



Tri Minarsih • Acep Hadi • Hanjaeli



# Asyiknya Berolahraga 4

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

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

Asyiknya Berolahraga 4

Untuk Sekolah Dasar / Madrasah Ibtidaiyah Kelas IV



PUSAT PERBUKUAN  
Kementerian Pendidikan Nasional

Tri Minarsih • Acep Hadi • Hanjaeli

# Asyiknya Berolahraga 4

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

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



PUSAT PERBUKUAN  
Kementerian Pendidikan Nasional

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

# ASYIKNYA BEROLAHRAGA 4

## Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Untuk Sekolah Dasar (SD) / Madrasah Ibtidaiyah (MI) Kelas IV

Penulis : Tri Minarsih  
Acep Hadi  
Hanjaeli

Editor : Evi Susanti

Perancang Kulit : Anang

Layouter : Haidar Ali

Ilustrator : Anang

Ukuran Buku : 17,6 x 25 cm

3372.8

TRI

TRI Minarsi

a

Asyiknya Berolahraga 4 Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan /Tri Minarsi, Acep Hadi, Hanjaeli; editor, Evi Susanti; ilustrator, Anang.—Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional, 2010.  
viii, 160 hlm.: ilus.; 25 cm

Bibliografi: hlm. 157

Indeks

Untuk Sekolah Dasar (SD) / Madrasah Ibtidaiyah (MI) kelas IV  
ISBN 978-979-095-005-4 (no. jilid lengkap)  
ISBN 978-979-095-053-5 (jil. 4a)

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

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

Diterbitkan oleh Pusat Perbukuan  
Kementerian Pendidikan Nasional Tahun 2010

Diperbanyak oleh...



# Kata Sambutan

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

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

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

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

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

Jakarta, April 2010

Kepala Pusat Perbukuan

# Kata Pengantar

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan merupakan program pengajaran yang sangat penting dalam pembentukan kebugaran Siswa. Pembelajaran olahraga dan kesehatan ini diharapkan dapat mengarahkan siswa untuk beraktivitas olahraga agar tercipta generasi yang sehat dan kuat.

Pokok-pokok materi dalam buku ini telah disesuaikan berdasarkan Standar Isi 2006. Selain itu, materi dalam buku disajikan dalam berbagai variasi, seperti kegiatan permainan, praktik, dan pemahaman. Selain itu, disajikan pula berbagai latihan dan tugas untuk menguji pemahaman konsep. Materi dalam buku ini disajikan secara singkat dan jelas, serta dilengkapi ilustrasi dan gambar pendukung materi. Dengan demikian, siswa akan lebih mudah mempelajari dan mempraktikkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Akhir kata, semoga buku ini dapat memberikan sumbangan yang berarti bagi kemajuan dan peningkatan siswa.

Penulis, Januari 2009

# Petunjuk Penggunaan Buku

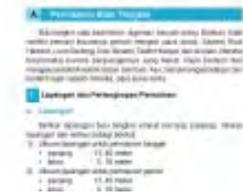
Buku ini disusun berdasarkan kurikulum yang sudah ditetapkan dalam standar isi 2006. Materi yang disajikan dalam buku ini disajikan secara terpadu dan dilengkapi dengan ilustrasi yang dapat membantumu untuk meahami isi pelajaran. Bahasa yang digunakan pun sederhana.

Bagian bagian buku ini akan diuraikan sebagai berikut.



## Halaman apersepsi

Halaman ini berisi judul pelajaran yang sesuai dengan tema yang dibahas dalam setiap bab, tujuan pembelajaran yaitu , gambar pengantar yang sesuai dengan tema yang dibahas , dan kata kunci yaitu kata kata pokok dari pembahasan materi.

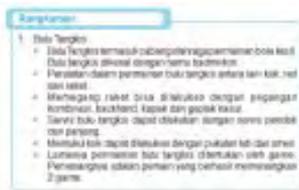


## Materi pelajaran

Materi pelajaran sesuai kurikulum terbaru. Materi dalam buku ini disajikan dengan bahasa yang mudah dipahami dan runtut

## Mari Bermain

Mari Bermain adalah bentuk kegiatan untuk mengukur kemampuanmu dalam memahami materi pelajaran



## Rangkuman

Rangkuman adalah uraian singkat tentang materi yang bahas dalam setiap bab. Adapun refleksi berisi sikap yang dapat kamu teladani dari materi yang sudah kamu pelajari.

## Ayo, Uji Kemampuanmu

Evaluasi berisi soal-soal untuk menguji kemampuanmu terhadap materi pelajaran pada setiap bab.



# Daftar Isi

Kata Sambutan .....	iii
Kata Pengantar .....	iv
Petunjuk Penggunaan Buku .....	v
Daftar Isi .....	iv
Standar Isi 2006 .....	
<b>Bab 1 Permainan dan Olahraga (1)</b>	
A. Permainan Bulu Tangkis .....	2
B. Atletik .....	8
C. Futsal .....	10
Ayo, Uji Kemampuanmu .....	18
<b>Bab 2 Kebugaran Jasmani (1)</b>	
A. Permainan Daya Tahan dan Kekuatan Otot .....	22
B. Permainan Kelenturan dan Koordinasi .....	26
Ayo, Uji Kemampuanmu .....	31
<b>Bab 3 Senam Lantai (1)</b>	
A. Senam Lantai Tanpa Alat .....	34
B. Senam Lantai dengan Alat .....	35
Ayo, Uji Kemampuanmu .....	38
<b>Bab 4 Gerak Ritmik Beregu</b>	
A. Gerak Ritmik Beregu dengan Musik .....	42
B. Gerak Ritmik Beregu Terstruktur tanpa Musik .....	46
Ayo, Uji Kemampuanmu .....	48
<b>Bab 5 Budaya Hidup Sehat (1)</b>	
A. Menjaga Kebersihan Lingkungan Rumah dan Sekolah ...	52
B. Membiasakan Membuang Sampah pada Tempatnya .....	57
Ayo, Uji Kemampuanmu .....	60
<b>Bab 6 Permainan dan Olahraga (2)</b>	
A. Permainan Kipers .....	64
B. Atletik .....	71
C. Permainan Bola Voli .....	74

Ayo, Uji Kemampuanmu .....	79
<b>Bab 7 Kebugaran Jasmani (2)</b>	
A. Permainan Daya Tahan dan Kekuatan Otot .....	84
B. Permainan Kelentukan dan Koordinasi .....	87
Ayo, Uji Kemampuanmu .....	92
<b>Bab 8 Senam Lantai (2)</b>	
A. Rangkaian Senam Lantai tanpa Alat .....	96
B. Rangkaian Senam Lantai dengan Alat .....	97
Ayo, Uji Kemampuanmu .....	100
<b>Bab 9 Senam Kesegaran Jasmani</b>	
A. Senam Kesegaran Jasmani Usia SD .....	104
B. Memperbaiki Kesalahan Gerak dalam SKJ .....	115
Ayo, Uji Kemampuanmu .....	118
<b>Bab 10 Renang Gaya Bebas</b>	
A. Gerak Dasar .....	122
B. Cara Bernapas Renang Gaya Bebas .....	124
C. Kombinasi Gerak Lengan dan Tungkai .....	125
D. Etika di Kolam Renang .....	126
Ayo, Uji Kemampuanmu .....	128
<b>Bab 11 Berkemah</b>	
A. Keterampilan Berkemah .....	132
B. Kegiatan yang Menantang .....	134
C. Mempraktikkan Pola Hidup Sehat .....	135
Ayo, Uji Kemampuanmu .....	137
<b>Bab 12 Budaya Hidup Sehat (2)</b>	
A. Menjaga Kebersihan Lingkungan .....	142
B. Menjaga Kebersihan Lingkungan Terhadap Sumber Penularan Penyakit .....	146
Ayo, Uji Kemampuanmu .....	150
Glosarium .....	153
Indeks .....	155
Daftar Pustaka .....	157
Lampiran .....	158





# Bab 1

## Permainan dan Olahraga (1)

### Tujuan pembelajaran

Setelah mempelajari bab, ini kamu diharapkan mampu:

- 1) mempraktikkan teknik dasar bulu tangkis;
- 2) mempraktikkan permainan bulu tangkis;
- 3) melakukan lari zig-zag, cepat, lompat dan lempar tangkap bola;
- 4) melakukan pengaturan irama langkah dan pernapasan;
- 5) mempraktikkan permainan atletik umpan bola serta lari rintangan beregu;
- 6) mengetahui dan mempraktikkan permainan futsal;
- 7) mempraktikkan variasi menendang, menggiring, menerima dan mengoper bola.



Hai, teman.

Kamu sudah pernah belajar gerak dasar di kelas III. Seperti gerak jalan, lari, lompat serta lempar tangkap bola. Sekarang, bagaimana kalau kamu praktikkan dalam suatu permainan? Seperti permainan bulu tangkis, atletik dan futsal. Wah, pasti seru. Tapi, tahukah kamu cara bermainnya? Ayo, temukan caranya di bab ini.

### Kata Kunci

Smes, servis, lob,yus, lari zig-zag, lari rintangan, melempar, melambungkan, menangkap, menendang, mengoper, menggiring, mencetak gol, gawang

## A. Permainan Bulu Tangkis

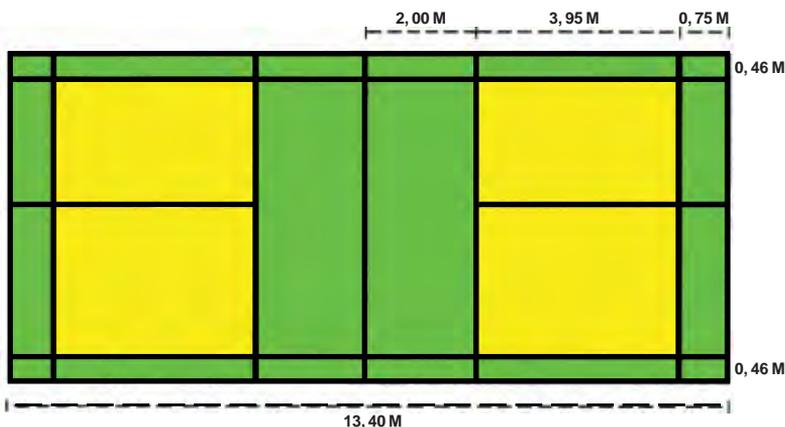
Bulu tangkis atau badminton digemari banyak orang. Bahkan, tidak sedikit pemain Indonesia pernah menjadi juara dunia. Seperti Rudi Hartono, Liem Swiking, Susi Susanti, Taufik Hidayat, dan lain-lain. Mereka berprestasi karena perjuangannya yang hebat. Rajin berlatih dan menguasai teknik-teknik dasar bermain. Ayo, bersemangat belajar dan berlatih agar seperti mereka, para juara dunia.

### 1. Lapangan dan Perlengkapan Permainan

#### a. Lapangan

Bentuk lapangan bulu tangkis empat persegi panjang. Ukuran lapangan dan netnya sebagai berikut:

- 1) Ukuran lapangan untuk permainan tunggal:
  - panjang : 13,40 meter
  - lebar : 5,18 meter
- 2) Ukuran lapangan untuk permainan ganda:
  - panjang : 13,40 meter
  - lebar : 6,10 meter
- 3) Ukuran net sama untuk tunggal dan ganda:
  - Tinggi net : 1,55 meter
  - Panjang net : 6,10 meter
  - Lebar net : 0,67 meter



Gambar 1. 1 Lapangan bulu tangkis

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

## b. Bola/kok/Shuttlecock

Bagian kok terdiri atas kepala dan bulu. Kepala terbuat dari gabus. Berat kok sekitar 4,73-5,50 gram

## c. Raket

Raket adalah alat pemukul dalam permainan bulu tangkis. Berat raket kurang dari 150 gram. Raket terbuat dari kayu, aluminium, arang (carbonex) dan fiberglass.



**Gambar 1. 2** Kok dan raket  
Sumber: dokumen pribadi

## 2. Teknik Dasar Bulu Tangkis

Ada beberapa teknik dasar di bulu tangkis. Misalnya, teknik dasar memegang raket, servis, pukulan dan langkah kaki.

### a. Teknik Dasar Memegang Raket

Ada empat teknik dasar memegang raket. Untuk lebih jelasnya lihat gambar dan uraian berikut ini.

#### 1) *Pegangan Kombinasi*

Raket dipegang seperti kamu berjabat tangan. Pegangan ini digunakan untuk melakukan berbagai jenis pukulan.

#### 2) *Pegangan Backhand*

Raket dipegang atau digenggam pada telapak tangan bagian yang tipis. Ibu jari tangan lebih kuat menahan gagang raket. Cara ini akan menghasilkan pukulan *backhand*, yaitu pukulan dengan punggung menghadap ke arah pukulan.



**Gambar 1. 3** Cara memegang raket dengan pegangan Kombinasi  
Sumber: dokumen pribadi



**Gambar 1. 4** Cara memegang raket dengan pegangan Backhand  
Sumber: dokumen pribadi

### 3) *Pegangan Kapak*

Gagang raket dipegang pada telapak tangan bagian yang tipis, seperti memegang kapak.

### 4) *Pegangan Geplak Kasur*

Raket dipegang seperti kamu memegang pemukul kasur. Kepala raket atau senar menghadap ke atas dan bawah. Pegangan ini digunakan untuk melakukan pukulan smes.



**Gambar 1. 5** Cara memegang raket dengan pegangan kapak  
Sumber: dokumen pribadi



**Gambar 1. 6** Cara memegang raket dengan geplak kasur  
Sumber: dokumen pribadi

## b. Teknik Dasar Servis (*service*)

Servis merupakan pukulan permulaan yang menandai dimulainya permainan. Secara umum sikap servis yang baik adalah:

- sikap berdiri rileks
- bola harus dilepaskan terlebih dahulu, baru dipukul
- Kaki tidak boleh diangkat sebelum bola dipukul
- Bola tidak didorong, tetapi dipukul

### 1) *Servis Pendek*

Servis pendek dapat dilakukan secara *backhand* dan *forehand*. Kok dipegang dengan tangan kiri di depan dada atau sejajar dengan pinggang. Pukulan dilakukan pelan dengan perkiraan akan melewati net dan garis terdepan lapangan permainan lawan.

### 2) *Servis Panjang*

Servis panjang atau tinggi dilakukan dengan pukulan *forehand*. Servis ini dilakukan di sebelah kanan bawah, jika pukulan memakai tangan kanan. Servis ini dilakukan dengan menjatuhkan kok ke samping kanan

### c. Teknik Dasar Memukul Kok

#### 1) Pukulan Lambung (*lob*)

Pukulan lambung adalah pukulan terhadap kok yang datang atau berada di bawah pinggang. Pukulan dilakukan dari bawah ke atas dengan posisi raket agak miring ke depan. Pukulan lob dilakukan dengan *fore-hand* dan *back hand*.

Sikap awalnya:

- Berdiri, Kedua lutut dilenturkan
- Pandangan ke arah datangnya kok

Gerakannya:

- Untuk pukulan lob dari atas: raket diayun dari belakang kepala ke depan lurus dengan kekuatan tenaga yang cukup.
- Untuk pukulan lob dari bawah: raket diangkat ke atas, seakan-akan mencongkel.



**Gambar 1. 7** Pukulan lob bawah  
Sumber: dokumen pribadi



**Gambar 1. 8** Pukulan lob atas  
Sumber: dokumen pribadi

#### 2) Pukulan Smes (*Smash*)

Pukulan Smes adalah pukulan keras dan menukik ke lapangan permainan lawan. Pukulan ini untuk mengembalikan bola yang datang dengan posisi tinggi.

Sikap awal:

- Berdiri, kedua lutut dilenturkan
- Pandangan ditujukan ke arah datangnya kok

Gerakannya:

- Raket digerakkan cepat, keras, menukik dan terarah.
- Tangan diayunkan dari belakang ke depan.



**Gambar 1. 9** Pukulan smash  
Sumber: dokumen pribadi

#### d. Teknik Dasar Langkah Kaki

Gerak langkah kaki sangat menentukan keberhasilan memukul kok. Teknik dasar langkah kaki yang baik adalah:

- Kaki harus dapat digerakkan ke segala arah secara cepat dan ringan.
- Berdiri selalu pada ujung kaki. Sikap ini memudahkan kaki bergerak cepat.
- Saat mengembalikan bola di depan net, kaki kananmu berada di depan dan sebaliknya pada waktu memukul bola di belakang, kaki kananmu di belakang.
- Langkahmu harus diatur seefisien mungkin, langkah yang panjang lebih baik daripada langkah kecil-kecil atau pendek.

### 3. Peraturan Permainan

#### a. Pemain

Berdasarkan pemainnya, permainan bulu tangkis dapat dibedakan menjadi:

- Permainan tunggal putra/putri (single). Yaitu permainan seorang lawan seorang, untuk putra maupun putri.
- Permainan ganda putra/putri (double), yaitu permainan yang dilakukan oleh dua orang untuk pasangan putra dengan putra maupun pasangan putri dengan putri.
- Permainan ganda campuran (mixed double), yaitu permainan yang dilakukan oleh dua pasangan campuran antara putra dan putri.

Pemain kedua belah pihak melakukan undian. Pihak yang menang berhak memilih tempat dan melakukan servis lebih dahulu, sedangkan yang kalah undian menunggu giliran berikutnya.

#### b. Cara memperoleh nilai

Lamanya permainan ditentukan oleh set atau game. Sedikitnya permainan bulu tangkis dilakukan dalam 2 game. Pemenangnya adalah pemain yang berhasil memenangkan 2 game. Jika masing-masing pemain memenangkan 1 game, maka terjadi *rubber set*. Kedua pemain melakukan game yang ketiga. Jadi yang memenangkan game ketiga ini menjadi pemenangnya.

### 1) Nilai untuk Tunggal Putra dan Ganda Putra/Putri

Setiap game permainan tunggal putra, yaitu 21 poin, sedangkan untuk ganda putra/putri, yaitu 25 poin. Pemain yang lebih dahulu mencapai angka tertinggi pada setiap game dinyatakan menang. Jika terjadi persamaan poin 20 atau 24, maka pemain yang lebih dahulu mencapai poin itu berhak meminta penambahan angka yang harus dicapai atau yus, yaitu 3 poin. Jika terjadi yus, servis pertama dilakukan oleh pemain yang berhasil menyamakan poin.

### 2) Nilai untuk Tunggal Putri

Jumlah poin setiap game untuk tunggal putri adalah 21. Pemain yang berhasil mengumpulkan poin tersebut lebih dahulu dinyatakan menang. Jika terjadi persamaan poin 20 dan 20, maka pemain yang menghasilkan nilai tersebut lebih dahulu berhak meminta penambahan angka yang harus dicapai (yus).

## Mari Bermain

### Latihan Bulu Tangkis (modifikasi)

1. Ayo, berlatih secara berpasangan dengan lapangan dan perlengkapan seadanya. Silakan latihan terus agar terampil:
  - a) Melakukan gerakan langkah kaki ke kanan, depan, kiri dan belakang. Gerakan ini dilakukan tanpa raket. Tujuannya, untuk melatih penguasaan lapangan dan pernapasan.
  - b) Melakukan servis pendek dan servis panjang.
  - c) Melakukan pukulan lob dan pukulan smes.
2. Ayo, mainkan permainan bulu tangkis dengan lapangan, sarana dan waktu seadanya. Tanpa net, atau netnya pakai galah bambu, dan lapangan kecil tidak menjadi penghalang untuk bermain bulu tangkis. Silakan bermain dan berlatihlah terus.



Gambar 1. 10 Latihan bulu tangkis  
Sumber: dokumen pribadi

## B. Atletik

Atletik adalah dasar bagi seluruh cabang olahraga. Karena dalam atletik terdapat semua dasar-dasar gerakan olahraga. Seperti jalan, lari, lompat dan lempar. Olahraga ini dapat dilombakan dan dapat pula dibuat untuk permainan.

Di kelas IV ini kamu berlatih lari dengan beberapa variasinya. Pada saat lari, irama langkah dan pernapasan seringkali disesuaikan. Misalnya, pada saat lari santai pernapasan dilakukan dengan santai pula. Pada saat lari lebih cepat maka pernapasan dengan cepat pula. Tapi, adakalanya lari cepat justru napas ditahan agar larinya lebih cepat lagi. Ayo, kamu coba.

### 1. Lari dan Umpan Bola

Permainan ini memerlukan kecepatan lari dan keahlian lempar tangkap bola. Oleh karena itu, kamu harus banyak latihan.

#### Mari Bermain

##### Lari dan Umpan Bola

Ayo, bagi semua temanmu menjadi 5-6 regu. Dan, persiapkan 5-6 bola tenis atau sebanyak regu yang terbentuk.

Sikap awal:

- Semua anak berdiri berbanjar 1 baris menurut regunya. Berdiri di belakang garis awal. Berdiri mengarah lintasan lari sejauh 15 meter.
- Pelari pertama dari setiap regu membawa bola tenis. Ia harus siap-siap lari menuju ruang bebas di garis akhir.

*Cara bermain:*

- Guru memberi aba-aba, “bersedia, siap, yak!”. Maka pelari pertama lari secepat mungkin menuju ruang bebas. Ia lari sambil membawa bola tenis.
- Sesampai di ruang bebas, pelari pertama harus melempar bola ke temannya.
- Temannya menangkap bola tersebut. Atau, dia memungutnya

bila tidak bisa langsung ditangkapnya.

- Temannya itu menjadi pelari kedua. Ia juga harus lari cepat menuju ruang bebas dan melempar bola ke teman berikutnya. Demikian seterusnya, hingga pelari terakhir dari satu regu sampai ke garis akhir.

Pemenang permainan

- Regu yang pelari terakhirnya paling cepat sampai di garis akhir.
- Regu yang lemparan bola pemainnya tidak sampai garis awal dinyatakan gugur.



**Gambar 1. 11** Permainan lari dan umpan bola  
Sumber: dokumen pribadi

## 2. Lari Rintang Beregu

Permainan ini memerlukan kecepatan dan ketangkasan lari. Yaitu, lari zig-zag, lempar tangkap bola dan keahlian melompati rintangan. Selain itu, permainan ini juga membutuhkan kerjasama dan kekompakan dalam setiap pemain.

### Mari Bermain

#### Lari Rintang Beregu

Ayo, buat 4-6 regu. Setiap regu terdiri dari 3 anak. Peralatan yang dibutuhkan 2 bola tenis, 5 kardus dan 1 tali untuk setiap regu.

Sikap awal:

- Semua anak berdiri berbanjar 1 baris. Berdiri di belakang garis awal.
- Pelari pertama harus siap-siap lari zig-zig 15 meter menuju kotak bola.

Cara bermain:

- Guru memberi aba-aba, “bersedia, siap, yak!”. Maka pelari pertama lari zig-zag secepat mungkin menuju kotak bola.
- Sesampai di kotak bola, ia harus melempar 2 bola ke temannya.

- Kedua temannya menangkap bola tersebut. Atau, mereka memungutnya bila tidak bisa langsung ditangkapnya.
- Kedua temannya itu berlari zig-zig untuk mengembalikan 2 bola tersebut ke kotaknya.
- Sementara itu pelari pertama lari lagi dengan melompati 5 kardus. Setelah itu, ia menunggu 2 temannya tiba di tempatnya sambil memegang tali. Ia bisa memanfaatkan waktu untuk istirahat sejenak.
- Kedua temannya menyusul, melompati 5 kardus, secara beriringan.
- Sesampainya, keduanya memutar-mutar tali dan pelari pertama harus melompatinya. Putaran tali yang harus dilompati sebanyak 10 kali.
- Setelah itu ia harus lari cepat 10 meter untuk mengakhiri permainan.

Pemenang permainan:

- Regu yang pelari pertamanya paling cepat mengakhiri permainan.
- Regu yang tidak berhasil melewati rintangan, dinyatakan gugur. Meskipun mereka gagal melewati satu rintangan.



**Gambar 1. 12** Lari rintangan beregu  
Sumber: dokumen pribadi

## C. Futsal

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

Tahukah kamu tentang futsal? Futsal itu sepak bola mini yang kini banyak digemari. Cara bermainnya hampir sama dengan sepak bola. Hanya saja, ukuran lapangan dan bola futsal lebih kecil. Jumlah pemainnya lebih sedikit, cuma 5 orang dalam satu tim. Wah, pokoknya pas betul buat kamu.

Futsal ataupun sepak bola adalah olahraga permainan kaki. Atau, permainan yang banyak mengandalkan ketangkasan kaki. Ketangkasan menendang dan mengontrol bola. Oleh karena itu, kamu harus menguasai ketangkasan tersebut.

## 1. Lapangan dan Peralatan

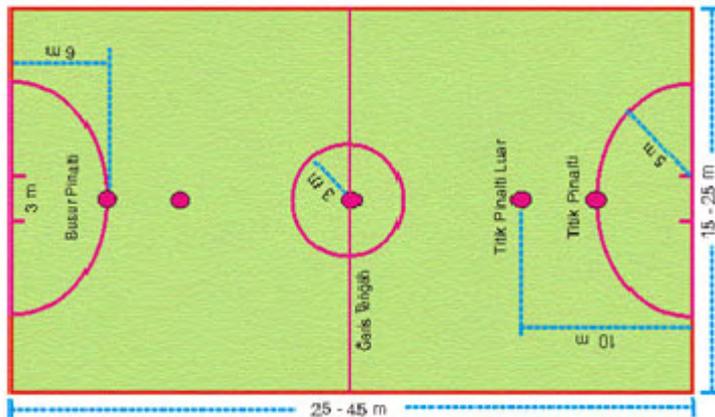
Futsal dapat dimainkan di dalam ruangan dengan lapangan rumput sintetis. Juga, dapat dimainkan dilapangan luar ruang, misalnya dilapangan basket maupun tenis.

Ukuran lapangan futsal adalah:

- Panjang 25-42 m x lebar 15-25 m
- Daerah penalti: busur berukuran 6 m dari setiap pos
- Garis penalti pertama: 6 m dari titik tengah garis gawang
- Garis penalti kedua: 10 m dari titik tengah garis gawang.
- Gawang: tinggi 2 m x lebar 3 m



Gambar 1. 13 Lapangan Futsal



Gambar 1. 14 Ukuran lapangan Futsal

Bola futsal lebih kecil dan ringan. Kalau sepak bola ukuran bolanya 5 atau 6. Sedangkan futsal ukuran bolanya nomor 4 dengan berat 400-440 gram.

## 2. Teknik Dasar Permainan Futsal

Teknik dasar permainan futsal juga sama dengan sepak bola, yaitu, menendang, menggiring, mengoper dan menerima bola.

### Petunjuk Guru

Agar mudah dimengerti dan efisien penjelasannya, buku ini hanya menguraikan orientasi penggunaan kaki kanan.

## a. Teknik Menendang Bola

Menendang bola bisa dimaksudkan untuk tiga tujuan. Pertama, untuk mengoper bola ke teman. Kedua, untuk menggiring bola. Ketiga, untuk mencetak gol.

Cara menendang yang harus kamu kuasai juga ada tiga. Pertama, menendang bola dengan punggung kaki. Kedua, menendang bola dengan kaki bagian dalam. Ketiga, menendang bola dengan ujung kaki.

### 1) Menendang Bola dengan Punggung Kaki

Sikap awal:

- Mundur 2-3 langkah di belakang bola untuk anjang-ancang.
- Posisi kaki lurus terhadap bola.

Gerakannya:

- Bergerak ke depan menuju bola yang akan ditendang.
- Pada saat akan menendang:
  - (i) Berat badan bertumpu pada kaki kiri di samping bola, agak menyerong.
  - (ii) Lutut kaki kiri ditekuk sedikit.
- Pada saat kaki kanan diayunkan ke depan:
  - (i) Ujung kaki mengarah ke bawah dan punggung kaki menghadap depan.
  - (ii) Punggung kaki menyentuh/menendang bola.



**Gambar 1. 15** Menendang dengan punggung kaki  
Sumber: dokumen pribadi

### 2) Menendang Bola dengan Kaki Bagian Dalam

Sikap awal:

- Mundur 2-3 langkah di belakang bola untuk anjang-ancang.
- Posisi kaki lurus terhadap bola.

Gerakannya:

- Bergerak ke depan menuju bola yang akan ditendang.
- Pada saat akan menendang:
  - (i) Berat badan bertumpu pada kaki kiri di samping bola, agak menyerong.
  - (ii) Lutut kaki kiri ditekuk sedikit.
- Pada saat kaki kanan diayunkan ke depan:

- (i) Pergelangan kaki kanan diputar ke luar. Sehingga, mata kaki terarah ke bola.
- (ii) Kaki bagian dalam menyentuh/ menendang bola.



### 3) Menendang Bola dengan Ujung Kaki

**Gambar 1. 16** Menendang dengan kaki bagian dalam  
Sumber: dokumen pribadi

Sikap awal:

- Mundur 2-3 langkah di belakang bola untuk ancang-ancang.
- Posisi kaki lurus terhadap bola.

Gerakannya:

- Bergerak ke depan menuju bola yang akan ditendang.
- Pada saat akan menendang:
  - (i) Berat badan bertumpu pada kaki kiri di samping bola, agak menyerong.
  - (ii) Lutut kaki kiri ditekuk sedikit.
- Pada saat kaki kanan diayunkan ke depan:
  - (i) Kaki sepak diangkat hingga membentuk sudut runcing dengan kaki bagian bawah. Pergelangan kaki dikuatkan.
  - (ii) Ayunan dilakukan dengan jalan meluruskan lutut.
  - (iii) Ujung sepatu adalah daerah yang kontak dengan bola.



**Gambar 1. 17** Menendang dengan ujung kaki  
Sumber: dokumen pribadi

### b. Teknik Menggiring Bola

Tidak setiap menerima bola kamu harus langsung menendangnya. Ada kalanya kamu harus menggiringnya. Yaitu, membawa bola dengan kaki sambil bergerak ke depan. Agar kamu mendapat kesempatan untuk mencetak gol. Atau, untuk menghindari lawan dan mendekati gawangnya.

Menggiring bola dapat dilakukan dengan 3 bagian kaki.

- Menggiring bola dapat dilakukan dengan kaki bagian dalam. Cara ini digunakan terutama untuk menggiring bola dengan berkelok-kelok. Misalnya, untuk menghindari atau memecah lawan.

- Menggiring bola dengan punggung kaki. Cara ini digunakan terutama untuk bergerak maju dengan cepat. Yaitu, pada saat lawan sedang tidak menghadang, atau saat posisi bebas.
- Menggiring bola dengan kaki bagian luar. Menggiring bola juga dapat dilakukan dengan menggunakan kaki bagian luar. Tepatnya pada bagian pinggir dekat telapak kaki.



**Gambar 1. 18** Menggiring bola  
Sumber: dokumen pribadi

### c. Teknik Menerima Bola

Bagian tubuh yang dipakai untuk menerima bola berbeda-beda. Misalnya, telapak kaki, punggung kaki, kaki bagian dalam, paha, perut, dada dan dahi.

Untuk anak kelas IV hanya berlatih dengan telapak kaki, punggung kaki dan kaki bagian dalam.

#### 1) Menerima Bola dengan Telapak Kaki

- Bola datang dengan menyusur di atas tanah.
- Posisi kaki kiri mengarah pada datangnya bola. Lutut sedikit ditekuk.
- Pergelangan kaki kanan ditekuk ke atas sehingga telapak kaki terbuka.
- Telapak kaki sedikit menekan ke bawah saat bola menyentuhnya. Sehingga bola dapat dihentikan di bawah telapak kaki.



**Gambar 1. 19** Cara menerima bola dengan telapak kaki  
Sumber: dokumen pribadi

#### 2) Menerima Bola dengan Punggung Kaki

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



**Gambar 1. 20** Menerima bola dengan punggung kaki  
 Sumber: dokumen pribadi

### 3) Menerima Bola dengan Kaki Bagian Dalam

- Bola datang dari atas, atau menyusur di atas tanah
- Posisi kaki kiri mengarah pada datangnya bola. Lutut sedikit ditekuk.
- Kaki kanan diputar ke luar sehingga kaki bagian dalam menghadap ke arah datangnya bola.
- Saat menyentuh bola, kaki kanan ditarik sedikit ke belakang. Agar, bola tidak terpental. Bola dihentikan di samping kaki kiri.



**Gambar 1. 21** Menerima bola dengan kaki bagian dalam  
 Sumber: dokumen pribadi

#### d. Teknik Mengoper Bola

Setelah kamu menguasai bola, ada beberapa pilihan. Kamu bisa menendang ke gawang. Kamu bisa menggiring dulu. Atau, kamu oper ke teman. Tergantung perkiraan situasi yang tepat saat itu.

Lalu, bagaimanakah cara mengoper bola ke teman? Agar bola operanmu dapat diterima dengan baik. Oleh karena itu, kamu harus memperhatikan:

- Jika teman yang diberi operan dalam keadaan diam, bola dioper ke arah kakinya.
- Jika teman yang diberi operan bergerak dalam kecepatan rendah, bola dioper ke sekitar tubuhnya.
- Jika teman yang diberi operan bergerak dengan kecepatan tinggi, bola dioper ke arah gerak teman tersebut.



**Gambar 1. 22** Mengoper bola  
Sumber: dokumen pribadi

### 3. Peraturan Permainan Futsal

#### a. Pemain

Futsal dimainkan oleh dua regu yang masing-masing berjumlah 5 pemain. Pemain cadangan maksimal 7 orang. Jumlah pergantian pemain tak terbatas. Saat bermain jumlah pemain harus 5 orang. Pada saat berlangsung permainan jumlah pemain yang tersisa minimal 3 orang.

#### b. Lama Permainan

Lama permainan futsal setiap babak 20 menit dan istirahat maksimal 15 menit. Pemilihan tempat diputuskan melalui lemparan koin. Tim yang menang pada lemparan koin memutuskan gawang yang ingin diserang pada babak pertama pertandingan.

#### c. Cara Memperoleh Nilai

Suatu gol dapat tercetak jika bola masuk ke dalam gawang melewati garis gawang, di antara tiang gawang dan palang gawang. Tim yang mencetak jumlah gol paling banyak selama pertandingan adalah pemenangnya.

#### d. Hal yang Berbeda dari Futsal

Tidak semua aturan main futsal sama dengan sepak bola. Ada beberapa hal yang berbeda, di antaranya:

- Bola keluar, dimasukkan kembali ke lapangan tidak dengan dilempar. Tetapi dengan cara ditendang.
- Pemain tidak boleh membawa (menggiring) bola lebih dari 4 detik tanpa dioper ke pemain lain. Bila tidak dioper, maka si pemain

akan dikenakan hukuman pelanggaran.

- Akan menjadi pelanggaran serius bila mendorong tubuh lawan atau menjegalnya. Sebab lapangannya bukan tanah yang empuk, pemain yang jatuh bisa fatal.

## Mari Bermain

### Permainan Futsal

1. Ayo, berlatih menendang dan menerima bola secara berpasangan. Silakan latihan terus agar terampil:
  - a) Menendang bola dengan berbagai variasinya. Dengan memakai punggung Kaki, bagian dalam kaki dan ujung kaki.
  - b) Menerima bola dengan berbagai variasinya. Dengan memakai telapak kaki, punggung kaki, dan kaki bagian dalam.
2. Ayo, mainkan permainan futsal dengan lapangan, sarana dan waktu seadanya. Bola plastik dan lapangan kecil tidak menjadi penghalang untuk bermain futsal. Silakan bermain dan berlatihlah terus. Kemahiran akan datang dengan sendirinya

### Petunjuk Guru

Guru memberikan contoh cara memegang raket backhand dan forehand.

## Rangkuman

1. Bulu Tangkis
  - Bulu Tangkis termasuk cabang olahraga permainan bola kecil. Bulu tangkis dikenal dengan nama badminton.
  - Peralatan dalam permainan bulu tangkis antara lain kok, net dan raket.
  - Memegang raket bisa dilakukan dengan pegangan kombinasi, backhand, kapak dan geplak kasur.
  - Servis bulu tangkis dapat dilakukan dengan servis pendek dan panjang.
  - Memukul kok dapat dilakukan dengan pukulan lob dan smes.
  - Lamanya permainan bulu tangkis ditentukan oleh *game*. Pemenangnya adalah pemain yang berhasil memenangkan 2 *game*.

2. Atletik
  - Atletik adalah dasar bagi seluruh cabang olahraga.
  - Cabang olahraga atletik adalah lari, lompat dan lempar.
  - Olahraga ini dapat dibuat untuk permainan, seperti permainan Lari dan Umpan Bola, serta Lari Rintangan Beregu
3. Permainan Futsal
  - Futsal disebut pula sepak bola mini. Karena, permainannya hampir sama.
  - Termasuk olahraga permainan bola besar beregu.
  - Dimainkan di lapangan seluas 15 x 42 meter.
  - Jumlah pemainnya 5 orang per regu.
  - Teknik dasarnya meliputi menendang, menggiring, menerima dan mengoper bola.

### Terima Kasih Tuhan

*Engkau telah memberi kami kesempurnaan akal.  
Kami pun dapat berkreaitivitas dengan permainan olahraga.*



## Ayo, Uji Kemampuanmu

### Petunjuk Guru

- Guru mengadakan uji kompetensi siswa.
- Guru meminta siswa menuliskan jawaban soal-soal di buku latihan.

### A. Silakan pilih jawaban yang paling tepat.

1. Permainan bulu tangkis disebut pula permainan....
  - a. bulu ayam
  - b. bulu terbang
  - c. badminton
  - d. bad
2. Raket dipegang dengan senar menghadap ke atas dan bawah dinamakan....
  - a. pegangan *backhand*
  - b. pegangan geplak kasur
  - c. pegangan kapak
  - d. pengangan *backhand*
3. Pukulan keras dan menukik ke lapangan permainan lawan disebut....
  - a. pukulan smes
  - b. pukulan lob
  - c. pukulan lon
  - d. pukulan servis

4. Permainan bulu tangkis antara dua pemain putri dinamakan . . . .
  - a. permainan tunggal putra
  - b. permainan tunggal putri
  - c. permainan ganda putri
  - d. permainan ganda campuran
5. Lari zig-zag adalah lari yang . . . .
  - a. pelan lalu cepat
  - b. lurus dan kencang
  - c. berkelok-kelok
  - d. bolak-balik
6. Latihan lempar tangkap bola akan menguatkan . . . .
  - a. otot tungkai
  - b. otot lengan
  - c. otot leher
  - d. otot pinggang
7. Latihan lompat tali akan menguatkan . . . .
  - a. otot tungkai
  - b. otot lengan
  - c. otot leher
  - d. otot pinggang
8. Saat memulai bermain futsal jumlah pemain adalah . . . .
  - a. tujuh orang per regu
  - b. enam orang per regu
  - c. lima orang per regu
  - d. tiga orang per regu
9. Saat bermain pemain futsal tidak boleh . . . .
  - a. menendang bola
  - b. mendorong lawan
  - c. menyundul bola
  - d. menerima bola
10. Bola keluar, akan dikembalikan ke dalam lapangan melalui . . . .
  - a. lemparan tangan
  - b. tendangan kaki
  - c. sundulan kepala
  - d. lemparan wasit

**B. Silakan isi titi-titik di bawah ini dengan jawaban yang tersedia.**

1. Lapangan bulu tangkis berbentuk.....
2. Yang termasuk peralatan dalam permainan bulu tangkis adalah.....
3. Pukulan pertama untuk memulai permainan disebut.....
4. Bola untuk permainan bulu tangkis disebut .....
5. Dasar dari seluruh cabang olahraga adalah .....
6. Selain kekuatan, lempar tangkap bola membutuhkan .....
7. Jika pemain yang diberi operan bergerak cepat, bola dioper ke .....
8. Permainan futsal disebut juga dengan .... karena permainannya mirip.
9. Menggiring bola, artinya membawa bola dengan .... sambil bergerak ke depan.
10. Bola dioper ke arah kakinya, jika teman yang diberi operan dalam keadaan ....

### Pilihan jawaban

- a. atletik
- b. sepak bola mini
- c. arah gerak pemain
- d. ketepatan
- e. persegi panjang
- f. kaki
- g. raket
- h. diam
- i. kok
- j. servis

### C. Ayo, berlatih

1. Ayo, ajak teman-teman kamu kemudian lakukan permainan futsal. Terapkan teknik-teknik dasar permainan futsal yang sudah kamu pelajari dalam bab ini. Ayo, bermainlah dengan sportif dan kerjasama tim yang baik.
2. Ayo, ceritakan pengalamanmu saat bermain futsal bersama teman-temanmu.



# Bab 2

## Kebugaran Jasmani (1)

### Tujuan pembelajaran

Setelah mempelajari bab, ini kamu diharapkan mampu:

- 1) melakukan latihan daya tahan tubuh dengan permainan Naik Turun Tangga dan Siapa tahan Joging;
- 2) melakukan latihan kekuatan otot dengan permainan Menggendong Teman, Berapa Kali *Push Up*? dan *Berapa Kali Pull Up*;
- 3) melakukan latihan kelenturan tubuh dengan permainan Gang-Ba dan Menjadi Patung;
- 4) melakukan latihan koordinasi gerak dengan latihan berangkai 6 pos.



Hai, teman.

Setiap orang selalu menginginkan tubuh yang bugar. Yaitu, tubuh yang sehat dan segar. Tubuh bugar bisa diperoleh dengan rajin berolahraga. Terutama, dengan latihan daya tahan, kekuatan otot, kelenturan dan koordinasi. Beban latihan untuk setiap orang berbeda-beda. Latihan apa yang cocok buat kamu? Tentu yang mengandung permainan. Yuk, ikuti saja bab ini.

### Kata Kunci

Daya tahan, Kekuatan otot, kelenturan, koordinasi, permainan, latihan, joging, *push up*, *pull up*, joging.

## A. Permainan Daya Tahan dan Kekuatan Otot

### 1. Permainan untuk Melatih Daya Tahan Tubuh

Daya tahan tubuh bisa ditingkatkan dengan olahraga yang benar. Lebih asyik lagi kalau olahraga itu berupa permainan. Olahraga permainan apakah itu? Ayo, ikuti permainan berikut ini.

#### a. Permainan Naik Turun Tangga

Permainan Naik Turun Tangga bisa melatih daya tahan tubuhmu. Latihan yang teratur membuat daya tahan tubuhmu besar. Ayo, ukur daya tubuhmu dengan permainan ini. Coba, bandingkan dengan daya tahan teman-temanmu. Lalu, latihan terus setiap saat agar daya tahanmu meningkat.

#### Mari Bermain

##### Naik Turun Tangga

Apakah di sekitarmu ada tangga? Kalau tidak ada, bisa menggunakan bangku untuk latihan Naik Turun Tangga. Tinggi bangku kira-kira 30 cm. Caranya sebagai berikut:

Sikap awal:

- Berdiri di belakang sebuah bangku atau di depan tangga.

Gerakannya:

- Kaki kiri melangkah ke atasnya.
- Kaki kanan melangkah mengikuti kaki kiri.
- Kaki kanan diturunkan dan kaki kiri mengikutinya

Ayo, lakukan sekuatmu. Berapa menit kamu tahan melakukan latihan ini? Atau, berapa kali kamu mampu melakukannya? Coba, bandingkan dengan teman-temanmu. Siapa yang paling kuat? Ayo, rajin latihan. Kelak daya tahanmu akan meningkat.



**Gambar 2. 1** Bermain naik turun tangga  
Sumber: dokumen pribadi

## b. Lari Joging

Apakah kamu masih rajin jogging. Ingat lho, jogging itu dapat meningkatkan daya tahan tubuhmu. Ayo, coba jogging mengitari lapangan lagi. Di kelas III kamu sudah berlatih jogging selama 5 menit. Apakah sekarang kamu mampu jogging lebih lama? Silakan berlomba dengan teman-temanmu. Siapa yang paling tahan lama jogging, dialah pemenangnya.

### Mari Bermain

#### Siapa Tahan Joging?

Ingat, jogging itu bukan lari cepat. Joging itu berlari pelan. Kecepatannya antara lari dan berjalan. Jadi yang penting bukan jarak tempuhnya, tetapi lamanya jogging. Ayo, jogging. Siapa yang paling tahan?



Gambar 2. 2 Joging  
Sumber: dokumen pribadi

## 2. Permainan untuk Melatih Kekuatan Otot

Sebagian temanmu membawa tas di belakang punggung. Punggungnya pasti sudah terlatih. Bagaimana kalau kamu membawa tas yang lebih berat? Lama-kelaman ototmu tentu menjadi lebih kuat.

### a. Permainan Menggendong Teman

Ayo, pilih teman pasangan yang badanya seimbang. Silakan adakan lomba Lari Menggendong Teman sejauh 10 meter dengan bolak-balik. Yang menjadi pemenangnya adalah yang tercepat sampai di garis awal lagi.

## Mari Bermain

### Menggendong Teman

Sikap awal:

- Satu anak menggendong temannya.
- Berdiri di belakang garis awal.

Gerakannya:

- Guru memberi aba-aba: "Bersedia, siap, yak!"
- Semua bergerak lari dengan menggendong temannya hingga garis akhir.
- Sampai di garis akhir, berganti posisi. Yang digendong menjadi yang memgendong, dan sebaliknya.
- Lalu, lari kembali ke garis awal.



**Gambar 2. 3** Menggendong teman  
Sumber: dokumen pribadi

### b. *Push Up*

Berapa kali kamu mampu melakukan *push up*? Ayo, rajin berlatih agar bertambah kekuatan ototmu. Melakukan *push up* itu tidak susah. Kamu bisa melakukan sendiri. Ayo, lakukan latihan ini setiap hari. Suatu waktu kemampuanmu akan meningkat. Karena, ototmu akan terus berlatih semakin kuat. Coba, bandingkan dengan kemampuan teman-temanmu. Boleh jadi kamu semakin bersemangat untuk berprestasi.

## Mari Bermain

### Berapa kali *Push Up*?

Sikap awal:

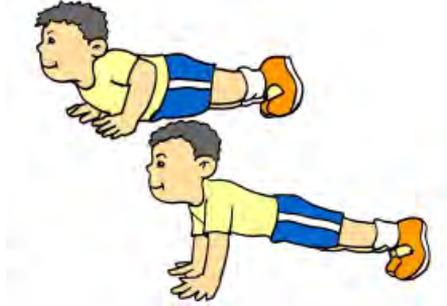
- Sikap badan lurus menghadap ke bawah.

- Badan bertumpu pada kedua tangan yang menapak di tanah. Juga, bertumpu pada ujung kaki yang kedua tungkainya lurus.

Gerakannya:

- Badan diturunkan dengan cara menekuk siku tangan.
- Lalu, badan diangkat dengan cara meluruskan siku tangan hingga seperti sikap awal.

Ayo, lakukan berulang-ulang *push up* ini.



**Gambar 2. 4** Push up  
Sumber: dokumen pribadi

### c. Pull Up

Kalau *pull up*, kamu mampu berapa kali? Tujuan *push up* dan *pull up* sama. Yaitu, untuk melatih kekuatan otot. Hanya saja, tumpuan badan saat *push up* pada tangan dan kaki. Sedangkan *pull up*, tumpuan badan hanya pada tangan.

Untuk berlatih *pull up* kamu bisa memakai palang tunggal. Tetapi, lebih seru bila dilakukan bersama temanmu. Temanmu bertindak sebagai palang tunggal. Sehingga, kekuatan otot lengan, bahu dan dada temanmu juga ikut terlatih.

## Mari Bermain

### Berapa Kali Pull Up?

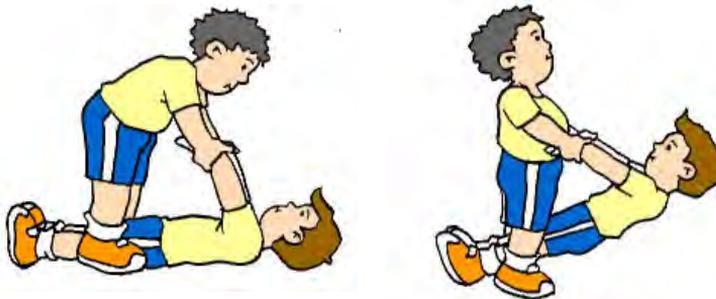
Bagaimana melakukan *pull up* bersama teman pasangan? Coba, perhatikan uraian berikut ini. Ayo, lakukan latihan ini berulang-ulang. Ayo, coba lagi dan tingkatkan kemampuanmu besok hari.

Sikap awal:

- Temanmu berdiri mengangkang.
- Kamu tidur terlentang di antara kedua kakinya.
- Kedua tangan saling berpegangan pada pergelangan tangan.

Gerakannya:

- Badan diangkat dengan cara menarik tangan.
- Temanmu menahan tarikan. Sehingga badanmu terangkat.
- Lalu, turunkan badan.
- Ayo, lakukan pull up ini berulang-ulang.



**Gambar 2. 5** Pull up dengan bantuan teman  
Sumber: dokumen pribadi

## **B. Kelenturan dan Koordinasi**

### **1. Permainan untuk Kelenturan**

Apakah kelenturan itu?

Tubuh lentur, berarti tubuh itu mudah digerakkan. Tidak kaku atau mudah patah. Jadi, latihan kelenturan bertujuan untuk melancarkan gerakan tubuh. Semakin lentur tubuh maka semakin mudah digerakkan. Otot dan persendian tubuh dapat digerakkan sempurna. Dapat digerakkan sesuai dengan yang diinginkan.

Oleh karena itu, agar tidak kaku otot dan persendian harus dilatih peregangan. Artinya, meregang-regangkan tubuh agar terlatih sehingga lentur. Latihan peregangan kayak apakah itu? Ayo, ikuti penjelasan berikut ini.

#### **a. Peregangan Dinamis**

Peregangan dinamis dilakukan dengan menggerak-gerakkan. Baik dengan memutar, mengayun atau memantul-mantulkan anggota tubuh. Sehingga otot dan sendi meregang dan akhirnya menjadi lentur. Latihan ini bisa dilakukan dengan aktivitas permainan.

### Mari Bermain Gang-Ba

Permainan *Gang-Ba* adalah permainan peregangan badan. Kamu dan teman-temanmu harus melakukan peregangan dengan benar sesuai aba-aba. Siapa yang salah, maka ia mendapat sanksi. Sanksinya boleh memilih sendiri, asal yang mendidik dan menyehatkan. Misalnya, menari, menyanyi *push up*, *pull up*, dan sebagainya. Untuk itu, saat melakukan permainan *Gang Ba* kamu harus memperhatikan aba-abanya. Jika gurumu atau temanmu memberikan aba-abanya maka kamu harus melakukan gerakan sesuai aba-aba.

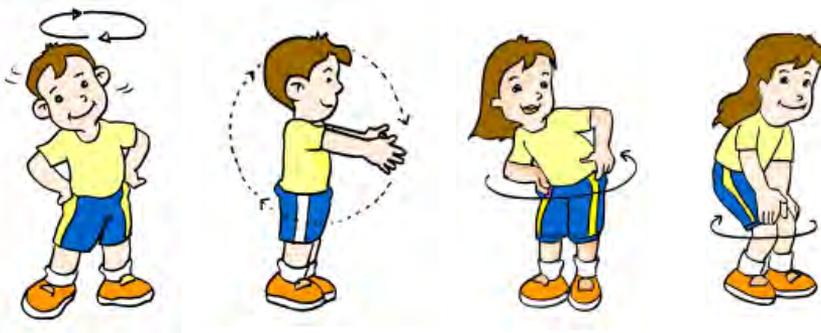
Aba-abanya sebagai berikut.

“Gang-La” artinya melakukan peregangan kepala.

“Gang-Ta” artinya melakukan peregangan tangan.

“Gang-Ba” artinya melakukan peregangan badan.

“Gang-Lu” artinya melakukan peregangan lutut.



**Gambar 2. 6** Memutar kepala, memutar tangan, memutar tubuh, dan memutar lutut  
Sumber: dokumen pribadi

### b. Peregangan Statis

Peregangan statis adalah peregangan pada bagian sendi dan menahannya beberapa waktu. Latihan ini juga bisa dilakukan dengan aktivitas permainan.

## Mari Bermain

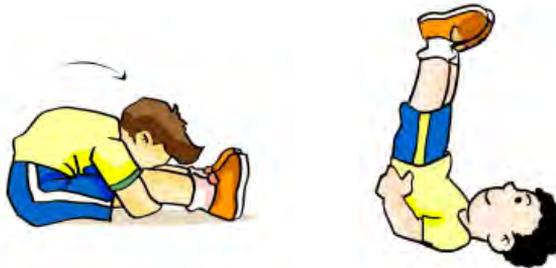
### Menjadi Patung

Ayo, lakukan hom pim pa untuk menentukan siapa menjadi penjaga. Penjaga memberi aba-aba dan berhitung dari 1 sampai 8. Yang lain harus melakukan peregangan dengan benar sesuai aba-abanya. Siapa yang salah atau tidak tahan jadi patung, maka ia mendapat sangsi. Sangsinya boleh memilih sendiri. Misalnya, menari, menyanyi *push up*, *pull up*, dan sebagainya.

Aba-abanya sebagai berikut:

“Ci-Lut” : artinya mencium lutut.

“Si-Lilin” : artinya melakukan sikap lilin



**Gambar 2. 7** Mencium lutut dan sikap lilin  
Sumber: dokumen pribadi

## 2. Permainan untuk Koordinasi

Latihan koordinasi gerak adalah latihan menyesuaikan dan mengatur gerak. Geraknya diatur sesuai dengan pos-pos yang telah ditentukan. Latihan ini bisa dilakukan dengan aktivitas permainan.

## Mari Bermain

### Berangkai 6 Pos

Ayo, bermusyawarah dengan teman-temanmu. Untuk menentukan siapa saja yang menempati pos-1, 2, 3, 4, 5 dan 6. Setelah itu, setiap anak siap-siap untuk bergerak.

Ketika Gurumu memberi aba-aba “mulai” maka semua anak di posnya mulai bergerak. Ketika Gurumu memberi aba-aba “berhenti” maka semua anak di posnya berhenti bergerak. Dan, semua anak harus segera pindah ke pos berikutnya.

Silakan perhatikan tugas di masing-masing pos.

- Pos-1 : lari-lari di tempat
- Pos-2 : memutar-mutar tangan
- Pos-3 : meliuk-liukkan tubuh
- Pos-4 : jongkok dan berdiri
- Pos-5 : sikap lilin
- Pos-6 : lompat tali



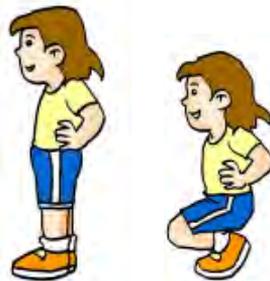
Pos 1



Pos 2



Pos 3



Pos 4



Pos 5



Pos 6

**Gambar 2. 8** Berangkai 6 pos

Sumber: dokumen pribadi

## Petunjuk Guru

- Guru memperagakan setiap latihan agar siswa dapat menirukan dengan benar, sungguh-sungguh dan disiplin.
- Lapangan bola untuk lari joging bisa disesuaikan dengan lapangan yang ada di sekolah.
- Jumlah dan lamanya latihan disesuaikan dengan kondisi anak agar tidak terlalu keletihan.
- Guru bisa berkreasi untuk membuat permainan dalam menjaga kebugaran jasmani
- Guru bersama siswa memberi aplaus setelah permainan berakhir.

## Terima Kasih Tuhan

*Engkau telah memberi kami ilham permainan  
Kami pun rajin berolahraga sehingga tubuh tetap bugar*

## Rangkuman

1. Tubuh bugar bisa diperoleh dengan rajin berolahraga. Terutama, dengan latihan daya tahan, kekuatan otot, kelenturan dan koordinasi.
2. Permainan untuk melatih daya tahan tubuh, di antaranya:
  - Naik Turun Tangga
  - Siapa tahan Joging?
3. Permainan untuk melatih kekuatan otot, di antaranya:
  - Menggendong Teman
  - Berapa Kali *Push Up*?
  - *Berapa Kali Pull Up*?
4. Permainan untuk melatih kelenturan tubuh, di antaranya:
  - Gang-Ba, untuk pergangan dinamis
  - Menjadi Patung, untuk peregangan statis
5. Latihan koordinasi gerak adalah latihan menyesuaikan dan mengatur gerak. Geraknya diatur sesuai dengan pos-pos yang telah ditentukan. Latihan koordinasi gerak dapat dilakukan melalui latihan berangkai 6 pos.



## Ayo, Uji Kemampuanmu

### Petunjuk Guru

- Guru mengadakan uji kompetensi siswa.
- Guru meminta siswa menuliskan jawaban soal-soal di buku latihan.

Bagaimana teman?

Asyik kan berolahraga.

Sekarang saatnya menguji kemampuanmu.

### A. Silakan pilih jawaban yang paling tepat.

1. Latihan yang hampir sama dengan *push up* adalah . . . .
  - a. *push on*
  - b. *pull up*
  - c. *push out*
  - d. *pull out*
2. Gerakan naik turun bangku sama dengan olahraga . . . .
  - a. *push up*
  - b. *pull up*
  - c. naik turun tangga
  - d. menggendong teman
3. Joging adalah berlari . . . .
  - a. di tempat
  - b. yang kecepataannya sedang
  - c. yang kecepataannya sangat tinggi
  - d. yang kecepataannya antara berjalan dan lari
4. Permainan Siapa Tahan Joging? yang dinilai adalah . . . .
  - a. kecepatan joging
  - b. jarak yang ditempuh
  - c. lamanya joging
  - d. gayanya joging
5. Permainan *Gang-Ba* bertujuan untuk melatih . . . .
  - a. daya tahan tubuh
  - b. kekuatan otot
  - c. peregangan
  - d. koordinasi
6. Permainan menjadi patung bertujuan untuk melatih . . . .
  - a. daya tahan tubuh
  - b. kekuatan otot
  - c. peregangan dinamis
  - d. Peregangan statis
7. Permainan koordinasi gerak adalah latihan untuk menyesuaikan dan ....
  - a. mengatur pernapasan
  - b. mengatur permainan
  - c. mengatur gerak
  - d. mengatur peregangan

8. Permainan Berangkai 6 Pos bertujuan untuk melatih . . . .
  - a. daya tahan tubuh
  - b. kekuatan otot
  - c. peregangan
  - d. koordinasi
9. Permainan Menggendong Teman berguna untuk melatih . . . .
  - a. daya tahan tubuh
  - b. kekuatan otot
  - c. peregangan
  - d. koordinasi
10. Sikap lilin termasuk latihan untuk melatih . . . .
  - a. peregangan statis
  - b. peragengan dinamis
  - c. peregangan bergerak
  - d. peregangan berjalan

### B. Ayo, lengkapi kalimat berikut.

1. Latihan melangkahkan kaki ke atas lantai dan turun lagi adalah latihan....
2. Orang yang sering menggendong barang menyebabkan tubuhnya ....
3. Latihan yang mirip membawa tas di punggung adalah menggendong....
4. Joging termasuk olahraga untuk menjaga...jasmani.
5. Meliuk-liukkan badan termasuk latihan peregangan....
6. Yang termasuk peregangan statis adalah latihan....
7. Latihan menyesuaikan dan mengatur gerak adalah latihan ....
8. Latihan pull up dapat menguatkan otot....
9. Latihan naik turun tangga dapat menguatkan otot ....
10. Aba-aba “Gang-La” adalah perintah untuk meregangkan ....

#### Pilihan jawaban

- |                |                      |
|----------------|----------------------|
| a. tangan      | f. kepala            |
| b. kebugaran   | g. teman             |
| c. kaki        | h. naik turun tangga |
| d. sikap lilin | i. dinamis           |
| e. koordinasi  | j. kekar             |

### C. Ayo, berlatih.

1. Ayo, ajak teman-temanmu kemudian lakukan permainan-permainan untuk melatih daya tahan otot dan kekuatan tubuh yang sudah kamu pelajari dalam bab ini.
2. Coba kamu ceritakan kegiatanmu tersebut di depan kelas.



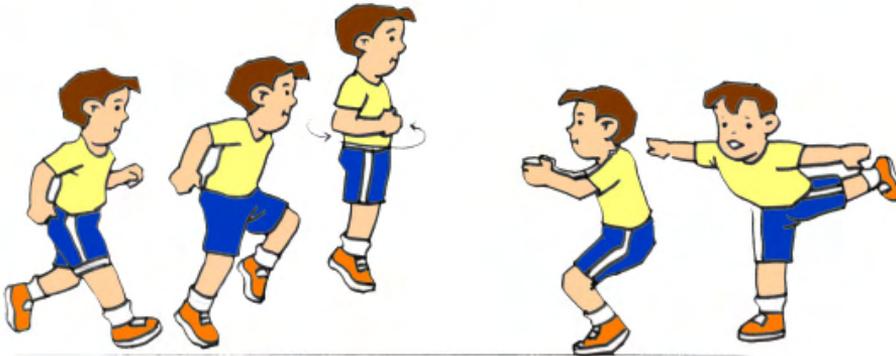
# Bab 3

## Senam Lantai (1)

### Tujuan pembelajaran

Setelah mempelajari bab, ini kamu diharapkan mampu:

- 1) mempraktikkan kombinasi gerak berjalan, berguling dan melompat berputar 180°;
- 2) mempraktikkan kombinasi gerak berlari, melompat sambil berputar 180° dan sikap Kapal Terbang;
- 3) mempraktikkan kombinasi gerak berjalan jinjit di atas palang dan lompat berputar 180°;
- 4) mempraktikkan kombinasi merangkak di atas bangku dan melompat.



Hai teman.

Pernahkah kamu melihat gerakan senam lantai? Indah, bukan? Senam memang gabungan atau kombinasi dari beberapa gerakan. Setiap gerakan yang indah dikombinasikan mejadi senam nampak indah. Selain itu, senam juga menyehatkan. Wah, bagaimana, ya, gerakan senam itu? Yuk, pelajari bab ini.

### Kata Kunci

Senam lantai, alat, palang, bangku, jalan, jinjit, lari, lompat, berputar

## A. Senam lantai tanpa Alat

Senam lantai ada yang memakai alat. Ada pula yang tanpa alat. Berikut ini kombinasi gerakan senam tanpa alat.

### 1. Kombinasi Berjalan, Berguling, dan Melompat

Berjalan bisa dimanfaatkan untuk awalan gerak berguling ke depan. Sedangkan posisi jongkok sehabis berguling juga cukup bagus untuk awalan melompat berputar 180°.

#### Mari Bermain

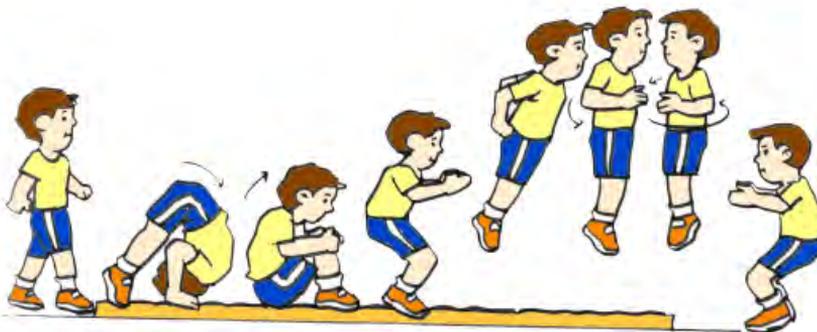
#### Kombinasi Berjalan, Berguling dan Melompat Berputar 180°

Sikap awal:

- Berdiri tegak, 3-4 langkah di belakang ujung matras

Gerakannya:

- Berjalan pelan menuju matras.
- Sesampai di matras, telapak tangan menempel ke ujung matras.
- Pinggul diangkat dan badan dibungkukkan.
- Kepala ditekuk dalam-dalam dekat perut.
- Kedua tangan menolak untuk mendorong badan.
- Badan dijatuhkan ke depan. Berguling 2-3 kali sampai di ujung matras.
- Pada posisi jongkok langsung melompat berputar 180° ke depan, meninggalkan matras.



**Gambar 3. 1** Kombinasi berjalan, berguling, dan melompat berputar 180°  
Sumber: dokumen pribadi

## 2. Kombinasi Berlari, Melompat sambil Berputar 180° dan Sikap Kapal terbang

Membentuk sikap kapal terbang setelah melakukan gerak melompat terbilang sulit. Karena, setelah melompat keseimbangan tubuh cukup sulit dicapai. Sedangkan sikap kapal terbang sangat membutuhkan keseimbangan (statis).

### Mari Bermain

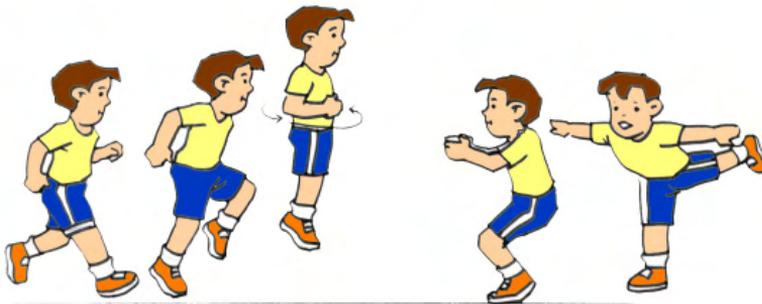
#### Kombinasi Berlari, Melompat sambil Berputar 180° dan Sikap Kapal Terbang

Sikap awal:

- Berdiri tegak.

Gerakannya:

- Berlari dengan tidak terlalu kencang sekitar 5-7 meter.
- Melompat sambil berputar 180°.
- Ketika mendarat, kedua kaki menjadi tumpuannya.
- Tanpa bergeser, salah satu kaki dibentangkan ke belakang. Tangan direntangkan ke samping.



**Gambar 3. 2** Kombinasi berlari, melompat sambil berputar 180°, dan sikap kapal terbang  
Sumber: dokumen pribadi

## B. Senam lantai dengan Alat

Alat senam lantai mempunyai beberapa fungsi. Di antaranya, untuk memudahkan gerakan yang terbilang sulit. Juga, untuk memperindah gerakan senam.

## 1. Kombinasi Berjalan Jinjit di Atas Palang dan Lompat Berputar 180°

Berjalan jinjit membutuhkan keseimbangan tubuh. Bagaimana kalau berjalan jinjit di atas palang? Wah, tentu lebih sulit lagi. Apalagi setelah itu harus melompat sambil berputar 180°.

### Mari Bermain

#### Berjalan Jinjit di Atas Palang dan Melompat sambil Berputar 180°

Sikap awal:

- Berdiri tegak.

Gerakannya:

- Berjalan jinjit di atas palang. Kedua tangan merentang untuk menjaga keseimbangan.
- Setelah sampai di ujung palang, melompat sambil berputar 180° meninggalkan palang.



**Gambar 3.3** Berjalan jinjit di atas palang dan melompat sambil berputar 180°  
Sumber: dokumen pribadi

## 2. Kombinasi Merangkak di Atas Bangku dan Melompat

Merangkak di atas dua bangku yang berdekatan harus hati-hati. Kalau tidak, bisa terperosok ke lubang di antara dua bangku tersebut.

## Mari Bermain

### Merangkak di Atas Bangku dan Melompat

Sikap awal:

- Berdiri tegak.

Gerakannya:

- Merangkak di antara dua bangku. kaki kiri dan tangan kiri ada di bangku sebelah kiri. kaki kanan dan tangan kanan di bangku sebelah kanan,
- Sampai diujung bangku, posisi tubuh membentuk jongkok katak
- Kaki menolakkan tubuh sehingga melompat ke depan.
- Kedua kaki mendarat dengan mengeper lalu berdiri tegak.



**Gambar 3.4** Merangkak di atas bangku dan melompat

Sumber: dokumen pribadi

## Terima Kasih Tuhan

*Engkau telah memberi kami ilham gerakan indah.  
Kami pun dapat menikmati senam yang indah  
Terima Kasih Tuhan*

### Petunjuk Guru

- Guru memberi bimbingan dalam mempraktikkan gerakan senam lantai agar siswa berani bermain dengan penuh percaya diri, disiplin dan bisa menjaga keselamatannya.
- Guru bersama siswa memberi aplaus setelah permainan berakhir

## Rangkuman

1. Senam lantai nampak indah. Karena, gerakannya merupakan kombinasi dari gerakan-gerakan yang indah.
2. Gerakan senam lantai dapat dibedakan menjadi:
  - Senam lantai tanpa alat
  - Senam lantai dengan alat
3. Kombinasi gerak senam lantai tanpa alat dapat dilatih melalui:
  - Kombinasi berjalan, berguling dan melompat berputar  $180^\circ$
  - Kombinasi berlari, melompat sambil berputar  $180^\circ$  dan sikap Kapal Terbang.
4. Kombinasi gerak senam lantai dengan alat dapat dilatih melalui:
  - Kombinasi berjalan jinjit di atas palang dan lompat berputar  $180^\circ$
  - Kombinasi merangkak di atas bangku dan melompat



## Ayo, Uji Kemampuanmu

### Petunjuk Guru

- Guru mengadakan uji kompetensi siswa.
- Guru meminta siswa menuliskan jawaban soal-soal di buku latihan.

Bagaimana teman?

Asyik kan berolahraga.

Nah, sekarang saatnya menguji kemampuanmu.

### A. Silakan pilih jawaban yang paling tepat.

1. Gerakan senam selain menyehatkan juga . . . .
  - a. nampak indah
  - b. nampak kacau
  - c. nampak berat
  - d. nampak berubah
2. Badan berputar  $180^\circ$  artinya badan menghadap . . . dari semula.
  - a. samping kiri
  - b. samping kanan
  - c. belakang
  - d. depan

3. Berjalan bisa dimanfaatkan untuk . . . gerak berguling ke depan.
  - a. mengerem
  - b. menghentikan
  - c. awalan
  - d. akhiran
4. Adapun posisi jongkok sehabis berguling juga cukup bagus untuk awalan . . . .
  - a. berjalan
  - b. berlari
  - c. merangkak
  - d. melompat
5. Sikap Kapal Terbang sangat membutuhkan . . . statis.
  - a. gerakan
  - b. keseimbangan
  - c. penampilan
  - d. atunan
6. Alat senam lantai berguna untuk . . . gerakan yang terbilang sulit.
  - a. mengubah
  - b. memudahkan
  - c. menambahkan
  - d. mencapai
7. Berjalan jinjit di atas palang menggunakan tumpuan . . . kaki.
  - a. ujung
  - b. pangkal
  - c. samping
  - d. punggung
8. Berjalan jinjit di atas palang, kedua tangan . . . ke samping.
  - a. rapat
  - b. ditekuk
  - c. merentang
  - d. menarik
9. Merangkak di atas dua bangku yang berdekatan harus hati-hati. Kalau tidak, bisa . . . ke lubang di antara dua bangku tersebut.
  - a. terangkat
  - b. ditekuk
  - c. merentang
  - d. terperosok
10. Kedua kaki mendarat ke tanah dengan . . . lalu berdiri tegak.
  - a. mengeper
  - b. menekuk
  - c. merentang
  - d. membengkok

**B. Silakan isi titi-titik di bawah ini dengan jawaban yang tersedia.**

1. Gerakan senam lantai selain indah juga .....
2. Untuk menjaga keseimbangan di atas palang dengan merentangkan .....
3. Ketika berguling ke depan, kedua tangan menolak untuk .... badan.
4. Membentuk sikap kapal terbang setelah bergerak melompat terbilang .....
5. Setelah lari dan melompat keseimbangan .... tubuh cukup sulit dicapai.

6. Melompat sambil berputar  $180^\circ$ . Ketika mendarat, .... menjadi tumpuannya.
7. Membentuk sikap kapal terbang salah satu kaki .... ke belakang. Tangan direntangkan ke samping.
8. Setelah sampai di ujung palang, melompat sambil berputar  $180^\circ$  .... palang.
9. Melompat sambil berputar  $180^\circ$ , berarti badan menghadap ke.....
10. Merangkak di antara dua bangku. Kaki kiri dan tangan kiri ada di bangku sebelah.....

**Pilihan jawaban**

- |                 |                |
|-----------------|----------------|
| a. dibentangkan | f. menyehatkan |
| b. statis       | g. sulit       |
| c. meninggalkan | h. mendorong   |
| d. kedua kaki   | i. tangan      |
| e. kiri         | j. belakang    |

**C. Ayo, berlatih.**

1. Ayo, lakukan latihan senam lantai tanpa alat dan dengan alat seperti yang sudah kamu pelajari dalam bab ini.
2. Menurutmu mana yang lebih mudah antara senam lantai tanpa alat dan senam lantai dengan alat? Jelaskan pendapatmu



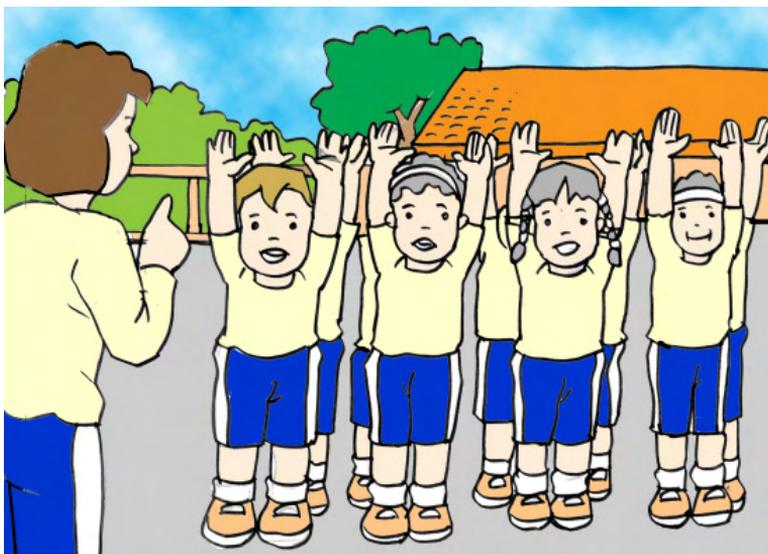
# Bab 4

## Gerak Ritmik Beregu

### Tujuan pembelajaran

Setelah mempelajari bab, ini kamu diharapkan mampu:

- 1) mempraktikkan gerak ritmik beregu dengan musik pada latihan langkah segitiga dan melompat beregu;
- 2) mempraktikkan gerak ritmik beregu dengan musik pada latihan langkah saling silang beregu;
- 3) mempraktikkan gerak ritmik beregu tanpa musik pada latihan ayunan satu lengan;
- 4) mempraktikkan gerak ritmik beregu tanpa musik pada latihan ayunan dua lengan.



Hai teman.

Gerak ritmik sangat mengasyikkan. Selain menyehatkan, gerak ritmik juga membuat hati bergembira. Karena dengan gerak ritmik itu, kamu bisa bergerak dan bergaya sambil bersenandung. Seperti apakah gerak ritmik itu? Ayo, pelajari bab ini.

### Kata Kunci

Gerak ritmik, beregu, musik, terstruktur, langkah segitiga, saling silang, ayunan, lengan.

## A. Gerak Ritmik Beregu dengan Musik

Gerak ritmik beregu diiringi musik lebih sulit. Karena selain kamu dan teman-temanmu harus kompak, kamu harus mengikuti irama musik.

### 1. Langkah Segitiga dan Melompat Beregu

Gerak langkah segitiga dan lompat beregu akan menampilkan keindahan gerak. Apalagi diiringi musik, atau sambil bernyanyi. Hati pun menjadi riang gembira.

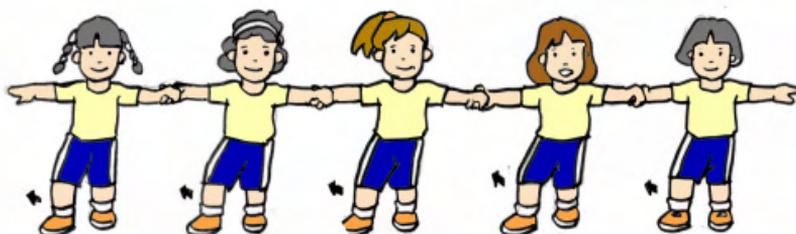
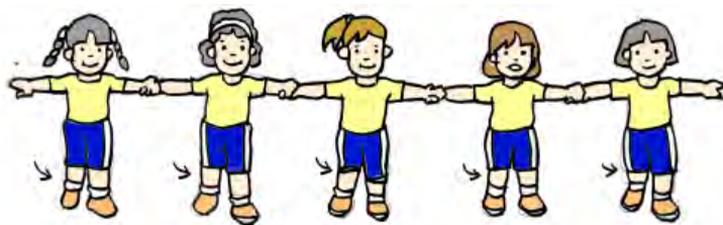
#### Mari Bermain

##### Langkah Segitiga dan Melompat

Sikap awal, berdiri, baris berlima dan saling berpegangan tangan. Tangan diangkat setinggi bahu.

- |                  |   |  |
|------------------|---|--|
| Hitungan satu    | : | kaki kiri melangkah ke depan, agak serong ke kiri.                           |
| Hitungan dua     | : | kaki kanan melangkah mengikuti langkah kaki kiri.                            |
| Hitungan tiga    | : | kaki kanan melangkah ke samping kanan.                                       |
| Hitungan empat   | : | kaki kiri melangkah mengikuti langkah kaki kanan.                            |
| Hitungan lima    | : | kaki kiri melangkah ke belakang, agak serong ke kiri (ke posisi sikap awal). |
| Hitungan enam    | : | kaki kanan melangkah mengikuti langkah kaki kiri.                            |
| Hitungan tujuh   | : | melompat lurus ke depan dengan tumpuan dua kaki.                             |
| Hitungan delapan | : | melompat lagi lurus ke depan dengan tumpuan dua kaki.                        |

Ayo, latihan terus sampai mahir. Coba, pakai iringan musik atau sambil bernyanyi. Silakan, rasakan kesegaran dan keindahan gerakannya.





**Gambar 4. 1** Rangkaian gerakan langkah segitiga dan melompat  
 Sumber: dokumen pribadi

## 2. Langkah Saling Silang Beregu

Permainan ini membutuhkan rasa percaya diri dan kedisiplinan. Bila tidak demikian, langkahnya bisa saling tabrakkan.

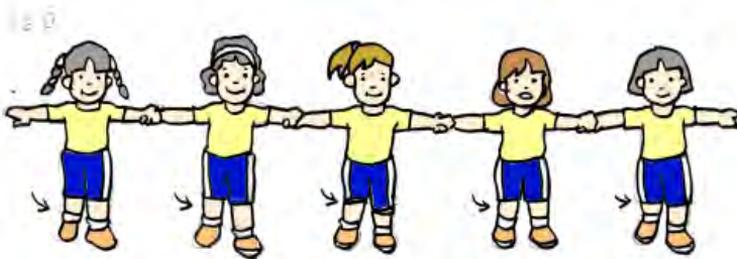
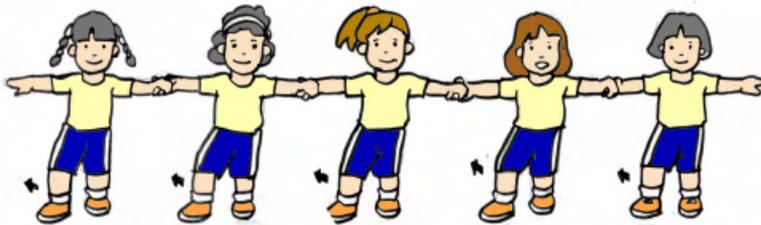
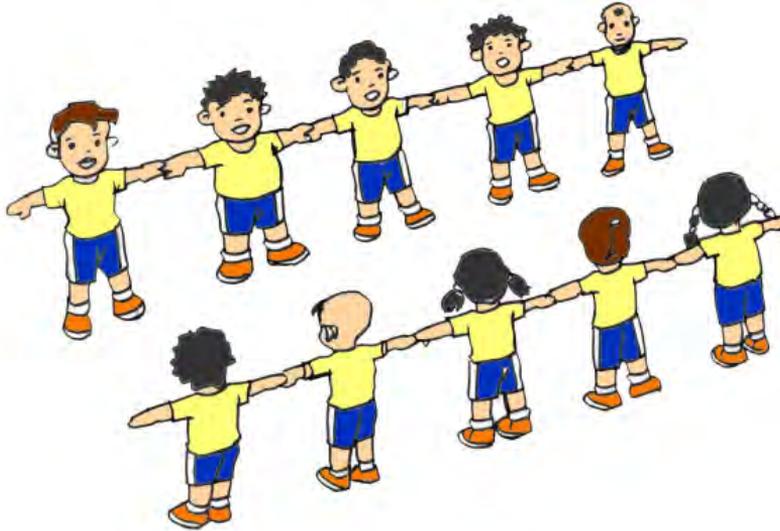
### Mari Bermain

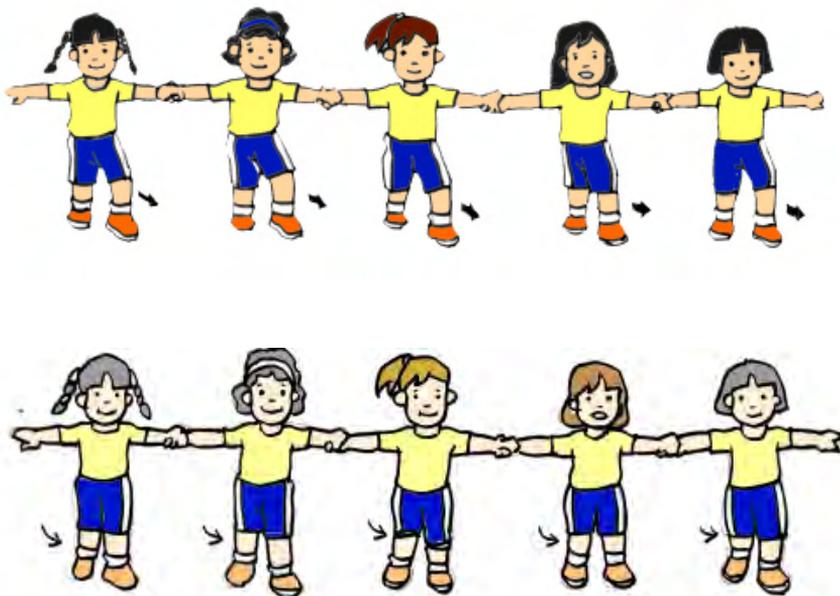
#### Langkah Saling Silang Beregu

Sikap awal, berdiri dua baris berhadap-hadapan. Setiap baris terdiri lima anak. Setiap anak mengambil jarak dengan merentangkan tangan. Kedua tangan mengepal di depan dada.

- Hitungan satu : kaki kanan melangkah ke depan agak serong kiri. Badan mengikuti, menghadap ke kiri.
- Hitungan dua : kaki kanan ditarik ke belakang agak serong kanan (sikap awal).
- Hitungan tiga : kaki kiri melangkah ke depan agak serong kanan. Badan mengikuti, menghadap ke kanan.
- Hitungan empat : kaki kiri ditarik ke belakang agak serong kanan (sikap awal).

Ayo, latihan terus. Sambil mengikuti irama musik atau bernyanyi. Misalnya irama musik lagu *Burung Kakaktua*. Silakan, rasakan kesegaran dan keindahannya.





**Gambar 4. 2** Rangkaian gerakan langkah saling silang beregu  
 Sumber: dokumen pribadi

## B. Gerak Ritmik Beregu Terstruktur tanpa Musik

Gerak ritmik beregu diiringi musik lebih mudah. Karena, kamu tidak harus mengikuti irama musik. Hanya mengikuti aba-aba hitungan saja.

### 1. Ayunan Satu Lengan

#### Mari Bermain

#### Ayunan Satu Lengan

Sikap awal

Berdiri tegak, kedua lengan lurus ke depan dan kaki kiri di depan.

Gerakannya

Hitungan satu : lengan kiri diayun ke belakang.

Hitungan dua : lengan kiri diayun ke depan.

Hitungan tiga : lengan kanan diayun ke belakang

Hitungan empat : lengan kanan diayun ke depan. Pandangan selalu mengikuti ayunan lengan. Ayo, lakukan sebanyak 4 x 4 hitungan dengan sikap awal kaki kiri dan kanan bergantian di depan.



**Gambar 4. 3** Ayunan satu lengan  
Sumber: dokumen pribadi

## 2. Ayunan dua lengan

### Mari Bermain

#### Ayunan Dua Lengan

Sikap awal

Berdiri tegak, dan kedua lengan lurus ke depan.

Gerakannya

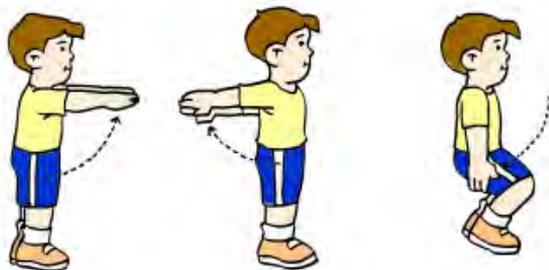
Hitungan satu : kedua lengan diayun ke belakang-bawah. Kedua lutut ditekuk.

Hitungan dua : kedua lengan dilanjutkan mengayun ke belakang. Kedua lutut diluruskan kembali.

Hitungan tiga : kedua lengan diayun ke depan-bawah. Kedua lutut ditekuk.

Hitungan empat : kedua lengan dilanjutkan mengayun ke depan. Kedua lutut diluruskan kembali.

Hitungan satu-dua menghirup napas dalam-dalam. Hitungan tiga-empat mengeluarkan napas sebanyak-banyaknya. Ayo, lakukan sebanyak 4 x 4 hitungan.



**Gambar 4. 4** Ayunan dua lengan  
Sumber: dokumen pribadi

### Petunjuk Guru

- Guru dapat berkreasi sendiri untuk menciptakan gerak ritmik beregu berdasarkan sosial budaya setempat, dengan atau tanpa iringan musik.
- Guru bersama siswa memberi aplaus setelah permainan berakhir

## Rangkuman

1. Selain menyehatkan, gerak ritmik juga membuat hati bergembira. Karena dengan gerak ritmik itu kamu bisa bergerak dan bergaya sambil bersenandung.
2. Gerak ritmik dapat dimainkan dengan atau tanpa iringan musik.
3. Gerak ritmik beregu dengan iringan musik dapat dipraktikkan pada latihan:
  - Langkah Segitiga dan Melompat Beregu
  - Langkah Saling Silang Beregu
4. Gerak ritmik beregu terstruktur tanpa musik dapat dipraktikkan pada latihan:
  - Ayunan satu lengan
  - Ayunan dua lengan

## Terima Kasih Tuhan

*Engkau telah memberi kami tubuh yang sehat.  
Engkau pun telah memberi kami rasa seni.  
Kami pun dapat menjadikan olahraga itu menyehatkan  
dan mengasyikkan.*



## Ayo, Uji Kemampuanmu

### Petunjuk Guru

- Guru mengadakan uji kompetensi siswa.
- Guru meminta siswa menuliskan jawaban soal-soal di buku latihan.

Bagaimana teman?

Asyik kan berolahraga.

Nah, sekarang saatnya menguji kemampuanmu.

## A. Silakan pilih jawaban yang paling tepat.

- Gerak ritmik selain menyehatkan juga membuat ....
  - hati sedih
  - hati bergembira
  - hati kacau
  - hati risau
- Dengan gerak ritmik kamu bisa bergerak dan bergaya sambil....
  - bersenandung
  - bercerita
  - berbicara
  - berdansa
- Gerak ritmik bisa dimainkan dengan iringan musik atau . . . .
  - tanpa iringan musik
  - tanpa bergaya
  - tanpa bergerak
  - tanpa bernapas
- Gerak Langkah Segitiga dan Lompat Beregu akan menampilkan keindahan gerak. Apalagi diiringi musik, atau sambil . . . .
  - berjalan
  - berlari
  - merangkak
  - bernyanyi
- Permainan Saling Silang Beregu membutuhkan rasa percaya diri dan kedisiplinan. Bila tidak demikian, langkahnya bisa saling....
  - berlawanan
  - mengurangi
  - tabrakan
  - salip
- Gerak ritmik bisa membuat kamu merasakan ... dan keindahannya.
  - kelelahan
  - kesegaran
  - keburukan
  - kegagalan
- Pada permainan *Saling Silang Beregu* bila kaki kananmu melangkah ke depan agak serong kiri, maka badanmu mengikuti, menghadap ke....
  - kanan
  - tengah
  - bawah
  - kiri
- Pada permainan Ayunan Dua Lengan, hitungan satu-dua ... napas.
  - mengeluarkan
  - menghirup
  - menyemburkan
  - menyemprotkan
- Pada permainan Langkah Segitiga dan Melompat, melompat lurus ke depan dengan tumpuan....
  - dua kaki
  - dua tangan
  - satu kaki
  - satu tangan
- Pada permainan Ayunan Satu Lengan, pandangan mengikuti...
  - langkah kaki
  - gerak badan
  - ayunan lengan
  - ayunan kaki

**B. Silakan isi titi-titik di bawah ini dengan jawaban yang tersedia.**

1. Gerak ritmik selain menggembirakan juga....
2. Bergerak dan bergaya sambil bernyanyi dapat disebut gerak .  
....
3. Permainan Saling Silang Beregu membutuhkan rasa percaya diri dan ....
4. Gerak ritmik bisa membuat kamu merasakan kesegaran dan .  
.....
5. Pada permainan Saling Silang Beregu, kaki kanan melangkah ke depan agak serong ....
6. Pada permainan ayunan dualengan, hitungan tiga-empat ... napas.
7. Pada permainan Langkah Segitiga dan Melompat, melompat lurus ke depan dengan dua kaki menjadi ...
8. Pada permainan Ayunan Satu Lengan, . . . selalu mengikuti ayunan lengan.
9. Sikap awal Ayunan Dua Lengan, Berdiri tegak, dan ... lurus ke depan.
10. Pada Ayunan Dua Lengan, saat hitungan kedua, kedua lutut ... kembali.

**Pilihan jawaban**

- |                 |                 |
|-----------------|-----------------|
| a. keindahannya | f. kiri         |
| b. tumpuan      | g. kedisiplinan |
| c. menyehatkan  | h. diluruskan   |
| d. pandangan    | i. mengeluarkan |
| e. kedua lengan | j. ritmik       |

**C. Ayo, berlatih.**

1. Ayo, ajak teman-temanmu, kemudian lakukan gerak ritmik seperti yang sudah kamu pelajari dalam bab ini.
2. Ayo, ceritakan bagaimana perasaanmu saat melakukan gerak ritmik bersama-sama.



# Bab 5

## Budaya Hidup Sehat (1)

### Tujuan pembelajaran

Setelah mempelajari bab, ini kamu diharapkan mampu:

- 1) menjaga kebersihan lingkungan rumah dan sekolah;
- 2) membiasakan membuang sampah pada tempatnya;
- 3) menyapu dan mengepel halaman/lantai dengan baik dan benar;
- 4) mengelap meja, kursi dan kaca dengan baik dan benar;
- 5) mengatur kerja kebersihan di rumah dan sekolah;
- 6) menjaga disiplin sampah di kelas;
- 7) mengetahui bahaya sampah.



Hai teman.

Bagaimana rasanya tinggal di lingkungan yang bersih? Tentu, kamu merasa nyaman. Bernapas lega karena udara bersih. Bermain menjadi asyik lantaran lantainya bersih, harum dan tidak berdebu. Bagaimanakah menciptakan kebersihan lingkungan seperti itu? Ayo, pelajari bab ini.

### Kata Kunci

Kebersihan, lingkungan, sampah, menyapu, mengelap, mengepel, sapu, lap, sabun, air, kemoceng.

## A. Menjaga Kebersihan Lingkungan Rumah dan Sekolah

Dimanakah kamu sehari-hari sering berada? Ya, di rumah dan sekolah. Di situlah seharusnya kamu merasa nyaman. Sehingga kamu betah dan bersemangat. Untuk itu kamu harus tahu bagaimana menjaga kebersihan di rumah dan sekolah. Agar tercipta lingkungan yang nyaman.

### 1. Bagaimana Cara Menjaga Kebersihan Lingkungan Rumah dan Sekolah?

Menjaga kebersihan lingkungan pada prinsipnya ada dua. Pertama, tidak mengotorinya lingkungan. Kedua rajin membersihkannya. Sederhana, bukan?

#### a. Tidak Mengotori Lingkungan Rumah/Sekolah

Pernahkah kamu dimarahi orangtuamu gara-gara kamu mengotori rumah? Seharusnya perbuatan mengotori atau bikin berantakan rumah tidak perlu terjadi. Untuk mewaspadai itu, kamu harus membiasakan diri dengan hal-hal berikut.

- Membuang sampah pada tempatnya. Bila tidak ada tempat sampah, bisa ditampung dulu di kantong plastik.
- Bermain di tempat yang aman. Tidak bermain di kasur, misalnya.
- Merapikan mainan setelah digunakan.
- Meletakkan barang pada tempatnya. Kalau kotor dicuci dulu terlebih dulu.
- Membuang barang yang tidak diperlukan lagi. Atau, diberikan kepada orang yang membutuhkan.



**Gambar 5. 1** Baim membuang sampah pada tempatnya dan dilarang bermain dikasur  
Sumber: dokumen pribadi

## b. Rajin Membersihkan Lingkungan Rumah/Sekolah.

Lingkungan kotor tidak selalu disengaja orang. Lingkungan kotor bisa disebabkan oleh faktor lingkungan. Misalnya, halaman rumah kotor karena debu jalanan atau daun-daun kering berterbangan.

Suatu saat, bisa juga kamu terpaksa membuat lingkungan kotor. Kegiatan membuat kerajinan tangan juga bisa mengotori lingkungan. Potongan kertas dan sisa lem biasanya mengotori lantai. Untuk itu, kamu harus rajin membersihkannya. Caranya? Tidak sulit. Coba, perhatikan uraian berikut ini.

### 1) *Peralatan Kebersihan Rumah dan Sekolah*

Untuk membersihkan sampah bisa saja dengan memungutnya. Setiap ketemu sampah, langsung dipungut lalu dibuang ketempat sampah. Tetapi, bila sampahnya banyak lebih baik dibersihkan dengan alat khusus. Peralatan itu misalnya:

- Sapu lidi, untuk membersihkan sampah ukuran besar. Biasa dipakai untuk membersihkan lantai tanah atau halaman.
- Sapu ijuk, untuk membersihkan sampah atau debu di lantai semen.
- Alat pel, untuk membersihkan debu dan kuman di lantai semen.
- Kemoceng, untuk membersihkan debu pada kaca, kursi, meja dan lain-lain.
- Kain lap, untuk membersihkan debu pada kaca, meja, kursi dan lain-lain.
- Sikat kamar mandi, untuk membersihkan lantai kamar mandi.
- Sikat jamban, untuk membersihkan lubang jamban.
- Tong/ keranjang sampah, untuk menampung sampah.
- Serokan sampah, untuk mengangkut sampah.
- Pengki, untuk meng-angkut sampah.



**Gambar 5. 2** Alat-alat kebersihan  
Sumber: dokumen pribadi

## 2) Cara Membersihkan Rumah dan Sekolah

### a) Menyapu

#### Mari Bermain

##### Menyapu halaman

*Persiapan:*

Sapu lidi, air satu ember, pengki.

*Caranya:*

- Halaman diperciki air. Agar, debunya tidak berterbangan kemana-mana.
- Sapu lidi diayunkan ke permukaan halaman secara merata.
- Setelah sampah terkumpul, ditampung ke dalam pengki. Lalu, dibuang ke tempat sampah.

Ayo, praktikkan di lingkungan rumahmu. Kamu pasti bisa.

### b) Mengepel

#### Mari Bermain

##### Mengepel lantai

*Persiapan:*

Sapu ijuk, air satu ember, serokan sampah, cairan pembersih lantai, kain lap atau alat pel.

*Caranya:*

- Lantai disapu dengan sapu ijuk perlahan-lahan. Kalau tidak terlalu berdebu, tidak perlu diperciki air.
- Cairan pembersih lantai dilarutkan ke air di dalam ember.
- Masukkan kain pel ke dalam ember tersebut, lalu peras.
- Silakan mengelap lantai dengan kain pel secara merata.

Setelah dipel lantai masih basah. Kalau perlu, dilap lagi memakai kain kering. Atau, lantai ditunggu sampai kering dan tidak dipakai dulu. Ayo, praktikkan di lantai rumahmu. Kamu pasti bisa.

c) Mengelap

### Mari Bermain

#### Mengelap kaca

*Persiapan:*

Air satu ember, cairan pembersih kaca atau sabun colek, kain lap 2 lembar.

*Caranya:*

- Kaca yang akan dibersihkan, dilap dengan kain basah.
- Kaca disemprot dengan cairan pembersih kaca, jika perlu.
- Kaca dilap dengan kain lap yang mengandung sabun secara merata.
- Kaca dilap dengan kain lap basah dan bersih.
- Kalau perlu, kaca dilap lagi dengan kain kering dan bersih.

Ayo, praktikkan pada kaca rumah atau sekolahmu. Kamu pasti bisa.

## 2. Mengatur Kerja Kebersihan Lingkungan Rumah dan Sekolah

Lingkungan rumah atau sekolah yang sehat mempunyai ciri-ciri yang sama. Ciri-cirinya sebagai berikut:

- Ventilasi atau jendalanya berfungsi, untuk pertukaran udara segar.
- Tempat mandi, cuci dan kakus, berfungsi dengan baik dan bersih.
- Tersedia air bersih untuk masak dan MCK.
- Ada tempat pembuangan sampah.
- Lantai dan dinding bersih dan terang.
- Meja, kursi dan perabot lainnya bersih dan tertata rapi.

Rumah atau sekolah yang sehat harus diusahakan. Untuk itu, di lingkungan rumah maupun sekolah diatur cara kerjanya.

### a. Mengatur Kerja Kebersihan di Lingkungan Rumah.

Di rumah biasanya ada ayah, ibu dan anak-anak. Ayah membersihkan bagian-bagian rumah yang sulit. Misalnya membersihkan kotoran yang ada di plafon rumah, atau mencuci kendaraan. Sedangkan ibu membersihkan dapur dan perabotan rumah tangga.

Adapun anak-anak, seperti kamu, harus bisa membantu orangtua. Apa saja yang bisa kamu perbuat untuk membantu orangtua? Di antaranya:

- Menyapu dan mengepel lantai dan halaman rumah.
- Mengelap kaca jendela, meja, kursi dan perabotan lainnya.
- Membuka jendela di pagi hari dan menutupnya di sore hari.
- Membuang sampah pada tempatnya.

Di lingkungan RT (rukun tetangga) biasanya diadakan kerja bakti. Kamu juga bisa berpartisipasi, bersama ayah. Karena, apa yang dikerjakan tidak berbeda dengan yang kamu kerjakan di rumah. Yakni, menyapu halaman, membersihkan rumput, melancarkan air selokan dan sebagainya.

### b. Mengatur Kerja Kebersihan di Lingkungan Sekolah.

Di sekolah biasanya ada bapak penjaga. Beliaulah yang membersihkan bagian-bagian yang sulit atau waktunya lama. Misalnya membersihkan halaman sekolah. Adapun siswa, seperti kamu, juga ikut membersihkan. Kerja kebersihan siswa diatur dalam bentuk piket harian. Kerja piket itu misalnya:

- Menyapu atau mengepel lantai kelas.
- Mengelap kaca jendela, meja, dan kursi di kelas.
- Membuka jendela di saat masuk dan menutupnya di saat pulang.
- Membuang sampah pada tempatnya.
- Kerja bakti membersihkan halaman sekolah, dilakukan sewaktu-waktu.

### Mari Bermain

#### Menjaga Kebersihan Sehari-hari

Ayo, isi tabel berikut ini dengan sebenar-benarnya

No.	Kebiasaan di rumah	Ya/tidak, dan alasannya
1.	Apakah kamu setiap hari menyapu lantai atau halaman?	<hr/> <hr/>

2.	Apakah kamu setiap hari mengelap meja, kursi atau kaca?	_____
3.	Apakah kamu setiap hari membuka dan menutup jendela?	_____
4.	Apakah kamu setiap saat membuang sampah pada tempatnya?	_____
5.	Apakah kamu suka ikut kerja bakti di lingkungan rumah?	_____

## B. Membuang Sampah pada Tempatnya

### 1. Bahaya Sampah pada Kehidupan Manusia

Apa yang bisa terjadi bila membuang sampah tidak pada tempatnya? Akibat-akibat buruk akan terjadi. Di antaranya:

- Lingkungan menjadi kotor dan bau. Sampah berserakan menjadikan lingkungan kotor. Sampah membusuk mengeluarkan bau tidak sedap.
- Lingkungan menjadi tidak indah dan nyaman. Lingkungan yang baunya tidak sedap tentu membuat semakin tidak nyaman.
- Lingkungan banyak sarang penyakit. Sampah membusuk menjadi sarang kuman penyakit. Akhirnya menyebabkan penyakit pada manusia.
- Lingkungan mudah dilanda banjir. Tumpukan sampah dapat menyumbat saluran air ataupun sungai.



**Gambar 5. 2** Sampah dapat menyumbat saluran air  
Sumber: dokumen pribadi

## 2. Membiasakan Memnuang Sampah pada Tempatnya

Apa yang bisa kamu kerjakan dengan sampah? Cukup banyak. Sebagian orang bisa memanfaatkan kembali sampah-sampah yang ada. Sehingga berguna bagi dirinya dan lingkungan hidup. Di antaranya dengan:

- 1) menjual sampah-sampah tertentu ke pengepul. Botol plastik/kaca, besi atau logam lainnya, kertas/kardus, dan-lain bisa dijual. Karena barang-barang bekas itu bisa diolah kembali menjadi barang baru.
- 2) memanfaatkan sampah organik untuk pupuk. Dengan cara tertentu sampah organik bisa diuraikan menjadi pupuk tanaman (kompos).
- 3) memanfaatkan sampah organik untuk pakan ternak. Sisa-sisa makanan bisa diolah menjadi bahan pakan ternak. Misalnya, untuk pakan ikan dan unggas.

Namun sebagian besar masyarakat tidak memanfaatkan sampah-sampah tersebut. Bagaimana dengan kamu? Bila kamu tidak bisa memanfaatkan sampah, maka kamu harus membuangnya dengan benar. Untuk itu, ada beberapa hal yang harus kamu perhatikan:

- 1) membuang sampah pada tempatnya. Bila tidak ketemu tempat sampah, sebaiknya sampah disimpan dulu di saku atau di tas.
- 2) menyediakan keranjang sampah di beberapa tempat di dalam rumah. Ketiadaan tempat sampah menjadi alasan orang membuang sampah sembarangan. Walaupun sekadar sisa-sisa potongan kuku.
- 3) menyediakan kotak sampah di teras/pagar rumah. Di perumahan, pembuangan sampah biasanya dikoordinir. Ada petugas sampah yang setiap saat mengambilnya di kotak sampah.
- 4) di daerah-daerah tertentu, sampah dibuang di lubang tanah. Bila sudah penuh sampah biasanya dibakar dan saat tertentu ditimbun tanah.

### Mari Bermain

#### Disiplin Sampah

Ayo, bermain bersama teman-teman di sekolah. Coba, buat aturan mainnya. Intinya, barangsiapa yang membuang sampah

sembarangan maka dikenai sangsi. Tempat sampah dan letaknya ditentukan, dan setiap anak harus tahu lebih dahulu.

Lalu, bentuk tim pengawas yang terdiri 5 anak. Tim pengawas mempunyai tugas khusus, yaitu:

- 1) Untuk mengadakan inspeksi mendadak di setiap meja anak. Siapa yang mejanya kotor, ada sampah, maka terkena sangsi.
- 2) Untuk menentukan siapa yang harus dikenai sangsi.
- 3) Untuk menentukan sangsi apa yang akan diberikan kepada pelanggar. Sangsinya bersifat mendidik dan menyehatkan. Misalnya, menyanyi, atau membersihkan sampah.
- 4) Untuk memberikan penghargaan Bintang Disiplin Sampah kepada 10 anak setiap bulan. Silakan tentukan penghargaan itu berupa apa baiknya. Pengawas merangking setiap bulan, semester dan setiap tahunnya. Untuk menentukan siapa yang menjadi Bintang Disiplin Sampah? Ayo, berlombalah.

#### Petunjuk Guru

- Guru memberi bimbingan dan arahan dalam pelaksanaan siswa menyapu halaman, mengepel lantai dan mengelap kaca.
- Guru memberi arahan dalam mengisi tabel dan memberikan komentarnya agar siswa menjadi terbiasa menjaga kebersihan lingkungan rumah.
- Guru memberi bimbingan dan arahan dalam permainan Disiplin Sampah, agar dapat berjalan dengan semestinya sehingga siswa terbiasa membuang sampah pada tempatnya dan dapat menjaga kebersihan lingkungan.

#### Rangkuman

1. Prinsip menjaga kebersihan lingkungan adalah:
  - (1) tidak mengotori lingkungan
  - (2) rajin membersihkannya.
2. Untuk membersihkan lingkungan dibutuhkan:
  - (1) peralatan kebersihan
  - (2) cara membersihkannya
3. Membersihkan lingkungan bisa dilakukan dengan cara:
  - (1) menyapu
  - (2) mengepel

- (3) mengelap
4. Sebagian sampah dimanfaatkan orang untuk:
- (1) dijual ke orang untuk didolahkan kembali
  - (2) diolah menjadi pupuk organik
  - (3) diolah menjadi pakan ternak
5. Yang harus diperhatikan ketika membuang sampah:
- (1) membuang sampah pada tempat
  - (2) menyiapkan tempat sampah di beberapa tempat di dalam rumah
  - (3) membuang ke kotak sampah di teras rumah untuk diambil petugas sampah
  - (4) untuk daerah tertentu, sampah dibuang ke lubang tanah untuk dibakar dan ditimbun.

### Terima Kasih Tuhan

*Engkau telah memberi ilmu yang bermanfaat.  
Kami pun dapat menangani sampah sebaik-baiknya.*



## Ayo, Uji Kemampuanmu

### Petunjuk Guru

- Guru mengadakan uji kompetensi siswa.
- Guru meminta siswa menuliskan jawaban soal-soal di buku latihan.

Bagaimana teman?

Asyik kan berolahraga.

Nah, sekarang saatnya menguji kemampuanmu.

### A. Silakan pilih jawaban yang paling tepat.

1. Lingkungan yang tidak pernah dibersihkan akan menjadi.....
- a. bersih
  - b. mengkilap
  - c. kotor
  - d. harum

2. Agar tidak mengotori lingkungan sebaiknya kamu.....
  - a. membuang sampah sembarangan
  - b. bermain lompat-lompatan di tempat tidur
  - c. membiarkan mainan agar ibu sendiri yang merapikan
  - d. membuang sampah pada tempatnya
3. Bila kamu melihat sampah di mejamu, maka kamu.....
  - a. menyuruh temanmu untuk dibuang jauh-jauh
  - b. mendiamkannya sampai temanmu yang peduli membuangnya
  - c. memindahkannya ke meja temanmu
  - d. memungutnya untuk dibuang ke tempat sampah
4. Untuk menyapu lantai kelas dibutuhkan.....
  - a. sapu ijuk
  - b. sapu lidi
  - c. sikat
  - d. kemoceng
5. Setelah sampah terkumpul, ditampung ke dalam ... untuk dibuang ke tong sampah.
  - a. serokan sampah
  - b. kemoceng
  - c. tas
  - d. bak
6. Agar debu tidak berterbangan, sebelum disapu sebaiknya halaman.....
  - a. dipel
  - b. diperciki air
  - c. diserok sampahnya
  - d. dibiarkan agar hujan turun
7. Sampah dapat menyebabkan lingkungan menjadi.....
  - a. indah
  - b. nyaman
  - c. teratur
  - d. kotor dan bau
8. Ventilasi rumah berguna untuk.....
  - a. lubang binantang
  - b. lubang mengintip
  - c. lubang pertukaran udara segar
  - d. lubang pertukaran pernapasan
9. Kaca dapat dibersihkan dengan.....
  - a. sabun colek
  - b. minyak tanah
  - c. minyak oli
  - d. minyak goreng
10. Meja berdebu bisa dibersihkan dengan.....
  - a. kemoceng
  - b. sapu lidi
  - c. sapu ijuk
  - d. sikat

**B. Silakan isi titi-titik di bawah ini dengan jawaban yang tersedia.**

1. Sampah membusuk dapat menjadi sarang.....
2. Menjaga kebersihan lingkungan dengan cara tidak ... lingkungan.
3. Rajin ... lingkungan juga termasuk cara menjaga kebersihan.
4. Membuang permen karet di kursi teman termasuk melanggar ..... sampah.
5. Kalau tidak ada kemoceng, membersihkan meja bisa memakai .....
6. Menyapu halaman rumah yang banyak daun kering sebaiknya memakai.....
7. Menyemprotkan air ke halaman rumah sebelum disapu agar debu tidak .....
8. Membuang sampah ke sungai dapat menyebabkan.....
9. Sekolah atau rumah sehat selalu terdapat pembuangan.....
10. Agar harum baunya maka lantai dipel dengan menggunakan cairan.....

**Pilihan jawaban**

- |                 |                     |
|-----------------|---------------------|
| a. disiplin     | f. pembersih lantai |
| b. sampah       | g. kuman penyakit   |
| c. kain lap     | h. membersihkan     |
| d. banjir       | i. sapu lidi        |
| e. berterbangan | j. mengotori        |

**C. Ayo, berlatih.**

1. Ayo, ajak teman-temanmu, kemudian lakukan kegiatan kerja bakti membersihkan lingkungan sekolah.
2. Bagaimana pendapatmu ketika melihat lingkungan rumah atau sekolah yang kotor?



# Bab 6

## Permainan dan Olahraga (2)

### Tujuan pembelajaran

Setelah mempelajari bab, ini kamu diharapkan mampu:

- 1) melakukan lempar tangkap bola melambung, mendatar, dan menggelinding;
- 2) melakukan lemparan melambung dan memukulnya;
- 3) mengetahui dan mempraktikkan permainan kipers yang dimodifikasi;
- 4) melakukan permainan lompat, loncat dan lempar bola;
- 5) melakukan pengaturan irama langkah dan pernapasan;
- 6) mempraktikkan servis atas dan bawah pada permainan bola voli;
- 7) mempraktikkan passing atas dan bawah pada permainan bola voli;
- 8) mempraktikkan permainan bola voli yang dimodifikasi.



Hai, teman.

Kamu sudah pernah belajar gerak dasar di kelas III, seperti gerak jalan, lari, lompat serta lempar tangkap bola. Sekarang, bagaimana kalau kamu praktikkan dalam suatu permainan? Seperti permainan Kipers, atletik dan voli. Wah, pasti seru. Tapi, tahukah kamu cara bermainnya? Ayo, temukan caranya di bab ini.

### Kata Kunci

Ruang bebas, ruang pemukul, tiang hinggap, melambung, lompat, loncat, lempar, bloking, smesh, servis, passing

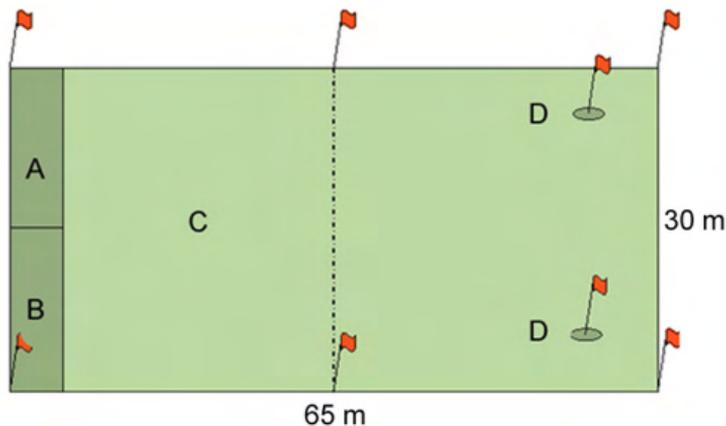
## A. Permainan Kipers

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

Kipers adalah permainan olahraga yang menggunakan bola kecil. Kipers dimainkan oleh dua regu. Masing-masing regu berusaha mengumpulkan nilai sebanyak-banyaknya. Pemenangnya adalah regu yang nilainya lebih banyak.

### 1. Lapangan dan Peralatan

Lapangan kipers berbentuk persegi panjang. Ukuran panjangnya 65 m, sedangkan lebarnya 30 m. Ayo, perhatikan gambar berikut, agar lebih jelas.



Gambar 6. 1 Lapangan kipers  
Sumber: dokumentasi pribadi

Keterangan:

A = ruang pemukul

B = ruang bebas

C = ruang jaga

D = tiang hinggap

Di salah satu sisinya ada dua tiang hinggap. Tiang hinggap dan sudut-sudut lapangan ditandai dengan bendera. Peralatan lainnya adalah bola kecil dan alat pemukul. Bola kecil yang digunakan biasanya bola tenis, sedangkan alat pemukulnya terbuat dari bahan kayu.



Gambar 6. 2 Bola tenis dan alat pemukul  
Sumber: dokumentasi pribadi

## 2. Teknik Dasar Permainan

Selain kerjasama, permainan ini juga mengandalkan penguasaan teknik dasar. Ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai. Misalnya, teknik memukul bola, teknik menangkap dan melempar bola, serta teknik lari.

### a. Teknik Memukul Bola

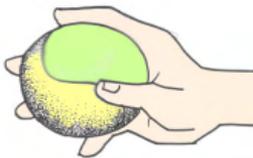
Dalam permainan kipers, seorang pemukul bola sekaligus pelambung bola. Artinya ia memukul bola yang berasal dari hasil lambungannya sendiri. Oleh karena itu, ada beberapa teknik yang harus diperhatikan. Di antaranya, adalah:

#### 1) Teknik Melambungkan Bola

Oh ya, teman. Apakah kamu seorang kidal? Kalau kamu seorang kidal, bola dilambungkan dengan tangan kanan. Dan, bola dipukul dengan alat pemukul di tangan kiri. Sebaliknya, kalau bukan seorang kidal, bola dilambungkan dengan tangan kiri. Dan, bola dipukul dengan alat pemukul di tangan kanan. Untuk selanjutnya, tulisan ini menjelaskan gerakan orang yang bukan kidal.

Silakan perhatikan cara melambungkan bola:

- Bola dipegang dengan posisi telapak tangan menghadap ke atas.
- Lengan diayunkan ke atas, maka bola dilepas agar melambung.



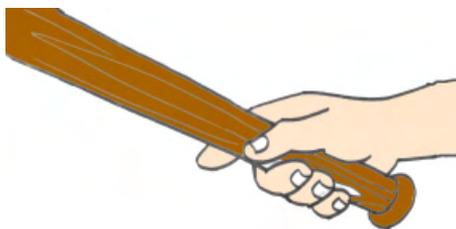
**Gambar 6. 3** Cara memegang bola  
Sumber: dokumentasi pribadi



**Gambar 6. 4** Cara melambungkan bola  
Sumber: dokumentasi pribadi

#### 2) Teknik Memukul Bola

Alat pemukul dipegang seperti orang berjabat tangan. Jari tengah, jari manis dan kelingking rapat. Jari telunjuk agak merenggang. Sedangkan ibu jari menutup, sehingga alat pemukul terpegang.



**Gambar 6. 5** Cara memegang alat pemukul  
Sumber: dokumentasi pribadi

Silakan perhatikan teknik memukul bola:

- Tangan kiri melambungkan bola tegak lurus ke atas.
- Pada saat bola balik ke bawah, tangan kanan siap-siap memukul bola.
- Bola pas di depan dada, dipukul ke arah depan.



**Gambar 6. 6** Cara memukul bola  
Sumber: dokumentasi pribadi

Untuk bisa memukul bola dengan baik, kamu harus banyak berlatih. Seberapa tinggi bola yang harus kamu lambungkan. Dan, seberapa kencang alat pemukul yang harus kamu ayunkan. Agar pas, sehingga bola berhasil dipukul dan terpental jauh.

## **b. Teknik Melempar Bola**

Cara melempar bola disesuaikan dengan arah atau sasaran lemparannya. Bila sasarannya jauh maka bola dilempar melambung ke atas. Agar, bola jatuh tepat pada sasarannya. Semakin jauh sasarannya, maka lemparannya harus semakin melambung dan bertenaga.

Silakan perhatikan teknik melempar bola berikut.

Sikap awal:

- Berdiri dengan sikap kaki terbuka. Kaki kiri agak ke depan.
- Tangan kanan memegang bola dan direntangkan ke belakang.
- Pandangan ke depan atau arah sasaran.

Gerakannya:

- Tangan kanan yang memegang bola diayunkan dengan kuat. Saat bola akan dilepas, pergelangan tangan dilecutkan.
- Kaki kanan ke depan mengikuti gerak tangan kanan.



**Gambar 6. 7** Cara melempar bola  
Sumber: dokumentasi pribadi

### c. Teknik Menangkap Bola

Teknik menangkap bola bermacam-macam. Tergantung dari arah bola yang akan ditangkap. Setidak-tidaknya ada empat teknik menangkap bola.

#### 1) Teknik Menangkap Bola Lambung

- Berdiri dengan sikap kaki terbuka.
- Pandangan ke arah bola datang.
- Kedua tangan sejajar, dengan telapak terbuka ke atas menghadap bola datang. Kedua pangkal telapak tangan merapat, agar bola tidak lolos.
- Saat bola menyentuh telapak tangan, jari-jari dikatubkan. Kedua tangan ditarik sedikit ke arah badan.



**Gambar 6. 8** Cara menangkap bola lambung  
Sumber: dokumentasi pribadi

#### 2) Teknik Menangkap Bola Datar

- Berdiri dengan sikap kaki terbuka.
- Pandangan ke arah bola datang.
- Kedua tangan sejajar. Telapak tangan terbuka di depan dada menghadap bola datang. Kedua pangkal telapak tangan merapat, agar bola tidak lolos.
- Saat bola menyentuh telapak tangan, jari-jari dikatubkan. Kedua tangan ditarik sedikit ke arah badan.



**Gambar 6. 9** Cara menangkap bola datar  
Sumber: dokumentasi pribadi

#### 3) Teknik Menangkap Bola Rendah

- Berdiri, kaki terbuka dan lutut ditekuk. Posisi badan menyesuaikan dengan posisi bola rendah. Bola rendah datangnya setinggi lutut sampai pinggang.
- Pandangan ke arah bola datang.

- Kedua tangan sejajar. Telapak tangan terbuka di depan dada menghadap bola datang. Kedua pangkal telapak tangan merapat, agar bola tidak lolos.
- Saat bola menyentuh telapak tangan, jari-jari dikatubkan. Kedua tangan ditarik sedikit ke arah badan.



**Gambar 6. 10** Cara menangkap bola rendah  
Sumber: dokumentasi pribadi

#### 4) Teknik Menangkap Bola Menggelinding

- Sikap badan ada tiga kondisi:
  - i) Berdiri dan lutut ditekuk  
Berdiri, kedua lutut ditekuk dan badan dikungkukkan.
  - ii) Jongkok dan berlutut  
Sikap jongkok dengan salah satu lutut menyentuh tanah.
  - iii) Duduk berlutut  
Kedua lutut rapat dan menyentuh tanah.
- Pandangan ke arah bola datang.
- Kedua tangan sejajar, rapat dan dijulurkan ke bawah. Telapak tangan terbuka ke atas dan ujung jari menyentuh tanah.
- Saat bola menyentuh telapak tangan, jari-jari dikatubkan. Kedua tangan ditarik sedikit ke arah badan.



**Gambar 6. 11** Cara melempar dan menangkap bola menggelinding  
Sumber: dokumentasi pribadi

#### d. Teknik Lari

Teknik lari dalam permainan kipers bermacam-macam. Teknik yang dipilih tergantung situasi dan kondisi permainan saat itu. Misalnya, sebagai berikut.

- Pada saat dibutuhkan kecepatan maka kamu harus lari cepat.
- Pada saat lari tapi masih menunggu situasi aman, maka kamu harus:
  - i) lari cepat dan diselingi lambat

- ii) atau lari lambat dan diselingi cepat
- Pada saat lari dan harus menghindari lemparan bola maka kamu harus:
  - i) lari zig-zag
  - ii) atau sambil membungkukkan badan.

### **3. Peraturan Permainan**

#### **a. Pemain**

Kipers dimainkan oleh dua regu. Masing-masing regu terdiri dari 12 pemain. Dua regu mengundi untuk menentukan posisinya. Yang menang menjadi regu pemukul. Adapun yang kalah menjadi regu penjaga. Posisi regu dan hak pemukulan bola sebagai berikut:

- 1) Semua pemain regu pemukul berada di ruang bebas, kecuali saat akan melakukan pukulan.
- 2) Semua pemain regu penjaga boleh berada dimana saja, kecuali di ruang pemukul dan ruang bebas.
- 3) Setiap pemain regu pemukul berhak memukul 1 kali. Kecuali, pemain pembebas yang berhak memukul sebanyak 3 kali.

#### **b. Pergantian Regu Jaga**

Pergantian regu jaga dilakukan apabila terjadi hal-hal berikut:

- 1) Pemain pemukul terkena lemparan bola penjaga. Hal ini terjadi pergantian tidak bebas. Artinya, kedua regu masih bisa saling melempar bola ke tubuh lawan.
- 2) Alat pemukul lepas saat digunakan dan menurut wasit dianggap membahayakan.
- 3) Penjaga dapat menangkap bola secara langsung dari seorang pemukul bola sebanyak 3 kali. Baik secara berturut-turut maupun tidak.

#### **c. Perolehan Nilai**

Pemenang permainan kipers ditentukan oleh perolehan nilai regu yang lebih banyak. Perolehan nilai diatur sebagai berikut.

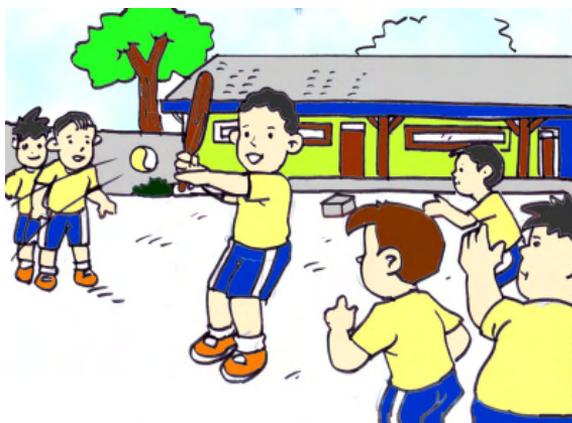
- Nilai 1, bila seorang pemain regu pemukul berhasil ke tiang hinggap atas pukulan bolanya sendiri, dan dapat kembali ke ruang bebas atas pukulan bola temanya.

- Nilai 2, bila seorang pemain regu pemukul berhasil lari ke tiang hinggap dan kembali ke ruang bebas atas pukulannya sendiri.
- Nilai 1, bila seorang pemain regu penjaga mampu menangkap bola pukulan secara langsung.

## Mari Bermain

### Permainan kipers (dimodifikasi)

- A. Ayo, bermain lempar tangkap bola tenis. Lempar tangkap bola dengan berbagai variasi berikut.
- a) lempar tangkap bola dengan satu tangan dan dua tangan.
  - b) lempar tangkap bola dengan jarak 5, 10, 15 dan 20 meter.
- B. Ayo, mainkan permainan kipers ini. Waktu bermain 2 x 20 menit dan istirahat 10 menit. Atau, bermain dengan waktu yang tersedia. Untuk keperluan lainnya juga dapat dimodifikasi. Artinya, diubah untuk disesuaikan dengan situasi dan kondisi sekolah. Misalnya:
- Jumlah pemain disesuaikan dengan jumlah siswa di kelasmu. Berapa pun jumlahnya. Semua siswa dibagi menjadi dua regu.
  - Lapangan kipers menggunakan lapangan sekolah seadanya.
  - Bendera untuk tanda pembatas lapangan dan tiang hinggap, dapat diganti dengan batu atau kardus.



**Gambar 1. 12** anak-anak bermain kipers  
Sumber: dokumentasi pribadi

## B. Atletik

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

Tahukah kamu, apa bedanya lompat dengan loncat? Lompat adalah suatu gerakan mengangkat kedua kaki dengan tumpuan satu kaki. Sedangkan loncat adalah suatu gerakan mengangkat kedua kaki dengan tumpuan dua kaki. Sekarang kamu mempraktikkan lompat, loncat dan lempar dalam suatu permainan yang mengasyikkan.

### 1. Permainan Melompat

#### Mari Bermain

##### Balap Lompat

Ayo, ajak semua temanmu untuk balap lompat. Balap lompat ini menempuh jarak sekitar 20 meter. Permainan ini memerlukan kecepatan dan ketahanan melompat.

Sikap awal

- Semua anak berdiri di belakang garis awal.
- Salah satu kaki ditekuk ke belakang. Pergelangannya dipegang.

Cara bermain

- Guru memberi aba-aba, “bersedia, siap, yak!”.
- Maka semua anak harus berusaha melompat-lompat secepatnya untuk mencapai garis akhir.

Pemenang permainan

- Anak yang paling cepat mencapai garis akhir.
- Anak yang dianggap gugur atau kalah lebih awal adalah anak yang jatuh. Atau, yang menginjakkan kakinya yang ditekuk ke tanah sekalipun sekali dan sebentar.



**Gambar 1. 13** Permainan balap lompat  
Sumber: dokumentasi pribadi

## 2. Permainan Meloncat

### Mari Bermain

#### Balap Meloncati Teman

Ayo, ajak semua temanmu untuk balap meloncat beregu. Silakan mencari teman untuk diajak membentuk regu. Masing-masing regu terdiri 4 anak. Permainan ini memerlukan kecepatan dan ketahanan meloncat.

Sikap awal:

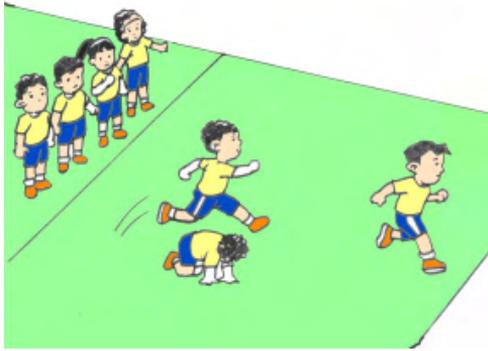
- Tiga anak membungkuk, dengan kedua tangan menahan badan di lutut. Posisinya di depan garis awal.
- Seorang anak berdiri di belakang garis awal. Untuk siap-siap meloncat.

Cara bermain:

- Guru memberi aba-aba, “bersedia, siap, yak!”.
- Maka seorang anak tersebut meloncati punggung ketiga temannya. Caranya:
  - (i) Kedua tangan diletakkan di atas punggung teman.
  - (ii) Kedua kaki dan tangan menolak ke atas sehingga tubuh terangkat.
  - (iii) Kedua kaki membuka dan melewati punggung teman.
  - (iv) Kedua tangan ditarik/lepas dari punggung teman, sambil merapatkan kaki.
  - (v) Kedua kaki mendarat dengan lutut sedikit mengeper.
- Setelah loncatan ketiga selesai, maka:
  - (i) Anak pertama membentuk posisi membungkuk seperti yang lain.
  - (ii) Anak kedua melakukan loncatan yang sama
- Demikian seterusnya, hingga semua anak mencapai garis akhir. Jarak tempuhnya sekitar 20 meter.

Pemenang permainan:

- Regu yang mencapai garis akhir paling cepat.
- Regu yang anggotanya terjatuh dianggap gugur/kalah.



**Gambar 1. 14** Permainan melompat punggung teman  
Sumber: dokumentasi pribadi

### 3. Permainan Melempar

#### Mari Bermain

##### Memasukkan bola

Ayo, bentuklah regumu. Setiap regu terdiri dari 4 anak. Peralatan yang dibutuhkan 3 bola tenis dan 1 keranjang sampah (bersih) untuk setiap regu.

Sikap awal:

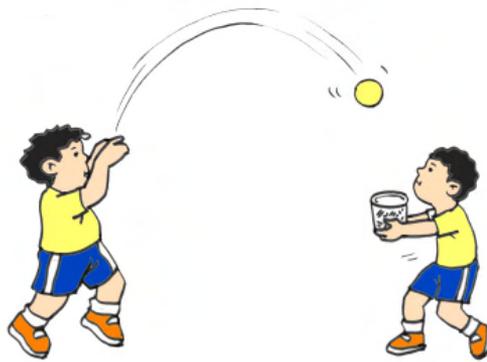
- Tiga anak berdiri belakang garis awal. Masing-masing membawa sebuah bola tenis.
- Seorang anak membawa keranjang di garis akhir. Jaraknya sekitar 20 meter.

Cara bermain:

- Secara bergantian, ketiga anak melempar bolanya ke arah temannya yang membawa keranjang sampah.
- Sebisa mungkin temannya menangkap bola dengan keranjangnya. Agar bola tidak terpental keluar lagi, keranjang boleh ditutup dengan tangan.

Pemenang permainan:

- Regu yang paling banyak dapat menangkap bola dengan keranjang.



**Gambar 1. 15** Permainan memasukkan bola  
Sumber: dokumentasi pribadi

#### 4. Permainan Kombinasi Gerak Melompat, Meloncat, dan Melempar

##### Mari Bermain

##### Kombinasi Gerak

Bagaimana kalau ketiga permainan di atas dikombinasikan?

Tentu lebih seru. Ayo, bentuklah regumu. Setiap regu terdiri dari 4 anak. Setiap regu harus dapat menyelesaikan pos permainan dengan baik. Siapa yang menjadi pemenangnya? Ya tentunya regu yang paling baik dalam menyelesaikan setiap pos. Berikut adalah pos-pos yang harus dilewati:

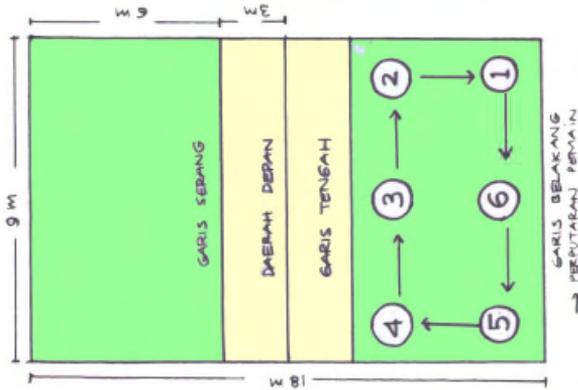
1. Pos I, Permainan Balap Lompat. Caranya, seperti pada uraian di Permainan Melompat.
2. Pos II, Permainan Balap Meloncati Teman. Caranya, seperti pada uraian di Permainan Meloncat.
3. Pos III, Permainan Memasukkan Bola. Caranya, seperti pada uraian di Permainan Melempar.

#### C. Permainan Bola Voli

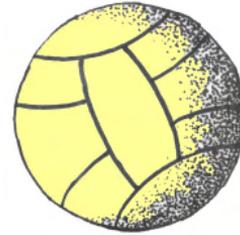
Permainan bola voli termasuk permainan bola besar. Permainan ini dimainkan secara beregu di lapangan yang berbentuk persegi panjang.

## 1. Lapangan dan Peralatan

Ukuran lapangan bola voli yaitu 9 x 18 meter. Di tengah lapangan dipasang net/jaring. Panjang dan lebarnya 9,50 x 1 meter. Sedangkan bola terbuat dari kulit, dan dalamnya dari karet.



Gambar 1. 10 Lapangan bola voli  
Sumber: dokumentasi pribadi



Gambar 1. 17 Bola voli  
Sumber: dokumentasi pribadi

## 2. Teknik Dasar Permainan Bola Voli

Bermain yang baik dapat dimulai dengan teknik yang baik. Ayo, perhatikan teknik dasar permainan bola voli berikut ini.

### a. Servis

Servis adalah pukulan pertama untuk memulai permainan. Pukulan pertama itu mengarah ke daerah lawan. Servis dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu:

#### 1) Servis Bawah

Sikap awal:

- Berdiri tegak di belakang garis akhir lapangan.
- Kaki kiri agak ke depan
- Bola dipegang dengan kiri tangan. Tangan kanan siap memukul



Gambar 1. 18 Cara melakukan service bawah  
Sumber: dokumentasi pribadi

Gerakannya:

- Bola sedikit dilambung ke atas.
- Segera tangan kanan diayunkan dari bawah ke depan tepat pada bola. Bola yang dipukul dari bawah, melambung.

## 2) Servis Atas

Sikap awal:

- Berdiri tegak di belakang garis akhir lapangan.
- Kaki kiri agak ke depan
- Bola dipegang dengan tangan kiri. Tangan kanan siap memukul

Gerakannya:

- Bola dilambung melewati atas kepala.
- Segera tangan kanan memukul bola dengan keras. Gerakannya dari belakang, melewati atas kepala, dan ke depan tepat pada bola.



**Gambar 1. 19** Cara melakukan service atas  
Sumber: dokumentasi pribadi

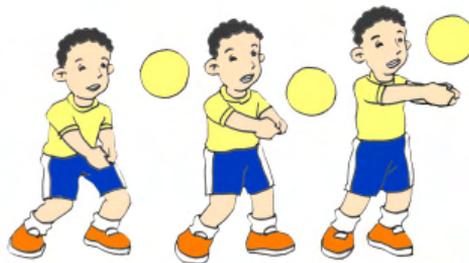
## b. Passing

Passing adalah mengoper bola kepada teman satu regu. Passing dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu:

### 1) Passing Bawah

Sikap awal:

- Badan agak condong ke depan.
- Kedua lengan diturunkan dan rapat.
- Telapak tangan saling bertautan.



**Gambar 1. 20** Cara melakukan passing bawah  
Sumber: dokumentasi pribadi

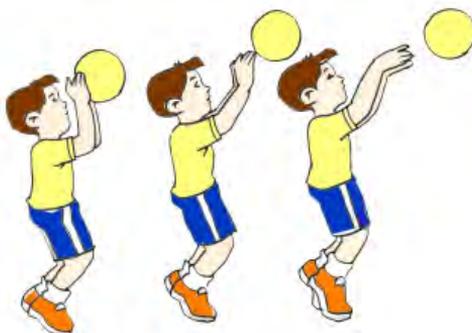
Gerakannya:

- Kedua tangan diayunkan ke depan atas tepat pada bola.
- Diusahakan agar bola melambung dan mudah diterima oleh temanmu.

## 2) *Passing Atas*

Sikap awal:

- Posisi lutut agak ditebuk,
- kedua tangan dengan jari-jari dibuka di atas kepala.



**Gambar 1. 21** Cara melakukan *passing atas*  
Sumber: dokumentasi pribadi

Gerakannya:

- Kedua tangan mendorong bola datang
- Bersamaan dengan meluruskan kedua lutut.

### c. **Smes dan Bloking**

Smes adalah pukulan keras dan menukik. Pukulan smes dilakukan untuk menyerang daerah lawan. Sedangkan bloking adalah usaha untuk menghalangi gerakan lawan dan untuk menahan bola agar tidak jatuh ke daerah sendiri.

Smes dan bloking dilakukan dengan lompatan yang tinggi. Sehingga, telapak tangan bisa mencapai posisi di atas net. Oleh Karena itu. Smes dan bloking belum diajarkan di kelas IV. Telapak tangannya belum bisa mencapai posisi di atas net.

## 3. **Peraturan Permainan Bola Voli**

### a. **Pemain dan Kerjasama Tim**

- Jumlah pemain 6 orang tiap regunya. Jumlah pemain cadangan maksimum 6 orang pemain.
- Pada saat bermain, pemain boleh bergerak bebas dan menempati setiap posisi di dalam lapangannya. Karenanya, kerjasama antarpemain sangat dibutuhkan dalam menerima dan mengoper bola.

- Setiap regu diperbolehkan menerima dan mengoper bola sampai tiga kali di lapangannya.
- Perputaran pemain dilakukan oleh regu penerima servis yang berhasil mematikan bola. Perputaran pemain dilakukan searah jarum jam.

#### b. Lama Permainan dan Perolehan Nilai

- Lama permainan bola voli ditentukan oleh jumlah set. Yaitu dua kali kemenangan atau tiga kali kemenangan.
- Dalam permainan bola voli, permainan akan berakhir jika salah satu regu memperoleh nilai 25. Kecuali, apabila terjadi *yus* maka harus mencari selisih 2 angka untuk memenangkan pertandingan.

### Mari Bermain

#### Permainan Bola Voli

1. Ayo, berlatih servis dan passing sampai mahir. Dengan cara:
  - a. Berpasangan. Satu anak melakukan servis atas dan bawah. Pasangannya berusaha mengembalikan dengan passing atas atau bawah. Dilakukan secara bergantian.
  - b. Berkelompok. Yaitu satu anak berdiri di tengah teman-temannya yang berdiri membentuk lingkaran. Anak tersebut mengoper bola untuk dilakukan passing atas dan bawah oleh teman-temannya.
2. Ayo, mainkan permainan bola voli dengan lapangan, sarana dan waktu seadanya. Misalnya, jumlah pemain kurang dari 6 orang setiap regu. Atau, memakai lapangan upacara yang ada.

#### Petunjuk Guru

- Guru hendaknya berkreasi dalam setiap permainan yang diadakan. Sehingga, setiap permainan bisa dilakukan dengan situasi dan kondisi yang ada.
- Guru membimbing dan membantu siswa saat pelaksanaan peraturan permainan agar permainan bisa diparktikkan dengan situasi dan kondisi yang ada.

### Rangkuman

1. Permainan kipers
  - Termasuk olahraga permainan bola kecil beregu.

- Dimainkan di lapangan terbuka seluas 65 x 30 meter.
- Jumlah pemainnya 12 orang per regu.
- Teknik dasarnya meliputi lari, melempar, menangkap dan memukul bola.

## 2. Atletik

- Lompat adalah suatu gerakan mengangkat kedua kaki dengan tumpuan satu kaki. Dapat dilatih dengan permainan Balap Lompat
- Loncat adalah suatu gerakan mengangkat kedua kaki dengan tumpuan dua kaki. Dapat dilatih dengan permainan Balap Meloncati Teman
- Latihan melempar dapat dilakukan dengan permainan Memasukkan bola

## 3. Permainan bola voli

- Permainan bola voli termasuk permainan bola besar.
- Servis voli ada dua macam, yaitu servis bawah dan atas.
- Passing adalah mengoper bola kepada teman satu regu.
- Passing ada dua macam, yaitu passing bawah dan atas.
- Jumlah pemain bola voli ada 6 orang tiap regu.

### Terima Kasih Tuhan

*Engkau telah memberi kami kekuatan tubuh dan akal.  
Kami pun dapat berkreaitivitas dengan permainan olahraga.*



## Ayo, Uji Kemampuanmu

### Petunjuk Guru

- Guru mengadakan uji kompetensi siswa.
- Guru meminta siswa menuliskan jawaban soal-soal di buku latihan.

Bagaimana teman?

Asyik kan berolahraga.

Nah, sekarang saatnya menguji kemampuanmu.

**A. Silakan pilih jawaban yang paling tepat.**

1. Jumlah pemain kipers adalah . . . .
  - a. 11
  - b. 12
  - c. 13
  - d. 14
2. Saat menangkap bola lengan harus . . . .
  - a. merentang ke samping
  - b. merentang ke depan
  - c. sejajar ke depan
  - d. sejajar ke belakang
3. Pemain yang berhak memukul bola sampai 3 kali adalah . . . .
  - a. pemain utama
  - b. pemain pertama
  - c. pemain kapten
  - d. pemain pembebas
4. Saat pemain kena lemparan bola, akan terjadi . . . .
  - a. pergantian bebas
  - b. pergantian tidak bebas
  - c. pergantian pemain
  - d. pergantian wasit
5. Suatu gerakan mengangkat kedua kaki dengan tumpuan satu kaki disebut . . . .
  - a. lompat
  - b. loncat
  - c. jinjit
  - d. jongkok
6. Suatu gerakan mengangkat kedua kaki dengan tumpuan dua kaki disebut . . . .
  - a. lompat
  - b. loncat
  - c. jinjit
  - d. jongkok
7. Untuk menguatkan otot lengan dapat dilakukan dengan latihan ....
  - a. lari
  - b. jongkok

- c. lempar tangkap bola
  - d. menendang bola
8. Bola voli dimainkan oleh . . . per regu.
    - a. 2 regu
    - b. 2 orang
    - c. 6 regu
    - d. 6 orang
  9. Passing bola voli ada dua macam, yaitu passing . . . .
    - a. depan dan belakang
    - b. kanan dan kiri
    - c. bawah dan depan
    - d. bawah dan atas
  10. Servis voli ada dua macam, yaitu servis bawah dan . . . .
    - a. atas
    - b. belakang
    - c. tengah
    - d. depan

**B. Silakan isi titik-titik di bawah ini dengan jawaban yang tersedia.**

1. Lapangan kipers berbentuk ....
2. Yang termasuk peralatan dalam permainan kipers adalah ....
3. Yang melambungkan bola untuk dipukul oleh pemain pemukul adalah ....
4. Bila seorang pemain terkena lemparan bola maka terjadi pergantian ....
5. Gerakan loncat menggunakan tumpuan ... kaki.
6. Latihan melompat berguna untuk menguatkan otot ....
7. Untuk memulai permainan bola voli seorang pemaian melakukan ....
8. ... adalah mengoper bola kepada teman satu regu.
9. ... adalah pukulan keras dan menukik.
10. ... adalah usaha untuk menahan bola agar tidak jatuh ke daerah sendiri

### Pilihan jawaban

1. servis
2. passing
3. kaki
4. tidak bebas
5. persegi panjang
6. smesh
7. alat pemukul
8. bloking
9. dua
10. pemain pemukul sendiri

### C. Ayo, berlatih.

1. Ayo, ajak teman-temanmu, kemudian lakukan permainan bola voli. Praktikkan teknik-teknik dasar yang sudah kamu pelajari dalam bab ini. Bermainlah dengan sportif dan kerja sama tim yang baik.
2. Bagaimana perasaanmu saat bermin voli bersama?



# Bab 7

## Kebugaran Jasmani (2)

### Tujuan pembelajaran

Setelah mempelajari bab, ini kamu diharapkan mampu:

- 1) melakukan latihan daya tahan tubuh dengan permainan lompat tali dan kaki berkait;
- 2) melakukan latihan kekuatan otot dengan permainan memanggul teman dan jalan tiga kaki;
- 3) melakukan latihan kelentukan tubuh dengan permainan Gang-Ba dan menjadi patung;
- 4) melakukan latihan koordinasi gerak dengan latihan berangkai 8 pos.



Hai, teman.

Di semester 2 kamu sudah berlatih untuk kebugaran tubuh. Sekarang kamu berlatih lagi, dengan latihan yang semakin seru. Tujuannya, yaitu agar kamu semakin terampil. Latihan apakah itu? Ayo, ikuti pelajaran bab ini.

### Kata Kunci

Lompat tali, kaki berkait, jalan tiga kaki, memanggul teman, menjadi patung, gang-ba, berangkai 8 pos

## A. Permainan Daya Tahan dan Kekuatan Otot

### 1. Permainan untuk Melatih Daya Tahan Tubuh

Permainan lompat tali bisa digunakan untuk melatih daya tahan tubuh. Begitu pula permainan Kaki Berkait, juga asyik dimainkan bersama teman-teman.

#### a. Permainan Lompat Tali

Lompat Tali memang lebih asyik dimainkan beregu. Dua anak memegang dan memutar-mutar tali. Dua anak lainnya melompat saat tali di bawah.

#### Mari Bermain

##### Lompat Tali

Cara Lompat Tali ada dua. Pertama, dengan tumpuan dua kaki. Kedua, dengan tumpuan satu kaki. Cara pertama dilakukan sampai kaki tersangkut tali. Lalu, beralih ke cara kedua. Bila kaki tersangkut tali lagi, maka ia harus menggantikan temannya untuk memutar-mutar tali.

Ayo, lakukan sambil berhitung. Berapa hitungan kamu berhasil melompat-lompat tali? Yang hitungannya terbanyak menjadi pemenangnya. Ayo, berlatih terus agar kamu semakin terampil.



**Gambar 7. 1** Bermain lompat tali  
Sumber: dokumentasi pribadi

#### b. Permainan Kaki Berkait

Kalau melompat biasa kamu pasti bisa. Bagaimana kalau melompatnya dengan satu kaki berkait? Wow, pasti lebih sulit.

## Mari Bermain

### Kaki Berkait

Ayo, bentuk regu. Masing-masing regu terdiri lima anak. Silakan melompat bareng. Siapa yang paling tahan bersikap demikian? Regu itulah pemenangnya. Caranya sebagai berikut:

Sikap awal:

- Satu kaki diangkat ke belakang dengan menekuk siku.
- Bagian pergelangannya ditahan oleh kedua tangan temannya.
- Kelima anak bersikap demikian sehingga membentuk lingkaran.

Gerakannya:

- Guru memberi aba-aba bunyi peluit.
- Setiap terdengar bunyi peluit, semua anak harus melompat ke depan. Melompat dengan tumpuan satu kaki. Sikap awal harus dipertahankan.



**Gambar 7. 2** Bermain kaki berkait  
Sumber: dokumentasi pribadi

## 2. Permainan untuk Melatih Kekuatan Otot

Pernahkah kamu melihat orang memanggul karung? Bagaimana tubuh orang tersebut? Kebanyakan mereka bertubuh kekar dan berotot. Seperti, Ade Ray. Kamu juga bisa melatih kekuatan ototmu seperti mereka, Asalkan latihannya rutin dan bertahap. Maksudnya bertahap, sesuai dengan usia dan kemampuanmu.

Tetapi, jangan salah paham ya. Kamu berlatihnya tidak harus memanggul karung seperti orang-orang di pasar. Juga, tidak harus berlatih seperti Ade Ray di tempat fitness. Kamu bisa berlatih dengan alat apa saja. Prinsipnya, melatih otot dengan mengangkat beban secara teratur.

### a. Permainan Memanggul Teman

Ayo, pilih teman pasanganmu. Sebaiknya besar badannya seimbang dengan badanmu. Silakan lakukan permainan saling mendorong teman dengan jarak dorongan satu meter ke belakang. Siapa yang menjadi pemenangnya?

#### Mari Bermain

##### Mendorong Teman

Sikap awal:

- Masing-masing anak berdiri berhadap-hadapan.
- Masing-masing anak berpegangan pada bahu.

Gerakannya:

- Guru memberi aba-aba: “Bersedia, siap, yak!”
- Masing-masing anak saling mendorong.
- Siapa yang berhasil mendorong mundur temannya dengan jarak satu meter ke belakang dialah yang menjadi pemenangnya.



**Gambar 7. 3** Permainan mendorong teman  
Sumber: dokumentasi pribadi

## b. Permainan Jalan Tiga Kaki

Jalan Tiga Kaki, maksudnya berjalan dengan memakai dua tangan dan satu kaki. Permainan ini berguna untuk menguatkan otot tangan dan kaki.

### Mari Bermain

#### Jalan Tiga Kaki

Ayo, adakan lomba balap Jalan Tiga Kaki. Siapa yang tercepat, dialah pemenangnya. Caranya? Dua tangan dan satu kaki menapak ke tanah. Kaki lainnya lurus ke belakang. Lalu, bergerak ke depan dengan melangkahakan tangan dan kaki.



**Gambar 7. 4** Jalan tiga kaki  
Sumber: dokumentasi pribadi

## B. Permainan Kelentukan dan Koordinasi

### 1. Permainan untuk Kelentukan

Kamu tentu menginginkan tubuh yang lentuk. Tubuh lentuk atau lentur, berarti tubuh tidak kaku. Tidak nyeri bila digerakkan. Latihan kelentukan berguna untuk melancarkan gerakan tubuh. Latihannya dengan peregangan, yaitu meregangkan tubuh agar terlatih dan lentuk. Kamu dapat melakukan latihan untuk kelentukan tubuh dengan permainan.

#### a. Permainan Peregangan Dinamis

Peregangan dinamis dilakukan dengan menggerak-gerakkan. Anggota tubuh yang digerakkan dari kepala hingga kaki. Dengan cara memutar dan memantul-mantulkannya.

### Gang-Ba

Permainan Gang-Ba sudah pernah kamu mainkan di semester 1. Sekarang Gang-Ba lebih kompleks. Ayo, mainkan. Siapa yang salah, maka ia mendapat sangsi. Sangsinya menari, menyanyi *push up*, *pull up*, dan sebagainya.

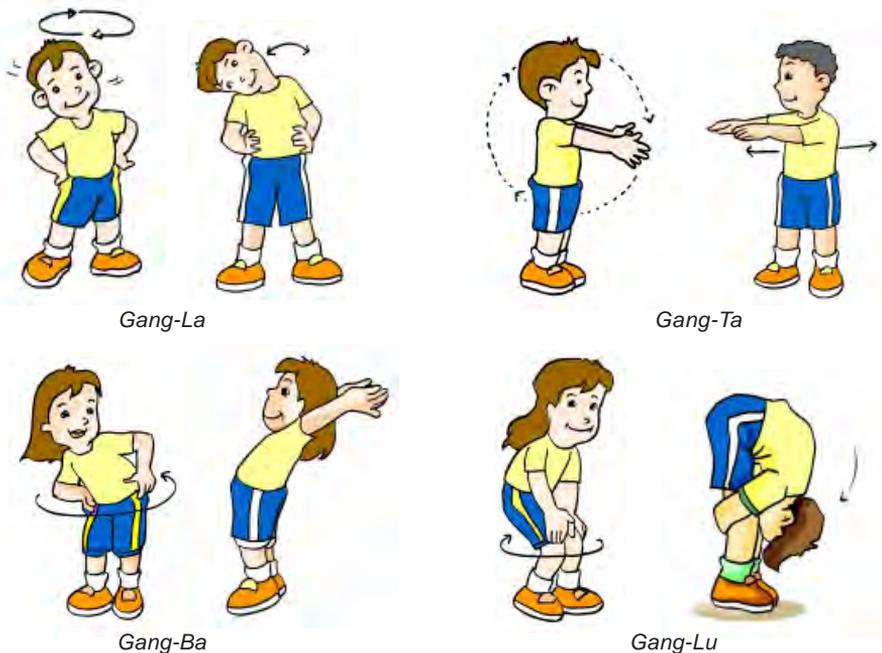
Aba-abanya sebagai berikut:

“Gang-La” artinya, melakukan peregangan kepala sebanyak 8 hitungan. Lalu, memantul-mantulkannya ke samping kanan-kiri sebanyak 8 hitungan.

“Gang-Ta” artinya, memutar tangan sebanyak 8 hitungan. Lalu, memantulkannya dari depan ke belakang sebanyak 8 hitungan.

“Gang-Ba” artinya, memutar badan sebanyak 8 hitungan. Lalu, meliukkannya dari depan ke belakang sebanyak 8 hitungan.

“Gang-Lu” artinya, melakukan peregangan lutut sebanyak 8 hitungan. Lalu, menekuk-luruskannya sebanyak 8 hitungan.



**Gambar 7. 5** Gerakan-gerakan dalam permainan Gang Ba  
Sumber: dokumentasi pribadi

## b. Permainan Peregangan Statis

Peregangan dinamis dilakukan dengan menggerak-gerakkan. Sedangkan peregangan statis adalah peregangan pada bagian sendi dan menahannya beberapa waktu.

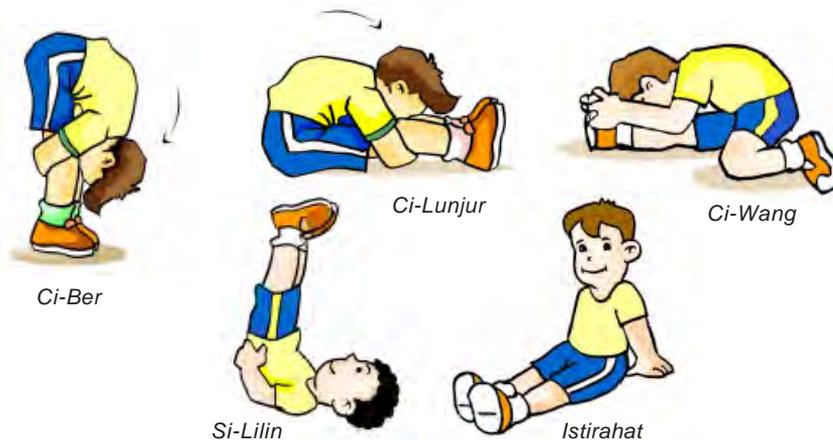
### Mari Bermain

#### Menjadi Patung

Permainan Menjadi Patung juga pernah kamu mainkan di semester 1. Sekarang bermainnya lebih kompleks. Ayo, hom pim pa. Siapa menjadi penjaga? Penjaga memberi aba-aba dan berhitung dari 1 sampai 8. Yang lain menjadi patung sesuai aba-aba. Siapa yang salah atau tidak tahan jadi patung, maka ia mendapat sanksi. Sangsinya menari, menyanyi *push up*, dan sebagainya.

Aba-abanya sebagai berikut.

- “Ci-Ber” : artinya mencium lutut, dengan berdiri,
- “Ci-Lunjur” : artinya mencium lutut dengan duduk selunjur
- “Ci-Wang” : artinya mencium lutut dengan duduk sikap lari gawang.
- “Si-Lilin” : artinya melakukan sikap lilin
- “Istirahat” : artinya melakukan sikap bebas, rileks, pernapasan lepas setelah menahan napas saat menjadi patung.



**Gambar 7. 6** Gerakan-gerakan menjadi patung  
Sumber: dokumentasi pribadi

## 2. Permainan untuk Koordinasi

Untuk menyesuaikan dan mengatur gerak secara cepat perlu latihan teratur. Latihannya disebut latihan koordinasi gerak. Geraknya diatur sesuai dengan pos-pos yang telah ditentukan.

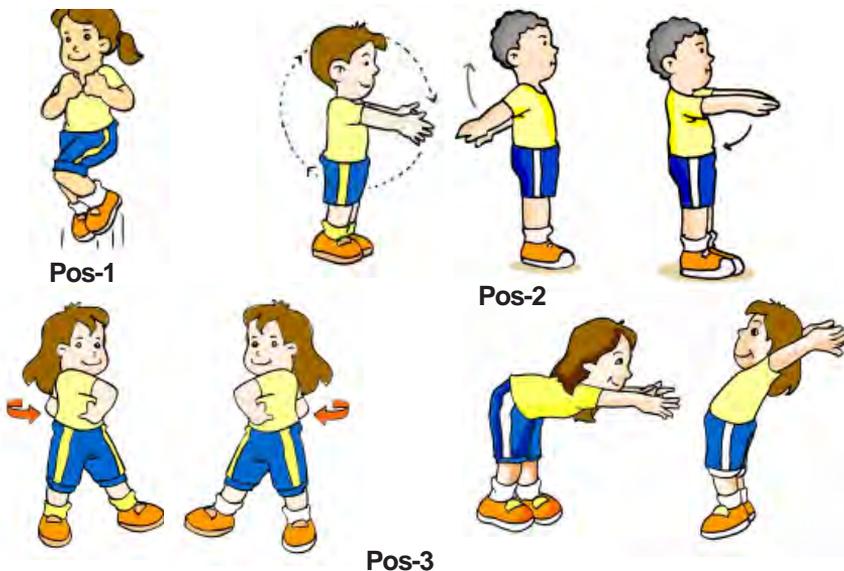
### Mari Bermain

#### Berangkai 8 Pos

Latihan koordinasi ini menggunakan 8 pos. Ketika Gurumu memberi aba-aba “mulai” maka semua anak di posnya bergerak. Ketika Gurumu memberi aba-aba “berhenti” maka semua anak harus segera pindah ke pos berikutnya.

Silakan perhatikan tugas di masing-masing pos.

- Pos-1 : lari-lari di tempat
- Pos-2 : memutar-mutar tangan
- Pos-3 : meliuk-liukkan tubuh
- Pos-4 : lompat tali
- Pos-5 : jongkok dan berdiri
- Pos-6 : sikap lilin
- Pos-7 : duduk selunjur, mencium lutut
- Pos-8 : duduk sikap lari gawang, mencium lutut





Pos-4



Pos-5



Pos-6



Pos-7



Pos-8

**Gambar 7. 7** Permainan berangkai 8 pos  
*Sumber: dokumentasi pribadi*

#### Petunjuk Guru

- Guru memperagakan setiap latihan agar siswa dapat menirukan dengan benar, sungguh-sungguh dan disiplin.
- Jumlah dan lamanya latihan disesuaikan dengan kondisi anak agar tidak terlalu keletihan.
- Guru bisa berkreasi untuk membuat permainan dalam menjaga kebugaran jasmani
- Guru bersama siswa memberi aplaus setelah permainan berakhir.

## Rangkuman

1. Banyak permainan yang bisa dipakai untuk olahraga. Sambil bermain, hati bergembira dan tubuh menjadi bugar.
2. Permainan untuk melatih daya tahan tubuh, di antaranya:
  - Lompat Tali
  - Kaki Berkait
3. Permainan untuk melatih kekuatan otot, di antaranya:
  - Memanggul Teman
  - Jalan Tiga Kaki
4. Permainan untuk melatih kelenturan tubuh, di antaranya:
  - Gang-Ba, untuk pergangan dinamis
  - Menjadi Patung, untuk peregangan statis
5. Latihan koordinasi gerak adalah latihan menyesuaikan dan mengatur gerak. Geraknya diatur sesuai dengan pos-pos yang telah ditentukan. Latihan koordinasi gerak dapat dilakukan melalui latihan berangkai 8 pos.

## Terima Kasih Tuhan

*Engkau telah memberi kami ilham permainan  
Kami pun asyik berolahraga, tubuh menjadi bugar.*



## Ayo, Uji Kemampuanmu

### Petunjuk Guru

- Guru mengadakan uji kompetensi siswa.
- Guru meminta siswa menuliskan jawaban soal-soal di buku latihan.

Bagaimana teman?

Asyik kan berolahraga.

Sekarang saatnya menguji kemampuanmu.

**A. Silakan pilih jawaban yang paling tepat.**

1. Permainan lompat tali berguna untuk melatih....
  - a. daya tahan
  - b. kekuatan otot
  - c. peregangan
  - d. koordinasi
2. Permainan kaki berkait berguna untuk melatih....
  - a. daya tahan
  - b. kekuatan otot
  - c. peregangan
  - d. koordinasi
3. Permainan yang berguna untuk menguatkan otot punggung adalah ....
  - a. lompat tali
  - b. kaki berkait
  - c. memanggul teman
  - d. jalan tiga kaki
4. Permainan kaki berkait yang dinilai adalah....
  - a. kecepatannya
  - b. jarak tempunya
  - c. lama bertahannya
  - d. gayanya
5. Permainan Gang-Ba bertujuan untuk melatih ....
  - a. daya tahan tubuh
  - b. kekuatan otot
  - c. peregangan dinamis
  - d. Peregangan statis
6. Latihan sikap lilin berguna untuk melatih ....
  - a. daya tahan tubuh
  - b. kekuatan otot
  - c. peregangan dinamis
  - d. Peregangan statis
7. Perubahan gerak dari pos satu ke pos lain berguna untuk....
  - a. mengatur penyesuaian pernapasan
  - b. mengatur penyesuaian permainan
  - c. mengatur penyesuaian gerak
  - d. mengatur penyesuaian peregangan
8. Permainan berangkai 6 pos bertujuan untuk melatih ....
  - a. daya tahan tubuh
  - b. kekuatan otot
  - c. peregangan
  - d. koordinasi
9. Aba-aba "Ci-Lunjur berarti mencium lutut dengan ....
  - a. duduk selunjur
  - b. duduk sikap lari gawang
  - c. duduk mengangkang
  - d. duduk bersila
10. Aba-aba "Gang-Lu" berarti memutar lutut sebanyak 8 hitungan dan ... sebanyak 8 hitungan.
  - a. meluruskannya

- b. menekuknya
- c. menekuk-luruskannya
- d. membengkokkannya

**B. Silakan isi titik-titik di bawah ini dengan jawaban yang tersedia.**

1. Selain menyehatkan olahraga permainan dapat ....
2. Orang yang sering memanggul karung menyebabkan tubuhnya....
3. Latihan yang mirip dengan memanggul karung adalah memanggul  
.....
4. Jalan Tiga Kaki termasuk olahraga untuk melatih ... otot.
5. Memutar-mutar kepala termasuk latihan peregangan ....
6. Yang termasuk peregangan statis adalah permainan ....
7. Tubuh lentuk berarti tubuh tidak kaku. Tidak nyeri bila ....
8. Peregangan statis dilakukan dengan meregangkan bagian sendi dan ... beberapa waktu.
9. Jalan Tiga Kaki, maksudnya berjalan dengan dua ... dan satu kaki.
10. Aba-aba "Ci-Ber" artinya mencium lutut dengan ....

**Pilihan jawaban**

- |                   |                 |
|-------------------|-----------------|
| a. digerakkan     | f. berdiri      |
| b. kekuatan       | g. teman        |
| c. menahannya     | h. mengasyikkan |
| d. menjadi patung | i. dinamis      |
| e. tangan         | j. berotot      |

**C. Ayo, berlatih.**

1. Ayo, ajak teman-temanmu, kemudian lakukan permainan berangkai 8 pos. Kamu tentu sudah tahu cara bermainnya, bukan? Ayo, bermainlah dengan gembira.
2. Coba kamu ceritakan pengalamanmu saat kamu melakukan permainan berangkai 8 pos.



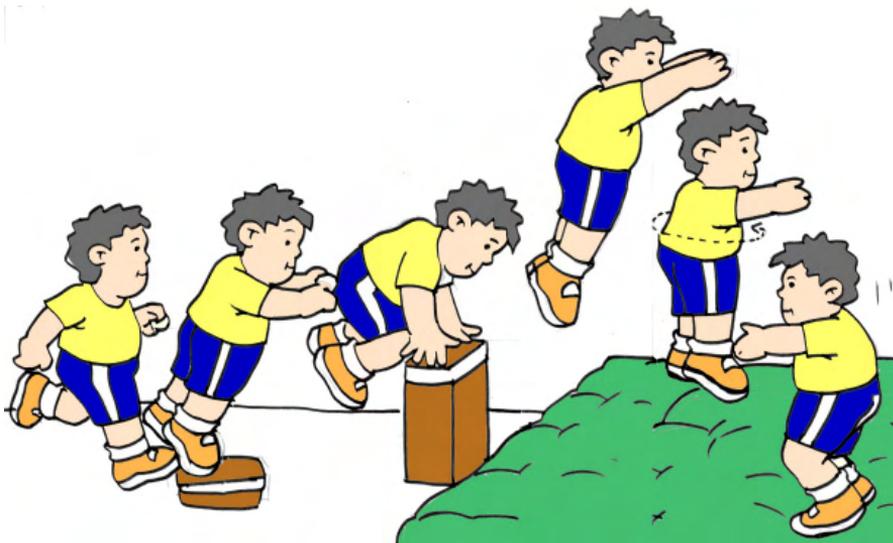
# Bab 8

## Senam Lantai (2)

### Tujuan pembelajaran

Setelah mempelajari bab ini, kamu diharapkan dapat:

- 1) mempraktikkan rangkaian sikap lilin dan berguling ke belakang;
- 2) mempraktikkan rangkaian jalan, guling ke depan dan guling lenting;
- 3) mempraktikkan rangkaian lompat, jongkok dan lompat ke depan;
- 4) mempraktikkan rangkaian lompat, jongkok dan lompat sambil berputar 180°.



Hai teman,

Di semester 1 kamu belajar kombinasi gerak pada senam lantai. Pada semester ini kamu merangkai gerak, menjadi gerakan senam utuh dan indah. Rangkaian atau koordinasi gerak yang bagaimanakah itu? Yuk, pelajari bab ini.

### Kata Kunci

Senam lantai, guling, sikap lilin, rangkaian, papan tolakan, meja kuda-kuda, lari, lompat, jongkok.

## A. Rangkaian Senam Lantai tanpa Alat

Ada beberapa rangkaian gerak senam lantai yang dapat diperagakan tanpa alat. Berikut ini adalah contohnya.

### 1. Rangkaian Sikap Lilin dan Berguling ke Belakang

Sikap Lilin sangat cocok bila diteruskan dengan berguling ke belakang. Kaki bisa digerakkan ke belakang untuk membantu mendorong badan.

#### Mari Bermain

#### Rangkaian Sikap Lilin dan Berguling ke Belakang

Sikap awal:

- Sikap Lilin

Gerakannya:

- Kedua tangan pindah ke belakang, lalu menekan matras.
- Bersamaan dengan itu, kedua kaki dicondongkan ke belakang agar badan bergerak ke belakang.
- Dengan tolakan tangan yang kuat, maka tubuh akan sedikit melompat dan akhirnya jongkok.



**Gambar 8. 1** Sikap lilin dan berguling ke belakang  
Sumber: dokumentasi pribadi

### 2. Rangkaian Jalan, Guling ke Depan, dan Guling Lenting

Berjalan, guling ke depan dan guling lanting menjadi rangkaian gerak utuh. Semua gerakan tidak ada yang berlawanan, atau menyulitkan gerak berikutnya.

## Mari Bermain

### Rangkaian Jalan, Guling ke Depan dan Guling Lenting

Sikap awal:

- Berdiri ke depan.

Gerakannya:

- Berguling ke depan.
- Ketika kaki di atas badan, dilecutkan agar tubuh terangkat.
- Pada saat yang sama, kedua tangan juga mendorong badan agar melenting.
- Kedua kaki mengeper saat mendarat.



**Gambar 8. 2** Rangkaian jalan, guling ke depan dan lenting  
Sumber: dokumentasi pribadi

## B. Rangkaian Senam Lantai dengan Alat

Rangkaian gerakan senam lantai dapat menggunakan alat senam. Di antaranya, seperti di bawah ini.

### 1. Rangkaian Lompat, Jongkok dan Lompat ke Depan

Gerakan senam ini terdiri dari melompat ke meja kuda-kuda. Lalu, bersikap jongkok dan melompat lagi ke depan.

## Mari Bermain

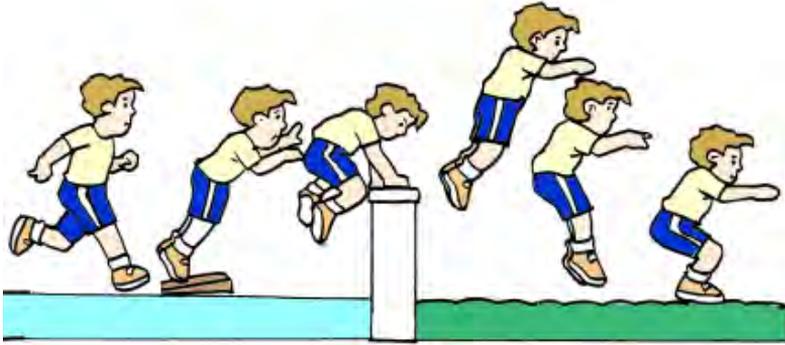
### Melompat, Jongkok, dan Lompat ke Depan

Sikap awal:

- Berdiri beberapa langkah di belakang papan tolakan

Gerakannya:

- Berlari dengan cepat.
- Kaki menginjak papan tolakan untuk melompat pada meja kuda-kuda.
- Kedua tangan mencapai meja kuda-kuda dengan sikap lurus.
- Lutut ditarik ke arah dada membentuk sikap jongkok.
- melompat lagi ke depan-bawah.



**Gambar 8. 3** Melompat jongkok ke depan  
Sumber: dokumentasi pribadi

## 2. Rangkaian Lompat, Jongkok dan Lompat sambil Berputar 180°

Gerakan senam ini merupakan modifikasi dari gerakan sebelumnya. Sebelumnya gerakan diakhiri dengan melompat ke depan. Sekarang gerakan akhir berupa gerakan melompat sambil berputar 180°.

### Mari Bermain

#### Melompat, Jongkok, dan Lompat sambil Berputar 180°

Sikap awal:

- Berdiri beberapa langkah di belakang papan tolakan

Gerakannya:

- Berlari dengan cepat.
- Kaki menginjak papan tolakan untuk melompat pada meja kuda-kuda.

- Kedua tangan mencapai meja kuda-kuda dengan sikap lurus.
- Lutut ditarik ke arah dada membentuk sikap jongkok.
- melompat lagi ke depan-bawah sambil berputar 180°.



**Gambar 8. 4** Melompat jongkok sambil berputar  
Sumber: dokumentasi pribadi

#### Petunjuk Guru

- Guru memberi bimbingan dalam mempraktikkan gerakan senam lantai agar siswa berani bermain dengan penuh percaya diri, disiplin dan bisa menjaga keselamatannya.
- Guru bersama siswa memberi aplaus setelah permainan berakhir

#### Rangkuman

1. Gerakan-gerakan indah dapat dikoordinasikan menjadi suatu gerakan senam lantai yang utuh dan indah
2. Rangkaian senam lantai juga dapat dibedakan menjadi:
  - Senam lantai tanpa alat
  - Senam lantai dengan alat
3. Rangkaian senam lantai tanpa alat dapat dilatih melalui:
  - Rangkaian Sikap Lilin dan Berguling ke Belakang
  - Rangkaian Jalan, Guling ke Depan dan Guling Lanting
4. Rangkaian senam lantai dengan alat dapat dilatih melalui:
  - Rangkaian lompat, jongkok dan lompat ke depan
  - Rangkaian lompat, jongkok dan lompat sambil berputar 180°

## Terima Kasih Tuhan

*Engkau telah memberi kami ilham gerakan indah.  
Kami pun dapat merangkainya menjadi lebih indah  
Terima Kasih Tuhan*



## Ayo, Uji Kemampuanmu

### Petunjuk Guru

- Guru mengadakan uji kompetensi siswa.
- Guru meminta siswa menuliskan jawaban soal-soal di buku latihan.

Bagaimana teman?

Asyik kan berolahraga.

Nah, sekarang saatnya menguji kemampuanmu.

### A. Silakan pilih jawaban yang paling tepat.

1. Gerakan-gerakan senam yang indah dapat dikoordinasikan menjadi rangkaian gerakan yang ..... dan indah.
  - a. terpisah
  - b. kacau
  - c. berat
  - d. utuh
2. Sikap Lilin dapat dirangkai dengan gerak.....
  - a. berguling ke belakang
  - b. melompat ke belakang
  - c. melompat ke samping
  - d. berguling di tempat
3. Saat melompat, kedua kaki mendarat dengan .... di tanah.
  - a. mengerem
  - b. menghentikan
  - c. mengeper
  - d. menekuk
4. Berjalan, guling ke depan dan guling lanting menjadi rangkaian gerak utuh. Semua gerakan tidak ada yang.....
  - a. berpasangan

- b. berlawanan
  - c. berpas-pasan
  - d. bersambung
5. Semua gerakan tersebut juga tidak .... gerak berikutnya.
- a. menyulitkan
  - b. memudahkan
  - c. membingungkan
  - d. mengacaukan
6. Rangkaian lompat, jongkok dan lompat ke depan adalah rangkaian gerak senam. Gerakan senam ini terdiri dari melompat ke meja kuda-kuda. Lalu, bersikap jongkok dan .... lagi ke depan.
- a. jongkok
  - b. melompat
  - c. berdiri
  - d. berlari
7. Kaki menginjak papan tolakan untuk .... ke meja kuda-kuda.
- a. jongkok
  - b. melompat
  - c. berdiri
  - d. berlari
8. Sikap Lilin sangat cocok bila diteruskan dengan berguling ke belakang. Kaki bisa digerakkan ke belakang untuk membantu ... . badan.
- a. melemaskan
  - b. meluruskan
  - c. mendorong
  - d. menahan
9. Kaki menginjak .... untuk melompat ke depan sambil berputar 180°.
- a. papan tolakan
  - b. meja kuda-kuda
  - c. lantai dasar
  - d. matara
10. Rangkaian gerak lompat, jongkok dan berputar 180° menggunakan alat .....
- a. palang bambu
  - b. tali
  - c. meja kuka-kuda
  - d. kursi kuda-kuda

## B. Silakan isi titik-titik di bawah ini dengan jawaban yang tersedia.

1. Gerakan senam lantai selain menyehatkan juga .....
2. Rangkaian Sikap Lilin dan Berguling ke Belakang termasuk senam lantai .....
3. Gerakan-gerakan senam yang indah dapat dikoordinasikan menjadi rangkaian gerakan yang ..... dan indah.
4. Sikap Lilin sangat cocok bila diteruskan dengan berguling ke belakang. Kaki bisa digerakkan ke belakang untuk membantu..... badan.
5. Rangkaian gerakan senam lantai menjadi lebih mudah, karena semua gerakan tidak ada yang ..... atau menyulitkan gerak berikutnya.
6. Untuk melompat ke meja kuda-kuda, kamu harus lari lalu kaki menginjak.....
7. Melompat sambil berputar  $180^\circ$ . Ketika mendarat, ..... menjadi tumpuannya.
8. Ketika melompat, kedua tangan mencapai meja kuda-kuda dan lutut ditarik ke arah dada membentuk sikap.....
9. Melompat sambil berputar  $180^\circ$ , berarti badan menghadap ke .....
10. Rangkaian gerak lompat dan jongkok selain menggunakan alat papan tolakan dan .....

### Pilihan jawaban

- |                   |                  |
|-------------------|------------------|
| a. berlawanan     | f. jongkok       |
| b. meja kuda-kuda | g. utuh          |
| c. mendorong      | h. tanpa alat    |
| d. belakang       | i. papan tolakan |
| e. kedua kaki     | j. indah         |

## C. Ayo, berlatih.

1. Ayo, lakukan permainan rangkaian sikap lilin dan berguling ke belakang. Ayo, bermainlah dengan gembira.
2. Coba kamu ceritakan pengalamanmu saat kamu melakukan permainan tersebut.



# Bab 9

## Senam Kesegaran Jasmani

### Tujuan pembelajaran

Setelah mempelajari bab, ini kamu diharapkan mampu:

- 1) mempraktikkan gerak SKJ Usia SD dengan mudah;
- 2) memperbaiki kesalahan gerak SKJ Usia SD dengan efektif.



Hai teman,

Tahukah kamu, apakah SKJ itu? SKJ adalah senam kesegaran jasmani. SKJ itu salah satu gerak ritmik terstruktur beregu. Sekarang saatnya kamu belajar SKJ untuk anak usia SD. Bagaimana gerakan-gerakan SKJ Usia SD itu? Ayo, pelajari bab ini.

### Kata Kunci

SKJ usia SD, senam, ritmik, terstruktur, pemanasan, inti, transisi pendinginan, peralihan.

## A. Senam Kesegaran Jasmani Usia SD

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

### Mari Bermain

#### Latihan SKJ Usia SD

Ayo, ikuti gerakan-gerakan SKJ seperti pada gambar berikut ini. Bagaimana kalau gerakannya susah dimengerti? Tidak perlu bingung, kamu dapat membaca penjelasannya.

##### 1. Latihan Pemanasan

###### • Sikap awal:

Berdiri tegak, pandangan mata lurus ke depan, lengan lurus ke bawah disamping badan, jari-jari tangan lurus, telapak tangan menghadap ke sisi samping paha, kaki tertutup/paralel.



###### 1.1. Latihan I

Hitungan 1 – 16

Berjalan di tempat 2 X 8 hitungan, mulai kaki kanan dengan mengangkat lutut setinggi paha. Tangan diayunkan bergantian setinggi dada, kea rah dagu. Jari-jari tangan mengepal.



## 1.2. Latihan II

Hitungan 1 – 8

Hitungan 1 – 2 : Buka kaki kanan selebar bahu, paralel, tangan di pinggang. Empat jari tangan rapat mengarah ke depan, ibu jari mengarah ke belakang. Pandangan lurus ke depan. Tekuk kedua lutut hingga berada tepat di atas jari-jari kaki.

Hitungan 3 – 4 : Luruskan lutut (tegak)

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



## 1.3. Latihan III

Hitungan 1 – 16

Pindahkan berat badan ke kanan dan ke kiri sebanyak 8 kali. Kedua tangan di pinggang dengan empat jari rapat mengarah ke depan. Ibu jari mengarah ke belakang. Pandangan ke depan, dengan membentuk gerakan berturut-turut sebagai berikut.

Hitungan 1 : Tekuk kedua lutut sampai lutut berada tepat di jari-jari kaki.

Hitungan 2 : Luruskan kedua lutut dan pindahkan berat badan ke kanan, kaki kiri bertumpu pada ujung tapak kaki kiri.

Hitungan 3 : Tekuk kedua lutut kembali.

Hitungan 4 : Luruskan kedua lutut dan pindahkan berat badan ke kiri, kaki kanan bertumpu pada ujung tapak kaki kanan.

Hitungan 5 – 8 : Ulangi hitungan 1 – 4 di atas.

Hitungan 1 – 8 : Ulangi hitungan '1 – 4 di atas sebanyak 2 kali.



#### 1.4. Latihan IV

Hitungan 1 – 16

Langkahkan kaki ke kanan dn ke kiri sebanyak satu kali (single step). Kedua tangan di pinggang, pandangan mata ke depan, dengan bentuk gerakan sebagai berikut.

Hitungan 1 : Langkahkan kaki kanan ke kanan selebar bahu, angkat kedua bahu ke atas.

Hitungan 2 : Kaki kiri tutup ke arah kaki kanan menyentuh pada ujung tapak kaki kiri, turunkan bahu kembali.

Hitungan 3 – 4 : Ulangi hitungan 1 – 4 di atas ke kiri.

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

Hitungan 1 – 8 : Ulangi hitungan 1 – 4 di atas sebanyak 2 kali.



#### 1.5. Latihan V

Hitungan 1 – 16

Hitungan 1 : Tumit kanan dorong ke depan menyentuh lantai, jari-jari kaki kanan mengarah ke atas. Lutut kiri ditekuk di atas jari-jari kaki kiri, kedua tangan di pinggang. Pandangan mata lurus ke depan.

Hitungan 2 : Kaki kanan kembali ke posisi awal. Kedua lutut lurus.

Hitungan 3 – 4 : Ulangi hitungan 1 – 2 di atas dengan kaki kiri.

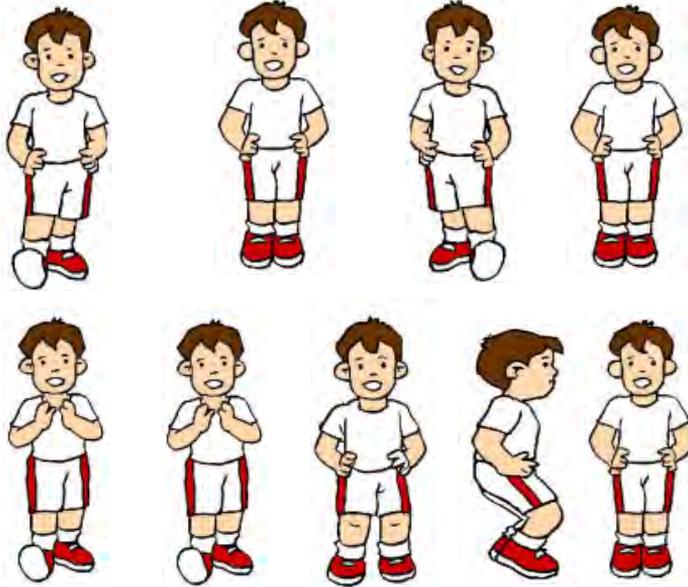
Hitungan 5 – 8 : Ulangi hitungan 1 – 4 di atas.

Hitungan 1 : Ulangi hitungan 1 di atas dengan kaki kanan. Tepuk tangan di depan dada.

Hitungan 2 – 4: Pertahankan posisi hitungan 1. Tepuk tangan di depan dada sebanyak 3 kali.

Hitungan 5 – 6 : Tutup kaki kanan sambil menekuk kedua lutut. Kaki paralel, lutut di atas jari-jari kaki. Kedua tangan kembali ke pinggang.

Hitungan 7 – 8 : Luruskan kedua lutut, kembali tegak.



## 2. Latihan Inti

- **Sikap awal:**

Berdiri tegak, pandangan mata lurus ke depan. Lengan lurus ke bawah di samping badan. Jari-jari tangan lurus. Telapak tangan menghadap ke sisi samping paha, kaki tertutup/ paralel.



- **Intro:**

Hitungan 1 – 16

Berjalan di tempat 2 x 8 hitungan, dimulai dengan mengangkat lutut kanan setinggi paha, lengan diayunkan bergantian setinggi dada, ke arah dagu. Jari-jari tangan mengepal. Pada hitungan 8 terakhir, kembali ke SIKAP AWAL, tetapi tangan dalam keadaan mengepal dengan kepalan tangan mengarah ke paha.



## 2.1. Latihan Inti 1

Hitungan 1 – 16

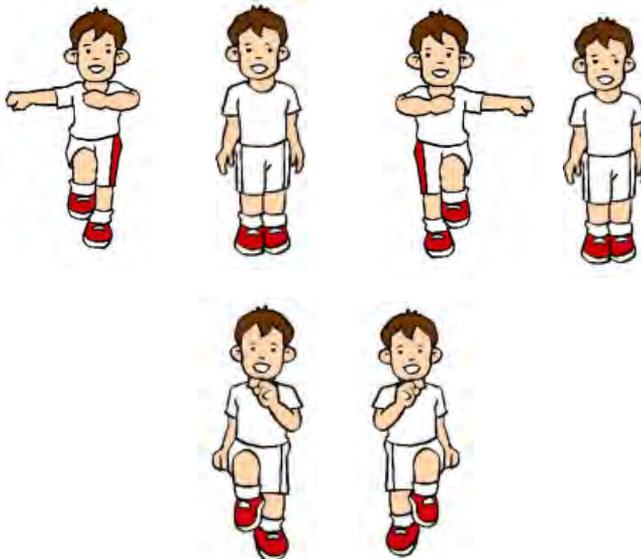
Hitungan 1 : Angkat lutut kanan setinggi pinggul, membentuk sudut 90 derajat. Jari-jari kaki menggantung, angkat lengan kanan lurus ke samping setinggi bahu. Lengan kiri ditekuk di depan dada membentuk sudut 90 derajat setinggi bahu, kedua tangan mengepal, kepala tangan mengarah ke bawah.

Hitungan 2 : Kaki rapatkan dan lengan kembali ke SIKAP AWAL dengan kedua tangan mengepal dan kepala tangan mengarah ke paha.

Hitungan 3 – 4 : Ulangi hitungan 1 – 2 di atas dengan kaki kiri

Hitungan 5 – 8 : Ulangi hitungan 1 – 4 di atas.

Hitungan 1 – 8 : Berjalan di tempat sebanyak 8 kali. Mulai kaki kanan dengan mengangkat lutut setinggi paha. Lengan diayunkan bergantian setinggi dada, ke arah dagu, jari-jari tangan mengepal.



## Gerak Peralihan

(2 x 8 hitungan )

Hitungan 1 – 8 : Berjalan di tempat 8 hitungan, mulai kaki kanan dengan mengangkat lutut setinggi paha. Lengan diayunkan bergantian setinggi dada, ke arah dagu. Jari-jari mengepal. Pada hitungan ke 7 jari-jari menyentuh dada, siku mengarah ke samping.

Kemudian pada hitungan ke 8 Kedua lengan lurus ke atas membentuk huruf V. Jari-jari tangan lurus rapat, telapak tangan mengarah ke dalam, sambil bersorak “HORE”

Hitungan 1 – 8

Lanjutkan berjalan di tempat 8 hitungan.

Untuk LATIHAN INTI No. 1, pada hitungan 8 terakhir : kembali ke SIKAP AWAL, tangan dalam keadaan mengepal dengan kepala tangan mengarah ke paha.

- ULANGI LATIHAN INTI 1
- ULANGI (\*) PERALIHAN



## 2.2. Latihan Inti II

Hitungan 1 – 16 :

Pindahkan berat badan ke kanan dan ke kiri sebanyak 8 kali dengan bentuk gerakan berturut-turut sebagai berikut :

Hitungan 1 : Tekuk kedua lutut sampai lutut berada tepat di atas jari-jari kaki, kedua lengan lurus ke bawah di samping paha. Jari-jari tangan lurus, telapak tangan menghadap ke paha.

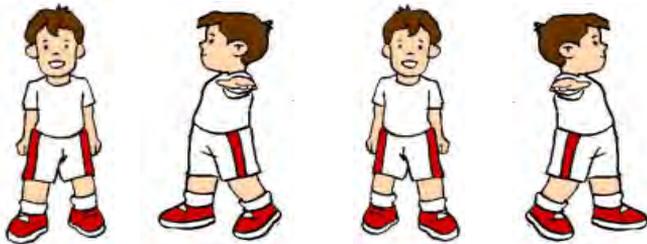
Hitungan 2 : Luruskan kedua lutut dan memindahkan berat badan ke kanan. Kaki kiri bertumpu pada ujung tapak kaki kiri. Ayunkan kedua

lengan setinggi bahu, telapak tangan mengarah ke bawah sambil memutar badan bagian atas (pinggang ke atas) ke kanan. Pandangan mata ke kanan.

Hitungan 3 – 4 : Ulangi hitungan 1 – 2 ke kiri.

Hitungan 5 – 8 : Ulangi hitungan 1 – 4 di atas.

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



### Gerakan Peralihan

- ULANGI LATIHAN INTI 2
- ULANGI (\*) PERALIHAN



### 2.3. Latihan Inti III

Hitungan 1 – 16

Gerakan silat sikut silang, dengan bentuk gerakan berturut-turut sebagai berikut.

Hitungan 1 : Angkat lurus kanan serong ke kiri depan membentuk sudut 90 derajat. Jari-jari kaki menggantung, lengan kanan tetap di samping bahu, siku kiri menyikut ke arah lutut kanan, di depan bahu kiri. Kepalan tangan mengarah ke dahi, penadangan lurus ke depan.

Hitungan 2 : Kaki kanan buka selebar bahu dengan kedua lengan lurus di samping bahu. Kedua tangan mengepal. Kepalan tangan mengarah ke bawah.

Hitungan 3 – 4 : Ulangi hitungan 1 – 2 di atas dengan lutut kiri dan siku kanan.

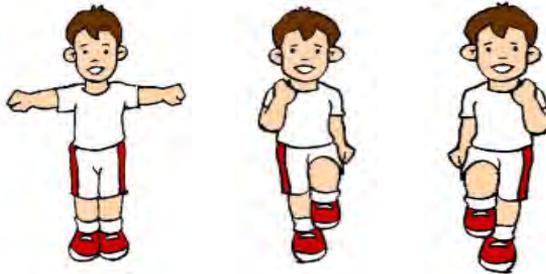


### Gerakan Peralihan

2 X 8 hitungan

Untuk latihan Inti No. 3, pada hitungan 8 terakhir: Kedua lengan lurus di samping bahu. Jari-jari tangan mengepal. Kepalan tangan mengarah ke bawah. Pandangan mata lurus ke depan.

- ULANGI LATIHAN INTI 3
- ULANGI (\*) PERALIHAN



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

- Hitungan 1 – 16

Lari di tempat (joging) sebanyak 2 x 8 hitungan dengan lutut diangkat setinggi paha, dimulai dengan kaki kanan. Lengan diayunkan bergantian setinggi dada, ke arah dagu. Jari-jari tangan mengepal.



### Gerakan Peralihan

- ULANGI LATIHAN INTI 4
- ULANGI (\*) PERALIHAN

Tetapi pada hitungan terakhir :

Kembali ke SIKAP AWAL, dengan tangan di pinggang, empat jari tangan lurus rapat mengarah ke depan. Ibu jari mengarah ke belakang.



## 2.5. Latihan Inti V

Hitungan 1 – 8

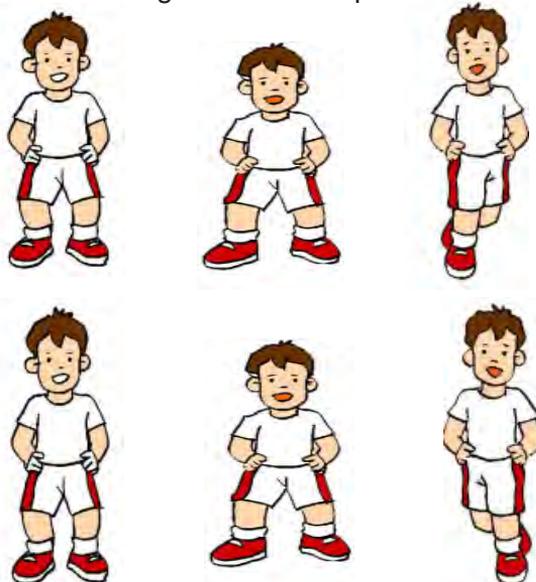
Hitungan 1 : Loncat sambil membuka kedua kaki selebar bahu, pandangan mata lurus ke depan.

Hitungan 2 : Lompat bertumpu di kaki kanan. Kaki kiri diangkat ke belakang ke arah betis (tidak menyentuh betis), jari-jari kaki menggantung pandangan mata lurus ke depan.

Hitungan 3 – 4 : Ulangi hitungan 1 – 2 ke arah kiri, dengan mengangkat kaki kanan.

Hitungan 5 – 8 : Ulangi hitungan 1 – 4 di atas.

Hitungan 1 – 8 : Loncat kangkang (jumping jack) selebar bahu sebanyak 4 kali. Kedua tangan di pinggang. Pandangan lurus ke depan.



## Gerakan Peralihan

- ULANGI LATIHAN INTI 5
- ULANGI (\*) PERALIHAN



## 3. Latihan Pendinginan

- **Sikap awal:**

Berdiri tegak. Pandangan mata lurus ke depan. Lengan lurus ke bawah di samping badan. Jari-jari tangan lurus. Telapak tangan menghadap ke sisi samping paha. Kaki tertutup/paralel.



- **Intro:**

Hitungan 1 – 16

Hitungan 1 – 4 : Sambil membuka kaki kanan ke samping selebar pada hitungan 1. Tarik napas, lengan diangkat lurus melalui depan ke atas. Jari-jari tangan lurus rapat. Telapak tangan menghadap ke dalam. Tiba di atas di samping telinga hitungan 4.

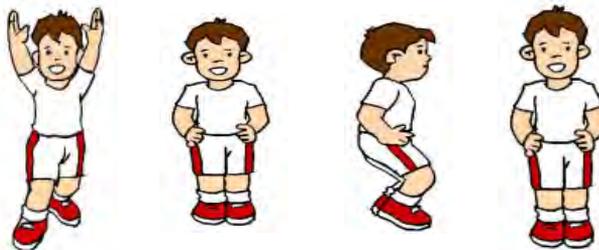


Hitungan 5 – 8 : Hembuskan napas. Lengan diturunkan melalui samping ke bawah. Telapak tangan mengarah ke bawah. Pada hitungan 8 kedua

lengan saling bersilangan di bawah pada pergelangan tangan. Lengan kanan di depan lengan kiri. Telapak tangan menghadap ke luar.



Hitungan 5 – 8 : Luruskan lutut perlahan-lahan. Badan dan kepala tegak melalui seluruh ruas-ruas tulang belakang, gerakan lengan dilanjutkan sehingga pada hitungan 8 lutut lurus. Badan dan kepala tegak. Pandangan mata lurus ke depan. Lengan lurus di samping bahu. Jari-jari tangan lurus. Telapak tangan menghadap ke bawah.



Hitungan 1 – 8 : Ulangi hitungan 1 – 8.

Hitungan 1 – 16 : Ulangi Hitungan 1 – 8 di atas sebanyak 2 kali.



Hitungan 1 – 4 : Tarik napas. Lengan diangkat lurus melalui depan ke atas. Jari-jari tangan lurus rapat. Telapak tangan menghadap ke dalam, tiba di atas di samping telinga pada hitungan 4.

Hitungan 5 – 8 : Hembuskan napas. Lengan diturunkan melalui samping ke bawah. Telapak tangan mengarah ke bawah. Pada hitungan 8 kedua lengan saling bersilangan di bawah pada pergelangan tangan. Lengan kanan di depan lengan kiri. Telapak tangan menghadap ke luar.



Hitungan 1 – 4 : Kembali menarik napas. Lengan diangkat lurus melalui samping ke atas. Jari-jari tangan lurus. Telapak tangan mengarah ke bawah. Pada hitungan 4 kedua lengan saling bersilangan di atas kepala pada pergelangan tangan. Lengan kanan di depan lengan kiri. Telapak tangan menghadap ke luar.

Hitungan 5 – 8 : Hembuskan napas, dalam keadaan kedua lengan bersilangan turunkan kedua lengan sampai di depan dada pada hitungan 8.

Kembali ke SIKAP AWAL setelah hitungan 8.



## B. Memperbaiki Kesalahan Gerak dalam Senam Kesegaran Jasmani

Hai, teman.

Pernakah kamu melihat orang senam tapi salah gerakannya? Salahnya, kenapa? Gerakannya tidak semestinya? Atau, gerakannya tidak sesuai dengan irama musik?

Kesalahan gerakan senam irama yang diiringi musik minimal ada tiga jenis. Pertama, karena gerakannya salah. Kedua, gerakannya tidak sesuai dengan irama musik. Ketiga, gerakan dan irama gerakannya tidak benar.

Kesalahan-kesalahan tersebut bisa diperbaiki. Tentunya dengan banyak berlatih. Berlatihnya tidak sendiri. Tetapi beregu, agar ada yang memberitahu letak kesalahannya.. Di samping itu, senam kesegaran jasmani (SKJ) memang lebih cocok dan asyik untuk beregu.

Sebaiknya dalam berlatih ada yang membimbing. Boleh jadi ada seorang temanmu sudah mahir. Sebaiknya ia dijadikan pembimbing berlatih dalam regumu. Kalau tidak, ya, mohonlah kepada gurumu untuk melatih SKJ.

Secara umum tahapan berlatih SKJ itu bermula dari latihan tanpa diiringi irama musik. Setelah mahir, baru berlatih dengan diiringi irama musik.

## **1. Latihan SKJ tanpa Iringan Musik**

Agar gerakanmu itu mempunyai irama, buatlah hitungan dengan mulut (lisan). Gerakan SKJ itu teratur, maka irama hitungannya juga teratur. Dengan demikian gerakanmu juga akan teratur bila kamu mengikuti hitungan.

Agar mudah dalam berlatih, gerakan-gerakan SKJ bisa dibuat bertahap. Tahapan-tahapan itu meliputi:

1. Latihan gerakan tangan, kepala dan badan, sedangkan kaki diam.
2. Latihan gerakan kaki, tanpa diikuti gerakan tangan, kepala dan badan yang aktif.
3. Latihan gabungan gerakan semua anggota tubuh.

## **2. Latihan SKJ dengan Iringan Musik**

Pada latihan ini berarti kamu sudah mahir dalam gerakan SKJ dengan irama hitungan mulut. Maka, kamu harus praktikkan dalam iringan musik yang sebenarnya.

Tidak perlu khawatir dulu. Untuk tahap awal kamu masih bisa praktik dengan tetap mengikuti hitungan mulut. Sambil mendengarkan irama musik. Tetapi, lambat-laun kamu pun akan mahir senam dengan mengikuti irama musik. Bahkan keasyikkan, dan tanpa perlu berhitung lagi. Ayo, coba. Kamu pasti bisa.

## Terima Kasih Tuhan

*Engkau telah menciptakan keteraturan, bagi ilham kami.  
Kami pun merasakan kenikmatan olahraga dari keteraturan  
gerakan tubuh kami*

### Petunjuk Guru

- Guru dapat berkreasi sendiri untuk menciptakan gerak ritmik beregu berdasarkan sosial budaya setempat, dengan atau tanpa iringan musik.
- Guru bersama siswa memberi aplaus setelah permainan berakhir

## Rangkuman

1. SKJ adalah senam kesegaran jasmani, termasuk salah satu gerak ritmik terstruktur.
2. SKJ usia SD terdiri atas empat latihan:
  - a. Latihan Pemanasan
  - b. Latihan Inti
  - c. Latihan Transisi
  - c. Latihan Pendinginan
3. GP adalah gerakan peralihan antara gerakan inti dengan gerakan inti.
4. Sikap awal adalah sikap permulaan untuk setiap melakukan SKJ.
5. Kesalahan gerak dalam SKJ disebabkan oleh:
  - a. Kesalahan gerakannya.
  - b. Kesalahan irama gerakannya.
  - c. Kedua-duanya.
6. Secara umum tahapan latihan SKJ adalah:
  - a. Latihan SKJ tanpa iringan musik.
  - b. Latihan SKJ dengan iringan musik
7. Tahapan latihan SKJ tanpa iringan musik adalah:
  - a. Latihan gerakan tangan, kepala dan badan, tanpa gerakan kaki (diam).
  - b. Latihan gerakan kaki, tanpa diikuti gerakan tangan, kepala dan badan secara aktif.

- c. Latihan gabungan semua anggota tubuh.
8. Tahapan latihan SKJ dengan iringan musik adalah:
- a. Latihan SKJ dengan iringan musik, tetapi masih diikuti dengan hitungan mulut.
- b. Latihan SKJ dengan iringan musik tanpa diikuti dengan hitungan mulut.



## Ayo, Uji Kemampuanmu

### Petunjuk Guru

- Guru mengadakan uji kompetensi siswa.
- Guru meminta siswa menuliskan jawaban soal-soal di buku latihan.

Bagaimana teman?

Asyik, kan berolahraga.

Nah, sekarang saatnya menguji kemampuanmu.

### A. Silakan pilih jawaban yang paling tepat.

1. SKJ singkatan dari.....
  - a. senam kesehatan jasmani
  - b. senam kebugaran jasmani
  - c. senam keindahan jasmani
  - d. senam kesegaran jasmani
2. SKJ usia SD terdiri..... latihan.
  - a. 2
  - b. 3
  - c. 4
  - d. 5
3. Gerak ritmik bisa dimainkan dengan iringan musik atau .....
  - a. tanpa iringan musik
  - b. tanpa bergaya
  - c. tanpa bergerak
  - d. tanpa bernapas
4. Sikap permulaan untuk setiap melakukan SKJ disebut .....
  - a. sikap start
  - b. sikap mulai
  - c. sikap awal
  - d. sikap pertama
5. Kesalahan gerak dalam SKJ selain disebabkan oleh kesalahan gerakannya adalah kesalahan .....
  - a. gaya gerakan
  - b. irama gerakan
  - c. kekuatan gerakan
  - d. kecepatan gerakan

6. Latihan dengan cara menggerak-gerakkan kepala berguna untuk . . . .
  - a. melatih persendian dan otot kepala
  - b. melatih persendian dan otot leher
  - c. mengurangi rasa pusing
  - d. mengurangi rasa pegal di pundak
7. Latihan dengan cara jalan di tempat termasuk latihan . . . .
  - a. pemanasan
  - b. peralihan
  - c. inti
  - d. pendinginan
8. Untuk mengurangi resiko cedera, dalam SKJ harus melakukan latihan . . . .
  - a. pendinginan
  - b. inti
  - c. peralihan
  - d. pemanasan
9. Orang yang sebaiknya menjadi pembimbingmu dalam berlatih SKJ adalah . . . .
  - a. orang yang sudah tua
  - b. orang yang masih muda
  - c. temanmu yang menjadi juara kelas
  - d. temanmu yang sudah mahir dalam SKJ
10. Pada tahap awal berlatih SKJ sebaiknya . . . .
  - a. diiringi musik
  - b. tanpa diiringi musik
  - c. di rumah sendirian
  - d. di lapangan sendirian

**B. Silakan isi titik-titik di bawah ini dengan jawaban yang tersedia.**

1. SKJ termasuk salah satu gerak . . . .
2. Untuk memenuhi keinginan gerak sebaiknya kamu melakukan latihan . . . .
3. Setelah melakukan latihan inti I ke latihan inti II, maka melakukan gerakan . . . .
4. Untuk melatih persendian leher, kamu harus melakukan latihan gerakan . . . .
5. Untuk melatih persendian bahu, kamu harus melakukan latihan gerakan . . . .
6. Untuk memperbaiki kesalahan gerak dalam SKJ dengan memperbanyak . . . .
7. Orang yang menjadi pembimbing latihan SKJ sebaiknya yang ...SKJ.
8. Untuk tahap awal latihan SKJ sebaiknya... diiringi musik.
9. Sebagai pengganti irama musik dalam SKJ bisa digunakan...
10. SKJ lebih cocok dilakukan secara ...tidak sendirian.

### Pilihan jawaban

- |              |              |
|--------------|--------------|
| a. tanpa     | f. ritmik    |
| b. latihan   | g. peralihan |
| c. beregu    | h. bahu      |
| d. pemanasan | i. kepala    |
| e. hitungan  | j. mahir     |

### C. Ayo, berlatih.

1. Ayo, ajak teman-temanmu, kemudian lakukan senam kesegaran Jasmani seperti yang sudah kamu pelajari dalam bab ini. Usahakan agar gerakan-gerakan kamu seirama. Lakukan senam dengan kompak.
2. Coba kamu ceritakan pengalamanmu saat kamu melakukan senam kesegaran jasmani bersama.



# Bab 10

## Renang Gaya Bebas

### Tujuan pembelajaran

Setelah mempelajari bab ini, kamu diharapkan dapat:

- 1) mempraktikkan gerakan meluncur, gerak tungkai dan lengan dalam renang gaya bebas;
- 2) mempraktikkan cara pernapasan seperti pada renang gaya bebas;
- 3) mengkombinasikan gerakan meluncur, tungkai, lengan dan pernapasan pada renang gaya bebas;
- 4) mempraktikkan etika di kolam renang untuk menjaga kebersihan, kenyamanan, dan keselamatan di air.



Hai teman.

Di kelas III kamu sudah belajar renang gaya dada. Apakah kamu sudah menguasainya? Kalau kamu sudah menguasainya, belajar gaya lainnya tidak susah. Termasuk belajar gaya bebas. Tetapi, tidak perlu khawatir. Buku ini juga akan menuntun kamu belajar renang dari nol. Bagaimana caranya? Yuk, kita pelajari bersama.

### Kata Kunci

Renang gaya bebas, meluncur, lengan, tungkai, bernapas, kombinasi, etika, keselamatan.

## A. Gerak Dasar

Ada tiga gerak dasar renang gaya bebas yang harus kamu kuasai. Yaitu, gerak meluncur, gerak tungkai dan gerak lengan.

### 1. Gerakan Meluncur

Apa gunanya gerakan meluncur? Yaitu, untuk mengawali dan memperlancar gerakan awal renang. Silakan praktikkan sampai kamu mahir ya.

#### Mari Bermain

##### Meluncur ke Dinding

Sikap awal:

- a) Berdiri menghadap ke dinding kolam pada jarak 1-2 meter
- b) Kedua lengan lurus ke depan

Gerakan meluncur :

- a) Badan dibungkukkan perlahan-lahan ke depan
- b) Sesaat ambil napas dalam-dalam, kepala dimasukkan ke permukaan air
- c) Bersamaan itu, kedua kaki mendorong tubuh ke depan.
- d) Maka, tubuhmu meluncur ke depan. Napas dibuang perlahan-lahan lewat mulut.
- e) Setelah meluncur sesaat, lalu bergerak berdiri kembali. Dengan cara :
  - 1) Kedua tangan berusaha meraih pinggiran kolam. Bila tidak bisa memegang pinggiran kolam, kedua tangan dikeluarkan ke permukaan air.
  - 2) Kedua lutut ditarik menuju perut.
  - 3) Lalu, perlahan-lahan kedua kaki turun untuk menyentuh dasar kolam. Sehingga, kembali berdiri.



**Gambar 10. 1** Gerakan meluncur  
Sumber: dokumentasi pribadi

## 2. Gerakan Tungkai

Gerakan tungkai gaya bebas adalah naik dan turun. Gerakan tungkai kanan dan kiri secara bergantian. Silakan praktikkan sampai mahir.

### Mari Bermain

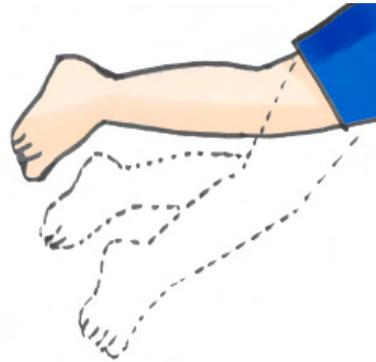
#### Gerakan Tungkai

Sikap awal:

- Berdiri menghadap dinding kolam
- Kedua tangan berpegangan pada pinggir kolam

Gerakan Tungkai:

- Kedua tungkai diangkat lurus ke belakang. Lurus sejajar dengan permukaan air.
- Kedua tungkai digerakkan naik turun secara bergantian. Gerakan ini berpangkal dari paha atas.



**Gambar 10. 2** Gerakan tungkai  
Sumber: dokumentasi pribadi

## 3. Gerakan Lengan

Gerakan lengan memutar dari depan ke belakang lewat bawah. Gerakan lengan ini bergantian kiri dan kanan. Silakan praktikkan sampai mahir.

### Mari Bermain

#### Gerakan Lengan

Sikap awal:

- Berdiri menghadap ke tengah kolam.
- Badan bungkuk ke depan
- Kedua lengan lurus ke depan.

Gerakan lengan:

- Lengan kanan diputar dengan mendayung dari depan ke belakang lewat bawah. Lalu, langsung ke depan lewat atas permukaan air.
- Gerakan yang sama dilakukan dengan lengan kiri. Gerakannya dilakukan secara bergantian dengan lengan kanan.
- Pada saat mendayung kelima jari rapat.
- Gerakan latihan ini dilakukan sambil berjalan di air.



**Gambar 10. 3** Gerakan lengan  
Sumber: dokumentasi pribadi

## **B. Cara Bernapas Renang Gaya Bebas**

Bernapas dalam renang gaya bebas dilakukan dengan mulut. Yaitu, menghirup udara di atas permukaan air melalui mulut. Sedangkan menghembuskannya bisa melalui mulut ataupun hidung. Pada latihan ini kamu belajar bernapas sambil menggerakkan lengan. Menggerakkan lengan gaya bebas dengan berjalan di air.

### **Mari Bermain**

#### **Pernapasan Gaya Bebas**

Sikap awal:

- Berdiri menghadap ke tengah kolam.
- Badan bungkuk ke depan
- Kedua lengan lurus ke depan.

Gerakan lengan:

- Gerakan latihan ini dilakukan sambil berjalan di air.
- Kedua lengan diputar sebagaimana gerakan lengan pada renang gaya bebas.

- c) Pada saat lengan kanan selesai mendayung, kepala miring sedikit ke kanan. Mulut segera menghirup udara.
- d) Pada saat lengan kiri selesai mendayung, kepala miring sedikit ke kiri. Mulut segera menghirup udara.



**Gambar 10. 4** Pernapasan gaya bebas  
Sumber: dokumentasi pribadi

## C. Kombinasi Gerak Lengan dan Tungkai

Gerakan lengan dan tungkai serta cara pernapasannya sudah dipraktikkan. Gerakan-gerakan tersebut dapat dikombinasikan. Kombinasi dari gerakan-gerakan tersebut menghasilkan gerakan renang gaya bebas.

### Mari Bermain

#### Berenang Gaya Bebas

Ayo, praktikkan kombinasi gerakan lengan dan tungkai. Apakah kamu berhasil berenang dengan gaya bebas? Kalau belum berhasil, silakan ikuti latihan berikut ini:

- 1) Sebagai tahap awal, lakukan latihan renang tanpa bernapas. Yaitu, diawali dengan gerakan meluncur, lalu gerakan kombinasi lengan dan tungkai tanpa disertai pernapasan. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang sampai mahir. Semakin sering berlatih, jarak yang ditempuh seharusnya semakin jauh.
- 2) Sekarang latihan renang seperti di atas disertai dengan pernapasan. Untuk tahap awal, silakan mengambil napas hanya pada satu sisi saja. Misalnya, bernapas pada sisi kiri atau kanan

saja. Pengambilan napas juga bisa berselang pada setiap 2 tau 3 putaran lengan.

- 3) Setelah mahir berenang gaya bebas, ayo adakan lomba. Lomba renang gaya bebas dengan jarak 20 meter. Siapa yang paling cepat renangnya dengan gaya yang benar, maka dialah pemenangnya.



**Gambar 10. 5** Lomba renang gaya bebas  
*Sumber: dokumentasi pribadi*

## **D. Etika di Kolam Renang**

Etika di setiap kolam renang pada umumnya sama. Etika dimaksudkan untuk menjaga kebiasaan tata krama yang dipandang sopan. Selain itu, etika juga untuk menjaga keselamatan, kebersihan dan kenyamanan. Etika di kolam renang pada umumnya adalah:

- 1) Memakai pakaian renang yang baik dan sopan.
- 2) Tidak membuang sampah sembarangan.
- 3) Tidak membawa barang berharga.
- 4) Tidak makan selama di kolam renang.
- 5) Tidak berenang ketika sakit.
- 6) Menyesuaikan kemampuan diri ketika berenang.
- 7) Menyimpan pakaian di tempat yang telah disediakan.
- 8) Tidak banyak bercanda, dorong-dorongan atau tarik-tarikan.
- 9) Mematuhi tata tertib yang diberlakukan di kolam renang setempat.

## Petunjuk Guru

- Guru memberi contoh setiap gerakan renang gaya bebas yang diajarkan, bila perlu diperagakan di daratan (tanpa air) agar siswa mudah memahaminya.
- Sedini mungkin Guru mengantisipasi adanya siswa yang sakit, trauma atau ketakutan yang berlebihan terhadap air, agar tidak terjadi sesuatu yang membahayakannya.

## Rangkuman

1. Ada tiga gerak dasar renang gaya bebas. Yaitu, gerak meluncur, gerak tungkai dan gerak lengan.
2. Gerak meluncur berguna untuk mengawali dan memperlancar gerakan awal renang.
3. Belajar gerak meluncur bisa dilakukan dengan meluncur ke dinding kolam.
4. Gerakan tungkai dalam renang gaya bebas adalah naik dan turun secara bergantian
5. Gerakan lengan dalam renang gaya bebas adalah berputar dari depan ke belakang lewat bawah. Lalu, dari belakang ke depan lewat atas.
6. Bernapas dalam renang gaya bebas dilakukan dengan mulut. Yaitu, menghirup udara di atas permukaan air melalui mulut. Sedangkan menghembuskannya bisa melalui mulut ataupun hidung.
7. Kombinasi dari latihan gerakan tungkai dan lengan serta pernapasan menghasilkan gerakan renang gaya bebas.
8. Etika di kolam renang dimaksudkan untuk menjaga kebiasaan tata krama yang dipandang sopan. Selain itu, etika juga untuk menjaga keselamatan, kebersihan dan kenyamanan.

## Terima Kasih Tuhan

*Engkau telah memberi kami kesehatan dan keahlian.  
Kami pun dapat berenang bagaikan ikan berenang bebas di  
alam.*

*Terima Kasih Tuhan*



## Ayo, Uji Kemampuanmu

### Petunjuk Guru

- Guru mengadakan uji kompetensi siswa.
- Guru meminta siswa menuliskan jawaban soal-soal di buku latihan.

Bagaimana teman?

Asyik kan berolahraga.

Nah, sekarang saatnya menguji kemampuanmu.

### A. Silakan pilih jawaban yang paling tepat.

1. Untuk memperlancar gerakan awal renang kamu menggunakan .  
...
  - a. gerakan menendang-nendang
  - b. gerakan mendayung
  - c. gerakan meluncur
  - d. gerakan selonjor
2. Ketika akan berhenti meluncur, kedua tangan meraih pinggiran kolam. Kedua lutut ditarik menuju . . . .
  - a. tangan
  - b. perut
  - c. punggung
  - d. dada
3. Gerakan tungkai dalam renang gaya bebas adalah . . . .
  - a. naik dan turun
  - b. berputar-putar
  - c. kesamping-samping
  - d. berputar naik turun
4. Gerakan kedua tungkai dalam renang gaya bebas berpangkal dari . . . .
  - a. telapak kaki
  - b. tungkai bawah
  - c. lengan atas
  - d. paha atas

5. Gerakan lengan dalam gaya bebas memutar dari belakang ke depan lewat . . . .
  - a. atas
  - b. tengah
  - c. bawah
  - d. samping
6. Pada latihan gerakan lengan dapat dilakukan sambil . . . di air.
  - a. duduk
  - b. berjalan
  - c. berlari
  - d. melompat
7. Bernapas dalam renang gaya bebas dilakukan dengan . . . .
  - a. menghirup udara melalui mulut dan menghembuskannya melalui hidung
  - b. menghirup udara melalui hidung dan menghembuskannya melalui hidung
  - c. menghirup udara melalui hidung dan menghembuskannya melalui mulut
  - d. menghirup udara melalui mulut dan menghembuskannya melalui hidung ataupun mulut
8. Pada saat lengan kanan selesai mendayung, kepala miring sedikit ke . . . . Mulut segera menghirup udara.
  - a. kanan
  - b. kiri
  - c. depan
  - d. belakang
9. Kombinasi dari latihan gerakan tungkai dan lengan serta pernapasan gaya bebas menghasilkan . . . .
  - a. gerakan renang gaya bebas
  - b. gerakan renang gaya dada
  - c. gerakan bebas
  - d. gerakan dada
10. Selama di kolam renang sebaiknya kamu . . . .
  - a. makan dan minum
  - b. bercanda ria
  - c. membawa barang berharga
  - d. mematuhi tata tertib yang diberlakukan

## B. Silakan isi titi-titik di bawah ini dengan jawaban yang tersedia.

1. Ketiga bergerak meluncur, tangan lurus ke . . . .
2. Gerakan tungkai kanan dan kiri dalam renang gaya bebas secara . . . .
3. Gerakan meluncur berguna untuk . . . gerakan awal dalam berenang.
4. Pada latihan gerakan tungkai, kedua tangan berpegangan pada . . . .
5. Gerakan lengan dalam renang gaya bebas memutar dari depan ke belakang lewat . . . .
6. Pada saat mendayung kelima jari . . . .
7. Gerakan lengan kanan dan kiri berputar, dilakukan secara . . . .
8. Bernapas dalam renang gaya bebas dilakukan dengan menghirup udara melalui . . . .
9. Pada saat lengan kiri selesai mendayung, kepala miring sedikit ke. Mulut segera menghirup udara.
10. Etika di kolam renang dimaksudkan untuk menjaga . . . , kebersihan dan kenyamanan. . .

### Pilihan jawaban

- |                  |                 |
|------------------|-----------------|
| a. pinggir kolam | f. keselamatan  |
| b. bergantian    | g. kiri         |
| c. bawah         | h. bergantian   |
| d. mulut         | i. memperlancar |
| e. depan         | j. rapat        |

## C. Ayo, berlatih.

1. Apakah kamu bisa berenang. Jika kamu sudah bisa berenang coba kamu praktikkan renang gaya bebas. Praktikkan cara mengambil napas, gerakan lengan dan tungkai seperti yang sudah kamu pelajari dalam bab ini.
2. Coba kamu ceritakan pengalamanmu saat kamu melakukan renang gaya bebas.



# Bab 11

## Berkemah

### Tujuan pembelajaran

Setelah mempelajari bab ini, kamu diharapkan mampu:

- 1) mempersiapkan mental, fisik, dan perlengkapan dalam berkemah;
- 2) mempraktikkan kegiatan mendirikan tenda;
- 3) mengikuti kegiatan lintas alam dengan baik dan benar;
- 4) menerapkan sikap hidup sehat dalam kegiatan berkemah.



Hai teman.

Berkemah, yuk! Rasanya asyik, lho. Kamu bisa belajar hidup mandiri di tenda. Kamu belajar juga kerja sama dengan teman dan yang paling seru lagi, ada permainan yang menantang. Penasaran? Yuk, pelajari bab ini dulu.

### Kata Kunci

Berkemah, tenda, perlengkapan, lintas alam, keterampilan, tempat, persiapan, pola hidup sehat.

## A. Keterampilan Berkemah

Berkemah adalah kegiatan tinggal (hidup) beberapa hari di tenda. Kegiatan berkemah dilakukan di alam terbuka. Untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari diusahakan secara bersama-sama. Oleh karena itu, kegiatan berkemah sangat membutuhkan persiapan, keterampilan dan kemandirian.

### 1. Pemilihan Tempat

Tempat yang akan digunakan untuk berkemah harus dipilih. Karena kamu akan tinggal dan bermalam di tempat itu. Ayo, pilih tempat yang sesuai di lingkungan sekitar sekolahmu. Tempat berkemah yang baik harus memenuhi persyaratan berikut.

- 1) Aman, dari hewan dan tanaman liar/berduri serta orang jahat.
- 2) Tanah datar dan mudah dicapai.
- 3) Dekat dengan sumber air bersih untuk MCK
- 4) Pemandangan indah dan nyaman.
- 5) Kalau bisa, dekat dengan pos polisi dan pos kesehatan

### 2. Persiapan Diri

Selain memilih tempat, sebelum berkemah juga harus mempersiapkan diri. Persiapan berkemah dapat dikelompokkan sebagai berikut.

#### a. Persiapan Mental

Kamu harus siap mental ketika berkemah. Tidak usil kepada teman. Tidak mudah tersinggung. Tidak manja, tapi harus mandiri. Bisa bekerja sama dengan teman. Bersedia untuk tolong menolong. Disiplin pada aturan. Bertanggung jawab.

#### b. Persiapan Fisik

Ketika berkemah, berarti kamu tidak tinggal bersama ayah, ibu dan keluarga. Hidup mandiri di alam terbuka dengan segenap kegiatan fisik lainnya. Untuk itu, sebelum berkemah kamu harus sehat. Tidak boleh

memaksakan diri ikut berkemah bila tubuhmu sakit. Bahkan dianjurkan untuk memeriksa kesehatan sebelum berkemah.

### c. Persiapan Perlengkapan

Perlengkapan yang harus kamu siapkan dalam berkemah ada dua macam. Yaitu, perlengkapan pribadi dan perlengkapan kelompok. Perlengkapan pribadi digunakan untuk kepentingan diri sendiri. Perlengkapan kelompok digunakan untuk kepentingan bersama dalam kelompok.

1) *Perlengkapan pribadi:*

- ATK: buku, tas, pulpen,
- Pakaian: baju, jaket, topi, sepatu karet, mantel
- Perlengkapan mandi: sabun, odol dan sikat gigi

2) *Perlengkapan kelompok:*

- Alat pemotong: pisau, gunting dan *cutter*
- Obat-obatan: obat merah, perban, obat sakit kepala dsb.
- Perlengkapan penjelajahan: kompas, peluit, jam, senter
- Perlengkapan kemah: tenda, tali, tongkat, palu.

## 3. Mendirikan Tenda

Mendirikan tenda adalah keterampilan yang harus kamu kuasai dalam berkemah. Kalau tidak, ya bagaimana kamu bisa berkemah? Bukankah kamu akan tinggal di dalam tenda?

### Mari Bermain

#### Mendirikan Tenda

Tidak perlu khawatir. Gurumu akan memberi bantuan dan arahan dalam mendirikan tenda. Lebih baik lagi, kamu dan teman-teman berlatih dulu mendirikan tenda. Sehingga ketika tiba di lokasi perkemahan, kamu tidak kesulitan lagi mendirikan tenda. Ayo, berlatih mendirikan tenda.

Kini telah banyak jenis tenda. Cara mendirikan tenda berbeda-beda untuk setiap jenisnya. Yang paling mudah dipasang adalah

tenda kubah. Langkah-langkah mendirikan tenda kurang lebih sebagai berikut.

- 1) tenda diletakkan di tanah hingga membentuk bujur sangkar
- 2) pintu depan dan belakang dibuka agar mudah dipasang tiang
- 3) ujung tenda bagian atas (yang berlubang, tempat tiang tenda) diikat. Panjang tali pada tiang tenda diatur sama panjang. Ujung tali diikatkan pada pasak.
- 4) Tiang tenda dimasukkan pada lubang. Lalu, tenda didirikan.
- 5) Tenda dirapikan agar tidak kendur dengan memindahkan pasak.



**Gambar 11. 1** Memasang tenda  
Sumber: dokumentasi pribadi

## B. Kegiatan yang Menantang

Kegiatan apa saja yang kamu lakukan saat berkemah? Salah satu kegiatan yang menarik dan menantang adalah lintas alam. Yaitu, kegiatan perjalanan melewati suatu tempat (alam).

### Mari Bermain

#### Lintas Alam

Jarak perjalanan yang akan kamu tempuh sekitar 3 km. Berangkat dari tenda kemah (sekitar sekolah) dan berjalan mengikuti peta buta. Peta itu dibuat oleh gurumu dengan tanda-tanda tertentu sehingga kamu tidak akan tersesat.

Tanda-tanda itu menunjukkan tempat yang harus kamu lalui. Tanda-tanda tersebut misalnya:

- Tanda jembatan kayu/bambu, berarti kamu harus meniti

jembatan.

- Tanda jalan setapak, berarti kamu harus melewati jalan setapak.
- Tanda jalan menurun/mendaki, berarti kamu menempuh jalan menurun/mendaki.
- Tanda pagar terbuka, berarti kamu akan menerobos pagar yang terbuka.
- Tanda parit/got, berarti kamu harus melewati/melompati parit/got.
- Tanda jalan raya, berarti kamu akan menyeberang jalan raya.
- Tanda sungai, berarti kamu akan menyeberangi sungai.
- Tanda masjid, berarti kamu akan ketemu masjid.

Ayo, lakukan lintas alam. Tulislah semua kejadian dan apa yang kamu temukan sesuai dengan tanda yang ada di peta. Apakah ada tanda yang tidak kamu temukan dalam perjalanamu? Kenapa? Silakan cari alasannya.



**Gambar 11. 2** Kegiatan lintas alam  
Sumber: dokumentasi pribadi

## C. Mempraktikkan Pola Hidup Sehat

Di dalam kegiatan perkemahan tetap harus menjaga kesehatan. Tidak boleh menyepelekan kesehatan. Beberapa kegiatan pola hidup sehat yang tidak boleh ditinggalkan, misalnya :

- Menjaga kebersihan diri. Tetap mandi dan gosok gigi. Meskipun badan terasa capek dan malas antri ke kamar mandi. Mencuci tangan sebelum makan dan tidur.
- Menjaga kebersihan lingkungan. Membuang sampah pada tempatnya. Merapikan barang-barang bawaan. Agar tidur di tenda nyaman dan menyehatkan.
- Ibadah, seharusnya semakin khusuk. Untuk memohon perlindungan dan keselamatan kepada-Nya saat di perjalanan dan di perkemahan.
- Makan teratur. Makanan dipersiapkan agar pola makan teratur. Berbagi makanan bersama teman agar tidak ada yang kelaparan.
- Tidur tidak terlalu malam, dan bangun pagi. Tidak terlalu banyak canda, agar tidak sulit tidur. Tidur termasuk istirahat yang sangat penting. Dengan tidur cukup, badan terasa segar kembali. Bangun di pagi menghirup udara segar.
- Memakai pakaian yang sesuai. Bila udara di tenda dingin, terutama di malam hari, memakai jaket. Atau memakai selimut (kain sarung) saat tidur.
- Mengikuti senam pagi dan olahraga lainnya.
- Mengembangkan sikap positif. Seperti, suka menolong, memaafkan, bekerja sama, disiplin dan bertanggung jawab.

#### Petunjuk Guru

- Guru membantu siswa dalam berlatih dan praktik mendirikan tenda.
- Guru membimbing dan mengawasi siswa dalam kegiatan lintas alam.
- Guru membimbing siswa dalam kegiatan berkemah, Guru juga mengawasi keamanan dan keselamatan siswa, terutama di malam hari.
- Sedini mungkin Guru mengantisipasi adanya siswa yang sakit, trauma, atau ketakutan yang berlebihan terhadap situasi tertentu dalam mengikuti kegiatan berkemah.

### Rangkuman

1. Berkemah adalah kegiatan tinggal (hidup) beberapa hari di tenda.
2. Tempat untuk berkemah dipilih yang:
  - Aman
  - Tanah datar dan mudah dicapai
  - Dekat dengan sumber air

- Pemandangan indah dan nyaman
  - Dekat pos kesehatan dan polisi
3. Persiapan berkemah meliputi:
    - Persiapan mental
    - Persiapan fisik
    - Persiapan Perlengkapan (pribadi dan kelompok).
  4. Keterampilan yang dibutuhkan dalam berkemah, di antaranya adalah mendirikan tenda.
  5. Salah satu kegiatan yang menantang dalam berkemah adalah lintas alam.
  6. Kebiasaan hidup sehat juga dibutuhkan dalam kegiatan berkemah.

### Terima Kasih Tuhan

*Engkau telah memberi kami alam subur nan indah.  
Kami pun melintasi alam nan menawan dengan rasa syukur.  
Terima Kasih Tuhan*



## Ayo, Uji Kemampuanmu

### Petunjuk Guru

- Guru mengadakan uji kompetensi siswa.
- Guru meminta siswa menuliskan jawaban soal-soal di buku latihan.

Bagaimana teman?

Asyik kan berolahraga.

Nah, sekarang saatnya menguji kemampuanmu.

### A. Silakan pilih jawaban yang paling tepat.

1. Kegiatan tinggal beberapa hari di tenda disebut . . . .
  - a. menginap
  - b. bertapa
  - c. berkemah
  - d. bertenda

2. Tempat yang baik dan cocok untuk berkemah adalah . . . .
  - a. miring
  - b. jauh
  - c. datar
  - d. becek
3. Sikap yang sangat dibutuhkan dalam berkemah adalah . . . .
  - a. mandiri dan tidak egois
  - b. mandiri dan egois
  - c. tidak mandiri dan egois
  - d. tidak mandiri dan tidak egois
4. Yang termasuk perlengkapan kelompok adalah . . . .
  - a. sabun mandi
  - b. sikap gigi
  - c. ATK
  - d. tenda
5. Mendirikan tenda sebaiknya dilakukan secara . . . .
  - a. sendirian biar cepat selesai
  - b. bersama-sama biar cepat selesai
  - c. bersama-sama biar sambil menonton teman kerja
  - d. bersama-sama biar sambil meledek teman.
6. Pada lintas alam, tanda jembatan bambu mempunyai arti kamu harus . . . .
  - a. melewati jembatan
  - b. menerobos jembatan
  - c. menghindari jembatan
  - d. memindahkan jembatan
7. Pada lintas alam, tanda masjid mempunyai arti kamu akan . . . .
  - a. menerobos masjid
  - b. menghindari masjid
  - c. bertemu masjid
  - d. masuk masjid
8. Sebelum tidur malam di tenda kamu harus . . . .
  - a. menggosok gigi
  - b. berolahraga
  - c. menyalakan lilin
  - d. bercanda ria

9. Dengan tidur tidak terlalu malam, waktu tidur cukup, dan bangun di pagi hari. Maka, badan terasa seharusnya . . . kembali.
  - a. capek
  - b. sesak
  - c. segar
  - d. pegal
10. Bila udara di tenda dingin, terutama di malam hari, kamu sebaiknya . . . .
  - a. memakai pakaian renang
  - b. telanjang dada
  - c. memakai perhiasan
  - d. memakai jaket atau pakaian tebal

**B. Silakan isi titi-titik di bawah ini dengan jawaban yang tersedia.**

1. Kegiatan berkemah dilakukan dengan mendirikan . . . .
2. Tempat yang datar dan dekat dengan . . . bersih cocok untuk berkemah
3. Memeriksa kesehatan sebelum berkemah termasuk persiapan . . . .
4. Perlengkapan yang dipersiapkan untuk kepentingan diri sendiri disebut . . . .
5. Obat-obatan, pisau, kompas, dan senter termasuk . . . .
6. Untuk mendirikan tenda diletakkan di tanah hingga membentuk . . . .
7. Pada lintas alam, tanda got mempunyai arti kamu harus . . . got.
8. Tidur termasuk . . . yang sangat penting. Bangun tidur badan segar kembali.
9. Untuk memohon perlindungan dan keselamatan kepada-Nya saat di perjalanan dan di perkemahan. Seharusnya kamu semakin khusus . . . .
10. Bila ada temanmu kelaparan, seharusnya kamu . . . makanan.

### Pilihan jawaban

- |                          |                  |
|--------------------------|------------------|
| a. tenda                 | f. bujur sangkar |
| b. sumber air            | g. melompati     |
| c. fisik                 | h. istirahat     |
| d. perlengkapan pribadi  | i. beribadah     |
| e. perlengkapan kelompok | j. berbagi       |

### C. Ayo, berlatih.

1. Ayo, ajak teman-temanmu, kemudian lakukan kegiatan berkemah di sekitar kampung. Lakukan juga kegiatan lintas alam.
2. Coba kamu ceritakan pengalamanmu saat kamu melakukan kegiatan berkemah.



# Bab 12

## Budaya Hidup Sehat (2)

### Tujuan pembelajaran

Setelah mempelajari bab ini, kamu diharapkan mampu:

- 1) memahami upaya menjaga kebersihan lingkungan air, darat dan udara;
- 2) memahami penanganan, pengelolaan dan pemanfaatan sampah;
- 3) menjaga diri dari penularan penyakit malaria dan DB;
- 4) menjaga diri dari penularan penyakit flu burung;
- 5) melakukan tindakan 3 M (menguras, mengubur dan menutup).



Hai teman,

Tinggal di lingkungan bersih adalah idaman setiap orang. Bernapas terasa lega karena udara bersih dan tidak bau. Berjalan nyaman karena tidak becek, berdebu atau banyak kotoran. Bagaimanakah cara menciptakan kebersihan lingkungan seperti itu? Ayo, pelajari bab ini.

### Kata Kunci

Kebersihan, lingkungan air, darat, udara, sampah, sarang, nyamuk, unggas, DB, flu burung.

## A. Menjaga Kebersihan Lingkungan

Secara umum lingkungan terbagi menjadi tiga, yaitu lingkungan air, darat dan udara. Bila ketiga lingkungan itu bersih, maka tercipta kebersihan lingkungan.

### 1. Upaya Menjaga Kebersihan Lingkungan Air

Lingkungan air meliputi laut, danau, sungai, dan termasuk selokan air. Lingkungan air ini harus dijaga kebersihannya. Kalau tidak, maka airnya menjadi kotor dan bau. Ikan-ikan akan mati. Upaya-upaya menjaga kebersihan lingkungan air dapat dilakukan di antaranya dengan:

- tidak membuang sampah ke selokan, sungai atau lingkungan air lainnya. Banyak sampah di air tidak dapat segera dihancurkan. Akibatnya, sampah menumpuk mendangkalan sungai, atau memampatkan selokan. Banjir pun akan melanda saat di musim hujan.
- tidak mendirikan rumah di bantalan sungai atau di pinggir danau. Banyak penduduk yang tinggal di pinggir sungai. Mereka membuang sampah dan air bekas MCK ke lingkungan air. Apa yang terjadi? Di lingkungan air banyak sampah berserakan. Selain tidak sehat, juga nampak tidak indah.
- melancarkan aliran air di selokan, sungai dan saluran air lainnya. Warga kampung mengadakan kerja bakti untuk membersihkan selokan. Di kota sungai-sungai pun dibersihkan dari sampah. Upaya ini dilakukan agar aliran air berjalan lancar. Tidak menyebabkan banjir ketika air hujan turun deras.



**Gambar 12. 1** Pengangkutan sampah  
Sumber: dokumentasi pribadi

## 2. Upaya Menjaga Kebersihan Lingkungan Darat

Di tempat manakah yang sering terlihat kotor? Ya, di pasar, jalan umum, dan terminal bus. Di situlah upaya menjaga kebersihan lingkungan lebih sulit dilakukan. Walaupun demikian, upaya-upaya menjaga kebersihan lingkungan tetap gencar.

### a. Pengangkutan Sampah

Pada saat-saat tertentu sampah harus diangkut dan dibuang. Kalau tidak, sampah akan menumpuk dan membusuk. Akhirnya, menjadi sarang kuman penyakit. Untuk itu, penanganan sampah harus baik dan teratur. Yaitu, melalui:

- 1) Pelarangan membuang sampah sembarangan. Bahkan di beberapa kota, seperti di Jakarta, orang yang membuang sampah sembarang dikenai denda.
- 2) Penempatan tempat sampah di beberapa tempat umum. Terutama di pasar, jalan umum dan terminal. Sehingga masyarakat tidak kesulitan mencari tempat sampah.
- 3) Penempatan TPS (tempat pembuangan sementara) di beberapa tempat umum dan perumahan. Di tempat-tempat tersebut sampah biasanya diambil oleh petugas secara rutin. Lalu, dikumpulkan ke TPS terdekat.
- 4) Sarana Mobil Sampah. Mobil inilah yang mengangkut sampah dari TPS-TPS terdekat. Diangkut untuk dibuang ke TPA (tempat pembuangan akhir). Di TPA sampah dimusnahkan ataupun dikelola kembali.



**Gambar 12. 2** Truk pengangkut sampah  
Sumber: dokumentasi pribadi

## b. Penanganan Akhir Sampah

Di semester 1 sudah dipelajari, ternyata sampah masih bisa dimanfaatkan. Sebagian orang bisa memanfaatkan sampah dengan cara:

- 1) Menjual sampah-sampah tertentu ke pengepul. Botol plastik/kaca, besi atau logam lainnya, kertas/kardus, dan-lain bisa dijual. Karena barang-barang bekas itu bisa diolah kembali menjadi barang baru.
- 2) Memanfaatkan sampah organik untuk pupuk. Dengan cara tertentu sampah organik bisa diuraikan menjadi pupuk tanaman (kompos).
- 3) Memanfaatkan sampah organik untuk pakan ternak. Sisa-sisa makanan bisa diolah menjadi bahan pakan ternak. Misalnya, untuk pakan ikan dan unggas.

Tetapi, tidak semua jenis sampah bisa dimanfaatkan lagi. Dan, tidak semua orang bisa memanfaatkan sampah seperti yang dijelaskan. Oleh karena itu, ada sampah yang dimusnahkan dengan jalan:

- 1) Ditimbun. Di daerah tertentu masyarakat menggali tanah untuk tempat membuang sampah. Pada saat lubang tanah hampir penuh sampah dibakar. Setelah beberapa kali digunakan lubang tersebut akan penuh. Penuh dengan abu dan sisa sampah lainnya. Lubang lalu ditimbun/ditutup dengan tanah. Kemudian menggali tanah lagi di tempat lain. Gunanya, untuk tempat sampah berikutnya.
- 2) Dibakar. Ada sampah yang tidak dikelola atau digunakan lagi. Maka selain ditimbun di dalam tanah, ada yang langsung dibakar. Sehingga, tersisa abu dan uap yang menghilang ke udara.

## 3. Upaya Menjaga Kebersihan Lingkungan Udara

Kamu butuh udara bersih secara mutlak. Karena, setiap saat kamu bernapas. Kamu tidak pernah berhenti bernapas. Lalu, bagaimana kamu bisa mendapatkan udara bersih?

Pada mulanya udara di sekitarmu itu bersih. Udara menjadi kotor karena ada penyebabnya. Pengaruh penyebab itulah yang harus dihilangkan atau dikecilkan. Apa saja yang menyebabkan udara kotor?

### a. Kendaraan Bermotor

Sepeda motor, mobil, truk dan bus adalah kendaraan bermotor. Kesemuanya mengeluarkan asap. Ada yang asapnya mencemari udara, ada pula yang tidak. Asap kendaraan yang mencemari udara warnanya

hitam tebal. Asap yang hampir tidak terlihat umumnya tidak mencemari udara. Untuk memastikan bahaya asap kendaraan biasanya diadakan uji asap kendaraan.

Bagaimana upaya menjaga kebersihan lingkungan udara? Apakah manusia tidak boleh naik kendaraan bermotor?

Tidak mungkin di kehidupan moderen ini menghilangkan kendaraan bermotor. Untuk itu harus mencari jalan lain. Yaitu, membuat atau membeli kendaraan yang tidak mencemari lingkungan. Lalu, merawatnya agar kendaraan tersebut tetap tidak mencemari lingkungan.

## b. Mesin Pabrik

Cerobong-cerobong asap pabrik seringkali mencemari lingkungan udara. Asap-asap itu berasal dari mesin pabrik yang menghasilkan barang tertentu. Padahal barang yang dihasilkan bisa jadi dibutuhkan manusia. Lalu, bagaimanakah upaya menanggulangnya.

Seperti cara sebelumnya. Yaitu, membuat/membeli mesin pabrik yang tidak mencemari lingkungan. Lalu, merawatnya agar mesin tersebut tetap tidak mencemari lingkungan. Cara lainnya, mendirikan pabrik yang letaknya jauh dari pemukiman penduduk. Sehingga, asapnya tidak mencemari udara untuk pernapasan penduduk.



**Gambar 12. 3** Asap kendaraan bermotor  
*Sumber: dokumentasi pribadi*

## c. Kebakaran (Rumah/Hutan)

Kebakaran menghasilkan udara panas dan berasap. Udara tersebut tentunya tidak baik untuk tubuhmu. Tetapi, kebakaran adalah musibah. Kejadiannya tidak disangka-sangka dan tidak diharapkan. Lalu, apa yang

bisa kamu lakukan? Adalah, pencegahan kebakaran. Yaitu dengan:

- 1) Menyambung ataupun menggunakan listrik dengan semestinya. Banyak kebakaran disebabkan oleh arus listrik.
- 2) Tidak membakar sampah sembarang. Seringkali api yang membakar sampah menjalar kemana-mana. Sehingga api itu bisa membakar rumah.
- 3) Tidak bermain dengan api atau mercon. Ada juga kebakaran bermula dari seorang anak yang bermain. Yaitu, bermain dengan korek api atau mercon.
- 4) Tidak meninggalkan kompor yang sedang menyala. Kompor meledak dan terbakar juga sering menyebabkan kebakaran.

Selain itu, kebakaran bisa juga terjadi karena disengaja. Misalnya, para peladang berpindah di hutan. Atau, para penebang kayu liar di hutan. Mereka mendapatkan ladang atau kayu dengan cara membakar hutan. Tentu saja cara ini tidak terpuji.

## Mari Bermain

### Menjaga Kerbersihan Lingkungan

Ayo, bentuk beberapa kelompok. Setiap kelompok pergi ke tempat yang berbeda. Lalu, mengamati upaya-upaya orang untuk menjaga kebersihan lingkungannya. Lantas, buatlah tulisan yang menjelaskan:

- 1) Lingkungan apa yang diamati? Menjelaskan keadaannya, sudah kotor atau masih bersih, dan penyebab kotornya.
- 2) Upaya apa yang dilakukan orang untuk menjaga kebersihan lingkungan tersebut? Menjelaskan pula cara dan alatnya.

## B. Menjaga Kebersihan Lingkungan terhadap Sumber Penularan Penyakit

Lingkungan kotor menyebabkan kamu mudah diserang berbagai penyakit. Karena di lingkungan kotor banyak bersarang hewan pembawa penyakit. Hewan itu menularkannya kepada manusia. Oleh karena itu, kamu harus menjaga kebersihan lingkungan agar kamu tetap sehat.

## 1. Menjaga Kebersihan dari Sarang Nyamuk

Nyamuk yang sering menularkan penyakit adalah nyamuk *Anophles* dan *Aedes aegypti*. Nyamuk *Anophles* membawa bibit penyakit malaria. Nyamuk *Aedes aegypti* membawa bibit penyakit demam berdarah (DB).

Penyakit malaria dan DB tidak jarang merenggut nyawa korban. Badan orang yang terkena penyakit malaria demam dan lemas. Wajahnya pucat. Kepala pusing. Mulut terasa pahit.

Badan orang terkena penyakit demam berdarah secara mendadak demam. Demamnya selama 2-7 hari. Rasa nyeri di ulu hati atau perut. Timbul bintik-bintik merah pada kulit. Mimisan dari hidung dan gusi berdarah.

Kedua penyakit tersebut ditularkan terutama melalui gigitan nyamuk. Kedua nyamuk itu hidup dan berkembang biak di air yang tergenang. Baik pada tanah, kaleng/botol bekas dan ban bekas yang berisi air. Oleh karena itu, cara pencegahan penularan penyakit malaria dan DB adalah:

- 1) Membersihkan sarang nyamuk. Dengan cara:
  - 1) Menguras air bak seminggu sekali.
  - 2) Mengubur kaleng, botol dan ban bekas.
  - 3) Menutup tempat sampah dan bak air.
- 2) Menghindari gigitan nyamuk. Dengan cara:
  - Tidur di dalam kelambu.
  - Memakai obat pengusir nyamuk.
  - Tidak berada di tempat yang banyak nyamuk.
- 3) Membunuh nyamuk. Dengan cara:
  - Menyemprot ruangan dengan racun nyamuk.
  - Menimbun kubangan air untuk membunuh jentik nyamuk.
  - Pengasapan (*fogging*) untuk mematikan nyamuk.



**Gambar 12. 4** Pengasapan untuk mematikan nyamuk  
Sumber: dokumentasi pribadi

## 2. Menjaga Kebersihan dari Sarang Penyakit Unggas

Penyakit unggas yang sering menular kepada manusia adalah flu burung. Penyakit ini sangat ganas, mematikan manusia. Orang yang terkena flu burung badannya panas. Batuk. Sakit tenggorokan dan pernapasan.

Penularannya melalui sentuhan manusia dengan unggas. Yang termasuk unggas adalah burung, ayam, angsa dan itik. Oleh karena itu, untuk menghindari penularan penyakit flu burung dapat dilakukan melalui:

- 1) Menghindari bersentuhan dengan unggas. Baik bersentuhan dengan bulu, kotoran ataupun limbahnya. Atau, diusahakan tidak memelihara unggas.
- 2) Menjaga kebersihan diri. Cuci tangan dengan sabun setelah bersentuhan dengan unggas. Begitu pula, cuci tangan sehabis bermain serta sebelum makan dan tidur.
- 3) Tinggal jauh dari daerah peternakan unggas, untuk mengurangi resiko penularan flu burung.

### Mari Bermain

#### Basmi Sarang Nyamuk

Ayo, bentuk pasukan pembasmi sarang nyamuk. Silakan bentuk pasukan khusus berdasarkan tugasnya. Misalnya, pasukan penguras air bak, penimbun sampah, dan pengusir nyamuk. Caranya:

Persiapan alat: ember, gayung, cangkul, kemoceng, sapu ijuk dan sapu lidi.

Tindakan:

- 1) Pasukan penguras air bak. Tugasnya, menguras air bak dan mengisinya kembali.
- 2) Pasukan penimbun sampah. Tugasnya, mengumpulkan kaleng, botol dan ban bekas. Lalu, menguburnya.
- 3) Pasukan pengusir nyamuk. Tugasnya, membersihkan bagian-bagian tertentu yang biasanya nyamuk bersembunyi. Misalnya, di laci dan kolong meja, di dalam lemari, dan di tumpukan barang-barang.

## Petunjuk Guru

- Guru mengarahkan siswa dalam kegiatan pengamatan Menjaga Kebersihan Lingkungan.
- Guru ikut mengarahkan dalam kegiatan Basmi Sarang Nyamuk.
- Guru ikut membantu mencangkul lubang tanah untuk menimbun barang-barang bekas.

## Rangkuman

1. Lingkungan terbagi menjadi tiga. Yaitu:
  - Lingkungan air,
  - Lingkungan darat,
  - Lingkungan udara.
2. Upaya menjaga kebersihan lingkungan air, melalui:
  - tidak membuang sampah ke selokan dan sungai.
  - tidak mendirikan rumah di pinggir sungai atau pantai.
  - melancarkan air selokan, sungai dan saluran lainnya.
3. Upaya menjaga kebersihan lingkungan darat, melalui:
  - Pengangkutan sampah
  - Penanganan akhir sampah
4. Upaya menjaga kebersihan lingkungan udara, melalui:
  - Kendaraan bermotor
  - Mesin pabrik
  - Kebakaran
5. Menjaga kebersihan lingkungan terhadap sumber penularan penyakit:
  - Pencegahan penularan penyakit DB dan malaria, melalui:
    - 1) membersihkan sarang nyamuk
    - 2) menghindari gigitan nyamuk
    - 3) membunuh nyamuk
  - Menghindari penularan penyakit flu burung, melalui:
    - 1) menghindari bersentuhan dengan unggas
    - 2) menjaga kebersihan diri
    - 3) tinggal jauh dari daerah peternakan unggas.

## Terima Kasih Tuhan

*Engkau telah memberi ilmu yang bermanfaat.  
Kami pun dapat menjaga kebersihan lingkungan sebaik-baiknya.  
Terima Kasih Tuhan*



## Ayo, Uji Kemampuanmu

### Petunjuk Guru

- Guru mengadakan uji kompetensi siswa.
- Guru meminta siswa menuliskan jawaban soal-soal di buku latihan.

Bagaimana teman?

Asyik kan berolahraga.

Nah, sekarang saatnya menguji kemampuanmu.

### A. Silakan pilih jawaban yang paling tepat.

1. Secara umum lingkungan terbagi menjadi tiga, yaitu lingkungan .  
...
  - a. air, darat dan udara
  - b. air, tanah dan udara
  - c. air, darat dan tanah
  - d. darat, tanah dan udara
2. Pelarangan mendirikan rumah di pinggir sungai untuk menjaga kebersihan . . . .
  - a. lingkungan air
  - b. lingkungan darat
  - c. lingkungan udara
  - d. lingkungan tanah
3. Sampah yang ada di rumah diangkut petugas untuk dikumpulkan di . . . .
  - a. TPA
  - b. TPU
  - c. TPS
  - d. TPI

4. Sampah yang dikumpulkan di tempat pembuangan akhir berasal dari . . . .
  - a. TPA
  - b. TPU
  - c. TPS
  - d. TPI
5. Ayah merawat sepeda motornya agar asapnya tidak mencemari . . . .
  - a. lingkungan air
  - b. lingkungan darat
  - c. lingkungan udara
  - d. lingkungan tanah
6. Kebakaran dapat mencemari lingkungan udara karena . . . .
  - a. udara panas dan abunya
  - b. udara panas dan debunya
  - c. udara panas dan apinya
  - d. udara panas dan asapnya
7. Mencegah penularan penyakit malaria dapat dilakukan melalui . . . .
  - a. tinggal jauh dari peternakan unggas
  - b. tidur di dalam kelambu
  - c. menghindari bersentuhan dengan nyamuk
  - d. mencuci tangan sebelum tidur
8. *Fogging* berguna untuk . . . .
  - a. membunuh unggas
  - b. mengusir unggas
  - c. membunuh nyamuk
  - d. mengusir nyamuk
9. Mengubur kaleng, botol dan ban bekas termasuk cara untuk mencegah . . . .
  - a. penularan penyakit demam berdarah
  - b. penularan penyakit panas dingin
  - c. penularan penyakit influenza
  - d. penularan penyakit flu burung
10. Menimbun kubangan air berguna untuk membunuh. . . .
  - a. nyamuk dewasa
  - b. jentik nyamuk
  - c. bibit penyakit flu burung
  - d. bibit penyakit influenza

## B. Silakan isi titi-titik di bawah ini dengan jawaban yang tersedia.

1. Melancarkan aliran air selokan berguna untuk menjaga kebersihan . . . .
2. Sampah dari TPS diangkut ke TPA dengan . . . .
3. Sampah organik dapat diolah menjadi . . . ternak.
4. Cerobong pabrik mengeluarkan . . . hitam dan mencemari lingkungan udara.
5. Bermain korek api atau mercon dapat menyebabkan . . . .
6. Lingkungan kotor menyebabkan kamu mudah . . . berbagai penyakit.
7. Nyamuk hidup dan berkembang biak di air yang . . . .
8. Flu burung dapat ditularkan melalui . . . dengan bulu, kotoran dan limbahnya.
9. Malaria dapat ditularkan melalui . . . nyamuk *Anophles*.
10. Gigitan nyamuk *Aedes aegypti* dapat menularkan penyakit . . . .

### Pilihan jawaban

- |                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| a. gigitan        | f. bersentuhan    |
| b. tergenang      | g. pakan          |
| c. kebakaran      | h. lingkungan air |
| d. mobil sampah   | i. asap           |
| e. demam berdarah | j. diserang       |

## C. Ayo, berlatih.

1. Ayo, ajak teman-temanmu, kemudian lakukan kegiatan kerja bakti membersihkan lingkungan di sekitar sekolahmu
2. Bagaimana perasaanmu jika kamu melihat lingkungan yang kotor dan kumuh?

# Glosarium

- Anophles : Nyamuk yang membawa bibit penyakit malaria.
- Aides aegypti : Nyamuk yang membawa penyakit demam berdarah.
- Atletik : Cabang olahraga untuk melatih kekuatan dan ketangkasan.
- Bakiak : sandal yang terbuat dari kayu, terompah kayu.
- Baring : kepala, togok, tungkai dan lengan terletak rata.
- Beregu : berkelompok yang terdiri atas beberapa orang.
- Bloking : Menghalangi gerakan lawan dan menahan bola dalam permainan bola voli.
- Daya Tahan : Kemampuan otot dalam melakukan aktivitas.
- Demam : suhu badan lebih tinggi dari biasanya karena sakit.
- Denah : peta, gambar yang menyetakan letak sesuatu.
- Disiplin : kepatuhan pada aturan atau tatatertib.
- Individual : perorangan, tidak beregu, tidak berkelompok.
- Jejak : tanda-tanda perjalanan yang dilakukan dahulu.
- Joging : lari kecil, berlari sedikit lebih cepat daripada berjalan.
- Kekuatan : Tenaga atau gaya dalam melakukan aktivitas.
- Kelenturan : Kemampuan persendian untuk menyesuaikan diri dalam aktivitas dengan penguluran ruang gerak dari berbagai sendi.
- Kemah : Kegiatan di alam bebas dengan menginap atau tinggal di tenda.
- Kombinasi : gabungan beberapa hal.
- Kompak : bersama-sama, bersatu padu.
- Kompleks : rumit, ruwet, tidak sederhana.
- Koordinasi : penyesuaian dan pengaturan yang baik.
- Lari zig-zag : Lari melewati rintangan.
- Lingkungan : Keadaan t/tempat di sekitar kita.
- Lob : pukulan melambung.
- Mahir : telah terlatih dalam mengerjakan sesuatu, cakap, pandai, terampil.
- Modern : yang terbaru, mutakhir.

Nakoda	: pemimpin atau kapten kapal.
Passing	: Mengoper bola kepada teman satu regu dalam permainan bola voli.
Pemanasan	: Gerakan yang dilakukan sebelum melakukan latihan inti
Pendinginan	: Gerakan yang dilakukan sesudah melakukan latihan inti
Posisi	: letak atau kedudukan sesuatu.
Postur	: besar, kecil dan bentuk tubuh.
Pull up	: Gerakan mengangkat dan menurunkan badan pada palang tunggal.
Push up	: Gerakan mengangkat badan ke atas dan ke bawah dalam posisi tubuh menelungkup.
Raket	: Alat pemukul yang digunakan dalam permainan bulu tangkis.
Renang	: Salah satu cabang olahraga air.
Senam irama	: Senam yang setiap gerakannya diiringi dengan musik.
<i>septic tank</i>	: tempat penampungan kotoran yang menggunakan saluran pipa berbentuk leher angsa.
Servis	: Pukulan pertama dalam permainan.
Smesh	: Pukulan keras dan menukik dalam suatu permainan.
Sunggu	: membawa benda di atas kepala.
Tebing	: tepi sungai, jurang yang tinggi dan terjal, hampir tegak, lereng gunung yang seperti dinding terjal.
Teknik Dasar	: Teknik yang harus dikuasai dalam suatu permainan.
Voli	: Permainan bola besar yang dimainkan dengan menggunakan tangan atau anggota tubuh lain.
Yus	: Persamaan poin dalam permainan.

## A

Ade Ray, 85  
Alat, 2, 11, 64, 75, 129  
Atletik, 8, 71  
Ayunan satu lengan, 46  
Ayunan dua lengan, 47

## B

Balap Lompat, 71  
Berangkai 6 pos, 28  
Berangkai 8 pos, 90  
Berkemah, 128, 129  
Blokning, 77  
Bulutangkis, 2

## D

Daya tahan, 22, 84  
Deuce, 7, 78

## E

Etika, 126

## F

Flu burung, 148  
Futsal, 10

## G

Gang-ba, 27, 88  
Gerak ritmik, 42, 104  
Guling, 34, 96, 97

## I

Inti, 104, 107

## J

Jalan tiga kaki, 87  
Joging, 23

## K

Kaki berkait, 85  
Kebersihan, 52, 55, 142, 143, 144, 146  
Kekuatan otot, 23, 85  
Kelenturan, 26  
Kelentukan, 87  
Keselamatan, 126  
Kipers, 64  
Kombinasi, 34, 35, 36, 74  
Koordinasi, 90

## L

Langkah segitiga, 42  
Langkah saling silang, 44  
Lapangan, 2, 11, 64, 75  
Liem Swiking, 2  
Lingkungan, 52, 53, 142, 143, 144, 146  
Lintas alam, 134  
Lob, 5  
Lompat tali, 84

## M

Memanggul teman, 24, 86

Menendang, 12, 13  
Menggiring, 13  
Mengoper, 15  
Menjadi patung, 28, 89

## P

Passing, 76, 77  
Pemanasan, 104  
Pendinginan, 113  
Peralihan, 109, 110,  
Perlengkapan, 2, 133  
Pull up, 25  
Push up, 24

## R

Raket, 3  
Rangkaian, 96, 97, 98  
Rudi Hartono, 2

## S

Senam lantai, 34, 35, 96, 97  
Senam, ritmik, 104  
Servis, 4, 75  
Shuttlecock, 2  
Sikap lilin, 28, 29, 89  
SKJ usia SD, 104  
Smes, 5, 77  
Susi Susanti, 2

## T

Taufik Hidayat, 2  
Tenda, 133

## V

Voli, 74

# Daftar Pustaka

- Anderson, CR. Petunjuk Modern Kepada Kesehatan. Bandung. Indonesia Publishing House.
- Badan Standar Nasional Pendidikan. 2006. Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Sekolah Dasar dan Madrasah Ibtidaiyah. Jakarta. Depdiknas.
- Ditjen Diklusepora. 1999. Senam Kesegaran Jasmani Usia S.D. Jakarta. Direktorat Keolahragaan.
- Entjang, I. 1993. Ilmu Kesehatan Masyarakat. Bandung. PT Citra Aditya Bakti.
- Harlina, L. dkk. 2006. Pencegahan dan Penanggulangan Penyalahgunaan Narkoba Berbasis Kompetensi. Jakarta. Balai Pustaka.
- Jakub, I. 1975. Pokok-Pokok Kesehatan. Jakarta. CV. Karang Laut.
- Mahendra, Agus. 2001. Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar. Jakarta. Ditjen Olahraga Depdiknas.
- Murni, M. 2000. Renang. Jakarta. Departemen Pendidikan Nasional, Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Poernomo, S. dkk. 1978. Usaha Kesehatan Sekolah. Jakarta. Departemen Kesehatan RI.
- Santosa, VE dan Mulyani, IM. 2008. 100 Permainan Kreatif untuk Outbond dan Training. Yogyakarta. CV. ANDI.
- Saputra, YM. 2001. Pembelajaran Atletik di Sekolah Dasar. Jakarta. Depdiknas.
- Suryatna, E. dan Adang S. 2001. Pembelajaran Renang di Sekolah Dasar. Jakarta. Depdiknas.
- Suzuki, David. 1992. Memperhatikan Indera. Jakarta. Binarupa Aksara.
- Winarno. 1990. Gizi dan Makanan. Jakarta. Pustaka Sinar Harapan.
- Wollard, Kathy & Debra Solomon. 2007. Petualangan bersama Einstein, Cara Kerja Tubuh (terj.). Tangerang. Scientific Press.

## Daftar Organisasi Induk Olahraga Di Indonesia

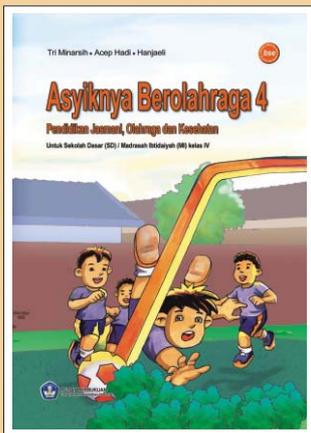
Berikut ini adalah nama organisasi induk cabang olahraga yang ada di Indonesia diurutkan berdasarkan nama cabang olah raga serta singkatan namanya yang diakui oleh KONI/Komite Olahraga Nasional Indonesia yaitu sebagai berikut.

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

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

*Sumber : [www.e-smartschool.com](http://www.e-smartschool.com)*





ISBN 978-979-095-005-4 (no. jilid lengkap)  
ISBN 978-979-095-053-5 (jil. 4a)

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) \*Rp13.561,00*