa baik teknik-teknik bermain bola voli mini yang telah kamu praktikkan?

Nilailah sikapmu ketika melakukan gerakan tersebut dalam tabel berikut. Beri tanda ceklis (✓) sesuai dengan jawabanmu.

No.	Sikap	Nilai		
		Baik	Cukup	Kurang
1.	Disiplin			
2.	Kejujuran			
3.	Kerjasama			
4.	Sportivitas			
5.	Mematuhi aturan			

Bab

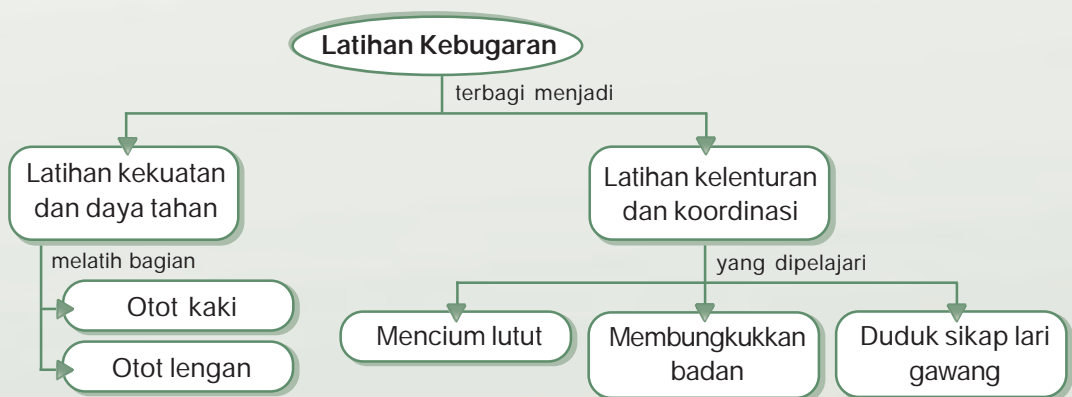
7



Latihan Kebugaran (2)

Pernahkah kamu bermain lompat tali? Apa kamu merasa bugur setelah melakukan lompat tali? Lompat tali termasuk latihan kebugaran. Apabila gerakan-gerakan dalam latihan kebugaran dilatih dengan baik, maka kesegaran jasmanimu akan selalu terjaga. Pada bab ini, kamu akan mempelajari latihan untuk menjaga kekuatan dan daya tahan tubuhmu, serta latihan untuk kelenturan tubuh. Dalam melakukan latihan ini kamu harus disiplin, jujur, mampu bekerjasama dengan teman, dan mau bekerja keras.

Peta Konsep



Kata Kunci

- Daya tahan
- Membungkuk

- Kelenturan
- Mendayung

- Tali
- Bangku

A. Latihan untuk Kekuatan dan Daya Tahan

Untuk melatih kekuatan dan daya tahan, kamu dapat melakukan berbagai latihan berikut.



Gambar 7.1
Lompat tali.



Gambar 7.2
Gerakan naik turun balok.

1. Latihan untuk kekuatan otot kaki

Pengembangan kekuatan otot kaki dapat dilakukan dengan latihan-latihan berikut.

a. Lompat tali

Lompat tali dapat dilakukan sendiri ataupun beregu. Lakukan gerakan melompat dan mendarat dengan satu kaki. Lakukan latihan secara perlahan-lahan kemudian semakin cepat, sesuaikan dengan aba-aba gurumu. Jika sudah menguasai, cobalah melompat dengan dua kaki. Latihan lompat tali ini dapat menguatkan otot betis dan telapak kaki.

b. Naik turun balok dengan lompat (*Step up*)

Siapkan balok setinggi lutut. Awalnya, naik dengan kaki kiri diikuti kaki kanan, turun lagi dengan kaki kiri tanpa melompat. Kemudian lakukan dengan lompat ke atas balok dan turun dengan lompat juga. Lakukan latihan secara berulang-ulang dengan kecepatan pelan, kemudian semakin cepat. Jika sudah menguasai, cobalah melompat dengan dua kaki dan turun dua kaki juga. Latihan ini dapat menguatkan otot kaki dan melatih keseimbangan.

2. Latihan untuk kekuatan otot lengan

Pengembangan kekuatan otot lengan dapat dilakukan dengan latihan-latihan berikut.

a. Latihan gerakan mendayung dua lengan

Latihan ini bertujuan untuk mengembangkan kekuatan otot lengan, bahu dan dada. Ambil sikap duduk dengan kedua kaki diluruskan ke

Ayo Perhatikano!

Saat melakukan lompat tali dengan satu kaki, berhati-hatilah, jangan sampai kakimu terjerat tali.

depan. Kedua tangan digerakkan bersama-sama seperti sedang mendayung. Lakukan gerakan ini secara pelan kemudian semakin cepat. Sesuaikan gerakanmu dengan aba-aba dari gurumu.

b. *Push up*

Tujuan dari latihan *push up* adalah untuk mengembangkan kekuatan otot lengan, bahu, perut, dan dada. Cara melakukan gerakan *push up*, yaitu badan telungkup, dan kedua kaki lurus, tumpuan pada ujung jari kaki, kedua tangan ditebuk di samping badan. Angkatlah badan dengan cara meluruskan kedua tangan. Turunkan badan, dan angkat kembali. Lakukan berulang kali dengan hitungan 1 sampai 8. Pada hitungan 1 badan diangkat, hitungan 2 badan diturunkan. Jika sudah cukup, lakukan dengan hitungan 1 badan diangkat dan diturunkan.

c. **Gerakan membuat lingkaran dengan kedua lengan**

Gerakan awal, rentangkan kedua lengan lurus ke samping, sejajar dengan bahu. Selanjutnya, putar kedua ujung lengan ke arah depan. Setelah itu, ganti putaran lengan ke arah belakang. Lakukan gerakan dengan putaran lebar dan pelan, kemudian putaran semakin kecil dan cepat. Sesuaikan gerakanmu dengan aba-aba dari gurumu.

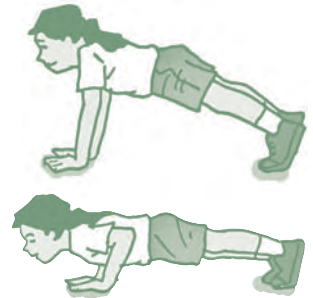
d. **Gerakan kombinasi berpasangan**

Bentuklah 2 kelompok dengan anggota yang jumlahnya sama. Kelompok 1 melakukan latihan, kelompok 2 bertugas menghitung banyak gerakan yang dilakukan. Dalam 1 menit lakukan gerakan lompat tali, *push up*, dan *step up* secara berurutan. Jika kelompok 1 selesai, bergantilah tugas dengan kelompok 2.



Gambar 7.3

Latihan gerakan mendayung.



Gambar 7.4

Latihan push up.



Gambar 7.5

Gerakan membuat lingkaran dengan kedua tangan.

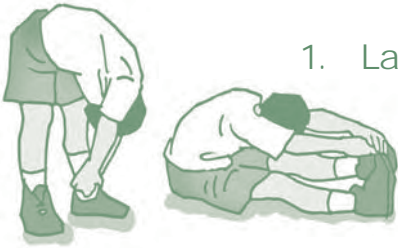
Kegiatan 1

Mempraktikkan Latihan Kekuatan dan Daya Tahan

Coba praktikkan latihan-latihan yang dapat meningkatkan kekuatan dan daya tahanmu. Masing-masing latihan dilakukan dalam waktu 1 menit. Lakukan sesuai dengan penjelasan sebelumnya. Berapa banyak gerakan yang dapat kamu lakukan dari masing-masing latihan?

B. Latihan untuk Kelenturan dan Koordinasi

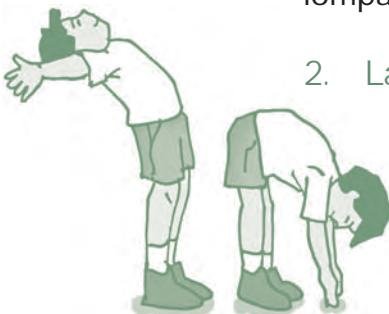
Untuk melatih kelenturan dan koordinasi tubuhmu, kamu dapat melakukan latihan-latihan berikut.



Gambar 7.6
Latihan mencium lutut

1. Latihan mencium lutut

Kedua lengan lurus memegang ujung kaki. Arahkan kepala ke lutut, hingga bisa mencium lutut. Pertahankan posisi seperti ini dalam hitungan 1 sampai 8. Gerakan ini dapat dilakukan dengan cara berdiri ataupun duduk. Latihan mencium lutut dapat digunakan sebagai latihan awal untuk melakukan gerakan atletik lari atau lompat jauh.



Gambar 7.7
Latihan membungkukkan badan.

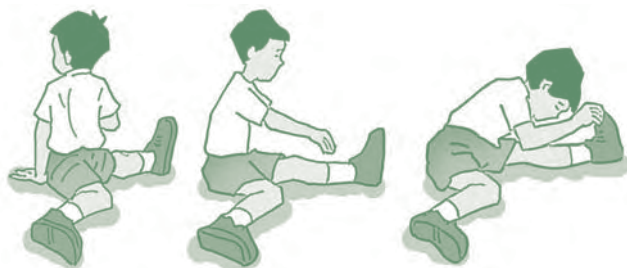
2. Latihan membungkukkan badan

Berdiri kangkang, kedua lengan lurus ke atas, kemudian sentuhkan kedua ujung jari tangan ke lantai dengan lutut tetap diluruskan. Tegakkan kembali badan, dorong kedua tangan lurus ke atas hingga agak melewati belakang kepala. Lakukan dalam hitungan 1 sampai 8. Hitungan 1-2 badan membungkuk, hitungan 3-4 badan tegak kembali. Ulangi gerakan ini secukupnya.

Latihan membungkukkan badan dapat digunakan sebagai latihan awal untuk melakukan gerakan atletik lompat lompat lenting atau lompat tinggi.

3. Duduk sikap lari gawang

Lipat kaki kanan ke samping, sedangkan kaki kiri lurus ke depan. Badan diliukkan ke samping kiri dan kanan hingga terasa tertarik, lakukan pada hitungan 1 sampai 4. Kemudian dibungkukkan ke depan hingga mencium lutut kaki kiri, lakukan pada hitungan 5 dan 6, dilanjutkan dengan membungkuk ke lutut kaki kanan, pada hitungan 7 dan 8. Usahakan pada waktu mencium lutut kaki kiri, kaki tidak ditekuk. Lakukan gerakan ini bergantian, setelah kaki kiri ke depan, dilanjutkan kaki kanan yang ke depan. Latihan duduk sikap lari gawang dapat digunakan sebagai latihan awal untuk melakukan gerakan atletik lari atau lompat jauh.



Info Olahraga

Setiap hari, kamu harus minum air, kurang lebih 8 gelas. Air yang kamu minum akan melarutkan racun dan zat tidak berguna dalam tubuh melalui urine (air kencing). Setelah berolah raga, kamu haruslah meminum air yang cukup.

Sumber : www.id.88db.com/

14 Februari 2009.

Ayo Perhatikan!

Jangan dipaksakan mencium lutut jika belum bisa, kamu harus sering berlatih agar bisa sampai mencium lutut.

Gambar 7.8

Duduk sikap lari gawang.

Kegiatan 2

Mempraktikkan Latihan Kelenturan dan Koordinasi

Coba praktikkan gerakan-gerakan yang dapat melatih kelenturan dan koordinasi-. Lakukan sesuai dengan penjelasan sebelumnya. Apa yang kamu rasakan sebelum dan sesudah melakukan latihan kelenturan dan koordinasi tubuh?

Rangkuman

- ◆ Latihan kekuatan dan daya tahan serta latihan kelentukan dan koordinasi secara teratur dapat membuat tubuhmu semakin bugar.
 - ◆ Gerakan untuk melatih kekuatan dan daya tahan adalah sebagai berikut.
 - a. Latihan pengembangan kekuatan otot kaki, antara lain berjalan jongkok, lompat tali, dan naik turun tangga (*step up*).
 - b. Latihan pengembangan kekuatan otot lengan, antara lain *push up*, gerakan membuat lingkaran dengan kedua lengan, dan latihan gerakan mendayung.
 - ◆ Gerakan untuk melatih kelentukan dan koordinasi, antara lain gerakan mencium lutut, membungkukkan badan, dan duduk sikap lari gawang.
-

Refleksi

- ★ Dapatkah kamu mempraktikkan latihan-latihan dasar kebugaran jasmani?
- ★ Apa hasil yang kamu rasakan setelah mempraktikkannya?
- ★ Apakah kamu mengalami kesulitan ketika mempraktikkannya sendirian?
- ★ Jika kamu menemukan kesulitan, tanyakan pada gurumu atau temanmu.

Mari Berlatih Bab 7 ..

Ayo kerjakan di buku tulismu.

Penilaian Pengetahuan

A. Pilihlah jawaban yang paling benar.

1. Latihan yang dapat mengembangkan kekuatan otot kaki adalah
 - a. mencium lutut
 - b. berjalan sambil jongkok
 - c. gerakan mendayung
 - d. *push up*
2. Gerakan *push up* dapat menguatkan otot
 - a. lengan dan bahu
 - b. dada dan perut
 - c. bahu dan perut
 - d. lengan, bahu, perut, dan dada
3. Posisi badan ketika melakukan gerakan *push up* adalah
 - a. kaki terbuka
 - b. kaki diangkat ke atas
 - c. kedua tangan memegang kepala
 - d. kepala, badan, dan kaki sejajar atau lurus
4. Posisi kaki ketika melakukan gerakan mendayung adalah
 - a. lutut dibengkokkan
 - b. kedua kaki rapat dan diluruskan
 - c. kedua kaki ikut bergerak
 - d. berdiri dengan kaki lurus
5. Pada saat melakukan latihan mencium lutut dengan posisi duduk, kedua tangan memegang
 - a. ujung kaki
 - b. hidung
 - c. kaki teman
 - d. alat pegangan

B. Isilah dengan jawaban yang tepat.

1. Latihan kekuatan dan daya tahan secara teratur dapat menyebabkan tubuh selalu
2. Latihan yang dapat membantu menguatkan otot betis dan telapak kaki adalah
3. Gerakan membuat lingkaran dengan kedua lengan bermanfaat untuk menguatkan otot
4. Latihan yang banyak membantu kita dalam menjaga keseimbangan tubuh adalah
5. Pada gerakan duduk sikap lari gawang, badan dibungkukkan ke depan hingga mencium

Penilaian Keterampilan dan Sikap

Coba praktikkan gerakan naik turun balok dengan lompat bersama teman-temanmu. Lakukan pada balok yang panjang. Usahakan gerakanmu dan teman-temanmu seirama. Sempurnakah gerakan yang telah kamu lakukan?

Nilailah sikapmu ketika melakukan gerakan tersebut dalam tabel berikut. Beri tanda centang (✓) sesuai dengan jawabanmu.

No.	Sikap	Nilai		
		Baik	Cukup	Kurang
1.	Kerja keras			
2.	Disiplin			
3.	Sportivitas			
4.	Kerjasama			

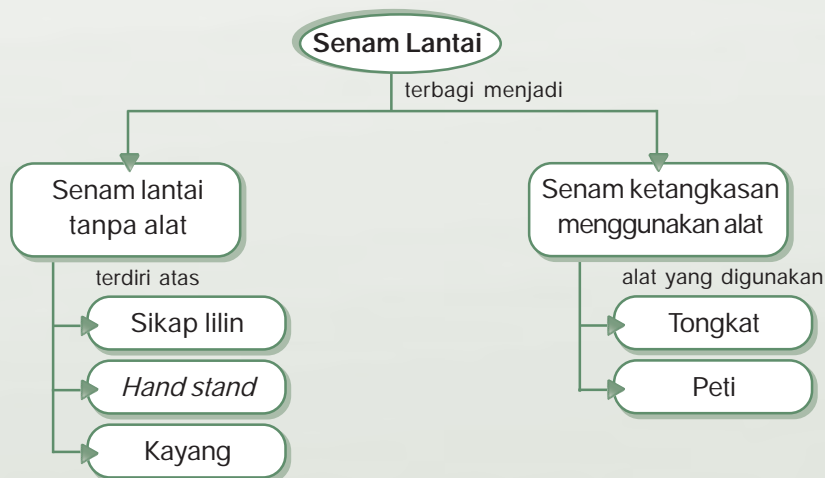
Bab 8



Dasar-Dasar Senam Lantai (2)

Masih ingatkah kamu dengan gerakan-gerakan senam lantai? Latihan senam lantai secara berulang-ulang dan teratur bisa membuat kamu lincah dalam melakukan gerakan-gerakannya. Pada bab ini, kamu akan belajar kembali tentang senam lantai tanpa alat dan menggunakan alat dengan keragaman gerakannya. Dalam melakukan latihan-latihannya, kamu harus disiplin, bersungguh-sungguh, dan bekerja sama dengan baik bersama teman-temanmu.

Peta Konsep



Kata Kunci

• Hand stand

• Lilin

• Kayang

• Tongkat

• Peti

• Busur

A. Latihan Senam Lantai Tanpa Alat



Info Olahraga

Pada PON XVII di Kalimantan Timur tahun 2008 kemarin, cabang olahraga senam untuk nomor artistik beregu putra dan putri, tim senam Jawa Timur berhasil menggondol dua emas.

Sumber:
www.pon.d-infokom-jatim.go.id/
21 Januari 2009.

Senam lantai tanpa alat pada bab sebelumnya belajar mengenai latihan berguling (roll depan, roll belakang, dan roll samping), dan berdiri dengan kepala (*head stand*). Pada bab ini, kamu akan belajar mengenai latihan keseimbangan dengan sikap lilin, berdiri dengan kedua tangan (*hand stand*), dan sikap kayang.

1. Latihan sikap lilin

Cara melakukan latihan sikap lilin, yaitu sikap awal posisi badan tidur telentang, luruskan kedua kaki dan rapatkan, letakkan kedua tangan lurus di samping badan. Kemudian angkat punggung sampai kedua kaki lurus ke atas. Posisi kedua tanganmu menahan di pinggang.



Gambar 8.1

Posisi kaki dalam sikap lilin.

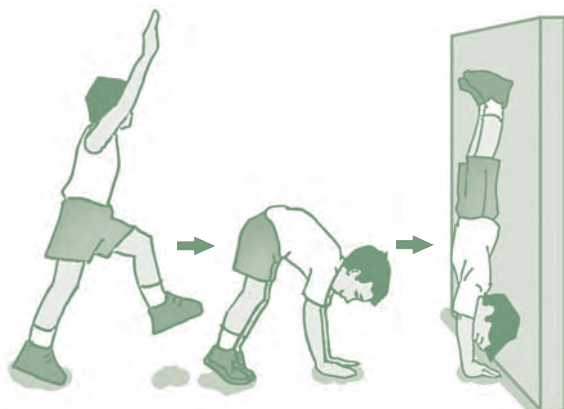
Ayo Perhatikan!

Hati-hati dalam melakukan sikap lilin. Lakukan pelan-pelan, jika perlu mintalah bantuan teman untuk memegang kakimu.

2. Berdiri dengan kedua tangan (*hand stand*)

Hand stand adalah posisi berdiri dengan kedua tangan sebagai tumpuan dan posisi badan lurus ke atas. Untuk memudahkan latihan *hand stand*, lakukan latihan ini secara bertahap, yaitu dengan bersandar pada tembok kemudian makin lama tidak bersandar lagi pada tembok. Cara melakukannya, letakkan kedua tanganmu kira-kira 10 cm dari tembok dengan posisi badan membungkuk. Angkat salah satu kaki hingga menempel pada tembok dan diikuti kaki yang lain. Pastikan kedua kaki dalam posisi lurus dan

bersandar pada tembok. Setelah melakukan latihan beberapa kali, lanjutkan latihan *hand stand* dengan tidak bersandar pada tembok atau pegangan teman.



Ayo Perhatikan!

Latihan *hand stand* juga dapat dilakukan dengan kaki dipegang oleh teman. Sebelum latihan, lakukan pemanasan otot lengan.

Gambar 8.2

Berdiri dengan kedua tangan.

3. Latihan gerakan kayang

Cara melakukan gerakan kayang yaitu ambil sikap badan telentang di lantai, kedua kaki rapat dan lutut ditekuk. Letakkan telapak tangan pada lantai dekat dengan telinga, dengan ujung jari-jari tangan menghadap ke dalam kaki dan siku ditekuk. Pandangan ke arah atas. Selanjutnya dorong perut ke atas secara pelan-pelan hingga badanmu melengkung. Luruskan kedua lutut dan sikumu.



Ayo Perhatikan!

Gunakan matras sebagai alas, untuk menghindari cedera jika kamu terjatuh.

Gambar 8.3

Gerakan sikap kayang.

Kegiatan 1

Mempraktikkan Latihan Senam Lantai Tanpa Alat

Coba praktikkan gerakan senam lantai tanpa alat. Lakukan sesuai penjelasan sebelumnya. Gerakan apa yang paling mudah? Gerakan apa yang paling sukar?

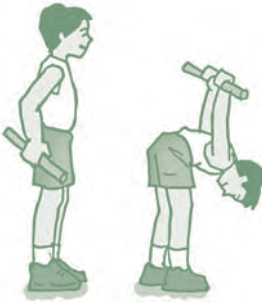
B. Latihan Senam Ketangkasan dengan Alat

Untuk melatih dan membentuk kekuatan otot, latihan senam ketangkasan dapat dilakukan dengan menggunakan alat bantu. Alat bantu tersebut dapat berupa tongkat dan simpai.

1. Senam lantai dengan menggunakan tongkat

Ada 3 macam gerakan yang dapat dilakukan dengan tongkat, di antaranya sebagai berikut.

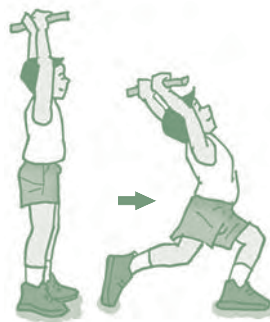
- Pegang tongkat di belakang. Bungkukkan badanmu ke depan dan tarik kedua lengan lurus ke atas di belakang badanmu, sambil memegang tongkat.
- Pegang tongkat di atas kepalamu dengan kedua lengan lurus. Posisi badan berdiri tegak. Letakkan salah satu kaki di depan sambil ditekuk, kaki yang ada di belakang diluruskan. Lengan ditarik ke belakang dan dada di dorong ke depan, sehingga membentuk busur.
- Lakukan gerakan ini dengan tongkat yang lebih panjang. Ajak dua temanmu sebagai pemegang tongkat di bagian tepinya. Mintalah temanmu untuk meluruskan lengannya ke atas dan menahan tongkat. Pegang tongkat di bagian tengah. Lakukan gerakan naik turun sambil menggantung. Pertahankan posisi kedua lenganmu.



Gambar 8.4
Gerakan a.

Ayo Perhatikano

Pilihlah teman yang benar-benar mampu menahan berat badanmu, demikian juga tongkat yang kamu pilih harus kuat dan keras. Sebelum latihan, lakukan pemanasan otot lengan terlebih dahulu.



Gerakan b

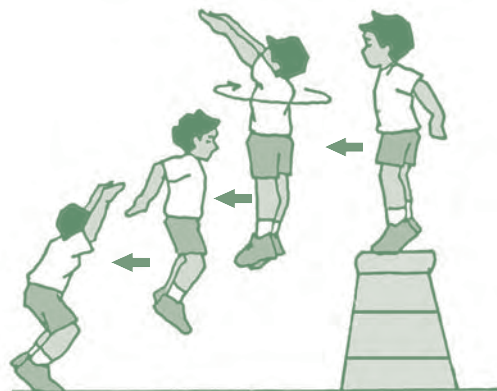


Gerakan c

Gambar 8.5
Gerakan b dan c.

2. Lompat ke atas dan berputar

Gerakan lompat diawali dari atas peti. Berdirilah sikap sempurna di atas peti. Lakukan lompatan dari atas peti. Ketika melayang di udara putar tubuhmu 180°, sehingga arah hadap tubuhmu berubah, jika awalnya menghadap utara sekarang menghadap selatan. Mendarat gunakan kedua kaki, lutut memantul, serta lengan menjaga keseimbangan.



Ayo Perhatikan!

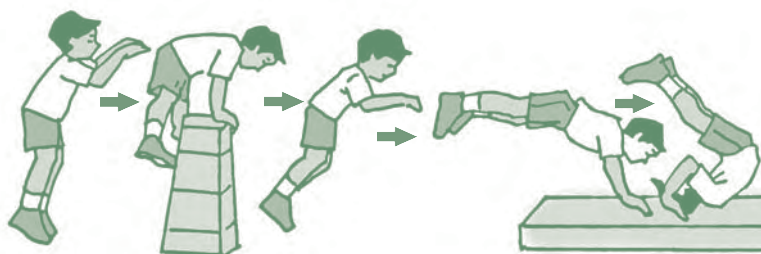
Berhati-hatilah dalam melakukan lompat ke atas dan berputar. Lakukan pemanasan otot lengan dan kaki terlebih dahulu. Gunakan peti yang rendah, kemudian semakin tinggi.

Gambar 8.6

Gerakan Lompat ke atas dan berputar.

3. Lompat kangkang dilanjutkan roll depan

Cara melakukan latihan ini diawali dengan lari beberapa langkah. Pada langkah terakhir, kaki menolak sehingga badan melenting ke depan. Kedua lengan bertumpu pada peti dengan kedua kaki direntangkan ke samping (mengkangkang). Mendarat dengan kedua kaki, lutut memantul. Kemudian langsung dilanjutkan roll depan pada matras.



Gambar 8.7

Gerakan lompat kangkang dilanjutkan roll depan.

Kegiatan 2

Mempraktikkan Latihan Senam Ketangkasan Dengan Alat

Coba praktikkan gerakan senam ketangkasan dengan menggunakan alat. Lakukan sesuai penjelasan sebelumnya. Gerakan apa yang paling mudah? Gerakan apa yang paling sukar?

Rangkuman

- ◆ Selain senam lantai tanpa alat, senam lantai bisa dilakukan dengan menggunakan alat.
- ◆ Latihan senam lantai tanpa alat, antara lain latihan sikap lilin, berdiri dengan kedua tangan (*hand stand*), dan latihan kayang.
- ◆ Latihan senam ketangkasan menggunakan alat, antara lain senam alat dengan menggunakan tongkat, lompat ke atas dan berputar, dan lompat kangkang dilanjutkan roll depan.
- ◆ Setiap akan berlatih senam ketangkasan, lakukan pemanasan terutama pada otot lengan dan kaki.

Refleksi

- ★ Apakah kamu dapat melakukan gerakan-gerakan senam lantai tanpa alat dan menggunakan alat?
- ★ Jika kamu menemukan kesulitan, tanyakan pada gurumu atau temanmu.

Mari Berlatih Bab 8..

Ayo kerjakan di buku tulismu.

Penilaian Pengetahuan

A. Pilihlah jawaban yang paling benar.

1. Latihan gerakan kayang merupakan senam lantai
 - a. tanpa alat
 - b. menggunakan alat
 - c. menggunakan simpai
 - d. dengan irama musik
2. Pada latihan sikap lilin, posisi kaki berada di
 - a. bawah
 - b. atas
 - c. samping
 - d. bawah dan menekuk
3. Pada latihan *hand stand*, bagian tubuh yang digunakan sebagai tumpuan adalah
 - a. kedua kaki
 - b. kedua lengan
 - c. kepala
 - d. lutut
4. Berikut ini yang dapat digunakan dalam senam lantai menggunakan alat adalah
 - a. tembok
 - b. pasir
 - c. bola voli
 - d. tongkat

5. Tongkat dapat digunakan dalam senam lantai menggunakan alat, yaitu dengan gerakan
 - a. memukulkan tongkat
 - b. menggantungkan badan pada tongkat
 - c. melemparkan tongkat
 - d. mematahkan tongkat

B. Isilah dengan jawaban yang tepat.

1. Tongkat dapat digunakan sebagai alat untuk latihan
2. Sikap lilin terdapat dalam latihan senam
3. Pada latihan lompat ke atas dan berputar, jika arah tubuhmu awalnya menghadap utara, maka setelah melompat tubuhmu menghadap
4. Untuk latihan *hand stand*, kamu bisa melakukannya dengan cara bersandar pada
5. Latihan lompat kangkang dapat dikombinasikan dengan gerakan

Penilaian Keterampilan dan Sikap

Coba praktikkan latihan senam lantai menggunakan tongkat bersama dua temanmu sebagai pemegang tongkat. Apakah gerakanmu sudah sempurna?

Nilailah sikapmu ketika mempraktikkan gerakan tersebut pada tabel berikut. Beri tanda centang (✓) sesuai dengan jawabanmu.

No.	Sikap	Nilai		
		Baik	Cukup	Kurang
1.	Percaya diri			
2.	Semangat			
3.	Kerjasama			
4.	Sportivitas			
5.	Mematuhi aturan			

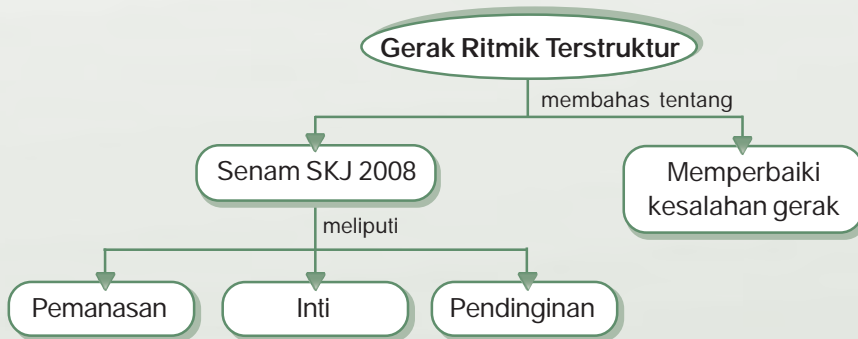
Bab 9



Gerak Ritmik Terstruktur (2)

Setiap Jumat pagi, banyak sekolah-sekolah dasar yang mengadakan senam SKJ bersama. Alunan musik mengiringi setiap gerakannya. Senam SKJ termasuk dalam gerak ritmik. Bagaimana dengan sekolahmu? Apa di sekolahmu juga mengadakan senam secara rutin? Pada bab ini, kamu akan belajar mempraktikkan senam kesegaran jasmani (SKJ) 2008. Saat mengikuti senam SKJ, kamu harus semangat dan mengikuti setiap gerakan dengan baik, jangan melakukan senam sambil bergurau.

Peta Konsep



Kata Kunci

- Ritmik
- Inti

- Irama
- SKJ

- Pemanasan
- Pendinginan

A. Keterampilan Gerak SKJ 2008

Gerakan senam SKJ 2008 dapat kamu lakukan secara berkelompok. Rangkaian gerakan dimulai dari gerak pemanasan, inti, dan pendinginan.

Lakukan latihan SKJ 2008 dengan memerhatikan gerakan yang dicontohkan gurumu. Ikuti gerakan gurumu dengan disiplin, tertib, dan jangan bergurau dengan teman. Sesuaikan gerakanmu dengan irama musik. Kamu harus bekerja sama dengan teman-temanmu agar gerakan dalam satu kelompok serempak dan kompak.

Ayo Perhatikano





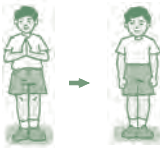
Lakukan gerakan pemanasan dengan sungguh-sungguh, agar tidak mengalami cedera otot saat melakukan gerakan inti.

1. Gerakan pemanasan

Rangkaian olahraga senam selalu diawali dengan gerakan pemanasan. Gerakan pemanasan perlu dilakukan agar tubuh terhindar dari cedera otot saat senam. Gerakan pemanasan ini terbagi atas 6 gerakan.







a. Sikap awal dan sikap doa

Hitungan : 1 x 8 hitungan.

				
Sikap awal	1 - 2	3 - 4	5 - 6	7 - 8
	Sikap doa			







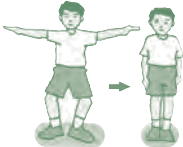
b. Gerakan 1

Hitungan : 6 x 8 hitungan.

							
1 - 4	5 - 8	1 - 2	3 - 6	7 - 8	1 - 2	3 - 6	7 - 8
Hitungan 1 x 8 pertama, 1 x 8 kedua ke sisi kiri		Hitungan 1 x 8 ketiga, 1 x 8 keempat ke sisi kiri			Hitungan 1 x 8 kelima, 1 x 8 keenam ke sisi kiri		

c. Gerakan 2

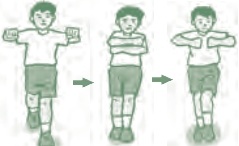
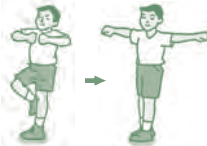
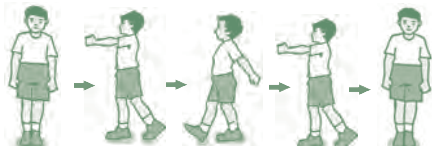
Hitungan : 8 x 8 hitungan.

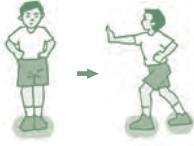
						
1, 3, 5, 7	2, 4, 6, 8	1 - 8	1 - 2	3 - 4	1 - 2	3 - 4
Hitungan 1 x 8 pertama		Hitungan 1 x 8 kedua		Hitungan 1 x 8 ketiga		Hitungan 1 x 8 keempat

Hitungan 4 x 8 berikutnya, ulangi seperti pada gerakan di atas.

d. Gerakan 3

Hitungan : 10 x 8 hitungan.

		
1 - 4	5 - 8	1, 2, 5, 6 (3, 4, 7, 8 dimulai kaki kiri)
Hitungan 1 x 8 pertama		Hitungan 1 x 8 kedua

		
1, 2, 5, 6 (3, 4, 7, 8 ke kiri)	1, 3, 5, 7 (2, 4, 6, 8 ke kiri)	1, 2, 5, 6 (3, 4, 7, 8 ke kiri)
Hitungan 1 x 8 ketiga	Hitungan 1 x 8 keempat	Hitungan 1 x 8 kelima

Hitungan 1 x 8 keenam, lakukan seperti pada hitungan 1 x 8 pertama, akan tetapi menghadap serong ke kiri.

Hitungan 4 x 8 berikutnya, lakukan seperti gerakan pada hitungan 1 x 8 kedua sampai keempat. Pada hitungan 8 terakhir kembali berdiri tegap, kedua lengan di samping badan dengan jari-jari rapat.

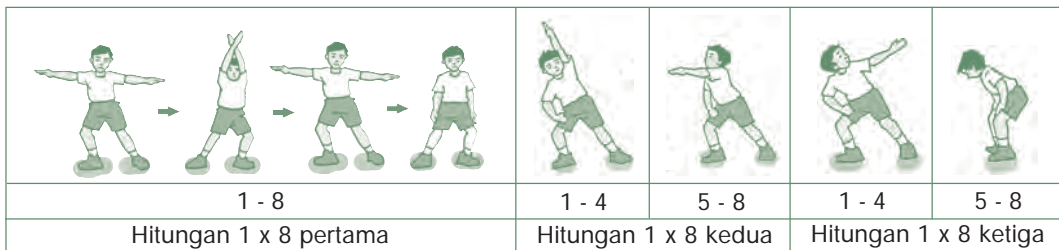
e. Gerakan 4

Hitungan : 2 x 8 hitungan.



f. Gerakan 5

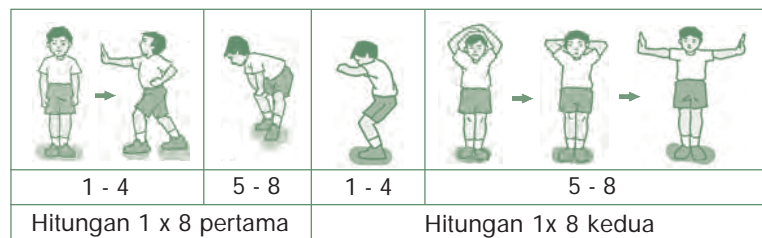
Hitungan : 6 x 8 hitungan.



Hitungan 3 x 8 berikutnya, lakukan seperti pada hitungan 3 x 8 di atas ke sisi kiri.

g. Gerakan 6

Hitungan : 4 x 8 hitungan.



Hitungan 2 x 8 berikutnya, lakukan gerakan ke sisi kiri.

2. Gerakan inti

Gerakan inti terdiri atas dua tahap sebagai berikut.

- a. Tahap pertama: Setiap melakukan gerakan inti, diawali dan diakhiri dengan gerakan peralihan.

Ayo Perhatikan!

Ketika senam, aturlah jarak yang tepat dengan teman-temanmu, usahakab tidak saling bertabrakan, sehingga dapat bergerak dengan bebas.



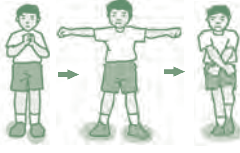
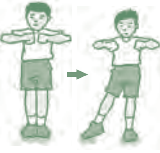
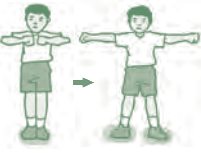
b. Tahap kedua : Melakukan seluruh gerakan dari inti, diakhiri dengan gerakan peralihan.

a. Gerakan peralihan

Hitungan : 2 x 8 hitungan.

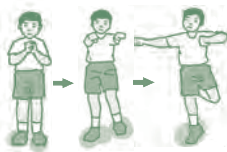
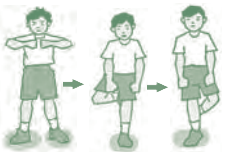
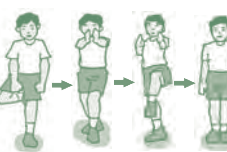
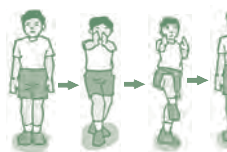
b. Gerakan inti 1

Hitungan : 2 x 8 hitungan.

				
1 - 2	3 - 4	1a (1 x 8 hitungan)	1b (1, 3, 5, 7)	1b (2, 4, 6, 8)
Gerakan peralihan		Gerakan inti 1		

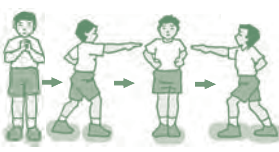
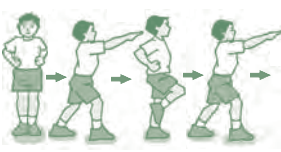

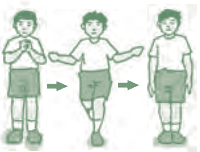
c. Gerakan inti 2

Hitungan : 2 x 8 hitungan.

			
1 - 4	5 - 8	1 - 4	5 - 8
2a (1 x 8 hitungan)		2b (1 x 8 hitungan)	


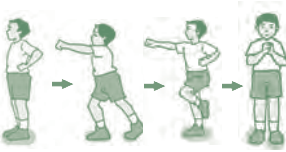
d. Gerakan inti 3

Hitungan : 2 x 8 hitungan.

			
1 - 4	5 - 8	1 - 4	5 - 8
3a (1 x 8 hitungan)		3b (1 x 8 hitungan)	

e. Gerakan inti 4

Hitungan : 2 x 8 hitungan.

	
1 - 8	1 - 4 (5 - 8 ke sisi kiri)
4a (1 x 8 hitungan)	4b (1 x 8 hitungan)

f. Gerakan inti 5

Hitungan : 2 x 8 hitungan.

1 - 2	3 - 4	1 - 2	3 - 4	5 - 6	7 - 8
5a (1 x 8 hitungan)		5b (1 x 8 hitungan)			

3. Gerakan Pendinginan

a. **Gerakan 1**, terdiri atas 2 x 8 hitungan.

b. **Gerakan 2**, terdiri atas 2 x 8 hitungan.

1 - 4	5 - 8	1 - 4	5 - 8
Hitungan 1 x 8 pertama dan kedua		Hitungan 1 x 8 pertama dan kedua	
Gerakan 1		Gerakan 2	

c. **Gerakan 3**, terdiri atas 2 x 8 hitungan.

d. **Gerakan 4**, terdiri atas 2 x 8 hitungan.

1 - 8	1 - 4	5 - 8	1 - 4	5 - 8	1 - 4	5 - 8	1 - 4	5 - 8
1 x 8 pertama	1 x 8 kedua		1 x 8 ketiga		1 x 8 pertama		1 x 8 kedua	
Gerakan 3					Gerakan 4			

e. **Gerakan 5**, terdiri atas 2 x 8 hitungan.

f. **Sikap doa**.

1 - 4	5 - 8	1 - 2	3 - 4	5 - 6	7 - 8
Hitungan 1 x 8 pertama dan kedua			Sikap doa		
Gerakan 5					

B. Memperbaiki Kesalahan Gerak

Saat melakukan senam SKJ 2008, kamu harus memerhatikan tahapan-tahapan dari gerakan yang diperagakan gurumu dengan baik. Hal ini bertujuan agar kamu dapat memperagakan gerakan SKJ 2008 dengan benar, sehingga tidak akan terjadi kesalahan-kesalahan dalam gerakan. Kesalahan gerak dalam senam SKJ 2008 sering terjadi, karena senam tersebut dilakukan secara berkelompok dan ada banyak gerakan-gerakan yang harus dihafalkan.

Untuk dapat memperbaiki kesalahan gerak saat melakukan senam SKJ 2008, lakukan tahapan belajar seperti berikut ini.

1. Latihan gerakan tanpa iringan musik.
2. Latihan gerakan tangan tanpa gerakan kaki.
3. Latihan gerakan kaki tanpa gerakan tangan.
4. Latihan gabungan gerakan tangan dan kaki tanpa iringan musik.
5. Latihan gabungan gerakan tangan dan kaki dengan iringan musik.

Apabila latihan-latihan di atas sudah dikuasai dengan baik, lanjutkan dengan latihan yang lebih sulit seperti berikut ini.

1. Latihan gabungan beberapa gerakan tanpa iringan musik.
2. Latihan gabungan beberapa gerakan dengan iringan musik.
3. Latihan gerakan keseluruhan senam SKJ secara berulang-ulang.

Ayo Perhatikan!

Jika terjadi kesalahan gerak dan menimbulkan cedera otot, seperti keseleo segera hentikan gerakanmu dan beristirahatlah jika masih terasa sakit, mintalah bantuan guru untuk menolongmu.

Kegiatan 1

Mempraktikkan Gerakan Senam SKJ 2008

Coba praktikkan gerakan-gerakan senam SKJ 2008. Ikuti aba-aba dari gurumu. Gerakan apa yang paling mudah? Gerakan apa yang paling sukar? Pernahkah kamu melakukan kesalahan gerak?

Rangkuman

- ◆ Rangkaian gerakan senam SKJ 2008 terdiri atas gerakan pemanasan, inti, dan pendinginan.
- ◆ Gerakan pemanasan terdiri atas 6 gerakan, gerakan inti terdiri atas 5 gerakan, sedangkan gerakan pendinginan terdiri atas 5 gerakan.
- ◆ Gerakan inti dilakukan dalam 2 tahap. Tahap pertama, melakukan gerakan peralihan tiap sebelum dan sesudah gerakan inti. Tahap kedua, melakukan gerakan inti 1 - 5, kemudian diakhiri gerakan peralihan.
- ◆ Kesalahan-kesalahan dalam gerakan senam dapat diperbaiki dengan tahapan-tahapan latihan yang dilakukan secara teratur.

Refleksi

- ★ Dapatkah kamu melakukan rangkaian gerakan senam SKJ 2008 sesuai urutannya?
- ★ Apa kamu hafal dengan setiap gerakan senam SKJ 2008?
- ★ Jika kamu menemukan kesulitan, tanyakan pada gurumu atau temanmu.

Mari Berlatih Bab 9..

Ayo kerjakan di buku tulismu.

Penilaian Pengetahuan

A. Pilihlah jawaban yang paling benar.

1. Senam SKJ yang baru saja kamu pelajari adalah
 - a. SKJ 2000
 - b. SKJ 2004
 - c. SKJ 2006
 - d. SKJ 2008
2. Tahap awal dalam rangkaian senam SKJ adalah
 - a. pemanasan
 - b. inti
 - c. pendinginan
 - d. gerakan peralihan
3. Gerakan pemanasan bertujuan untuk
 - a. mengikuti irama
 - b. menghindari kesalahan gerak
 - c. peralihan gerakan inti ke pendinginan
 - d. menghindari cedera otot
4. Gerakan inti senam SKJ 2008 terdiri atas ... latihan.
 - a. 3
 - b. 4
 - c. 5
 - d. 6
5. Kesalahan gerak sering terjadi pada saat melakukan latihan senam SKJ. Hal itu dikarenakan
 - a. banyak gerakan yang harus dihafal
 - b. mengikuti gerakan guru
 - c. tidak ada pemanasan sebelumnya
 - d. gerakan-gerakannya mudah diingat

B. Isilah dengan jawaban yang tepat.

1. Salah satu contoh latihan gerak ritmik adalah
2. Gerakan yang dilakukan sebelum dan sesudah gerakan inti adalah
3. Gerakan penutup dalam senam SKJ 2008 disebut
4. Sikap awal sebelum memulai gerakan senam SKJ 2008 adalah
5. Jika kamu tidak hafal urutan senam SKJ 2008, sebaiknya lakukan

Penilaian Keterampilan dan Sikap

Coba praktikkan seluruh gerakan inti senam SKJ 2008 bersama teman-temanmu. Apakah gerakanmu sudah sempurna? Apakah kamu melakukan kesalahan gerak?

Nilailah sikapmu ketika melakukan gerakan tersebut dalam tabel berikut. Beri tanda centang(✓) sesuai dengan jawabanmu.

No.	Sikap	Nilai		
		Baik	Cukup	Kurang
1.	Disiplin			
2.	Kesungguhan			
3.	Semangat			
4.	Sportivitas			
5.	Mematuhi aturan			

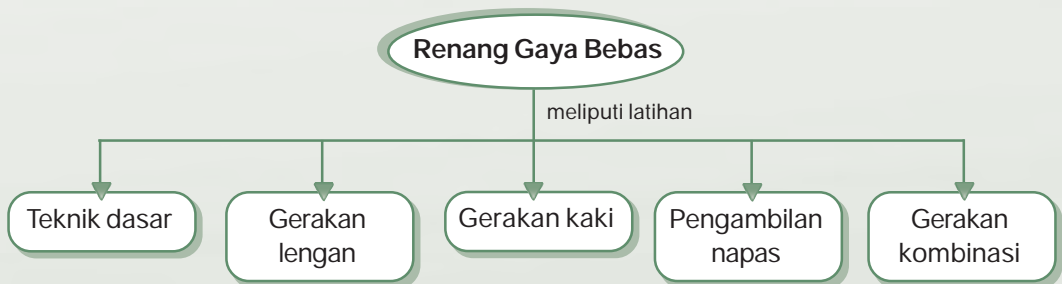
Bab 10



Renang Gaya Bebas

Apa kamu bisa berenang? Di manakah biasanya kamu berenang? Alangkah senangnya jika memiliki kolam renang sendiri, kamu bisa berenang kapan saja sesuka hati. Pada hari yang panas, kegiatan berenang sangat disukai. Air yang dingin membuat badan terasa segar. Gaya renang apa yang kamu bisa? Pada bab ini, kamu akan belajar berenang gaya bebas. Sebelumnya kamu harus menguasai gerakan-gerakan dasar berenang gaya bebas. Ketika berenang di kolam, kamu harus tetap memerhatikan kebersihan air, kolam, dan sekitarnya.

Peta Konsep



Kata Kunci

- Renang
- Gaya bebas

- Mengapung
- Meluncur

- Pelampung
- Baling-baling

A. Sejarah Olahraga Renang



Info Olahraga

Richard Sambera adalah perenang putra andalan Indonesia. Richard Sambera lahir di Jakarta pada tanggal 19 Desember 1971. Prestasinya, antara lain memperoleh medali emas di Sea Games, dan beberapa medali kejuaraan renang Asia maupun dunia.

Sumber:
www.wikipedia.com/
10 Januari 2008.

Olahraga renang di Indonesia telah ada sejak tahun 1904. Kolam renang yang pertama kali didirikan di Indonesia adalah Cihampelas di Bandung. Berikutnya menyusul Cikini di Jakarta dan Brantas di Surabaya. Sedangkan kolam yang agak modern baru didirikan pada tahun 1930, yaitu kolam renang Manggarai di Jakarta, dan Tegalsari di Surabaya. Pada tahun 1956, didirikan induk organisasi renang di Indonesia bernama PRSI (Persatuan Renang Seluruh Indonesia).

Ada beberapa gaya dalam renang, antara lain gaya bebas (*crawl stroke*), gaya punggung, gaya katak, dan gaya kupu-kupu. Masing-masing gaya memiliki ciri khas sendiri-sendiri. Pada bab ini, gaya renang yang akan dijelaskan adalah gaya bebas.

B. Renang Gaya Bebas

Renang gaya bebas pertama kali dikenalkan oleh Arthur Trudgen. Di Indonesia, renang gaya bebas ini merupakan salah satu nomor renang yang diperlombakan dengan menempuh jarak 50 – 1000 m.

Ayo Perhatikan!

Pakailah pakaian renang yang baik dan sopan saat berenang.

1. Teknik dasar renang gaya bebas

Pada awal belajar renang gaya bebas, kamu harus terlebih dahulu dapat melakukan teknik-teknik dasarnya, yaitu sebagai berikut.

a. Latihan mengapung

Untuk dapat mengapung di permukaan air, pertama kamu harus yakin dan berani untuk masuk ke dalam air. Berlatihlah berendam di dalam air. Mintalah bimbingan gurumu saat latihan mengapung.

Untuk dapat mengapung diperlukan tekanan atau tolakan. Caranya tubuh dibenamkan ke dalam air, dan kepala diangkat ke atas permukaan air. Kemudian gerak-gerakkan kaki dan tangan dalam air.



Gambar 10.1
Latihan mengapung.

b. Latihan meluncur

Setelah kamu dapat mengapung, lanjutkan dengan latihan meluncur. Cara melakukan gerakan meluncur sebagai berikut.

- 😊 Berdiri di pinggir kolam renang.
- 😊 Salah satu kaki diangkat dan telapak kaki bertumpu pada dinding kolam.
- 😊 Badan dibungkukkan ke depan dan kepala menunduk kedua tangan lurus ke depan.
- 😊 Tolakkan kaki ke dinding kolam dan biarkan badanmu meluncur hingga berhenti sendiri.



Gambar 10.2
Latihan meluncur.

Ayo Perhatikan!

Hati-hati melakukan latihan meluncur. Mintalah gurumu atau orang dewasa untuk membimbingmu.

Kegiatan 1

Mempraktikkan Gerakan Dasar Berenang

Coba praktikkan gerakan-gerakan dasar dalam berenang. Ikuti petunjuk-petunjuk dari gurumu.

- ▶ Dapatkah kamu melakukannya?
- ▶ Apa kamu takut ketika berada di dalam air?

Ayo Perhatikan!

Untuk latihan gerakan kaki, kamu juga bisa berlatih dengan berpegangan pada tangan temanmu yang sedang berdiri di air.

Gambar 10.3

Gerakan kaki menggantung.

2. Latihan gerakan kaki

Gerakan kaki pada renang gaya bebas seperti menggantung air ke arah atas dan bawah, dimulai dari pangkal paha sampai ke ujung kaki. Selama bergerak, kaki dan paha harus selalu dalam posisi lurus. Jadi yang bergerak adalah pangkal paha atau pinggul, bukan lutut. Latihannya dapat dilakukan dengan cara

berpegangan pada pinggiran atau tepi kolam, posisi badan telungkup, lalu kaki digerak-gerakkan.



3. Latihan gerakan lengan

Gerakkan lengan seperti baling-baling, berputar bergantian lurus ke arah depan, mendayung air ke bawah hingga ke belakang, kemudian angkat tangan hingga sejajar dengan badan, dan seterusnya. Latihannya dapat dilakukan dengan cara meminta bantuan teman untuk memegang kedua kakimu, kemudian lakukan gerakan lengan saja.

Gambar 10.4

Gerakan tangan seperti baling-baling.



4. Pengambilan napas

Pada saat tangan kanan mendayung air, kepala menoleh ke kiri hingga mulut berada di atas permukaan air untuk mengambil napas. Kepala kembali ke posisi semula sambil menghembuskan udara melalui hidung. Ketika mengambil napas, kepala jangan diangkat ke atas, tetapi hanya menoleh ke samping kiri atau kanan

Ayo Perhatikan!

Jangan sekali-kali mengambil napas melalui hidung, karena air bisa masuk ke paru-parumu.

saja. Pengambilan napas diusahakan hanya satu arah saja. Latihannya dapat dilakukan dengan cara berpegangan pada pinggiran kolam, posisi badan telungkup, kepala dimiringkan, ambil napas melalui mulut, masukkan kepala ke dalam air, kemudian buang napas. Lakukan kegiatan ini beberapa kali hingga kamu berani melakukan ambil napas dengan kombinasi gerakan lengan dan kaki.



Gambar 10.5

Latihan pengambilan napas.

5. Gerakan kombinasi lengan dan kaki

Renang gaya bebas memiliki kecepatan yang melebihi kecepatan renang gaya lainnya. Kombinasi yang baik antara lengan dan kaki akan menghasilkan dorongan ke depan yang cepat.

Gerakan kombinasi lengan dan kaki diawali dari gerakan meluncur dengan posisi badan telungkup. Gerakan kaki seperti menggantung, sedangkan lengan mendayung. Lakukan latihan dari jarak dekat hingga semakin jauh. Lakukan berulang-ulang.

Apabila latihan ini sudah dikuasai, lanjutkan dengan gerakan kombinasi lengan, kaki, dan mengambil napas. Pengambilan napas dilakukan setelah kamu melakukan 2 atau 4 kali gerakan lengan.

Ayo Perhatikan!

Lakukan pemanasan sederhana sebelum berenang, agar tidak terjadi kram saat berenang.

Kegiatan 2

Mempraktikkan Gerakan Kombinasi Lengan dan Kaki

Coba praktikkan gerakan kombinasi renang gaya bebas bersama teman atau gurumu. Ikuti petunjuk dari gurumu.

- ▶ Dapatkah kamu melakukan gerakan kombinasi dengan baik?
- ▶ Dapatkah kamu berenang mencapai pinggiran kolam?

C. Dasar-Dasar Keselamatan di Air

Sebelum berenang, sebaiknya kamu mengetahui apa saja yang harus dilakukan selama latihan berenang, agar keselamatan bisa selalu terjaga. Hal itu dikarenakan tindakan yang kurang hati-hati dapat membahayakan diri sendiri ataupun orang lain. Dasar-dasar keselamatan di dalam air adalah sebagai berikut.

1. Memerhatikan tata tertib di kolam renang.
2. Mengetahui kedalaman kolam.
3. Tidak berlari-lari di pinggir kolam.
4. Tidak berenang di kolam yang dalam, jika kamu belum menguasai renang dengan baik.
5. Jika perlu, gunakan alat bantu berenang, seperti baju pelampung atau papan pelampung.
6. Tidak berenang bila sedang sakit.

Rangkuman

- ◆ Sebelum bisa berenang, terlebih dulu kamu harus bisa mengapung dan meluncur.
- ◆ Pada renang gaya bebas, gerakan kaki seperti menggantung, gerakan lengan seperti baling-baling, dan ambil napas ke arah samping.
- ◆ Kamu harus selalu memerhatikan dasar-dasar keselamatan di air saat berenang.

Refleksi

- ★ Apakah kamu bisa melakukan teknik-teknik dasar berenang gaya bebas?
- ★ Bisakah kamu melakukan pengambilan napas ketika berenang dengan gaya bebas?
- ★ Jika kamu menemukan kesulitan, tanyakan pada gurumu atau temanmu.

Mari Berlatih Bab 10..

Ayo kerjakan di buku tulismu.

Penilaian Pengetahuan

A. Pilihlah jawaban yang paling benar.

1. Dalam renang gaya bebas, ada gerakan seperti baling-baling. Gerakan itu dilakukan oleh
 - a. lengan
 - b. kaki
 - c. kepala
 - d. badan
2. Mengambil napas pada renang gaya bebas dilakukan dengan cara
 - a. muncul ke atas permukaan air
 - b. dilakukan di dalam air
 - c. menoleh ke samping dua arah
 - d. menoleh ke samping satu arah
3. Di bawah ini adalah teknik dasar renang gaya bebas, yaitu
 - a. tidur telentang
 - b. meluncur
 - c. menyelam
 - d. melompat
4. Pada saat melakukan renang gaya bebas, posisi badanmu menghadap ke
 - a. atas
 - b. bawah
 - c. duduk
 - d. berdiri
5. Alat yang biasa digunakan untuk membantu berlatih renang adalah
 - a. pelampung
 - b. ban sepeda
 - c. penutup kepala
 - d. tambang

B. Isilah dengan jawaban yang tepat.

1. Induk organisasi renang di Indonesia adalah
2. Cara membuang napas dalam renang gaya bebas adalah melalui
3. Gerakan kaki dalam renang gaya bebas adalah
4. Pada saat meluncur, posisi kedua lengan adalah
5. Ban dalam mobil bisa digunakan sebagai alat bantu untuk

Penilaian Keterampilan dan Sikap

Coba praktikkan gerakan kombinasi lengan dan kaki pada renang gaya bebas. Apakah gerakan yang kamu lakukan sudah sempurna? Berapa jauh jarak yang dapat kamu tempuh?

Nilailah sikapmu ketika melakukan gerakan tersebut dalam tabel berikut. Beri tanda centang (✓) sesuai dengan jawabanmu.

No.	Sikap	Nilai		
		Baik	Cukup	Kurang
1.	Disiplin			
2.	Kejujuran			
3.	Sportivitas			
4.	Mematuhi aturan			

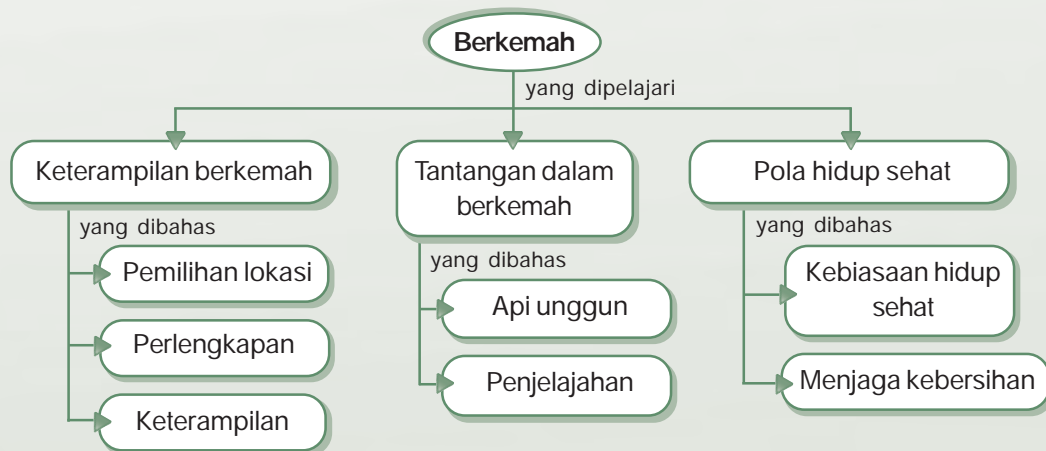
Bab 11



Berkemah

Pernahkah kamu ikut kegiatan berkemah? Apa kamu takut saat berkemah? Tidak, bukan? Dalam kegiatan perkemahan kamu akan mendapatkan banyak pengalaman baru yang menyenangkan. Kamu juga akan belajar cara hidup mandiri, kerjasama dengan teman, tanggung jawab terhadap tugas, dan belajar disiplin. Pada bab ini, kamu akan belajar keterampilan dalam berkemah dan menghadapi segala tantangan dalam kegiatan perkemahan.

Peta Konsep



Kata Kunci

- Berkemah
- Perlengkapan
- Regu
- Peralatan
- Penjelajahan
- Api unggun

A. Keterampilan Kegiatan Berkemah

Berkemah adalah kegiatan yang dilakukan di luar kelas yaitu di alam terbuka. Kegiatan ini berguna untuk melatih kemandirian, keberanian, tanggung jawab, disiplin, dan kebersamaan. Berkemah juga dapat menumbuhkan rasa cinta terhadap alam, karena siswa akan merasa lebih dekat dengan alam.



Info Olahraga

Kegiatan berkemah umumnya disertai dengan kegiatan rekreasi luar ruangan lainnya, seperti mendaki gunung, berenang, memancing, dan bersepeda gunung.

Kegiatan berkemah memerlukan persiapan dan rencana yang matang. Keterampilan-keterampilan di dalamnya juga akan menambah wawasanmu. Hal-hal yang harus kamu perhatikan adalah sebagai berikut.

1. Pemilihan lokasi untuk berkemah

Ketika memilih lokasi berkemah, kamu harus memerhatikan hal-hal di bawah ini.

- Tentukan lokasi yang aman untuk berkemah.
- Usahakan lokasi dekat dengan sumber air bersih.
- Jangan berkemah di daerah rawan bencana.
- Jangan berkemah di bawah pohon besar.
- Jangan berkemah di tepi sungai.

2. Peralatan serta perlengkapan berkemah

Selain perlengkapan kelompok, kamu juga harus membawa perlengkapan pribadi.

a. Perlengkapan pribadi

Perlengkapan pribadi adalah perlengkapan yang harus kamu bawa sendiri. Contoh perlengkapan pribadi yang biasa dibawa saat berkemah, antara lain sebagai berikut.

- 😊 Pakaian pribadi.
- 😊 Perlengkapan mandi.
- 😊 Perlengkapan makan dan minum.

Ayo Perhatikan!

Bawalah perlengkapan pribadi yang praktis, ringan, dan mudah dibawa.

- ☺ Perlengkapan tulis-menulis.
- ☺ Obat-obatan.
- ☺ Peralatan pelindung, seperti jaket, jas hujan, dan senter.



Gambar 11.1
Perlengkapan pribadi.

b. Peralatan dan perlengkapan regu

Peralatan dan perlengkapan regu terdiri atas tenda, alas, tiang, bambu, kompas, palu, pasak, tali, obat-obatan, perlengkapan kebersihan, dan perlengkapan memasak.



Gambar 11.2
Peralatan dan Perlengkapan regu.

Ayo Perhatikan!
Jumlah perlengkapan yang dibawa oleh setiap regu harus sesuai dengan jumlah anak/peserta yang mengikuti kemah.

3. Penyusunan jadwal

Dalam menyusun jadwal kegiatan, yang harus diperhatikan adalah waktu, hari, cuaca, dan kondisi lokasi yang akan ditempati. Jadwal harus disusun, mulai dari persiapan, waktu berkemah, kegiatan dalam berkemah dari awal hingga akhir kegiatan.

4. Keterampilan dalam berkemah

Keterampilan-keterampilan yang dapat kamu praktikkan dalam kegiatan perkemahan antara lain sebagai berikut.

- a. Mendirikan tenda, meliputi cara membuat berbagai simpul tali-temali, membuat ikatan pada pasak, dan juga menyambung kayu dengan tali.
- b. Memasak dengan menggunakan bahan bakar dan peralatan sederhana.
- c. Dapat melakukan pertolongan pertama pada kecelakaan.
- d. Menggunakan kompas dan membuat peta sederhana.
- e. Aktivitas fisik, seperti penjelajahan dan mendaki gunung.

Kegiatan 1

Menyusun Rencana Berkemah

Coba buat sebuah daftar perencanaan kegiatan berkemah. Carilah lokasi berkemah yang aman di sekitar sekolahmu. Buatlah jadwal dan daftar perlengkapan yang kamu perlukan. Apakah rencanamu telah disetujui oleh teman-temanmu?

B. Tantangan dalam Kegiatan Berkemah

Ayo Perhatikan!

Ketika melakukan penjelajahan, ikuti segala peraturan, agar kamu dan kelompokmu tidak tersesat/salah jalan.

Banyak kegiatan yang dapat dikerjakan selama berkemah. Kegiatan berkemah dapat juga diisi dengan acara yang merupakan tantangan untuk peserta. Adanya tantangan bertujuan untuk menguji mental dan kepemimpinan peserta. Contoh kegiatan tantangan dalam kemah adalah sebagai berikut.

1. Penjelajahan

Salah satu kegiatan berkemah yang cukup menantang adalah penjelajahan. Kegiatan penjelajahan dilakukan secara berkelompok, dan harus mengerjakan tugas tertentu. Oleh sebab itu, kegiatan penjelajahan dapat melatih kemampuan menyelesaikan masalah.

Untuk dapat mencapai finish (garis akhir), peserta harus menyelesaikan semua tugas yang diberikan. Peserta juga harus membaca tanda-tanda di setiap rute yang mereka lalui. Hal-hal yang perlu diperhatikan saat melakukan penjelajahan, yaitu sebagai berikut.

- Menentukan rute yang aman dilewati.
- Membaca tanda di setiap rute.
- Menaati peraturan.

 ikuti jalan ini	 air dapat diminum	 air tidak dapat diminum	 saya telah kembali	 ada bahaya
 sungai dangkal	 tiga langkah ke kanan	 bahaya tolonglah	 kami berpisah	 kembali ke tempat semula
 jangan melalui jalan ini	 tungku	 ke perkemahan	 kembali	 melalui rintangan

2. Membuat api unggun

Dalam kegiatan berkemah, acara api unggun adalah bagian yang paling menarik. Acara ini dilakukan pada waktu malam hari. Selain untuk menghangatkan badan, acara api unggun bertujuan untuk menghangatkan suasana di malam hari. Biasanya pada saat acara api unggun, ditampilkan pula atraksi-atraksi dari peserta, sehingga bisa menghibur dan menambah keakraban



Gambar 11.3

Berdiskusi untuk menyelesaikan tugas.

Ayo Perhatikan!

Berhati-hatilah saat menjelajah. Jangan sampai tergelincir, atau jatuh.

Gambar 11.4

Tanda-tanda atau sandi dalam penjelajahan.

Ayo Perhatikan!

Jangan membuat api unggun di tempat yang banyak tumbuhannya.



Info Olahraga

Bahan makanan, seperti ubi jalar, singkong, atau jagung bisa dibakar dengan api unggun. Kamu juga bisa memanggangnya di atas api unggun. Alat masak seperti panci dan wajan juga bisa digunakan di atas perapian dengan bantuan penumpu dari batu atau kayu.

Sumber :
www.wikipedia.com/
29 Februari 2009.

di antara peserta. Supaya acara api unggun menjadi acara yang menyenangkan dan juga aman, kamu perlu memerhatikan hal-hal berikut ini.

- Jauhkan api unggun dari tenda.
- Siapkan kayu bakar dan minyak tanah.
- Jangan menyalakan api terlalu besar, karena hal itu bisa membahayakan kamu dan teman-temanmu.
- Setelah kegiatan selesai, matikan api dengan cara disiram air, hingga apinya benar-benar mati.



Gambar 11.5

Menyalakan api unggun.

Api unggun kadang-kadang sulit sekali dinyalakan. Penyebab api sulit menyala antara lain karena adanya angin kencang, kabut, kayu bakar masih basah, udara sekitar yang sangat lembab, dan lokasi yang kurang mendapatkan udara bersih.

Kegiatan 2

Mempraktikkan Kegiatan Berkemah

Coba praktikkan kegiatan berkemah bersama guru dan teman-temanmu. Sebelum berkemah, lakukan perencanaan yang matang.

- ▶ Acara apa saja yang dilakukan dalam kegiatan berkemahmu?
- ▶ Acara apa yang menurutmu paling menarik di antara kegiatan berkemahmu?

C. Pola Hidup Sehat Selama Berkemah

Setiap orang pasti menginginkan badan yang sehat dan kuat. Untuk itu, kamu perlu menerapkan cara hidup sehat dan teratur, begitu pula saat berada di lingkungan perkemahan. Kebiasaan hidup sehat yang bisa kamu terapkan selama berkemah, antara lain seperti berikut.

1. Mengatur jadwal kemah dengan baik, sehingga pembagian waktu untuk kegiatan, istirahat, dan makan seimbang.
2. Menyusun menu makanan dengan kandungan gizi yang seimbang.
3. Menyediakan air minum yang bersih.
4. Menjaga kebersihan pribadi dengan cara mandi sebanyak 2 kali sehari, menggosok gigi setiap selesai makan dan sebelum tidur, dan mengganti pakaian yang kotor.
5. Menjaga kebersihan tempat kemah dengan cara menyediakan tempat sampah, mencuci peralatan masak dan peralatan makan, serta membuang sampah pada tempatnya.
6. Tidur cukup waktu dan tidak larut malam.
7. Mencuci tangan sebelum dan sesudah makan.
8. Merapikan tempat kemah, di dalam ataupun di luar tenda.
9. Melakukan kegiatan olahraga.
10. Menyediakan tempat mandi dan jamban yang bersih.

Ayo Perhatikan!

Jangan mandi di sungai, karena selain tempatnya kurang layak, airnya juga kotor. Carilah lokasi yang menyediakan kamar mandi, atau dekat dengan kamar mandi umum. Jangan meminum air dari sungai, bawalah tempat minum pribadi dan isilah dengan air minum yang telah dimasak.



Gambar 11.6

Kamar mandi di tempat kemah.

Kegiatan 3

Mempraktikkan Pola Hidup Sehat Selama Berkemah

Coba praktikkan kegiatan yang mendukung pola hidup sehat selama berkemah. Kegiatan sehat apa sajakah yang sering kamu lakukan saat berkemah? Apa kamu sudah menjaga kebersihan tempat perkemahanmu?

Rangkuman

- ◆ Berkemah adalah suatu kegiatan yang dilakukan di luar kelas dan bertempat di alam terbuka.
- ◆ Kegiatan jasmani yang berisi tantangan dalam perkemahan, contohnya acara penjelajahan.
- ◆ Berbagai keterampilan dapat kamu praktikkan selama kegiatan berkemah, yang tujuannya untuk menumbuhkan sikap disiplin, tanggung jawab, kerjasama, dan menaati peraturan.
- ◆ Selama berkemah, kamu harus dapat menerapkan pola hidup sehat.

Refleksi

- ★ Apa kamu sudah melakukan kegiatan berkemah?
- ★ Pengalaman apa yang kamu rasakan setelah berkemah dengan teman-temanmu?
- ★ Apa kamu ingin mengadakan acara berkemah lagi?

Mari Berlatih Bab 11 ..

Ayo kerjakan di buku tulismu.

Penilaian Pengetahuan

A. Pilihlah jawaban yang paling benar.

1. Berkemah dapat dilakukan untuk melatih
 - a. kesabaran
 - b. ketangguhan
 - c. kemandirian
 - d. ketenangan
2. Peralatan regu yang harus dibawa ketika melakukan kegiatan berkemah adalah
 - a. tenda
 - b. jaket
 - c. kain
 - d. baju ganti
3. Dalam kegiatan berkemah, lokasi yang dipilih harus
 - a. jauh dari sumber air
 - b. ramai
 - c. aman
 - d. dekat laut
4. Langkah pertama yang harus dilakukan dalam berkemah adalah
 - a. membersihkan tempat
 - b. memasak
 - c. melihat lokasi
 - d. membuat api unggun
5. Sebagai anggota masyarakat yang baik, maka kamu harus
 - a. membersihkan lingkungan
 - b. membiarkan sampah yang berserakan
 - c. membuang sampah di pinggir jalan
 - d. masa bodoh dengan lingkungan

B. Isilah dengan jawaban yang tepat.

1. Kegiatan berkemah dilakukan di ... sekolah.
2. Dalam kegiatan berkemah, menggosok gigi dilakukan pada saat ... dan
3. Jaket termasuk dalam perlengkapan
4. Kegiatan menyalakan api dengan kayu bakar di lokasi perkemahan disebut
5. Kegiatan penjelajahan dilakukan untuk melatih sikap

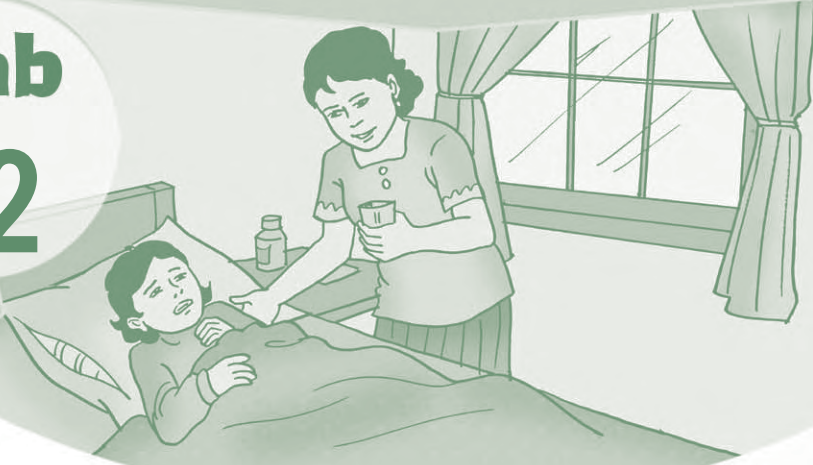
Penilaian Keterampilan dan Sikap

Coba lakukan kegiatan penjelajahan bersama teman sekelasmu. Mintalah bantuan gurumu untuk membimbing kegiatan ini.

Nilailah sikapmu selama kegiatan penjelajahan tersebut. Berilah tanda centang (✓) pada jawaban yang sesuai.

No.	Sikap	Nilai		
		Baik	Cukup	Kurang
1.	Disiplin			
2.	Kejujuran			
3.	Kerjasama			
4.	Toleransi			

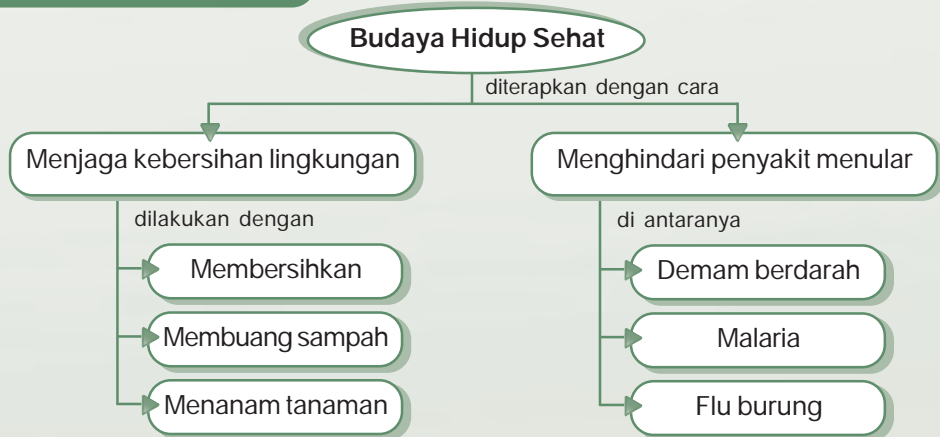
Bab 12



Budaya Hidup Sehat (2)

Lingkungan yang tidak terjaga kebersihannya bisa menjadi sarang penyakit. Tahukah kamu tentang penyakit demam berdarah? Demam berdarah diakibatkan oleh gigitan nyamuk *Aedes aegypti*. Nyamuk suka hidup di lingkungan yang tidak terjaga dengan baik. Tentu kamu tidak ingin terkena penyakit. Oleh sebab itu, kamu harus mulai menerapkan budaya hidup sehat. Pada bab ini, kamu akan mempelajari cara menjaga kebersihan lingkunganmu. Kamu juga akan belajar tentang penyakit demam berdarah, malaria, dan flu burung.

Peta Konsep



Kata Kunci

- Demam berdarah
- Flu burung
- *Aedes aegypti*
- Malaria
- Virus
- *Anopheles*

A. Menjaga Kebersihan Lingkungan



Gambar 12.1

Membersihkan halaman rumah.

Beberapa cara untuk menjaga kebersihan lingkungan dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut.

1. Membersihkan halaman rumah

Halaman rumah merupakan bagian rumah yang paling depan. Bersihkan halaman rumahmu sebanyak 2 kali dalam sehari, yaitu pagi dan sore. Kamu bisa membersihkannya dengan cara menyapu dan mencabuti rumput liar di halamanmu. Halaman rumah yang bersih, terasa nyaman dan sedap dipandang mata.

2. Membersihkan kamar mandi dan jamban

Kamar mandi dan jamban di rumahmu perlu untuk dibersihkan setiap hari. Sikatlah lantai dan dinding kamar mandi dan jamban tersebut sesering mungkin agar tidak ditumbuhi lumut. Lumut menyebabkan lantainya licin dan dapat mengakibatkan kamu terpeleset. Selain itu, kuraslah bak mandi paling sedikit seminggu sekali agar tidak menjadi sarang nyamuk, terutama nyamuk yang dapat menyebarkan penyakit.

3. Membuang sampah pada tempatnya

Sampah dihasilkan di mana-mana. Di rumahmu, setiap hari pasti menghasilkan sampah rumah tangga. Jika sampah itu tidak dibuang, maka akan menumpuk dan menjadi sarang penyakit. Selain itu, lingkungan tidak sedap dipandang dan berbau. Oleh sebab itu, buanglah sampah pada tempatnya, sehingga keadaan rumah menjadi nyaman dan jauh dari penyakit.

Pisahkan sampah organik dan nonorganik pada tempat yang berbeda. Sampah organik adalah sampah yang mudah membusuk, misalnya daun kering. Sampah nonorganik adalah sampah yang sulit membusuk dan dapat diolah kembali, misalnya plastik dan kertas.

Info Olahraga

Sampah basah disebut juga sampah organik. Sampah kering disebut juga sampah nonorganik.

Sumber :
www.walhi.or.id/
14 Februari 2009.

Ayo Perhatikan!

Sampah nonorganik dapat dimanfaatkan menjadi barang baru, misalnya botol plastik dapat dijadikan hiasan dinding.

4. Menanam tanaman di sekitar rumah

Menanam tanaman di sekitar rumahmu akan dapat menambah keindahan rumah. Di samping itu, dengan banyaknya tanaman, akan banyak pula oksigen yang dihasilkan. Hal ini akan mengakibatkan semakin banyak persediaan oksigen yang dapat digunakan oleh manusia untuk bernapas. Selain itu, tanaman tersebut juga dapat menambah kesejukan di lingkungan rumah. Sebaliknya, apabila tidak ada tanaman, udara akan terasa panas dan lingkungan rumah terlihat kurang indah.



Gambar 12.2
Menanam tanaman.

Kegiatan 1

Mempraktikkan Upaya Menjaga Kebersihan Lingkungan

Coba bersihkan halaman rumahmu serta kamar mandi dan jamban di rumahmu. Buanglah sampah-sampah di tempat sampah. Tanamilah halaman rumahmu dengan tanaman yang kamu sukai.

- ▶ Dapatkah kamu memisahkan sampah yang ada di rumahmu ke dalam kelompok sampah basah dan sampah kering?
- ▶ Tanaman apa yang kamu tanam di sekitar rumahmu?

B. Penyakit Menular yang Disebabkan oleh Nyamuk dan Unggas

Penyakit menular bisa ditularkan melalui nyamuk dan unggas. Contoh penyakit itu adalah sebagai berikut.

1. Penyakit demam berdarah (DBD)

Adakah keluargamu atau tetanggamu yang pernah terjangkit penyakit demam berdarah? Apa penyebab penyakit demam berdarah? Bagaimana cara penularan penyakit tersebut? Untuk mengetahuinya, perhatikan penjelasan di bawah ini dengan baik, karena hal itu sangat penting untuk kamu.



Info Olahraga

Pertolongan pertama pada penderita demam berdarah adalah sebagai berikut.

1. Beri minum yang banyak pada penderita.
2. Kompres dengan air dingin.
3. Beri obat turunkan panas.
4. Cepat bawa ke rumah sakit atau puskesmas.

Sumber :
www.depkes.go.id/
28 Januari 2009

a. Apa itu penyakit demam berdarah?

Penyakit demam berdarah adalah penyakit yang disebarkan oleh manusia melalui nyamuk *Aedes aegypti*. Penyakit ini ditandai dengan munculnya demam secara tiba-tiba, disertai dengan sakit kepala dan sakit sendi dan otot. Pada beberapa penderita, penyakit demam berdarah ditandai munculnya bintik-bintik merah di bawah kulit.

Pada umumnya penderita demam berdarah akan mengalami demam cukup tinggi selama 3 hari berturut-turut. Akan tetapi, lama demam tersebut dapat mencapai 6 sampai 7 hari. Apabila ada keluargamu yang mengalami demam tinggi selama beberapa hari, mintalah untuk segera dibawa ke dokter. Hal itu disebabkan karena banyak penderita atau keluarga penderita menganggap ringan gejala-gejala ini. Apabila penyakit demam berdarah tidak segera ditangani, maka dapat menyebabkan kematian bagi penderitanya.

b. Bagaimana cara penularannya?

Penyakit demam berdarah disebabkan oleh suatu virus *dengue*. Virus ini masuk ke tubuh manusia melalui gigitan nyamuk *Aedes aegypti* yang telah menggigit penderita demam berdarah. Virus yang masuk menyebabkan gangguan pada pembuluh darah dan sistem pembekuan darah. Sehingga mengakibatkan perdarahan pada si penderita.



Gambar 12.3

Demam berdarah disebabkan oleh gigitan nyamuk *Aedes aegypti*.

c. **Ciri-ciri nyamuk *Aedes aegypti***

Pernahkah kamu memerhatikan nyamuk yang hinggap di tanganmu? Tahukah kamu, nyamuk yang ada di sekitarmu memiliki ciri-ciri tertentu? Pada bagian ini, kamu akan belajar ciri-ciri nyamuk *Aedes aegypti*, yaitu sebagai berikut.

- 😊 Berwarna hitam dengan belang-belang putih.
- 😊 Hidup di dalam rumah dan sekitar selokan.
- 😊 Nyamuk betina aktif mengisap darah pada pagi sampai sore hari.
- 😊 Umurnya rata-rata 2 minggu, tetapi ada yang mencapai 2 - 3 bulan.

d. **Tempat perkembangbiakan nyamuk *Aedes aegypti***

Aedes aegypti berkembang biak pada tempat-tempat yang terdapat banyak genangan air bersih atau tempat yang dapat menampung air. Contohnya adalah bak mandi atau WC, tempat penyimpanan air, pot bunga, tempat minum burung, kaleng atau plastik bekas, ban bekas, serta potongan bambu.

e. **Pemberantasan sarang nyamuk**

Cara untuk memberantas sarang nyamuk adalah dengan gerakan 3 M, yaitu menguras, menutup, dan mengubur.

- 😊 Menguras bak mandi seminggu sekali.
- 😊 Menutup tempat penampungan air.
- 😊 Mengubur barang bekas, sehingga tidak dapat menampung air hujan.

2. **Penyakit malaria**

Tahukah kamu apa itu penyakit malaria? Untuk mengetahuinya, perhatikan penjelasan berikut.

a. **Apa itu penyakit malaria?**

Penyakit malaria adalah penyakit menular yang disebabkan oleh sejenis parasit yang disebut *Plasmodium*, yang masuk ke dalam tubuh manusia



Sumber: www.thedermacationproblem.files.wordpress.com/ 12 Januari 2009.

Gambar 12.4

Jenis nyamuk *Aedes aegypti*.

Ayo Perhatikan!

Kamu dapat juga menambahkan obat Abate pada bak mandi untuk mencegah berkembang-biaknya nyamuk *Aedes aegypti*.



Sumber: www.gasdetection.com/ 2 Januari 2009.

Gambar 12.5

Jenis nyamuk *Anopheles*.



Info Olahraga

Sejak tahun 1638, malaria telah diatasi dengan getah dari batang pohon cinchona, yang lebih dikenal dengan nama pohon kina. Pohon kina ini beracun dan menghambat pertumbuhan protozoa dalam darah.

Sumber:
www.infeksi.com/
15 Januari 2009.

melalui gigitan nyamuk *Anopheles*. Seseorang yang terkena penyakit malaria, akan mengalami gejala-gejala, seperti demam tinggi dan menggigil selama beberapa jam, disertai pengeluaran keringat yang banyak, pusing, dan rasa mual. Kemudian penderita merasa sehat kembali. Akan tetapi, setelah beberapa hari, akan muncul lagi gejala-gejala malaria seperti sebelumnya, demikian seterusnya berulang-ulang.

b. Bagaimana cara penularannya?

Penularan penyakit malaria terjadi melalui gigitan nyamuk *Anopheles* betina yang air ludahnya mengandung parasit malaria. Tidak semua nyamuk *Anopheles* menularkan penyakit malaria. Nyamuk *Anopheles* mengandung parasit setelah mengigit penderita malaria. Jika nyamuk itu kemudian mengigit orang sehat, maka parasit malaria dipindahkan ke badan orang sehat itu, akibatnya orang tersebut jatuh sakit pula.

c. Ciri-ciri nyamuk *Anopheles*

Nyamuk ini memiliki ciri-ciri yaitu mengigit di waktu malam hari, baik di dalam atau di luar rumah. Sewaktu hinggap atau menggigit, badannya menungging.

d. Bagaimana cara penanggulangannya?

Penyakit malaria dapat diobati dengan cara meminum pil kina. Bisa juga digunakan tablet *Chloroquin*, sesuai dengan dosis yang dianjurkan oleh dokter.

Pencegahan penyakit malaria dilakukan dengan menghindari gigitan nyamuk. Caranya bisa memakai kelambu atau obat nyamuk sewaktu tidur. Kamu bisa mengurangi perkembangbiakan nyamuk dengan menjaga kebersihan rumahmu ataupun lingkungan rumahmu. Selain itu, semprotkan obat DDT untuk memberantas nyamuk.

Ayo Perhatikan

Jika kamu tidur siang, tetap gunakan obat anti nyamuk, agar tidak digigit nyamuk.

3. Penyakit flu burung

Penyakit flu burung telah banyak menyebar di mana-mana. Apa itu flu burung? Untuk mengetahuinya, perhatikan penjelasan berikut ini.

a. Apa itu flu burung?

Flu burung adalah suatu penyakit menular yang disebabkan oleh virus, yaitu virus influenza tipe A. Pada umumnya, virus ini ditemukan pada unggas. Nama lain dari penyakit ini adalah *avian influenza*.

Penyakit ini dapat menular pada manusia. Gejala-gejala yang dapat dilihat pada orang yang terkena flu burung sama seperti gejala flu pada umumnya. Gejala-gejalanya yaitu demam, sakit tenggorokan, batuk, keluar ingus, nyeri otot, sakit kepala dan lemas.

Dalam waktu singkat, gejala itu akan semakin parah dan bisa membentuk radang paru-paru. Apabila tidak ditangani dengan baik, maka dapat menyebabkan kematian.

b. Sifat virus flu burung

Virus ini dapat bertahan hidup di air sampai 4 hari pada suhu 22°C dan lebih dari 30 hari pada suhu 0°C. Dalam kotoran dan tubuh unggas yang sakit, virus ini dapat bertahan lebih lama. Akan tetapi, virus ini bisa mati melalui pemanasan pada suhu 60°C selama 30 menit.

c. Bagaimana cara penularan penyakit flu burung?

Virus ini hidup dan berkembang biak dalam saluran pencernaan unggas. Unggas yang terkena virus akan mengeluarkan virus ini melalui air liur, cairan hidung, dan kotoran.

Penularan flu burung terjadi secara cepat. Penyebaran penyakit ini terjadi pada unggas-unggas dalam satu peternakan.



Info Olahraga

Virus *avian influenza* dapat ditularkan pada manusia melalui 2 cara. Pertama, langsung dari lingkungan unggas yang terkena virus kepada manusia. Cara lain adalah melalui perantara babi. Penularannya terjadi dari kotoran atau melalui saluran pernapasan.

Sumber:

www.iwandar-mansjah.web.id/
15 Januari 2009.



Info Olahraga

Unggas adalah jenis hewan ternak kelompok burung yang dimanfaatkan untuk daging atau telurnya. Contoh unggas, antara lain ayam, kalkun, bebek, burung, dan lain sebagainya.

Sumber :
www.wikipedia.com/
16 Desember 2008.

Ayo Perhatikan!

Mulai sekarang kamu harus tanggap flu burung. Caranya, jika ada hewan unggas di sekitarmu yang mati mendadak, segera laporkan ke tokoh desamu. Tokoh desa akan melaporkan ke dokter untuk diperiksa keberadaan flu burung pada unggas tersebut.

Penularan flu burung pada manusia dapat terjadi melalui udara yang tercemar virus flu burung. Selain itu, sentuhan langsung dengan unggas yang terkena flu burung dapat juga menjadi penyebab penularan pada manusia. Orang yang mempunyai risiko besar terserang flu burung adalah pekerja peternakan unggas dan penjual unggas. Akan tetapi, belum ada bukti yang menerangkan penularan flu burung dari manusia ke manusia, maupun dari daging unggas yang dikonsumsi oleh manusia.

d. Upaya pencegahan

Upaya pencegahan penularan flu burung dapat dilakukan dengan cara menghindari bahan yang tercampur kotoran ataupun air liur unggas. Tindakan yang dapat dilakukan adalah sebagai berikut.

- ☺ Orang yang berhubungan dengan bahan yang berasal dari saluran pencernaan unggas, harus menggunakan pelindung (misalnya, masker dan kaca mata renang).
- ☺ Bahan yang berasal dari saluran cerna unggas, seperti kotoran, harus ditanam atau dibakar dengan baik, agar tidak menjadi sumber penularan bagi orang di sekitarnya.
- ☺ Alat-alat yang digunakan dalam peternakan harus dicuci dengan desinfektan.
- ☺ Kandang dan kotoran tidak boleh dikeluarkan dari lokasi peternakan.
- ☺ Memasak daging ayam pada suhu 80°C selama 1 menit, dan memasak telur unggas pada suhu 64°C selama 5 menit terlebih dulu sebelum dimakan.
- ☺ Menjaga kebersihan lingkungan.
- ☺ Menjaga kebersihan diri sendiri.

Kegiatan 2

Mendata Penyakit Menular

Coba cari tahu di sekitar rumahmu, apakah ada yang pernah terserang penyakit DBD, malaria, atau flu burung? Bagaimana cara mereka mengatasi atau mencegahnya?

Rangkuman

- ◆ Jika kebersihan lingkunganmu tidak dijaga, maka dapat menimbulkan bahaya bagi lingkungan dan juga menyebabkan penyakit menular.
- ◆ Penyakit menular bisa ditularkan oleh nyamuk dan unggas yang hidup di lingkungan tidak sehat.
- ◆ Penyakit demam berdarah ditularkan akibat gigitan nyamuk *Aedes aegypti*, malaria ditularkan oleh nyamuk *Anopheles*, sedangkan flu burung dapat ditularkan oleh unggas.

Refleksi

- ★ Apa kamu sudah menerapkan budaya hidup sehat?
- ★ Apakah lingkunganmu sudah memenuhi syarat lingkungan yang sehat?
- ★ Apakah anggota keluargamu ada yang terserang demam berdarah, malaria, atau flu burung?
- ★ Apa usaha-usaha yang kamu lakukan agar tidak terserang penyakit akibat nyamuk dan unggas?

Mari Berlatih Bab 12..

Ayo kerjakan di buku tulismu.

Penilaian Pengetahuan

A. Pilihlah jawaban yang paling benar.

1. Nyamuk yang menyebabkan demam berdarah adalah
 - a. malaria
 - b. *Anopheles*
 - c. cikungunya
 - d. *Aedes aegypti*
2. Cara yang banyak digunakan dalam pemberantasan sarang nyamuk demam berdarah adalah
 - a. 3 M
 - b. 4 M
 - c. 5 M
 - d. 6 M
3. Pil kina adalah obat untuk mengobati
 - a. tifus
 - b. malaria
 - c. kolera
 - d. diare
4. Bintik-bintik merah pada kulit adalah tanda-tanda penyakit
 - a. demam berdarah
 - b. penyakit kudis
 - c. malaria
 - d. penyakit kulit
5. Virus flu burung bisa mati. Caranya yaitu dengan melakukan pemanasan pada suhu
 - a. 22°C
 - b. 60°C
 - c. 64°C
 - d. 80°C

B. Isilah dengan jawaban yang tepat.

1. Nyamuk *Aedes aegypti* berwarna
2. Penyakit flu burung adalah penyakit yang disebabkan oleh virus influenza dan ditularkan melalui
3. Demam berdarah disebabkan oleh virus
4. Nyamuk di bawah ini dapat menyebabkan penyakit



5. Jika di sekitar rumahmu tidak terdapat tanaman, udara akan terasa

Penilaian Keterampilan dan Sikap

Coba lakukan kegiatan 3 M bersama seluruh anggota keluargamu. Nilailah sikapmu ketika melakukan kegiatan tersebut. Beri tanda centang (✓) pada jawaban yang sesuai.

No.	Sikap	Nilai		
		Baik	Cukup	Kurang
1.	Kerajinan			
2.	Kejujuran			
3.	Ketelitian			
4.	Kerjasama			

Ayo kerjakan di buku tulismu.

A. Pilihlah jawaban yang paling benar.

1. Kipers termasuk permainan
 - a. bola kecil
 - b. bola besar
 - c. atletik
 - d. senam lantai
2. Lemparan bola kasti tidak sah apabila mengenai
 - a. tangan
 - b. badan
 - c. kaki
 - d. kepala
3. Salah satu perwujudan sikap menerapkan hidup sehat adalah
 - a. membuang sampah ke selokan
 - b. membiarkan halaman rumah kotor
 - c. mandi sekali sehari
 - d. membersihkan kamar mandi dan jamban
4. Gambar di samping menunjukkan cara menendang bola dengan kaki bagian
 - a. dalam
 - b. luar
 - c. punggung
 - d. telapak
5. Gerakan tangan pada saat gerakan renang gaya bebas, seperti
 - a. menggantung
 - b. baling-baling
 - c. katak berenang
 - d. bebas



6. Untuk menyajikan bola pertama kali pada regu lawan menggunakan teknik
 - a. pasing atas
 - b. servis
 - c. pasing bawah
 - d. *blocking*
7. Kegiatan penjelajahan pada saat berkemah dapat memupuk rasa
 - a. takut
 - b. berani
 - c. sombong
 - d. bangga terhadap diri sendiri
8. Virus *dengue* menyebabkan penyakit
 - a. DBD
 - b. malaria tertiana
 - c. TBC
 - d. malaria tropica
9. Berikut ini yang termasuk gerakan senam lantai tanpa alat adalah
 - a. gerakan kayang
 - b. *push up*
 - c. lompat tali
 - d. senam SKJ
10. Latihan mencium lutut berguna untuk melatih
 - a. kekuatan otot
 - b. daya tahan otot
 - c. kelenturan otot
 - d. membesarkan otot

B. Isilah dengan jawaban yang tepat.

1. Gerakan mendayung bertujuan untuk melemaskan otot
2. Pada renang gaya bebas, napas dihirup melalui
3. Pada permainan kipers, bola dilambungkan oleh

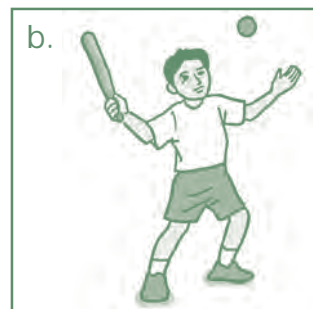
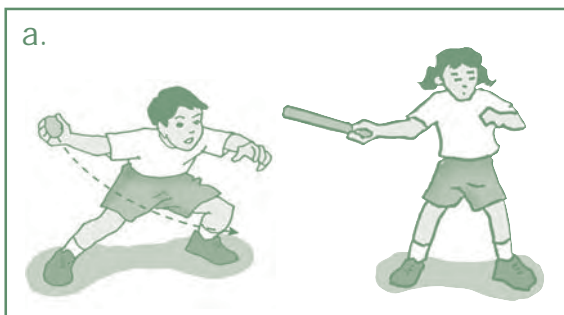
4. *Hand stand* adalah posisi berdiri dengan kedua
5. Gerakan inti I pada senam SKJ 2008 terdiri atas ... gerakan.
6. Lokasi kemah yang baik adalah ... dari tepi sungai.
7. Tidur yang cukup adalah selama ... jam sehari.
8. Nyamuk pada gambar di bawah ini suka hidup di tempat yang



9. Malaria ditularkan oleh nyamuk
10. Tarik tambang adalah senam lantai ... alat.

C. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini.

1. Gambar a dan b menunjukkan permainan apa? Sebutkan perbedaan kedua permainan tersebut.



2. Sebutkan teknik-teknik dasar permainan bola voli mini.
3. Sebutkan bentuk-bentuk senam lantai menggunakan alat yang kamu ketahui.
4. Apa yang dimaksud penjelajahan?
5. Bagaimana cara mencegah berkembangnya penyakit demam berdarah (DBD)?

Aktivitas: keaktifan, kegiatan.

Api unggun: api yang menyala dari tumpukan kayu yang dibakar, biasanya pada acara masuknya anggota baru.

Demam: panas badan yang lebih tinggi dari umumnya.

Desinfektan: semacam pembasmi hama penyakit.

Gaya bebas: gaya berenang dengan gerakan kaki seperti menggunting dan tangan seperti baling-baling.

Hand stand: gerakan berdiri dengan bertumpu pada kedua tangan.

Head stand: gerakan berdiri dengan bertumpu pada kepala dan kedua tangan.

Influenza: penyakit demam yang mudah menular yang disebabkan oleh virus yang menyerang saluran napas.

Koordinasi: mengatur suatu kegiatan sehingga peraturan dan tindakan yang dilaksanakan tidak bertentangan atau simpang siur.

Kombinasi: gabungan beberapa hal (seperti pengertian, perkara, warna, atau pasukan).

Lentur: mudah dibengkokkan (tidak kaku dan tidak mudah patah).

Kelenturan: keadaan lentur.

Lompat: bergerak dengan mengangkat kaki ke depan dan dengan cepat menurunkannya lagi.

Loncat: gerakan melompat dengan kedua kaki bersama-sama.

Malaria: penyakit infeksi disertai gejala demam yang terus meningkat secara teratur, ditularkan oleh nyamuk *Anopheles*.

Meluncur: suatu keadaan yaitu tubuh bergerak maju ke depan saat posisi tubuh berada di permukaan air.

Mengapung: mengambang pada permukaan air (tidak tenggelam).

Minimal: sekurang-kurangnya.

Oksigen: gas tidak berwarna, tidak berasa, tidak berbau, terdapat dalam udara.

Penjelajahan: proses bepergian ke mana-mana untuk tujuan menyelidiki.

Penyakit menular: penyakit yang dapat ditularkan ke orang lain melalui makanan, ludah, atau yang lainnya.

Plasmodium: parasit yang termasuk dalam kelompok protozoa dan berinti sel banyak.

Protozoa: hewan bersel satu yang umumnya hanya bisa dilihat dengan mikroskop dan hidup di tempat yang lembab dan berair.

Push up: gerakan tubuh naik turun secara tidur tengkurap dengan bertumpu pada kedua tangan.

Roll: gerakan berguling.

Sit up: gerakan untuk melatih otot perut dengan cara berbaring dan duduk secara bergantian.

Step up: gerakan kaki naik turun balok secara terus-menerus.

Suhu: ukuran panas dingin.

Unggas: hewan bersayap.

Variasi: bentuk (rupa) yang lain.

Virus: makhluk hidup sangat kecil yang hanya dapat dilihat dengan mikroskop elektron dan dapat menyebabkan penyakit.

- Batty, Eric. C. 2007. *Latihan Metode Baru Sepak Bola*. Bandung: Pionir Jaya.
- Beutelstahl, Dieter. 2007. *Belajar Bermain Bola Volley*. Bandung: Pionir Jaya.
- Corbeil, Jean Claude and Ariane Archambault. 2004. *Kamus Visual*. Jakarta: Buana Ilmu Populer untuk Gramedia Direct Selling.
- Departemen Pendidikan Nasional. 2005. *Buku IV Materi Pelatihan: Pedoman Senam, Pedoman Renang, dan Pedoman Atletik*. Jakarta: Direktorat Pendidikan Taman Kanak-Kanak dan Sekolah Dasar.
- Departemen Pendidikan Nasional. 2005. *Buku V Materi Pelatihan: Pedoman Voli Mini*. Jakarta: Direktorat Pendidikan Taman Kanak-Kanak dan Sekolah Dasar.
- Harsuki. 2004. *Perkembangan Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Akademika Pressindo.
- HR, Sugeng. 2008. *RPUL (Rangkuman Pengetahuan Umum Lengkap) untuk Sekolah Dasar*. Semarang: Aneka Ilmu.
- Marsudi, Imam. 2008, *Model / Materi Olahraga Renang Untuk Guru Penjaskes di SD*. Surabaya : Fakultas Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya.
- Rusli, Lutan. 2001. *Asas-Asas Pendidikan Jasmani: Pendekatan Pendidikan Gerak di Sekolah Dasar*. Jakarta: Derektorat Jendral Olahraga.
- Stubbs, Ray. 2007. *The Sports Book*. London: Dorling Kindersley Limited.
- Team Asosiasi Kebugaran Indonesia. 2008. *Panduan Gerak SKJ 2008*. Jakarta: Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga.
- <http://duniaolahraga.com> /2 Januari 2009
- <http://www.wikipedia.com> /16 Desember 2008
- <http://pon.d-infokom-jatim.go.id> /21 Januari 2009
- <http://www.depkes.go.id> /28 Januari 2009
- <http://www.govolley.com> /2 Januari 2009

A

Aedes aegypti 122
Anopheles 124
Atletik 9
Avian influenza 125

B

Budaya hidup sehat 47, 119

C

Cara penularan penyakit DBD 122
Cara penularan penyakit flu burung 125
Cara penularan penyakit malaria 124
Ciri-ciri nyamuk Aedes aegypti 123
Ciri-ciri nyamuk Anopheles 124

D

Demam berdarah 121

F

Flu burung 125

H

Hand stand 84

K

Kebersihan 48
Keterampilan gerak SKJ 2008 92

L

Lapangan 2
Latihan ayunan lengan 38
Latihan kebugaran 75
Latihan Pemanasan 92
Lemparan bola datar 3
Lemparan bola melambung 4
Lemparan bola menggelinding 4
Lemparan bola rendah 3
Lompat tali 76

M

Malaria 123
Melompat dengan awalan 11
Melompat tanpa awalan 10
Membersihkan halaman rumah 120
Membersihkan kamar mandi dan jamban 120
Membuang sampah pada tempatnya 120
Memperbaiki kesalahan gerak 97
Menanam tanaman di sekitar rumah 121

Menangkap bola datar 5
Menangkap bola melambung 5
Menangkap bola rendah 5
Mencium lutut 78
Menggiring bola 14
Mengumpan bola 15
Menjaga Kebersihan Lingkungan 120

N

Nyamuk 121

P

Parasit 123
Pemanasan 92, 94, 96
Pemberantasan sarang nyamuk 123
Penyakit demam berdarah 121
Penyakit flu burung 125
Penyakit malaria 123
Penyakit menular 121
Penyakit Menular yang disebabkan nyamuk dan unggas 121
Pergantian bebas 6
Pergantian tempat 6
Push up 77

R

Ritmik 91

S

Sampah 47
Senam 87
Sepak bola 13
Sifat virus flu burung 125
Sikap lilin 84
Step up 76

T

Tempat perkembangbiakan nyamuk Aedes aegypti 123

U

Unggas 121
Upaya pencegahan penularan flu burung 126

V

Virus 125
Virus flu burung hidup 125

W

Wasit 2

Lampiran 1

Jarak Lari Sesuai Umur

Kelompok Umur	Jarak Lari Cepat	
	Putra	Putri
6 tahun - 9 tahun	30 meter	30 meter
10 tahun - 12 tahun	40 meter	40 meter
13 tahun - 15 tahun	50 meter	50 meter
16 tahun - 19 tahun	60 meter	60 meter

Kelompok Umur	Jarak Lari Sedang	
	Putra	Putri
6 tahun - 9 tahun	600 meter	600 meter
10 tahun - 12 tahun	600 meter	600 meter
13 tahun - 15 tahun	1.000 meter	800 meter
16 tahun - 19 tahun	1.200 meter	1.000 meter

Keterangan:

Pencatatan waktu dilakukan dalam satuan detik dengan dua angka di belakang koma.

Lampiran 2

Tempat dan Waktu Pelaksanaan Pekan Olahraga Nasional (PON)

Pon	Tuan Rumah	Provinsi	Tanggal
1.	Surakarta	Jawa Tengah	8 - 12 September 1948
2.	Jakarta	Jakarta	2 - 28 Oktober 1951
3.	Medan	Sumatera Utara	2 - 27 September 1953
4.	Makassar	Sulawesi Selatan	27 September - 6 Oktober 1957
5.	Bandung	Jawa Barat	23 September - 1 Oktober 1961
6.	Jakarta	Jakarta	Dibatalkan karena peristiwa G 30S/PKI (1965)
7.	Surabaya	Jawa Timur	26 Agustus - 6 September 1969
8.	Jakarta	Jakarta	4 - 15 Agustus 1973
9.	Jakarta	Jakarta	23 Juli - 3 Agustus 1977
10.	Jakarta	Jakarta	19 - 30 September 1981
11.	Jakarta	Jakarta	9 - 20 September 1985
12.	Jakarta	Jakarta	18 - 28 Oktober 1989
13.	Jakarta	Jakarta	9 - 19 September 1993
14.	Jakarta	Jakarta	9 - 25 September 1996
15.	Surabaya	Jawa Timur	19 Juni - 1 Juli 2000
16.	Palembang	Sumatera Selatan	2 - 14 September 2004
17.	Samarinda	Kalimantan Timur	Maret 2008
18.	Pekanbaru	Riau	2012

Lampiran 3

Mengukur Status Gizi

No.	Nama Siswa	TB	BB	IMT	Status Gizi
1.	Eko Sukariyanto	1,45	43	20,5	N
2.	Erni Rokhmawati	1,46	38	17,8	KR
3.	Fandy Tri Wicaksono	1,38	40	26,3	GR
4.	Abityasakti Danu S.	1,50	35	15,6	KB
5.	Slamet Riyadi	1,42	41	20,3	N
6.	Gondo Subekti	1,40	46	23,5	N
7.	Andika Sastra Adinata	1,35	50	27,4	GB
8.	Immas Andriani J.	1,45	52	24,7	N
9.	Iwan Nurcahyono	1,45	55	26,2	GR
10.	Jeni Wahyudi	1,38	40	21,0	N
11.	Zaidy Siswardhana	1,43	34	16,6	KB
12.	Wendy Anton Januar	1,39	40	20,7	N
13.	Ardyan Widya Putra	1,45	48	22,8	N
14.	Henri Gunawan P.	1,40	35	32,9	GB

Rumus menentukan status gizi:

$$IMT = BB : (TB \times TB)$$

Keterangan:

IMT = Indeks Massa Tubuh
BB = Berat Badan (kilogram)
TB = Tinggi Badan (meter)

Kategori:

- Kurus Berat (KB) = < 17,0
- Kurus Ringan (KR) = 17,0 - 18,5
- Normal (N) = 18,5 - 25,0
- Gemuk Ringan (GR) = 25,0 - 27,0
- Gemuk Berat (GB) = > 27,0

Lampiran 4

Federasi-Federasi Olahraga Nasional

1. **IMI** : Ikatan Motor Indonesia
2. **IPSI** : Ikatan Pencak silat Seluruh Indonesia
3. **ISSI** : Ikatan Sport Seluruh Indonesia
4. **PABBSI** : Persatuan Angkat Besi dan Berat Seluruh Indonesia
5. **PASI** : Persatuan Atletik Seluruh Indonesia
6. **PBSI** : Persatuan Bulutangkis Seluruh Indonesia
7. **PBVI** : Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia
8. **Perbasasi** : Persatuan Baseball dan Softball Seluruh Indonesia
9. **Perbasi** : Persatuan Basketball Seluruh Indonesia
10. **Percasi** : Persatuan Catur Seluruh Indonesia
11. **Pertina** : Persatuan Tinju Amatir Indonesia
12. **Persani** : Persatuan Senam Indonesia
13. **Perserasi** : Persatuan Sepakraga (Sepak takraw) Seluruh Indonesia
14. **Perserosi** : Persatuan Sepatu Roda Seluruh Indonesia
15. **PGI** : Persatuan Golf Indonesia
16. **PGSI** : Persatuan Gulat Seluruh Indonesia
17. **Pordasi** : Persatuan Olahraga Berkuda Seluruh Indonesia
18. **Porlasi** : Persatuan Olahraga Layar Seluruh Indonesia
19. **Portelasi** : Persatuan Olahraga Terbang Layang Seluruh Indonesia
20. **PSSI** : Persatuan Sepak bola Seluruh Indonesia
21. **PRSI** : Persatuan Renang Seluruh Indonesia
22. **PTMSI** : Persatuan Tenis Meja Seluruh Indonesia

Lampiran 5

Form Tes Keterampilan untuk Guru

Contoh kegiatan: Perlombaan Lari cepat dengan start jongkok.

Rubrik penilaian tes unjuk kerja (Psikomotor).

No.	Aspek yang dinilai	Kualitas Gerak/Teknik			
		1	2	3	4
1.	Start jongkok				
2.	Teknik lari				
3.	Kecepatan berlari				
	Jumlah				

Jumlah skor maksimal = 12

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor maksimal yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal yang mungkin}} \times 50$$

Rubrik penilaian pengamatan perilaku atau sikap (Afektif).

No.	Aspek yang dinilai	Kualitas Sikap/Perilaku			
		1	2	3	4
1.	Ketepatan sikap start jongkok				
2.	Ketepatan sikap lari				
3.	Sportif (tidak curang)				
	Jumlah				

Jumlah skor maksimal = 12

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor maksimal yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal yang mungkin}} \times 30$$

Rubrik penilaian pemahaman konsep (Kognitif).

No.	Aspek yang dinilai	Kualitas Sikap/Perilaku			
		1	2	3	4
1.	Posisi badan saat melakukan start jongkok				
2.	Posisi badan saat berlari				
3.	Posisi badan saat mencapai garis finish				
	Jumlah				

Jumlah skor maksimal = 12

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor maksimal yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal yang mungkin}} \times 20$$

Nilai akhir = Nilai tes unjuk kerja + Nilai sikap + Nilai pemahaman konsep.

Ayo Berolahraga

Hai teman-teman....

Ayo kita berolahraga sambil bermain.

Olahraga membuat tubuh sehat dan bugar.

Tubuh yang sehat dan bugar

membuatmu semakin kreatif dan bersemangat.

Ayo menjadi anak Indonesia

yang sehat dan bersemangat.



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

ISBN 978-979-095-064-1 (jil. 4I)

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) *Rp9.752,00*