• Dadan Heryana • Giri Verianti

BUKU SEKOLAH ELEKTRONIK bse

Pendidikan Jasmani

Olahraga dan Kesehatan

untuk Siswa SD - MI Kelas V

PUSAT PERBUKUAN
Kementerian Pendidikan Nasional

5

Pendidikan Jasmani
Olahraga dan Kesehatan untuk Siswa SD - MI Kelas V
•Dadan Heryana •Giri Verianti

• Dadan Heryana • Giri Verianti

Pendidikan

Jasmani Olahraga dan Kesehatan

untuk Siswa SD-MI Kelas 5

PUSAT PERBUKUAN
Kementerian Pendidikan Nasional

5

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

Pendidikan
Jasmani Olahraga dan Kesehatan
untuk Siswa SD-MI Kelas 5

Penulis:
Dadan Heryana
Giri Verianti

Editor:
Bangbang Syamsudar

Design Cover:
Iwa

Ukuran Buku:
17,6 cm × 25 cm

Jenis Huruf:
Geometri
Adam Backer

Lay Out:
Dani Hadian

Ilustrator:
Dian

372.8
DAD
p

DADAN Heryana
Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan /Dadan Heryana, Giri Verianti; editor, Bangbang Syamsudar; ilustrator, Dian.—Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional, 2010.
viii, 144 hlm.: ilus.; 25 cm

Bibliografi: hlm. 135
Indeks
Untuk siswa SD-MI kelas V
ISBN 978-979-095-005-4 (no. jilid lengkap)
ISBN 978-979-095-077-1 (jil. 5i)

1. Olahraga - Aspek Kesehatan - Studi dan Pengajaran (Pendidikan Dasar) I. Judul
II. Giri Verianti III. Bangbang Syamsudar IV. Dian

Hak Cipta buku ini dialihkan Kepada Kementerian Pendidikan Nasional
dari penerbit Acarya Media Utama

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

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena hanya berkah dan hidayah-Nya kami dapat menyelesaikan buku panduan belajar pendidikan olahraga dan kesehatan. Buku ini disusun untuk memenuhi kebutuhan buku Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasar-Madrasah Ibtidaiah kelas 5.

Buku ini dipaparkan dalam 12 Bab yang didalamnya terdapat sebuah kesatuan dari berbagai olahraga dan kesehatan. Kamu akan mudah mempelajari buku ini karena bahasa yang digunakan sangat atraktif. Sebelum mempelajari sebuah materi, kamu akan disuguhi dengan peta konsep yang akan membantumu memahami keseluruhan materi. Begitu juga dengan kata kunci atau beberapa istilah dalam materi tersebut.

Selanjutnya, pemahaman materi akan diarahkan sesuai dengan kompetensi yang akan diajarkan. Sebagai tambahan materi, kamu juga disuguhi beberapa **Tips** dalam melakukan olahraga yang sesuai dengan materi. Setelah itu, kamu juga akan dapat mengevaluasi materi dengan berbagai tugas (**Penilaian Pengetahuan, Ayo Kamu Bisa, Penilaian Keterampilan, dan Penilaian Sikap**).

Begitu juga penyusunan yang sistematis dan berjenjang dari yang mudah ke yang sulit, dari yang sederhana ke yang rumit, dari yang ringan ke yang berat. Untuk membantu kamu menguasai materi, disajikan juga berbagai gambar atau ilustrasi dalam praktik gerakan yang diajarkan.

Berbagai hal yang diajarkan dalam buku ini merupakan sebuah kesatuan yang diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik. Sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat.

Harapan penulis semoga bu ku ini dapat memberikan sumbangan yang berarti bagi peningkatan mutu pendidikan, khususnya Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan di SD dan MI.

Penyusun, 2009

Pendahuluan

Pengantar bagi peserta didik

Sekarang kamu sudah naik kelas. Bagaimana perasaanmu ketika kamu duduk di kelas 5, senangkah? Pasti kamu senang. Banyak hal yang dapat kamu dari pelajaran kelas sebelumnya. Tentu sekarang kamu ingin tahu hal lainnya, bukan? Misalnya tentang permaina kippers, sepak bola, dan nomor lari. Selain itu, kamu juga akan mengetahui lebih banyak lagi tentang senam, renang, penjelajahan, dan pendidikan kesehatan. Kamu akan lebih tahu tentang bagaimana cara menjaga alat reproduksi, menjauhi minuman keras, dan bahaya dari rokok.

Beberapa pertanyaan ataupun praktik olahraga akan kamu lakukan dengan buku ini. Tentunya hal tersebut akan dibimbing langsung oleh guru atau orangtuamu. Dalam setiap bab, kamu akan langsung diajak mempraktikkan olahraga yang kamu senangi.

Bagaimana cara belajar dengan buku ini?

Untuk memudahkan kamu dalam mempelajari buku ini, perhatikanlah hal-hal berikut.

1. Perhatikanlah dengan baik setiap judul dan pengantar yang tersedia dalam halaman bab. Di sana tersedia berbagai hal untuk mengantarkanmu ke dalam materi yang ada dalam judul bab.
2. Perhatikan juga Peta Konsep dan Kata Kunci yang tersedia. Jika Peta Konsep sudah terkuasai dengan baik, kamu akan mendapat gambaran mengenai materi yang akan dijabarkan.
3. Lakukanlah setiap kegiatan yang telah disediakan. Kegiatan yang telah disediakan untuk membantumu menguasai materi adalah Ayo Kamu Bisa, Penilaian Pengetahuan, Penilaian Keterampilan, Penilaian Sikap, dan berbagai tips dalam olahraga.
4. Mintalah selalu bimbingan Guru dan Orangtuamu ketika melakukan kegiatan (praktik dan materi).

Tentunya kamu akan cepat mempraktikkannya bukan? Nah, cobalah lakukan beberapa hal di atas sebelum membaca dan mempraktikkan semua materi yang ada dalam buku.

Pengantar bagi Pendidik dan Orangtua

Pendidik dan orangtua diharapkan selalu mendampingi siswa dalam belajar penjas ini. Selain itu, Pendidik dan orangtua diharapkan membantu mereka dalam proses pembelajaran terutama dalam hal praktik berolahraga. Hal ini harus selalu dilakukan supaya dapat meminimalisasi aspek cedera ketika praktik olahraga.

Buku ini disusun untuk mendukung kegiatan belajar yang interaktif dan partisipasif. Buku ini disusun secara sistematik mulai dari pendahuluan, peta konsep, kata kunci, materi yang dilengkapi berbagai kegiatan dan tips olahraga, latihan kegiatan, rangkuman, dan latihan evaluasi akhir (bab dan semester).

Untuk mengevaluasi siswa dalam setiap aspek, yaitu afektif, motorik, dan psikomotorik, disediakan pula berbagai kegiatan untuk mengevaluasinya, di antaranya Penilaian pengetahuan, Penilaian Keterampilan, dan Penilain Sikap. Selamat membantu peserta didik dalam mencerdaskan kehidupan bangsa.

Daftar Isi

Halaman

KATA SAMBUTAN iii

KATA PENGANTAR iv

DAFTAR ISI vi

Bab 1 Permainan dan Olahraga 1

A. Permainan Kippers 3

B. Permainan Sepakbola 10

C. Perlombaan Nomor Lari 15

Bab 2 25

A. Latihan Kekuatan 27

B. Latihan Kecepatan 30

Bab 3 35

A. Latihan Peregangan 37

B. Latihan Senam Ketangkasan 41

Bab 4 45

A. Latihan Senam Irama 47

Bab 5 55

A. Menjaga Kebersihan Alat Reproduksi 57

B. Akibat Pelecehan Seksual 58

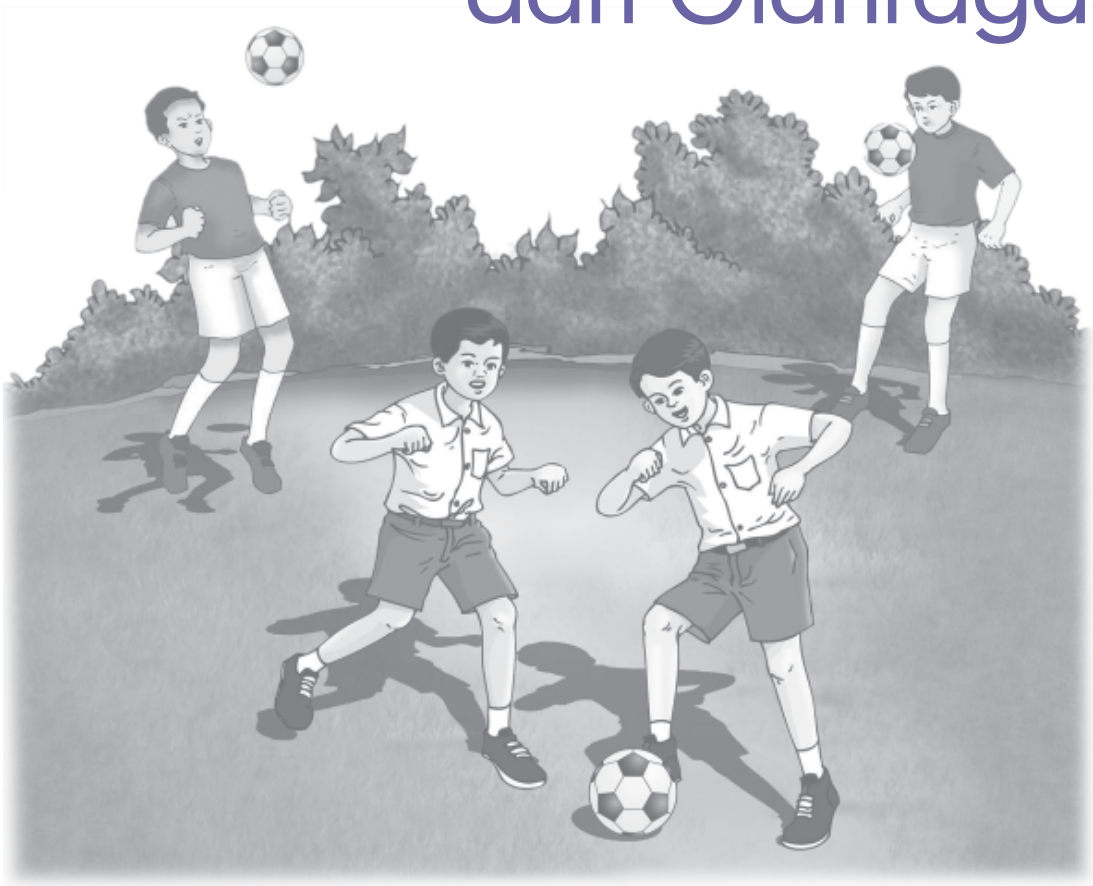
C. Menghindari Pelecehan Seksual 59

Uji Kompetensi Semester 1 63

Bab 6 Permainan dan Olahraga **65**
A. Permainan Rounders 67
B. Permainan Bola Voli 74
Bab 7 Latihan Pengembangan Tubuh **79**
A. Latihan Kekuatan 81
B. Latihan Kelincahan 82
Bab 8 Aktivitas Senam **87**
A. Bentuk-Bentuk Latihan Senam Ketangkasan 89
B. Rangkaian Senam Ketangkasan 89
Bab 9Aktivitas Ritmik **95**
A. Kombinasi Gerak Senam Ritmik 97
Bab 10 Aktivitas Renang **103**
A. Renang Gaya Punggung 105
Bab 11 Penjelajahan **113**
A. Merencanakan dan Melaksanakan Penjelajahan 115
B. Etika dalam Melakukan Penjelajahan 117
Bab 12 Pendidikan Kesehatan **123**
A. Bahaya Merokok 125
B. Bahaya Minuman Keras 127
Uji Kompetensi Semester **132**
Daftar Pustaka **135**
Glosarium **136**
Indeks **138**
Lampiran **139**

Bab 1

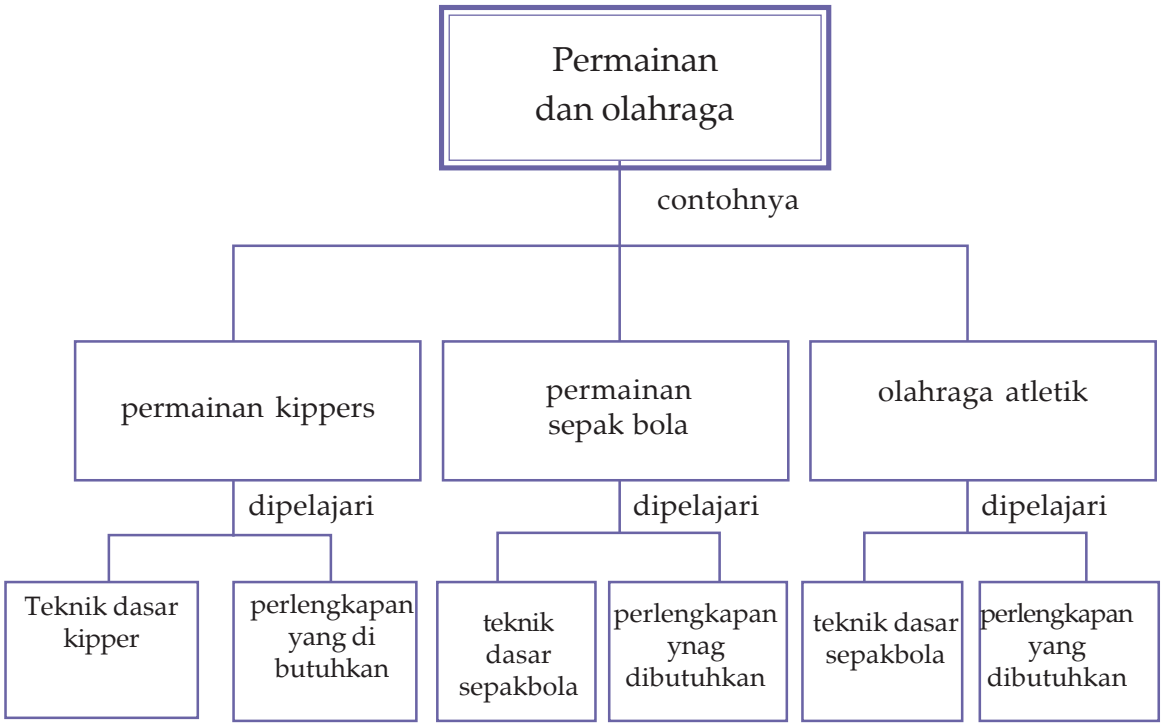
Permainan dan Olahraga



Apakah kamu suka bermain? Semua anak pasti suka bermain. Di kelas IV kamu telah belajar berbagai permainan yang membuat kamu bergembira dan tubuh menjadi sehat. Pada materi bab ini, kamu akan mempelajari teknik dasar beberapa cabang permainan dan olahraga. Selain itu, kamu juga akan diperkenalkan dengan peraturan-peraturan yang sederhana, misalnya, cara menyundul bola dalam permainan sepakbola. Caranya dapat kamu temukan dalam bab ini.

Peta Konsep

Peta konsep akan memudahkanmu mempelajari bab ini.



Kata kunci

Istilah yang perlu kamu ingat

- kipers
- offside
- standing start
- flying start
- couching star

A Permainan Kippers

1 Pengertian

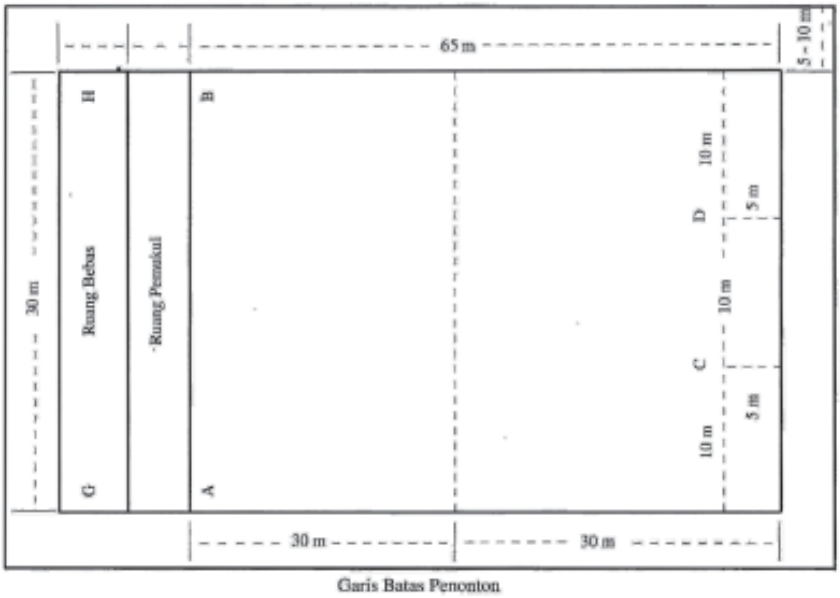
Nama permainan Kippers berasal dari bahasa Belanda, yaitu Kiepers. Permainan ini dimainkan oleh dua regu, yang masing-masing regu terdiri atas 12 orang. Regu pemukul harus mengumpulkan angka/nilai sebanyak mungkin. Sementara itu regu penjaga harus berusaha supaya lawan tidak memperoleh angka/nilai. Seorang pemain dapat memperoleh angka/nilai jika dapat memukul dengan baik. Selanjutnya, lari menuju tiang hinggap dan kembali ke daerah regu pemukul. (saputra:1999)

2 Perlengkapan Permainan

Perlengkapan dalam permainan kippers adalah sebagai berikut.

a. Lapangan

Lapangan permainan berukuran 65 x 30 meter. Ruang pukul 5 x 15 meter. Ruang regu pemukul 5 x 15 meter.



Gambar 1.1
Lapangan permainan kippers

b. Alat

1) Pemukul

   Terbuat dari kayu dengan panjang 60 cm. Garis tengah pemukul 3,5 cm.

2) Bola

   Bola terbuat dari karet elastis. Berat bola 80 gram dan garis tengah 7 cm.

3) Tiang hinggap

   Dua buah tiang yang terbuat dari besi atau bambu. Panjang tiang 1,5 m dengan garis tengah 2 cm. Bagian atas tiang atas dibengkokkan atau berbentuk melingkar (C & D).

4) Tiang bendera

   Ukurannya sama dengan tiang hinggap. Berjumlah 2 buah. Di bagian atas tiang diberi bendera dengan warna terang supaya mudah dilihat.

5) Tiang kecil

   Tiang kecil diletakkan di sudut-sudut lapangan. Ujung tiang diberi bendera.

3 Teknik Dasar Permainan Kippers

Untuk dapat memainkan permainan kipers, kamu harus menguasai beberapa teknik dasar. Teknik dasar permainan kipers adalah sebagai berikut.

a. Menangkap bola

Cara menangkap bola dalam permainan kippers adalah sebagai berikut.

1) Buka kaki agak lebar, lutut agak ditekuk.
2) Kedua tangan di depan dada dengan jari-jari tangan terbuka.
3) Perhatikan datangnya bola. Bola ditangkap dengan rileks dan searah dengan arah larinya bola.

b. Melempar bola

Mengoper bola harus menggunakan teknik yang benar. Tujuannya adalah supaya bola mudah untuk ditangkap oleh teman seregu. Dengan demikian, kemenangan regu dapat diraih.

Beberapa cara melempar bola dalam permainan kippers, adalah sebagai berikut.

1) Lemparan ayunan atas

Lemparan ayunan atas. Sikap kaki kuda-kuda, kaki kanan dan tangan kanan dengan memegang bola direntangkan ke kanan belakang agak ke atas. Awalan melempar, condongkan badan ke belakang, tangan kanan ditarik ke belakang dan tangan kiri mengambil sikap keseimbangan.

Ayunkan tangan kanan kuat ke depan dengan kaki kanan melangkah ke depan (sebagai gerak ikutan). Pada akhir pelepasan bola pergelangan tangan melecut hingga jari-jari tangan menghadap ke bawah. Kegunaan lemparan ini akan mencapai jarak sedang.

Gambar 1.2
Melempar ayunan atas

2) Lemparan ayunan bawah

Sikap kuda-kuda kaki kanan di belakang. Badan condong ke belakang, tekuklah kaki lebih dalam. Julurkan tangan kanan memegang bola dengan lurus, dan tegak lurus dengan badan. Ayunkan lengan tangan kanan sedemikian rupa, hingga perlepasan bola itu kira-kira membentuk sudut 45 dengan garis horizontal. Guna lemparan ini untuk memcapai jarak jauh.

Gambar 1.3
Melempar ayunan bawah

c. Memukul

Teknik memukul sesuai dengan tujuan arah bola dapat dibedakan yaitu: melambung jauh, datar ke depan, menyamping ke kiri, dan menyamping ke kanan. Sementara itu arah bola dalam teknik memukul ini sangat tergantung kepada: sudut arah ayunan pemukul, sudut perkenaan bola dengan pemukul, serta sikap badan dan posisi kaki.

1) Pukulan melambung jauh
   a) Peganglah pemukul pada bagian pangkalnya.
   b) Setelah bola dilambungkan, rentangkan salah satu kaki sesuai dengan tangan yang digunakan untuk memukul.
   c) Berat badan pada kaki yang direntangkan, badan condong ke belakang, tekukkan lutut yang direntangkan sedalam mungkin, tetapi tetap dalam keseimbangan.
   d) Tangan pemukul dijulurkan lurus, tegak lurus dengan badan dan membentuk sudut 45° dengan garis datar.
   e) Usahakan bola terkena tepat pada ujung pemukul, hingga lengan ayunan pukulan sepanjang mungkin dan lepasnya bola membentuk sudut 45°.

f) Perkenaan bola lebih kurang setinggi bahu.

g) Arah bola tergantung arah pemukul saat perkenaan dengan bola.

2) Pukulan datar ke depan

a) Sikap seperti pada pukulan melambung jauh, hanya badan tetap tegak dan kaki tidak ditekuk.

b) Perkenaan kayu pemukul dan bola saling tegak lurus dan kayu pemukul dalam gerakan horizontal.

c) Arah bola akan ke kanan atau ke kiri tergantung kepada arah hadap kayu pemukul saat perkenaan dengan bola.

3) Pukulan menyamping ke kiri

a) Sikap seperti pada pukulan datar ke depan, tetapi kaki kanan diubah ke depan agak ke kanan.

b) Badan diputar searah dengan arah pukulan.

c) Ayunan lengan sedemikian rupa hingga perkenaan kayu pemukul dan bola sedikit dari atas menuju ke bawah.

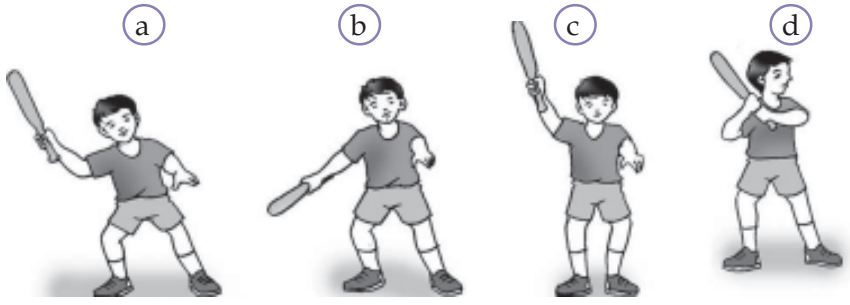
4) Pukulan menyamping ke kanan

a) Ayunan dari belakang kepala menuju ke depan.

b) Sikap seperti pada pukulan datar ke depan, hanya lengan ditarik ke atas sedikit ke belakang.

c) Arah pukulan dari atas menuju ke bawah dengan sudut pukulan sesuai dengan arah yang dikehendaki.

Setelah siswa menguasai teknik melempar, menangkap, dan memukul bola, selanjutnya diberi kesempatan untuk bermain. Permainan kippers dimainkan oleh dua regu, baik putera maupun puteri.



Gambar 1.4
Cara memakai pemukul yang benar

3 Cara Bermain Kippers

a) siswa dibagi dua regu, yaitu masing-masing regu terdiri atas 12 orang dengan nomor dada 1 sampai 12.

b) Sebelum bermain kapten regu melakukan undian.

c) Setiap pemain berhak memukul satu kali, kecuali pemain pembebas (pemain terakhir), ia berhak memukul tiga kali.

d) Pemukul dengan pukulan yang benar dan dapat kembali dengan selamat, mendapat nilai dua.

e) Pemukul dengan pukulan yang benar dan dapat kembali dengan selamat, bila ada teman lainnya memukul dengan benar maka mendapat nilai satu.

f) Waktu permainan berupa *inning (*masing-masing regu mempunyai kesempatan sama untuk menjadi regu jaga dan regu pemukul)

Gambar 1.5
Bermain kippers

4 Peraturan Permainan Kippers

Peraturan permainan kipers adalah sebagai berikut.

a. Waktu permainan berupa inning (masing-masing regu mempunyai kesempatan sama untuk menjadi regu jaga dan regu pemukul)

b. Satu regu terdiri atas 12 pemain mengenakan nomor dada dari 1 sampai 12. Dasar nomor dada untuk tiap regu harus berbeda.

c. Kewajiban regu pemukul: memukul bola, lari ke tiang hinggap, dan kembali ke ruang pemukul (B).

d. Kewajiban regu penjaga sebagai berikut.
   1) Menangkap bola yang dipukul.
   2) "Mematikan" pelari dengan melempar bola.

3) "Membakar ruang" regu pemukul bila tidak ada pemukul lagi.

e. Pemukul harus melambungkan bola sendiri.

f. Pukulan dinyatakan baik, bila bola jatuh di daerah lapangan (30 meter) dan boleh berlari menuju tiang hinggap.

g. Ketentuan pelari sebagai berikut.

1) Bila bola dikembalikan ke ruang regu pemukul atau ruang pukul, baik melambung atau menyusur tanah, melewati garis batas ruang regu pemukul dari lapangan permainan, pelari harus berhenti di tempat.

2) Bila bola hilang pelari harus berhenti, dan boleh berlari lagi bila bola telah ditemukan dan dimasukkan ke dalam lapangan permainan.

3) Seorang pemain yang tidak terkena lemparan boleh langsung masuk ke ruang pemukul (B), tanpa menuju tiang hinggap (C atau D) lebih dahulu.

4) Seorang pemukul yang sah pukulannya, boleh tetap tinggal di ruang pukul, kalau dipandangnya membahayakan.

5) Seorang pelari yang menurut perhitungannya dalam situasi membahayakan, boleh kembali ke tiang hinggap, atau ke ruang pukul.

6) Pemukul yang salah atau meleset pukulannya tidak boleh berlari, tetapi harus menunggu atas pukulan yang sah dari teman berikutnya.

7) Bila regu pemukul tinggal seorang lagi maka pemukul ini diberi kesempatan untuk memukul 3 kali pukulan sah.

h. Lemparan untuk "mematikan" lawan

Lemparan harus mengenai bagian bahu ke bawah. Penjaga tidak boleh berlari dengan membawa bola. Jadi, harus mengoper dengan kawan supaya dapat mendekati pelari. Lemparan yang mengenai pelari dapat menyebabkan pergantian. Operan bola harus dilakukan dengan satu tangan.

i. Bola tangkap dan cara pergantian

Bola tangkap harus dilakukan dengan tangan satu. Pada waktu bola tangkap yang ketiga si penangkap harus melemparkan bola tegak lurus ke atas, dengan membelakangi ruang pukul dan regu jaga secepatnya menuju ke ruang regu pemukul atau ke tiang hinggap. Hal ini karena pada peristiwa ini dapat dikenai lemparan. Bola yang dilemparkan oleh penjaga, dapat ditangkap oleh bekas regu pemukul untuk mematikan lawan.

j. Penilaian

1. Bola tangkap memperoleh nilai 1 (satu).
2. Kembali ke ruang partai pemukul, dengan pukulan yang sah atas pukulan sendiri memperoleh nilai 2 (dua).
3. Kembali atas pukulan kawan, dan pelari itu tidak melakukan kesalahan pukul, mendapat nilai 1 (satu).

Penilaian Pengetahuan 1.1

Kerjakanlah dibuku tugasmu.

A. Pilihlah jawaban yang paling tepat.

1. Permainan kipers merupakan permainan . . . .
   a. bola kecil
   b. bola besar
   c. perorangan
   d. mengembirakan
2. Lemparan yang digunakan untuk pelari/pemukul adalah . . . .
   a. lemparan melambung
   b. lemparan lurus atau datar
   c. lemparan tinggi
   d. lemparan rendah
3. Arah jalannya bola cepat dan memantul ke tanah merupakan pukulan . . . .
   a. melambung jauh
   b. memantul
   c. mendatar
   d. merendah
4. Ukuran lapangan permainan kipers adalah . . . .
   a. 50 x 20 meter
   b. 60 x 25 meter
   c. 65 x 30 meter
   d. 70 x 45 meter
5. Lamanya waktu bermain kipers adalah . . . .
   a. 2 x 20 menit
   b. 2 x 30 menit
   c. 2 x 40 menit
   d. 2 x 45 menit

B. Jawablah pertanyaan berikut dengan benar.

1. Tuliskan dua macam teknik permainan kippers.
2. Apa saja kewajiban regu penjaga permainan kippers?
3. Bagaimana cara melakukan pukulan datar ke depan?

C. Kerjakan secara berkelompok.

1. Buatlah gambar lapangan permainan kippers, lengkap dengan ukurannya.
2. Kumpulkan beberapa gambar pemain kippers yang kamu kenali, sertakan riwayat singkat pribadi dan prestasinya!

Ayo kamu bisa

Penilaian aspek psikomotor diberikan dalam dua bentuk, yaitu penilaian terhadap kesempurnaan/keterampilan sikap/cara melakukan suatu gerakan (penilaian proses) dan penilaian prestasi dari gerakan tersebut (diambil banyaknya melakukan gerakan).

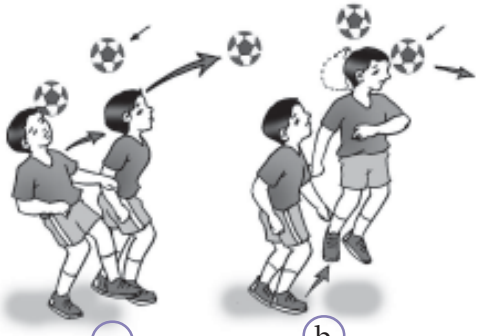
1. Coba praktekkan cara melakukan teknik melempar dan menangkap bola permainan kipers! Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan gerakan melakukan gerakan dan prestasi (banyaknya melakukan gerakan).
2. Coba praktekkan cara melakukan teknik memukul permainan kipers!

B Permainan Sepakbola

1 Teknik-Teknik Dasar Permainan Sepakbola (Lanjutan)

Tujuan utama permainan sepakbola adalah memasukkan bola ke gawang lawan. Teknik permainan yang tinggi dengan pengendalian, kerjasama, semangat yang tinggi, serta daya tahan akan memudahkan menghasilkan gol.

Gol dihasilkan, jika terjadi penyerangan ke gawang lawan. Penyerangan pada umumnya dilakukan dengan kerjasama antar pemain, walaupun kemungkinan serangan secara tunggal oleh seorang pemain.



a Menyundul bola tanpa melompat

b Menyundul bola dengan melompat

Gambar 1.6
Cara menyundul bola

Teknik permainan sepakbola adalah sebagai berikut.

a. Latihan teknik menyundul bola

Menyundul bola dapat dilakukan dengan cara sikap berdiri dengan kaki tetap di atas tanah, atau sambil melompat ke udara. Sikap manapun yang dilakukan, tergantung pada situasi dan kondisi di lapangan permainan.

b. Teknik merampas bola (tackling)

Banyak cara yang dapat dilakukan untuk merampas bola dari kaki lawan.

Terdapat tiga cara yang paling umum digunakan, yaitu dengan cara berhadapan (tanpa menjatuhkan diri) dan cara meluncur (sliding tackling).

c. Teknik Melempar Bola ke Dalam

Melempar bola ke dalam dilakukan apabila bola keluar melalui garis pembatas di samping lapangan. Peraturan permainan sepakbola menyebutkan bahwa pemain harus melemparkan bola ke dalam melalui atas kepala dengan kedua tangan. Sementara itu, kedua kaki pemain harus di tempatkan di belakang garis samping.

Pemain tidak dibenarkan membuat gol dari lemparan ke dalam. Bagi pemain yang menerima bola dari lemparan ke dalam, tidak diberlakukan peraturan offside. Hal ini merupakan suatu taktik yang penting. Tujuannya untuk menguntungkan penyerang yang dekat dengan gawang lawan.

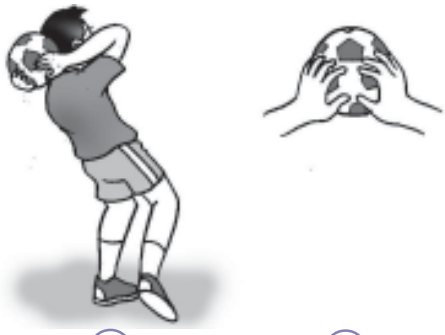
d. Latihan variasi bermain sepakbola

1) Latihan 1 kerjasama di depan gawang
   a) Pemain (A) dan pemain (B) melakukan gerakan penghalangan sesuai dengan petunjuk.
   b) Setelah membiarkan bola, pemain (A) berlari menarik pemain lawan mengikutinya.
   c) Pemain (B) yang mengambil alih bola, melihat pemain (C) berlari ke depan.
   d) Pemain (C) menembak ke gawang atau memberi operan.

a cara berhadapan

b cara meluncur

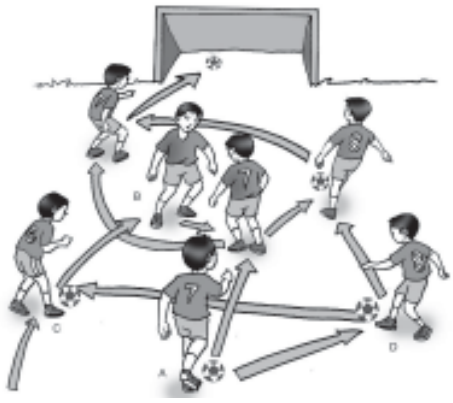
Gambar 1.7
Teknik merampas bola



a posisi badan saat melempar

b posisi tangan ketika melempar bola

Gambar 1.8
Teknik melempar bola



Gambar 1.9
Teknik mengoper bola

Tips olahraga

Tips lemparan ke dalam

Lemparan kedalam kelihatan sederhana. Namun, pemain harus memahami hal-hal penting mengenai lemparan ke dalam, antara lain.

1. Untuk mendapatkan lemparan yang keras, pelempar bisa berlari terlebih dahulu dan menyeret ujung kaki belakang.
2. Jika teman yang akan anda lempar jaraknya dekat, arahkan lemparan ke kakinya.
3. Lemparlah bola ke daerah kosong yang mudah di jangkau teman.
4. Jika teman anda jauh, bola dilempar dengan memantulkannya ke tanah.
5. Lakukan lemparan sesegera mungkin.

Selamat mencoba.

2 Peraturan Permainan Sepak Bola

Bagaimana jika bola keluar melalui garis samping lapangan? Kemudian mengapa terjadi offside?.

a. Bola di dalam dan di luar permainan

Bola dinyatakan di dalam permainan apabila terjadi kejadian sebagai berikut.

1) Bola tidak seluruhnya melewati lebarnya garis samping.
2) Wasit tidak menghentikan permainan.
3) Bola kembali ke lapangan permainan dari tiang gawang, palang gawang atau tiang bendera sudut.
4) Bola kembali dari wasit atau hakim garis.

b. Bola dinyatakan offside

Seorang pemain penyerang dinyatakan melakukan pelanggaran offside, apabila pada saat bola terakhir dimainkan oleh lawannya, pemain tersebut lebih dekat dengan garis gawang daripada jarak bola terhadap garis gawang lawan, kecuali:

1) berada lapangan sendiri.
2) sekurang-kurangnya menghadapi dua orang pemain lawan, yang lebih dekat dengan garis gawang lawan.
3) bola paling akhir dimainkan oleh pemain lawan.
4) menerima bola langsung dari tendangan gawang lawan, tendangan sudut, lemparan ke dalam atau dari bola yang dijatuhkan oleh wasit.

c. Pelanggaran-pelanggaran dan kelakuan tidak sopan

1) Seorang pemain yang dengan sengaja melakukan salah satu dari sembilan pelanggaran berikut ini.
   a) Menyepak atau mencoba menyepak lawan.
   b) Menjegal lawan atau menjatuhkan lawan dengan kaki kiri dari depan atau belakang.
   c) Melompati seorang pemain lawan.
   d) Menyerang pemain lawan dengan kasar atau berbahaya.
   e) Menyerang lawan dari belakang, kecuali jika ia menghalang-halangi.
   f) Memukul atau mencoba memukul lawan atau meludainya.
   g) Memegang lawan.
   h) Mendorong lawan.
   i) Memegang bola, yaitu membawa, memukul atau mendorong bola dengan tangan atau lengan, kecuali penjaga gawang yang berada di daerah tendangan hukumannya sendiri.
2) Seorang pemain melakukan satu dari lima pelanggaran berikut ini.
   a) Cara bermain yang dianggap berbahaya.
   b) Menyerang secara jujur, yaitu dengan bahu sewaktu bola tidak berada dalam jarak permainan dan tidak memainkan bola.
   c) Sewaktu tidak memainkan bola, dengan sengaja menghalang-halangi lawan.
   d) Menyerang penjaga gawang, kecuali jika ia:
      (1) sedang memegang bola;
      (2) menghalang-halangi seorang lawan;
      (3) melintas keluar dari daerah gawang.
   e) Penjaga gawang mengulur-ulur waktu.
3) Seorang pemain harus diberikan peringatan apabila melakukan hal berikut ini.
   a) Ia masuk ke dalam lapangan permainan tanpa seizin wasit.
   b) Ia terus-menerus melanggar peraturan permainan.
   c) Ia tidak setuju atas keputusan yang diberikan wasit.
   d) Ia bersalah karena tindakan tidak sopan.
4) Seorang pemain harus dikeluarkan dari lapangan permainan apabila melakukan hal sebagai berikut.
   a) Menurut pendapat wasit ia bersalah karena tindakan kasar atau permainan kotor.

b) Ia menggunakan kata-kata kotor atau kasar.
c) Tetap melakukan tingkah laku tidak pantas setelah menerima suatu peringatan.

Penilaian Pengetahuan 1.2

Kerjakanlah dibuku tugasmu.

A. Berilah tanda silang (X) pada jawaban yang paling tepat!

1. Pelanggaran yang tidak sopan dalam permainan sepak bola antara lain . . . .
   a. menyepak lawan
   b. menjatuhkan lawan
   c. mendorong lawan
   d. jawaban a,b,c semuanya benar
2. Apabila salah seorang pemain keluar lapangan permainan dengan sengaja tanpa alasan yang jelas, maka akan diberi hukuman . . . .
   a. teguran
   b. peringatan
   c. kartu kuning
   d. kartu merah
3. Bagian kepala yang kontak dengan bola saat menyundul bola ialah . . . .
   a. dahi
   b. ubun-ubun
   c. tempurung kepala
   d. bagian atas kepala
4. Menyundul bola dapat dilakukan dengan cara . . . .
   a. sambil melompat
   b. sambil berlari
   c. sambil berjalan
   d. sambil berjongkok
5. Tujuan tackling dalam permainan sepakbola adalah . . . .
   a. mengontrol bola
   b. menguasai bola
   c. menghambat bola
   d. merampas bola

B. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat!

1. Jelaskan bahwa bola berada di dalam permainan.
2. Apa penyebab seorang pemain dinyatakan off-side?.
3. Jelaskan peraturan tentang lemparan ke dalam.
4. Bagaimana cara merampas bola dalam permainan sepakbola?.

C. Tugasmu

1. Buatlah gambar lapangan sepak bola, lengkap dengan ukurannya!
2. Kumpulkan beberapa gambar pemain sepak bola nasional maupun internasional, sertakan pula riwayat singkat pribadi dan prestasinya!

Penilaian Keterampilan

Penilaian aspek psikomotor diberikan dalam dua bentuk, yaitu penilaian terhadap kesempurnaan/keterampilan sikap/cara melakukan suatu gerakan (penilaian proses) dan penilaian prestasi dari gerakan tersebut (diambil banyaknya melakukan gerakan).

1. Coba praktekkan cara melakukan latihan teknik menyundul bola sepakbola.
2. Coba praktekkan cara melakukan latihan teknik melempar bola sepakbola.
3. Coba praktekkan cara melakukan latihan teknik merampas bola sepakbola.

Penilaian Sikap

1. Kerjasama
2. Tanggungjawab
3. Sportifitas
4. Mematuhi peraturan/ketentuan yang berlaku
5. Partisifasi dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar Pendidikan Jasmani

C Perlombaan Nomor Lari

1. Nomor-Nomor Atletik

Atletik adalah salah satu cabang olahraga yang tertua. Olahraga ini telah dilakukan oleh manusia sejak zaman purba. Bahkan boleh dikatakan sejak adanya manusia di muka bumi ini atletik sudah ada. Hal ini karena gerakan seperti berjalan, berlari, melompat, dan melempar adalah gerakan yang dilakukan oleh manusia dalam kehidupan sehari-hari.

Nomor-nomor yang diperlombakan dalam atletik meliputi jalan, lari, lompat, dan lempar. Pada umumnya, nomor-nomor yang diperlombakan dalam cabang olahrga atletik adalah berbeda antara wanita dan pria. Baik dalam lari jarak jauh, jalan cepat, lompat, dan lempar. Nomor-nomor atletik yang diperlombakan seperti terlihat pada tabel berikut.

No.	Nama Nomor Atletik	Nomor-Nomor Perlombaan Atletik	
		Wanita	Pria
1	jalan cepat	3 km, 5 km, 10 km, dan 20 km	10 km, 20 km, 30 km, 50 km.
2	lari	100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m, 3000 m, 5.000 m, 10.000 m, 100 m gawang, marathon, 4 x 100 m estafet, 4 x 400 m estafet	100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m, 3000 m, 5000 m, 10.000 m, marathon, 110 m gawang, 4 x 100 m estafet, 4 x 400 m estafet
3	lempar	lempar lembing, lempar cakram, dan tolak peluru	lempar lembing, lempar cakram, tolak peluru, dan lontar martil
4	lompat	lompat tinggi, dan lompat jauh	lompat tinggi, lompat jauh, lompat tinggi galah, dan lompat jangkit
5	pancalomba	lari 100 m gawang, tolak peluru, lompat tinggi (hari ke-1). lompat jauh dan lari 800 m (hari ke-2).	
6	saptalomba	lari 100 m gawang, lompat jauh, lempar lembing, lari 200 m (hari ke-1). lompat tinggi, tolak peluru dan lari 800 m (hari ke-2).	
7	dasalomba		lari 100 m, lompat jauh, tolak peluru, lompat tinggi dan lari 400 m (hari ke-1). lari 110 m gawang, lempar cakram, lompat tinggi galah, lempar lembing, lari 1500 m (hari ke-2).

2 Lari Jarak Pendek

Lari cepat atau sprint, yaitu semua perlombaan lari dengan kecepatan penuh yang menempuh jarak 100 m, 200 m dan 400 m. Kunci pertama yang harus dikuasai oleh pelari cepat adalah start. Keterlambatan atau ketidaktelitian pada waktu melakukan start, sangat merugikan seorang pelari cepat. Oleh sebab itu, cara melakukan start harus benar-benar diperhatikan dan dipelajari, serta dilatih dengan cermat.

Pada umumnya kita mengenal 3 cara melakukan start atau tolakan yaitu sebagai berikut.

a. Start berdiri (*standing start*)
b. Start melayang (*flying start*)
c. Start jongkok (*crouching start*)

Start Jongkok

a. Macam-macam Start Jongkok

Macam-macam start lari jarak pendek adalah sebagai berikut.

(1) Bunch Start (2) Medium Start (3) Long Start

Gambar 1.10
Teknik start jongkok

b. Latihan Start Jongkok Kemudian Lari Cepat

1) Pada aba-aba "Bersedia"

Pelari maju ke depan garis start. Kemudian, mundur untuk menempatkan kaki, bertumpu pada balok start. Kaki yang kuat ditempatkan di depan (biasanya kaki kiri). Berlutut (lutut kaki belakang diletakkan di tanah, lutut kaki depan rileks. Selanjutnya bersihkan tangan, kemudian letakkan tangan tepat dibelakang garis start.

Cara melakukan gerakan aba-aba "Bersedia" adalah sebagai berikut.

a) Letakkan tangan lebih lebar sedikit dari lebar bahu.
b) Jari-jari dan ibu jari membentuk huruf V terbalik.
c) Bahu condong ke depan.
d) Kepala dan leher tidak tegang.

Gambar 1.11
Posisi bersedia

e) Pandangan ke depan kira-kira 2,5 meter di muka garis start.
f) Pusatkan perhatian pada aba-aba berikutnya.
g) Jarak letak kaki terhadap garis start tergantung dari bentuk start yang digunakan.

2) Pada aba-aba "Siap"

Gambar 1.12
Posisi aba-aba "siap"

a) Angkat panggul ke arah depan-atas sedikit lebih tinggi dari bahu.
b) Berat badan lebih ke depan.
c) Kepala rendah, leher tetap kendor, pandangan ke bawah 1-1,5 meter di muka garis start.
d) Lengan tetap lurus, siku jangan bengkok.
e) Pada waktu mengangkat panggul, ambil nafas dalam-dalam.
f) Pusatkan perhatian pada bunyi pistol start.

3) Pada waktu aba-aba "Ya" atau "Bunyi Pistol"

Gambar 1.13
Posisi aba-aba "Ya"

a) Ayunkan lengan kiri ke depan dan lengan kanan ke belakang kuat-kuat.
b) Kaki kiri menolak kuat-kuat sampai terkejang lurus.
c) Kaki kanan melangkah secepat mungkin, dan secepatnya mencapai tanah.
d) Langkah pertama ini kira-kira 45 -75 cm di depan garis start.
e) Berat badan harus meluncur lurus ke depan.
f) Langkah lari makin lama makin menjadi lebar.
g) Bernafaslah seperti biasa (menahan nafas berarti akan menenangkan badan).

4) Gerakan lari
a) Kaki bertolak kuat-kuat sampai terkejang lurus.
b) Lutut diangkat tinggi-tinggi (setinggi panggul).
c) Usahakan agar badan tetap rileks, badan condong ke depan dengan sudut lutut antara 25-30 derajat.
d) Siku ditekuk kira-kira 90 derajat.
e) Pandangan lurus ke depan.
f) Pelari harus menggerakkan kaki yang tinggi dan langkah yang selebar mungkin.

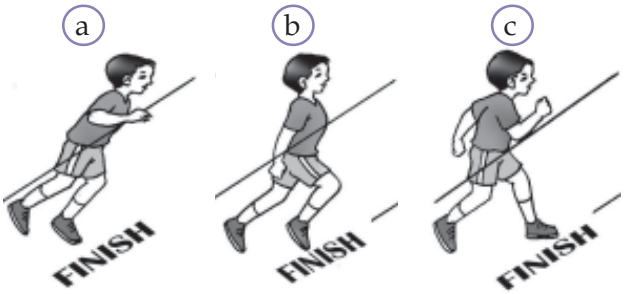
Gambar 1.14
Gerakan lari

(5) Gerakan melewati garis finish

Cara melakukan gerakan melewati garis finish adalah sebagai berikut.

Melewati garis finish merupakan faktor yang sangat menentukan kalah menangnya pelari. Dalam prakteknya, teknik melewati garis finish ada tiga macam sesuai dengan kebutuhan.

a) Pelari berlari terus tanpa mengubah kecepatan.
b) Pelari menyondongkan dada ke depan, kedua tangan diayunkan ke bawah bagian belakang.
c) Pelari yang menggunakan dada diputar dengan ayunan tangan ke depan, sehingga bahu sebelah maju ke depan.



Gambar 1.15
Gerakan melewati garis finish

3 Lompat Jauh

Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat atletik. Tujuan lompat jauh adalah melompat sejauh-jauhnya. Teknik lompat jauh meliputi: (1) awalan, (2) tolakan, (3) melayang di udara, dan (4) mendarat.

Ada tiga cara sikap melayang di udara dalam lompat jauh, antara lain berikut ini.

a) Gaya langkah (waktu melayang bersikap jongkok)
b) Gaya lenting (waktu di udara badan dilentingkan) atau gaya menggantung

c) Gaya berjalan di udara (waktu di udara kaki bergerak seolah-olah berjalan di udara).

a. Awalan

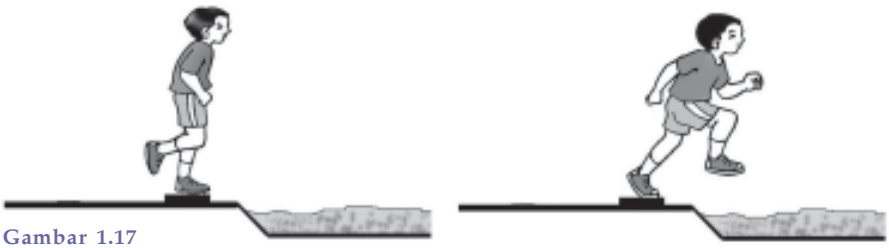
Awalan pada lompat jauh bertujuan untuk mendapatkan kecepatan yang setinggi-tingginya sebelum mencapai balok tolakan. Panjang awalan lompat jauh tidak kurang dari 45 meter. Untuk memperoleh hasil lompatan yang maksimal, setiap melakukan awalan harus selalu dapat bertumpu pada balok.

Tumpuan yang tidak tepat pada balok lompat akan merugikan pelompat. Ketepatan tumpuan dapat dicapai dengan perencanaan jumlah langkah awalan yang tepat. Selanjutnya gunakan tanda-tanda (check mark) untuk mengatur ketepatan langkah.

Gambar 1.16
Gerak awalan

b. Tumpuan

Tolakan harus menggunakan kaki terkuat supaya tercapai tinggi lompatan yang cukup tanpa mengubah kecepatan. Kaki ayun digerakkan secara aktif agar membantu menaikkan badan dan menjaga keseimbangan berat badan sedikit di depan titik tumpuan. Gerakan tangan membantu menambah ketinggian, pandangan mata yang naik ke depan sebagai kemudi.



Gambar 1.17
Tolakan kaki

c. Melayang di Udara

Sikap badan melayang di udara, yaitu sikap menolakkan kaki pada balok tumpuan, badan terangkat melayang di udara, bersamaan dengan ayunan kedua lengan ke depan atas. Tinggi dan jauhnya hasil lompatan

tergantung pada besarnya kekuatan tolakan, dan pelompat harus meluruskan kaki tumpu selurus-lurusnya dan secepat-cepatnya.

Gambar 1.18
Gerakan di udara

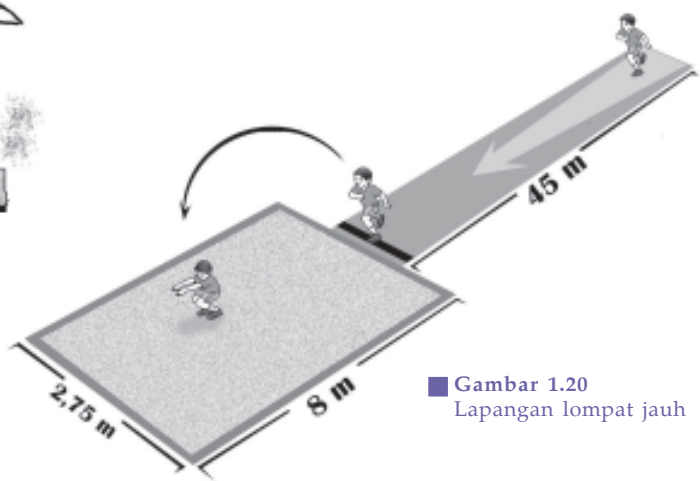
d. Mendarat

Saat mendarat, berat badan dipindahkan ke depan, untuk menghindarkan pendaratan yang merugikan. Kepala ditundukkan dan lengan diayunkan ke depan sewaktu kaki menyentuh pasir. Titik berat badan akan melampaui titik pendaratan kaki di pasir. Sendi lutut harus siap menekuk pada saat yang tepat. Gerakan ini memerlukan timing (waktu) yang tepat.

e. Rangkaian gerakan lompat jauh

Setelah siswa mempelajari teknik dasar lompat jauh, maka perlu diberikan rangkaian gerakan lompat jauh (dari awalan sampai dengan mendarat). Latihan ini sebaiknya diberikan dalam bentuk perlombaan. Siswa yang paling jauh melakukan lompatan, dinyatakan sebagai pemenang.

Gambar 1.19
Gerakan saat mendarat



Gambar 1.20
Lapangan lompat jauh

Tips olahraga

Tips Melakukan Pendaratan Lompat Jauh

Tujuan dari lompat jauh adalah melompat sejauh-jauhnya. Setiap teknik dalam lompat jauh sangat penting. Namun, pada pendaratan sering terjadi kesalahan akibatnya merugikan pelompat. Oleh karena itu, perhatikan tips berikut.

1. Untuk mencegah badan jatuh kebelakang dengan membungkukan badan dan lutut yang hampir merapat.
2. Bantu dengan meluruskan kedua lengan ke depan.
3. Pada waktu pendaratan lutut dibengkokan.
4. Kaki mendarat dilakukan dengan tumit.

Rangkuman

1. Kipers merupakan permainan beregu bola kecil, yang dimainkan oleh dua regu untuk mendapatkan nilai yang lebih tinggi.
2. Teknik dasar permainan kipers terdiri atas melempar, menangkap, dan memukul bola.
3. Sepak bola merupakan permainan bola besar, dengan tujuan mencetak gol sebanyak mungkin.
4. Mengontrol atau menerima bola dapat dilakukan dengan cara menyundul bola dengan bagian dahi.
5. Adapun teknik tackling merupakan teknik merebut bola dari kaki lawan, baik secara berhadapan maupun dengan meluncur.
6. Lemparan ke dalam dilakukan apabila bola keluar melalui garis samping lapangan.
7. Dalam perlombaan atletik, nomor antara pria dan wanita berbeda.
8. Lari sprint dilakukan pada jarak 100 m, 200 m, dan 400 m.
9. Faktor utama dalam lari sprint adalah start dan langkah kaki.
10. Start yang dipergunakan dalam lari sprint, yaitu start jongkok.
11. Beberapa teknik yang harus dikuasai pada lompat jauh yaitu awalan, tolakan, saat di udara, dan pendaratan.

Penilaian Pengetahuan 1.3

Kerjakanlah dibuku tugasmu.

A. Berilah tanda silang (X) pada jawaban a,b,c atau d yang paling tepat!

1. Nomor lari jarak pendek yang diperlombakan ialah . . . .
   a. 100 m, 200 m dan 400 m
   b. 50 m, 100 m dan 200 m
   c. 100 m, 200 m dan 400 m
   d. 200 m, 400 m dan 800 m
2. Pada umumnya start terbagi atas . . . .
   a. satu cara
   b. dua cara
   c. tiga cara
   d. empat cara
3. Lari jarak pendek biasanya menggunakan start . . . .
   a. berdiri
   b. melayang
   c. duduk
   d. jongkok
4. Angkat panggul kearah depan atas sedikit lebih tinggi dari bahu, hal ini merupakan start aba-aba . . . .
   a. bersedia
   b. siap
   c. ya
   d. gerakan lari
5. Teknik lompat jauh terdiri atas . . . .
   a. awalan, tumpuan, mendarat
   b. awalan, tumpuan, melayang
   c. tumpuan, melayang, mendarat
   d. awalan, tumpuan, melayang, mendarat

C. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat!

1. Jelaskan teknik dasar lari jarak pendek
2. Tuliskan tiga macam start jongkok
3. Tuliskan empat macam teknik lompat jauh?
4. Apa tujuan dari awalan lompat jauh?
5. Apa kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan lompat jauh?

D. Tugasmu

1. Buatlah gambar lapangan/lintasan lari jarak pendek dan lapangan lompat jauh, lengkap dengan ukurannya.
2. Kumpulkan beberapa gambar atlet lari jarak pendek dan lompat jauh, nasional maupun internasional, sertakan pula riwayat singkat pribadi dan prestasinya.

Penilaian Keterampilan

Penilaian aspek psikomotor diberikan dalam dua bentuk, yaitu penilaian terhadap kesempurnaan/keterampilan sikap/cara melakukan suatu gerakan (penilaian proses) dan penilaian prestasi dari gerakan tersebut (diambil banyaknya melakukan gerakan).

1. Coba praktikkan cara melakukan teknik dasar lari jarak pendek.

Penilaian Sikap

Penilaian aspek afektif (sikap) dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar dan di luar jam pelajaran. Aspek-aspek yang dinilai meliputi :

1. Disiplin
2. Jujur
3. Kerjasama
4. Tanggungjawab
5. Sportifitas
6. Mematuhi peraturan/ketentuan yang berlaku
7. Partisifasi dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar Pendidikan Jasmani

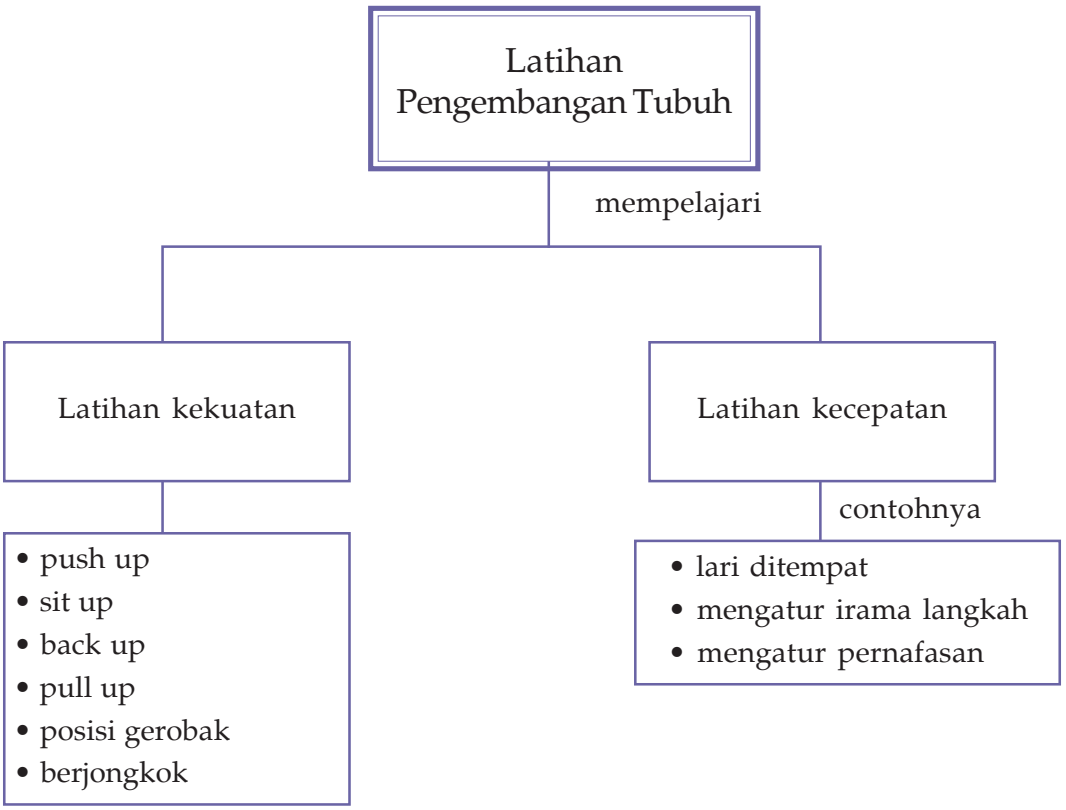
Bab 2

Latihan Pengembangan Tubuh

Apakah kamu kenal Ade Rai? Dia adalah atlet cabang binaraga kebanggaan Indonesia. Dia memiliki otot yang besar dan kuat. Kamu ingin menjadi atlet seperti Ade Rai? Pada bab ini, kamu akan berlatih kekuatan dan kecepatan. Awali dengan pemanasan. Lakukan latihan dengan disiplin dan kerja keras.

Peta Konsep

Peta konsep akan memudahkanmu mempelajari bab ini.



Kata kunci

Istilah yang perlu kamu ingat

■ *push up* ■ *sit up* ■ *backup* ■ *pull up*

A Latihan Kekuatan

1 Push-up

Tujuan latihan pus-up adalah untuk meningkatkan kekuatan otot lengan.

Pelaksanaan:

a. posisi awal telungkup dengan tubuh lurus;
b. simpan kedua telapak tangan di samping dada. Untuk laki-laki bertumpu pada ujung jari kaki, sedangkan untuk perempuan bertumpu pada lutut.
c. angkat badan sampai kedua lengan lurus, posisi tubuh tetap lurus;
d. badan turun dengan posisi badan tetap lurus;
e. lakukan selama (15 - 30 detik).

Gambar 2.1
Gerakan push up

2 Berjongkok Bertumpu pada Telapak Tangan

Tujuan latihan ini bertujuan meningkatkan kekuatan otot lengan dan keseimbangan.

Pelaksanaan:

a. sikap awal jongkok, kedua kaki sedikit rapat, kedua lengan menumpu pada lantai paha mendekati lutut, telapak tangan terbuka, dan menumpu pada lantai;
b. sentuhkan paha dalam dengan lengan;
c. angkat kedua kaki secara perlahan-lahan sehingga hanya bertumpu pada kedua tangan;
d. jaga keseimbangan;
e. sikap ini dipertahankan selama 5 sampai 8 detik.

Tujuan latihan ini bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot perut.

Gambar 2.2
Gerakan berjongkok bertumpu pada telapak tangan

3 *Sit-up*

Pelaksanaan:

a. posisi awal tidur terlentang, kedua lutut ditekuk, dan kedua tangan diletakkan depan dada;
b. angkat tubuh ke atas, sampai posisi duduk;
c. gerakan dilakukan sebanyak-sebanyaknya (15 - 30 detik).

Latihan sit-up bertujuan meningkatkan kekuatan otot perut.

Gambar 2.3
Gerakan sit-up

4 *Back-up*

Pelaksanaan:

a. posisi awal telungkup, kaki rapat dan kedua tangan dirapatkan di depan dagu;
b. angkat tubuh bagiab atas, dada tidak menyentuh ke lantai.
c. kembali ke posisi semula;
d. di pegang oleh teman dan dapat pula tidak dipegang;
e. gerakan dilakukan berulang-ulang selama (15 - 30 detik).

Tujuan latihan ini untuk meningkatkan kekuatan otot punggung.

Gambar 2.4
Gerakan latihan back-up

5 Posisi Gerobak

Pelaksanaan:

a. latihan ini dilakukan berpasangan, satu orang berjalan dengan tangan, dan temannya membantu memegang mengangkat kedua kaki temannya;
b. lakukan secara berganti-gantian (jarak tempuh berjalan dengan tangan tersebut 10 - 20 meter).

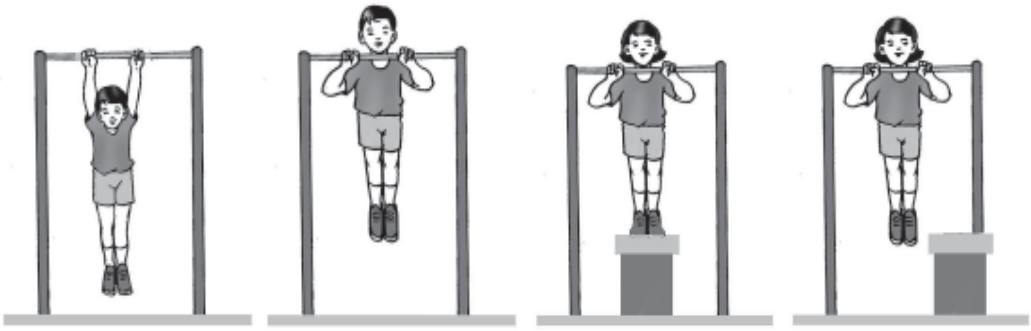
Gambar 2.5
Posisi gerobak

6 Latihan Mengangkat Tubuh (*Pull-Up*)

Latihan mengangkat tubuh merupakan salah satu bentuk latihan untuk menguatkan otot-otot lengan dan bahu.

pelaksanaannya:

a. menggantungkan tubuh pada palang tunggal dengan tubuh lurus.
b. angkat tubuh sampai dagu melewati palang, tubuh tetap lurus.
c. lakukanlah selama 30 detik.



Gambar 2.6
Pull-up untuk laki-laki dan perempuan

Tips olahraga

Tips posisi gerobak

Supaya beban antara perang yang memegang kaki dan pelaku. Pemegang harus memegang kaki pelaku di bagian lutut. Pemegang berada di antara kedua kaki gerobak.

Selamat mencoba.

B Latihan Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan melakukan gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang singkat. Selain itu kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu cepat.

Bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan kecepatan antara lain sebagai berikut.

1 Lari di Tempat dilanjutkan dengan Berlari Cepat

Tujuan latihan ini untuk melatih kecepatan, koordinasi gerak, serta melatih daya reaksi.

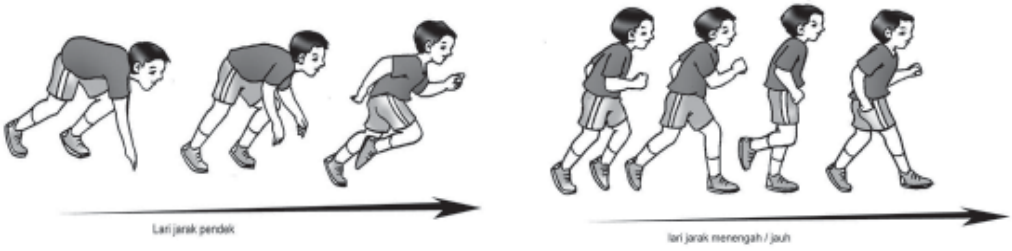
Pelaksanaan:

a. sikap awal berdiri;
b. setelah mendengar aba-aba lalu lari ditempat;
c. ketika mendengar aba-aba untuk lari maka larilah secepat mungkin pada jarak yang telah ditetapkan.

Gambar 2.7
Berlari di tempat

2 Mengatur Irama Langkah dan Pernapasan saat Berlari

a. Langkah dalam berlari bergantung pada kecepatan dan jarak lari
b. Pada lari jarak pendek langkah kaki diperpanjang.
c. Pada lari jarak menengah langkah tetap atau konsisten, seirama dengan ayunan kedua lengan.



Gambar 2.8
Teknik start dan teknik lari jarak menengah/jauh

3 Lari Cepat menempuh Jarak 25 meter

a. Start jongkok, pandangan ke depan.
b. Mendengar aba-aba "Ya".
c. Lari secepat mungkin menempuh jarak 25 meter.
d. Langkah cepat dan lebar.
e. Pandangan lurus ke depan.
f. Ayunan lengan seirama dengan langkah kaki.

Ayo kamu bisa

Tes push-up dan sit-up:

Tujuan	:	mengetahui kekuatan dan daya tahan otot tubuh atas.
Alat	:	matras, stopwatch.
Pelaksanaan	:	• Lakukan push up dan sit up secara bergantian. • Masing-masing dilakukan 30 detik. • Istirahat 5 menit.
Penilaian	:	hitungn gerakan push up dan sit up selama 30 detik.

Rangkuman

1. Pengembangan tubuh dapat dilatih dengan melatih beberapa komponen kebugaran jasmani.
2. Kekuatan adalah kemampuan otot untuk berkontraksi dan menyesuaikan dengan beban yang diberikan.
3. Latihan kekuatan tubuh bagiab atas dapat berupa push-up, sit-up, dan pull-up.
4. Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan sejenis, secara berturut-turut dalam waktu yang singkat.
5. Latihan kecepatan salah satunya dengan lari cepat pada jarak tertentu.

Penilaian Pengetahuan 2

Kerjakanlah dibuku tugasmu.

A. Pilihlah jawaban yang paling tepat.

1. Tujuan latihan push-up adalah untuk meningkatkan . . . .
   a. daya tahan
   b. kelincahan
   c. kecepatan
   d. kekuatan
2. Latihan sit-up dilakukan untuk melatih otot . . . .
   a. kaki
   b. tangan
   c. perut
   d. pinggul
3. Latihan push-up dilakukan untuk melatih otot . . . .
   a. kaki
   b. tangan
   c. perut
   d. pinggul
4. Salah satu bentuk latihan meningkatkan kekuatan otot tungkai adalah . . . .
   a. push-up
   b. back lift
   c. sit-up
   d. naik turun bangku
5. Salah satu bentuk latihan meningkatkan kekuatan otot punggung adalah . . . .
   a. push-up
   b. back lift
   c. sit-up
   d. pull-up
6. Berjalan dengan kedua tangan merupakan bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan otot . . . .
   a. lengan
   b. bahu
   c. punggung
   d. lengan dan bahu
7. Ketika melakukan gerakan sit-up yang baik, kedua tangan . . . .
   a. dibelakang kepala
   b. disilang di depan dada
   c. direntangkan
   d. diangkat tinggi-tinggi
8. Lari sprint bertujuan untuk meningkatkan . . . .
   a. daya tahan
   b. kelincahan
   c. kecepatan
   d. kekuatan
9. Salah satu bentuk latihan kecepatan ialah . . . .
   a. sprint 50 meter
   b. back lift
   c. sit-up
   d. pull-up

10. Cara melakukan lari jarak pendek adalah . . . .
    a. start berdiri
    b. langkah kaki pendek
    c. start jongkok
    d. kecepatan sedang

B. Jawablah pertanyaan berikut dengan benar.

1. Apa yang dimaksud dengan kekuatan?
2. Bagaimana cara melakukan latihan push-up yang benar?
3. Apa manfaat latihan sit-up?
4. Apa nama otot yang dilatih dalam gerakan back lift?
5. Apa nama otot yang dilatih dalam gerakan push-up?
6. Mengapa dalam latihan sit up kedua tangan berada didepan dada?
7. Jelaskan cara melakukan latihan back-lift?
8. Apa yang dimaksud dengan kecepatan?
9. Tulis bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan kecepatan?
10. Bagaimana cara melakukan lari cepat 50 meter?

C. Buatlah salah satu tugas berikut ini.

1. Buatlah gambar latihan kekuatan dan kecepatan.
2. Kumpulkan beberapa gambar aktivitas kebugaran jasmani, baik di Indonesia maupun di luar negeri, sertakan pula tempat dan waktu pelaksanaannya.

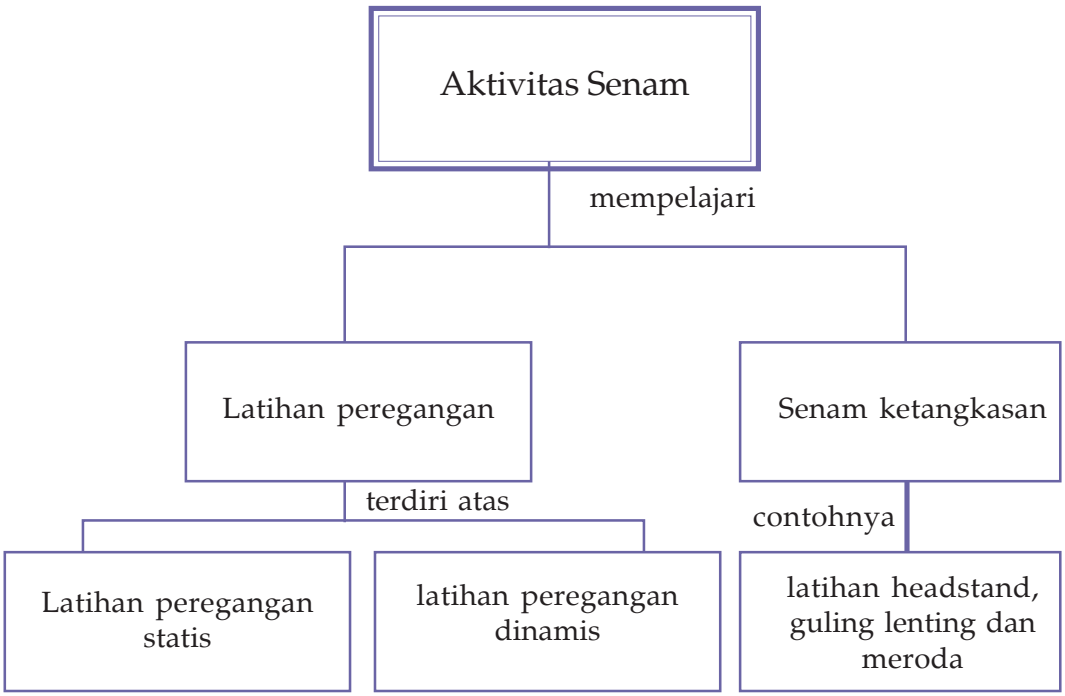
Bab 3

Aktivitas Senam

Apakah kamu pernah mendengar atau merasakan kram otot? Salah satu penyebabnya adalah tegang otot. Pada bab ini, akan dibahas pentingnya melakukan pemanasan dan pelemasan. Tujuannya untuk menghindari kram otot atau cedera yang lainnya.

Peta Konsep

Peta konsep akan memusahkanmu mempelajari bab ini.



Kata kunci

Istilah yang perlu kamu ingat

■ kelentukan ■ headstand ■ neck kip ■ rashtag

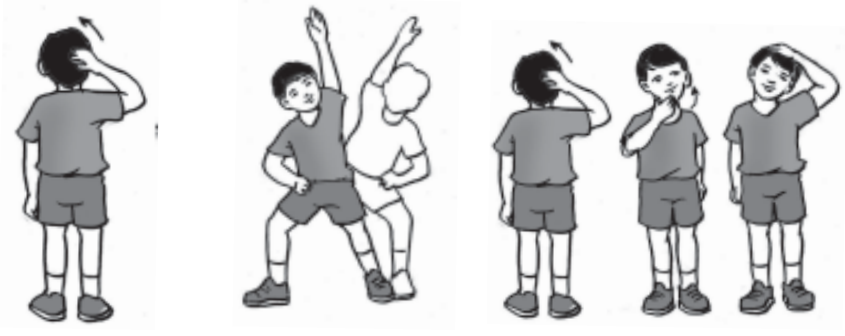
A Latihan Peregangan dan Pemanasan

Latihan peregangan bertujuan untuk meregangkan otot dan persendian yang kaku. Hal ini, dapat mengurangi cederra yang disebabkan oleh otot atau sendi yang kaku. Latihan peregangan dibedakan menjadi peregangan statis dan dinamis.

1 Latihan Peregangan Statis

Bentuk-bentuk latihan peregangan statis.

a. Mendorong leher perlahan-lahan ke depan, belakang, samping kiri dan kanan, menahannya selama 8-10 hitungan.
b. Meluruskan satu lengan ke atas, kemudian menggerakkan ke samping kiri dan kanan serta menahannya selama 8-10 hitungan.
c. Mendorong siku dengan telapak tangan yang lain. Dorongan dilakukan didepan dada hingga lurus, tahan selama 8-10 hitungan.
d. Menarik telapak tangan kanan ke atas dan ke bawah. Gerakan berpusat pada pergelangan tangan. Tahan selama 8-10 hitungan.



(a) (b) (c)

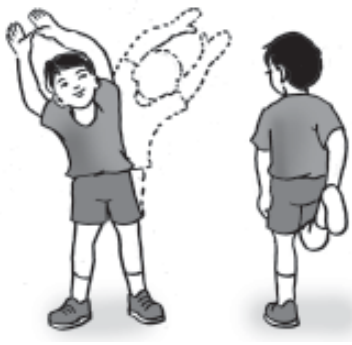
Gambar 3.1
Gerakan peregangan statis

Lakukan secara bergantian.

e. Meluruskan kedua lengan ke atas. Jari-jari tangan saling berkaitan. Kedua kaki jinjit kemudian tahan selama 8-10 hitungan.
f. Gerakan seperti (e). Arah gerakan ke depan dan ke belakang.

(d) (e)

Gambar 3.2
Gerakan peregangan tangan



(g) (h)

Gambar 3.3
Menjatuhkan pinggang

g. Menjatuhkan pinggang ke arah kiri dan kanan. Tangan masih tetap bersilang. Tahan gerakan selama 8-10 hitungan.

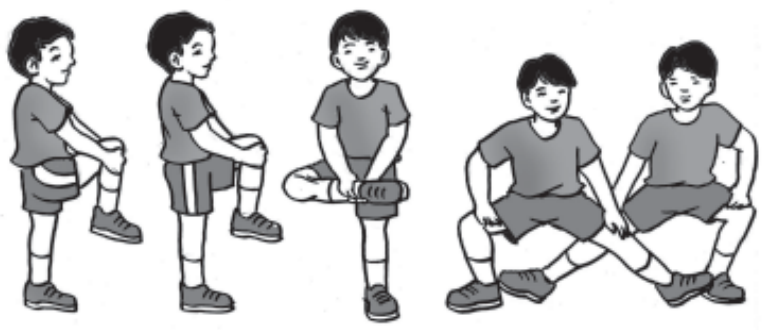
h. Menarik kaki kanan dengan tangan kanan ke belakang badan, hingga lututnya tertekuk dan menahannya selama 8-10 hitungan. Lakukan secara bergantian.

i. Menarik lutut dengan kedua tangan di depan badan, tarik sampai menempel pada dada. Tahan selama 8-10 hitungan. Lakukan secara bergantian.

j. Menarik pergelangan kaki dengan dua tangan di depan badan. Tahan selama 8-10 hitungan. Lakukan secara bergantian).

k. Memindahkan berat badan ke kaki kanan dalam posisi jongkok selama 8-10 hitungan. Lakukan secara bergantian.

l. Kemudian kedua kaki jinjit selama 8-10 hitungan.



(i) (j) (k)

Gambar 3.4
Peregangan kaki

2 Latihan Peregangan Dinamis

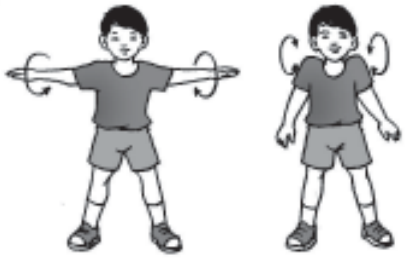
a. Latihan kelentukan otot leher

1) Mula-mula berdiri tegak dengan posisi kaki dibuka selebar bahu, kedua tangan dipinggang dan pandangan ke depan. Kemudian miringkan kepala ke kiri dan ke kanan sebanyak 2 x 4 hitungan.
2) Anggukkan kepala ke bawah dan ke atas sebanyak 2 x 4 hitungan.
3) Tengokkan kepala ke kiri dan ke kanan sebanyak 2 x 4 hitungan.
4) Setelah itu, putarkan kepala ke arah kanan sebanyak 8 hitungan dan kemudian putarkan kepala ke kiri sebanyak 8 hitungan.

Gambar 3.5
Latihan kelentukan leher

b. Latihan kelentukan sendi bahu

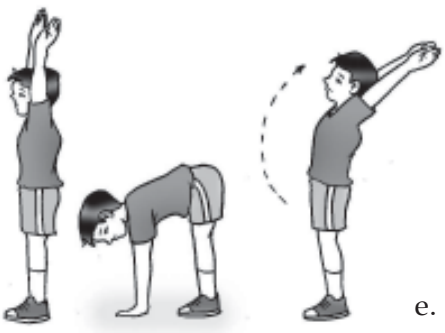
1) Mula-mula berdiri tegak. Kedua kaki dibuka selebar bahu. Kedua tangan di samping badan.
2) Rentangkan kedua tangan lurus ke samping. Putar kedua lengan tersebut dari mulai putaran perlahan-lahan, cepat, dan putaran dari kecil kemudian membesar.
3) Gerakan ini dilakukan mulai dari gerakan memutarkan lengan ke arah kanan sebanyak 8 hitungan, kemudian dilanjutkan dengan gerakan memutarkan lengan ke arah kiri sebanyak 8 hitungan.



Gambar 3.6
Latihan kelentukan sendi bahu

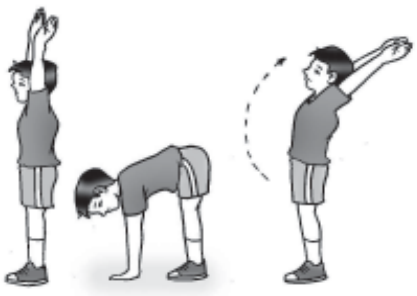
Gambar 3.7
Latihan kelentukan otot pinggang

c. Latihan kelentukan otot pinggang
   1) Mula-mula berdiri tegak, kedua kaki dibuka selebar bahu, kedua lengan lurus di atas kepala. Lakukan dengan membengkokkan sederhana ke samping kiri dan kanan, secara bergantian. Lakukan sebanyak 4 hitungan.
   2) Posisi tubuh seperti gerakan pertama. Tubuh diputar ke depan dan belakang sebanyak 4 hitungan.



Gambar 3.8
Latihan kelentukan pinggul

d. Latihan kelentukan pinggul
   1) Mula-mula berdiri tegak, kedua kaki dirapatkan dan kedua tangan lurus di atas kepala.
   2) Renggutkan badan ke depan hingga kedua telapak tangan menyentuh lantai. Lutut tetap lurus. Lakukan sebanyak 2 hitungan.
   3) Gerakan ini merupakan kebalikan gerakan kedua. Lentingkan tubuh ke atas. Lakukan dua hitungan secara bergantian.

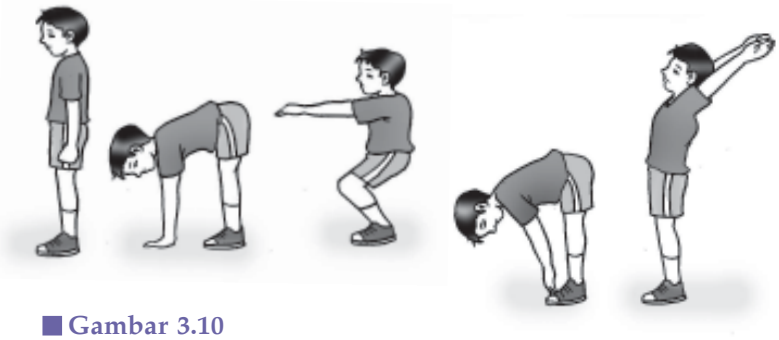


Gambar 3.9
Latihan kekuatan tungkai

e. Latihan Kekuatan Tungkai
   1) Salah satu kaki di depan. Kaki belakang lurus. Kedua tangan disimpan di depan kaki depan.
   2) Lakukan loncatan pergantian posisi tungkai sebanyak 2x4 hitungan.

f. Latihan kombinasi gerakan pinggul, pinggang dan tungkai
   1) Mula-mula berdiri tegak, kedua kaki dirapatkan, dan kedua tangan di samping badan.
   2) Kemudian bungkukkan badan ke depan, kedua lutut lurus, kepala ditundukkan dan telapak tangan menyentuh tanah.
   3) Lalu hitungan kedua, berjongkok, tumit diangkat, dan kedua tangan lurus ke depan sejajar dengan bahu.

4) Hitungan ketiga, kembali ke posisi kedua.
5) Pada hitungan keempat, lentingkan badan ke belakang, kepala melihat ke atas.
6) Gerakan ini dilakukan secara berulang (2 x 4 hitungan).



Gambar 3.10
Gerakan kombinasi

3 Latihan Pelemasan

Pelemasan dilakukan setelah melakukan olahraga (senam). Langkah yang dapat kamu lakukan adalah sebagai berikut.

1. Langkahkan kaki kanan ke depan.
2. Kedua tangan angkat ke atas lalu rentangkan badan lemaskan
3. Busungkan dada ke depan pada saat itu tarik napas dalam-dalam melalui hidung.
4. Tarik kaki kanan kembali sejajar jatuhkan kedua tangan pada saat itu buang nafas melalui mulut. Lakukan gerakan ini bergantian (ganti kaki).

B Latihan Senam Ketangkasan

Senam lantai biasanya dilakukan sebagai pemanasan. Gerakan senam dapat dilakukan secara perorangan maupun massal. Gerakan senam merupakan perpaduan segala kemampuan tubuh, misalnya, kekuatan, kecepatan, kelentukan, dan kelincahan.

Berikut ini akan dipelajari gerakan head stand, guling lenting, dan meroda.

1 Berdiri dengan Kepala (*Headstand*)

Gambar 3.11
Gerakan *headstand*

Berikut ini cara melakukan headstand.

a. Simpan kedua tangan dan kaki di atas matras. Posisi tangan dan dahi membentuk segitiga sama sisi.
b. Dorong berat badan ke depan secara perlahan.
c. Angkat kedua kaki ke atas perlahan.
d. Luruskan kedua kaki dan rapatkan.
e. Tahan beberapa saat.

2 Guling Lenting (*Neck Kip*)

Gambar 3.12
Gerakan guling lenting

Bantuan dapat diberikan oleh guru atau teman. Penolong berdiri di samping atau belakang dengan meluruskan kedua kaki teman yang melakukan headstand.

Berikut ini cara melakukan guling lenting.

a. Simpan kedua tangan di atas matras.
b. Masukkan tengkuk di antara kedua tangan.
c. Setelah pundak menyentuh matras, lecutkan kaki ke atas.
d. Tolakkan kedua tangan untuk membantu lentingan tubuh ke depan.
e. Sikap akhir berdiri.

3 Meroda (*Raschlag*)

Pertolongan dapat diberikan dari samping, dengan membantu dorongan saat akan melakukan tolakan.

Berikut ini cara melakukan meroda.

a. Posisi tubuh menyamping, arah putaran dengan membuka kaki agak lebar, kedua lengan lurus ke atas.
b. Tolakan kaki diikuti tangan secara bergantian.
c. Ketika bertumpu pada kedua lengan, kedua kaki diayunkan ke atas hingga lurus.
d. Kembali ke posisi semula.

Bantuan:
Pertolongan diberikan belakang, dengan menahan bagian pinggang

Gambar 3.13
Gerakan meroda

Ayo kamu bisa

Tes Guling Lenting

Tujuan	: Mengetahui kemampuan siswa dalam melakukan gerakan guling lenting
Alat	: Matras
Pelaksanaan	: Lakukan gerakan guling lenting dan meroda dengan benar.

Rangkuman

1. Senam adalah aktivitas yang memadukan komponen-komponen kebugaran jasmani, seperti, kekuatan, kelentukan, kecepatan, dan kelincahan.
2. Ketika akan melakukan aktivitas senam harus diawali dengan pemanasan (*warming up*). Pemanasan meliputi peregangan, inti, dan pelemasan.
3. Peregangan dibagi dua, yaitu peregangan statis dan peregangan dinamis.
4. Bentuk peregangan statis yaitu meregangkan persendian tanpa mengubah posisi.
5. Pada latihan peregangan dinamis terdapat pengulangan gerak. Tujuannya, untuk lebih memperluas persendian.

Penilaian Pengetahuan 3

Kerjakanlah di buku tugasmu.

A. Pilihlah jawaban yang paling tepat!

1. Gerakan berdiri dengan kepala disebut juga . . . .
   a. handstand
   b. headstand
   c. neck kip
   d. head spring
2. Gerakan berdiri dengan kepala merupakan sikap tegak bertumpu pada . . . .
   a. tangan
   b. dahi
   c. tangan dan dahi
   d. tempurung kepala
3. Posisi kedua tangan pada gerakan headstand adalah . . . .
   a. berada di sebelah kiri
   b. berada di sebelah kanan
   c. berada di belakang badan
   d. menumpu pada matras/lantai
4. Gerakan guling lenting diawali dengan gerakan . . . .
   a. guling depan
   b. guling belakang
   c. berdiri dengan kepala
   d. berdiri dengan kedua tangan
5. Gerakan latihan yang harus dikuasai sebelum melakukan gerakan guling lenting adalah . . . .
   a. guling depan
   b. guling belakang
   c. berdiri dengan kepala
   d. berdiri dengan kedua tangan
6. Gerakan meroda bertumpu pada . . . .
   a. satu tangan
   b. dua tangan
   c. satu atau dua tangan
   d. tanpa bertumpu pada lantai
7. Gerakan akhir meroda adalah . . . .
   a. berdiri tegak
   b. berjongkok
   c. terlentang
   d. telungkup

B. Jawablah pertanyaan berikut dengan benar!

1. Apa tujuan melakukan *warming up*?
2. Mengapa harus melakukan latihan peregangan?
3. Tuliskan tujuan latihan pelemasan?
4. Bagaimana cara melakukan gerakan guling lenting?
5. Bagaimana cara melakukan latihan meroda?

C. Tugasmu!

Kerjakan secara berkelompok.

1. Buatlah gambar gerakan berdiri dengan kepala, guling lenting, dan meroda beserta urut-urutannya.
2. Kumpulkan beberapa gambar atlet senam, nasional maupun internasional, sertakan pula riwayat singkat pribadi dan prestasinya.

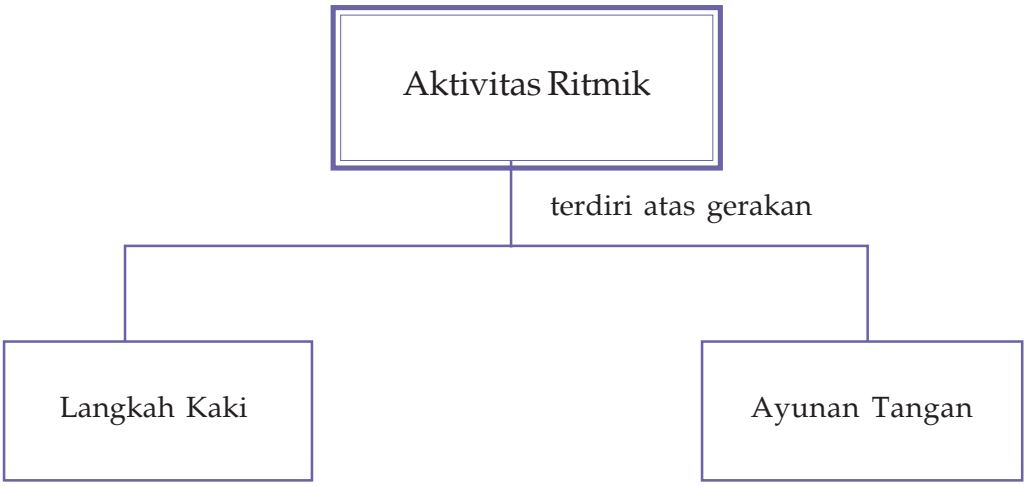
Bab 4

Aktivitas Ritmik

Apakah kamu pernah mengikuti senam dengan diiringi irama? Apakah gerakannya hanya berdiam ditempat? Pada senam ritmik, pasti akan bergerak berpindah tempat mengikuti irama. Pada bab ini, kamu akan belajar langkah dan gerak senam ritmik.

Peta Konsep

Peta konsep akan memudahkanmu mempelajari bab ini.



Kata kunci

Istilah yang perlu kamu ingat

- Loopas
- bytrekpas
- wallpas
- weselpas

A Latihan Senam Irama

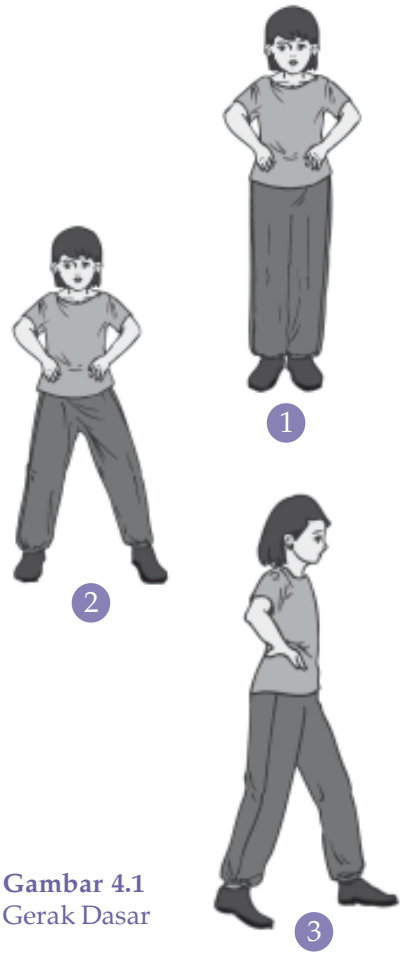
1 Bentuk-bentuk Latihan Senam Irama (Ritmik)

Senam irama adalah suatu perpanduan antara berbagai bentuk gerakan dengan irama yang mengiringinya. Irama yang mengiringinya dapat menggunakan tepukan tangan, ketukan, tambure, nyanyian, musik dan sebagainya.

Untuk dapat melakukan gerakan senam irama dengan baik, tentunya siswa harus mengetahui gerakan-gerakan dasar senam irama. Gerakan-gerakan dasar senam irama tersebut adalah sebagai berikut.

a. Gerak dasar

1) Macam-macam gerakan langkah kaki
   a) Langkah biasa (galoppas)
      (1) Sikap awal
      Berdiri tegak kedua tangan di pinggang langkahkan kaki ke kiri.
      (2) Gerakan pertama
         (a) Langkahkan kaki kiri ke depan.
         (b) Tumit selalu diangkat dan tumpuan di atas ujung kaki.
         (c) Setiap langkah dilakukan dengan mengepit dan diikuti dengan pemindahan berat badan.
      (3) Gerakan kedua
         (a) Langkahkan kaki kanan ke depan.
         (b) Letakkan telapak kaki di sisi dan rapatkan dengan kaki kanan.
         (c) Setiap langkah selalu dilakukan dengan gerakan mengeper dan pemindahan berat badan.



Gambar 4.1
Gerak Dasar

(d) Pada langkah ini menggunakan irama 2/4, 3/4 atau 4/4.

b) Langkah rapat (Bytrekpas)

(1) Sikap awal

Berdiri tegak langkahkan kaki ke kiri, kedua tangan dipinggang.

(2) Gerakan pertama

Langkahkan kaki kiri ke depan, diikuti pemindahan berat badan ke depan.

(3) Gerakan kedua

(a) Langkahkan kaki kanan ke depan, di depan kaki kiri.

(b) Tumit selalu diangkat dan tumpuan di atas ujung kaki.

(c) Setiap melangkah selalu dilakukan dengan mengeper dan diikuti pemindahan berat badan.

(d) Pada langkah ini menggunakan irama : 3/4 atau 4/4.

c) Langkah tiga (Wallpas)

(1) Sikap awal

Berdiri tegak langkah kaki kiri, kedua tangan dipinggang.

(2) Gerakan pertama

Langkahkan kaki kiri ke depan dengan langkah biasa.

(3) Gerakan kedua

Langkahkan kaki kanan ke depan setengah langkah.

(4) Gerakan ketiga

(a) Langkahkan kaki kiri ke depan lagi setengah langkah, untuk selanjutnya ganti dilakukan kaki kanan.

(b) Setiap langkah selalu dengan mengeper dan pandangan selalu ke depan.

(c) Pada langkah ketiga diikuti dengan lagu yang berirama 3/4.

d) Langkah Ganti (Wisselpas)

(1) Sikap awal

Berdiri tegak, langkahkan kaki kiri, kedua tangan dipinggang.

(2) Gerakan pertama

Langkahkan kaki kiri ke depan, disusul kaki kanan melangkah ke depan di samping tumit kaki kiri.

(3) Gerakan kedua

Langkahkan kaki kiri ke depan lagi, berat badan pindah ke kaki kiri.

(4) Gerakan ketiga

Langkahkan kaki kanan ke depan, disusul kaki kiri melangkah ke depan di samping tumit kaki kanan.

(5) Gerakan keempat

(a) Langkahkan kaki kanan ke depan lagi, berat badan pindah ke kaki kanan.

(b) Langkah ini dapat diikuti dengan menggunakan irama 4/4.

Tips olahraga

Tips pakaian olahraga

Ketika berolahraga, gunakan pakaian yang nyaman dan menyerap keringat. Selain itu, gunakan pula sepatu yang disesuaikan dengan tempat olahraga. Untuk di dalam atau di luar ruangan.

2) Macam-macam gerakan ayunan tangan

a) Ayunan satu lengan ke belakang dan ke muka

(1) Sikap awal

Berdiri tegak, langkahkan kaki kiri, kedua lengan lurus ke depan.

(2) Gerakan pertama

Lengan kiri diayun ke belakang.

(3) Gerakan kedua

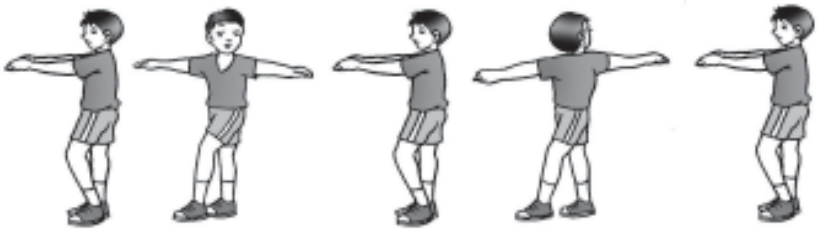
Lengan kiri diayun ke depan.

(4) Gerakan ketiga

Lengan kanan diayun ke belakang.

(5) Gerakan keempat

Lengan kanan diayun ke depan. Pandangan selalu mengikuti ayunan lengan.



Gambar 4.2
Gerak ayunan tangan

b) Ayunan dua lengan ke belakang dan ke depan

(1) Gerakan pertama

Kedua lengan diayun ke belakang samping kiri.

(2) Gerakan kedua

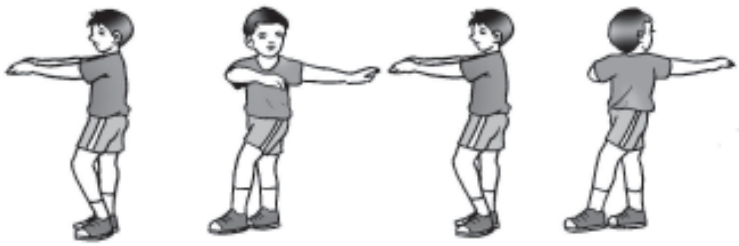
Kedua lengan diayun kembali ke depan.

(3) Gerakan ketiga

Kedua lengan diayun ke belakang samping kanan.

(4) Gerakan keempat

Kedua lengan diayun kembali ke depan. Pandangan selalu mengikuti ayunan lengan.



Gambar 4.3
Ayunan dua lengan ke belakang

c) Ayunan lengan silang dan rentang di muka badan

(1) Sikap awal

Berdiri tegak, langkahkan kaki kiri, kedua lengan terentang.

(2) Gerakan pertama

Kedua lengan disilangkan di muka dada.

(3) Gerakan kedua

Kedua lengan direntangkan kembali setinggi bahu.

Gambar 4.4
Ayunan lengan silang

d) Ayunan satu lengan melingkar di atas kepala

(1) Sikap awal

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

(2) Gerakan pertama

Lengan kanan diayunkan melingkar ke dalam satu lingkaran di atas kepala. Badan meliuk ke belakang.

(3) Gerakan kedua

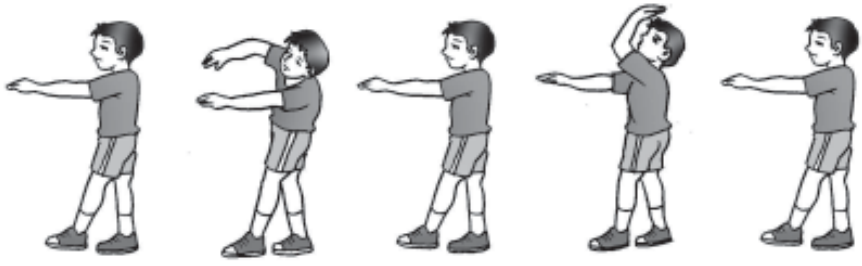
Tegak langkah kaki kanan. Kedua lengan lurus ke depan.

(4) Gerakan ketiga

Lengan kiri diayun melingkar ke dalam satu lingkaran di atas kepala. Badan meliuk ke belakang.

(5) Gerakan keempat

Tegak langkah kaki kiri kedua lengan lurus ke depan.



Gambar 4.5
Ayunan lengan melingkar ke atas kepala

Ayo kamu bisa

Tes aktivitas ritmik

Tujuan : Mengetahui pemahaman siswa dalam mengenai aktivitas ritmik.

Alat : Pemutar kaset dan kaset.

Pelaksanaan : Buatlah beberapa gerakan dasar langkah kaki dan ayunan tangan yang diselaraskan dengan irama.

Rangkuman

1. Senam irama adalah suatu perpaduan gerak dengan irama.
2. Gerak dasar senam irama meliputi gerak dasar langkah kaki dan gerak dasar ayunan lengan.
3. Gerak dasar langkah kaki terdiri atas looppas, bytrekpas, wallpas, dan weselpas.
4. Gerak dasar ayunan lengan, ayunan silang, dan ayunan satu lengan melingkar diatas kepala

Penilaian Pengetahuan 4

Kerjakanlah di buku tugasmu.

A. Pilihlah jawaban yang paling tepat.

1. Yang bukan untuk mengiringi senam ritmik adalah . . . .
   a. musik atau lagu
   b. gerakan tepukan
   c. gerakan hentakan kaki
   d. tanpa musik
2. Secara garis besar, gerakan langkah kaki pada senam ritmik terdiri atas . . . .
   a. satu macam gerakan
   b. dua macam gerakan
   c. tiga macam gerakan
   d. empat macam gerakan

3. Langkah biasa dalam senam ritmik dinamakan . . . .
   a. galoppas
   b. bytrekpass
   c. wallspass
   d. wisselpass
4. Bytrekpas disebut juga . . . .
   a. langkah biasa
   b. langkah rapat
   c. langkah tiga
   d. langkah ganti
5. Langkah tiga dalam senam ritmik dinamakan . . . .
   a. galoppas
   b. bytrekpas
   c. wallspas
   d. wisselpas
6. Setiap langkah dilakukan dengan mengepit, diikuti dengan pemindahan berat badan, hal ini merupakan langkah . . . .
   a. galoppas
   b. bytrekpas
   c. wallspas
   d. wisselpas
7. Setiap langkah dilakukan dengan mengeper dan dikuti dengan pemindahan berat badan, hal ini merupakan langkah . . . .
   a. galoppas
   b. bytrekpas
   c. wallspas
   d. wisselpas
8. Setiap langkah selalu dengan mengeper dan pandangan ke depan, hal ini merupakan langkah . . . .
   a. galoppas
   b. bytrekpas
   c. wallspas
   d. wisselpas
9. Unsur utama dalam melakukan senam ritmik adalah . . . .
   a. kelentukan gerakan
   b. kecepatan gerakan
   c. daya tahan gerakan
   d. kelincahan dalam gerakan
10. Sebelum kita melakukan senam ritmik terlebih dahulu harus melakukan . . . .
   a. pemanasan
   b. pelemasan
   c. latihan kelentukan
   d. lari-lari di tempat secukupnya

B. Jawablah pertanyaan berikut dengan benar.

1. Apa yang dimaksud dengan senam ritmik?
2. Apa tujuan kita melakukan senam ritmik?
3. Apa manfaat melakukan senam ritmik bagi tubuh kita?
4. Tulis empat tekanan yang harus diberikan pada senam ritmik?
5. Jelaskan perbedaan senam ritmik dengan senam lantai?
6. Tuliskan tiga macam gerak langkah kaki senam ritmik?
7. Bagaimana cara melakukan gerakan galoppas?

8. Bagaimana cara melakukan ayunan satu lengan?
9. Mengapa gerak dan irama pada senam ritmik harus sesuai?
10. Apa yang harus diperhatikan saat ayunan melingkar?

C. Tugasmu

Kerjakan secara berkelompok.

1. Buatlah gambar gerakan langkah kaki senam ritmik, lengkap dengan nama gerakannya.
2. Kumpulkan beberapa gambar atlet senam ritmik, nasional maupun internasional, sertakan pula riwayat singkat pribadi dan prestasinya.

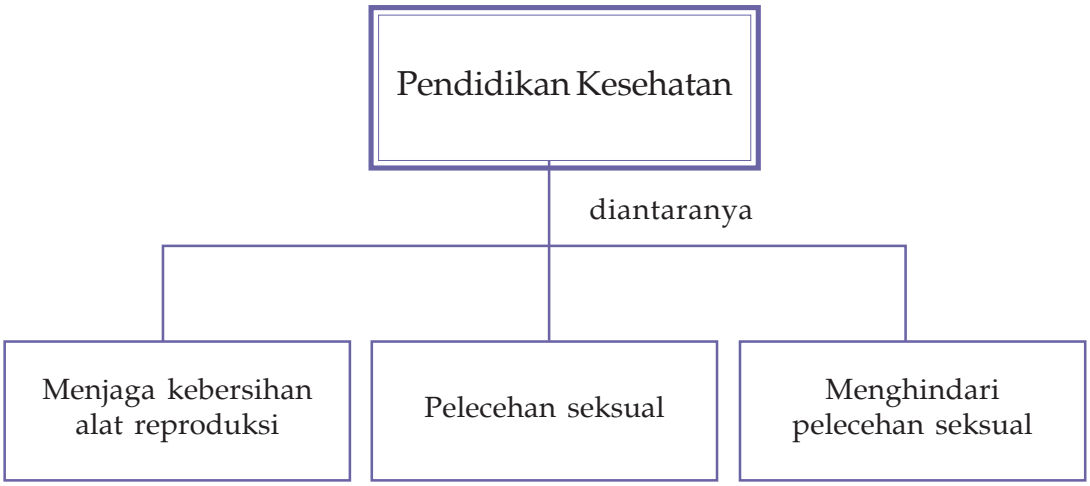
Bab 5

Pendidikan Kesehatan

Sejalan dengan bertambahnya usia, maka kamu harus lebih dalam menjaga kebersihan, terutama kebersihan alat reproduksi. Bagaimana cara membersihkannya? Jawabannya akan kamu dapatkan dalam pembahasan bab ini.

Peta Konsep

Peta konsep akan memudahkanmu mempelajari bab ini.



Kata kunci

Istilah yang perlu kamu ingat

- Menstruasi
- Hubungan pra-nikah

A Menjaga Kebersihan Alat Reproduksi

Alat reproduksi laki-laki dan perempuan sangatlah berbeda. Bentuk alat reproduksi laki-laki yang letaknya diluar, memudahkan untuk merawat dan membersihkannya. Akan tetapi, berbeda dengan perempuan yang memerlukan perawatan yang lebih. Hal tersebut dikarenakan organ reproduksi berada di dalam.

Lalu, bagaimana cara menjaga kebersihan alat reproduksi? Simak penjelasan berikut.

Cara Menjaga Kebersihan Alat Reproduksi

Di bawah umur 10 tahun, anak akan menyadari adanya perbedaan jenis antara laki-laki dan perempuan. Perubahan terjadi pada tubuh akan menarik perhatian dan membandingkan diri dengan kawan seusianya.

Pada perempuan perubahan menjadi dewasa akan mengalami masa haid. Haid adalah suatu bagian yang normal dari proses kematangan. Setelah memulai masa haid, seorang anak perempuan menjadi seorang wanita, meskipun masih terus berkembang.

Anak laki-laki juga harus diberi pengetahun adanya persoalan seks, karena hormonnya meningkat dengan ciri-ciri:

1. alat kelamin akan tumbuh dengan cepat,
2. perubahan suara yang menjadi besar,
3. ada perubahan jiwa (malu, menjaga gengsi), dan
4. selalu ingin mengasingkan diri.

Cara menjaga kebersihan alat reproduksi antara lain:

1. membersihkan organ kelamin saat mandi dan setelah buang air,
2. membersihkan organ kelamin dengaqn tangan yang bersih,
3. selesai disiram dan dibersihkan selalu dikeringkan dengan handuk,
4. tangan harus segera dicuci lagi dengan sabun begitu selesai membersihkan tadi,
5. jangan menggaruk-garuk daerah kelamin,
6. selalu memakai celana dalam yang bersih, kering, agar kuman penyakit tidak masuk.

B Akibat Pelecehan Seksual

Untuk remaja Barat hubungan pra-nikah bahkan gonta-ganti pasangan "free sex" adalah hal yang biasa. Namun di negara timur terutama di Indonesia yang masih menjunjung tinggi norma agama, hal seperti itu adalah aib dan mengganggu ketentraman hidup selanjutnya. Untuk itu, sebelum terlanjur ada baiknya para remaja bisa mengenal bahaya akibat bahaya hubungan pra-nikah.

Bahaya seks pra-nikah dan "free sex" mencangkup bahaya bagi perkembangan mental (*psikhis*), fisik dan masa depan remaja itu sendiri. Ada lima bahaya utama terhadap bahaya seks pra-nikah dan seks bebas (*free sex*) antara lain sebagai berikut:

1 Menciptakan Kenangan Buruk

Seseorang yang melakukan hubungan pranikah, hidupnya akan selalu dibayang-bayangi oleh pengalamannya. Selain itu, membuat malu orang tua, perbuatan tersebut secara kejiwaan akan mengganggu mental pelaku.

2 Kehamilan dan Akibatnya

Kehamilan yang terjadi akibat seks pra-nikah akan mendatangkan malapetaka bagi bayi yang dikandungnya. Selain itu juga menjadi beban mental yang sangat berat bagi ibunya. Bagaimana jika nanti keluarga dan masyarakat mempertanyakan? Dalam keadaan kalut seperti ini biasanya terjadi depresi, terlebih lagi jika sang pacar kemudian pergi dan tidak mau kembali lagi.

Bagi bayi sendiri jika lahir nanti mungkin akan mem-pertanyakan, siapa ayahnya? Jika ternyata setelah besar ia mengetahui kelakuan ibunya dulu, tentu menjadi beban mental juga. Alhasil hubungan pra-nikah menimbulkan malapetaka bagi diri sendiri dan keturunanya nanti.

3 Pengguguran Kandungan dan Pembunuhan Bayi

Bagi perempuan yang terlanjur hamil di luar nikah, besar kemungkinan akan menggugurkan kandungan. Jika sudah demikian akan mengancam keselamatan anak bahkan ibunya.

Kalaupun ibunya selamat, rahim akan rentan terserang penyakit, antara lain kanker rahim, kemandulan, dan AIDS.

4 Penyebaran Penyakit

Hubungann pra-nikah bersifat ketergantungan. Akibatnya, sering berganti-ganti pasangan. Hal tersebut merupakan jalan terjangkitnya penyakit kelamin, misalnya gonorrhoe, dan AIDS.

5 Keterlanjuran dan Timbul Rasa Kurang Hormat

Oleh karena adanya hubungan pra-nikah antara pria dan perempuan menyebabkan kurangnya rasa hormat yang diberikan masyarakat kepada pasangan tersebut. Ini menyebabkan timbulnya penyakit sosial dalam masyarakat.

C Menghindari Pelecehan Seksual

Membahas seks bukanlah hal yang tabu. Sementara itu, permasalahan ini sangat perlu. Oleh karena itu, dalam hal ini tanggung jawab keluarga sangat besar.

Hal-hal yang harus diperhatikan untuk menghindari pelecehan seksual, antara lain adalah sebagai berikut.

1. Pencegahan Pelecehan Seksual Menurut Hukum Agama
   a. Memisahkan tempat tidur Anak.
   b. Meminta Izin Ketika Memasuki Kamar Orang Tua.
   c. Mengajarkan Adab Memandang Lawan Jenis.
   d. Larangan Menyebarkan Rahasia Suami-Istri.
2. Pencegahan Pelecehan Seksual di Keluarga
   a. Keluarga mengerti masalah pengetahuan seks.
   b. Menghadapi pertanyaan seputar seks dengan bijak, bukan penolakan.
   c. Seorang ayah mengarahkan anak laki-laki, sedangkan seorang ibu mengarahkan anak perempuan.
   d. Informasi seks disesuaikan dengan tahap perkembangan anak.
   e. Menjauhkan anak dari hal-hal yang berbau pornografi dan dapat membangkitkan gairah seksual.
   f. Pisahkan tempat tidur anak laki-laki dan perempuan.

Tips olahraga

Tips Anak Sukses

Masa remaja adalah masa yang produktif. Oleh karena itu, tunjukan kemampuanmu dengan mengikuti klub-klub olahraga, sebagai media untuk menyalurkan bakatmu.

Ayo kamu bisa

Kegiatan

- Buatlah kelompok yang beranggotakan 4 orang
- Kampanyekan "Bahaya hubungan seksual pra-nikah bagi kesehatan dan sosial.
- Tampilkan masing-masing kelompok di depan kelas.

Rangkuman

1. Laki-laki dan perempuan memiliki alat reproduksi yang berbeda, sehingga dalam perawatannya jauh berbeda.
2. Tanda kematangan pada wanita ditandai dengan keluarnya darah haid (menstruasi), berkembangnya payudara dan panggul.
3. Pada laki-laki ditandai dengan mimpi basah, alat kelamin membesar, suara membesar, serta tubuh berkembang.
4. Hubungan pra-nikah dapat mempengaruhi fisik dan mental pelakunya.
5. Cara menghindarinya dengan mencari informasi, melalui orang tua, dan buku-buku.

Penilaian Pengetahuan 5

Kerjakanlah dibuku tugasmu.

A. Berilah tanda silang (X) pada jawaban yang paling tepat!

1. Alat kelamin laki-laki dinamakan . . . .
   a. testis
   b. vagina
   c. sperma
   d. ovarium
2. Alat kelamin perempuan dinamakan . . . .
   a. testis
   b. vagina
   c. sperma
   d. ovarium
3. Alat kelamin laki-laki mengeluarkan . . . .
   a. testis
   b. sperma
   c. ovarium
   d. tuba falopii
4. Sperma yang terbentuk keluar dari testis melalui pembuluh yang disebut . . . .
   a. vas deferens
   b. bulbo urethralis
   c. ovarium
   d. tuba falopii
5. Proses keluarnya sel telur dari indung telur disebut . . . .
   a. uretus
   b. ovarium
   c. ovulasi
   d. haid
6. Berikut bagian-bagian alat reproduksi wanita, kecuali. . . .
   a. vagina
   b. uterus
   c. tuba falopii
   d. vas deferens
7. Suatu bagian yang normal dari proses pembiakan manusia dinamakan . . . .
   a. uretus
   b. ovarium
   c. ovulasi
   d. haid
8. Bila kita melakukan hubungan seksual, maka akan terjadi . . . .
   a. uretus
   b. ovarium
   c. ovulasi
   d. kehamilan
9. Akibat buruk dari pergaulan bebas ialah . . . .
   a. mendapatkan teman yang banyak
   b. mengikuti perkembangan zaman
   c. menimbulkan malapetaka
   d. melatih diri hidup mandiri

10. Hal-hal yang harus dihindari agar tidak terjadi pelecehan seksual ialah . . . .
    a. menonton film-film forno
    b. membaca majalah orang dewasa
    c. berpenampilan yang sewajarnya
    d. bergaul dengan orang dewasa

B. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat!

1. Mengapa alat reproduksi perempuan rentan terhadap serangan penyakit?
2. Tuliskan ciri-ciri pubertas?
3. Apa yang dimaksud dengan haid?
4. Bagaimana cara menjaga kebersihan alat reproduksi?
5. Apa manfaat menjaga kebersihan alat reproduksi?
6. Tuliskan bentuk-bentuk pelecehan seksual!
7. Bagaimana cara mencegah pelecehan seksual menurut hukum agama!
8. Bagaimana cara mencegah pelecehan seksual di keluarga!
9. Mengapa agama mengajarkan adat memandang lawan jenis?
10. Apa nama penyakit yang disebabkan hubungan para-nikah?

C. Tugasmu

Kerjakan secara berkelompok

1. Buatlah poster yang menggambarkan "Bahaya hubungan seksual para-nikah bagi kesehatan dan sosial!
2. Bagikan poster tersebut kepada teman-temanmu disekolah.

Uji Kompetensi Semester 1

Kerjakanlah dibuku tugasmu.

A. Pilihlah jawaban yang paling tepat.

1. Tiang hinggap pada permainan kippers berjumlah ……
   a. 2 buah
   b. 3 buah
   c. 4 Buah
   d. 5 buah
2. Berikut peraturan permainan kippers adalah ……
   a. waktu permainan 2x45 menit
   b. istirahat 15 menit
   c. penjaga membiarkan pelari
   d. regu pemukul hanya memukul bola
3. Posisi kaki pada saat lemparan kedalam adalah …..
   a. kedua kaki merapat ke tanah
   b. melakukan loncatan
   c. satu kaki
   d. melakukan lompatan
4. Posisi tubuh saat melakukan push-up adalah …..
   a. lurus
   b. terlentang
   c. lutut ditekuk
   d. panggul naik
5. Latihan push up untuk melatih otot …..
   a. bahu
   b. perut
   c. lengan
   d. dada
6. Latihan untuk meningkatkan kekuatan otot perut adalah …..
   a. shuttle run
   b. pull up
   c. push up
   d. sit up
7. Gerakan back up untuk melatih …..
   a. kelincahan
   b. kekuatan
   c. keseimbangan
   d. kecepatan
8. Bentuk latihan kecepatan adalah …..
   a. sprint 50 meter
   b. lari 300 meter
   c. pull up
   d. push up

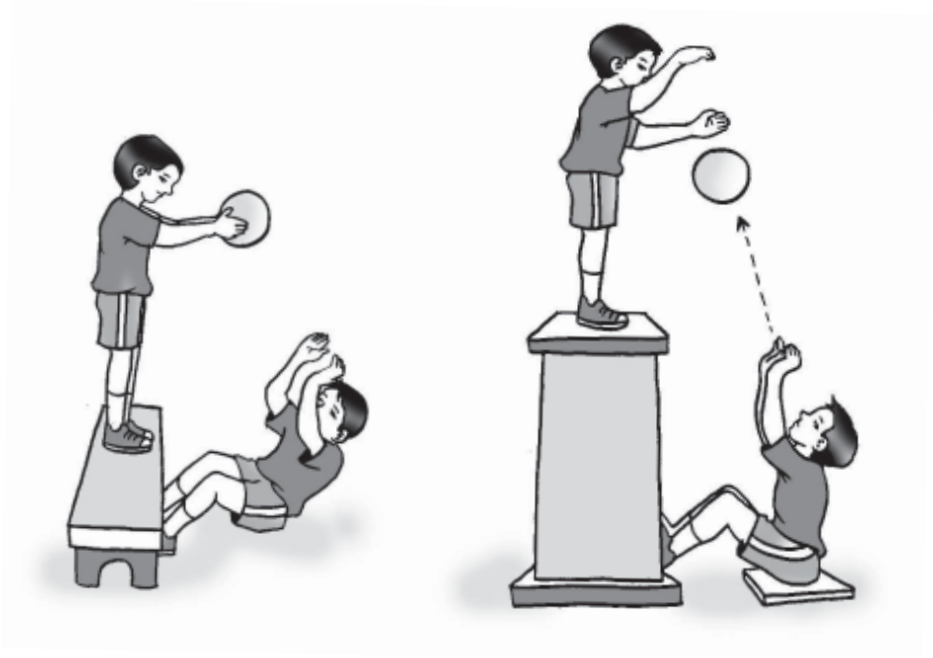
9. Sebelum memulai aktivitas senam harus diawali dengan …..
   a. pelemasan
   b. gerakan kaki
   c. pelepasan
   d. warming up
10. Inti pembelajaran senam adalah …..
   a. penenangan
   b. latihan keseimbangan
   c. latihan kekuatan
   d. latihan kelincahan
11. Bantuan yang tepat saat head stand adalah dari …..
   a. samping
   b. pundak menyentuh matras
   c. belakang
   d. pinggang
12. Kedua kaki dilewatkan pada *neck kip* adalah saat …..
   a. kepala masuk
   b. pundak menyentuh matras …..
   c. kaki lurus di atas
   d. pinggang sampai di matras
13. Berikut aliran senam irama, kecuali …..
   a. seni rupa
   b. seni sandiwara
   c. seni musik
   d. seni tari
14. Unsur utama senam ritmik adalah …..
   a. kelentukan
   b. kecepatan
   c. daya tahan
   d. kelincahan
15. Ciri pubertas pada perempuan adalah …..
   a. suara menjdi besar
   b. otot menjadi besar dan kuat
   c. tubuh tumbuh dengan cepat
   d. menstruasi

B. Jawablah pertanyaan berikut dengan benar.

1. Bagaimana cara melakukan star lari jarak pendek?
2. Tuliskan kewajiban regu penjaga pada permainan kippers?
6. Apa tujuan *warming up*?
7. Tuliskan beberapa teknik langkah dalam senam irama?
9. Mengapa pengetahuan tentang seks harus diberikan secara bertahap?

Bab 6

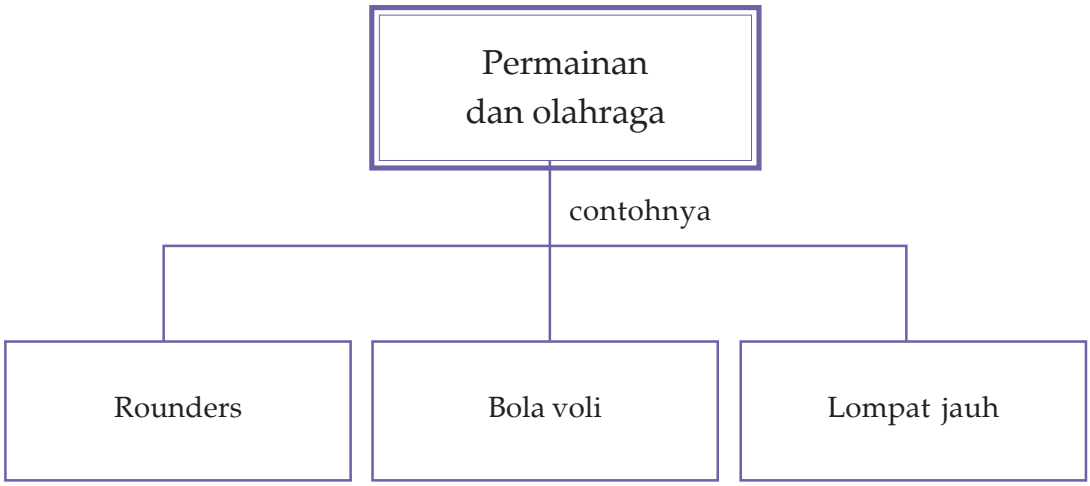
Permainan dan Olahraga



Pada semester 1, kamu sudah belajar beberapa cabang permainan dan olahraga, baik permainan beregu maupun perorangan. Akan tetapi, apakah kamu tahu cara melakukan *passing* dalam permainan bola basket? Jawabannya dapat kamu ketahui dalam pembahasan berikut.

Peta Konsep

Peta konsep akan memudahkanmu mempelajari bab ini.



Kata kunci

Istilah yang perlu kamu ingat

- Pitcher
- passing
- check mark

A Permainan Rounders

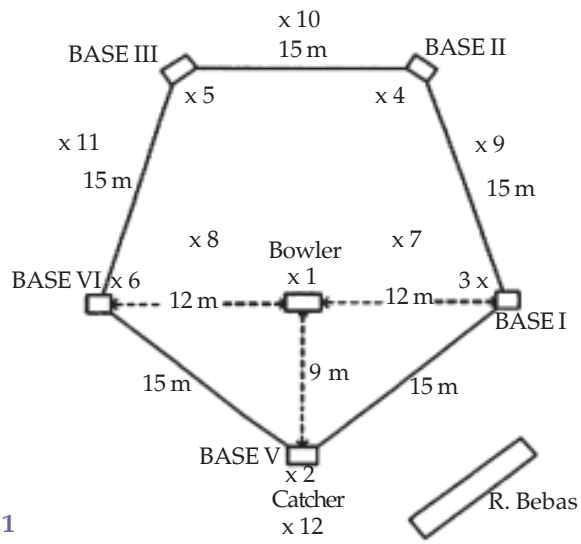
1 Pengertian Rounders

Dalam permainan ini setelah memukul bola, pemain berlari mengelilingi lapangan yang ditandai dengan tiang sebagai "Rounders". Regu yang dapat mengelilingi lapangan lebih banyak, dinyatakan sebagai pemenang. Olahraga ini berasal dari Inggris bersamaan dengan softball.

2 Lapangan dan Peralatan Rounders

Lapangan permainan berbentuk segi lima. Ditandai dengan empat tiang tegak lurus yang masing-masing panjangnya 1,20 meter dan di pasang setiap sudut. Jarak antara pemukul bola dengan tiang pertama 12 meter (jarak sama sampai dengan tiang ketiga). Dari tiang ketiga ke tiang keempat 8,50 meter. Jarak antara pemukul dengan pelontar bola 7,50 meter. Arena pelontar bola 2,50 ´ 2,50 meter dan arena pemukul bola 2 ´ 2 meter.

Stick (pemukul bola) berbentuk panjang bulat. Stick terbuat dari kayu dengan ukuran panjang ± 46 cm dan berat 370 gram. Bola bergaris tengah 19 cm dengan berat 70-85 gram.



Gambar 6.1
Lapangan Rounders

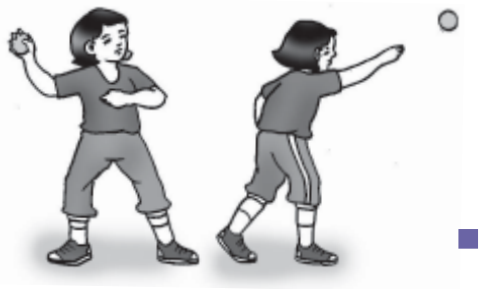
3 Teknik-Teknik Bermain Rounders

a. Teknik Melempar Bola

Melempar merupakan hal utama dalam permainan rounders, yaitu pada waktu regunya menjaga regu lapangan. Apabila setiap anggota regu itu dapat melempar dengan kecepatan yang cukup besar dan ketepatan yang baik, maka regu tersebut akan menjadi regu yang kuat dalam pertahanan.

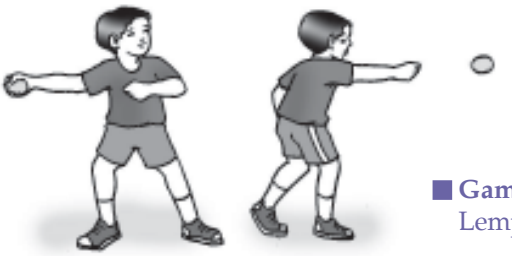
Teknik melempar bola adalah sebagai berikut.

1) Teknik lemparan bola melambung (parabola)
   a) Bola dipegang pada pangkal ruas jari tangan, di antara jari telunjuk, jari tengah, dan jari manis.
   b) Ketiganya saling memegang, sedangkan jari kelingking dan ibu jari mengontrol bola agar tidak terjatuh.
   c) Ketika melempar, biasanya menggunakan tangan kanan dengan kaki kiri berada di depan.
   d) Setelah bola lepas dari tangan, maka kaki kanan mengikuti atau melangkah ke depan.
   e) Pandangan ke arah sasaran.



Gambar 6.2
Gerakan melempar bola

2) Teknik lemparan bola mendatar
   a) Lemparan umumnya dilakukan dengan tangan kanan.
   b) Posisi badan tidak terlalu condong ke belakang.
   c) Pada saat melempar mendatar, gerakan lengan diayun dari belakang ke depan dan tidak melebihi kepala.



Gambar 6.3
Lemparan mendatar

3) Teknik lemparan menyusur tanah

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

a) Bola dilemparkan menyusur tanah, posisi kaki ditekuk dan badan condong ke depan.

b) Lengan pelempar memegang bola, kemudian tarik tangan ke belakang.

c) Ayunkan tangan ke depan mengarah ke bawah dan lemparkan bola.

Gambar 6.4
Lemparan menyusur tanah

4) Teknik lemparan bola bagi pelambung (Pitcher)

Pitcher adalah pemain yang pertama dapat mematikan lawan. Lemparannya yang keras dan cepat akan menyulitkan pemukul sehingga ia dengan mudah dapat mematikan regu pemukul.

Cara melakukannya adalah sebagai berikut:

a) berdiri tegak, salah satu kaki kanan berada di depan;

b) bola dipegang di samping paha kaki kanan;

c) condongkan badan ke depan;

d) putar lengan tangan kanan yang memegang bola 360°;

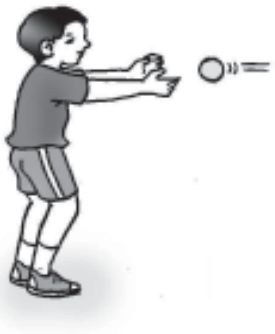
e) bersamaan dengan itu langkahkan kaki kiri ke depan, lepaskan bola saat bola berada di samping paha kaki kanan ikuti dengan lecutan pergelangan tangan.

Gambar 6.5
Gerakan melempar bagi pitcher

b. Teknik Menangkap Bola

Menangkap bola merupakan faktor penentu keberhasilan sebuah regu. Teknik ini merupakan salah satu unsur yang penting dalam pertahanan. Dilihat dari datangnya bola, menangkap bola dapat dibedakan menjadi tiga macam, yaitu sebagai berikut.

Gambar 6.6
Menangkap bola melambung



Gambar 6.7
Menangkap bola mendatar

1) Teknik menangkap bola melambung

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

a) Ikuti datangnya bola.

b) Menangkap bola dapat dilakukan dengan merapatkan kedua tangan di depan dada.

c) Pada saat bola tertangkap, jari-jari segera ditutup dan cepat ditarik ke arah badan.

2) Teknik menangkap bola mendatar

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

a) Jika bola datang mendatar dan tepat di depan badan, bola dapat ditangkap seperti menangkap bola yang datangnya melambung.

b) Jika bola datang mendatar di samping kanan atau kiri badan, maka cara menangkapnya dengan menjulurkan lengan ke samping kanan atau kiri badan.

c) Jika sudah mahir, maka dapat dilakukan dengan satu tangan.

3) Teknik menangkap bola menyusur tanah

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

a) dengan sikap membungkuk, kedua lutut ditekuk, dan kedua lengan lurus ke bawah.

b) dengan sikap hampir berlutut, kemudian menangkap bola.

Gambar 6.7
Menangkap bola menyusur tanah

Tips olahraga

Tips menangkap

Menangkap bola keras akan menyebabkan tangan sakit. Supaya kecepatan bola dapat diredam, yang harus kita lakukan saat menangkap bola adalah menjemput, dan menariknya searah pergerakan bola. Selamat mencoba.

c. Teknik Memukul Bola

Memukul bola dalam permainan rounders merupakan faktor utama untuk mendapatkan nilai. Oleh karena itu, teknik memukul hendaklah mendapat perhatian yang sungguh-sungguh. Untuk dapat menjadi seorang pemukul yang baik, pelajarilah teknik memukul secara keseluruhan, yaitu mulai dari cara memegang pemukul sampai akhir ayunan.

Teknik memukul bola rounders adalah sebagai berikut.

a) Pegang alat pemukul di bagian pangkalnya dengan kedua tangan.
b) Tangan kanan berada di atas tangan kiri.
c) Kemudian berdiri menyamping sehingga pitcher berada di samping kiri pemukul.
d) Kedua kaki dibuka selebar badan.
e) Letakkan alat pemukul di atas bahu sebelah kanan dengan menekuk kedua siku tangan.
f) Pandangan diarahkan ke arah pitcher.
g) Ayunkan pemukul mendatar dengan meluruskan kedua siku tangan disertai lecutan pergelangan kedua tangan saat bola dalam jangkauan pukulan.
h) Pada saat memukul diusahakan sambil melangkahkan kaki kiri ke arah kiri agar pukulan lebih keras.

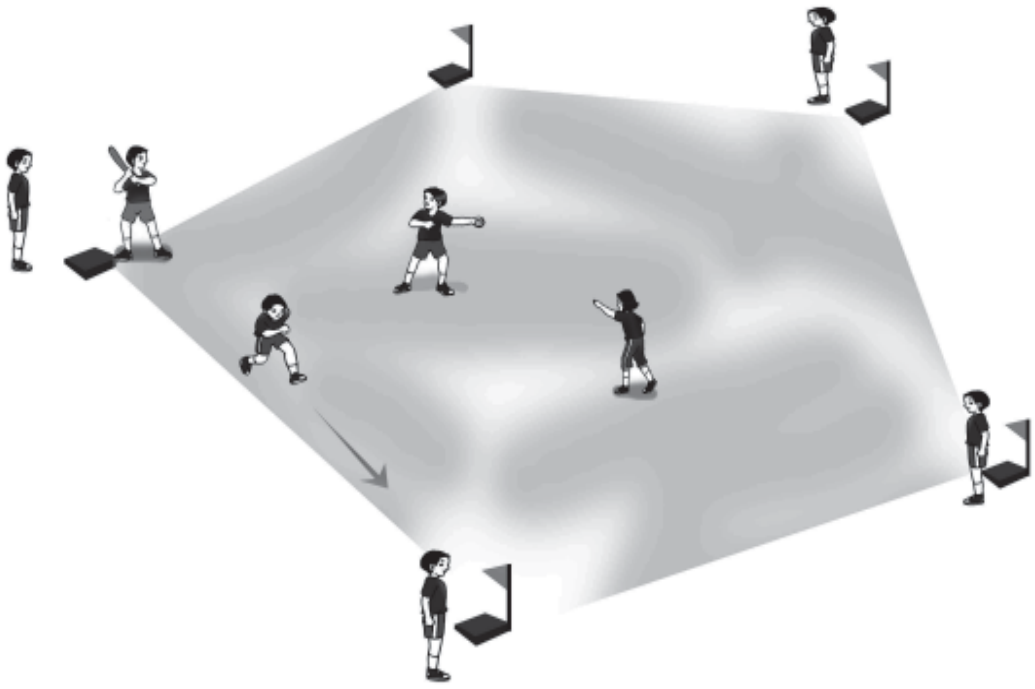
Gambar 6.8
Posisi memukul

4 Cara Bermain Rounders

Jumlah pemain terdiri atas 9 orang. Setiap memulai permainan harus melakukan undian, untuk menentukan siapa terlebih dahulu memukul bola. Pemukul boleh bergerak pada tiang pertama, setelah mendapat lemparan bola yang sah. Ketika tidak ada pemukul bola yang menunggu pukulan, seluruh anggota pemukul bola dapat keluar secara serentak. Tentunya hal ini dapat dilakukan jika seorang penjaga

lapangan melempar bola langsung ke daerah pukulan, sebelum seorang pelari mencapai tiang ke-4.

Pemukul bola harus mengoper keluar, masing-masing dari tiga tiang untuk mencapai tiang keempat yang disentuh. Masing-masing regu mendapat dua kali giliran untuk memukul bola dan menjaga lapangan.



Gambar 6.9
Posisi pemain di lapangan

Penjaga lapangan berusaha menghalangi pukulan yang dilakukan pemukul, atau pada saat berlari. Karena pemukul tidak berlari langsung pada tempatnya, kecuali dihalangi pemain penjaga. Pemukul di samping lapangan, sambil menunggu pukulan, harus berdiri di daerah paling belakang dari posisi penjaga lapangan, serta pada empat buah tiang. Berlari harus melalui luar tiang.

Penilaian Pengetahuan 6.1

Kerjakanlah di buku tugasmu.

A. Pilihlah jawaban yang paling tepat.

1. Permainan rounders hampir sama dengan permainan . . . .
   a. kasti
   b. kipers
   c. bola pukul
   d. softball
2. Permainan rounders berasal dari negara . . . .
   a. Inggris
   b. Belanda
   c. Amerika
   d. Indonesia
3. Jumlah base yang harus dilalui oleh pemain sebanyak . . . .
   a. 4 base
   b. 5 base
   c. 6 base
   d. 7 base
4. Giliran untuk memukul dan menjaga setiap regu sebanyak . . . .
   a. 1 kali
   b. 2 kali
   c. 3 kali
   d. 5 kali
5. Pemukul yang berhasil kembali ke ruang bebas atas pukulannya sendiri mendapat angka . . . .
   a. 1 angka
   b. 2 angka
   c. 3 angka
   d. 6 angka

B. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat.

1. Tuliskan perlengkapan yang dibutuhkan dalam permainan rounders!
2. Sebutkan tiga macam teknik menangkap bola dalam permainan rounders!
3. Apa yang dimaksud dengan *inning* dalam permainan rounders?

C. Buatlah salah satu tugas berikut ini!

1. Buatlah gambar lapangan permainan rounders, lengkap dengan ukurannya.
2. Kumpulkan beberapa gambar pemain rounders yang kamu kenal, sertakan riwayat singkat pribadi dan prestasinya.

B Permainan Bola Voli

Permainan bola voli diciptakan oleh *William G. Morgan* pada tahun 1895. Dia adalah seorang pembina pendidikan jasmani pada organisasi *"Young Man Christian Association"* (YMCA) di kota Massachusetts, Amerika Serikat. Mula-mula permainan bolavoli diberi nama *"mintonette"*.

Kemudian permainan ini diubah menjadi volley ball.Pada tahun 1892 YMCA berhasil mengadakan kejuaraan nasional bola voli di negara Amerika Serikat. Pertandingan bola voli yang pertama tahun 1947 di Polandia. Pada tahun 1948 IVBF (*International Volley Ball Federation*) didirikan dengan beranggotakan 15 negara dan berpusat di Paris.

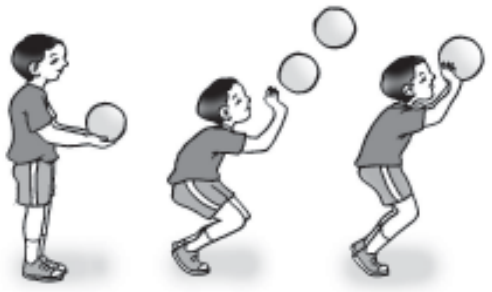
Indonesia mengenal permainan bola voli sejak tahun 1928, yaitu pada zaman penjajahan Belanda. Pada tanggal 22 Januari 1945, PBVSI (Persatuan Bolavoli Seluruh Indonesia) didirikan di Jakarta bersamaan dengan kejuaraan nasional yang pertama. Pertandingan bolavoli masuk acara resmi dalam PON II di Jakarta dan POM I di Yogyakarta.

1 Latihan Passing Atas

Passing atas adalah upaya menerima dan mengoper bola dengan kedua tangan dari atas depan kepala. Cara melakukannya adalah:

a. Latihan pertama

1) Berdiri tegak kedua kaki dibuka selebar bahu.
2) Kemudian lambungkan bola dan menangkap kembali.
3) Jari-jari tangan membentuk sikap *passing* atas.
4) Tahap pertama dilakukan di tempat.
5) Tahap kedua sambil berjalan.
6) Tahap ketiga diawali tepuk tangan sebelum menangkap bola.
7) Tahap keempat dilakukan sambil berjalan.



Gambar 6.10
Rangkaian latihan pertama

b. Latihan kedua

1) Berdiri tegak, kedua kaki dibuka selebar bahu.

2) Lakukan passing atas yang dilambungkan oleh teman (berpasangan).
3) Sambil berjalan dan mundur dilanjutkan dengan gerak menyamping.
4) Lakukan latihan secara berulang-ulang.

c. Latihan ketiga

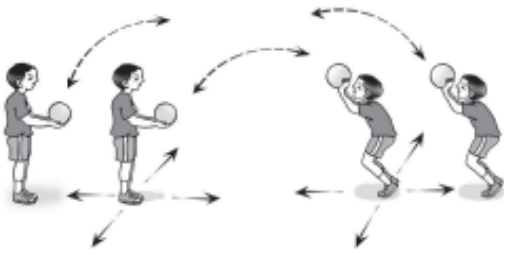
1) Posisi awal sikap duduk.
2) Lakukan passing atas sambil duduk.
3) Bola terlebih dahulu diumpan oleh teman dari atas bangku.
4) Lanjutkan dari atas meja.
5) Lakukan latihan secara berulang-ulang.

d. Latihan keempat

1) Berdiri tegak, saling berhadapan.
2) Lakukan passing atas berpasangan dan berhadapan.
3) Bola disentuh dua kali sentuhan.
4) Lakukan latihan secara berulang-ulang.
5. Latihan keempat ini juga dapat dilakukan lebih dari dua orang

e. Latihan kelima

1) Berdiri tegak saling berhadapan.
2) Lakukan passing atas melalui net atau tali yang dipasang melintang.
3) Lakukan latihan secara berulang-ulang.



Gambar 6.11
Rangkaian latihan kedua

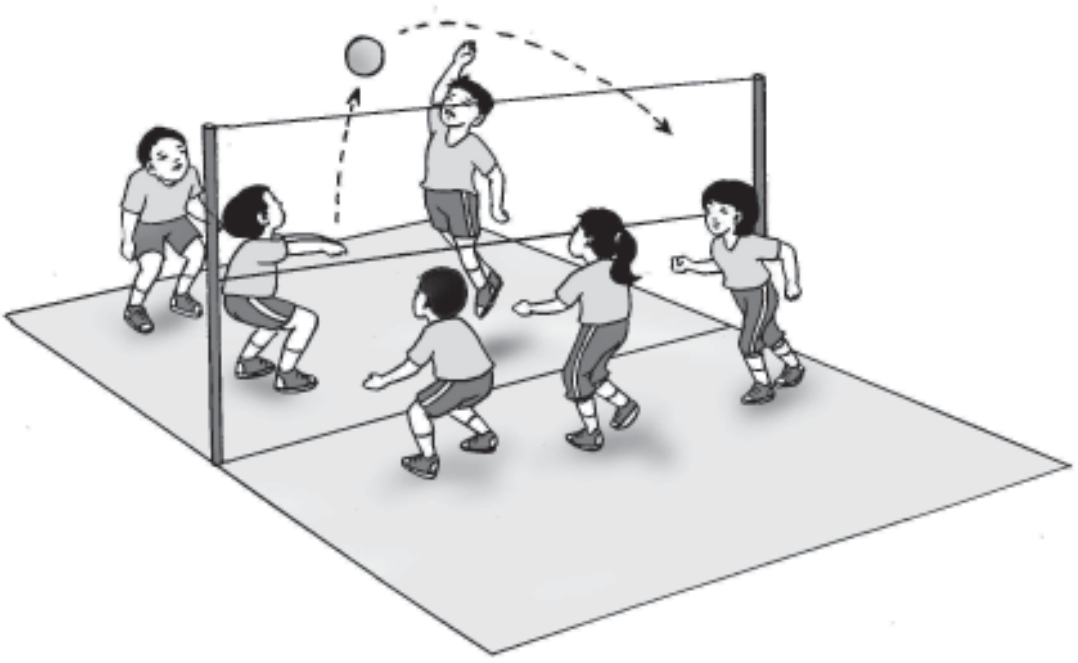
Gambar 6.12
Rangkaian latihan ketiga

Gambar 6.13
Rangkaian latihan keempat

Gambar 6.14
Rangkaian latihan keenam

f. Latihan keenam

1) Berkelompok bermain bola voli dan gunakan lapangan kecil.
2) Bermain menggunakan passing atas.
3) Satu kelompok tiga orang pemain.



Gambar 6.15
Latihan bermain voli

Ayo kamu bisa

Tujuan : Mengetahui keterampilan melempar dan menangkap bola
Alat : Bola tenis, stopwatch, meteran
Pelaksanaan :
- Ukur sejauh 2,5 meter dari tembok.
- Siswa melakukan lempar tangkap ke tembok.
- Nilai 1, jika bola yang dilempar dapat ditangkap.
- Lakukan selama 30 detik.

Rangkuman

1. Rounders adalah permainan bola kecil yang hampir sama dengan soft-ball.
2. Teknikdasar bermain rounders adalah teknik melempar bola, teknik menangkap bola, dan tekniik memukul bola.
3. Indonesia mengenal permainan bola voli sejak tahun 1928, yaitu pada zaman penjajahan Belanda. Pada tanggal 22 Januari 1945, PBVSI (Persatuan Bolavoli Seluruh Indonesia) didirikan di Jakarta bersamaan dengan kejuaraan nasional yang pertama.
4. Passing atas adalah upaya menerima dan mengoper bola dengan kedua tangan dari atas depan kepala.

Penilaian Pengetahuan 6.2

Kerjakanlah di buku tugasmu.

A. Pilihlah jawaban yang paling tepat.

1. Permainan bola voli berasal dari negara . . . .
   a. Inggris
   b. Perancis
   c. Amerika
   d. Indonesia
2. Permainan bola voli diciptakan oleh . . . .
   a. William G. Morgan
   b. James A. Naismith
   c. Guerin
   d. Per Hendrik Ling
3. Pemain bola voli berjumlah . . . .
   a. 5 pemain
   b. 6 pemain
   c. 7 pemain
   d. 11 pemain
4. PBVSI didirikan di Jakarta tanggal . . . .
   a. 22 Januari 1945
   b. 23 Januari 1945
   c. 22 Januari 1954
   d. 23 Januari 1954
5. Panjang dan lebar ukuran lapangan permainan bola voli adalah . . . .
   a. 6 m x 12 m
   b. 7 m x 14 m
   c. 8 m x 16 m
   d. 9 m x 18 m
6. Satu game permainan bola voli apabila sudah memperoleh angka . . . .
   a. 15 angka
   b. 17 angka
   c. 21 angka
   d. 25 angka

B. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat.

1. Apa tujuan permainan bola voli?
2. Tuliskan macam-macam teknik permainan bola voli!
3. Bagaimana sikap badan melakukan *passing* atas?

C. Buatlah salah satu tugas berikut ini.

1. Buatlah gambar lapangan permainan bola voli, lengkap dengan nama dan ukurannya!
2. Kumpulkan beberapa gambar pemain bola voli, nasional maupun internasional, sertakan pula riwayat singkat pribadi dan prestasinya!

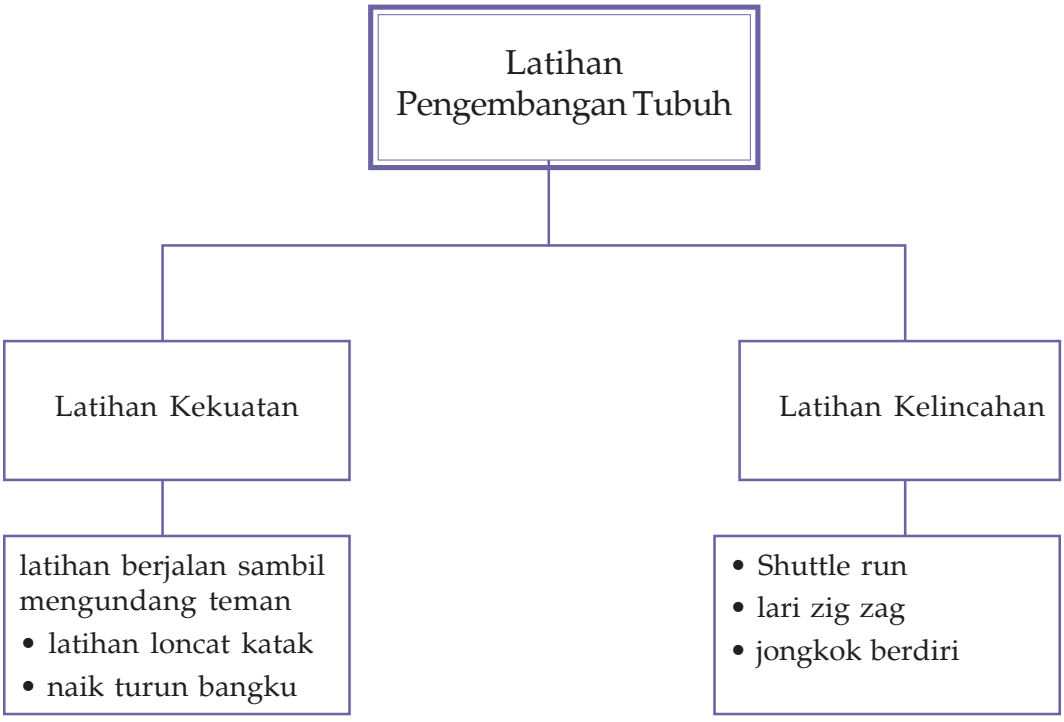
Bab 7

Latihan Pengembangan Tubuh

Olahraga merupakan kegiatan yang dapat merangsang pertumbuhan tubuh kamu. Jika kamu ingin tinggi lakukan latihan fisik yang sesuai dengan umurmu. Artinya, mintalah bimbingan gurumu. Beberapa bentuk latihan akan dibahas dalam bab ini. Awali dengan pemanasan sebelum beraktivitas.

Peta Konsep

Peta konsep akan memudahkanmu mempelajari bab ini.



Kata kunci

Istilah yang perlu kamu ingat

■ Shutle run ■ zig-zag run ■ squat thrust

A Latihan Kekuatan

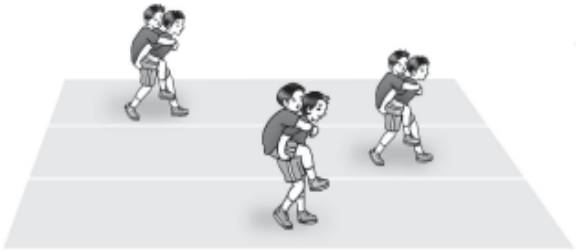
1 Latihan Jongkok-Berdiri

a. Kedua kaki dibuka selebar bahu sikap badan tegak.
b. Kedua tangan di pinggang. Salah satu kaki didepan lakukan 2x4 hitungan, posisi kaki bergantian.
c. Lakukan gerakan naik-turun.

Gambar 7.1
Latihan jongkok-berdiri

2 Latihan Berjalan Sambil Menggendong Teman

a. Berdiri satu orang teman di depan dan satu lagi di belakang.
b. Teman yang di belakang naik pada punggung teman yang di depan, lengan melingkar di dada temanmu.
c. Teman yang menggendong memegang paha melingkar di belakang sambil menahan berat badan.



Gambar 7.2
latihan kekuatan kaki

d. Lalu berjalan sambil menggendong sejauh 5 meter. Setelah berjalan 5 meter kembali ke tempat semula.
e. Lakukan latihan menggendong bergantian dengan temanmu.

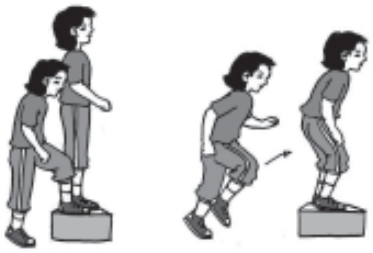
3 Latihan Loncat Katak

a. Berjongkok, kedua tangan di pinggang.
b. Badan sedikit condong ke depan. Pandangan ke depan.
c. Latihan loncat ke depan dengan kedua kaki. Mendarat dengan kedua kaki.
d. Loncatan jangan terlalu tinggi. Lakukan loncatan sejauh 5 meter.

Gambar 7.3
Latihan loncat katak

TIPS
Mintalah selalu bimbingan gurumu setiap melakukan gerakan latihan pengembangan tubuh di atas.

4 Naik Turun Bangku

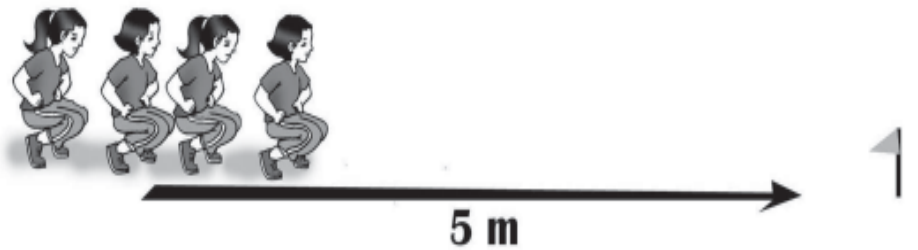


a. Berdiri di belakang sebuah bangku (tinggi bangku 30 - 40 cm).
b. Langkahkan satu kaki ke atas bangku diikuti dengan kaki lainnya. Kemudian, turunkan kaki secara bergantian.
c. Latihan dilakukan berulang-ulang (2 x 8 hitungan).

Gambar 7.4
Latihan naik turun bangku

5 Berjalan Jongkok

a. Siswa dalam posisi jongkok.
b. Kedua tangan dipinggang.
c. Kemudian melakukan jalan jongkok menempuh jarak 5 meter.
d. Lalu kembali lagi berjalan jongkok ke tempat permulaan.
e. Latihan sebaiknya dilakukan dalam bentuk perlombaan.



Gambar 7.5
berjalan jongkok

B Latihan Kelincahan

Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan berkaitan dengan tingkat kelentukan. Tanpa kelentukan yang baik seseorang tidak dapat bergerak dengan lincah.

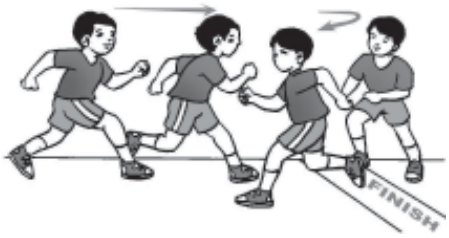
Orang yang lincah adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada

waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Dalam kata lain, kelincahan bukan hanya menuntut kecepatan, tetapi juga menuntut kelentukan yang baik dari sendi-sendi anggota tubuh lainnya.

Bentuk-bentuk latihan kelincahan, antara lain lari bolak-balik (*shuttle-run*), lari belak-belok (*zig-zag*), dan jongkok-berdiri (*Squat thrust*). Bentuk-bentuk latihan kelincahan sebagai berikut.

1 Lari Bolak-balik (*Shuttle Run*)

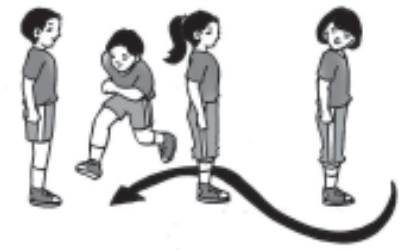
Lari bolak-balik dilakukan secepat mungkin sebanyak 4x10 meter.Setiap kali sampai pada suatu titik sebagai batas, si pelaku harus secepatnya berusaha mengubah arah untuk berlari menuju titik larinya.



Gambar 7.6
Berlatih shuttle run

2 Lari Belak-belok (*Zig-Zag Run*)

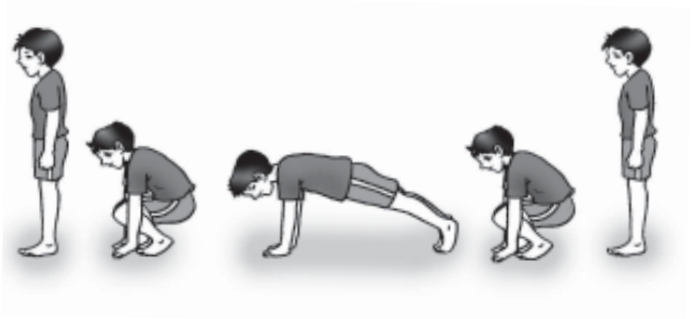
Dalam melakukan latihan ini, isi pelaku berlari zig-zag dengan cepat sebanyak 2 - 3 kali di antara beberapa titik (misalnya 4 - 5 titik). Jarak setiap titik sekitar dua meter.



Gambar 7.7
Berlari zig-zag

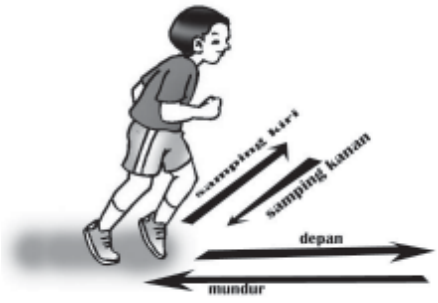
3 Latihan Mengubah Posisi Tubuh/ Jongkok-Berdiri (*Squat-Thrust*)

a. Posisi awal berdiri tegak.
b. Pandangan ke arah depan.
c. Lemparkan kedua kaki belakang hingga lurus. Sikap badan telungkup dalam keadaan terangkat.
d. Kemudian dengan serentak, kedua kaki ditarik ke depan, kemudian kembali ke tempat semula.
e. Latihan ini dilakukan berulang-ulang dengan gerakan yang sama.



Gambar 7.8
Berlatih squat-thrust

4 Latihan Kelincahan Gerakan Bereaksi



Gambar 7.9
Latihan kelincahan gerak

a. Berdiri dengan sikap ancang-ancang.
b. Kedua lengan di samping badan dengan siku bengkok, perhatikan aba-aba peluit.
c. Bunyi peluit pertama, lari ke depan secepatnya.
d. Bunyi peluit kedua, lari mundur secepatnya.
e. Bunyi peluit ketiga, lari ke samping kiri secepatnya.
f. Bunyi peluit keempat, lari kesamping kanan secepatnya.
g. Gerakan dilakukan secara berulang.

Tips olahraga

Tips latihan kekuatan dan kelincahan

Tujuan dari latihan adalah untuk meningkatkan komponen kekuatan dan kelincahan. Akan tetapi, kamu harus tetap memerhatikan pola pernafasan. Lakukan kegiatan dengan diselingi istirahat. Selamat mencoba.

Ayo kamu bisa

Tes Naik Turun Bangku

Tujuan : Mengetahui kekuatan tungkai siswa
Alat : Bangku (tinggi 40-50cm)
Stopwatch
Pelaksanaan :
- Berdiri di belakang bangku
- Perhatikan aba-aba
- Setelah dimulai lakukan naik turun bangku selama 30 detik

Penilaian : Hitung banyaknya gerakan dalam waktu yang telah ditetapkan.

Rangkuman

1. Kekuatan merupakan salah satu komponen kebugaran jasmani.
2. Latihan kekuatan otot tubuh bagian bawah, antara lain, latihan berdiri-jongkok, berjalan sambil menggendong teman, loncat katak, naik turun bangku, dan jalan jongkok.
3. Kelincahan adalah kemampuan mengubah arah dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan.
4. Beberapa bentuk latihan kelincahan adalah *shuttle run, zig-zag run,* dan *squat thrust.*

Penilaian Pengetahuan 7

Kerjakanlah dibuku tugasmu.

A. Pilihlah jawaban yang paling tepat.

1. Latihan jongkok berdiri, untuk melatih kekuatan otot . . . .
   a. tungkai
   b. bahu
   c. lengan
   d. perut
2. Kemampuan seseorang untuk mengubah arah dengan cepat dan tepat disebut . . . .
   a. daya tahan
   b. kelincahan
   c. kecepatan
   d. kekuatan
3. Salah satu latihan untuk meningkatkan kelincahan adalah . . . .
   a. *shuttle-run*
   b. *push up*
   c. *sit up*
   d. lari 40 - 60 meter
4. Kemampuan otot-otot untuk melakukan kegiatan yang membebani otot dinamakan . . . .
   a. kekuatan otot
   b. daya tahan otot
   c. kemampuan otot
   d. ketebalan otot
5. Otot yang kuat berarti . . . .
   a. otot-ototnya besar
   b. otot-ototnya kecil
   c. otot-ototnya kebal
   d. mampu menahan beban

6. Latihan naik-turun bangku dilakukan untuk melatih otot . . . .
   a. tungkai
   b. lengan
   c. perut
   d. punggung
7. Berikut ini yang tidak termasuk bentuk latihan meningkatkan kelincahan, yaitu . . . .
   a. *push-up*
   b. *squat thrust*
   c. *shuttle-run*
   d. *zig-zag run*
8. Latihan lari zig-zag untuk melatih . . . .
   a. kelincahan
   b. kecepatan
   c. kekuatan
   d. daya tahan
9. Latihan loncat katak untuk melatih . . . .
   a. kelincahan
   b. kecepatan
   c. kekuatan
   d. daya tahan
10. Latihan lari maju-mundur, ke samping kiri-kanan untuk melatih . . . .
   a. kelincahan
   b. kecepatan
   c. kekuatan
   d. daya tahan

B. Jawablah pertanyaan berikut dengan benar.

1. Tuliskan manfaat melakukan latihan kekuatan.
2. Tuliskan beberapa bentuk latihan kekuatan otot bagian tubuh bawah.
3. Bagaimana cara melakukan latihan naik-turun bangku?
4. Mengapa saat loncat katak tangan cukup diletakkan di punggung?
5. Apa yang dimaksud kelincahan?
6. Tuliskan macam-macam bentuk latihan kelincahan?
7. Bagaimana cara melakukan latihan *shuttle-run*?
8. Bagaimana cara melakukan latihan *zig-zag run*?
9. Apa nama otot yang dilatih dalam gerakan *squat thrust*?
10. Bagaimana cara melakukan latihan gerak kelincahan bereaksi?

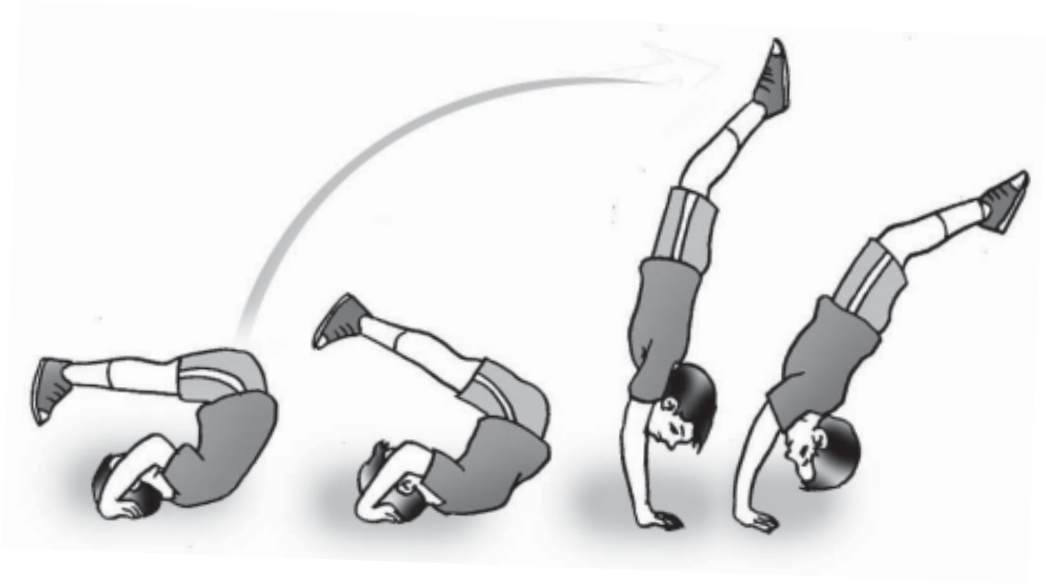
C. Tugasmu.

Kerjakan secara berkelompok

1. Buatlah gambar latihan kekuatan dan kelincahan.
2. Kumpulkan beberapa gambar orang-orang yang sedang melakukan aktivitas kebugaran jasmani. Sertakan pula keterangan dari gambar tersebut.

Bab 8

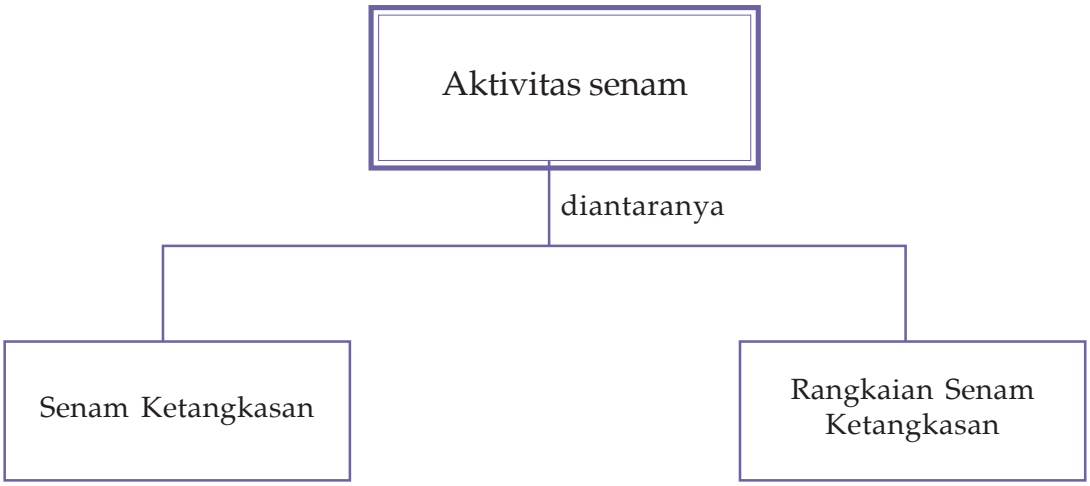
Aktivitas Senam



Senam merupakan cabang olahraga yang menampilkan kemampuan gerak dari anggota tubuh. Bagaimana tidak, kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, dan kelincahan sangat diperlukan. Oleh karena itu, senam dapat membentuk tubuh dengan baik.

Peta Konsep

Peta konsep akan memudahkanmu mempelajari bab ini.



Kata kunci

Istilah yang perlu kamu ingat

- melompat
- meloncat
- memutar

A Pengertian Senam

Senam merupakan latihan fisik yang disusun secara sistematis, melibatkan gerakan-gerakan yang terpilih dan terencana, untuk mencapai tujuan tertentu. Olahraga senam mempunyai sistematika tersendiri, dan tujuan yang hendak dicapai seperti, daya tahan, kekuatan, kelentukan, koordinasi, prestasi, pembentukan tubuh dan memelihara kesehatan.

Menurut FIG (*Federation Internationale de Gymnastiqua*) senam dapat dikelompokkan menjadi : (1) senam artistik (*artistic gymnastics*), (2) senam ritmik (*sportive rhythmic gymnastics*), dan (3) senam umum (*general gymnastics*).

Senam lantai merupakan salah satu bagian dari senam artistik. Senam lantai merupakan keterampilan gerak yang dilakukan di lantai dengan beralas matras, tanpa melibatkan alat lainnya. Luas lantai yang digunakan dalam kejuaraan senam adalah 12 x 12 meter, dengan tambahan 1 meter di setiap sisinya sebagai pengaman.

Senam lantai adalah salah satu cabang olahraga yang melibatkan seluruh anggota tubuh. Itulah sebabnya, senam juga disebut sebagai olahraga dasar. Senam lantai mengacu pada gerak yang dikerjakan dengan kombinasi terpadu setiap komponen motorik/gerak, seperti kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, kelincahan, dan ketepatan.

B Bentuk-Bentuk Latihan Senam Ketangkasan

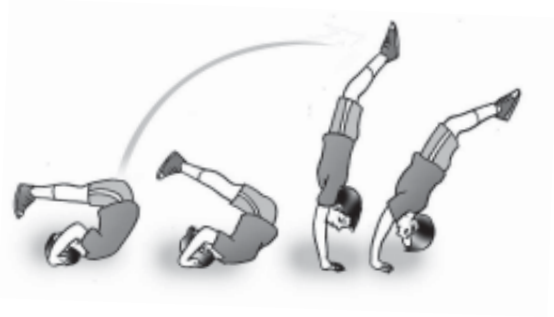
1 Latihan Berdiri Menggunakan Kepala (*Head Stand*)

Berikut ini cara melakukan headstand

a. Simpan kedua tangan dan dahi di atas matras posisi tangan dan dahi membentuk segitiga sama.
b. Dorong berat badan ke depan secara perlahan.
c. Angkat kedua kaki ke atas secara perlahan.
d. Luruskan kedua kaki dan rapatkan.
e. Tahan beberapa saat.

Gambar 8.1
Rangkaian latihan *head stand*

2 Latihan Guling Lenting (head spring)

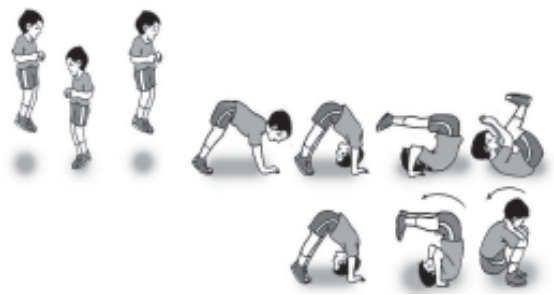


Gambar 8.2
Rangkaian latihan guling lenting

Berikut cara melakukan guling lenting.

a. Posisi awal jongkok. Letakkan kedua tangan di matras.
b. Masukkan kepala diantara kedua tangan.
c. Pindahkan berat badan ke depan.
d. Sebelum pundak menyentuh matras, lemaskan kedua kaki yang dibantu tolakan kedua tangan.
e. Posisi akhir berdiri.

3 Latihan memutar tubuh saat melompat dan meloncat



Gambar 8.3
Latihan memutar tubuh dan meloncat

a. Latihan lari, loncat dan berputar di udara kemudian mendarat dan dilanjutkan guling ke depan dan guling belakang.
   1) Awali dengan lari beberapa langkah.
   2) pada langkah terakhir loncatlah setinggi mungkin, berputar 180°.
   3) Dilanjutkan dengan gerakan guling ke depan 2 kali dan guling ke belakang 2 kali.

Tips olahraga

Tips Berputar

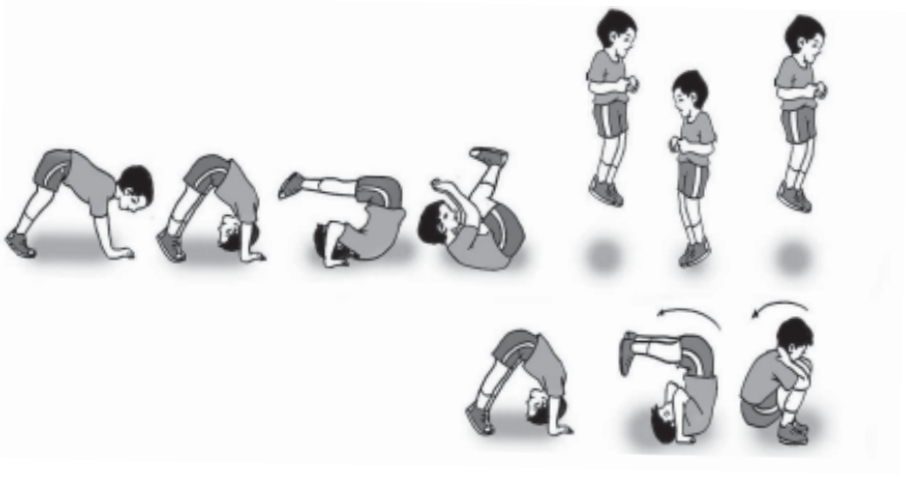
Dalam senam lantai terdapat gerakan berputar untuk menjaga keseimbangan, disarankan mata tetap terbuka. Demikian juga dengan guling depan atau guling belakang. Selamat mencoba.

C Rangkaian Senam Ketangkasan

1 Latihan Guling ke Depan, Loncat dengan Berputar, Guling ke Belakang

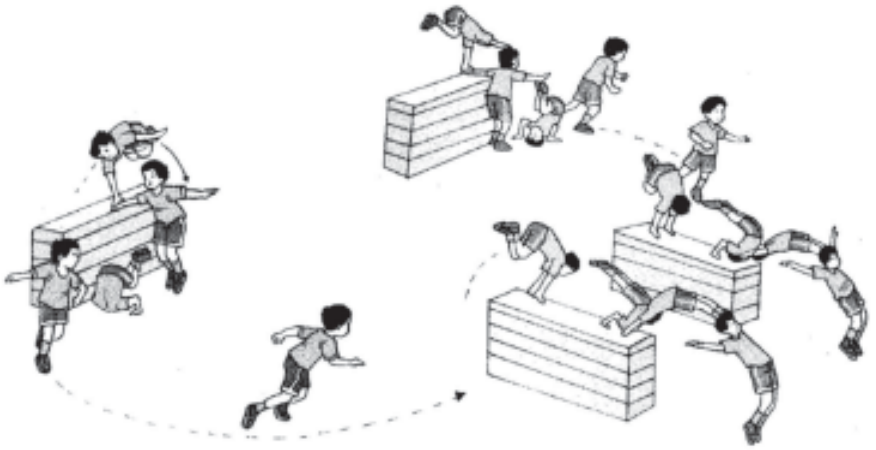
Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

a) Lakukan guling ke depan sebanyak 2 kali
b) Dilanjutkan dengan loncat di tempat sambil berputar 180°.
c) Lalu lakukan guling ke belakang sebanyak 2 kali.
d) Lakukan latihan ini berulang-ulang sehingga dapat merasakan gerakan yang benar.



Gambar 8.4
Rangkaian senam ketangkasan

2 Latihan Merangkak dan Merayap dengan Rintangan



Gambar 8.5
Rangkaian senam ketangkasan

Ayo kamu bisa

Tes Rangkaian Senam Ketangkasan

Tujuan	: Mengetahui kemampuan teknik senam ketangkasan
Alat	: Matras
Pelaksanaan	: Lakukan rangkaian senam ketangkasan (berputar 180°, guling depan, dan guling lenting) dengan benar dan harmoni.

Rangkuman

1. Senam merupakan latihan fisik yang disusun secara sistematis dan terencana untuk mencapai tujuan tertentu.
2. Senam dapat mengembangkan setiap komponen gerak tubuh, meliputi kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, kelincahan, dan ketepatan.
3. Senam ketangkasan merupakan bagian dari senam artistik.

Penilaian Pengetahuan 8

Kerjakanlah di buku tugasmu.

A. Pilihlah jawaban yang paling tepat.

1. Senam disebut juga sebagai olahraga . . . .
   a. beladiri
   b. renang
   c. dasar
   d. permainan
2. Senam lantai tergolong pada senam . . . .
   a. umum
   b. artistik
   c. ketangkasan
   d. aerobik
3. Senam lantai biasanya dilakukan di atas . . . .
   a. matras
   b. lantai
   c. rumput
   d. karpet
4. Sikap tegak bertumpu pada kepala dan ditopang oleh kedua tangan disebut . . . .
   a. *headstand*
   b. *handstand*
   c. *forward roll*
   d. *back roll*
5. Latihan bertumpu dengan kepala memerlukan . . . .
   a. kecepatan
   b. kelincahan
   c. keseimbangan
   d. daya tahan
6. Latihan bertumpu dengan kepala untuk melatih . . . .
   a. kekuatan
   b. kelincahan
   c. keseimbangan
   d. daya tahan
7. Suatu gerakan melenting badan ke atas-depan dinamakan . . . .
   a. berdiri dengan kepala
   b. berdiri dengan tangan
   c. guling lenting
   d. guling depan dan guling belakang
8. Sikap permulaan melakukan guling lenting adalah . . . .
   a. berjongkok
   b. berdiri tegak
   c. tidur terlentang
   d. berbaring

9. Latihan guling lenting diawali dengan gerakan . . . .
   a. guling ke depan
   b. loncat harimau
   c. guling ke belakang
   d. guling ke depan atau ke belakang
10. Sikap akhir melakukan gerakan guling lenting adalah . . . .
   a. berjongkok
   b. berdiri tegak
   c. tidur terlentang
   d. berbaring

B. Jawablah pertanyaan berikut dengan benar.

1. Apa kepanjangan dari FIG?
2. Tuliskan pengelompokan senam menurut FIG?
3. Apa saja komponen gerak yang dilatih dalam senam?
4. Bagaimana cara melakukan headstand?
5. Bagian kepala mana yang menumpu pada matras dalam *headstand*?
6. Tuliskan bagian tubuh yang mengenai matras pada guling depan?
7. Mengapa saat berguling lenting kedua lengan harus diluruskan?
8. Apa nama lain latihan guling lenting?
9. Bagaimana cara melakukan tolakan latihan guling lenting?
10. Tuliskan cara memutarkan tubuh saat melompat dan meloncat!

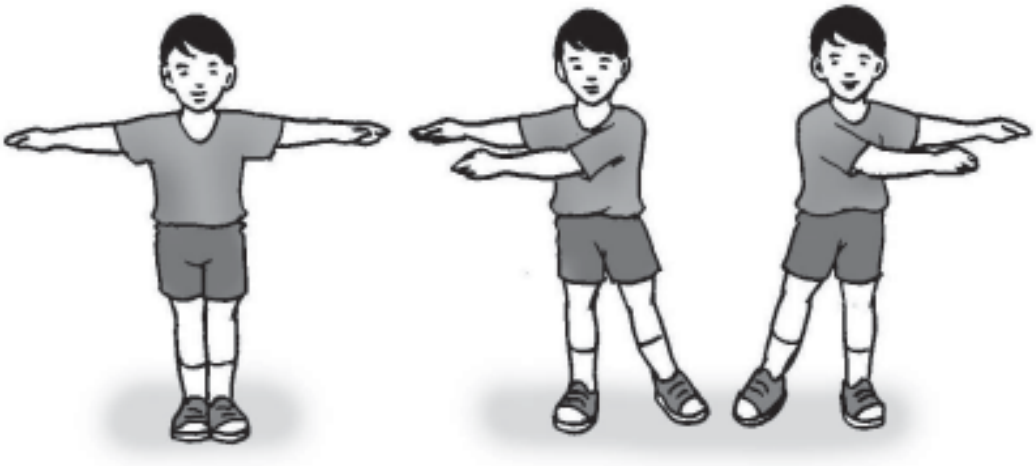
C. Tugasmu

Kerjakan secara berkelompok.

1. Buatlah gambar lapangan senam lantai, lengkap dengan ukurannya.
2. Kumpulkan beberapa gambar atlet senam, nasional maupun internasional, sertakan pula riwayat singkat pribadi dan prestasinya.

Bab 9

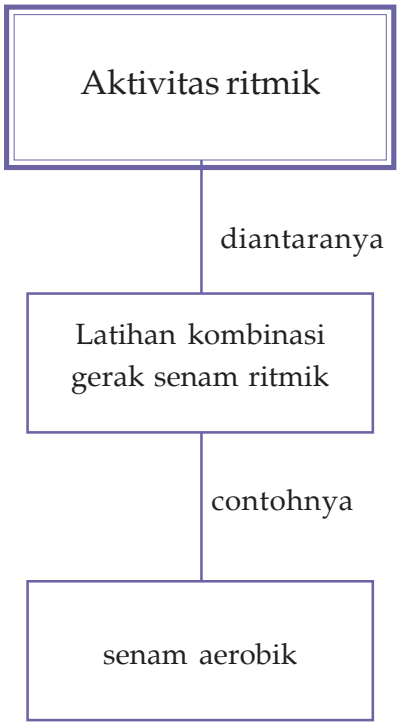
Aktivitas Ritmik



Siapa yang tidak suka musik? Semuanya pasti suka termasuk kamu, kan? Olahraga akan lebih bersemangat dan gembira jika diiringi musik. Misalnya, senam aerobik. Selain sehat, kamu akan merasa senang, sekaligus melatih koordinasi gerakan dan irama. Sekarang, kamu harus mencobanya.

Peta Konsep

Peta konsep akan memudahkanmu mempelajari bab ini.



Kata kunci

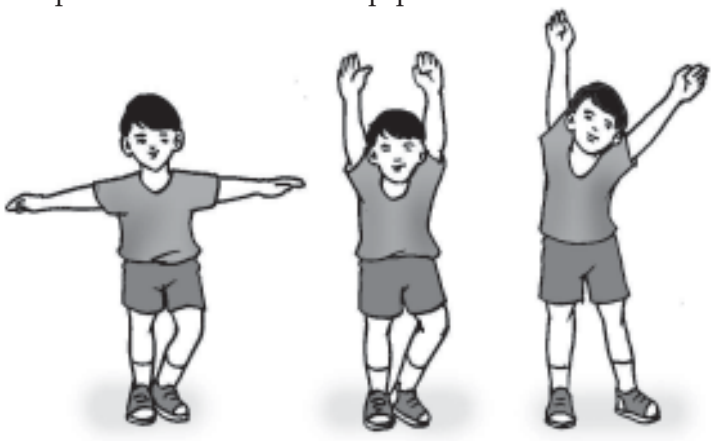
Istilah yang perlu kamu ingat

- berdiri tegak
- langkah kaki
- ayunan tangan

A Kombinasi Gerak Senam Ritmik

1 Latihan Pertama

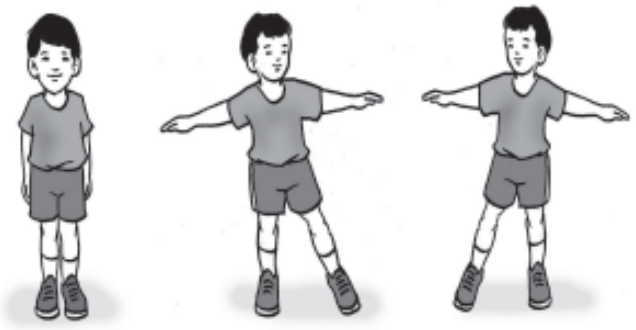
a. Sikap awal berdiri tegak, kaki kiri ditekuk sedikit.
b. Kedua lengan direntangkan ke samping.
c. Pandangan ke depan.
d. Hitungan 1-2: luruskan kedua lengan ke atas.
e. Hitungan 3-4: langkahkan kaki kiri ke samping dan liukkan badan ke arah kiri dengan merentangkan kedua lengan ke atas. Lakukan bergantian kiri dan kanan.
f. Sikap akhir kembali ke sikap permulaan.



Gambar 9.1
Rangkaian latihan pertama

2 Latihan Kedua

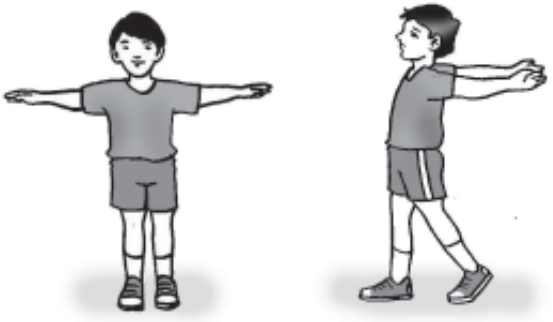
a. Sikap awal berdiri tegak, pandangan ke depan, kedua lengan di samping badan.
b. Hitungan 1: langkahkan kaki kanan ke samping bersamaan dengan mengayun kedua lengan dari samping ke depan.
c. Hitungan 2: tutup kaki kiri, bersamaan dengan menurunkan kedua lengan ke samping badan.
d. Lakukan gerakan tersebut dengan arah berlawanan.



Gambar 9.2
Rangkaian latihan kedua

3 Latihan Ketiga

a. Sikap permulaan berdiri tegak, kaki kiri ditekuk.
b. Kedua lengan direntangkan ke samping.
c. Pandangan ke depan.
d. Hitungan 1-2: ayunkan kedua lengan ke belakang, melalui depan tubuh langkahkan salah satu kaki ke belakang
e. Hitungan 3-4: kembali ke sikap 1 dengan berat badan berada pada kedua kaki.
f. Sikap akhir kembali ke sikap permulaan.

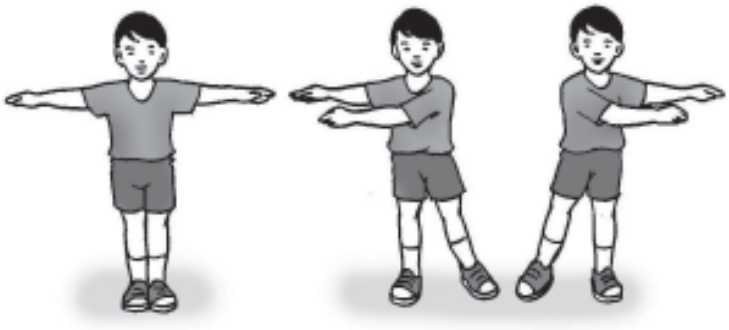


Gambar 9.3
Rangkaian latihan ketiga

4 Latihan Keempat

a. Sikap permulaan berdiri tegak, kedua lengan direntangkan sejajar bahu.
b. Hitungan 1: langkahkan kaki kiri ke samping, lalu ayunkan kedua lengan ke samping kanan sejajar dengan bahu.

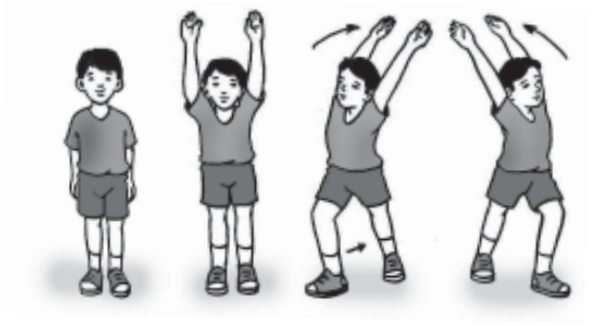
c. Hitungan 2: ayunkan kembali kedua lengan lurus ke samping kanan dan kiri. hitungan 3-4: lakukan gerakan hitungan 1-2 dengan arah yang berlawanan.
d. Sikap akhir kembali ke sikap permulaan.



Gambar 9.4
Rangkaian latihan keempat

5 Latihan Kelima

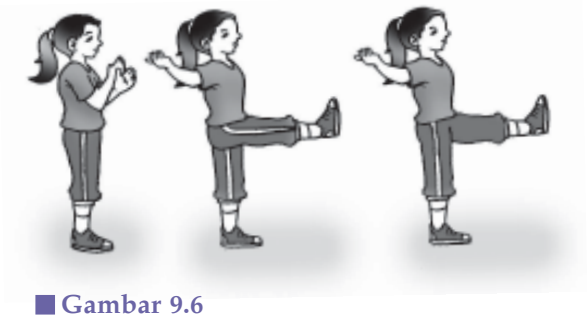
a. Sikap permulaan berdiri tegak, kedua tungkai lurus.
b. Kedua lengan di samping badan.
c. Pandangan ke depan.
d. Hitungan 1 : angkat kedua lengan ke atas dengan cara diayunkan lurus diikuti dengan melangkahkan kaki kanan ke depan.
e. Hitungan 2 : kembali ke sikap permulaan.
f. Hitungan 3 : angkat kembali kedua lengan ke atas disertai melangkahkan kaki kiri ke depan.
g. Hitungan 4 : kembali ke sikap permulaan.
h. Sikap akhir kembali ke sikap permulaan.



Gambar 9.5
Rangkaian latihan kelima

6 Latihan Keenam

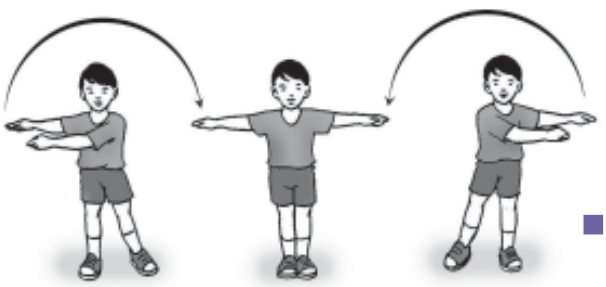
a. Sikap awal berdiri tegak, kedua tangan di samping badan, pandangan ke depan.
b. Hitungan 1: langkahkan salah satu kaki ke depan selebar mungkin, bersamaan dengan itu ayun kedua lengan lurus ke samping.
c. Hitungan 2: kembali ke sikap semula.
d. Lakukan dengan kaki yang berbeda.



Gambar 9.6
Rangkaian latihan keenam

7 Latihan Ketujuh

a. Sikap permulaan berdiri tegak, kedua tungkai lurus.
b. Kedua lengan di samping badan.
c. Pandangan ke depan.
d. Hitungan 1 : putarkan kedua lengan ke arah kanan searah dengan jarum jam ke samping, atas dan bawah diikuti dengan melangkahkan kaki kanan ke samping kanan.
e. Hitungan 2 : kembali ke sikap berdiri semula.
f. Hitungan 3 : putar lengan ke arah kiri, berlawanan dengan arah jarum jam, diikuti melangkahkan tungkai ke kiri disertai tungkai kanan.
g. Sikap akhir kembali ke sikap permulaan.



Gambar 9.7
Rangkaian latihan ketujuh

Tips olahraga

Tips Senam Ritmik bagi Pemula

Senam ritmik adalah senam yang diiringi musik. Bagi pemula, musik pengiring disarankan tidak terlalu keras. Tujuannya, dengan musik yang agak lambat memungkinkan si pelaku merasakan keharmonisan gerak dan irama. Selamat mencoba.

Rangkuman

1. Aktivitas ritmik merupakan aktivitas yang diiringi musik atau irama.
2. Aktivitas ritmik, selain dapat menyehatkan tubuh, juga membuat orang riang gembira.
3. Dalam aktivitas ritmik harus ada keharmonisan gerak dan irama.
4. Pada aktivitas ritmik, terdapat kombinasi gerakan. Baik gerak lengan dan kaki, kepala dan tangan, bahkan variasi langkah.

Penilaian Pengetahuan 9

Kerjakanlah dibuku tugasmu.

A. Pilihlah jawaban yang paling tepat.

1. Senam ritmik disebut juga . . . .
   a. senam artistik
   b. senam tumbling
   c. senam modeling
   d. Senam pembentukan
2. Faktor utama yang harus diperhatikan dalam . . . .
   a. kelentukan tubuh
   b. kecepatan gerakan
   c. keindahan
   d. keharmonisan
3. Berikut yang tidak termasuk gerakan senam ritmik, yaitu . . . .
   a. melangkah
   b. meloncat
   c. merangkak
   d. berjalan
4. Ukuran lapangan/arena untuk pertunjukkan senam irama adalah . . .
   a. 10 x 10 meter
   b. 11 x 11 meter
   c. 12 x 12 meter
   d. 14 x 14 meter

5. Dalam melakukan gerakan tarian, pesenam harus memadukan gerakan . . . .
   a. tangan, kepala, badan bagian bawah
   b. tangan, kepala, badan bagian atas
   c. kepala, kaki, badan bagian atas
   d. tangan, kaki, kepala, badan bagian atas
6. Gerakan senam irama berkaitan erat dengan . . . .
   a. jiwa dan perasaan pesenam
   b. kebutuhan setiap manusia
   c. lagu yang menggairahkan
   d. kehalusan gerak dan irama
7. Berdiri di atas kaki kiri, lutut kiri ditekuk sedikit, kaki kanan lurus ke belakang dan tumit diangkat, merupakan sikap . . . .
   a. tegak anjur kanan ke belakang
   b. tegak anjur kiri ke samping
   c. tegak anjur kanan ke muka
   d. tegak anjur kiri ke belakang
8. Gerakan ayunan tangan terdiri atas . . . .
   a. 3 macam bentuk
   b. 4 macam bentuk
   c. 5 macam bentuk
   d. 6 macam bentuk
9. Kedua lengan diayun ke belakang samping kiri. Gerakan ini merupakan . . . .
   a. ayunan dua lengan ke belakang dan ke depan
   b. ayunan satu lengan ke belakang dan ke depan
   c. ayunan lengan silang dan rentang di depan
   d. ayunan satu lengan melingkar atas kepala
10. Senam uyang diiringi musik dinamakan senam . . . . .
   a. ritmik
   b. lantai
   c. hamil
   d. pernafasan

B. Jawablah pertanyaan berikut dengan benar.

1. Apa yang dimaksud dengan senam irama/ritmik?
2. Tuliskan faktor utama pada senam ritmik!
3. Tuliskan aliran-aliran dalam senam irama!
4. Apa saja macam-macam gerakan langkah kaki senam ritmik?
5. Gerakan memutar kedua lengan ke depan. Apa nama otot yang dilatih dalam gerakan tersebut?
6. Mengapa sebelum melakukan senam harus pemanasan?
7. Kapan gerak pelemasan dilakukan?
8. Apa tujuan gerakan inti pada setiap latihan?
9. Irama apa saja yang digunakan untuk mengiringi senam ritmik?
10. Buat beberapa gerak kombinasi langkah dan ayunan lengan.

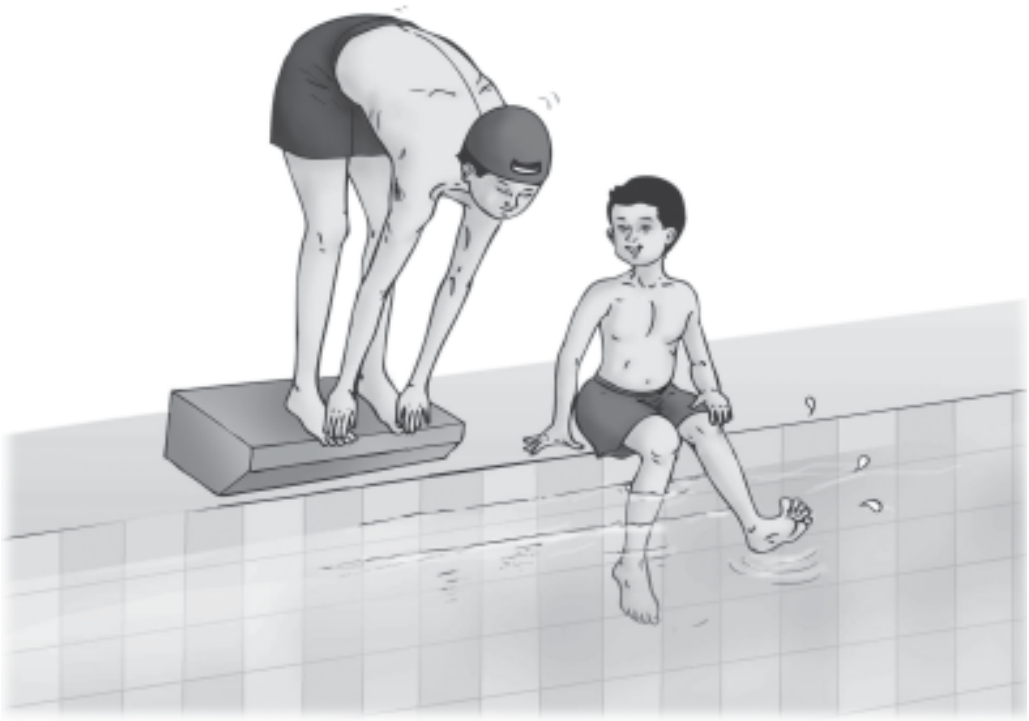
C. Tugasmu

Kerjakan secara berkelompok

1. Buatlah gambar kombinasi gerakan senam ritmik, lengkap dengan nama gerakannya.
2. Kumpulkan beberapa gambar atlet senam ritmik, nasional maupun internasional, sertakan pula riwayat singkat pribadi dan prestasinya.

Bab 10

Aktivitas Renang



Lebih dari separuh negara kita adalah perairan. Tidak heran, jika nenek moyang kita juga pelaut. Akan tetapi, mengapa dalam perlombaan renang kita tidak pernah menjadi juara? Kamu harus belajar dan berlatih renang dengan giat, supaya jadi juara.

Peta Konsep

Peta konsep akan memudahkanmu mempelajari bab ini.

Kata kunci

Istilah yang perlu kamu ingat

■ *double ever run* ■ pelampung ■ koordinasi gerakan

A Renang Gaya Punggung

Renang gaya punggung mulai dikenal sekitar tahun 1912. Pertandingan renang dibagi atas tiga kelas dalam kompetisi nasional dan internasional, yaitu gaya dada, gaya punggung dan gaya bebas.

Prinsip-prinsip mekanis yang memengaruhi renang gaya punggung, sama dengan prinsip-prinsip yang berlaku bagi gaya lainnya. Teknik dasar renang gaya punggung adalah berikut : (1) Posisi badan, (2) gerakan kaki, (3) gerakan lengan, (4) pengambilan napas, dan (5) koordinasi gerakan.

1 Posisi badan

a. Teknik posisi Badan

Mengambang dalam posisi tubuh tidur terlentang, merupakan salah satu yang memudahkan dalam renang gaya punggung. Bagi pemula, cukup sulit baginya untuk membuat posisi tidur terlentang karena takut tenggelam.

Ada beberapa syarat agar dapat mempertahankan posisi terlentang ketika melakukan renang gaya punggung, yaitu sebagai berikut.

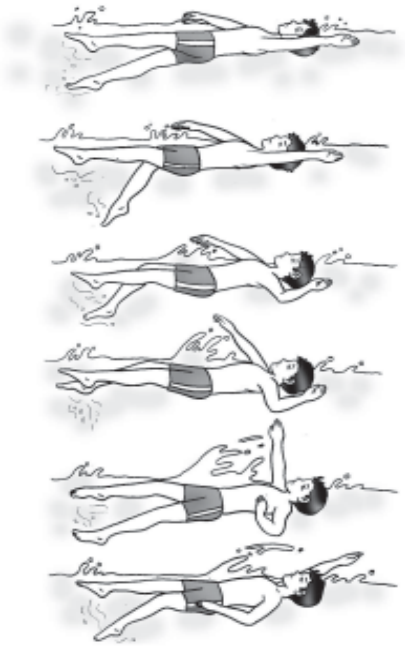
1) Posisi tubuh terlentang berada pada satu garis lurus. Tubuh sejajar dengan permukaan air, posisi kaki sedikit di bawah permukaan air.
2) Posisi kepala dan wajah menghadap ke atas sehingga pandangan membentuk arah vertikal dengan kaki.
3) Wajah berada sedikit di atas permukaan air, sehingga mata, hidung dan mulut tidak terendam air dan dapat bernafas dengan leluasa.
4) Dada, bahu, dan panggul terendam air, sejajar dengan permukaan air.

a. Teknik gerakan kaki

2 Gerakan Kaki

Gerakan kaki gaya punggung sama dengan gerakan kaki gaya bebas. Akan tetapi, dalam keadaan terbalik. Perenang dapat melakukan latihan gerakan kaki dengan terlentang, kedua lengan di atas kepala. Metode ini dapat membantu mengembangkan posisi badan.

Teknik gerakan kaki sebagai berikut.



Gambar 10.1
Rangkaian teknik gerakan kaki

1) Sikap permulaan

Siswa berdiri di tepi kolam, punggung rapat pada dinding kolam,kedualengan dibengkokkan ke atas supaya tangan dapat memegang tepi kolam.

2) Gerakannya

a) Bila ada aba-aba "Siap" siswa mengangkat kedua kakinya ke atas permukaan air, upayakan badan dan kaki lurus pada permukaan air dengan sikap terlentang.

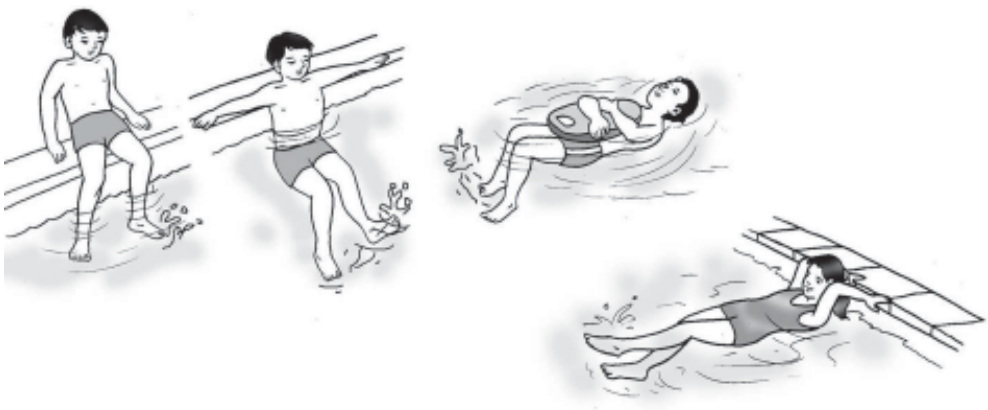
b) Pada aba-aba "Ya" siswa menggerakkan kedua kaki bergantian ke atas dan ke bawah.

c) Gerakan kaki dimulai dari pangkal paha, lutut sedikit dibengkokkan. Gerakannya kaku. Gerakan kaki yang ke atas lebih kuat daripada gerakan ke bawah.

b. Bentuk-bentuk latihan gerakan kaki

Cara melakukan latihan gerakan kaki sebagai berikut.

1) Latihan gerak kaki sambil duduk di tepi kolam, kedua kaki rapat, kemudian digerakan.
2) latihan gerak kaki sambil merentangkan kedua lengan ke samping tubuh.
3) latihan gerakan kaki sambil memegang pinggir kolam.
4) latihan gerakan kaki menggunakan papan luncur.



Gambar 10.2
Latihan gerakan kaki

3 Gerakan Lengan

a. Teknik gerakan lengan

Di dalam proses gerakan lengan gaya punggung ada tiga fase, yaitu: (1) fase menarik, (2) fase mendorong dan (3) fase istirahat.

Teknik gerakan lengan gaya punggung adalah sebagai berikut.

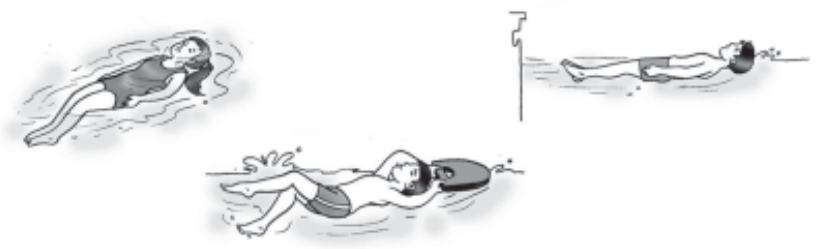
1) Sikap permulaan
   a) Salah satu ujung kaki dikaitkan pada pegangan di tepi kolam, kaki yang lain bertumpu pada dinding kolam agak ke bawah untuk memberi kekuatan penyangga badan.
   b) Sikap badan terlentang, muka menghadap ke atas dan kedua lengan di samping badan.
2) Gerakannya
   a) Lengan secara bergantian diayunkan melalui atas kepala.
   b) Setelah tangan masuk ke dalam air, lanjutkan dengan gerakan menekan dan mendorong air dengan kuat.
   c) Untuk memperoleh hasil yang lebih baik hendaknya jari-jari tangan dirapatkan.

Gambar 10.3
Latihan teknik gerakan tangan

b. Bentuk-bentuk latihan gerakan lengan

Cara melakukan latihan gerakan lengan adalah sebagai berikut.

1) Latihan gerakan lengan di darat.
2) Latihan gerakan lengan sambil meluncur.
3) Latihan gerakan lengan dengan menggunakan pelampung di perut.

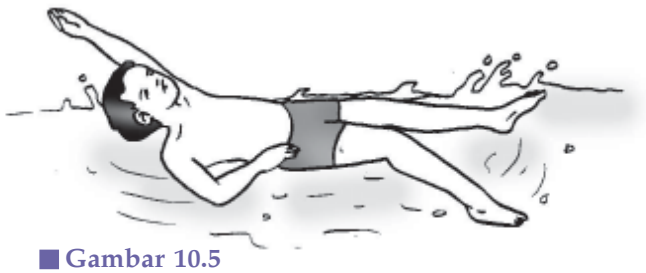


Gambar 10.4
Latihan gerakan lengan

4 Gerakan Pengambilan Nafas

Perenang gaya punggung sangat dimudahkan dengan cara bernafas. Hal tersebut disebabkan posisi mulut berada di atas permukaan air. Namun, bukan berarti terhindar dari masuknya air ke mulut atau ke hidung. Oleh karena itu, pernafasan harus diatur sebagai berikut.

a. Mengambil nafas dari mulut saat lengan berada disamping badan setelah mendorong.
b. Lakukan hal tersebut saat gerakan lengan kanan maupun kiri.
c. Pernafasan dilakukan secara cepat.



Gambar 10.5
Teknik pengambilan nafas

5 Koordinasi Gerakan

Koordinasi gerakan gaya punggung adalah latihan yang terpadu dari semua teknik dasar renang gaya punggung dengan seksama, sehingga terwujud suatu gaya punggung yang sempurna.

Gambar 10.6
Rangkaian teknik gaya punggung

Faktor utama dari latihan koordinasi adalah koordinasi antara gerakan kaki dan lengan, karena kedua gerakan ini merupakan pengatur keseimbangan dan tenaga penggerak. Koordinasi renang gaya punggung hampir sama dengan gaya bebas. Lengan dan kaki tidak bekerja sendiri-sendiri, ritme gerakan kaki harus disesuaikan dengan ritme gerakan lengan.

Tips olahraga

Tips mengambil gerakan kaki

Jika gerakan kaki gaya punggung menghasilkan buih, artinya gerakanmu salah. Sebab, gerakan kaki berada dibawah permukaan air, akibatnya tahanan menjadi besaar. Namun, jika gerakan kaki tidak berbuih, gerakanmu benar. Mudah, bukan.

Ayo kamu bisa

Tes renang gaya punggung

Tujuan : Mengetahui kemampuan siswa
Alat : Pelampung, peluit, stopwatch
Pelaksanaan : Siswa melakukan renang gaya punggung sejauh 5 meter
Penilaian : Catat perolehan waktu

Rangkuman

1. Gaya punggung merupakan gaya renang dengan sikap badan terlentang.
2. Posisi tubuh saat terlentang berada pada satu garis lurus.
3. Posisi tubuh yang lurus di atas permukaan air, akan mengurangi tahanan tubuh.
4. Teknik renang gaya punggung meliputi, meluncur, gerak tungkai, gerak lengan, bernafas, dan koordinasi.

Penilaian Pengetahuan 10

Kerjakanlah dibuku tugasmu.

A. Pilihlah jawaban jawaban yang paling tepat!

1. Kolam renang yang pertama kali didirikan di Indonesia terletak di . . .
   a. Cihampelas
   b. Cikampek
   c. Cimahi
   d. Bandung
2. Induk organisasi renang dunia adalah . . . .
   a. FIBA
   b. ITTF
   c. FINA
   d. FIFA
3. Panjang dan lebar kolam renang adalah . . . .
   a. 50 m dan 20 m
   d. 50 m dan 21 m
   c. 50 m dan 25 m
   b. 21 m dan 50 m
4. Kedalaman air kolam renang untuk perlombaan internasional adalah . . . .
   a. 1,50 meter
   b. 1,60 meter
   c. 1,70 meter
   d. 1,80 meter
5. Renang gaya punggung mulai dikenal sejak sekitar tahun . . . .
   a. 1912
   b. 1915
   c. 1920
   d. 930

6. Teknik yang tidak perlu latihan khusus renang gaya punggung adalah . . . .
   a. posisi badan
   b. gerakan kaki
   c. ayunan lengan
   d. pengambilan nafas
7. Nomor renang gaya punggung yang diperlombakan untuk pria adalah . . . .
   a. 100 m, 200 m
   b. 100 m, 200 m, 400 m
   c. 200 m, 400 m, 800 m
   d. 100 m, 200 m, 400 m, 1.500 m
8. Nomor renang gaya punggung yang diperlombakan untuk wanita adalah . . . .
   a. 100 m, 200 m
   b. 100 m, 200 m, 400 m
   c. 200 m, 400 m, 800 m
   d. 100 m, 200 m, 400 m, 1.500 m
9. Perenang yang tubuhnya lebih ringan akan lebih cepat berenang daripada tubuh yang lebih berat. Hal ini dipengaruhi oleh . . . .
   a. geseran kulit
   b. pusaran arus
   c. hambatan tubuh
   d. konstitusi tubuh
10. Cara melakukan start renang gaya punggung adalah . . . .
   a. berada di atas balok start
   b. berada di dalam air kolam
   c. berada di samping kolam
   d. terserah pada perenang

B. Jawablah pertanyaan berikut dengan benar.

1. Tuliskan beberapa gaya renang!
2. Apa nama induk organisasi renang dunia?
3. Apa kepanjangan dari PRSI?
4. Mengapa renang gaya punggung merupakan renang yang paling mudah?
5. Bagaimana cara melakukan start renang gaya punggung?
6. Apa yang dimaksud *streamline*?
7. Kapan mengambil nafas dalam renang gaya punggung?
8. Bagaimana cara melakukan latihan gerakan kaki renang gaya punggung?
9. Mengapa pandangan harus ke atas, pada renang gaya punggung?
10. Tuliskan beberapa atlet renang yang kamu ketahui?

C. Tugasmu

Kerjakan secara berkelompok

1. Buatlah gambar kolam renang bertaraf internasional, lengkap ukuran dan nama bagian-bagiannya.
2. Kumpulkan beberapa gambar atlet renang (khususnya perenang gaya punggung), nasional maupun internasional, sertakan pula riwayat singkat pribadi dan prestasinya.

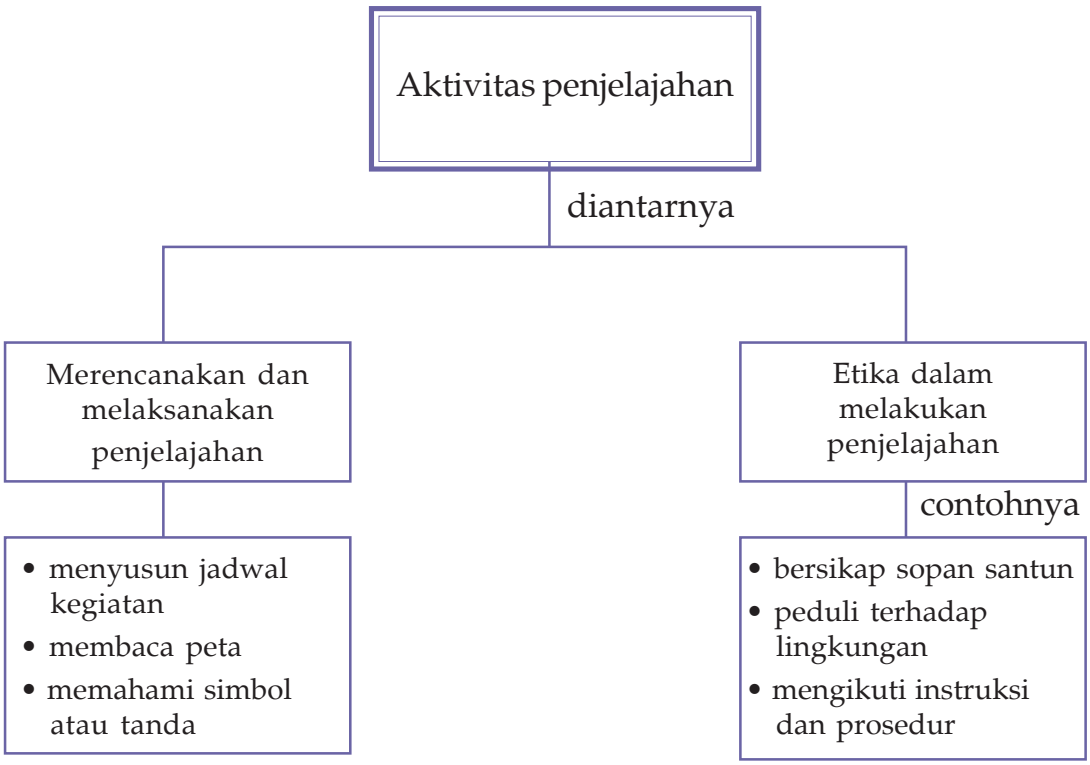
Bab 11

Penjelajahan

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan tidak hanya peduli terhadap jasmani saja. Akan tetapi, dengan adanya aktivitas luar kelas, lingkunganpun harus menjadi pusat perhatian. Lalu, bagaimana cara melakukan aktivitas di luar kelas? Jawabannya dapat kamu dapatkan dalam bab ini.

Peta Konsep

Peta konsep akan memudahkanmu mempelajari bab ini.



Kata kunci

Istilah yang perlu kamu ingat

■ Cuaca ■ rute ■ peta ■ rambu-rambu ■ PPPK

Penjelajahan merupakan salah satu kegiatan yang dilakukan di luar sekolah. Kegiatan penjelajahan dapat menjaga kesehatan dan kesegaran tubuh. Selain itu dapat juga digunakan sebagai kegiatan rekreasi. Pada umumnya, kegiatan penjelajahan banyak disukai oleh siswa, karena menggembirakan dan menambah pengalaman.

A Merencanakan dan Melaksanakan Penjelajahan

Berhasilnya suatu kegiatan tergantung pada perencanaan. Selain itu, kepuasan peserta dapat menjadi tolak ukur keberhasilan. Pencapaian keberhasilan meliputi, manfaat dan bertambahnya pengalaman.

1 Menyusun Jadwal Kegiatan Perjalanan

Supaya kegiatan penjelajahan berjalan dengan lancar, awali dengan perencanaan yang matang. Kegiatan perencanaan meliputi, pengamatan rute dan lokasi yang akan dituju, waktu pelaksanaan, peralatan yang dibutuhkan, pembuatan denah atau peta, jumlah peserta, dan macam kegiatan yang akan dilakukan.

Gambar 11.1
Bermusyawarah menyusun jadwal perjalanan

Pengamatan rute dan lokasi dilakukan sebelum kegiatan dilaksanakan. Pada saat melakukan kegiatan tersebut harus disertai dengan pembuatan tanda-tanda atau rambu penunjuk arah.

Waktu pelaksanaan harus mempertimbangkan keadaan cuaca, jumlah peserta, dan jarak yang harus ditempuh. Dalam menyusun peralatan peserta atau regu, harus mempertimbangkan rute yang akan dilalui, jenis kegiatan di perjalanan, dan lokasi tujuan.

2 Membaca Peta

Peta perjalanan adalah penunjuk atau gambaran tertulis mengenai hal-hal yang harus dilakukan oleh peserta kegiatan. Perhatikan penunjuk arah dan skala gambar, dengan itu kamu dapat mengetahui jarak tempuh dan arah perjalanan. Perhatikan rambu-rambu yang

dipasang di sepanjang rute kegiatan sehingga tidak tersesat di perjalanan atau salah melakukan kegiatan.

Gambar 11.2
Membaca peta perjalanan

3 Memahami Simbol dan Tanda

Mengenal dan memahami simbol atau rambu-rambu dalam peta sangat penting. Arti dari tanda-tanda tersebut biasanya tertera pada bagian keterangan yang terletak di bawah gambar.

Contoh arti rambu-rambu yang biasa digunakan, adalah sebagai berikut.

a. Tanda anak panah menunjukkan arah.

b. Tanda silang yang dipasang di sisi jalan, di tengah jalan, atau pada benda-benda di sekitar jalan menunjukkan bahwa jalan tersebut tidak boleh dilalui.

c. Tanda segitiga bergambar tiga ruas garis, yang dipasang di sekitar sumber air mengisyaratkan bahwa air tersebut tidak boleh diminum.

Gambar 11.3
Memahami simbol

Kerja sama antaranggota kelompok sangat penting. Untuk dapat bekerja sama, setiap anggota regu harus kompak tidak mementingkan diri sendiri, serta menghargai orang lain.

Rasa persatuan harus tertanam di dalam sanubari setiap anggota kelompok. Selain harus bekerja sama dengan sesama anggota kelompok, suatu regu harus mampu bekerja sama dengan kelompok lain.

4 Gembira dan Menyenangi Aktivitas Alam Bebas

Supaya perjalanan menyenangkan, setiap anggota regu harus berusaha menciptakan suasana gembira yang dimulai dari diri sendiri.

Menciptakan suasana dan perasaan gembira dapat dilakukan dengan cara bercerita pengalaman lucu atau menyenangkan, yang pernah dialami oleh masing-masing anggota kelompok. Menyanyikan lagu-lagu yang berirama semangat dan riang, atau menciptakan suasana gembira yang membangkitkan semangat baru.

Gambar 11.4
Suasana gembira saat perjalanan

B Etika dalam Melakukan Penjelajahan

Ketika melakukan penjelajahan, setiap anggota kelompok harus menetapkan dan mengetahui etika yang berlaku. Hal tersebut bertujuan supaya selama melakukan penjelajahan tidak ada pihak yang merasa terganggu.

Etika yang harus ditaati dan dijalankan selama melakukan penjelajahan, antara lain sebagai berikut.

1 Memiliki Kepedulian terhadap Lingkungan Sekitar

Selama perjalanan harus tetap menjaga kelestarian lingkungan sekitar. Etika yang menunjukkan kepedulian terhadap lingkungan, antara lain sebagai berikut.

a. Tidak mengambil, menebang, atau mencabut tanaman di sepanjang perjalanan atau di lokasi kegiatan.
b. Tidak mencorat-coret atau membuat tulisan pada batang pohon, batu-batu, jalan, atau dinding yang dilewati.
c. Tidak membuang sampah, bungkus makanan, dan minuman di sembarang tempat.
d. Tidak membakar sampah, daun-daunan yang masih berserakan di sekitar hutan atau perumahan.

2 Bersikap Sopan Santun dalam Melakukan Aktivitas

Gambar 11.5
Bersikap ramah terhadap penduduk sekitar

Bersikap sopan santun dalam setiap melakukan aktivitas penjelajahan ditunjukkan dengan perilaku, antara lain sebagai berikut.

a. Bersikap akrab, ramah, dan bersahaja kepada teman seperjalanan.
b. Tidak menciptakan kegaduhan.
c. Tidak mengganggu peserta lain.
d. Bersikap ramah dan akrab terhadap penduduk sekitar.
e. Berjalan dengan teratur dan menaati rambu-rambu yang ada.

3 Mengikuti Instruksi dan Prosedur

Anggota kelompok dapat dikatakan telah mengikuti instruksi dan prosedur apabila anggota tersebut berperilaku, antara lain:

a. memerhatikan penjelasan atau keterangan yang diberikan oleh guru atau ketua kelompok;
b. mentaati segala peraturan dan ketentuan yang telah ditetapkan;

c. menghormati dan melaksanakan perintah ketua kelompok, ataupun pejabat di wilayah lokasi kegiatan;
d. berperilaku baik, bersikap jujur, dan bertanggung jawab.

Gambar 11.6
Ketua memberikan intruksi

4 Berbagi dengan Teman dan Tidak Mengganggu Orang Lain

Dalam melaksanakan perjalanan secara kelompok, seorang anggota kelompok dituntut untuk memiliki sikap bersedia berbagi dengan teman dan tidak mengganggu orang lain. Hal tersebut dapat ditunjukkan dengan sikap, antara lain sebagai berikut.

a. Bekerja sama menyelesaikan tugas kelompok.
b. Menyelesaikan seluruh tugas secara bersama-sama.
c. Tidak mengganggu teman yang sedang menjalankan tugas atau kegiatan.
d. Tidak mengganggu kelompok lain.
e. Membantu memecahkan masalah yang dihadapi oleh kelompok atau orang lain.

5 Memiliki Kepedulian Terhadap Keselamatan Diri dan Orang Lain

Sikap peduli terhadap keselamatan diri dan orang lain sangat penting. Hal tersebut dapat ditunjukkan dengan perilaku sebagai berikut.

a. Melaksanakan kegiatan dengan hati-hati, cermat, dan tepat.
b. Tidak menggunakan peralatan yang membahayakan.
c. Tidak membawa benda-benda tajam.
d. Membawa P3K.
e. Membantu, menolong, atau mengobati teman yang terluka.
f. Melaporkan setiap kejadian kepada ketua kelompok.

Tips olahraga

Tips Menggunakan Tas

Ketika melakukan penjelajahan, banyak peralatan yang harus dibawa. Selain itu, perbekalan yang kita bawa tidak mengganggu selama perjalanan. Oleh karena itu, ketika melakukan perjalanan, gunakan ransel atau tas gendong. Cara meletakannya harus lebih dekat ke titik berat tubuh. Tujuannya, beban lebih ringan dan tidak mengganggu pergerakan. Selamat mencoba.

Ayo kamu bisa

Tes perencanaan dan pelaksanaan penjelajahan

Tujuan : Mengetahui kemampuan siswa dalam merencanakan kegiatan penjelajahan

Alat :
- Peta
- Perbekalan
- Alat tulis

Pelaksanaan : Rencanakan suatu kegiatan yang dilaksanakan di lingkungan sekitar sekolahmu.

Rangkuman

1. Penjelajahan merupakan aktivitas luar sekolah yang sangat disenangi siswa.
2. Kegiatan ini selain menyenangkan, juga sebagai ajang rekreasi yang menyehatkan dan menambah pengalaman.
3. Untuk kelancaran kegiatan penjelajahan harus dibuat rencana. Perencanaan tersebut meliputi rute, lokasi yang dituju, jumlah peserta, dan lama kegiatan.
4. Selain perencanaan, harus mengetahui etika. Hal tersebut bertujuan supaya tidak ada pihak yang merasa terganggu.

Penilaian Pengetahuan 11

Kerjakanlah dibuku tugasmu.

A. Pilihlah jawaban yang paling tepat!

1. Berikut ini yang tidak termasuk tujuan penjelajahan, yaitu . . . .
   a. rekreasi
   b. menambah pengalaman
   c. membosankan
   d. meningkatkan kesehatan
2. Tujuan utama melakukan penjelajahan ialah . . . .
   a. mengisi waktu luang
   b. mengenal alam sekitar
   c. mengenal penduduk sekitar
   d. mencari binatang langka
3. Kegiatan penjelajahan sebaiknya dilaksanakan pada waktu . . . .
   a. libur sekolah
   b. pulang sekolah
   c. jam pelajaran
   d. libur panjang sekolah
4. Jarak penjelajahan yang harus ditempuh sejauh . . . .
   a. 6 - 8 km
   b. 4 - 8 km
   c. 8 - 10 km
   d. 7 - 9 km
5. Yang tidak termasuk perlengkapan kegiatan penjelajahan adalah . . .
   a. tongkat kayu/bambu
   b. sepatu karet
   c. perlengkapan P3K
   d. televisi
6. Supaya tidak tersesat di perjalanan, kita harus menggunakan . . . .
   a. kompas
   b. peta perjalanan
   c. telemeter
   d. teropong
7. Kompas menunjukkan arah . . . .
   a. utara dan selatan
   b. barat dan timur
   c. utara dan barat
   d. selatan dan timur
8. Setiap regu untuk melakukan penjelajahan maksimal berjumlah . . . .
   a. 8 orang
   b. 9 orang
   c. 10 orang
   d. 15 orang
9. Hal-hal yang harus dicatat selama melakukan penjelajahan adalah . . .
   a. keadaan penduduk
   b. mata pencaharian penduduk
   c. adat-istiadat penduduk
   d. rumah penduduk

10. Hal-hal yang harus dihindari saat melakukan penjelajahan adalah. . .
    a. membuang sampah sembarangan
    b. bersikap sopan-santun
    c. tolong-menolong
    d. gotong-royong

B. Jawablah pertanyaan berikut dengan benar!

1. Apa tujuan diadakannya penjelajahan?
2. Apa manfaat melakukan penjelajahan?
3. Mengapa sebelum melakukan penjelajahan harus membuat rencana?
4. Apa fungsi dari peta?
5. Kapan dilakukannya survei lokasi?
6. Apa arti simbol?
7. Tuliskan hal-hal yang harus dihindari saat penjelajahan!
8. Tuliskan hal-hal yang harus dilakukan dalam melakukan penjelajahan!
9. Bagaimana cara menggunakan kompas?
10. Apa yang harus dilakukan ketika ada teman yang cedera?

C. Tugasmu

Kerjakan secara berkelompok

1. Buatlah rute penjalanan dalam melakukan penjelajahan di perkampungan sekitar sekolahmu.
2. Kumpulkan beberapa gambar aktivitas penjelajahan.

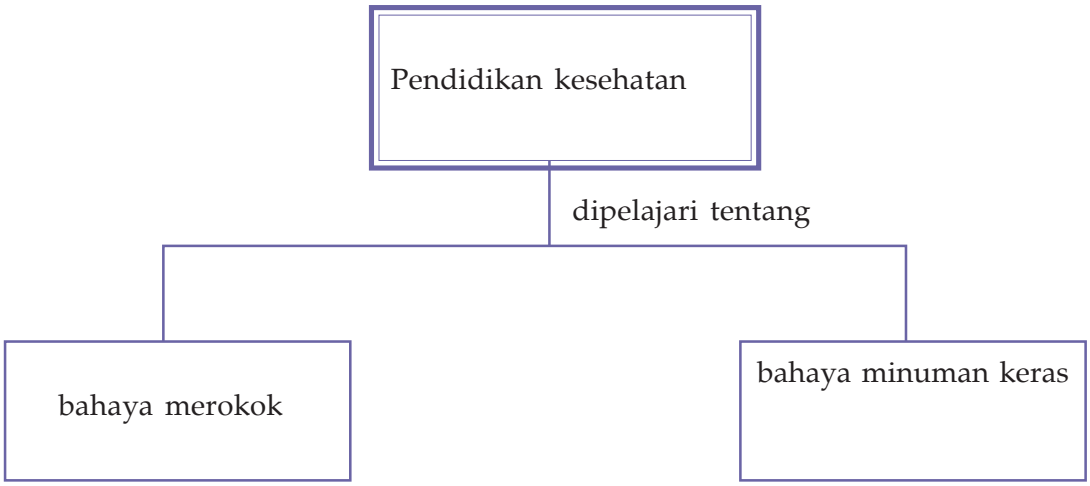
Bab 12

Pendidikan Kesehatan

Apakah kamu pernah mendengar ungkapan "mencegah lebih baik daripada mengobati"?. Artinya, jauhi segala sesuatu yang dapat mengakibatkan kita jatuh sakit. Salah satunya rokok dan minuman keras. Pada bab ini, kamu akan mengetahui bahaya merokok dan minuman keras.

Peta Konsep

Peta konsep akan memudahkanmu mempelajari bab ini.



Kata kunci

Istilah yang perlu kamu ingat

■ Nikotin ■ alkohol ■ rokok

A Bahaya Merokok

1 Bahaya Penyalagunaan Rokok

Bahan dasar segala macam rokok adalah daun tembakau. Pohon tembakau di dalam bahasa Latin dinamakan *Nicotiana tabacum*. Di dalam daun tembakau terdapat getah terorganik berupa alkoloid. Jika dihisap atau dihirup dalam bentuk rokok, selain nicotine, asap rokok juga mengandung tiga jenis gas beracun, yaitu CO, HCN dan NO_2.

Sebatang rokok memiliki jenis racun yang berbeda. Beberapa racun akan menyerang selaput-selaput halus pada saluran pernafasan. Racun yang lain memasuki aliran darah dan mengganggu peredaran darah. Sementara itu, racun "ter" akan menimbulkan kanker dan nikotin.

Zat-zat "ter" ini dipindahkan ke cabang tenggorokan dan paru-paru melalui asap. Kemudian, disimpan pada selaput pembuluh. Sari dari ter digunakan oleh para ahli ilmiah untuk mendatangkan kanker pada tikus dan binatang percobaan.

Gambar 12.1
Rokok akan membuat tubuh menjadi sakit

1 Posisi badan

Nikotin adalah salah satu zat yang sangat berbahaya. Untunglah, kebanyakan nikotin dibinasakan waktu tembakau itu dibakar, tetapi masih cukup banyak yang masuk ke dalam paru-paru si perokok untuk memberikan kenikmatan. Nikotinlah yang menyebabkan ketagihan tembakau.

Nikotine menimbulkan ketagihan dan merangsang kerja susunan syaraf sehingga menyebabkan tremor atau tangan gemetar, mempercepat denyut jantung, dan meninggikan tekanan darah. Secara langsung maupun tidak langsung gas CO dapat menimbulkan gangguan pada jantung. Gas HCN dan NO_2 menimbulkan kerusakan pada sel-sel yang melapisi saluran pernafasan. Akibatnya timbul batuk-batuk kronis, gangguan suara, bronchitis, empysema yaitu suatu jenis, penyakit paru-paru.

Gangguan nikotine, ter, HCN, dan NO_2 diduga menjadi penyebab semakin seringnya terjadi penyakit kanker paru-paru. Apabila seseorang mengisap satu bungkus rokok yang berisi 20 batang rokok, maka setiap harinya ia akan mengisap sebanyak 300 cc gas CO, 5 miligram HCN murni, 7 miligram N02 murni, dan 20 miligram nicotine.

Menurut penelitian, filter pada rokok dapat sedikit mengurangi ter dan nikotine, tetapi kadar gas beracunnya tetap, atau bahkan menjadi lebih besar dari rokok tidak berfilter. Oleh karena itu, apabila ingin mempunyai jantung dan paru-paru yang sehat, maka hindarilah merokok sebelum Anda ketagihan. Untuk menghindari dari bahaya asap rokok, maka di tempat-tempat umum di negara-negara yang sudah maju banyak dipasang tanda "dilarang merokok" atau *no smoke*.

Gambar 12.2
Lambang dilarang merokok

2 Pencegahan Kebiasaan Merokok

Bagaimanakah seseorang dapat berhenti merokok? Tentu saja yang pertama-tama dibuat adalah berhenti merokok. Setiap perokok yang sungguh-sungguh ingin berhenti, akan menghadapi suatu perjuangan yang berat. Apakah yang harus diperbuatnya?

Langkah-langkah yang harus ditempuh oleh perokok untuk berhenti merokok adalah sebagai berikut.

a. Jauhkan diri dari para perokok.
b. Jadilah seorang pengikut kampanye yang ulet mengenai pemakaian tembakau dalam bentuk apapun.
c. Lakukan olahraga yang teratur.
d. Jagalah makanan Anda. Usahakan banyak makan buah-buahan dan sayur-sayuran segar.

Tips olahraga

Tips kesehatan

Dampak yang disebabkan rokok sangat besar. Oleh karena itu, jangan sekali-kali kamu mencobanya. Perlu kamu tahu, berdasarkan penelitian, bahwa pecandu rokok umurnya akan berkurang 14 tahun. Sementara itu, bagi yang tidak merokok umurnya 7 tahun lebih panjang. Ingat, jangan coba-coba.

B Bahaya Minuman Keras

1 Bahaya Penyalagunaan Minuman Keras

Minuman keras adalah minuman yang mengandung alkohol. Alkohol yang terdapat di dalam minuman keras adalah jenis ethanol atau athylakohol. Hanya jenis inilah yang tidak terlalu beracun sehingga dapat dicampuri ke dalam berbagai minuman keras. Sementara itu, jenis-jenis alkohol yang sangat beracun sehingga bila terminum dapat segera menimbulkan keracunan dan kematian.

Minuman keras yang dibuat oleh pabrik-pabrik antara lain adalah: beer (bir), wine, whisky, brandy, champagne, yang dibuat dari cairan anggur dan biji-bijian sereal. Kadar alkohol di dalam minuman-minuman keras ini cukup tinggi, berkisar antara 3-40 persen. Artinya

di dalam 100 cc minuman keras tersebut terkandung 3 cc sampai 40 cc alkohol murni.

Gambar 12.3
Orang yang kecanduan minuman keras (alcohol) sering mengalami hilang ingatan.

Keracunan alkohol yang berat akan menyebabkan jatuh pingsan, denyut jantung meningkat, dan pernafasan terganggu. Akhirnya, dapat terjadi kematian secara mendadak. Apabila alkohol dikonsumsi dalam waktu yang lama, akan dapat menimbulkan kerusakan pada jaringan hati dan selaput lendir lambung. Oleh sebab itu, peminum-peminum keras lebih mudah terserang penyakit lever dan penyakit maag.

Dampak lain dari minuman keras adalah dapat menimbulkan ketagihan. Penderita ketagihan alkohol akan mengalami gejala ketagihan alkohol. Badannya gemetar, resah dan was-was, perutnya mual, pikirannya bingung dan kacau. Oleh karena itu, untuk menjaga kesehatan sebaiknya kebiasaan minum-minuman keras harus dihindari.

2 Pencegahan Penggunaan Minuman Keras

Penggunaan obat-obat non-medis sangat sulit untuk diatur. Untuk usaha pencegahannya dan pemberantasan ketergantungan minuman keras, masih memerlukan studi yang mendalam untuk mengetahuinya. Tujuannya adalah untuk mencegah dampak negatif yang disebabkannya, baik pada perorangan maupun pada masyarakat.

Pencegahan yang dapat dilakukan ada 3 tahap, yaitu sebagai berikut.

a. Pencegahan tahap pertama, bertujuan menghindarkan timbulnya kasus baru penyalahgunaan minuman keras (*alcohol*), dengan cara mengurangi penggunaan mimuman keras (*alcohol*) melalui penerangan kesehatan.
b. Pencegahan tahap kedua, berusaha menemukan kasus pemula dan merawatnya sebelum timbul kesulitan gawat yang menyebabkan ketidakberdayaan.
c. Pencegahan yang ketiga, membantu orang yang pernah menderita akibat penyalahgunaan minuman keras (*alcohol*) untuk diterima kembali dalam masyarakat.

Ayo kamu bisa

Kegiatan :

1. Buatlah beberapa kelompok terdiri atas 4 orang.
2. Tiap kelompok harus membuat kampanye dengan tema "Menghindari Bahaya Rokok dan Minuman Keras".
3. Tampilkan di depan kelas.

Rangkuman

1. Rokok terbuat dari tembakau, dengan nama latin *Nicotiana tabacum.*
2. Rokok mengandung bermacam-macam racun antara lain ter, nikotin, CO, HCN, dan NO_2.
3. Racun yang terdapat pada rokok mengakibatkan berbagai penyakit, yaitu paru-paru, bronchitis, kanker, gangguan syaraf pusat, bahkan kematian.
4. Alkohol terkandung dalam minuman keras.
5. Alkohol dalam jumlah yang banyak dapat mengakibatkan gangguan pada saraf pusat, bahkan kematian.
6. Upaya menanggulangi masalah roko dan minuman keras, dapat dilakukan dengan cara penerangan terhadap masyarakat terhadap bahaya rokok dan minuman keras, merehabilitasi korban, dan membantu penderita supaya diterima kembali di masyarakat.

Penilaian Pengetahuan 12

Kerjakanlah dibuku tugasmu.

A. Pilihlah jawaban yang paling tepat

1. Bahan dasar segala macam rokok adalah . . . .
   a. daun tembakau
   b. biji tembakau
   c. daun cengkeh
   d. biji cengkeh
2. Rokok yang diisap mengandung . . . .
   a. karbonat
   b. heroin
   c. mandat
   d. nikotin
3. Satu bungkus rokok yang berisi 20 batang rokok mengandung gas CO sebanyak . . . .
   a. 200 cc
   b. 250 cc
   c. 300 cc
   d. 350 cc
4. Racun rokok yang paling berbahaya ialah . . . .
   a. CO
   b. HCN
   c. NO_2
   d. Ter
5. Penyakit yang diakibatkan oleh rokok ialah . . . .
   a. jantung koroner
   b. paru-paru basah
   c. kanker paru-paru
   d. tumor
6. Kadar alkohol di dalam minuman keras berkisar antara . . . .
   a. 3 - 40 persen
   b. 5 - 50 persen
   c. 10 - 75 persen
   d. 20 - 90 persen
7. Yang bukan jenis minuman keras dibuat pabrik berikut ini ialah . . . .
   a. whisky
   b. brandy
   c. champagne
   d. tuak
8. Peminum-peminum keras lebih mudah terserang penyakit . . . .
   a. darah tinggi
   b. kanker
   c. lever
   d. hepatitis
9. Keracunan alkohol yang berat akan mengakibatkan orang . . . .
   a. hilang ingatan
   b. jatuh pingsan
   c. muntah-muntah
   d. batuk-batuk

10. Akibat yang sangat tragis dari pecandu ketagihan minuman keras adalah . . . .
    a. sakit yang menahun
    b. sakit jantung yang kronis
    c. sakit kanker paru-paru
    d. kematian

B. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat!

1. Tuliskan tiga jenis gas beracun yang dihasilkan dari asap rokok!
2. Apa yang dimaksud dengan "Ter"?
3. Mengapa rokok menyebabkan kecanduan!
4. Tuliskan penyakit yang disebabkan oleh kecanduan merokok?
5. Bagaimana cara mencegah kebiasaan merokok?
6. Tuliskan ciri-ciri pecandu minuman keras!
7. Apa akibat yang ditimbulkan minuman keras bagi tubuh?
8. Tuliskan penyakit yang disebabkan oleh pecanduan minuman keras!
9. Pecandu minuman keras akan mengalami motor tremens. Apa yang dimaksud dengan motor tremens?
10. Bagaimana cara mencegah kecanduan minum-minuman keras?

C. Tugasmu

Lakukan secara berkelompok

1. Buatlah kliping yang berkaitan dengan "Bahaya Merokok dan Minuman Keras Bagi Kesehatan".
2. Kliping minimal 20 halaman.

Uji Kompetensi Semester 2

Kerjakanlah dibuku tugasmu.

A. Pilihlah jawaban yang paling tepat!

1. Jenis permainan yang hampir sama dengan rounders adalah . . . .
   a. foot ball
   b. soft ball
   c. hand ball
   d. volley ball
2. Pelambung bola disebut juga . . . .
   a. pitcher
   b. catcher
   c. better
   d. runner
3. Kota tempat berdirinya induk organisasi bola volli dunia adalah . . . .
   a. Jerman
   b. Amerika
   c. Paris
   d. Inggris
4. Jarak penjelajahan yang harus ditempuh sejauh . . . .
   a. 6 - 8 km
   b. 4 - 8 km
   c. 8 - 10 km
   d. 7 - 9 km
5. Kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan, disebut . . . .
   a. kelincahan
   b. kecepatan
   c. kekuatan
   d. keseimbangan
6. Latihan untuk meningkatkan kelincahan adalah . . . .
   a. squat thrust
   b. pull up
   c. push up
   d. sit up
7. Kelincahan pada shuttle run terlihat saat . . . .
   a. melakukan start
   b. berbalik arah
   c. finish
   d. berlari
8. Bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan otot tubuh bagian bawah adalah . . . .
   a. bersepeda
   b. push up
   c. sit up
   d. shuttle run
9. Komponen gerak yang dikembangkan dalam olahraga senam, kecuali . . . .
   a. kelentukan
   b. kekuatan
   c. stamina
   d. kelincahan

10. Bagian kepala yang bertumpu pada *head stand* adalah . . . .
    a. dahi
    b. ubun-ubun
    c. atas kepala
    d. belakang kepala
11. Faktor utama gerakan *head stand* adalah . . . .
    a. kekuatan perut
    b. kekuatan tangan
    c. kelincahan
    d. kekuatan tungkai
12. Guling lenting diawali dengan gerakan . . . .
    a. loncat
    b. lompat
    c. guling depan
    d. guling belakang
13. Sikap akhir gerakan guling lenting adalah . . . .
    a. berdiri tegak
    b. jongkok
    c. berbaring
    d. terlentang
14. Berikut ini yang tidak termasuk gerakan senam ritmik, yaitu . . . .
    a. berjalan
    b. melangkah
    c. meloncat
    d. merangkak
15. Sikap tubuh yang benar saat senam ritmik adalah . . . .
    a. berdiri tegap
    b. berdiri bungkuk
    c. kepala menunduk
    d. kaki dibuka lebar
16. Faktor utama yang harus diperhatikan dalam senam ritmik adalah . . . .
    a. kelentukan
    b. kecepatan
    c. keindahan
    d. keharmonisan
17. Posisi renang yang paling mudah adalah . . . .
    a. gaya bebas
    b. gaya kupu-kupu
    c. gaya punggung
    d. gaya dada
18. Kegiatan penjelajahan lebih baik dilakukan pada waktu . . . .
    a. libur panjang sekolah
    b. jam pelajaran
    c. libur sekolah
    d. pulang sekolah
19. Zat yang mengakibatkan kecanduan adalah . . . .
    a. ter
    b. nikotin
    c. CO
    d. HCN
20. Yang tidak termasuk upaya untuk berhenti merokok, yaitu . . . .
    a. menjauhkan diri dari perokok
    b. mandi dengan air hangat
    c. menahan lapar dalam waktu lama
    d. lakukan olahraga yang teratur

B. Jawablah pertanyaan berikut dengan benar

1. Bagaimana posisi tubuh saat menerima posisi bola yang melambung?
2. Apa yang membedakan gaya dalam lompat jauh?
3. Apa yang dimaksud dengan kelincahan?
4. Bagaimana cara melakukan gerakan berputar 180°?
5. Tuliskan aliran-aliran yang mengembangkan senam ritmik!
6. Tuliskan bentuk-bentuk latihan lengan renang gaya punggung!
7. Mengapa pengambilan dan pembuangan nafas pada renang gaya punggung dilakukan dengan cepat?
8. Tuliskan beberapa etika selama melakukan penjelajahan!
9. Bagaimana cara pencegahan penggunaan minuman keras?
10. Tuliskan akibat yang ditimbulkan rokok!

Daftar Pustaka

Akros, Abidin. 1989. *Pendalaman Materi dan Pemahaman Konsep Penjaskes*. Jakarta: Rakaditu.

Anderson, C. 1975. *Petunjuk Modern Kepada Kesehatan*. Bandung: Indonesia Publishing House.

Azhar, A. 1997. *Pendidikan Seks Bagi Remaja Menurut Hukum Islam*. Yogyakarta:Mitra Pustaka.

Dahlan, Lidya. 2006. *Tubuh Manusia*. Jakarta: Wahyu Media.

Departemen Pendidikan Nasional. 2006. *Kurikulum Pendidikan Jasmanai Olahraga dan Kesehatan SD-MI*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.

Entjang, I. 1993. *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Bandung. Citra Aditya Bakti.

Grant M. 1995. *Penanganan Ketagihan Obat dan Alkohol dalam Masyarakat*. Bandung:ITB.

Hairlina, L.et all. 2006. *Pencegahan dan Penanggulangan Penyalahgunaan Narkoba Berbasis Kompetensi*. Jakarta:Balai Pustaka.

Hudaya, et all. 2007. *Pendidikan Jasmani olahraga dan Kesehatan untuk SMP/MTS*. Depok: Penerbit Arya Duta

Kosasih, Engkos. 1992. *Pendidikan Jasmani: teori dan Praktek*. Jakarta: Erlangga.

Menpora. 1996. *Diklat Manajemen Olahraga*. Jakarta.

PB PASI. 1986. *Peraturan Perlombaan Atletik*. Jakarta: Infomedika.

Pemprov. DKI Jakarta. 1999. *Renang*. Jakarta: Dinas Pemuda dan Olahraga Pemrov. DKI Jakarta.

Saputra, Yuda. 1999. *Diktat Penjas*. Bandung: IKIP Bandung

Sumber Internet

Rejeki, Sri. Kesehatan Reproduksi Remaja, *http://drhandri.wordpress.com/2008/05/14/kesehatan-reproduksi-remaja/. 14 Mei 2008.*

Ada Apa dengan Aktivitas Ritmik (Senam Aerobik), *http://ahmesabe.wordpress.com/category/senam-aerobik/. 13 Maret 2008.*

Atletik Penjasorkes, *http://atletikpenjasorkes.blogspot.com/. 13 Juli 2009.*

Modul Penjasorkes Guru Sekolah Dasar, *http://www.daaruljannah.or.id.05 Agustus 2008.*

Outbond, *http://outbond-penjas.blogspot.com.*

Renang Gaya Bebas: Teknik yang Lebih Sempurna, *http://abdurrosyid.wordpress.com/20 Juli 2008.*

Renang, *http://id.wikipedia.org/*

Glosarium

Agilitas	:	Kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan.
Aktivitas	:	kegiatan yang dilaksanakan.
Atletik	:	salah satu cabang olahraga yang memperlombakan seperti cabang jalan, lari, lompat, dan lempar.
Back-up	:	suatu gerakan tertentu untuk meningkatkan kekuatan otot punggung
Dinamis	:	penuh semangat dan tenaga sehingga cepat bergerak dan mudah menyesuaikan diri dng keadaan dsb;
Etika	:	hal yang harus dipatuhi atau ditaati dan dijalankan dalam melakukan sesuatu hal.
Fase	:	tingkatan
Head spring	:	gerakan guling lenting
Headstand	:	posisi berdiri dengan kepala
Inning	:	waktu lamanya permainan rounders (satu kali jadi regu pemukul, satu kali menjadi regu penjaga).
Instruksi	:	perintah atau arahan (untuk melakukan suatu pekerjaan atau melaksanakan suatu tugas); pelajaran; petunjuk.
Kelincahan	:	kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbanagan.
Kelentuk an	:	mudah dibengkok-bengkokkan (tidak kaku); lentur.
Ketangkasan	:	kecepatan; keakasan; kecekatan; kepandaian.
Kippers	:	pmerupakan permainan beregu bola kecil yang dimainkan oleh dua regu untuk medapatkan nilai yang lebih tinggi
Neck kip	:	posisis berguling lenting
Nikotin	:	salah satu zat yang sangant berbahaya yang ada pada rokok.
Offside	:	keadaan dimana pada saat bola terakhir dimainkan oleh lawan,pemain tersebut lebih dekat dengan garis gawang daripada jarak bola terhadap garis gawang lawan
Passing atas	:	menerima dan mengoperkan bola dengan kedua tangan dari atas depan kepala

Peregangan : suatu gerakan yang bertujuan untuk meregangkan otot dan pesendian yang kaku

Pitcher : seutan untuk pelambung

Prosedur : tahap kegiatan untuk menyelesaikan suatu.

Pull-up : suatu gerakan tertentu untuk menguatkan otot-otot lengan dan bahu.

Push-up : suatu gerakan tertentu untuk meningkatkan kekuatan otot lengan

Raschlag : suatu gerakan ke samping, pada satu saat bertumpu atas kedua tangan dengan kaki terbuka lebar

Reproduksi : pengembangbiakan; tiruan; hasil ulang.

Ritmik : ada ritmenya; berirama.

Rounders : permainan bola kecil yang hamper sama dengan softball

Rute : jarak atau arah yg harus diturut (ditempuh, dilalui)

Senam irama : suatu perpaduan anatara berbagai bentuk gerakan dengan irama yang mengiringinya.

Senam : aktivitas yang memadukan komponen-komponen kebugaran jasmani seperti kekuatyan,kelentukan,kecepatan,dan kelincahan.

Sepak bola : merupakan permainan bola besardengan tujuan mencetak gol sebanyak mungkin

Shuttle run : gerakan lari bolak-balik

Simbol : lambang

Sit-up : suatu gerakan tertentu untuk meningkatkan otot perut

Statis : dalam keadaan diam (tidak bergerak, tidak aktif, tidak berubah keadaannya); tetap: hidupnya -- tidak mau menyesuaikan diri dengan keadaan zaman

Sliding tackling : teknik merampas bola pada permainan sepak bola dengan cara menjatuhkan diri

Tolakan : desakan ke depan (ke samping); sorongan; dorongan.

Tumpuan : tempat bertumpu; sesuatu untuk menumpukan kaki.

Warming-up : gerakan pemanasan sebelum melakukan olahraga

Indeks

A

Aktivitas 34, 135
Alat 55
Atletik 15
Awalan 19, 20

B

Back-up 29
Bola 63, 65
Bytrekpas 46, 53

D

Daya tahan 33, 53, 85
Dinamis 43

E

Etika 117, 120

F

Fase 107, 136
Forward roll 93
Free sex 58

G

Galoppas 47, 53
Gol 10, 137

H

Head spring 44, 90
Headstand 89, 93

I

Inning 73
Instruksi 114

K

Kelentukan 36, 39
Kelincahan 80, 84
Ketangkasan 36, 93
Kippers 3, 136

L

Lari 3, 7
Lompat 10, 14

M

Melayang 17, 19
Melempar 15, 22
Memukul 3, 5
Menangkap 6
Mendarat 19, 21
Meroda 42

N

neck kip 36
Nikotin 125, 126

O

offside 2, 11

P

passing 65, 66
peregangan 36, 37
Pitcher 6971,
prosedur 118
Pull-Up 2933,
push-up 27, 33

R

Reproduksi 55, 135
ritmik 102
Rounders 67, 71
rute 114

S

Senam 41, 87
senam irama 102
sepak bola 14
shuttle run 84
simbol 114
sit-up 28, 33
sliding tackling 11
sprint 17, 22

T

tackling 10, 22
tolakan 42, 90
Tumpuan 20, 23

V

variasi 11, 100

W

Wallpas 48

wallpas 46

Wisselpas 48

Z

zig zag 80

Lampiran

Sejarah Renang dari ZBVI, PBSI, hingga PRSI

Sejak sebelum kemerdekaan, di negara kita telah ada beberapa kolom renang yang indah dan baik. Akan tetapi pada waktu itu, kesempatan bagi orang-orang Indonesia untuk belajar berenang tidak mungkin. Hal ini disebabkan setiap kolam renang yang dibangun hanyalah diperuntukkan bagi para bangsawan dan penjajah saja. Memang waktu itu ada juga kolam renang yang dibuka bagi masyarakat banyak, tetapi harga tiket masuk sedemikian tingginya sehingga para pengunjung tertentu tidak bisa membayar tiket masuk untuk berenang.

Salah satu dari sekian banyak kolam renang yang dibangun setelah tahun 1900 adalah kolam renang Cihampelas di Bandung yang didirikan pada tahun 1904. Sesuai dengan tempat kelahiran kolam renang Cihampelas, maka awal dari kegiatan olahraga renang di Indonesia dapat dikatakan mulai dari Bandung.

Pertama-tama berdiri perserikatan berenang diberi nama Bandungse Zwembond atau Perserikatan Berenang Bandung, didirikan pada tahun 1917, perserikatan ini membawahi 7 perkumpulan yang diantaranya adalah perkumpulan renang di lingkungan sekolah seperti halnya

Selain Bandung, Jakarta dan Surabaya juga mendirikan perkumpulan-perkumpulan berenang dalam tahun yang sama. Kemudian barulah di tahun 1918 berdiri West Java Zwembond atau Perserikatan Berenang Jawa barat dan pada tahun 1927 berdiri pula Oost Java Zwembond atau Perserikatan Berenang Jawa Timur yang beranggotakan kota-kota seperti : Malang, Surabaya, Pasuruan, Blitar dan Lumajang. Sejak saat itu pula mulai diadakan pertandingan maupun antar daerah. Bahkan kejuaraan-kejuaraan itu, rekor-rekornya juga menjadi rekor di negeri Belanda.

Hingga tanggal 20 Maret 1951, dunia renang Indonesia praktis berada di bawah pimpinan Zwembond Voor Indonesia (ZBVI) dan kemudian sejak tanggal 21 Maret 1951 lahirlah Persatuan Berenang Seluruh Indonesia yang kemudian disingkat PBSI. Kongresnya yang pertama di Jakarta, berhasil mengukuhkan Ketua yang pertama, Prof. dr. Poerwo Soedarmo, dibantu oleh wakil ketua, sekretaris, bendahara dan komisi teknik.

Sejak saat itu, olahraga renang Indonesia setahap demi setahap maju dan berkembang serta selanjutnya dalam tahun 1952, PBSI menjadi anggota resmi dari Federasi Renang Dunia - FINA (singkatan dari Federation Internationale de Nation) dan International Olympic Committee (IOC).

Dengan makin berkembangnya prestasi olahraga renang di Indonesia pada tahun 1952, Indonesia mengirimkan duta-duta renangnya ke arena Olympiade di Helsinki,

kemudian tahun 1953 kembali Indonesia ambil bagian dalam Youth Festival di Bukarest. Pada tahun 1954 regu polo air Indonesia dikirim untuk mengikuti Asian Games ke II di Manila, Philipina.

Di tahun 1959 diadakan Kejuaraan Nasional Renang. Kejuaraan ini untuk pertama kalinya mengadakan pemisahan antara Senior dan Junior di Malang, Jawa Timur. Berlangsung pula kongres PBSI ke V, dimana pada kongres itu disamping memilih kepengurusan baru yang ketuanya masih tetap dipercayakan kepada D. Soeprajogi, juga kongres ini merubah nama Perserikatan Berenang Seluruh Indonesia (PBSI) menjadi Perserikatan Renang Seluruh Indonesia (PRSI).

Perubahan ini timbul dengan pertimbangan bahwa terdapatnya dua induk organisasi olahraga yang mempunyai singkatan sama PBSI. Selain cabang olahraga renang, singkatan ini juga digunakan oleh Persatuan Bulutangkis Seluruh Indonesia. Pada Kongres di Malang Jawa Timur Ketua PRSI, D. Soeprajogi didampingi oleh 2 wakil ketua, dua sekretaris, bendahara, pembantu umum ditambah komisi teknik dengan 2 orang anggota.

Kemajuan olahraga renang secara keseluruhan berkembang kian pesat dan dalam tahun 1962, berhasil menampilkan nama-nama besar seperti Achmad Dimyati, Mohamad Sukri di bagian putera, sementara Iris, Tobing, Lie Lan Hoa, Eny Nuraeni serta banyak lagi di bagian puteri. Dalam tahun 1963 di Jakarta, kembali PRSI menyelenggarakan kongres dan berhasil menyusun kepengurusan baru dengan ketua umum D. Soeprajogi.

Selanjutnya di dampingi 3 orang ketua, 2 orang renang, loncat indah dan polo air. Keputusan lain yang diperoleh dalam kongres PRSI ke VI itu adalah mengubah kembali istilah "Persatuan". Hingga sekarang PRSI merupakan singkatan dari Persatuan Renang Seluruh Indonesia.

(sumber: www.indoswim.org)

Penilaian Keterampilan

SEPAKBOLA

Penilaian aspek psikomotor diberikan dalam dua bentuk, yaitu penilaian terhadap kesempurnaan/keterampilan sikap/cara melakukan suatu gerakan (penilaian proses) dan penilaian prestasi dari gerakan tersebut (diambil banyaknya melakukan gerakan).

1. Coba praktikkan cara melakukan latihan teknik menyundul bola sepakbola! Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan dan prestasi (ketepatan melakukan gerakan).
2. Coba praktikkan cara melakukan latihan teknik melempar bola sepakbola! Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan dan prestasi (ketepatan melakukan gerakan).
3. Coba praktikkan cara melakukan latihan teknik merampas bola sepakbola! Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan dan prestasi (ketepatan melakukan gerakan).

Penilaian Keterampilan

NOMOR LARI]

Penilaian aspek psikomotor diberikan dalam dua bentuk, yaitu penilaian terhadap kesempurnaan/keterampilan sikap/cara melakukan suatu gerakan (penilaian proses) dan penilaian prestasi dari gerakan tersebut (diambil banyaknya melakukan gerakan).

1. Coba praktikkan cara melakukan teknik dasar lari jarak pendek! Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan dan prestasi (kecepatan melakukan lari).
2. Coba praktikkan cara melakukan teknik dasar lari lompat jauh! Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan dan prestasi (jauhnya melakukan lompatan).
3. Coba praktikkan cara melakukan teknik dasar awalan lompat jauh! Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan dan prestasi (ketepatan melakukan tumpuan).
4. Coba praktikkan cara melakukan teknik dasar awalan lompat jauh! Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan dan prestasi (jauhnya melakukan lompatan).

Penilaian Keterampilan

LATIHAN KEKUATAN DAN KECEPATAN

Penilaian aspek psikomotor diberikan dalam dua bentuk, yaitu penilaian terhadap kesempurnaan/keterampilan sikap/cara melakukan suatu gerakan (penilaian proses) dan penilaian prestasi dari gerakan tersebut (diambil banyaknya melakukan gerakan).

1. Coba praktikkan cara melakukan bentuk-bentuk latihan kekuatan otot badan bagian atas! Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan dan prestasi (kecepatan melakukan gerakan).
2. Coba praktikkan cara melakukan bentuk-bentuk latihan kecepatan! Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan dan prestasi (kecepatan melakukan gerakan).
3. Coba praktikkan cara melakukan latihan kekuatan otot-otot bagian bawah! Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan.
4. Coba praktikkan cara melakukan latihan kelincahan! Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan.

Penilaian Keterampilan

RENANG

Penilaian aspek psikomotor diberikan dalam dua bentuk, yaitu penilaian terhadap kesempurnaan/keterampilan sikap/cara melakukan suatu gerakan (penilaian proses) dan penilaian prestasi dari gerakan tersebut (diambil banyaknya melakukan gerakan).

1. Coba praktikkan gerakan latihan meluncur renang gaya punggung! Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan dan prestasi (kecepatan melakukan luncuran).
2. Coba praktikkan gerakan latihan kaki renang gaya punggung! Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan dan prestasi (kecepatan melakukan gerakan).
3. Coba praktikkan gerakan latihan lengan renang gaya punggung! Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan dan prestasi (kecepatan melakukan gerakan).

Penilaian Keterampilan

PENJELAJAHAN

Penilaian aspek psikomotor diberikan dalam dua bentuk, yaitu penilaian terhadap kesempurnaan/keterampilan sikap/cara melakukan suatu gerakan (penilaian proses) dan penilaian prestasi dari gerakan tersebut (diambil banyaknya melakukan gerakan).

1. Coba praktikkan cara melakukan persiapan melakukan penjelajahan perkampungan di sekitar sekolahmu! Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan penjelajahan.
2. Coba praktikkan cara melakukan penjalanan penjelajahan perkampungan di sekitar sekolahmu! Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan penjelajahan.

Penilaian Keterampilan

ROUNDERS DAN BOLA VOLI

Penilaian aspek psikomotor diberikan dalam dua bentuk, yaitu penilaian terhadap kesempurnaan/keterampilan sikap/cara melakukan suatu gerakan (penilaian proses) dan penilaian prestasi dari gerakan tersebut (diambil banyaknya melakukan gerakan).

1. Coba praktikkan cara melakukan teknik dasar melempar bola rounders! Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan gerakan melakukan gerakan dan prestasi (banyaknya melakukan gerakan).
2. Coba praktikkan cara melakukan teknik dasar menangkap bola rounders! Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan gerakan melakukan gerakan dan prestasi (banyaknya melakukan gerakan).
3. Coba praktikkan cara melakukan teknik dasar memukul bola rounders! Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan gerakan melakukan gerakan dan prestasi (jauhnya melakukan pukulan).
4. Coba praktikkan cara melakukan teknik dasar passing atas permainan bolavoli! Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan dan praktik (banyaknya melakukan gerakan).
5. Coba praktikkan cara melakukan bentuk-bentuk latihan passing atas permainan bolavoli! Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan.

Penilaian Sikap

Penilaian aspek afektif (sikap) dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar dan di luar jam pelajaran. Aspek-aspek yang dinilai meliputi hal berikut:

1. kedisiplinan,
2. kejujuran,
3. kerja sama,
4. tanggung jawab,
5. sportivitas,
6. mematuhi peraturan/ketentuan yang berlaku, dan
7. partisipasi dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar pendidikan jasmani.

ISBN 978-979-095-005-4 (no. jilid lengkap)
ISBN 978-979-095-077-1 (jil. 5i)

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

*Harga Eceran Tertinggi (HET) *Rp9.752,00*