Akhmad Olih Solihin
Khairul Hadziq

Pendidikan Jasmani
Olahraga dan Kesehatan

untuk SD/MI Kelas V

5

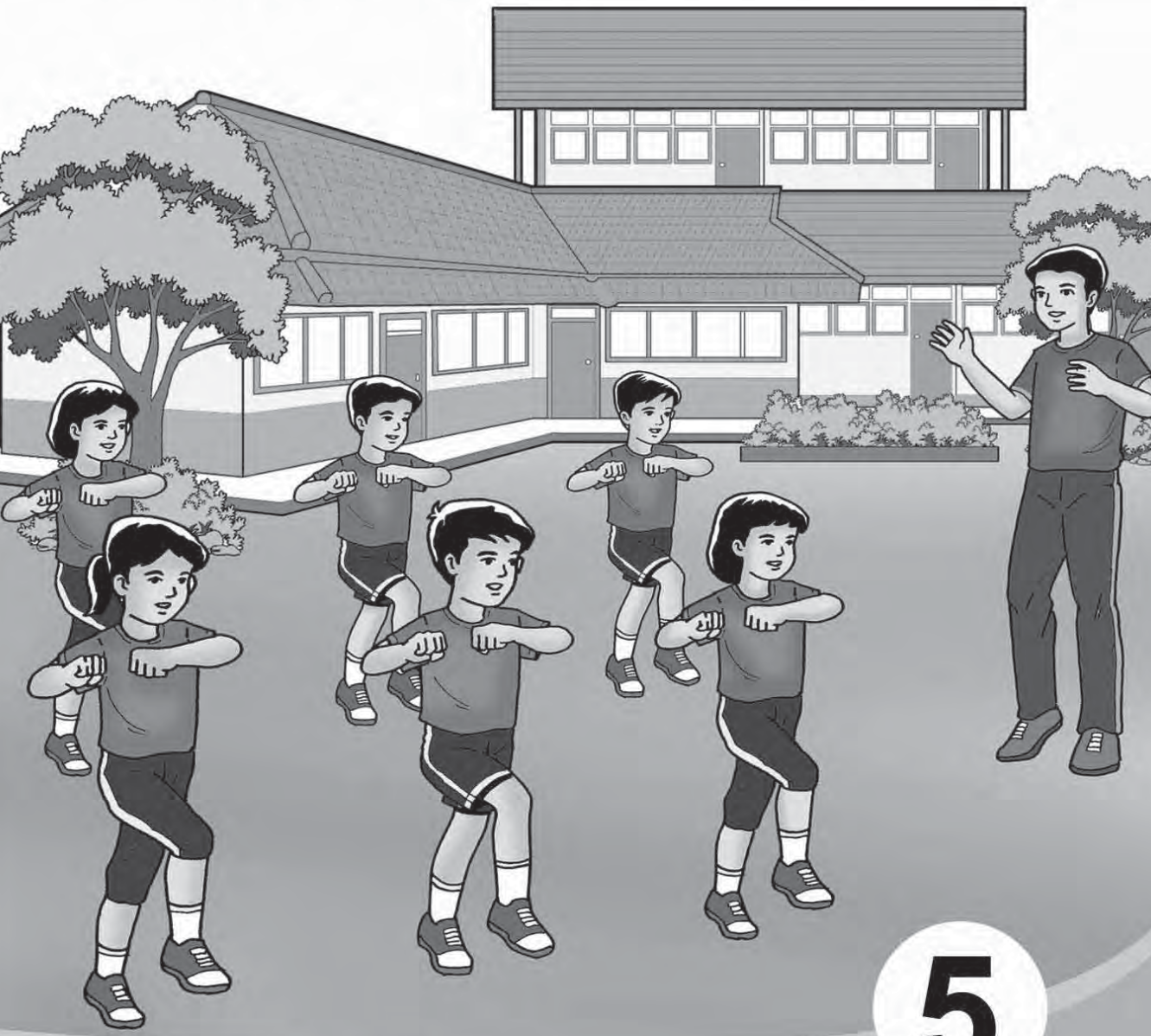
Pusat Perbukuan
Kementerian Pendidikan Nasional

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas V Akhmad Olih Solihin dan Khairul Hadziq

Akhmad Olih Solihin
Khairul Hadziq

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

untuk SD/MI Kelas V



5

Pusat Perbukuan
Kementerian Pendidikan Nasional

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

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

untuk SD/MI Kelas V

Penyusun : Akhmad Olih Solihin
Khairul Hadziq
Editor : Arief Kurniawan
Pewajah Isi : Rahmat Deedat
Perancang Sampul : Rahmat Deedat

372.8
AKH AKHMAD Olih Solihin
p Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan / penyusun, Akhmad Olih Solihin, Khairul Hadziq ; editor, Arief Kurniawan . -- Jakarta : Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional, 2010.
vi, 146 hlm. : ilus. ; 25 cm.

Bibliografi : hlm.145-146
Indeks
untuk SD/MI kelas V

ISBN 978-979-095-464-9 (No Jil. Lengkap)
ISBN 978-979-095-483-0 (Jil. 5.3)

1. Olah Raga-- Studi dan Pengajaran I. Judul
II. Khairul Hadziq III. Arief Kurniawan

Hak Cipta buku ini dialihkan kepada Kementerian Pendidikan Nasional
dari penerbit CV. Mutiara Ilmu Bandung.

Diterbitkan oleh Pusat Perbukuan
Kementerian Pendidikan Nasional Tahun 2010

Buku ini bebas digandakan sejak Juli 2010 s.d. Juli 2025

Diperbanyak oleh ....

Kata Sambutan

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Allah SWT, berkat rahmat dan karunia-Nya, Pemerintah, dalam hal ini, Kementerian Pendidikan Nasional, pada tahun 2010, 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 (BSNP) dan telah ditetapkan sebagai buku teks pelajaran yang memenuhi syarat kelayakan untuk digunakan dalam proses pembelajaran melalui Peraturan Menteri Pendidikan Nasional 49 Tahun 2009 Tanggal 12 Agustus 2009.

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

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

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

Jakarta, Juli 2010
Kepala Pusat Perbukuan

Kata Pengantar

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Oleh karena itu, pelaksanaan pendidikan jasmani harus diarahkan pada pencapaian tujuan tersebut. Tujuan pendidikan jasmani bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran, dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani dan olahraga.

Buku ini hadir dengan tujuan untuk menjembatani guru dan siswa dalam mencapai tujuan pendidikan jasmani yang diharapkan. Pokok-pokok materi dalam buku ini telah sesuai untuk digunakan sebagai pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah.

Buku ini disusun dengan sistematika yang sederhana dan mudah dipahami. Setiap awal babnya didahului pengantar materi disertai dengan peta konsep. Materi pokok pembelajaran disajikan secara singkat, jelas, padat, dan menarik, didukung dengan foto dan ilustrasi yang akan membantu pemahaman siswa. Terdapat juga petunjuk guru dan info olahraga yang berisi informasi dan pengetahuan tambahan dari materi pokok pembelajaran. Di setiap akhir bab, disertai dengan rangkuman materi, refleksi, dan evaluasi berupa soal dan tugas untuk menguji kompetensi siswa.

Pengajaran materi dalam buku ini dapat dilakukan dengan beberapa metode, pendekatan, dan model pembelajaran yang sesuai. Metode bagian, keseluruhan, dan progressif dapat diterapkan berdasarkan tingkat kompleksitas materinya. Materinya dapat pula dipelajari dengan beberapa pendekatan, misalnya pendekatan teknik dan atau taktik, disesuaikan dengan ruang lingkup pembelajarannya. Siswa juga diharapkan dapat belajar secara mandiri guna memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmani serta nilai-nilai pendidikan jasmani lainnya.

Besar harapan kami buku ini dapat memberikan sumbangan yang berarti dalam membentuk dan menciptakan anak-anak didik yang sehat, cerdas, terampil, dan bugar.

Bandung, Februari 2009

Penerbit

Diunduh dari BSE.Mahoni.com

Daftar Isi

Kata Sambutan iii
Kata Pengantar iv

Bab 1
Permainan dan Olahraga **1**
A. Permainan Kasti 2
B. Permainan Bola Voli 8
C. Aktivitas Atletik 15
Rangkuman 21
Refleksi 22
Evaluasi Bab 1 23

Bab 2
Aktivitas Kebugaran **25**
A. Latihan Kekuatan Otot Tubuh Bagian Atas 26
B. Latihan Kecepatan 29
Rangkuman 30
Refleksi 30
Evaluasi Bab 2 31

Bab 3
Aktivitas Senam **33**
A. Peregangan dan Pelemasan 34
B. Bentuk-Bentuk Latihan Gerak Senam Ketangkasan 37
Rangkuman 39
Refleksi 39
Evaluasi Bab 3 40

Bab 4
Aktivitas Ritmik **41**
A. Bentuk-Bentuk Latihan Gerak Ritmik 42
B. Senam SKJ 2004 44
Rangkuman 53
Refleksi 53
Evaluasi Bab 4 54

Bab 5
Pendidikan Kesehatan **55**
A. Alat Reproduksi pada Tubuh Manusia 56
B. Bahaya Pelecehan Seksual 57
Rangkuman 59
Refleksi 59
Evaluasi Bab 5 60

Evaluasi Semester 1 61

Bab 6
Permainan Bola dan Atletik **65**
A. Permainan Sepak Bola 66
B. Permainan Tenis Meja 75
C. Aktivitas Atletik 80
Rangkuman 84
Refleksi 84
Evaluasi Bab 6 85

Bab 7
Aktivitas Peningkatan Kebugaran 87
A. Pengertian Aktivitas Kebugaran Tubuh 88
B. Bentuk-Bentuk Latihan Kebugaran 88
Rangkuman 92
Refleksi 92
Evaluasi Bab 7 93

Bab 8
Latihan Senam 95
A. Latihan Gerak Senam Ketangkasan 96
B. Latihan Pendukung 99
Rangkuman 100
Refleksi 100
Evaluasi Bab 8 101

Bab 9
Latihan Gerak Ritmik 103
A. Konsep Tubuh Gerak Ritmik 104
B. Senam Kesegaran Jasmani 2004 (Lanjutan) 105
Rangkuman 110
Refleksi 111
Evaluasi Bab 9 111

Bab 10
Aktivitas Renang 113
A. Berlatih Sikap Renang Gaya Punggung 114
B. Gerak Dasar Renang Gaya Punggung 115
Rangkuman 118
Refleksi 118
Evaluasi Bab 10 119

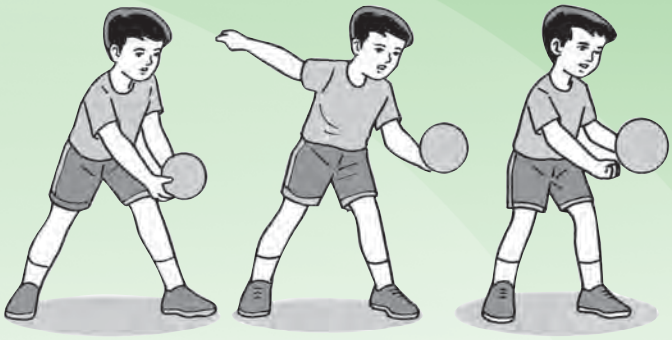
Bab 11
Aktivitas Penjelajahan 121
A. Perencanaan Penjelajahan 122
B. Kegiatan Penjelajahan 123
Rangkuman 128
Refleksi 128
Evaluasi Bab 11 129

Bab 12
Budaya Hidup Sehat 131
A. Bahaya Merokok 132
B. Bahaya Minuman Keras 133
Rangkuman 135
Refleksi 135
Evaluasi Bab 12 136

Evaluasi Semester 2 137

Glosarium 140
Indeks 142
Lampiran 144
Daftar Pustaka 145

Bab 1



Permainan dan Olahraga

Pada pelajaran di kelas sebelumnya, kamu telah belajar dan mempraktikkan berbagai macam bentuk permainan dan olahraga. Kamu telah belajar dan berlatih permainan kasti, sepak bola, bola voli, dan atletik. Sudahkah kamu menguasai gerak-gerak dasar permainan tersebut dengan baik dan benar? Sekarang kita lanjutkan kembali pelajaran dari permainan olahraga tersebut. Ayo kita praktikkan dan latih semua gerakannya.

Peta Konsep

Kata Kunci

Kasti, Voli, Atletik, Melempar, Menangkap, Memukul, Servis, *Passing*, Umpan, *Spike, Block*, Estafet, Tolak Peluru, Lempar Lembing

A Permainan Kasti

Di Kelas 4 kamu sudah belajar dan berlatih permainan kasti. Sekarang kita pelajari dan praktikkan kembali teknik-teknik dasar permainan kasti.

Permainan kasti adalah salah satu permainan yang menyenangkan. Dengan menguasai teknik-teknik permainan gerak dasarnya, kita dapat bermain dengan baik dan tentu lebih menyenangkan. Teknik-teknik dasar permainan kasti meliputi teknik melempar, memukul, dan menangkap bola.

1. Teknik Dasar Permainan Kasti (Lanjutan)

a. Melempar Bola

Sebelum melempar bola, kita harus mengetahui cara memegang bola. Cara memegang bola yang benar adalah sebagai berikut.

- Pegang bola dengan seluruh jari tangan.
- Pegang bola dengan erat.
- Jarak jari tangan hendaknya tidak terlalu rapat.

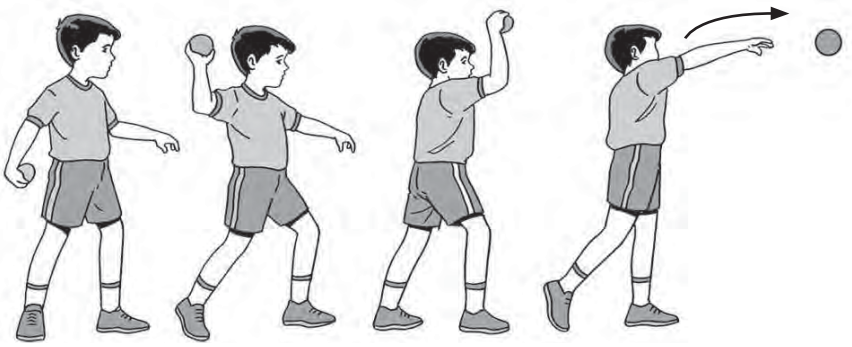
Gambar 1.1 Cara memegang bola yang benar

1) Melempar Melambung

Lemparan melambung bertujuan memberikan bola kepada teman yang letaknya agak jauh. Teknik ini digunakan oleh pelempar. Jika kita menjadi pelempar, kita harus dapat melambungkan bola sesuai permintaan pemukul. Lambungan yang benar adalah posisi bola antara pusar dan dada. Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- Pandangan ke depan.
- Berdirilah menyamping dengan kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
- Buka kaki dengan lebar.
- Luruskan lutut kaki kiri dan bengkokkan lutut kaki kanan.
- Peganglah bola dengan tangan kanan.
- Luruskan tangan kiri sejajar bahu dan berada di depan.

- Lemparkan bola dari atas kepala sehingga bola melambung tinggi.
- Ikuti jalannya lemparan bola dengan tangan.
- Lakukan berulang-ulang agar lemparan kita menjadi lebih baik.

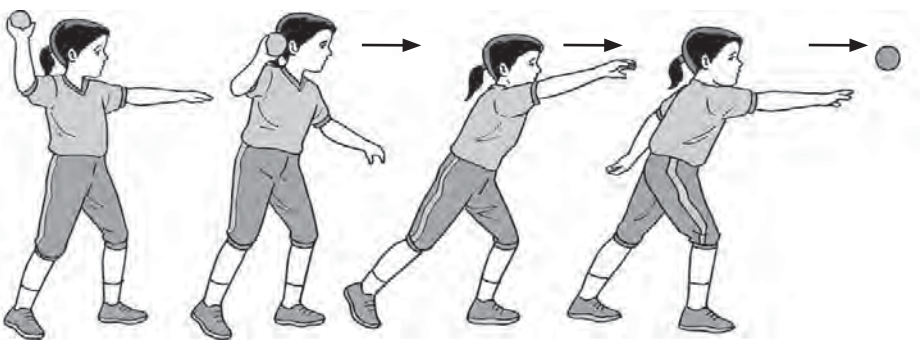


Gambar 1.2 Melempar melambung

2) Melempar Lurus atau Datar

Teknik ini digunakan untuk melempar pelari atau pemukul. Gunakan tenaga seperlunya, tidak terlalu keras atau terlalu pelan. Teknik ini membutuhkan kecepatan dan ketepatan. Sasarannya adalah punggung atau pantat pelari atau pemukul. Cara melakukannya sebagai berikut.

- Pandangan ke depan.
- Berdirilah menyamping dengan kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
- Buka kaki dengan lebar.
- Luruskan lutut kaki kiri dan bengkokkan lutut kaki kanan.
- Peganglah bola dengan tangan kanan dan bengkokkan sikut 90 derajat.
- Luruskan tangan kiri sejajar bahu dan berada di depan.
- Lemparkan bola sejajar dari kepala agar jalannya bola sejajar dengan dada.
- Ikuti jalannya lemparan bola dengan tangan.
- Lakukan berulang-ulang agar lemparan kita menjadi lebih baik.



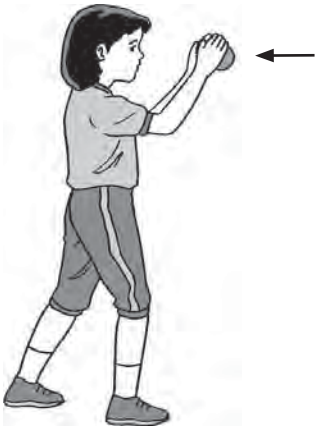
Gambar 1.3 Melempar lurus atau datar

b. Menangkap Bola

Setelah belajar melempar, kita akan belajar menangkap bola dengan baik. Cara menangkap tentu disesuaikan dengan arah bola yang datang. Arah bola terbagi menjadi bola melambung, bola mendatar atau setinggi dada, dan bola menyusur tanah. Kuasailah teknik menangkap ini agar kita dapat menguasai permainan.

1) Menangkap Bola Melambung

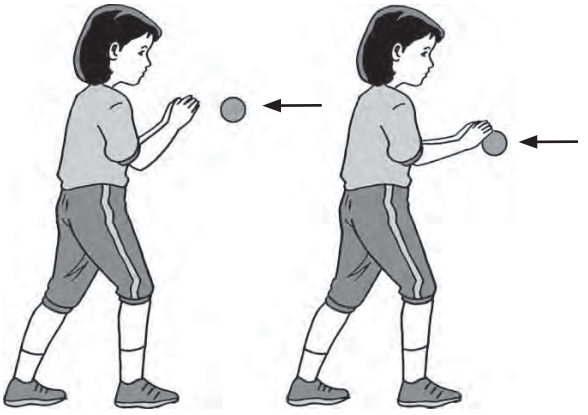
- Berdirilah tegak dengan kaki kanan di depan.
- Arahkan pandangan ke arah datangnya bola.
- Bengkokkan siku dan tangan berhadapan.
- Lemaskan dan renggangkan jari-jari.
- Tangkaplah bola.



Gambar 1.4 Menangkap bola melambung

2) Menangkap Bola Mendatar

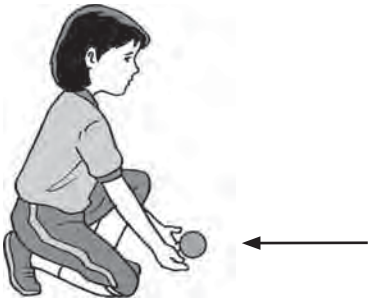
- Berdirilah tegak dengan kaki kanan di depan.
- Arahkan pandangan ke arah datangnya bola.
- Bengkokkan siku dan tangan berhadapan di dada.
- Lemaskan dan renggangkan jari-jari.
- Tangkaplah bola.



Gambar 1.5 Menangkap bola mendatar

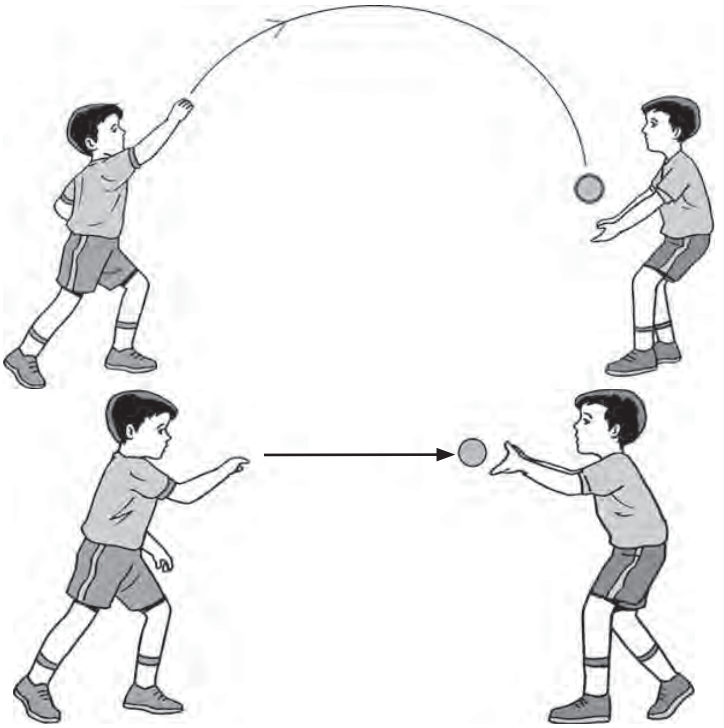
3) Menangkap Bola Menyusur Tanah

- Berdirilah tegak dengan kaki kiri di depan.
- Arahkan pandangan ke arah datangnya bola.
- Tekuk kaki kiri dan lutut kaki kanan menempel di tanah.
- Letakkan kedua telapak tangan saling berhadapan di depan kaki kanan.
- Tangkaplah bola.



Gambar 1.6 Menangkap bola menyusur tanah

Lakukanlah latihan melempar dan menangkap bola. Kita bisa melakukannya sendiri, misalnya dengan melemparkannya ke tembok. Tapi alangkah lebih baik jika melakukannya dengan teman kita. Lakukanlah secara berpasangan. Lakukan latihan ini dengan jarak dekat dahulu. Setelah menguasainya, lakukan dengan jarak yang semakin jauh sampai 4 m.



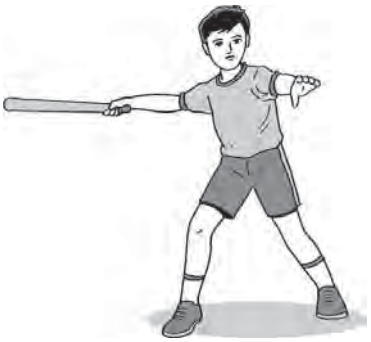
Gambar 1.7 Latihan melempar dan menangkap bola berpasangan

c. Memukul Bola

Memukul adalah satu keterampilan yang harus dikuasai pemain kasti. Setiap pemain harus bisa memukul bola dengan berbagai cara. Pukullah bola sejauh-jauhnya agar regu penjaga sulit atau tidak bisa menangkapnya.

Sebelum belajar memukul bola, cara memegang alat pemukul harus diperhatikan. Cara memegang alat pemukul yang benar adalah sebagai berikut.

- Condongkan badan ke arah pemukul.
- Buka kedua kaki selebar bahu.
- Pegang dengan tangan kanan, tarik kayu pemukul ke belakang sampai bahu.
- Beri tanda arah bola yang diinginkan dengan tangan kiri.
- Perhatikan bola dan pukullah.
- Gerakkan pemukul dilakukan dengan kekuatan gerakan badan dan tangan kanan.



Gambar 1.8 Cara memegang alat pemukul

Berlatihlah cara memegang kayu pemukul dengan tepat agar menghasilkan arah dan kekuatan yang diinginkan. Apabila telah menguasainya, berlatihlah cara memukul berikut agar kita bisa menguasai permainan.

1) Pukulan Melambung

Teknik pukulan ini digunakan untuk menghasilkan arah bola yang melambung jauh. Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

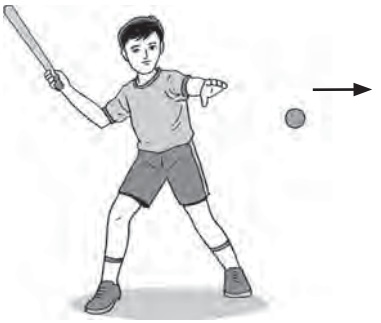
- Buka kaki sehingga kaki kiri berada di depan dan kaki kanan di belakang.
- Serongkan tangan pemegang pemukul 45 derajat ke bawah.
- Lihatlah arah datangnya bola.
- Pukullah bola sekuat-kuatnya dengan mengayun tangan pemukul mencapai samping kiri atas.

Gambar 1.9 Cara melakukan pukulan melambung

2) Pukulan Mendatar

Teknik pukulan ini digunakan jika kita menginginkan gerak bola sangat cepat, melesat ke depan. Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- Buka kaki sehingga kaki kiri berada di depan dan kaki kanan di belakang.
- Posisikan pemukul agar sejajar dengan bahu.
- Tangan kiri meminta arah bola mendatar.
- Lihatlah arah datangnya bola.
- Pukullah bola sekuat-kuatnya dengan mengayun pemukul secara mendatar.

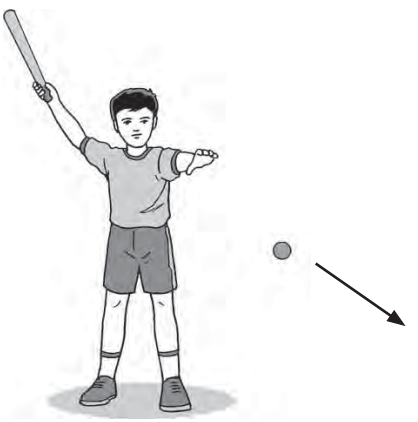


Gambar 1.10 Cara melakukan pukulan mendatar

3) Pukulan Merendah

Teknik pukulan ini digunakan bila kita menginginkan arah jalannya bola yang cepat dan memantul ke tanah. Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- Buka kaki sehingga kaki kiri berada di depan dan kaki kanan di belakang.
- Tarik tangan pemegang pemukul ke belakang atas.
- Lihatlah arah datangnya bola.
- Pukullah bola dengan mengayunkan pemukul dari atas ke arah bawah.



Gambar 1.11 Cara melakukan pukulan merendah

B Permainan Bola Voli

Apakah kamu menyukai permainan bola voli? Sebenarnya permainan bola voli telah memasyarakat. Apakah kamu telah dapat melakukan gerak dasar permainan bola voli dengan benar? Ayo kita pelajari dan praktikkan permainan bola voli.

1. Sejarah Permainan Bola Voli

Permainan bola voli diciptakan oleh William C. Morgan pada tahun 1895. Beliau adalah seorang Pembina pendidikan jasmani pada *Young Me Christian Association* (YMCA) di kota Hoyoke, Massachusette, Amerika Serikat.

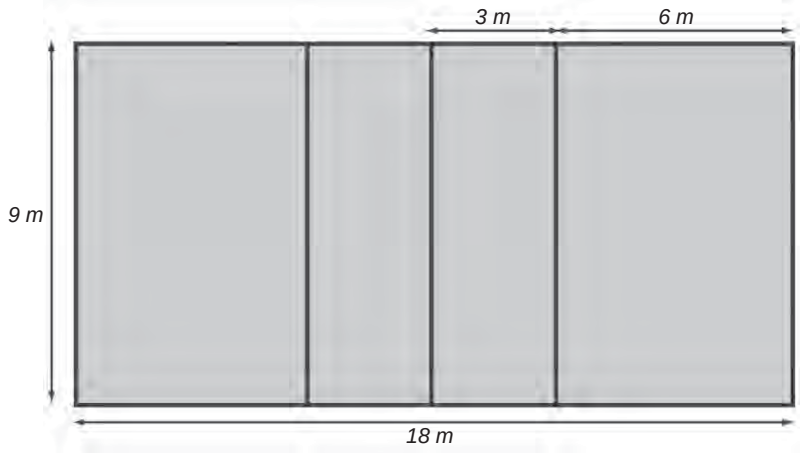
Di Indonesia, permainan bola voli sudah sangat memasyarakat. Hal ini ditandai dengan ketersediaan sarana untuk melakukan permainan ini. Sampai saat ini, hampir di setiap desa bahkan ke perkampungan sekalipun banyak masyarakat yang bermain bola voli. Permainan ini sudah menjadi aktivitas rutin dan bukan hanya laki-laki, bahkan para ibu banyak ambil bagian dalam permainan ini.

2. Pengertian Bola Voli

Permainan bola voli adalah permainan olahraga beregu. Caranya adalah dengan memantulkan bola di daerah lapangan permainan. Tujuannya adalah mematikan bola di daerah lawan. Prinsip permainan bola voli adalah memukul bola sebanyak-banyaknya 3 kali dalam lapangan sendiri dan mengusahakan bola itu melewati net dan jatuh di lapangan permainan lawan.

3. Lapangan Bola Voli

Lapangan bola voli berbentuk persegi panjang dengan ukuran panjang 18 meter dan lebar 9 meter. Jaring atau net mempunyai panjang 9,5 meter dan lebar 1 meter. Tinggi net untuk putera adalah 2,43 meter dan untuk puteri 2,24 meter.



Gambar 1.12 Lapangan bola voli

4. Bentuk-Bentuk Latihan Gerak Dasar

Berikut adalah keterampilan gerak dasar yang terdapat dalam permainan bola voli.

a. Sikap Penjagaan

Sikap penjagaan dilakukan dengan cara berikut.

1) Buka kaki selebar bahu.
2) Lutut ditekuk.
3) Badan sedikit condong ke depan
4) Lengan dijulurkan ke bawah.

Gambar 1.13 Sikap penjagaan

Dalam melakukan gerakan dari sikap penjagaan, kamu dapat melakukan latihan gerak seperti berikut.

1) Bergerak melangkah ke samping kiri dan kanan.
2) Bergerak melangkah ke depan dan ke belakang.
3) Bergerak melompat ke atas dan ke depan.

Dengan sikap penjagaan, kamu dapat bersiap untuk melakukan gerakan-gerakan lain seperti berikut.

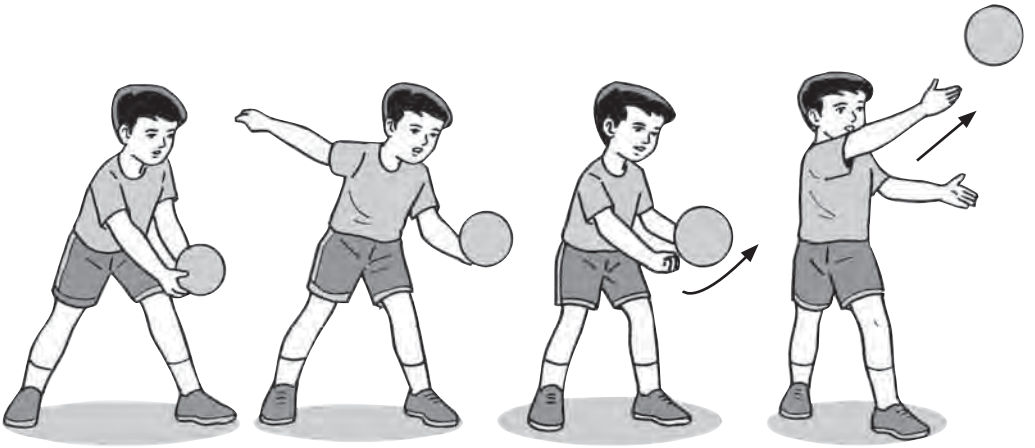
1) Memperkirakan jalannya bola.
2) Mengatur posisi sebelum dan selama pergerakan.
3) Bereaksi dengan segera mengejar bola.

b. Servis

Servis adalah pukulan untuk memulai permainan bola voli. Tanpa servis permainan bola tidak dapat dimulai. Oleh karena itu, penting bagi kamu untuk dapat melakukan gerak servis. Dengan servis yang keras dan menukik akan menyulitkan lawan untuk mengembalikan bola.

1) Servis Bawah

Servis bawah dilakukan dengan cara melambungkan bola terlebih dahulu sebelum melakukan pukulan dengan ayunan lengan dari bawah dan ditegangkan untuk mendapatkan hasil pukulan yang baik.



Gambar 1.14 Teknik servis bawah

2) Servis Atas

Servis atas dilakukan dengan cara sebagai berikut.

a) Sikap Permulaan

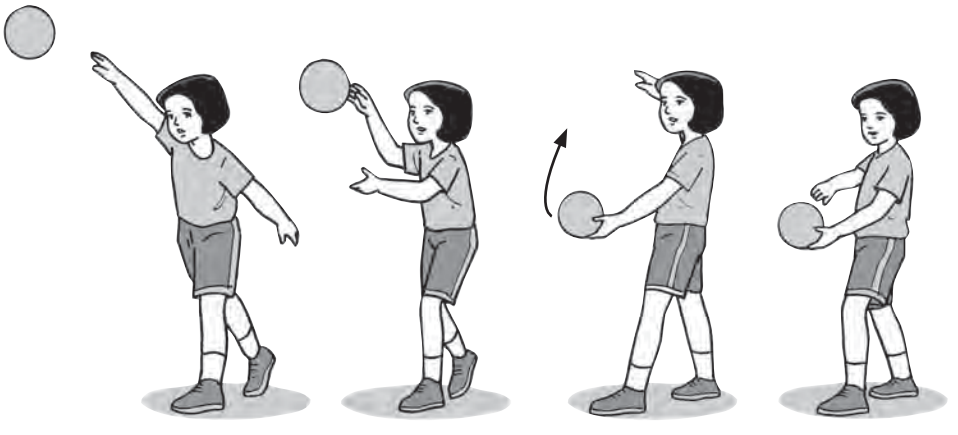
Ambil sikap berdiri dengan kedua kaki ditekuk, dengan kaki kiri berada di depan bila lengan kanan sebagai pemukul, begitu pun sebaliknya. Tangan kiri menyangga bola bagian bawah dan tangan kanan menyangga bola di bagian atasnya.

b) Pelaksanaan

Bola dilambungkan oleh tangan kiri. Tingginya lambungan sekitar ½ m di atas kepala, telapak tangan menghadap ke depan. Pada saat pukulan, tangan dilecutkan namun siku tidak sampai tertarik ke bawah.

c) Gerak Akhiran

Lengan diluruskan ke depan atas.



Gambar 1.15 Teknik servis atas

c. *Passing*

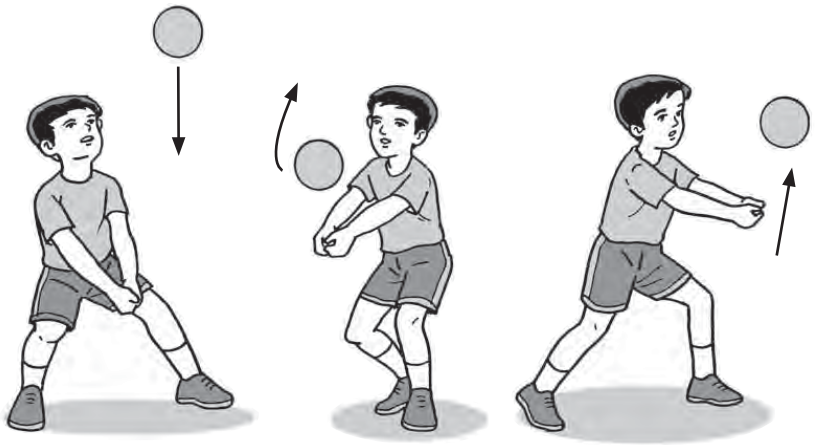
1) *Passing* bawah

Posisi lengan untuk melakukan *passing* bawah dijulurkan lurus ke bawah. Kedua tangan disatukan membentuk posisi yang kuat dan tidak mudah berubah.

Gambar 1.16 *Passing* bawah

Passing bawah dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut.

a) Kaki dibuka selebar bahu, salah satu kaki dapat diposisikan di depan agar dapat memudahkan gerakan menyesuaikan dengan arah bola.
b) Lutut ditekuk.
c) Badan sedikit condong ke depan.
d) Kedua tangan diluruskan ke bawah dan dirapatkan. Kedua jari-jari dan lengan diatur sedemikian rupa (punggung tangan yang satu menempel pada telapak tangan yang lainnya dan dikepalkan). Hal tersebut menciptakan satu kesatuan lengan dan menjadi bidang yang datar untuk melakukan *passing* bawah.
e) Pada saat pukulan, kaki diluruskan. Perkenaan bola diusahakan menyentuh bagian lengan antara pergelangan tangan dan siku. Lengan dalam keadaan lurus dan ditegangkan untuk menghasilkan pantulan bola yang tidak lembek, arah bola ke depan atas.



Gambar 1.17 Teknik *passing* bawah

Hal-hal yang harus diperhatikan dalam melakukan *passing*.

a) Bola dipantulkan dengan sudut 45° dan diarahkan ke daerah 2 – 3 – 4 disesuaikan dengan situasi permainan (posisi pengumpan, taktik penyerangan yang akan dijalankan).

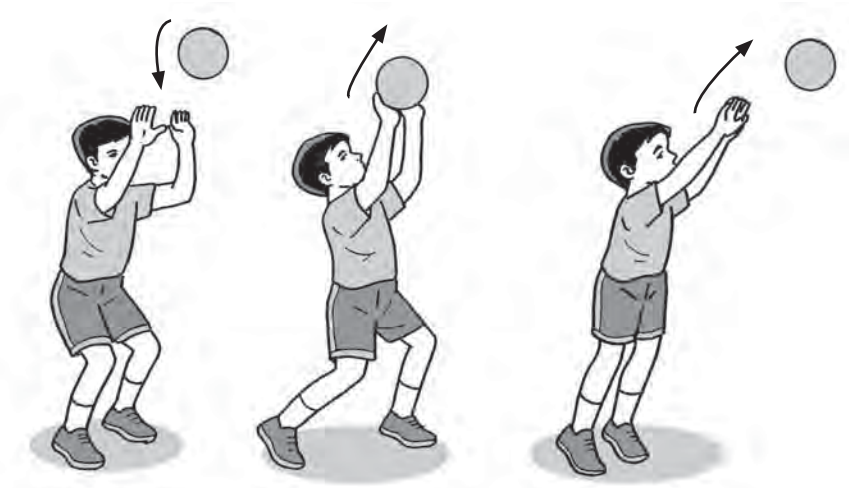
b) Bola yang datang dari pihak lawan seringkali cepat, berputar *floating*, dan sebagainya.
c) Tinggi, jauh, dan kecepatan bola yang dikembalikan lebih penting daripada ketepatannya.
d) Usahakan agar bola yang dioperkan kira-kira 3–4 meter dan penempatannya kira-kira 60–80 cm dari net. Jika bola yang dioperkan terlalu tinggi akan memaksa pengumpan menengadahkan kepalanya sehingga gerakan pemain seregunya kurang dapat diikuti dengan saksama.

2) *Passing* **Atas**

Kamu dapat melakukan *passing* atas dengan cara berikut.

a) Sikap permulaan dan perkenaan bola adalah sebagai berikut.
- Tempatkan badan di bawah bola.
- Angkat kedua tangan ke depan atas kepala, jari tangan terbuka, dan kedua ibu jari tangan saling berdekatan.
- Kedua siku menghadap ke muka, tekuk pangkal telapak tangan ke belakang sehingga kedua telapak dan jari-jari tangan menyerupai mangkuk.
- Perkenaan bola pada bagian dalam ibu jari, telunjuk, dan jari tangan lainnya membantu menahan dorongan bola.
- Bola yang didorong jari tangan ke belakang secara cepat dipantulkan dengan gerakan eksplosif dari tangan, pergelangan tangan, siku lengan kemudian dilanjutkan dengan meluruskan lutut dalam kesatuan gerak yang berurutan.

b) Sikap Akhir
- Pandangan selalu mengikuti bola.
- Kembali ke sikap semula dan siap menjaga segala kemungkinan dalam permainan.



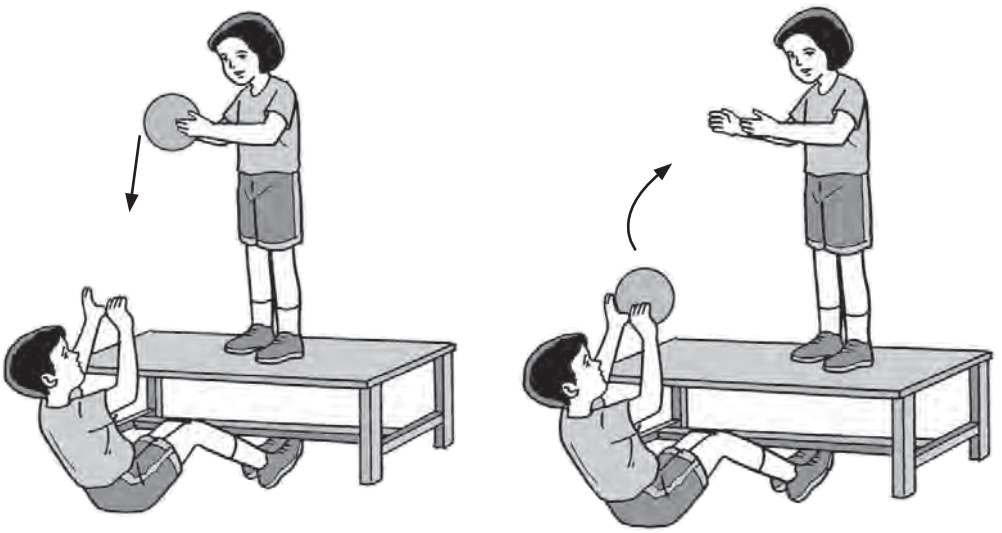
Gambar 1.18 Teknik *passing* atas

d. Umpan (*Set up*)

Hal yang berkaitan dengan *passing* atas dalam permainan bola voli adalah gerak mengumpan bola (*set up*). Gerakan *set up* sama halnya dengan *passing* atas. *Set up* itu sendiri adalah memantulkan dan mengarahkan bola dengan jari-jari tangan, untuk memberikan umpan yang dilakukan dalam menciptakan serangan kepada lawan.

Untuk melatih kekuatan dan kemampuan dalam mengarahkan bola dapat dilakukan latihan sebagai berikut.

1) Latihan mengarahkan bola ke sasaran yang dituju.
2) Latihan kekuatan menggunakan bola yang lebih berat.
3) Latihan dapat dimulai dari berbagai posisi dan arah. Misalnya dengan posisi duduk, jongkok, setengah berdiri, dari arah samping, depan, dan belakang.
4) Latihan mengumpan dari berbagai posisi bola yang akan diumpan. Latihan ini dapat dikombinasikan dengan latihan serangan yang akan dilakukan oleh rekannya.



Gambar 1.19 Latihan mengumpan (*set up*)

Latihan kekuatan dan mengarahkan *passing* atas / *set up*. Pemain dapat melakukan gerak *sit up* ke bawah untuk beban yang lebih berat. Pemain harus mengarahkan sesuai yang diinginkan oleh rekan.

Hal-hal yang harus diperhatikan dalam mengumpan bola.

1) Kontrol terhadap bola, ke arah mana bola akan diumpankan.
2) Variasi arah dan bola, apakah bola tinggi atau rendah.
3) Bola yang diumpankan tidak berputar.
4) Memberikan umpan bola kepada penyerang yang memiliki kondisi yang menguntungkan untuk menyerang.
5) Usahakan untuk menyentuh atau memantulkan bola pada ketinggian kira-kira 200–240 cm dari lantai.

e. Pukulan Serangan (*Spike*)

Spike adalah teknik memukul bola dari atas net dengan meloncat ke atas. *Spike* boleh dilakukan oleh seluruh pemain. Akan tetapi, pemain belakang ketika melakukan serangan, tolakannya berada di belakang garis serang dan pendaratan boleh melewati garis serang.

Untuk berlatih *spike*, kamu dapat melakukan gerakan latihan seperti berikut.

1) Memukul bola yang dipegang di depan dada secara menukik.
   a) Berdiri dengan memegang bola.
   b) Bola diletakkan di tangan kiri (bukan tangan pukul).
   c) Lengan kanan diangkat ke atas dan bersiap untuk memukul bola.
   d) Ayunkan lengan dan tegangkan lengan saat memukul bola.
   e) Gerakan lanjutan lengan diayunkan ke samping kiri badan.
2) Gerak melompat sambil memukul bola yang digantung.
   a) Bola digantung setinggi raihan tangan saat berdiri.
   b) Berdiri setengah meter di belakang bola.
   c) Melakukan lompatan dan lengan diangkat untuk melakukan pukulan.
   d) Ayunkan lengan dan tegangkan lengan saat memukul bola.
   e) Gerak lanjutan lengan diayunkan ke samping kiri.

f. Bendungan (*Block*)

Bendungan (*block*) adalah upaya menahan lajunya serangan lawan dengan cara menghadang bola yang datang dari daerah lawan. Bendungan dilakukan di depan / dekat net oleh seorang atau lebih pemain depan.

Bendungan boleh dilakukan oleh ketiga orang pemain depan, pemain belakang tidak boleh melakukan bendungan. Untuk berlatih gerak bendungan, kamu dapat melakukan gerak latihan seperti berikut.

1) Melompat lurus ke atas dengan dua kaki dari posisi diam.
   a) Berdiri di depan net, kaki dibuka selebar bahu.
   b) Melompat tinggi dan mengangkat lengan lurus ke atas.
   c) Jari tangan dibuka dan menghadap ke atas.
   d) Mendarat ke posisi semula.
2) Melompat berpasangan dan saling berhadapan, membendung bola di atas.
   a) Berdiri berhadapan.
   b) Bola dipegang oleh temanmu.
   c) Melakukan lompatan bersamaan dan kedua lengan diangkat lurus ke atas dengan telapak tangan dibuka dan jari menghadap ke atas.
   d) Perkenaan kedua lengan dan bola dengan gerak menahan bola.
   e) Mendarat ke posisi semula.

Info Olahraga

Permainan voli di Indonesia mulai masuk pada 1928. Permainan ini mulai diperkenalkan oleh guru-guru dan tentara Hindia–Belanda. Pada PON ke-II pada 1952, permainan voli sudah termasuk salah satu cabang yang dipertandingkan. Pada 22 Januari 1955 lahirlah induk organisasi permainan voli Indonesia, yaitu Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia (PBVSI).

(**Sumber**: *Ensiklopedia Olahraga*:2000)

C Aktivitas Atletik

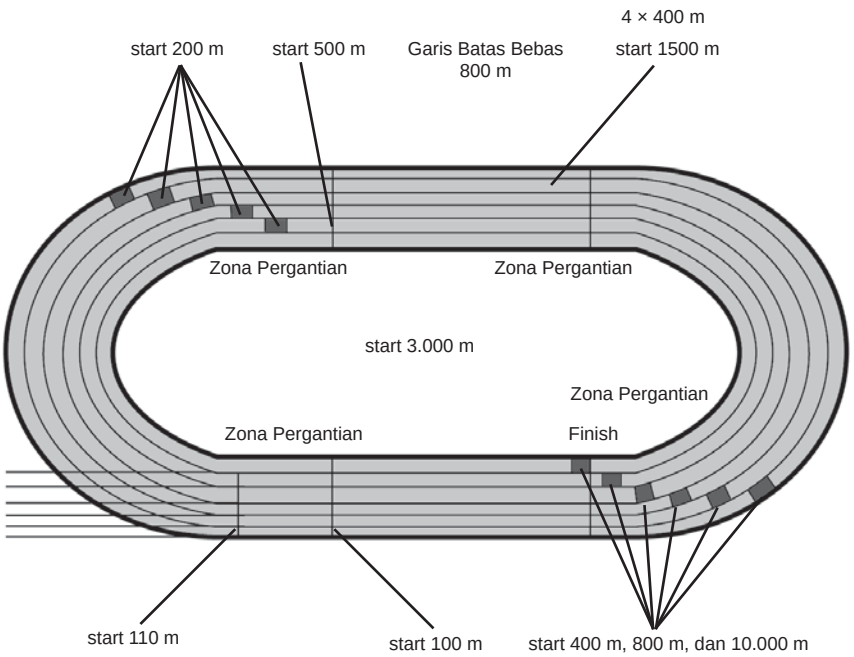
Atletik adalah cabang olahraga yang memerlukan kekuatan, kelincahan, daya tahan, dan kecepatan. Atletik terdiri atas nomor-nomor lari, jalan, lompat, dan lempar. Atletik adalah cabang olahraga yang paling tua. Atletik sudah dikenal manusia sejak zaman dahulu. Atletik banyak diperlombakan dalam pertandingan olahraga.

Apakah kamu pernah mengikuti perlombaan atletik seperti nomor lari, lempar, dan lompat? Tentu akan sangat menantang ketika kita berusaha untuk berlari cepat, melempar, dan melompat lebih jauh dari hasil yang diperoleh teman-teman kita. Namun, kita perlu mengetahui bentuk latihan yang dapat meningkatkan kemampuan kita dalam nomor-nomor atletik. Ayo kita pelajari bersama.

1. Lintasan dan Lapangan Atletik

Kegiatan atletik pada dasarnya dapat dilakukan di suatu lapangan yang luas, hanya saja akan lebih baik jika lintasan dan lapangannya telah tersedia. Bentuk lintasan dan lapangan atletik adalah seperti berikut.

a. Lapangan Atletik



Gambar 1.20 Lapangan dan lintasan atletik

b. Perlengkapan dan Peralatan Atletik

Pada nomor lari, kamu hanya memerlukan sepatu lari.

2. Bentuk Latihan Nomor-Nomor Atletik

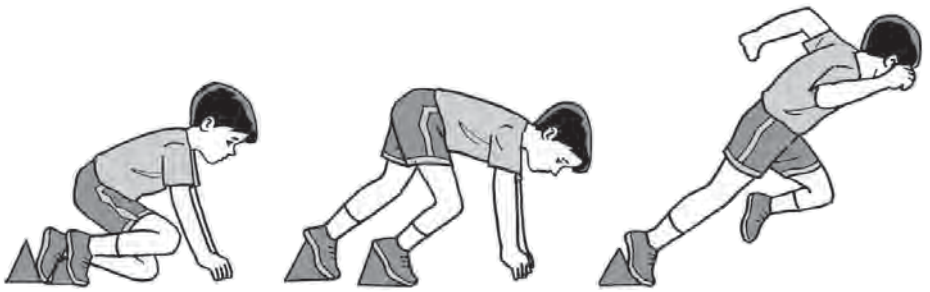
a. Lari Estafet

Lari estafet dilakukan secara beregu. Anggotanya terdiri dari 4 orang setiap regunya. Nomor lari estafet terdiri dari 4 × 100 m dan 4 × 400 m. Bentuk latihan gerak yang dapat kamu lakukan dalam lari estafet adalah sebagai berikut.

1) Latihan berlari sambil memberi-menerima tongkat
   Hal yang menjadi dasar dalam lari estafet adalah perpindahan dari pelari ke pelari selanjutnya. Kamu dapat melakukan latihan seperti berikut.

Gambar 1.21 Latihan berlari sambil memberi-menerima tongkat

2) Berlari dari start jongkok



Gambar 1.22 Berlari dari posisi start jongkok

3) Estafet bolak-balik
4) Mengejar dan mengetuk
   Anggota kelompok A saling berhadapan dengan anggota kelompok B dengan jarak 20 meter. Semua anggota kelompok A berlari pelan ke depan sekitar 15 meter. Setelah menyentuh garis, segera berbalik arah dan berlari cepat ke tempat semula. Anggota kelompok B segera mengejar dan mencoba menyentuh lawan di depannya, sebelum sampai ke tempat semula.

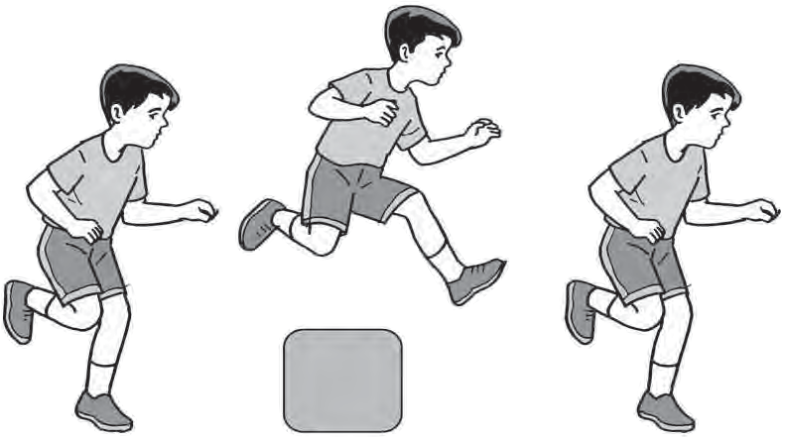
b. Nomor Lompat

Pada nomor lompat, kamu dapat melakukan bentuk-bentuk latihan gerak dasar, antara lain sebagai berikut.

1) Melompat menggunakan satu kaki (perorangan dan kelompok)

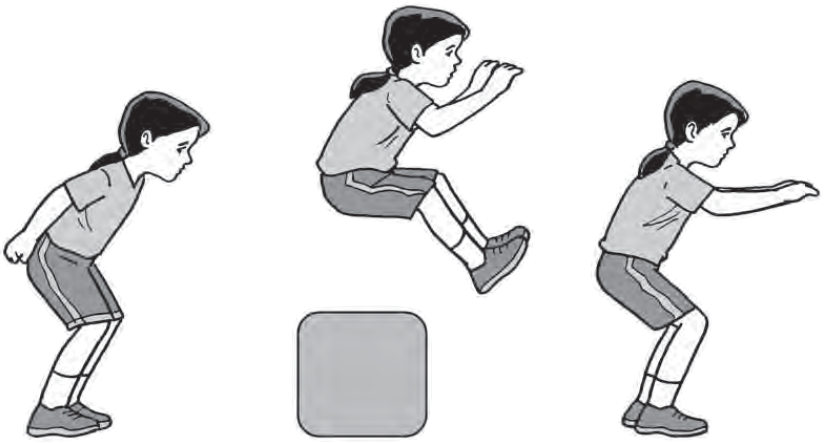
Lakukan lompatan menggunakan satu kaki melewati rintangan, lompatan dilakukan tanpa merubah gerak kaki. Rintangan bisa diubah dengan variasi tingkat kesulitan, dari tanpa rintangan, rintangan yang rendah, sampai ke rintangan yang lebih tinggi.

Untuk menambah semangat latihan, gerak melompat ini dapat dilakukan dalam bentuk perlombaan. Perlombaan dapat dilakukan baik secara perorangan maupun kelompok.



Gambar 1.23 Melompat menggunakan satu kaki

2) Melompat menggunakan dua kaki (perorangan dan kelompok)



Gambar 1.24 Melompat menggunakan dua kaki

c. Nomor Lempar

1) Tolak Peluru

Latihan gerak dasar dilakukan dengan cara berikut.

a) Menolak bola secara berpasangan.

Lakukan langkah-langkah latihan berikut ini.

Cari 1 orang teman untuk dijadikan pasanganmu. Berdirilah saling berhadapan dengan jarak 3 m. Pegang bola dengan dua tangan disimpan di atas bahu dekat leher. Doronglah bola dengan kekuatan dari satu tangan saling bergantian dengan pasanganmu.

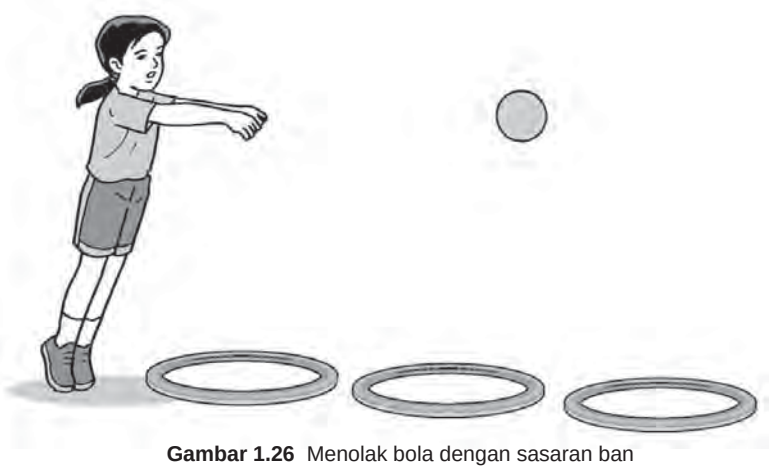
Bentuk gerakannya dapat dilakukan dengan beberapa cara di antaranya:

- menolak dengan dua tangan
- menolak dengan satu tangan
- menolak dilakukan dengan posisi kaki sejajar
- menolak dilakukan dengan posisi kaki satu di depan

Gambar 1.25 Menolak bola secara berpasangan

b) Menolak bola dengan sasaran tertentu

Cobalah kamu melakukan gerak menolak bola ke sasaran ban yang telah disusun di depanmu sejauh-jauhnya. Ban sepeda diletakkan dalam satu barisan dengan jarak antar ban sekitar 20 cm. Berapa ban yang mampu kamu lewati dari hasil gerak menolak bola tersebut? Berlombalah dengan temanmu.

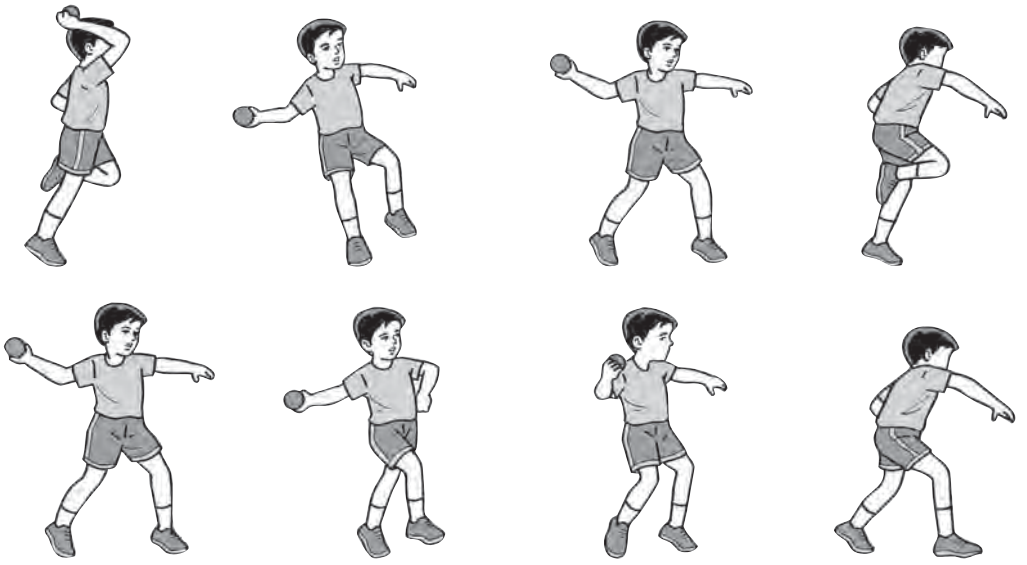


Gambar 1.26 Menolak bola dengan sasaran ban

2) Lempar Lembing

Kamu dapat mempelajari gerakan untuk melempar lembing dengan menggunakan bola yang diikat dengan tali/pita sehingga tali tersebut mengurai seperti ekor dari bola. Bolanya sekarang disebut bola berekor. Bentuk-bentuk gerakannya dapat dilakukan dengan cara seperti berikut.

a) Lemparan dilakukan dengan satu tangan di belakang atas kepala, dengan satu kaki di depan.
b) Lemparan yang dilakukan satu tangan, dengan posisi lengan lurus di belakang badan sebelum melakukan lemparan.
c) Sebelum melakukan lemparan, diawali dengan lari beberapa langkah dan dilanjutkan dengan memposisikan lengan lurus memegang bola di belakang badan dan melemparkannya lewat atas kepala.



Gambar 1.27 Latihan lempar lembing

Penggunaan bola ini agar setiap siswa tetap dapat berlatih walaupun tidak ada perlengkapan lembing yang asli. Hal ini juga lebih menjaga keselamatan setiap siswa.

Ekor pada bola digunakan untuk memperjelas arah jalannya bola dan menambah daya tarik untuk melihat jalannya bola.

Agar kamu mengetahui seperti apa alat yang digunakan sebenarnya, inilah peralatan dan perlengkapan yang diperlukan.

a) Lembing: terdiri dari mata lembing, badan lembing, dan tali pegangan
b) Panjang lembing 2,6 – 2,7 meter dengan berat 800 gram untuk putera, dan 2,2 – 2,3 meter dengan berat 600 gram untuk puteri.
c) Lintasan awalan dengan panjang antara 30 – 36,5 meter dan lebar sekitar 4 meter.

Tahukah kamu apakah yang sebenarnya dimaksud dengan lembing? Lembing merupakan tombak kayu yang panjang dengan ujung berlapis logam. Lempar lembing yang sebenarnya menggunakan peralatan tersebut. Namun demi keamanan kamu dalam berlatih lempar lembing, maka peralatan ini tidak digunakan.

Info Olahraga

Atletik adalah gabungan dari beberapa jenis olahraga yang secara garis besar dapat dikelompokkan menjadi lari, lempar, dan lompat. Kata ini berasal dari bahasa Yunani “athlon” yang berarti “kontes”. Atletik merupakan cabang olahraga yang diperlombakan pada olimpiade pertama pada 776 SM. Organisasi atletik internasional adalah IAAF (*International Amateur Athletic Federation*). Organisasi atletik di Indonesia adalah PASI (Persatuan Atletik Seluruh Indonesia), dibentuk pada tanggal 3 September 1950 di Semarang,

(Sumber: *Ensiklopedia Olahraga*: 2000)

Rangkuman

- Kasti dimainkan oleh dua tim dengan jumlah pemain dalam setiap tim maksimal 12 orang.
- Dalam permainan kasti ada yang disebut regu pemukul sebagai penyerang. Ada juga regu lapangan sebagai penjaga.
- Permainan kasti merupakan permainan bola kecil. Tujuannya adalah melakukan pukulan dengan baik dan berlari ke tiang hinggap dan kembali ke ruang bebas dengan tanpa terkena lemparan bola.
- Perlengkapan kasti yang harus kita persiapkan adalah kayu pemukul, bola kasti, tiang hinggap, bendera, dan kostum.
- Dalam permainan kasti terdapat beberapa keterampilan gerak dasar yang harus dimiliki setiap pemain, di antaranya berlari, melempar, menangkap, dan memukul.
- Permainan bola voli adalah permainan olahraga beregu. Caranya adalah dengan memantulkan bola di daerah lapangan permainan.
- Tujuan permainan bola voli adalah mematikan bola di daerah lawan. Prinsip permainan bola voli adalah memukul bola sebanyak-banyaknya 3 kali dalam lapangan sendiri, dan mengusahakan bola itu melewati net dan jatuh di lapangan permainan lawan.
- Dalam permainan bola voli kita perlu untuk menguasai beberapa gerak dasar, di antaranya servis, set up / mengumpan, melakukan serangan / *spike*, dan membendung serangan / *block*.
- Lari, lompat, dan lempar adalah nomor-nomor yang ada pada olahraga atletik.
- Estafet adalah salah satu nomor pada lari. Tolak peluru dan lempar lembing adalah nomor-nomor pada kategori lempar.

Refleksi

A. Setelah mempelajari bab ini saya merasa ....
   a. senang
   b. tidak senang
   c. tidak tahu

B. Bubuhi tanda (✓) pada daftar cek di bawah ini yang telah kamu kuasai.
Setelah mempelajari bab ini saya bisa melakukan:

Permainan Kasti

1. Melakukan gerak melempar bola kasti ☐
2. Melakukan gerak menangkap bola kasti ☐
3. Melakukan gerak memukul bola kasti ☐

Permainan Bola Voli

1. Melakukan *passing* bawah bola voli ☐
2. Melakukan *passing* atas bola voli ☐
3. Melakukan servis bola voli ☐

Aktivitas Atletik

1. Melakukan gerak lompat ke depan dengan satu dan dua kaki ☐
2. Melakukan gerak tolak peluru ☐
3. Melakukan gerak lempar bola menyerupai gerak lempar lembing ☐
4. Melakukan lari estafet ☐

C. Kesulitan saya melakukan gerakan dari materi dalam bab ini adalah
_____
_____

Evaluasi Bab 1

A. Pilihlah jawaban yang paling benar.

1. Kesalahan umum pemain saat melakukan pukulan dalam permainan kasti adalah, *kecuali* ....
   a. perkenaan tidak tepat sehingga melenceng
   b. kurang fokus terhadap bola
   c. konsentrasi tetap terhadap bola
   d. pukulan kurang keras
2. Induk organisasi bola voli adalah ....
   a. PBVSI
   b. PBSI
   c. PBBVI
   d. POBSI
3. Panjang lapangan bola voli adalah ....
   a. 45 m
   b. 18 m
   c. 20 m
   d. 35 m
4. Kecepatan pemain penyerang kasti dalam berlari akan ditentukan oleh ....
   a. pelari sesama anggota regu
   b. arah bola
   c. sikap pelambung bola
   d. teknik menangkap lawan
5. Yang termasuk bentuk latihan gerak lempar lembing adalah ....
   a. melempar bola berekor dengan satu tangan
   b. menangkap bola berekor
   c. melempar bola dengan dua tangan
   d. melatih kekuatan
6. Gerakan untuk mengawali permainan bola voli adalah ....
   a. pukulan bawah
   b. umpan
   c. servis
   d. smes
7. Pukulan dilakukan dengan benar dan dapat kembali ke ruang bebas tanpa terhenti pada tiang hinggap mendapat ....
   a. nilai 1
   b. nilai 2
   c. nilai 3
   d. nilai 4
8. Nomor perlombaan lari estafet adalah ....
   a. 4 × 200 m
   b. 4 × 100 m
   c. 4 × 300 m
   d. 4 × 50 m

9. Tujuan mengikuti arah bola sebelum menghentikannya saat perkenaan menangkap bola pada permainan kasti adalah untuk, *kecuali* ....
   a. kecepatan bola semakin membesar
   b. dapat dilanjutkan segera ke posisi siap melempar
   c. tolak peluru
   d. mempermudah gerak melempar
10. Melakukan *passing* dalam permainan bola voli sebelum melewati net tidak boleh kurang dari ....
    a. 2 kali
    b. 1 kali
    c. 3 kali
    d. 4 kali

B. Isilah titik-titik berikut dengan benar.

1. Latihan lompat melewati kardus yang disusun termasuk latihan untuk ....
2. Perkenaan bola dengan lengan saat melakukan *passing* bawah adalah ....
3. Dalam permainan kasti, kita dapat melatih gerak dasar untuk bermain kasti di antaranya adalah ....
4. Bentuk latihan untuk variasi gerak tolak peluru adalah ....
5. Posisi kaki pada saat melakukan servis bawah adalah ....

C. Ayo peragakan.

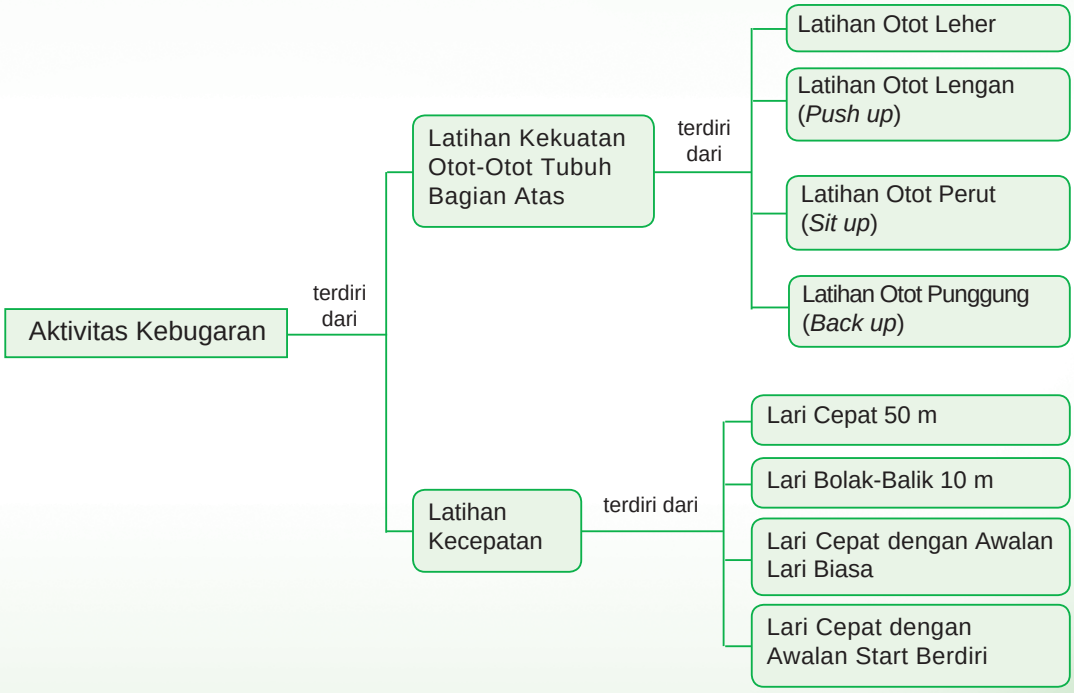
1. Kemampuan melakukan lempar tangkap bola kasti.
2. Kemampuan melakukan gerak memukul bola kasti.
3. Kemampuan melakukan *passing* bawah bola voli.
4. Kemampuan melakukan *passing* atas bola voli.
5. Kemampuan melakukan servis bola voli.
6. Kemampuan melakukan gerak lompat ke depan dengan satu dan dua kaki.
7. Kemampuan melakukan gerak tolak peluru.
8. Kemampuan melakukan gerak lempar bola menyerupai gerak lempar lembing.
9. Kemampuan melakukan start jongkok ketika akan lari.
10. Kemampuan melakukan lari estafet.

Bab 2

Aktivitas Kebugaran

Kebugaran jasmani sangat penting bagi tubuh kita. Untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran, kita harus rajin berolahraga. Banyak aktivitas yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kebugaran. Kita dapat melatih kekuatan otot. Kita pun dapat melatih kecepatan. Ayo kita praktikkan semua gerakannya agar kita semakin bugar.

Peta Konsep



Kata Kunci

Kebugaran, Kekuatan, Otot, *Push Up*, *Sit Up*, *Back Up*, Kecepatan, *Sprint*, Lari

A Latihan Kekuatan Otot Tubuh Bagian Atas

Kekuatan otot adalah tenaga, gaya, atau tegangan yang dapat dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot pada suatu kontraksi dengan beban maksimal. Otot-otot tubuh perlu dilatih agar kuat. Otot yang kuat sangat bermanfaat untuk menunjang aktivitas sehari-hari.

Otot-otot tubuh yang perlu dilatih kekuatannya di antaranya adalah otot tubuh bagian atas. Otot leher, otot tangan, otot perut, dan otot punggung adalah otot-otot tubuh bagian atas yang akan kita latih dan praktikkan. Praktikkanlah beberapa latihan kekuatan otot tubuh berikut ini.

1. Latihan Kekuatan Otot Leher

Gerak latihan otot leher dilakukan dengan cara sebagai berikut.

a. Posisi tubuh tidur miring di lantai.
b. Salah satu temanmu menahan kaki supaya tidak terangkat.
c. Kedua tangan disilang di depan dada.
d. Angkat leher naik turun bergantian secara berulang.

2. Latihan Kekuatan Otot Lengan (*Push Up*)

Gerak *push up* dilakukan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan bagian atas. *Push up* dilakukan dengan cara sebagai berikut.

a. Ambil posisi telungkup, dengan tumpuan kedua ujung kaki dan telapak tangan yang menyentuh lantai.
b. Posisi telapak tangan di samping dada sejajar dengan badan, ujung-ujung jari menghadap ke depan.
c. Siku ditekuk, posisi badan sejajar lantai.
d. Angkat badan dengan menolakkan kedua lengan secara bersamaan sampai lurus. Dengan demikian, badan dan tungkai terangkat bersamaan.
e. Turunkan kembali badan secara perlahan dengan menekuk kedua siku.
f. Lakukan gerakan secara berulang-ulang.

Push up untuk siswa perempuan dapat dilakukan dengan cara yang berbeda. Pelaksanaannya sama seperti di atas, hanya saja ada beberapa perbedaan di antaranya sebagai berikut.

a. Tumpuan pada lantai menggunakan kedua telapak tangan dan lutut.
b. Posisi kedua kaki diangkat menyilang di belakang atas dan tidak menyentuh lantai.

Gambar 2.1 Gerakan *push up*

Latihan yang dilakukan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan atas ini harus dilakukan dengan benar. Jika siswa melakukan gerak mengangkat badan tidak seimbang antara lengan kiri dan kanan, maka siswa tidak akan mendapatkan hasil yang lebih baik. Bahkan bisa mengakibatkan cedera pada sendi-sendi lengan akibat dari ketidakdisiplinan saat melakukan gerakan.

3. Latihan Kekuatan Otot Perut (*Sit Up*)

Latihan *sit up* dilakukan dengan cara sebagai berikut.

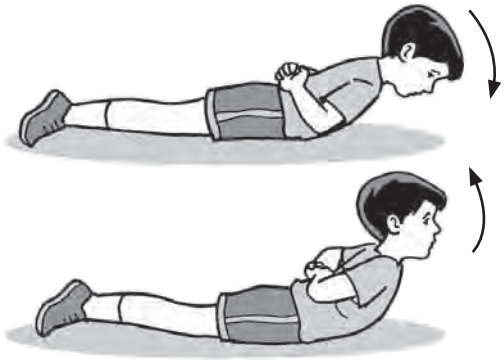
a. Posisi badan tidur terlentang, kedua lutut ditekuk, posisi kedua lengan menyilang di depan dada.
b. Angkat badan ke posisi duduk.
c. Turunkan kembali badan perlahan ke lantai.
d. Mintalah rekan anda untuk menahan kaki pada saat melakukan gerakan.
e. Lakukan gerakan ini berulang-ulang.

Gambar 2.2 Gerakan *sit up*

4. Latihan Kekuatan Otot Punggung (*Back Up*)

Gerak *back up* dilakukan untuk meningkatkan kekuatan otot punggung. *Back up* dilakukan dengan cara sebagai berikut.

a. Posisi badan telungkup, kaki rapat, kedua lengan di belakang kepala.
b. Mintalah rekan anda untuk menahan kaki pada saat melakukan gerakan.
c. Angkat badan / dada ke atas hingga posisi badan tegak.
d. Turunkan kembali badan hingga dada menyentuh lantai.
e. Lakukan gerakan ini berulang-ulang.



Gambar 2.3 Latihan kekuatan otot punggung

5. Latihan Kekuatan Otot Perut

Latihan ini dilakukan secara berpasangan dengan cara sebagai berikut.

a. Posisi badan tidur terlentang, angkat tungkai ke atas sehingga tegak lurus dengan lantai.
b. Rekannya berdiri dengan posisi kaki berada di samping kiri dan kanan kepala siswa yang melakukan gerakan.
c. Kedua tangan berpegangan pada kedua kaki rekannya.
d. Pada saat pergerakan, posisi tungkai tetap lurus. Rekannya mendorong kaki siswa yang melakukan gerakan tersebut ke depan/ samping.
e. Siswa harus dapat menahan kaki yang didorong oleh rekannya agar tidak mengenai lantai dan mengangkat tungkai yang tetap lurus ke posisi semula
f. Lakukan gerakan tersebut berulang-ulang.

Gambar 2.4 Latihan kekuatan otot perut

Untuk melatih kekuatan sebagian besar otot tubuh, kita dapat melakukan latihan berangkai. Latihan berangkai adalah latihan yang dilakukan secara berurutan dengan menggunakan pos-pos untuk melakukan gerakan.

Tujuan dari latihan berangkai ini adalah untuk meningkatkan kondisi fisik secara serempak dan dalam waktu yang pendek. Latihan dilakukan dalam beberapa pos, dalam setiap pos siswa harus melakukan salah satu bentuk latihan dengan beban tertentu. Beban yang diberikan dapat berupa pengulangan gerak ataupun kemampuan melakukan gerak dalam waktu yang ditentukan. Misalnya dalam setiap pos, siswa harus melakukan gerak sebanyak mungkin dalam waktu 30 detik.

Latihan berangkai ini dapat dilakukan dengan cara berikut.

- Pos 1 : *Push up* (30 detik);
- Pos 2 : *Sit Up* (30 detik);
- Pos 3 : *Squat jump*; (30 detik);
- Pos 4 : *Back up* (30 detik): Pos
- 5 : *Abdominal thrust* (30 detik)

Dari latihan tersebut siswa dapat mengukur kemampuan melakukan suatu bentuk latihan kekuatan dalam setiap pos.

B Latihan Kecepatan

Latihan kecepatan dapat dilakukan dengan latihan lari cepat (*sprint*) dengan berbagai jarak dan variasi latihan. Latihan lari cepat dapat dilakukan dengan cara-cara sebagai berikut.

1. Latihan Lari Cepat dengan Jarak Sekitar 50 Meter
   Latihan ini dapat dilakukan dengan start jongkok. Setelah mendengar aba-aba dari guru, segeralah mengangkat tubuh untuk berlari. Hal yang terpenting adalah kamu harus berlari secepat-cepatnya.
2. Latihan Lari Bolak-Balik dengan Jarak 10 Meter
   Latihan kecepatan ini lebih mengarah kepada kemampuan berhenti dan mengubah arah lari dengan cepat. Latihan ini dapat dilakukan dengan variasi waktu antara 15–30 detik.
3. Latihan Lari Cepat dengan Start Melayang
   Lari cepat dengan start melayang yaitu lari cepat dengan diawali lari biasa sekitar 10 meter dilanjutkan dengan lari secepat-cepatnya 30 meter.
4. Latihan Lari Cepat dengan Start Berdiri
   Latihan lari dengan start berdiri dilakukan dengan salah satu kaki di depan. Posisi tubuh agak bungkuk untuk bersiap menolak dan berlari secepat mungkin.

Agar lebih mengasyikkan, latihan lari cepat dapat dilakukan dalam bentuk permainan dan perlombaan, seperti kejar-kejaran dan lomba / adu lari.

Gambar 2.5 Start berdiri sebelum lari

Gambar 2.6 Lintasan dan pelari dengan jarak 10 meter untuk lari bolak-balik

Rangkuman

- Kebugaran jasmani sangat penting bagi tubuh kita. Untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran, kita harus rajin berolahraga. Banyak aktivitas yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kebugaran. Kita dapat melatih kekuatan otot. Kita pun dapat melatih kecepatan.
- Beberapa bentuk latihan kekuatan di antaranya adalah:
  - Latihan kekuatan otot leher
  - Latihan kekuatan otot bahu
  - Latihan kekuatan otot perut
  - Latihan kekuatan otot lengan
  - Latihan kekuatan otot punggung
- Beberapa bentuk latihan kecepatan:
  - Latihan lari dengan jarak sekitar 50 meter
  - Latihan lari bolak-balik dengan cepat selama 30 detik dengan jarak 10 meter
  - Latihan lari cepat dengan start melayang (awalan lari biasa 10 meter dilanjutkan dengan lari cepat 30 meter)
  - Latihan lari cepat dengan start berdiri

Refleksi

A. Setelah mempelajari bab ini saya merasa:
   a. senang
   b. tidak senang
   c. tidak tahu

B. Bubuhi tanda (✓) pada daftar cek di bawah ini yang telah kamu kuasai.
   Setelah mempelajari bab ini saya bisa melakukan:

1.	Latihan kekuatan otot leher	☐
2.	Latihan kekuatan otot bahu	☐
3.	Latihan kekuatan otot perut	☐
4.	Latihan kekuatan otot lengan	☐
5.	Latihan kekuatan otot punggung	☐
6.	Latihan lari 50 meter	☐
7.	Latihan lari bolak-balik	☐
8.	Latihan lari cepat dengan start melayang	☐
9.	Latihan lari cepat dengan start berdiri	☐

C. Kesulitan saya melakukan gerakan dari materi dalam bab ini adalah

_____

_____

Evaluasi Bab 2

A. Pilihlah jawaban yang paling benar.

1. Salah satu bentuk latihan kekuatan adalah ....
   a. meregangkan otot
   b. latihan *push up*
   c. berlari
   d. mengangkat lutut ke atas
2. Gerak dari posisi tubuh miring dengan mengangkat leher naik turun adalah latihan untuk meningkatkan ....
   a. kemampuan lari *sprint*
   b. kekuatan otot leher
   c. kekuatan tubuh dan kepala
   d. kemampuan gerak kepala
3. Untuk melatih kecepatan, gerak yang dapat dilakukan adalah ....
   a. berlari keliling sekolah beberapa kali
   b. berjalan lebih cepat
   c. berlari dengan jarak 30–50 m dengan mengerahkan semua kemampuan
   d. melakukan gerak mengangkat tubuh
4. Posisi badan saat start melayang adalah saat ....
   a. bersiap berdiri
   b. berdiri
   c. berlari
   d. jongkok
5. Tahapan gerak *back up* untuk melatih kekuatan adalah pada waktu ....
   a. telungkup
   b. mengangkat tubuh ke atas
   c. tubuh di bawah
   d. posisi tubuh sejajar lantai
6. Posisi badan saat start berdiri adalah ....
   a. berdiri tegak
   b. berdiri agak bungkuk dan condong ke depan
   c. berdiri dengan kedua kaki di depan
   d. berdiri kaki sejajar
7. *Sit up* adalah gerak untuk melatih kekuatan otot ....
   a. punggung
   b. dada
   c. perut
   d. pinggul
8. Salah satu bentuk latihan kekuatan untuk otot leher adalah ....
   a. mengangkat beban di kepala
   b. meregangkan leher
   c. memutar kepala
   d. menggerakkan kepala ke atas dan ke bawah

9. Salah satu kegiatan yang dapat melatih kekuatan adalah ....
   a. lari *sprint*
   b. menggendong teman
   c. peregangan otot
   d. berlari dengan waktu yang cukup lama
10. Gerak menahan kaki yang dilemparkan dari posisi tidur dan kaki diangkat adalah termasuk latihan ....
    a. kekuatan otot perut
    b. kecepatan otot paha
    c. kekuatan otot kaki
    d. kecepatan otot kaki

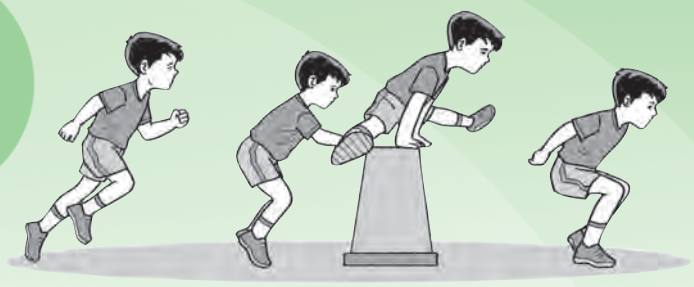
B. Isilah titik-titik berikut ini.

1. Gerak mengangkat tubuh dari posisi tidur ke posisi duduk adalah termasuk latihan kekuatan ....
2. *Push up* adalah bentuk latihan untuk meningkatkan ....
3. *Back up* adalah latihan untuk meningkatkan kekuatan otot ....
4. Lari bolak-balik disebut juga ....
5. Jika ingin mengubah arah lari dengan cepat, saya akan melakukan latihan ....

C. Ayo peragakan.

1. Lakukan 3 gerakan untuk melatih kekuatan.
2. Lakukan 3 bentuk latihan untuk meningkatkan kecepatan.

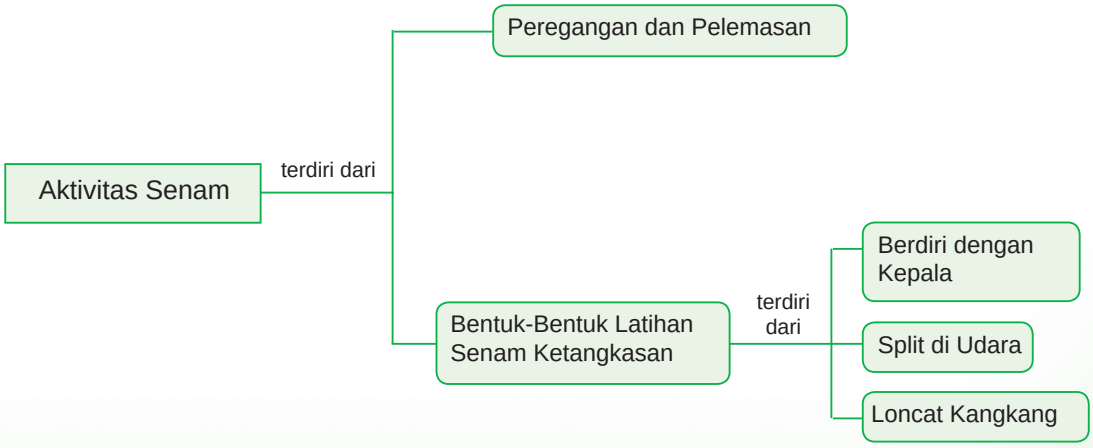
Bab 3



Aktivitas Senam

Apa kamu pernah melakukan gerak senam ketangkasan? Tentu kamu pernah melakukan gerakan seperti berdiri dengan kepala, melompat ke atas, lompat dengan kedua kaki, dan gerak yang lainnya. Tetapi apakah kamu dapat melakukannya dengan gerakan yang baik dan benar? Mari kita pelajari dan praktikkan beberapa jenis gerak senam ketangkasan.

Peta Konsep



Kata Kunci

Peregangan, Pelemasan, Senam, Ketangkasan, Tungkai, Otot, Badan, Loncat, Lompat, Split, Kangkang

A Peregangan dan Pelemasan

Sebelum melakukan senam, hal yang harus kamu lakukan adalah peregangan dan pelemasan otot dan sendi. Manfaat dari gerak peregangan dan pelemasan adalah sebagai berikut.

1. Mempersiapkan tubuh pada gerakan yang akan dilatih.
2. Meningkatkan mental dan relaksasi atlet.
3. Mengurangi resiko cedera.
4. Mengurangi ketegangan otot.

Beberapa bentuk latihan peregangan anggota badan sebelum senam adalah sebagai berikut.

1. Sendi Pergelangan Kaki

a. Duduklah tegak lurus pada kursi atau lantai dengan posisi kaki menyilang pada lutut kaki lainnya.
b. Pegang erat-erat pergelangan atau tumit kakimu.
c. Peganglah erat-erat bagian ujung kaki dengan tangan yang lain.
d. Perlahan tariklah telapak kakimu dan tahan dalam posisi meregang, kemudian rileks.

Gambar 3.1 Peregangan sendi pergelangan kaki

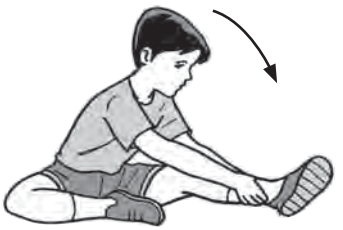
2. Otot Tungkai Bagian Belakang

a. Ambil posisi membungkuk.
b. Geser salah satu kaki ke depan perlahan, dan luruskan kakimu.
c. Hembuskan napas, turunkan kepalamu pada kaki, kemudian regangkan pergelangan kaki.
d. Tahan dalam posisi meregang, kemudian rileks.

Gambar 3.2 Peregangan otot tungkai bagian belakang

3. Otot Paha Belakang

a. Duduk tegak lurus dengan kedua kaki lurus.
b. Bengkokkan lutut kanan dan dorongkan tumit.
c. Letakkan tumit kaki kanan menempel pada bagian dalam paha kiri.
d. Usahakan kaki kiri tetap lurus, bengkokkan pinggang, kemudian turunkan batang tubuh meregang pada pahamu.
e. Tahan dalam posisi meregang, kemudian rileks.



Gambar 3.3 Peregangan otot paha belakang

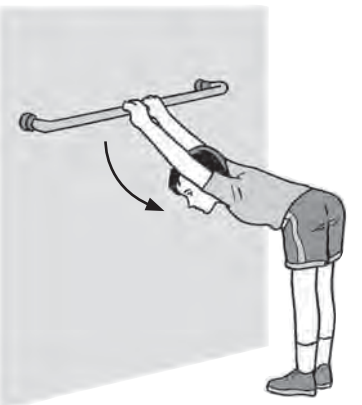
4. Batang Tubuh

a. Duduk tegak lurus pada lantai dengan kedua kaki lurus direntangkan.
b. Kedua tangan berpegangan di belakang kepala dengan siku terangkat.
c. Bengkokkan batang tubuh atas ke arah samping, sentuhkan siku pada lantai di sebelah luar paha.
d. Bertahan dalam posisi meregang, kemudian rileks.

Gambar 3.4 Peregangan batang tubuh

5. Punggung

a. Berdiri, lengan berpegangan pada penyangga di depan.
b. Bungkukkan badanmu ke depan.
c. Posisi kedua tangan dan kaki lurus.
d. Tekan ke bawah lengan dan badan ke bawah agar punggung melengkung.
e. Bertahan dalam posisi meregang, kemudian rileks.



Gambar 3.5 Peregangan punggung

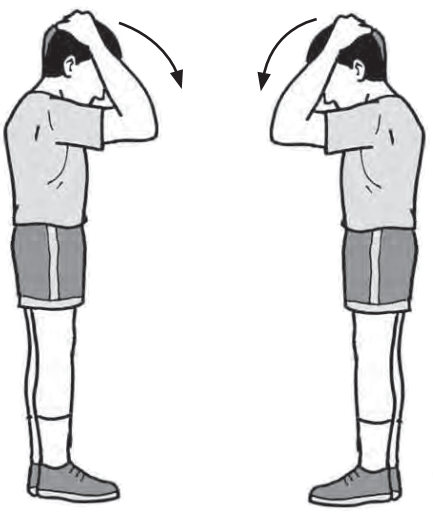
6. Otot dan Sendi Bahu Atas

a. Berdiri tegak lurus, kedua tangan di belakang setinggi bahu dan menempel pada tembok dengan jari-jari tangan menghadap ke atas.
b. Hembuskan napas, bengkokkan kedua kakimu untuk menurunkan bahu.
c. Bertahan dalam posisi meregang, kemudian rileks.

Gambar 3.6 Peregangan otot dan sendi bahu atas

7. Otot dan Sendi Leher

a. Berdiri atau duduk tegak lurus.
b. Kedua tangan saling menggenggam di belakang atas kepala.
c. Hembuskan napas, tarik kepala ke bawah, dan dagu menempel pada dada.
d. Bertahan dalam posisi meregang, kemudian rileks.



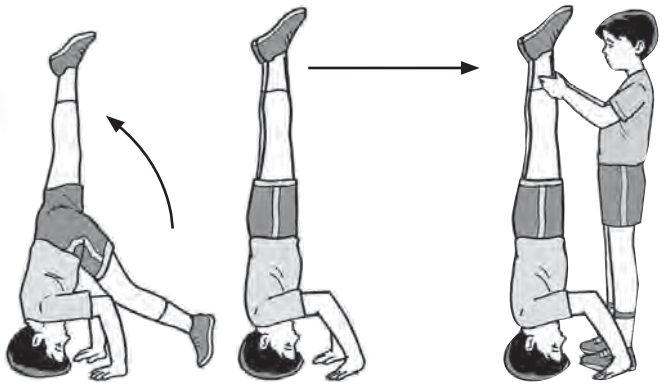
Gambar 3.7 Peregangan otot dan sendi leher

B Bentuk-Bentuk Latihan Gerak Senam Ketangkasan

1. Berdiri dengan Kepala (*Headstand*)

Kamu dapat melakukan gerak berdiri dengan kepala seperti urutan berikut ini.

a. Posisi kedua lengan dan kepala membentuk segitiga. Kedua lengan diletakkan selebar bahu di atas matras dengan jari menghadap ke depan.
b. Tempatkan kepala di atas matras di depan tanganmu, angkatlah salah satu kaki lurus ke atas.
c. Dengan tolakan dari lantai, satu kaki lagi dan pinggul diangkat ke atas, kedua kaki dirapatkan.
d. Tahanlah beberapa detik, dan kembali ke posisi semula.

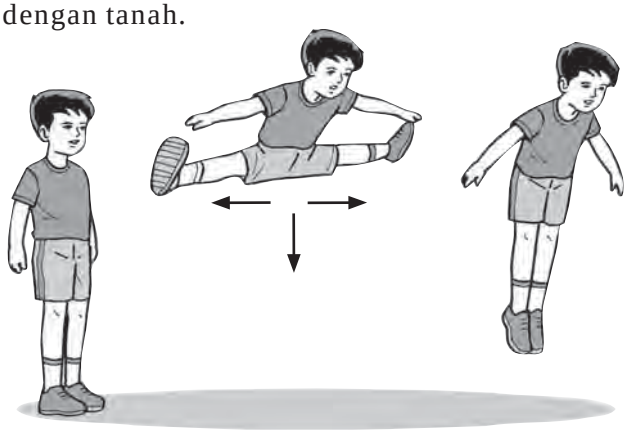


Gambar 3.8 Berdiri dengan kepala

2. Split di Udara

Lakukan gerakan seperti berikut ini.

a. Berdiri dengan kaki sedikit dibuka.
b. Turunkan badan, tekuk lutut untuk mempersiapkan tolakan.
c. Dorong badan, melompat lurus ke atas.
d. Ketika melompat angkat masing-masing kaki dibuka keluar hingga kedua kaki sejajar dengan tanah.

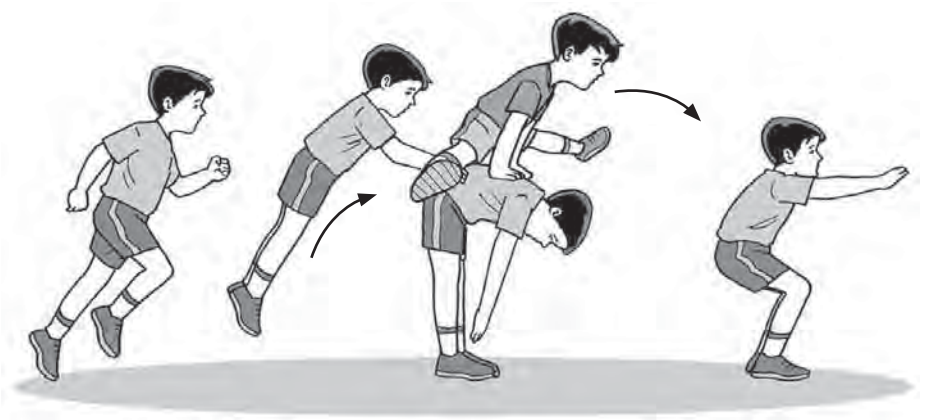


Gambar 3.9 Split di udara

3. Loncat Kangkang

Secara berpasangan, satu orang teman siap membantu temannya untuk melakukan loncat kangkang. Lakukan langkah-langkah berikut.

a. Temannya berdiri membelakangi pelompat, kemudian membungkuk dan menahan pada lutut.
b. Pelompat berdiri sekitar 5 meter di belakangnya, kemudian berlari dan siap melompati temannya.
c. Pada saat melakukan lompatan, kedua tangan siap bertumpu pada badan bagian belakang temannya sambil membuka kedua kaki lebar melewati badan teman yang membungkuk.
d. Pada saat mendarat, lutut agak ditekuk dan lengan dijulurkan ke depan.



Gambar 3.10 Loncat kangkang

Aktivitas-aktivitas yang telah dijelaskan di atas dapat meningkatkan perkembangan fisik kamu. Apabila semakin baik kualitas fisik kamu maka pertumbuhan badan mu akan semakin baik, lakukanlah aktivitas-aktivitas tersebut dengan rutin dan bertahap seseuai kemampuanmu.

Info Olahraga

Senam biasa digunakan orang untuk relaksasi atau menenangkan pikiran. Biasanya ada yang melakukannya di rumah, di tempat fitness, di gym (*gymnastium*), maupun di sekolah. Sekarang, sejak kecil banyak anak sudah terbiasa diajarkan senam, baik oleh orang tua, maupun oleh pengajar olahraga di sekolah. Senam sangat penting untuk pembentukan kelenturan tubuh, yang menjadi arti penting bagi kelangsungan hidup kita.

(**Sumber**: *www.wikipedia.org.)*

Rangkuman

- Sebelum melakukan latihan ketangkasan, hal yang harus dilakukan adalah pemanasan, di antaranya gerak peregangan dan pelemasan.
- Peregangan adalah gerak meregangkan otot dan sendi. Tujuannya untuk mempersiapkan tubuh pada gerak latihan yang akan dilakukan.
- Beberapa bentuk senam ketangkasan di antaranya sebagai berikut.
  - Berdiri dengan kepala
  - Split di udara
  - Loncat kangkang

Refleksi

A. Setelah mempelajari bab ini saya merasa:
   a. senang
   b. tidak senang
   c. tidak tahu

B. Bubuhi tanda (✓) pada daftar cek di bawah ini yang telah kamu kuasai.
   Setelah mempelajari bab ini saya bisa melakukan:
   1. Latihan loncat kangkang ☐
   2. Latihan berdiri dengan kepala ☐
   3. Latihan split di udara ☐
   4. Bentuk-bentuk latihan peregangan ☐

C. Kesulitan saya melakukan gerakan dari materi dalam bab ini adalah

_____

_____

Evaluasi Bab 3

A. Pilihlah jawaban yang paling benar.

1. Posisi kaki saat melompat pada gerak latihan split di udara adalah ....
   a. berdiri
   b. terbuka sejajar tanah
   c. lurus
   d. tertutup sejajar tanah
2. Yang harus kamu lakukan sebelum melakukan gerak senam adalah ....
   a. melakukan peregangan dan pelemasan otot
   b. melakukan latihan kekuatan otot
   c. melakukan lari cepat
   d. langsung melakukan gerak latihan senam
3. Manfaat peregangan sebelum beraktivitas senam adalah, berikut ini *kecuali* ....
   a. sendi siap bergerak
   b. otot siap tegang
   c. memperkecil cedera yang parah
   d. otot lebih rileks
4. Gerak menarik pergelangan kaki beberapa saat adalah satu bentuk latihan ....
   a. peregangan otot kaki
   b. daya tahan kaki
   c. kekuatan kaki
   d. semua benar
5. Salah satu gerak latihan peregangan otot dan sendi leher adalah ....
   a. kepala tegak
   b. kepala diam
   c. kepala ditekuk
   d. semua benar
6. Urutan gerak setelah memposisikan lengan di depan badan pada latihan berdiri dengan kepala adalah ....
   a. menahan gerakan beberapa detik
   b. menolak kaki ke atas
   c. lengan membentuk segitiga
   d. satu kaki diangkat ke atas
7. Pada latihan loncat kangkang, gerak yang harus dilakukan pada saat akan meloncat adalah ....
   a. berdiri dengan satu kaki
   b. bergerak dengan badan diputar
   c. dua lengan bertumpu pada badan belakang temannya
   d. berhenti dengan satu kaki
8. Perkenaan kepala dengan lantai pada latihan *headstand* adalah ....
   a. dahi
   b. dagu
   c. pelipis
   d. kepala bagian belakang

B. Isilah titik-titik berikut ini.

1. Gerak melompat dan mengangkat kedua kaki ke samping adalah termasuk latihan senam ....
2. Gerak ... adalah bentuk latihan untuk meregangkan batang tubuh.
3. Saat melakukan ... gerakan harus ditarik sampai titik rasa sakit, ditahan beberapa saat.
4. Posisi pendaratan loncat kangkang dilakukan dengan ....
5. *Headstand* harus dilakukan dengan posisi badan ....

C. Ayo peragakan.

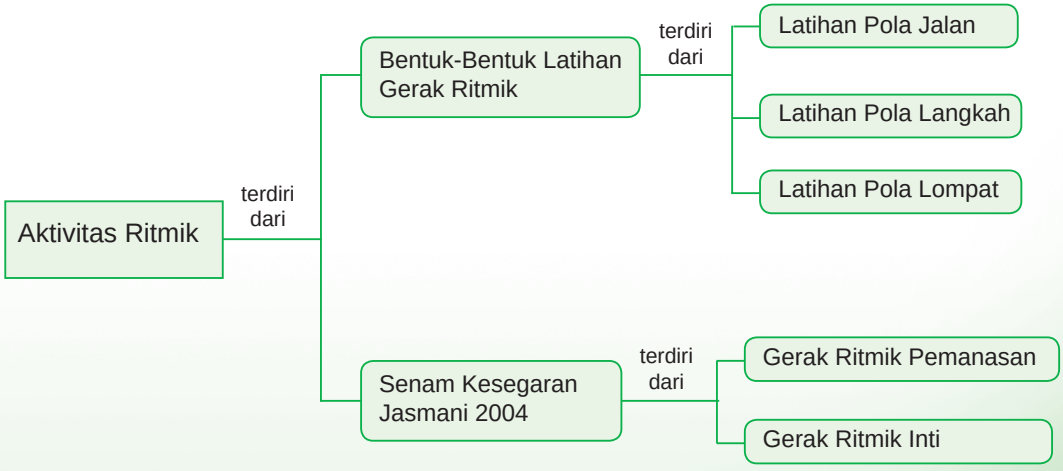
1. Lakukan gerakan peregangan dan pelemasan otot.
2. Lakukan gerakan loncat kangkang, *headstand*, dan split di udara.

Bab 4

Aktivitas Ritmik

Senam irama tentu sudah tidak asing lagi bagimu. Kamu pasti sudah sering melakukan senam ritmik seperti senam SKJ dan senam ritmik lainnya. Bagaimana? Menyenangkan bukan, ketika kita bergerak mengikuti irama musik dengan gerakan yang telah ditentukan sebelumnya. Namun, apakah kamu telah menguasai rangkaian gerak ritmik secara beregu dengan teknik yang benar? Mari kita pelajari dan praktikkan kembali aktivitas ritmik ini bersama.

Peta Konsep



Kata Kunci

Ritmik, Senam, Pola Langkah, Tepukan Tangan, SKJ, Hitungan, Berirama

A Bentuk-Bentuk Latihan Gerak Ritmik

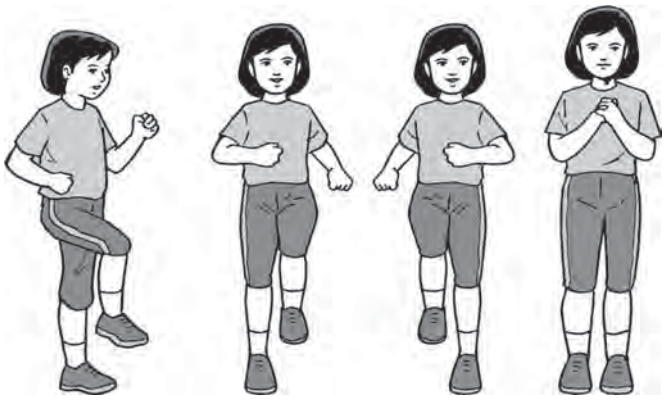
Gerak ritmik merupakan latihan gerak yang berirama. Gerakannya disesuaikan dengan irama musik atau lagu. Dalam gerak ritmik, keindahan dan keserasian gerak merupakan hal utama dan penting. Bentuk aktivitas ritmik ini terdapat dalam senam aerobik, senam irama, dan senam artistik.

Melakukan gerak ritmik memerlukan latihan agar gerakannya dapat sesuai dan serasi dengan alunan musik. Berikut adalah latihan pola-pola gerak yang pada umumnya terdapat dalam senam ritmik.

1. Latihan Pola Jalan

Berjalan adalah gerak dasar dalam olahraga. Dalam aktivitas sehari-hari tentunya kita sering berjalan. Tapi, bagaimana jika gerakan berjalan tersebut harus mengikuti pola gerakan dan irama tertentu? Berjalan akan terlihat indah dan serasi jika mengikuti irama tertentu. Berikut ini adalah latihan pola-pola jalan yang dapat dilakukan dalam gerak ritmik.

a. Posisi badan berdiri tegak, pandangan ke depan, dan kepalkan tangan.
b. Lakukan jalan di tempat. Angkat kaki dan ayunkan tangan.
c. Jalanlah di tempat sambil bertepuk tangan. Tepukan tangan setiap hitungan keempat. Selingi dengan mengubah posisi badan menghadap ke kiri dan kanan.
d. Berjalanlah ke depan tiga langkah.
e. Berjalan mundur tiga langkah.
f. Berjalan lagi ke depan tiga langkah dan tepukan tangan.



Gambar 4.1 Latihan pola jalan

2. Latihan Pola Langkah kaki

Langkah kaki merupakan gerak berirama, hal ini ditandai dengan gerak langkah ke berbagai arah. Gerak langkah dapat dilakukan ke beberapa arah di antaranya arah kiri, depan, belakang, serong kanan, dan serong kiri. Bentuk latihan gerak langkah dapat dilakukan dengan cara berikut.

a. Bergerak dengan pola langkah 2 ke samping
   Berikut adalah rangkaian geraknya.
   1) Diawali berdiri dengan dua kaki.
   2) Lakukan gerak melangkah ke kanan dengan kaki kanan dan menutup dengan kaki kiri.
   3) Langkahkan kaki ke kiri dengan kaki kiri dan menutup dengan kaki kanan. Lakukan latihan berulang-ulang dan dapat dilakukan berganti arah.

Gambar 4.2 Latihan pola langkah

b. Bergerak dengan pola langkah 2 ke depan belakang
   Latihan dilakukan dengan:
   1) Diawali berdiri dengan dua kaki.
   2) Lakukan gerak melangkah ke depan dengan kaki kanan dan menutup dengan kaki kiri.
   3) Kemudian melangkah ke belakang dengan kaki kiri dan menutup dengan kaki kanan. Lakukan latihan berulang-ulang dan dapat dilakukan dengan berganti arah.

3. Latihan Pola Lompat

Dalam senam ritmik juga terdapat gerakan melompat. Gerakan melompat harus disesuaikan dengan irama musiknya. Lompatan harus disesuaikan juga dengan pola geraknya. Berikut adalah latihan pola lompat yang umumnya ada pada gerak ritmik.

a. Posisi badan berdiri tegak, pandangan ke depan, dan kepalkan tangan.
b. Lakukan lompat-lompat di tempat beberapa kali.
c. Setiap hitungan ke empat lompatan dilakukan dengan mengubah posisi badan, menghadap ke kiri kemudian ke kanan.
d. Lakukan juga pola lompatan ke depan, ke belakang, ke samping kanan, dan samping kiri.

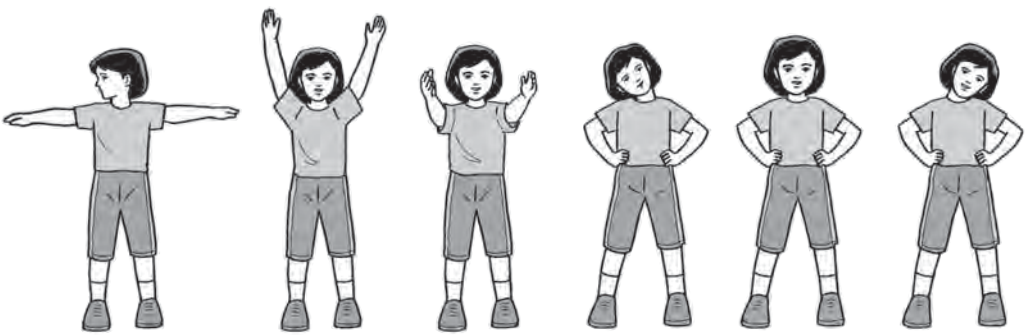
B Senam SKJ 2004

Setelah mempelajari dan berlatih beberapa pola gerak ritmik, sekarang ayo kita praktikkan latihan gerak ritmik dalam senam kesegaran jasmani. Senam kesegaran jasmani ini merupakan kombinasi dari berbagai gerakan sehingga menciptakan kondisi dan komposisi yang serasi dan selaras dengan alunan musiknya.

1. Pemanasan

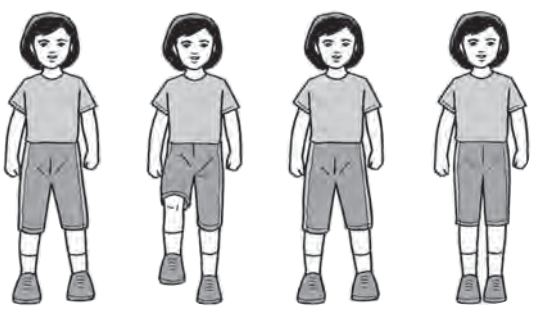
a. Sikap Awal
Menyiapkan fisik dan psikologis untuk berolahraga. Badan tegak, pandangan lurus ke depan.

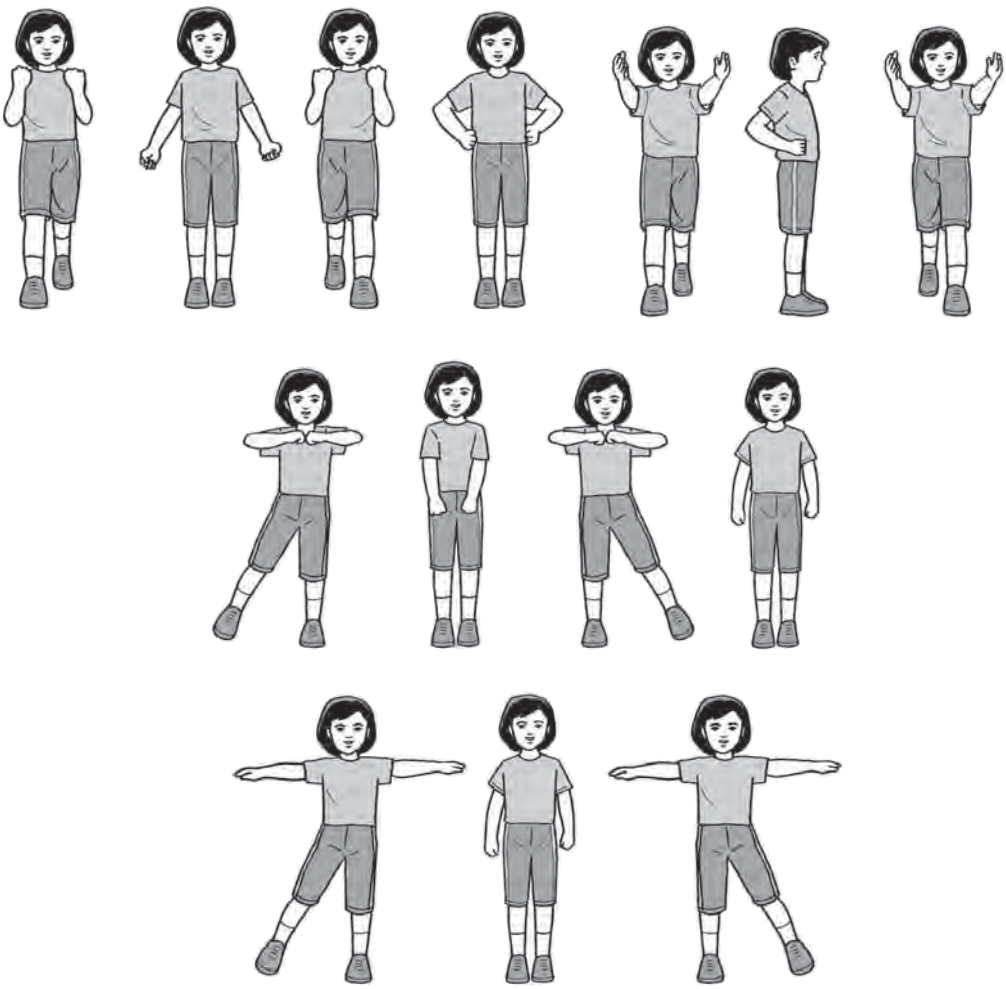
b. Latihan I (4 × 8 hitungan)
Menggerakkan lengan ke samping atas dan depan, kemudian dilanjutkan dengan gerak lengan di samping pinggang sambil menekuk leher ke samping dan ke bawah. Gerakan dilakukan ke arah kanan dan kiri.



Gambar 4.3 Latihan pemanasan I

c. Latihan II (8 × 8 hitungan)
Melakukan rangkaian gerak lengan dan tungkai dengan mengangkat dan memutar kedua bahu dengan pola 1 langkah dan 2 langkah ke samping badan, kemudian gerak menekuk siku dan menarik tangan ke arah dada dengan memindahkan kaki ke depan secara bergantian. Selanjutnya dengan kedua tangan di depan dada, melakukan gerak mengangkat lengan setinggi dada dan gerak ke arah samping sambil melakukan gerak kaki ke kiri dan kanan.

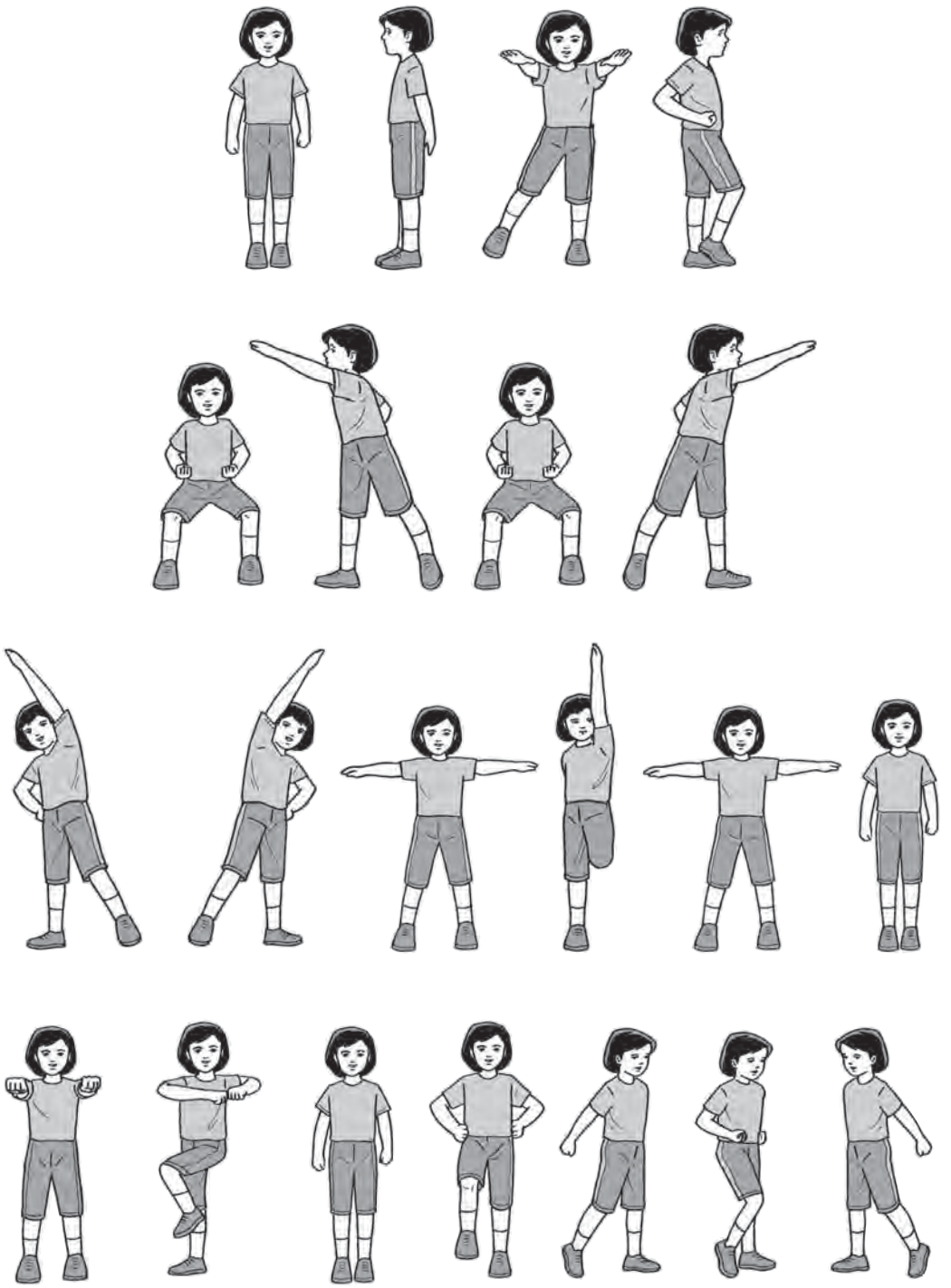




Gambar 4.4 Latihan pemanasan II

d. Latihan III (12 × 8 hitungan)
Melakukan pola gerak langkah ke samping secara bergantian, sambil melakukan gerak lengan setinggi dada dari bawah. Latihan dilanjutkan dengan memutar pinggang dengan kedua kaki terbuka dan lengan di samping badan. Lakukan gerak mengangkat lengan kanan ke samping kiri dan dilakukan secara bergantian. Lalu, mengangkat lengan ke samping dan satu tangan diangkat sementara tangan yang lain menyentuh kaki secara menyilang.

Selanjutnya melakukan kombinasi gerak lengan dan tungkai diikuti oleh gerak menarik lengan dan memutar tungkai dan pinggang ke samping. Terakhir, melakukan gerak lengan dan tungkai ke belakang sambil menyerongkan badan ke arah kiri dan kanan.



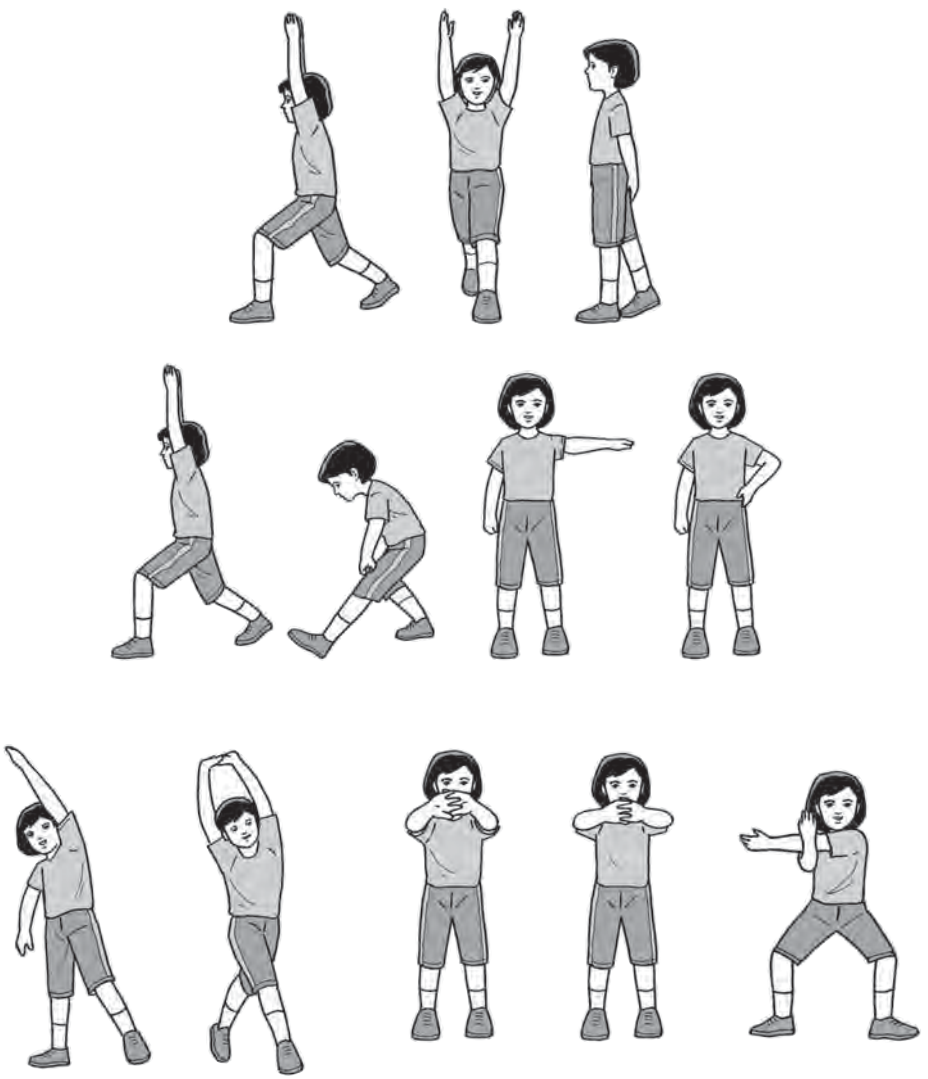
Gambar 4.5 Latihan pemanasan III

e. Latihan IV (12 × 8 hitungan)

Melakukan peregangan dinamis dan statis pada otot-otot dan sendi pada tubuh bagian atas. Gerakan dimulai dengan mengangkat kedua lengan ke atas dan ke bawah dan melangkahkan kaki ke belakang.

Meregangkan otot-otot kaki dengan meluruskan kaki dan menekan tungkai ke bawah dengan membungkukkan badan, kemudian mengangkat lengan ke samping dan memiringkan badan, dilanjutkan dengan mengangkat kedua lengan ke samping atas sambil menyilangkan kaki.

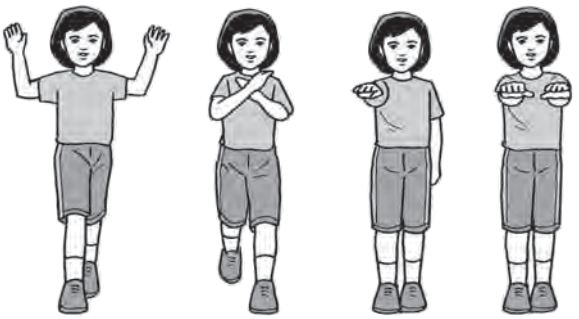
Gerakan selanjutnya adalah kedua tangan melingkar di depan badan kemudian menarik lengan ke samping di depan badan.



Gambar 4.6 Latihan pemanasan IV

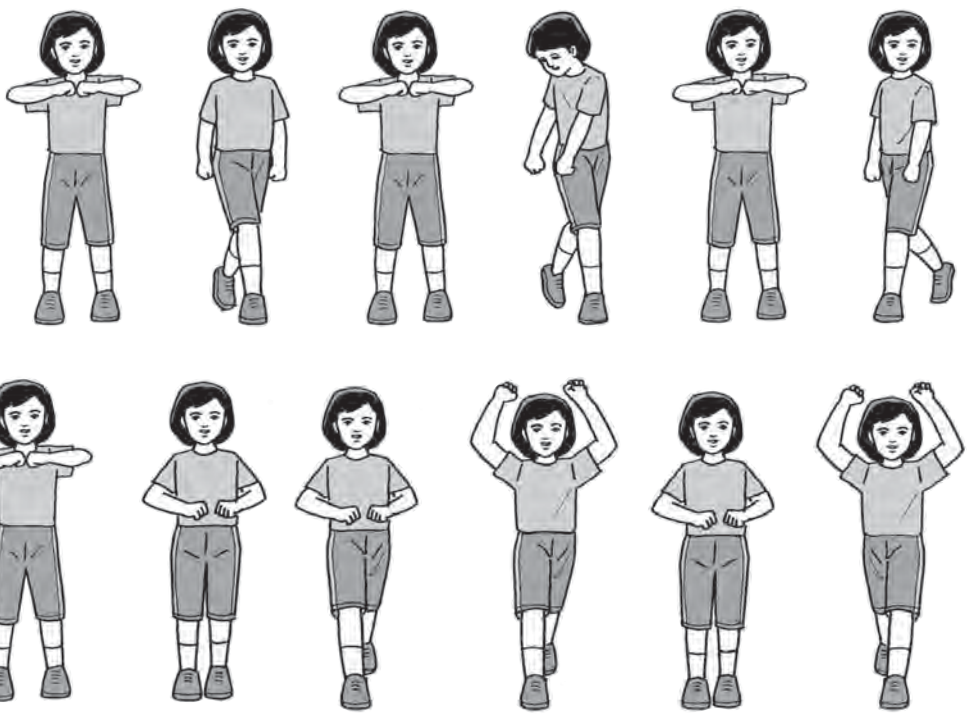
2. Inti

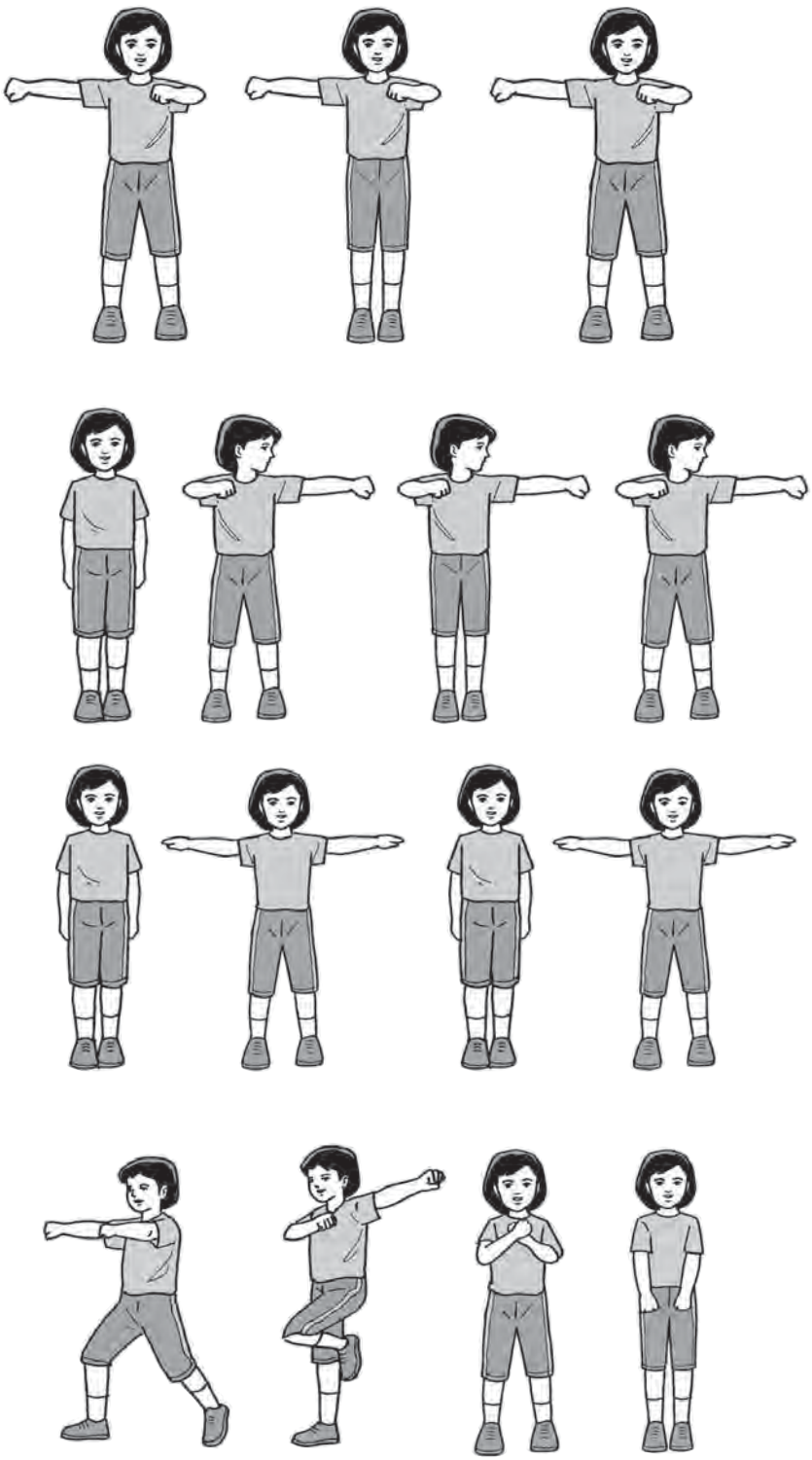
a. Gerakan Peralihan (2 × 8 hitungan).
Gerakan peralihan dimulai dengan melangkahkan kaki ke depan dan ke belakang bergantian. Lengan digerakkan ke depan ke atas dan ke bawah sambil berjalan di tempat. Gerakan peralihan dilakukan setiap akan memulai latihan inti I, II, III, IV, dan V.



Gambar 4.7 Latihan gerakan peralihan

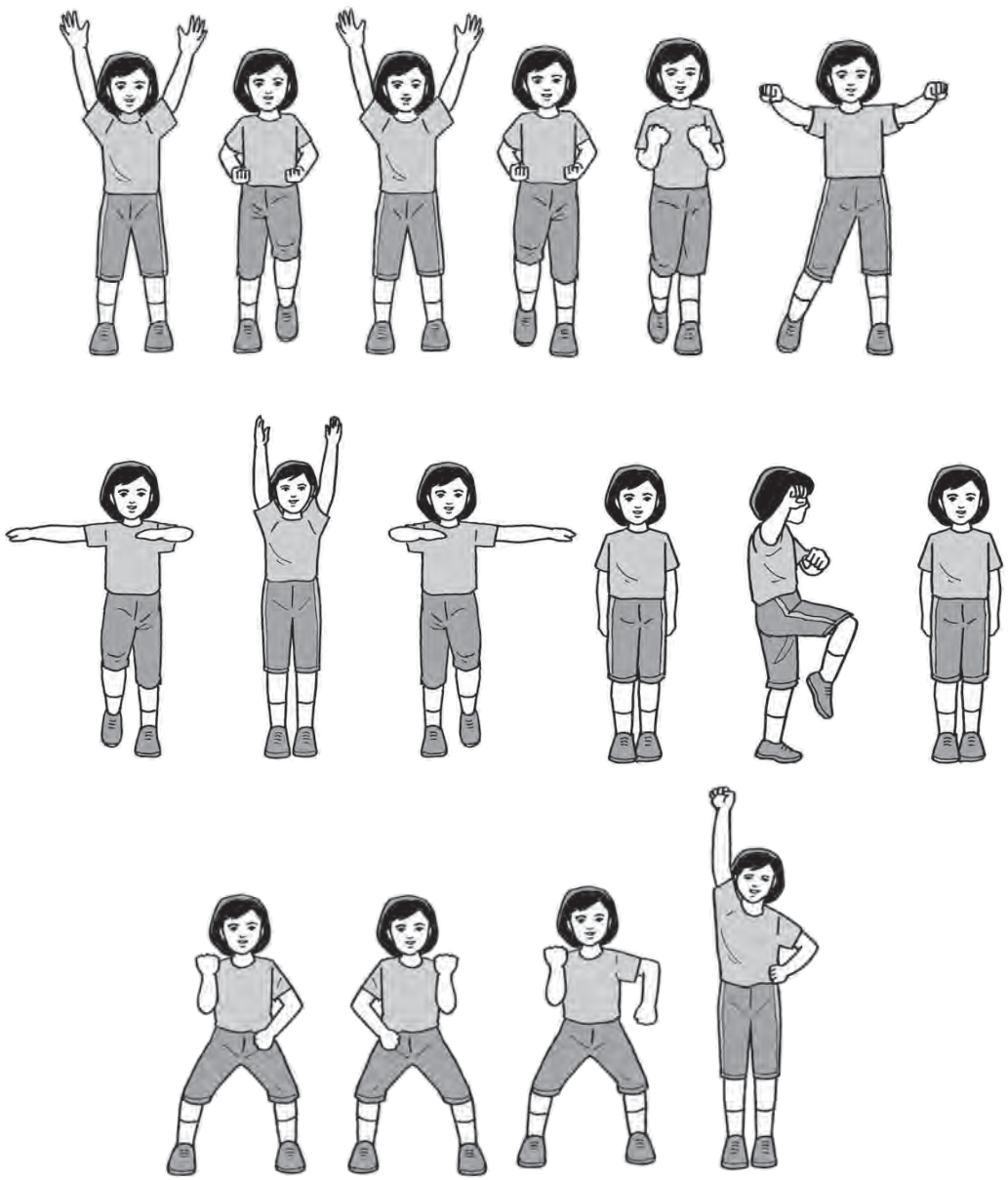
b. Latihan Inti I (8 × 8 hitungan)
Mengangkat kedua tangan di depan dada sambil menyilangkan kaki ke samping belakang, kemudian melakukan gerak langkah maju mundur dan dan mengangkat kedua lengan ke atas kepala. Gerakan dilanjutkan dengan langkah menyerong sambil melakukan gerak lengan. Gerakan selanjutnya yaitu dengan menggerakkan lengan secara bergantian di depan dada sambil mengangkat lutut.

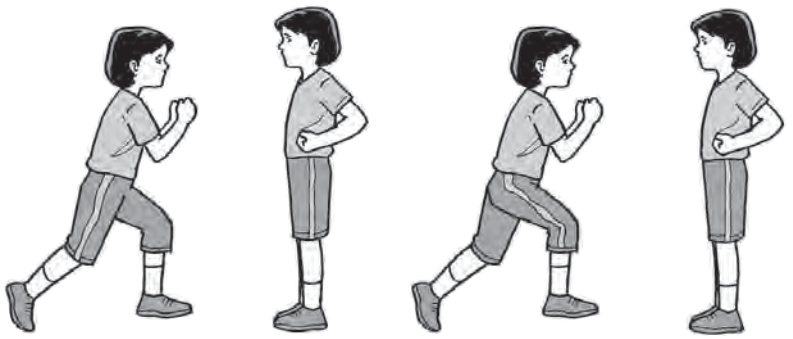




Gambar 4.8 Latihan inti I

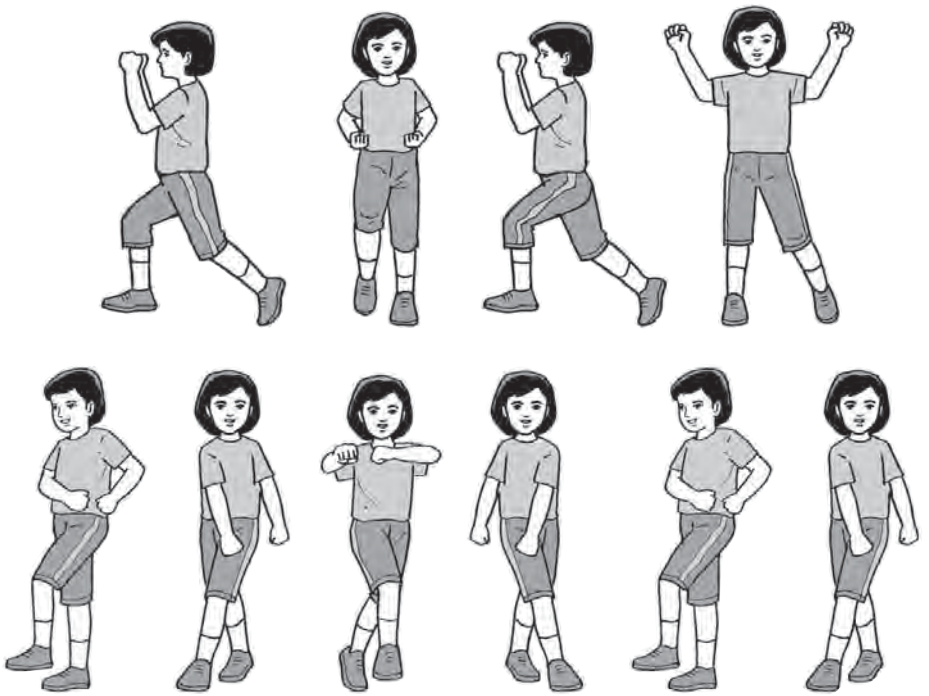
c. Latihan Inti II (8 × 8 hitungan)
Mengangkat kedua lengan ke atas sambil melangkah ke samping kemudian kaki ke atas dan ke samping, kemudian gerak mengangkat lengan ke samping ke atas kemudian ke samping kembali. Kemudian melakukan latihan kelincahan gerak lengan dan tungkai. Lalu menyilangkan kedua lengan di depan badan sambil melangkahkan kaki ke belakang secara bergantian.

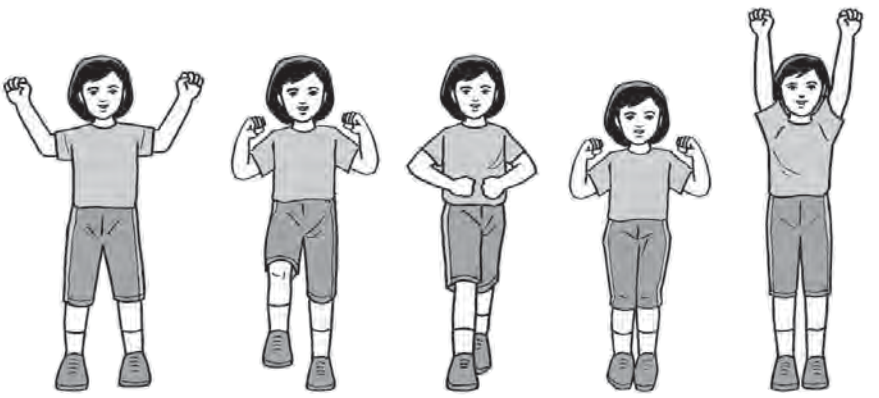




Gambar 4.9 Latihan inti II

d. Latihan Inti III (8 × 8 hitungan)
Melatih koordinasi tangan dan kaki dengan melakukan pola langkah ke depan dan gerak lengan mengangkat siku ke depan dan ke samping. Gerakan dilanjutkan dengan gerak jalan cepat di tempat sambil mendorong kedua tangan ke samping bawah kanan dan kiri secara bergantian menyilang dengan gerak tungkai. Melakukan langkah serong ke arah belakang kanan dan kiri sambil mengangkat siku di depan kepala ke samping menguatkan bahu. Gerakan selanjutnya melakukan pola langkah 1 sambil mengangkat kedua tangan ke atas, lalu melakukan gerak lari pendek ke depan dan ke belakang sambil melompat dan mendorong lengan ke atas.





Gambar 4.10 Latihan inti III

Sudahkah kamu mempraktikkan aktivitas ritmik bersama teman-teman? Aktivitas ritmik merupakan gerakan-gerakan yang mengutamakan unsur keindahan. Pernahkah di sekolah mu dilakukan aktivitas ritmik dalam bentuk senam kesegaran jasmani? Senam ini sangat menyenangkan untuk dilakukan.

Senam kesegaran jasmani ini adalah senam masal yang diwajibkan oleh pemerintah Indonesia. Senam ini diiringi oleh lagu berirama dari berbagai provinsi yang diaransemen ulang dan biasanya dilakukan oleh sekelompok peserta besar. SKJ biasa dilakukan di tempat-tempat umum di Indonesia di hari-hari tertentu dalam satu minggu, yaitu hari Jumat pagi. Senam ini beserta musik yang mengiringinya menjadi sangat populer di tahun 80-an dan 90-an saat masa pemerintahan orde baru. (**Sumber**: *www.wikipedia*.org)

Info Olahraga

Senam Kesegaran Jasmani 2004 memiliki 2 versi pada gerakan latihan inti:

1. Versi lomba dilakukan 1 set gerakan 4 x 8 hitungan kanan dan 4 x 8 hitungan kiri.
2. Versi latihan dilakukan 2 set gerakan ke sisi kanan dan 2 set gerakan ke sisi kiri bergantian.

Rangkuman

- Senam Kesegaran Jasmani adalah salah satu jenis senam ritmik yang sangat dikenal. Senam ini diiringi oleh lagu berirama dari berbagai provinsi yang diaransemen ulang dan biasanya dilakukan oleh sekelompok peserta besar.
- Pola jalan, langkah, dan lompat dapat dijadikan pembelajaran gerak ritmik. Di antaranya pola langkah 1 dilakukan dengan irama langkah yang selalu jatuh pada ketukan hitungan satu.
- Pola langkah 2 dilakukan dengan gerakan melangkah yang selalu ditutup pada hitungan kedua dan melanjutkan atau mengawali kembali gerakan dengan kaki yang menutup.
- Senam kesegaran jasmani sangat bermanfaat untuk kesehatan. Senam ini merupakan senam masal yang lebih menarik dilakukan secara bersama-sama dan lebih segar dilakukan di alam terbuka.

Refleksi

A. Setelah mempelajari bab ini saya merasa ….
   a. senang
   b. tidak senang
   c. tidak tahu

B. Bubuhi tanda (✓) pada daftar cek di bawah ini yang telah kamu kuasai.
   Setelah mempelajari bab ini saya bisa melakukan:
   1. Gerak ritmik pola langkah 1 dan 2 ☐
   2. Gerak ritmik pola langkah 2 ☐
   3. Gerak ritmik dengan tepukan tangan secara berpasangan ☐
   4. Gerak pemanasan senam SKJ 2004 ☐
   5. Gerak inti senam SKJ 2004 ☐

C. Kesulitan saya melakukan gerakan dari materi dalam bab ini adalah

_____

_____

Evaluasi Bab 4

A. Pilihlah jawaban yang paling benar.

1. Berdiri dua kaki - melangkah kaki kanan - menutup kaki kiri - melangkah lagi kaki kiri termasuk pada ....
   a. pola langkah 0
   b. pola langkah 1
   c. pola langkah 2
   d. pola langkah 3
2. Senam SKJ 2004 termasuk pada senam ....
   a. lantai
   b. irama
   c. alat
   d. artistik
3. Jalan kaki biasa termasuk pada ....
   a. pola langkah 0
   b. pola langkah 1
   c. pola langkah 2
   d. pola langkah 3
4. Ciri dari bentuk senam ritmik adalah ....
   a. bergerak
   b. menggunakan ketukan / irama
   c. geraknya tidak berpindah
   d. tidak banyak bergerak
5. Hal yang harus kita lakukan sebelum melakukan senam adalah ....
   a. lakukan pendinginan
   b. lakukan pemanasan
   c. lakukan jalan-jalan
   d. *cooling down*
6. Gerak kaki yang selalu mengawali gerakannya setelah gerak menutup dengan kaki yang sama disebut ....
   a. lompat
   b. pola lari
   c. pola langkah 2
   d. berjalan merayap
7. Yang bukan merupakan bentuk latihan gerak ritmik adalah ....
   a. tepukan tangan
   b. ayunan tangan
   c. pola langkah
   d. menarik lengan

B. Isilah titik-titik berikut dengan benar.

1. Badan organisasi yang meluncurkan Senam SKJ 2004 adalah ....
2. Pola langkah terdiri dari ....
3. Cara menghasilkan suara dalam latihan gerak ritmik dengan tepukan tangan adalah ....
4. Salah satu jenis dari gerak ritmik dengan tepukan tangan adalah ....
5. Salah satu ciri dari pola gerak ritmik adalah ....

C. Ayo peragakan.

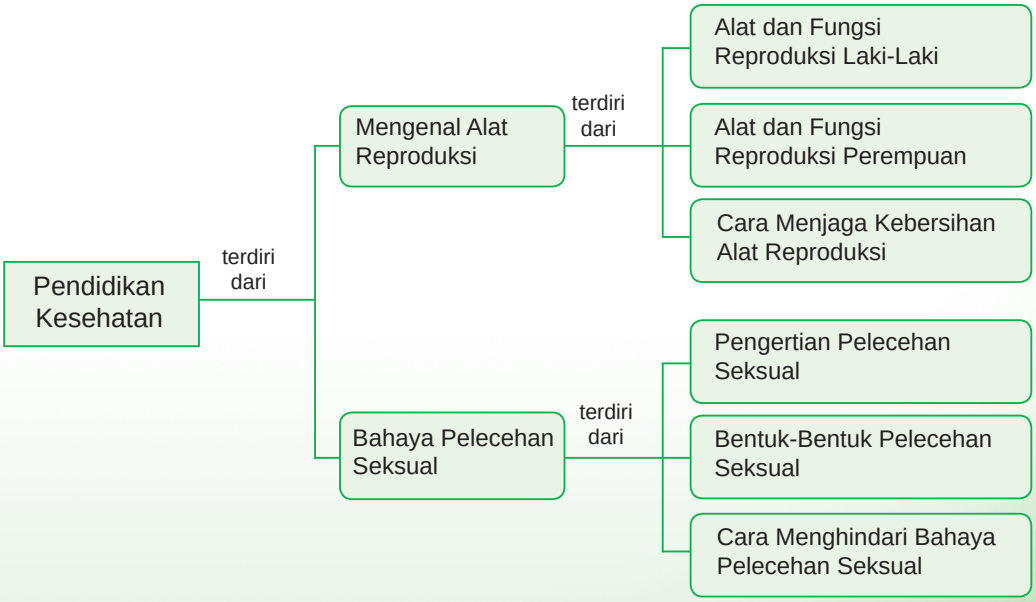
1. Lakukan pola langkah 1 dan 2.
2. Lakukan gerak irama berpasangan dengan tepukan tangan.
3. Lakukan gerak pemanasan senam SKJ 2004.
4. Lakukan gerak inti senam SKJ 2004.
5. Lakukan gerak pendinginan senam SKJ 2004.

Bab 5

Pendidikan Kesehatan

Kesehatan adalah hal yang paling penting bagi kita untuk melakukan kegiatan sehari-hari. Oleh karena itu, perilaku dan sikap kita akan mempengaruhi kesehatan pribadi. Kesehatan tubuh harus kita jaga dan pelihara, termasuk kesehatan reproduksi. Kita harus mengetahui dan mengenal pentingnya alat dan fungsi organ reproduksi. Selain itu, kita pun harus mengetahui bahaya yang berhubungan dengan hal tersebut. Apakah kamu mengetahui bahaya dari penyimpangan-penyimpangan yang berhubungan dengan pelecehan seksual? Mari kita pelajari bersama.

Peta Konsep



Kata Kunci
Kesehatan, Reproduksi, Seksual, Kelamin, Pelecehan, Organ

A Alat Reproduksi pada Tubuh Manusia

Setiap manusia memiliki alat untuk melanjutkan keturunannya, itulah yang dinamakan dengan alat reproduksi atau kelamin. Kita harus dapat menjaga kesehatan tubuh termasuk alat kelamin, sehingga kita dapat terhindar dari penyakit yang membahayakan kesehatan kita.

Alat reproduksi pada laki-laki berbeda dengan alat reproduksi pada perempuan. Alat reproduksi pada tubuh manusia adalah sebagai berikut.

1. Alat Reproduksi Laki-Laki

Seorang laki-laki memiliki alat reproduksi yang terdiri dari dua biji buah zakar (testis) dan satu buah batang (penis). Testis berfungsi untuk menghasilkan sperma.

2. Alat Reproduksi Perempuan

Seorang perempuan memiliki alat reproduksi yang terdiri dari liang senggama (*vagina*), rahim (*uterus*), saluran telur (*tuba falopi)*, dan indung telur (*ovarium*). Pada perempuan yang sudah masuk usia remaja, akan mengalami masa datang bulan (menstruasi). Pada masa ini, alat reproduksinya yaitu indung telur akan melakukan proses ovulasi dengan mengeluarkan sel telur (*ovum*).

3. Menjaga Kebersihan Alat Reproduksi

Selain menjaga kebersihan badan yang meliputi kebersihan rambut, telinga, mulut, kuku, kaki, dan sebagainya, kebersihan alat reproduksi juga harus diperhatikan. Memang alat reproduksi letaknya di dalam pakaian dan tersembunyi, sehingga kita sering berpikir bahwa alat tersebut tidak kena debu dan selalu bersih. Akan tetapi, jangan lupa bahwa alat reproduksi kita adalah salah satu alat untuk membuang zat-zat yang sudah tidak dibutuhkan lagi oleh tubuh kita. Misalnya, untuk buang air kecil. Sesudah buang air kecil sebaiknya disiram dengan air bersih yang banyak dan memakai sabun hingga bersih.

Alat reproduksi yang bersih dan sehat tidak akan dengan sendirinya, tetapi perlu diusahakan. Caranya dengan merawat dan memeliharanya. Mungkin pada waktu sekarang kita belum tahu secara pasti manfaat alat reproduksi yang kita miliki.

Berikut adalah cara menjaga kebersihan alat reproduksi.

a. Membersihkan alat reproduksi setiap kali mandi dan buang air dengan sabun khusus (terutama perempuan).
b. Membersihkan ujung lubang alat reproduksi secara perlahan.
c. Selalu memakai celana dalam yang bersih dan kering.
d. Tidak menggaruk-garuk daerah reproduksi.

B Bahaya Pelecehan Seksual

1. Pengertian Pelecehan Seksual

Pelecehan Seksual adalah "perilaku atau tindakan yang mengganggu, menjengkelkan dan tidak diundang yang dilakukan seseorang atau sekelompok orang terhadap pihak lain, yang berkaitan langsung dengan jenis kelamin pihak yang diganggunya dan dirasakan menurunkan harkat dan martabat diri orang yang diganggunya. Perilaku ini bisa bersifat fisik dan mental, serta bisa verbal ataupun non-verbal serta mengganggu aspek fisik, mental, emosional dan spiritual korban". (*Don't Touch Me*, hal. 2 – 3: 2004)

Pelecehan merupakan macam bentuk perilaku yang berkonotasi seksual yang dilakukan secara sepihak dan tidak diharapkan oleh orang yang menjadi sasaran. Hal ini menimbulkan reaksi negatif seperti rasa malu, marah, tersinggung, dan sebagainya pada diri orang yang menjadi korban pelecehan.

Pelecehan seksual terjadi ketika pelaku mempunyai kekuasaan yang lebih daripada korban. Misalnya seseorang yang merasa punya kekuatan, ia dapat melakukan hal yang semena-mena terhadap orang lain yang berhubungan dengan perilaku seks.

2. Bentuk-Bentuk Pelecehan Seksual

Beberapa bentuk pelecehan seksual ini di antaranya, meliputi:

a. main mata;
b. siulan nakal;
c. komentar yang berkonotasi seks;
d. humor porno;
e. cubitan;
f. colekan;
g. tepukan atau sentuhan di bagian tubuh tertentu;
h. gerakan tertentu atau isyarat yang bersifat seksual;
i. ajakan melakukan hubungan seksual;
j. perkosaan;
k. dan lain lain.

Gambar 5.1 Siulan nakal dan komentar yang berkonotasi seks adalah salah satu bentuk pelecehan seksual

3. Cara Menghindari Pelecehan Seksual

Pelecehan seksual dapat terjadi di mana saja, di tempat umum pun dapat terjadi pelecehan seksual walaupun berupa pembicaraan yang menjurus ke perilaku pelecehan seksual.

Untuk menghindari bahaya pelecehan seksual tentu kita harus berhati-hati. Baik dalam berkata maupun melakukan sesuatu sehingga kita terhindar dari melakukan tindakan pelecehan seksual ataupun menjadi korban pelecehan seksual.

Hal-hal yang dapat kita lakukan adalah sebagai berikut.

a. Menjaga perkataan dengan kata-kata yang baik.
b. Menjaga tingkah laku yang menjurus pada tindak pelecehan seksual.
c. Bermain atau bergaul dengan teman sejenis.
d. Memisahkan tempat tidur dengan adik atau kakak yang berbeda jenis.
e. Meminta izin ketika akan masuk ke kamar orang tua.
f. Mengetahui adab (cara) yang baik memandang lawan jenis.
g. Menggunakan pakaian yang tidak terbuka (menutup aurat).
h. Berani menolak ajakan atau paksaan orang lain yang mengarah pada tindakan pelecehan seksual.

Gambar 5.2 Pelecehan seksual dapat terjadi di kendaraan umum

Info Olahraga

Untuk menghindari penularan penyakit, terutama penyakit yang berhubungan dengan kelamin maka hindari saling meminjam pakaian dalam. Selain itu, ketika akan buang air kecil di toilet umum periksalah kebersihan air yang tersedia. Apabila air tersebut kotor, maka lebih baik gunakan air bersih dalam kemasan.

Rangkuman

1. Alat reproduksi pada tubuh manusia:
   a. Alat reproduksi pada laki-laki terdiri dari dua biji buah zakar (testis) dan satu buah batang (penis).
   b. Alat reproduksi pada perempuan terdiri dari liang senggama (vagina), rahim (uterus), saluran telur (tuba falopi), dan indung telur (ovarium).
2. Cara menjaga kebersihan alat reproduksi, di antaranya sebagai berikut.
   a. Membersihkan alat kelaminnya setiap kali mandi dan buang air dengan sabun khusus (terutama perempuan).
   b. Membersihkan ujung lubang alat kelaminnya secara perlahan.
   c. Selalu memakai celana dalam yang bersih dan kering.
   d. Tidak menggaruk-garuk daerah kelamin.
3. Pelecehan seksual adalah perilaku yang berkonotasi seksual yang dilakukan secara sepihak dan tidak diharapkan oleh orang yang menjadi sasaran hingga menimbulkan reaksi negatif, seperti rasa malu, marah, tersinggung, dan sebagainya.
4. Hal-hal yang dapat kita lakukan untuk menghindari pelecehan seksual adalah sebagai berikut.
   a. Menjaga perkataan dengan kata-kata yang baik.
   b. Menjaga tingkah laku yang menjurus pada tindak pelecehan seksual.
   c. Bermain atau bergaul dengan teman sejenis.
   d. Memisahkan tempat tidur dengan adik atau kakak yang berbeda jenis.
   e. Meminta izin ketika akan masuk ke kamar orang tua.
   f. Mengetahui adab (cara) yang baik memandang lawan jenis.
   g. Menggunakan pakaian yang tidak terbuka (menutup aurat).
   h. Berani menolak ajakan atau paksaan orang lain yang mengarah pada tindakan pelecehan seksual.

Refleksi

A. Setelah mempelajari bab ini saya merasa:
   a. senang
   b. tidak senang
   c. tidak tahu

B. Bubuhi tanda (✓) pada daftar cek di bawah ini yang telah kamu kuasai.
   Setelah mempelajari bab ini saya bisa mengetahui:
   1. Bahaya pelecehan seksual ☐
   2. Cara menghindari bahaya pelecehan seksual ☐
   3. Cara menjaga kebersihan alat reproduksi ☐

Evaluasi Bab 5

A. Pilihlah jawaban yang paling benar.

1. Faktor pemicu perilaku pelecehan seksual, *kecuali* ....
   a. melihat contoh dari orang lain
   b. kurang perhatian orang tua
   c. penasaran
   d. perhatian yang cukup dari orang tua
2. Hal-hal yang harus dihindari agar kita tidak terjerumus pada perilaku pelecehan seksual, yaitu ....
   a. melihat tayangan televisi untuk orang dewasa
   b. menonton film porno
   c. bergaul dengan orang dewasa
   d. berperilaku yang wajar
3. Tidak coba-coba terhadap narkoba adalah cara untuk ....
   a. penyalahgunaan narkoba
   b. menghindari bahaya narkoba
   c. mengetahui bahaya narkoba
   d. mengetahui akibat yang dapat terjadi
4. Alat reproduksi laki-laki dapat mengeluarkan ... sebagai alat untuk membuahi sel telur.
   a. ovum
   b. sperma
   c. testis
   d. kantung telur
5. Di dalam alat reproduksi perempuan terdapat tempat untuk pertumbuhan janin yang disebut ....
   a. vagina
   b. rahim
   c. sel telur
   d. kantung telur

B. Isilah titik-titik berikut dengan benar.

1. Alat kelamin perempuan disebut ....
2. Sperma adalah ....
3. Perempuan remaja akan mengalami siklus ... pada setiap bulannya.
4. Cara menjaga kebersihan alat reproduksi di antaranya ....
5. Salah satu bentuk pelecehan seksual adalah ....

C. Ayo ketahui.

1. Bagaimana cara menjaga kesehatan alat reproduksi?
2. Sebutkan bentuk bentuk pelecehan seksual.
3. Bagaimana cara menghindari bahaya pelecehan seksual.

Evaluasi Semester 1

A. Pilihlah jawaban yang paling tepat.

1. Hal yang harus kita lakukan sebelum melakukan olahraga adalah ....
   a. latih kekuatan dengan *push up*
   b. latih kelentukan dengan peregangan otot
   c. latih daya tahan dengan berlari jarak menengah
   d. berbaris
2. Istilah bola yang dilempar oleh pelambung dalam olahraga softball, namun tidak sesuai dengan ketentuannya disebut ....
   a. *free walk*
   b. *strike*
   c. *ball*
   d. *non hit*
3. Berdiri dua kaki - melangkah kaki kanan - menutup kaki kiri - melangkah lagi kaki kiri termasuk pada ....
   a. pola langkah 4
   b. pola langkah 1
   c. pola langkah 2
   d. pola langkah 3
4. Bentuk latihan yang dapat dilakukan dalam meningkatkan kecepatan lari cepat jarak pendek adalah ....
   a. berjalan cepat
   b. berlari dengan lutut diangkat tinggi dilanjutkan dengan lari cepat
   c. latihan *push up*
   d. peregangan
5. Tujuan lompat jauh adalah ....
   a. melompat sejauh- jauhnya
   b. melompat setinggi-tingginya
   c. melompat dan berlari
   d. melompat dengan teknik yang benar
6. Menggiring bola dengan posisi tubuh rendah dan bola terlindungi oleh sisi tubuh yang lain dalam olahraga bola basket disebut ....
   a. *dribling*
   b. *passing*
   c. *shoting*
   d. *ball handling*
7. Rangkaian gerak senam irama pada senam ''Ayo Bersatu'' terbagi ke dalam ....
   a. pemanasan-inti-pendinginan
   b. pola langkah 1 – pola langkah 2
   c. gerakan senam irama
   d. gerak pemanasan

8. *Sprain* dalam bahasa Indonesia berarti juga ….
   a. patah tulang
   b. keseleo
   c. luka memar
   d. luka menganga
9. Setelah melaksanankan senam, tentu kita harus melakukan ….
   a. mengembalikan ketegangan otot yang telah digunakan dengan melemaskan otot
   b. melatih *push up*
   c. melakukan gerak mengangkat tubuh
   d. latihan kekuatan
10. Posisi kedua lengan dan tungkai dalam keadaan satu garis lurus pada saat melakukan gerakan adalah ….
    a. *push up*
    b. guling depan
    c. *handstand*
    d. *backward roll*
11. Bentuk latihan yang membutuhkan gerak menekuk dagu ke dada adalah pada latihan gerak senam ....
    a. *forward roll*
    b. baling-baling
    c. memutar pergelangan kaki
    d. kayang
12. Jika kita tidak melakukan pemanasan sebelum berolahraga senam maka akan terjadi ….
    a. cedera yang lebih parah
    b. kurang bagus gerakan
    c. pegel-pegel
    d. kaki semakin kuat
13. Pelambung bola dalam permainan softball disebut ….
    a. *pitcher*
    b. *catcher*
    c. *fielder*
    d. *thrower*
14. Ciri dari bentuk senam ritmik adalah ….
    a. bergerak
    b. menggunakan ketukan / irama
    c. geraknya tidak berpindah
    d. gerak statis
15. Gerak kaki yang selalu mengawali gerakannya setelah gerak menutup dengan kaki yang sama disebut ….
    a. lompat
    b. pola lari
    c. pola langkah 2
    d. pola langkah 1

16. Bagian tubuh yang pertama mendarat pada matras saat melakukan roll belakang adalah ....
    a. pinggul
    b. kepala bagian belakang
    c. lengan
    d. punggung
17. Bentuk latihan senam yang dilakukan dengan menggunakan putaran badan, *kecuali* ....
    a. baling-baling
    b. roll depan
    c. berdiri dengan dua tangan
    d. sikap kayang
18. *Strain* adalah ....
    a. cedera robek pada otot
    b. keseleo
    c. retak pada tulang
    d. patah tulang
19. Terapi untuk orang yang terkena cedera adalah ....
    a. *Rest – Ice – Cream – Elevation*
    b. *Ice – Rest – Elevation – Compression*
    c. *Rest – Ice – Compression – Energy*
    d. *Rest – Compression – Elevation – Ice*
20. Contoh pola langkah 2 adalah ....
    a. melangkah kaki kiri - melangkah kaki kiri - menutup kaki kanan
    b. melangkah kaki kanan - melangkah kaki kiri - menutup kaki kanan - melangkah lagi kaki kiri
    c. melangkah kaki kanan - menutup kaki kiri - melangkah lagi kaki kiri
    d. melangkah kaki kanan - melangkah kaki kiri - melangkah kaki kanan - melangkah kaki kiri

B. Isilah titik-titik berikut ini.

1. Untuk menguatkan otot lengan dengan melakukan gerak senam *handstand*, yang harus dilakukan adalah ….
2. Posisi awalan badan yang berbeda dengan gerak senam yang lain pada gerak guling belakang adalah ….
3. Operan dalam permainan bola basket disebut dengan … .
4. Cedera yang dapat terjadi pada gerakan yang cepat dan kuat adalah ….
5. Salah satu bentuk latihan daya tahan adalah ….
6. Pola langkah pada senam ritmik terdiri dari ….
7. Pada saat cedera lutut, kamu berusaha untuk meletakkan kaki lebih tinggi dari jantung. Hal ini termasuk pada usaha ….
8. *Strike* adalah ….
9. Gaya lompat tinggi dengan gerakan kedua lengan seperti memegang besi di atas kepalanya disebut ….
10. *Straddle* adalah suatu gaya dalam nomor … pada olahraga atletik.

C. Jawablah pertanyaan berikut dengan benar.

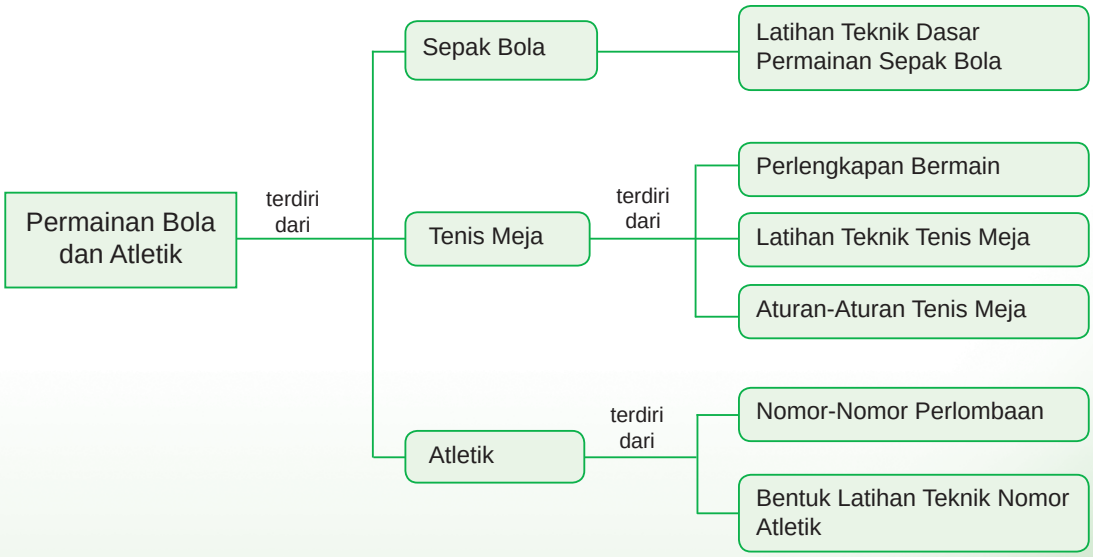
1. Sebutkan bentuk latihan penguasaan bola dalam permainan bola basket.
2. Sebutkan jenis dari gerak ritmik dengan tepukan tangan.
3. Jelaskan tentang *sprain* pada cedera olahraga.
4. Bagaimana cara melakukan rangkaian gerak guling belakang? Jelaskan.
5. Apa yang harus dilakukan untuk melatih kekuatan?

Bab 6

Permainan Bola dan Atletik

Permainan sepak bola pasti sudah kamu kenal bukan? Permainan sepak bola termasuk pada permainan olahraga bola besar beregu. Namun, sejauh manakah kamu sudah dapat melakukan gerak permainan sepak bola dengan baik? Ayo kita latih dan praktikkan kembali teknik dan gerakannya.

Peta Konsep



Kata Kunci

Menendang, Menggiring, Menahan, Menyundul, Gawang, Tenis Meja, *Grip*, *Push*, *Drive*, *Block*, *Chop*, Lari, Lempar, Lompat, dan *Sprint*

A Permainan Sepak Bola

1. Latihan Menendang Bola

Teknik menendang bola ada beberapa macam, di antaranya adalah sebagai berikut.

a. Menendang dengan Kaki Bagian Dalam

Menendang dengan kaki bagian dalam dapat digunakan untuk melakukan operan dan melakukan tendangan ke gawang.

Beberapa gerak yang dapat dilakukan untuk melatih gerak menendang bola dengan kaki bagian dalam adalah sebagai berikut.

1) Latihan perkenaan dengan bola diam di tanah
   Gerak menendang dengan bola diam dilakukan seperti berikut.
   a) Bola diletakkan di tanah.
   b) Posisi kaki kiri (selain kaki tendang) berada di samping bola dengan lutut sedikit ditekuk.
   c) Pandangan terus tertuju pada bola.
   d) Kaki tendang ditarik ke belakang, kemudian ayunkan ke arah bola dengan perkenaan pada kaki bagian dalam.
   e) Pada saat perkenaan pergelangan kaki ditegangkan.
   f) Gerak kaki dilanjutkan ke arah sasaran setelah mengenai bola.

Gambar 6.1 Menendang dengan kaki bagian dalam

2) Latihan perkenaan dengan bola digantung
   Gerak latihan dengan bola digantung dilakukan sebagai berikut.
   a) Bola digantung sedikit di atas tanah sekitar 5–15 cm.
   b) Posisi kaki kiri berada di samping bola.
   c) Pandangan terus ke bola.
   d) Kaki tendang sedikit ditarik ke belakang, kemudian ayunkan ke arah bola dengan perkenaan pada kaki bagian dalam.
   e) Pada saat perkenaan pergelangan kaki ditegangkan, tenaga yang digunakan tidak terlalu besar.

Gambar 6.2 Menendang bola digantung

f) Gerak kaki dilanjutkan ke arah sasaran setelah mengenai bola.
g) Kaki tendang bersiap melakukan tendangan saat bola kembali.
h) Gerakan dilakukan berulang-ulang.

3) Latihan perkenaan dengan bola dipegang oleh tangan
Gerak latihan dengan bola dipegang dilakukan sebagai berikut.
a) Bola dipegang dengan kedua tangan, dengan badan agak dibungkukkan.
b) Pandangan terus ke bola.
c) Kaki tendang sedikit ditarik ke belakang.
d) Bersamaan dengan gerak ayunan ke depan bola, dilepaskan perkenaan pada kaki bagian dalam.
e) Pada saat perkenaan pergelangan kaki ditegangkan, tenaga yang digunakan tidak terlalu besar.

Gambar 6.3 Latihan perkenaan dengan bola dipegang tangan

4) Latihan perkenaan dengan bola bergerak mendekat
Gerak latihan dengan bola bergerak dilakukan sebagai berikut.
a) Posisi kaki kiri berada di depan, bersiap memposisikan dengan gerak bola yang mendekat.
b) Pandangan terus ke bola.
c) Kaki tendang sedikit ditarik ke belakang, bersiap melakukan tendangan dengan perkenaan yang tepat saat bola datang.
d) Pada saat perkenaan pergelangan kaki ditegangkan, tenaga yang digunakan disesuaikan dengan sasaran yang akan dituju.

Gambar 6.4 Latihan perkenaan dengan bola bergerak mendekat

b. Menendang dengan Kaki Bagian Luar

Menendang bola dengan punggung kaki bagian luar, cara melakukannya adalah sebagai berikut.

1) Kaki tumpu diletakkan di samping belakang bola.
2) Kaki untuk menendang diayun ke belakang.
3) Perkenaan bagian kaki ialah daerah punggung kaki hingga ke bagian luar.
4) Pandangan selalu dan tidak terlepas dari bola sebelum bola tersebut lepas.
5) Tangan dibuka sebagai penyeimbang gerakan kaki.
6) Gerakan akhiran kaki mengikuti gerakan bola.

Gambar 6.5 Menendang dengan kaki bagian luar

c. Menendang dengan Punggung Kaki

Gerakan latihan menendang dengan punggung kaki dapat dilakukan dengan cara berikut.

1) Posisi badan agak dibungkukkan di belakang bola.
2) Pandangan tetap pada bola.
3) Posisi kaki kiri berada di samping bola.
4) Kaki tendang ditarik ke belakang, kemudian ayunkan ke arah bola dengan perkenaan pada punggung kaki.
5) Pada saat perkenaan pergelangan kaki ditegangkan.
6) Gerak kaki dilanjutkan ke arah sasaran setelah mengenai bola.

Gambar 6.6 Menendang dengan punggung kaki

2. Latihan Menggiring Bola

Mengiring bola adalah gerak mengatur jalannya bola menggunakan kaki agar bola tetap dalam penguasaan dan tidak terlepas jauh dari kaki saat berlari.

Beberapa gerak yang dapat dilakukan untuk melatih gerak menggiring bola adalah sebagai berikut.

a. Menggiring Bola dengan Kaki Bagian Dalam

1) Ujung kaki yang menggiring bola dalam posisi serong ke luar.
2) Dorong bola dengan perkenaan bola dengan kaki bagian dalam.
3) Bola yang didorong tidak terlalu jauh dari badan.

Gambar 6.7 Menggiring bola dengan kaki bagian dalam

b. Menggiring Bola dengan Kaki Bagian Luar

1) Ujung kaki yang menggiring bola dalam posisi serong ke dalam.
2) Dorong bola dengan perkenaan bola dengan kaki bagian luar.
3) Bola yang didorong tidak terlalu jauh dari badan.

Gambar 6.8 Menggiring bola dengan kaki bagian luar

c. Menggiring Bola dengan Punggung Kaki

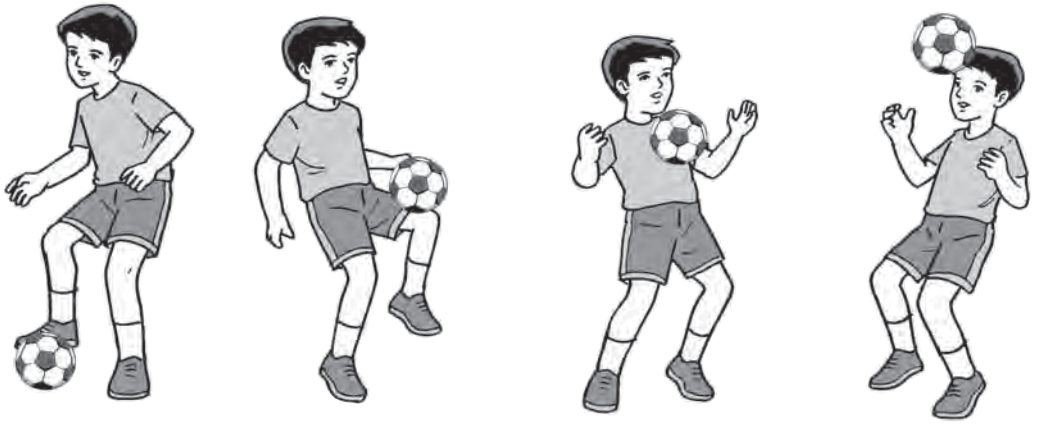
1) Ujung kaki yang menggiring bola menghadap ke bawah.
2) Dorong bola dengan perkenaan bola dengan punggung kaki.
3) Bola yang didorong tidak terlalu jauh dari badan.

Gambar 6.9 Menggiring bola dengan punggung kaki

3. Latihan Menahan atau Menghentikan Bola

Teknik menahan atau menghentikan bola dapat dilakukan dengan beberapa bagian tubuh, seperti:

a. kaki (telapak kaki, punggung kaki, kaki bagian dalam, kaki bagian luar);
b. paha;
c. dada; dan
d. kepala.



Gambar 6.10 Menahan atau menghentikan bola

Dilihat dari arah bola dapat dibagi menjadi tiga cara berikut.

a. Bola menyusur tanah

Untuk bola yang menyusur di tanah, kita dapat menahan bola dengan:

1) kaki bagian dalam;
2) kaki bagian luar;
3) dengan telapak kaki.

b. Bola Memantul di Tanah

Untuk bola yang memantul di tanah, kita dapat menahan bola dengan:

1) kaki bagian dalam;
2) kaki bagian luar;
3) dengan telapak kaki.

c. Bola Melayang di Udara

Untuk bola yang melayang di udara, kita dapat menahan bola dengan:

1) mengangkat kaki dan menahan dengan kaki bagian dalam;
2) mengangkat kaki dan menahan dengan kaki bagian luar;
3) paha;
4) dada;
5) kepala.

Berikut adalah teknik yang dilakukan dalam menahan atau menghentikan bola.

a. Menahan bola yang menyusur di tanah menggunakan kaki bagian dalam dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut.
   1) Pandangan tetap ke bola.
   2) Kaki bagian dalam menghadap bola.
   3) Kaki yang lain sedikit ditekuk.
   4) Kaki meredam kecepatan bola dengan mengikuti arah bola sebelum dihentikan.

b. Menahan bola yang memantul di tanah menggunakan kaki bagian dalam dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut.
   1) Amati pantulan bola.
   2) Posisikan kaki bagian dalam searah hasil pantulan bola.
   3) Pada saat perkenaan, redam bola agar bola tidak memantul keras dan dapat jatuh dekat dengan kaki dan dalam kontrol kaki.

c. Menahan bola yang melayang di udara dapat dilakukan dengan cara berikut.
   1) Kaki bagian dalam dihadapkan pada bola.
   2) Berat badan pada kaki tumpu.
   3) Kaki penahan meredam bola dengan mengikuti arah bola.
   4) Perkenaan pada bola pada paha / kepala, dada / kepala dihadapkan, badan sedikit condong ke belakang meredam kecepatan bola.
   5) Dada / kepala meredam kecepatan bola.

4. Latihan Menyundul Bola

Teknik menyundul dapat dilakukan dengan dua cara, dengan lompatan atau pun tanpa lompatan. Cara untuk melakukannya adalah sebagai berikut.

a. Sundulan tanpa Lompatan

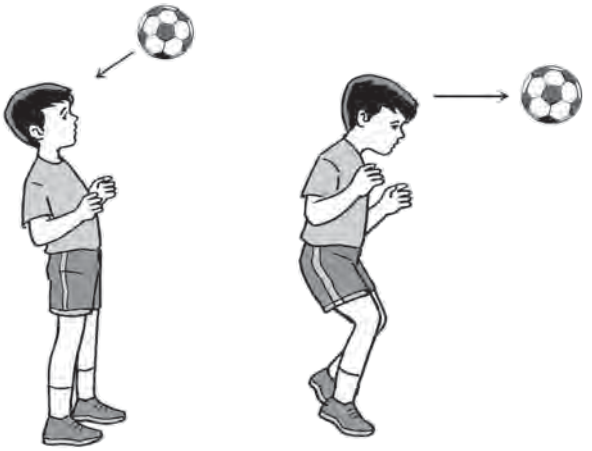
1) Mata mengawasi bola di atas.
2) Badan sedikit condong ke belakang.
3) Siapkan tenaga pada leher dan keraskan kepala untuk perkenaan.
4) Kening yang berkenaan dengan bola.
5) Kerahkan tenaga dari leher dan mengarahkan bola oleh leher dan kepala.

6) Arah bola dapat dihasilkan berdasarkan awalan yang diambil oleh badan leher dan kepala, jika arahnya ke depan.
7) Sudut perkenaan antara bola dan kepala yang akan menghasilkan sudut pergi bola.

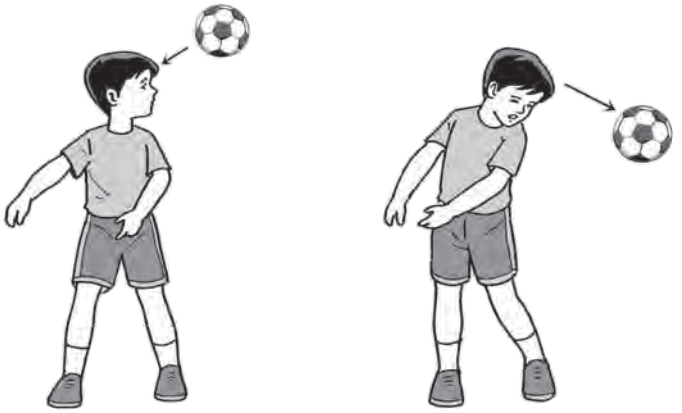
b. Sundulan dengan Lompatan

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

1) Hampir sama dengan di atas hanya saja faktor keseimbangan ketika melompat harus diperhatikan.
2) Penentuan waktu untuk melompat saat akan melakukan sundulan harus tepat.



Gambar 6.11 Menyundul dengan menghadap kearah datangnya bola



Gambar 6.12 Menyundul dengan posisi menyamping dari arah datangnya bola

5. Latihan Menjaga Gawang

Dalam situasi permainan sepak bola, penjaga gawang merupakan posisi yang sangat penting. Tetapi, terkadang untuk latihan penjaga gawang sering kali terabaikan. Tidak jarang kita melihat hanya berupa tendangan ke arah ke gawang yang dilakukan oleh pemain lain dan itu mungkin hanya sedikit manfaatnya. Latihan seperti itu kurang dapat meningkatkan teknik menjaga gawang.

Sebelum berlatih menjaga gawang, kita uraikan dahulu tugas penjaga gawang dalam permainan sepak bola, di antaranya adalah sebagai berikut.

a. Gerakan dengan bola
   1) Memetik bola di udara
   2) Menggunakan tinju
   3) Menepis bola keluar
   4) Menangkap bola tendang
   5) Melempar
b. Gerakan tanpa bola
   1) Pengambilan posisi
   2) Keluar dari daerah gawang
   3) Menjaga pemain lawan
   4) Melompat

Hal lain yang harus dimiliki oleh penjaga gawang adalah mempunyai daya reaksi yang baik, lentur, mudah bergerak, dan kuat.

Jika melihat dari tugas penjaga gawang, menurutmu, unsur apa saja yang harus dipelajari untuk menghasilkan penjaga gawang yang baik? Kita dapat memberikan latihan teknik menangkap bola dengan variasi seperti berikut.

a. Menangkap bola rendah
   Kedua tangan terbuka dengan posisi jari agak miring menghadap ke tanah (untuk bola menyusur tanah) dan menghadap ke bola untuk arah yang lebih tinggi.
b. Menangkap bola setinggi dada
   Bola ditangkap dengan tangan terbuka menghadap bola. Saat akan perkenaan lengan mengikuti arah bola, kemudian dibawa ke dada dan diredam.
c. Menangkap bola tinggi
   Tangan dibuka dengan jari direntangkan tidak terlalu terbuka. Kedua telunjuk dan ibu jari membentuk segitiga yang tidak terlalu besar.
d. Menangkap bola sambil meloncat
   Untuk bola datang yang rendah, loncatan tidak terlalu tinggi namun akurat dan pendaratan dengan tubuh bagian samping. Untuk bola yang tinggi memang agak sulit, setelah menangkap pendaratan dilakukan oleh bola dan tangan dengan meredam benturan yang lebih keras. Kemudian lengan dan bahu melalui pinggang dan seluruh badan mengikuti gerak jatuh ke tanah. Namun dalam keadaan tertentu kebanyakan penjaga gawang lebih memilih mengubah arah bola tidak lagi menuju ke gawang / menepis, apalagi apabila kecepatan bola lebih besar.

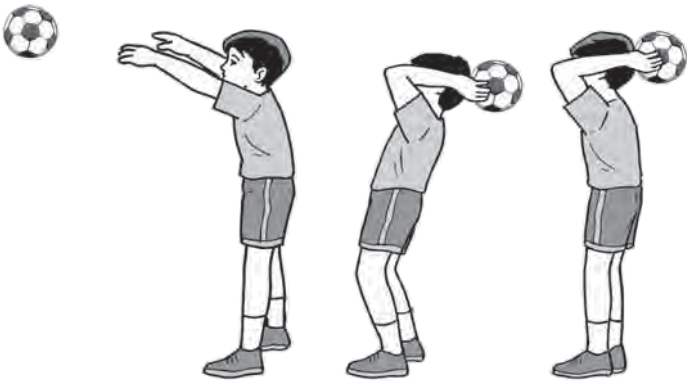
6. Lemparan ke Dalam

Lemparan ke dalam dilakukan dengan cara seperti berikut.

a. Berdiri kaki dibuka selebar bahu.
b. Lutut agak ditekuk.
c. Bola dipegang dengan dua tangan di belakang kepala.
d. Saat akan melempar, tarik bola ke belakang dan melentingkan badan untuk mendapatkan tambahan dorongan bola.

e. Saat melemparkan bola, kuatkan otot-otot perut, panggul, bahu, kedua lengan dan luruskan lutut.
f. Gerak lanjutannya, berhenti pada ujung kaki.

Gambar 6.13 Cara memegang bola untuk melakukan lemparan ke dalam



Gambar 6.14 Melakukan lemparan ke dalam

Lemparan ke dalam dapat dilakukan dengan awalan ataupun tanpa awalan. Hal ini tergantung pada jarak lemparan yang ingin dihasilkan. Apabila sasaran lemparannya jauh, lemparan ke dalam dapat dilakukan menggunakan awalan beberapa langkah untuk mendapatkan dorongan lebih besar lagi.

Sepak bola adalah salah satu olahraga yang sangat digemari terutama oleh anak laki-laki. Bermain sepak bola dapat dilakukan di lapangan atau halaman sekolah. Sudahkah kamu mengerti dan menguasai teknik dasar permainan sepak bola yang telah dijelaskan di atas? Apabila ada hal-hal yang belum dimengerti, tanyakanlah pada gurumu. Apabila semua teknik dasar permainan sepak bola telah kamu kuasai, maka kamu akan dapat bermain sepak bola dengan lebih baik.

Info Olahraga

Suatu penyelenggaraan kejuaraan sepak bola merupakan sarana peningkatan prestasi sepak bola nasional. ISL (*Indonesian Super League*) adalah salah satu kejuaraan sepak bola nasional. Melalui kompetisi ini, tolak ukur peningkatan prestasi sepak bola Indonesia terukur peningkatannya melalui eksistensi pemain-pemain potensial dari suatu klub mewakili tim nasional di kejuaraan-kejuaraan dunia.

(**Sumber**: *Tabloid Bola*: 2007)

B Permainan Tenis Meja

Apakah kamu pernah melakukan permainan tenis meja? Sangat menantang ketika kita harus dapat mengembalikan bola tenis meja yang begitu kecil dalam suatu lapangan yang berbentuk meja. Dengan demikian, diperlukan penguasaan beberapa gerak dasar agar dapat melakukan permainan ini. Apakah kamu telah menguasai berbagai teknik dasar yang ada pada permainan tenis meja? Ayo kita pelajari.

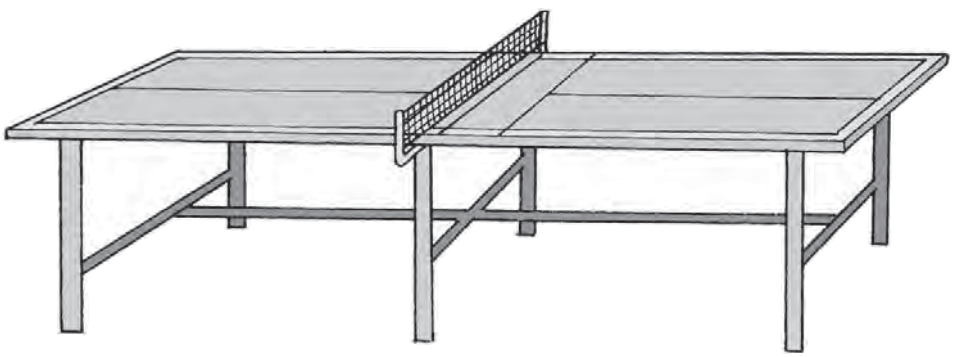
1. Perlengkapan Bermain Tenis Meja

a. Meja

Meja yang digunakan untuk permainan tenis meja harus berbentuk persegi panjang dengan ukuran sebagai berikut.

1) Panjang meja = 2,74 m
2) Lebar meja = 1,525 m
3) Tebal garis tiap sisi = 2 cm
4) Tinggi meja dari lantai = 76 cm

Penggunaan meja bagi permainan tunggal tidak menggunakan garis tengah. Sedangkan bagi ganda menggunakan garis tengah.



Gambar 6.15 Meja tenis meja

b. Net dan Tiang

- Panjang net = 182 cm
- Tinggi = 15,25 cm
- Jarak tiang dengan meja = 15,25 cm

c. Raket/Bat

Raket atau bat tidak memiliki ukuran dan berat yang baku. Hanya saja permukaan harus berwarna gelap dan pudar. Tujuannya adalah agar warnanya tidak menyilaukan. Bagian raket yang berbentuk bulat harus terbuat dari kayu yang rata. Apabila dilapisi oleh karet, yaitu lapisan karet busa, tebalnya tidak lebih dari 4 mm.

d. Bola

Bola yang digunakan harus bulat dan terbuat dari *colluloid* berwarna putih (tidak mengkilap) dengan ukuran sebagai berikut.

- Keliling = 14,43 – 12,06 cm
- Berat = 2,40 – 2,53 gram

Jika bola dijatuhkan dari atas permukaan meja setinggi 30,5 cm, bola tersebut dapat memantul kembali 20 cm dan tidak lebih dari 23 cm.

2. Latihan Teknik Dasar Permainan Tenis Meja

a. Cara Memegang Raket/Bat

Dalam permainan tenis meja dikenal dua jenis pegangan atau *grip*.

1) *Shakehand grip*
   Cara memegang raketnya seolah kita sedang menjabat tangan seseorang. Pegangan ini dapat menggunakan kedua permukaan raket untuk pukulan *forehand* dan *backhand*.
2) *Penhold grip*
   Cara *penhold grip* atau pegangan pena dilakukan seperti halnya kita memegang pena. Dengan pegangan ini, kita hanya dapat menggunakan satu permukaan raket untuk menggunakan pukulan *forehand* maupun *backhand*.

Gambar 6.16 Pegangan *shakehand*

Gambar 6.17 Pegangan *Penhold*

Dari dua jenis pegangan tersebut kita dapat mengambil pelajaran untuk menunjang keberhasilan setiap pukulan yang dilakukan.

1) Pemain harus dapat mengatur kemiringan posisi raket saat perkenaan dengan bola, apalagi jika kita dapat melakukannya sesuai dengan jenis pukulan lawan, maka semua pukulan lawan dapat dikembalikan dengan baik.
2) Pegangan terhadap raket rileks, tidak terlalu kaku dan keras, agar mampu mengontrol bola datang.

b. Posisi Siap (*Stance*)

Stance adalah posisi seluruh anggota badan yang siap untuk melakukan permainan tenis meja. Cara melakukannya, kamu dapat mengikuti petunjuk berikut.

1) Berdiri menghadap meja.
2) Kaki dibuka selebar bahu.
3) Badan membungkuk.
4) Kaki sedikit ditekuk membentuk sudut 90° dan posisinya dipertahankan.

Pada praktiknya, terkadang kamu akan menemukan beberapa kesalahan umum yang dilakukan oleh pemain di antaranya sebagai berikut.

1) Lengan dan tangan menjulur ke bawah setiap selesai melakukan pukulan.
2) Pemain tidak dalam posisi siap setelah memukul bola.
3) Posisi siap terlalu jauh terlalu dekat dari meja.

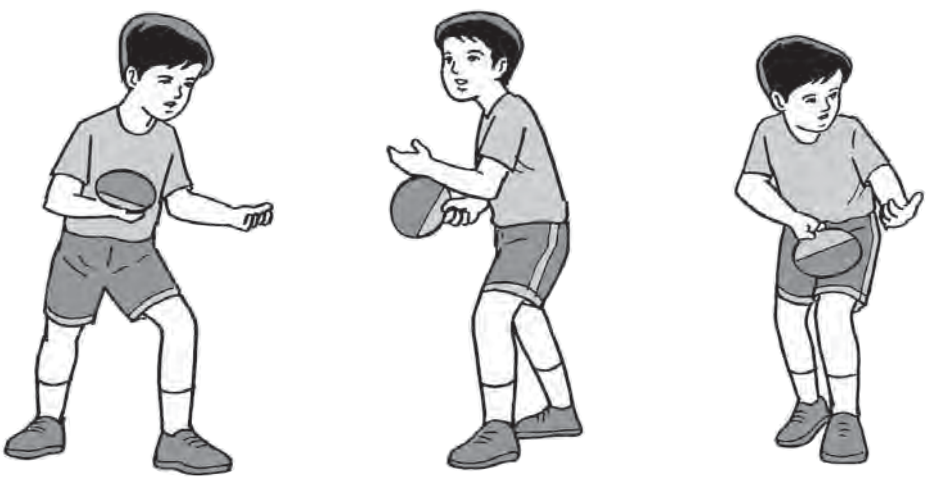
Setelah kamu menguasai posisi siap untuk melakukan gerakan, kamu dapat mempelajari sikap dasar gerakan kaki, yaitu sebagai berikut.

1) Tempatkan kaki di tengah-tengah lapangan pada saat akan memukul bola.
2) Gerakan kaki sebaiknya dilakukan dengan halus tanpa meloncat-loncat.

c. Servis

Servis adalah teknik memukul bola untuk menyajikan bola pertama ke dalam permainan. Caranya dengan memantulkan terlebih dahulu bola tersebut ke meja servis, bola harus melewati net dan memantul di meja lawan.

Cara melakukannya, kedua kaki dibuka dan salah satu kaki di depan sesuai dengan lengan yang memegang bola, badan sedikit serong. Fase pelaksanaan bola dilambungkan sebelum dipukul. Perkenaan bola disesuaikan dengan keinginan.



Gambar 6.18 *Servis forehand*

d. Memukul Bola

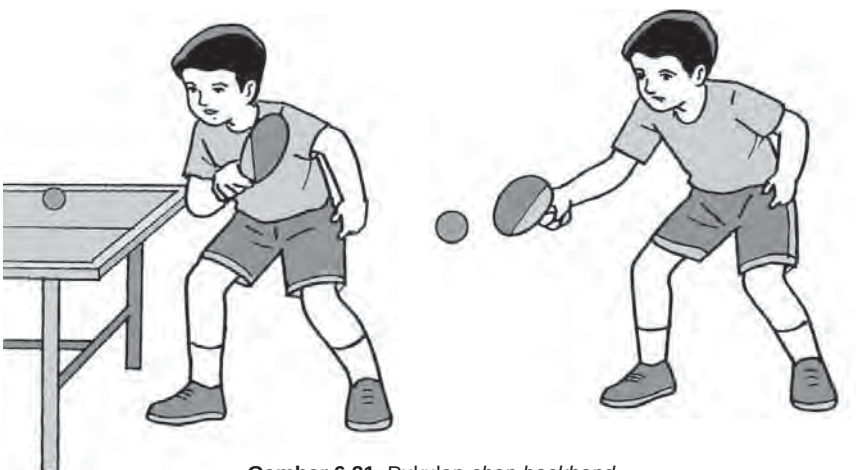
Pada permainan *single* pemain yang melakukan servis harus melakukan servis yang bagus dan penerima servis harus dapat mengembalikan setiap bola yang diterima. Begitu pun dalam permainan *double*, empat pemain tersebut harus dapat mengembalikan bola ke lapangan pemain lawan dan berusaha agar lawan tidak dapat mengembalikan bolanya.

Gambar 6.19 Pukulan *forehand*

Gambar 6.20 Pukulan *backhand*

Teknik pukulan dasar dalam tenis meja adalah sebagai berikut.

1) *Push*
   Teknik memukul bola dengan gerakan mendorong dan sikap bet terbuka, *push* biasanya digunakan untuk mengembalikan pukulan-pukulan itu sendiri / *push* dan *chop*.
2) *Drive*
   Teknik pukulan yang dilakukan dengan gerakan bet dari bawah serong ke atas dan sikap bet tertutup. Pukulan ini dapat digunakan sebagai pukulan serangan.
3) *Block*
   Teknik memukul bola dengan gerakan menghentikan dalam sikap bet yang tertutup. Pukulan ini dapat digunakan untuk mengembalikan bola *drive* atau bola dengan putaran ke atas (*top spin*).
4) *Chop*
   Chop adalah teknik memukul bola dengan gerakan seperti menebang pohon. Pukulan ini menekan lawan untuk bertahan dengan membuat lawan berlari mendekati meja untuk mengembalikan bola.



Gambar 6.21 Pukulan *chop backhand*

3. Aturan-Aturan dalam Permainan Tenis Meja

a. Cara Bermain Tenis Meja

Permainan ini merupakan permainan bola kecil degan menggunakan alat berupa raket atau bat.

Permainan tenis meja dapat dilakukan dengan cara berikut.

1) Tunggal (putera dan puteri).
2) Ganda (putera dan puteri).
3) Campuran (pasangan 1 putera dan 1 puteri).

Selain itu, ada juga kejuaraan beregu putera dan beregu puteri.

b. Aturan-Aturan Khusus

1) Servis yang akan dilakukan harus di belakang garis akhir meja. Bola berada pada telapak tangan yang terbuka dan bola tidak boleh dikepal.
2) Bola harus dilambungkan sebelum dipukul.
3) Bola yang dipukul harus jatuh dulu pada bidang meja sendiri baru jatuh kembali pada bidang meja lawan dengan melalui net tanpa tersentuh.
4) Bola yang menyentuh net walaupun masuk ke bidang meja lawan saat servis, harus diulang.
5) Servis untuk permainan ganda dilakukan di sebelah kanan, dengan arah diagonal menyentuh bidang meja lawan.
6) Setiap pemain berhak melakukan servis pada 5 poin berganti.
7) Pemain tidak boleh menghentikan bola walaupun sudah dianggap keluar
8) Bola yang akan dipukul pengembalian dari lawan harus memantul dulu satu kali pada bidang meja.

c. Perhitungan Nilai dan Penentuan Pemenang

Perhitungan nilai dilakukan dengan sistem *rallypoint*. Pemain mendapat nilai dari usahanya untuk mendapat angka dan dari kesalahan lawannya. Permainan dilakukan sampai poin 11 setiap setnya. Jika terjadi kedudukan angka 10-10 (sama), maka terjadi *deuce* dan permainan dilanjutkan sampai pemain memenangkan pertandingan dengan selisih dua angka. Sistem pertandingan yang diterapkan adalah 3 set atau 5 set. Pemain yang memenangkan 3 set dari 5 set adalah pemenangnya.

Tahukah kamu bahwa olahraga tenis meja sudah mulai dimainkan sejak 1890. Tenis meja juga merupakan olahraga yang populer di Indonesia. Dari desa hingga kota hampir selalu ada sarana tenis meja. Jadi pelajari dan praktikkanlah latihan teknik dasar permainan tenis meja agar kamu dapat bermain tenis meja dengan baik.

C Aktivitas Atletik

Kamu pasti selalu melakukan gerak dasar atletik dalam kehidupan sehari-hari, betul kan? Hal ini ditandai dengan gerakan yang kamu lakukan, seperti berlari, melompat, dan melempar. Secara khusus kamu perlu mengetahui dan mampu melakukan variasi teknik dari gerak atletik tersebut. Mari kita pelajari bersama.

1. Nomor-Nomor Perlombaan

Dalam atletik, terdapat beberapa nomor perlombaan. Secara umum atletik terbagi menjadi dua nomor, yaitu nomor lintasan (*track*) dan nomor lapangan (*field*). Berikut ini adalah nomor-nomor perlombaan yang terdapat dalam olahraga atletik.

a. Nomor Lari

Nomor-nomor perlombaan lari terbagi menjadi tiga.

1) Lari jarak pendek
   Lari jarak pendek terdiri dari 100 m, 200 m, dan 400 m.
2) Lari jarak menengah
   Lari jarak menengah terdiri dari 800 m, 1.500 m, dan 3.000 m.
3) Lari jarak jauh
   Lari jarak jauh terdiri dari 5.000 m, 10.000 m, dan marathon.

b. Nomor Lempar

Nomor perlombaan dalam lempar terdiri dari lembing, lempar cakram, tolak peluru, dan lontar martil.

c. Nomor Lompat

Nomor perlombaan dalam lompat terdiri dari lompat jauh, lompat tinggi, lompat jangkit, dan lompat tinggi galah.

2. Bentuk Latihan Teknik Nomor-Nomor Atletik

a. Lari Jarak Pendek

1) Start untuk lari jarak pendek
   Teknik start yang dilakukan terdiri dari 4 tahapan berikut.
   a) Bersedia
      Pada tahapan ini, letakkan kedua tangan di tanah selebar bahu. Kedua lengan menopang berat badan. Lutut kaki belakang menyentuh tanah.
   b) Siap
      Pada tahapan ini kedua lengan masih menopang berat badan. Angkat pantat sampai lutut depan membentuk sudut 90° dan pantat diangkat sedikit lebih tinggi dari bahu.

Gambar 6.22 Posisi bersedia

Gambar 6.23 Posisi siap

c) Gerak dorong
Gerak dorong ke depan dari kaki depan, angkat tangan dari tanah, tariklah kaki kiri ke depan dengan cepat, luruskan pinggang, dan lutut sepenuhnya.

d) Gerak percepatan
Dorong ke depan dengan cepat dan kuat, pertahankan posisi badan dan tegakkan badan sedikit demi sedikit.

Start yang dilakukan dapat menggunakan balok start ataupun tidak. Jika kamu akan melakukan start dengan menggunakan balok start, kamu dapat mengaturnya seperti berikut.

a) Posisi start yang standar: letak balok depan adalah 2 panjang telapak kaki di belakang garis start.
b) Letak balok belakang 1,5 panjang telapak kaki di belakang balok depan.
c) Atur balok depan lebih datar dari yang belakang.

Gambar 6.24 Gerak dorong

Gambar 6.25 Gerak percepatan

2) Teknik langkah
a) Mendorong
Pada gerak mendorong, mata-kaki, lutut, dan sendi pinggul diluruskan sepenuhnya.

b) Ayunan
Saat mengayun ke depan, lutut diangkat ke depan atas untuk memperpanjang langkah lari.
c) Pemulihan
Kaki belakang ditekuk saat pemulihan.
d) Menumpu ke depan
Gerak menumpu dilakukan menggunakan telapak kaki.

Gambar 6.26 Teknik langkah lari jarak pendek

b. Lompat Jauh

Lompat jauh terdiri dari empat tahapan, yaitu sebagai berikut.

1) Awalan
Awalan yang dapat diambil sebenarnya tergantung pada kesesuaian pelompat. Jarak awalan berkisar antara 10–20 langkah. Kamu dapat mengambil awalan lari dengan menambah kecepatan hingga sebelum menolak, pinggang diturunkan sedikit pada satu langkah terakhir, tujuannya adalah untuk mempersiapkan tolakan.
2) Tolakan
Pada saat menolak, tolakan dilakukan ke depan dan ke atas. Ayunkan kaki bebas ke depan hingga posisi horizontal. Sendi mata kaki lutut dan pinggang pada waktu bertolak.
3) Melayang
Teknik melayang dalam lompat jauh terdiri dari tiga macam.
   a) Gaya menggantung
   Tahap melayang pada gaya menggantung adalah dari posisi mengangkat paha bebas dari tahap menolak. Kaki bebas diturunkan pada waktu melayang. Lutut ditekuk dan kedua lengan diangkat ke atas, sehingga posisi seperti menggantung.
   b) Gaya mengambang
   Tahap melayang pada gaya mengambang adalah dari posisi mengangkat paha bebas dari tahap menolak. Kaki bebas diangkat ke depan. Hindari mencondongkan badan ke depan ataupun ke belakang. Kaki yang menolak bergantung di belakang selama melayang.
   c) Gaya berjalan di udara
   Setelah menolak, kaki bebas ditarik ke bawah dan ke belakang, kemudian menarik kaki tolak ke ke depan dan ke atas.

4) Mendarat
Gerak mendarat dilakukan dengan menarik badan dan lengan ke depan bawah. Kaki ditarik mendekati badan. Luruskan kaki dan tekuk lagi sebelum menyentuh tanah. Setelah kaki mendarat di pasir, duduklah dengan alas kedua kaki.

Gambar 6.27 Teknik lompat jauh

Bentuk-bentuk latihan teknik lompat jauh di antaranya adalah sebagai berikut.

1) Lompat jauh dari berdiri
Berdiri di sisi bak lompat dengan kaki rapat, bertolak dan mendarat dengan dua kaki.
2) Melompat tinggi dari berdiri
Kaki kiri ke depan dengan jari-jari kaki menunjuk ke atas, berat badan ada di atas kaki kanan.
Pindahkan berat badan ke depan untuk membentuk gerak meluruskan yang kuat kaki penolak dan mendorong lutut kanan ke depan-atas, sehingga paha paralel dengan tanah, mendarat dengan dua kaki.
3) Lari langkah lompat pada bangku
Melakukan lari awalan 5–7 langkah, menolak pada bangku dengan ketinggian 15–25 cm. Setelah bertolak mempertahankan sikap pada waktu menolak untuk memberikan waktu melayang yang lebih lama bagi pemula dan mendarat dengan dua kaki.
4) Lari langkah lompat dengan awalan pendek
Melakukan lari awalan dan menolak tanpa menggunakan bangku pada saat bertolak.

Info Olahraga

Sejarah atletik di Indonesia dikenal lewat bangsa Belanda, yaitu atletik yang dilakukan di lingkungan sekolah dan kemiliteran. Perlombaan antar sekolah pertama kali dilakukan pada tahun 1943 yang diikuti oleh tiga perkumpulan sekolah, yaitu GASEMBA dari Bandung, GASEMMA dari Yogya, dan GASEMBO dari Solo. Mulai saat itu atletik sering diperlombakan di Indonesia.

(**Sumber**: *Dasar-Dasar Atletik*:2000)

Rangkuman

1. Teknik menendang bola ada beberapa macam, di antaranya sebagai berikut.
   a. Menendang dengan kaki bagian dalam
   b. Menendang dengan kaki bagian luar
   c. Menendang dengan punggung kaki
2. Servis adalah teknik memukul bola untuk menyajikan bola pertama ke dalam permainan. Servis dilakukan dengan cara memantulkan terlebih dahulu bola tersebut ke meja servis. Bola harus melewati net dan memantul di meja lawan.
3. Teknik pukulan dasar dalam tenis meja, yaitu *push*, *drive*, *block*, dan *chop*.
4. Beberapa nomor perlombaan atletik adalah sebagai berikut.
   a. Nomor Lari
      - lari jarak pendek 100 m, 200 m, dan 400 m
      - lari jarak menengah 800 m, 1.500 m, dan 3.000 m
      - lari jarak jauh 5.000 m, 10.000 m, dan marathon
   b. Nomor lempar lembing, lempar cakram, tolak peluru, dan lontar martil
   c. Nomor lompat lompat jauh, lompat tinggi, lompat jangkit, dan lompat tinggi galah
5. Lompat jauh terdiri dari empat tahapan, yaitu awalan, tolakan, melayang, dan mendarat.

Refleksi

A. Setelah mempelajari bab ini saya merasa:
   a. senang
   b. tidak senang
   c. tidak tahu

B. Bubuhi tanda (✓) pada daftar cek di bawah ini yang telah kamu kuasai.
   Setelah mempelajari bab ini saya bisa melakukan:

Permainan Sepak Bola	
1. Melakukan gerak menendang bola	☐
2. Melakukan gerak menggiring bola	☐
3. Melakukan gerak menyundul bola	☐
Permainan Tenis Meja	
1. Melakukan beberapa pegangan raket	☐
2. Melakukan *stance* dan servis	☐
3. Melakukan teknik pukulan	☐
Aktivitas Atletik	
1. Melakukan gerak lari jarak pendek	☐
2. Melakukan gerak lompat jauh	☐

C. Kesulitan saya melakukan gerakan dari materi dalam bab ini adalah

_____

_____

Evaluasi Bab 6

A. Pilihlah jawaban yang paling benar.

1. Teknik menghentikan bola dilihat dari arah datangnya bola adalah sebagai berikut, *kecuali* ....
   a. menyusur tanah
   b. memantul di tanah
   c. memantul di belakang badan
   d. melayang di udara
2. Pada aba-aba "SIAP" start jongkok, kepala harus ... dari pinggul.
   a. sejajar
   b. lebih tinggi
   c. lebih rendah
   d. sama tinggi
3. Lari sprint terdiri dari beberapa tahapan yaitu ....
   a. pemulihan-mendorong-ayunan-menumpu ke depan
   b. ayunan-pemulihan-mendorong-menumpu ke depan
   c. mendorong-menumpu ke depan-ayunan-pemulihan
   d. mendorong-ayunan-pemulihan-menumpu ke depan
4. Fase mengayun pada lari *sprint*, posisi lutut harus ....
   a. diangkat ke depan ke atas
   b. disimpan di depan
   c. diturunkan ke bawah
   d. sejajar lutut yang lain
5. Posisi berat badan pada aba-aba "SIAP" berada di ....
   a. kedua kaki
   b. kedua lengan
   c. satu kaki
   d. satu lengan
6. Pada saat melakukan tendangan, posisi kaki depan adalah ....
   a. lurus
   b. dilipat
   c. lebih depan dari bola
   d. sedikit ditekuk
7. Hal yang harus diperhatikan saat melakukan tendangan adalah, *kecuali* ....
   a. selalu melihat bola
   b. mengayun kaki tendang ke belakang sebelum menendang
   c. kaki tumpu sedikit ditekuk
   d. bola berada di sebelah luar kaki tumpu saat akan ditendang
8. Jenis pegangan pada permainan tenis meja adalah ....
   a. *penhold grip*
   b. *backhand grip*
   c. *american grip*
   d. *swedian grip*

9. Jenis pukulan pada permainan tenis meja adalah sebagai berikut, *kecuali* ….
   a. *drive*
   b. *stroke*
   c. *push*
   d. *chop*
10. Posisi raket / bat saat melakukan pukulan *block* adalah ….
   a. miring
   b. terbuka
   c. tertutup
   d. tegak lurus

B. Isilah titik-titik berikut dengan benar.

1. Hal-hal yang harus diperhatikan dalam latihan teknik menendang bola adalah ....
2. Dalam melakukan *start* pada lari sprint, posisi kaki bergerak meluruskan dan menolakkan kaki adalah fase gerak ....
3. Teknik menghentikan bola dengan bola yang melayang di udara dapat dihentikan menggunakan ....
4. Pada tahap pemulihan lari *sprint*, posisi kaki belakang adalah ....
5. Posisi bat saat melakukan servis permainan tenis meja adalah ....

C. Ayo peragakan.

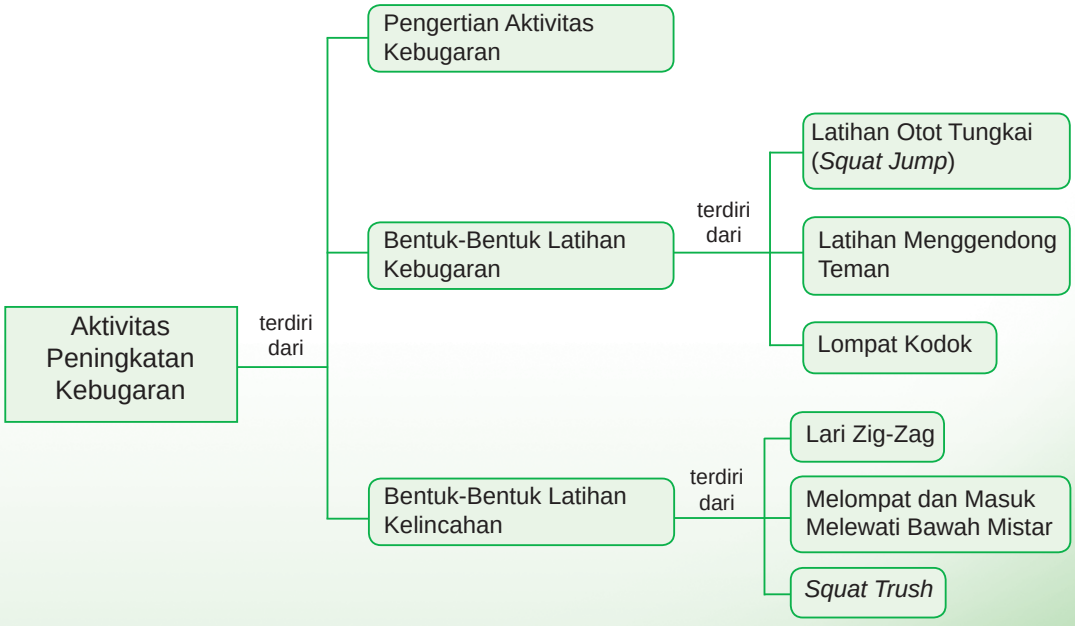
1. Kemampuan melakukan gerak menendang bola
2. Kemampuan melakukan gerak menggiring bola
3. Kemampuan melakukan gerak menghentikan bola
4. Kemampuan melakukan gerak menyundul bola
5. Kemampuan melakukan gerak menjaga gawang
6. Kemampuan melakukan beberapa pegangan raket
7. Kemampuan melakukan *stance* dan servis
8. Kemampuan melakukan teknik pukulan
9. Kemampuan melakukan gerak lari jarak pendek
10. Kemampuan melakukan gerak lompat jauh

Bab 7

Aktivitas Peningkatan Kebugaran

Kamu tentu ingin mempunyai tubuh yang sehat dan bugar, bukan? Selain berolahraga, kita pun harus melakukan latihan peningkatan kebugaran jasmani. Bagaimana meningkatkan kebugaran tubuh dengan melakukan latihan kekuatan pada anggota badan bagian bawah dan melatih kelincahanmu? Ingin tahu lebih lanjut? Ayo kita pelajari dan praktikkan bersama.

Peta Konsep



Kata Kunci

Kekuatan, Kelincahan, Kebugaran, *Squat Jump*, *Squat Trush*, Menggendong, Melompat

A Pengertian Aktivitas Kebugaran Tubuh

Aktivitas kebugaran tubuh adalah suatu aktivitas yang dilakukan anggota tubuh dengan tujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan tubuh menjadi bugar. Aktivitas yang dilakukan sangat beragam, di antaranya sebagai berikut.

1. Aktivitas untuk meningkatkan daya tahan tubuh
2. Aktivitas untuk meningkatkan kecepatan berlari
3. Aktivitas untuk meningkatkan kekuatan melakukan gerak
4. Aktivitas untuk meningkatkan kelenturan melakukan gerak

Dengan melakukan beragam aktivitas tersebut di atas secara teratur, maka badan akan semakin sehat dan bugar. Apabila kamu dapat melakukan aktivitas di atas secara berkelanjutan, dapat membuat daya tahan tubuh kamu menjadi lebih berstamina.

B Bentuk-Bentuk Latihan Kebugaran

1. Latihan Kekuatan Otot Anggota Badan Bagian Bawah

Anggota badan bagian bawah adalah tungkai dari pangkal paha sampai ke ujung kaki. Tungkai ini memiliki fungsi untuk memindahkan berat badan. Gerakan yang dapat dilakukan di antaranya adalah melangkah, berjalan, berlari, dan melompat.

Bentuk latihan yang dapat kamu lakukan untuk melatih kekuatan di antaranya adalah sebagai berikut.

a. *Squat Jump*

Gerak *squat jump* dilakukan dengan cara sebagai berikut.

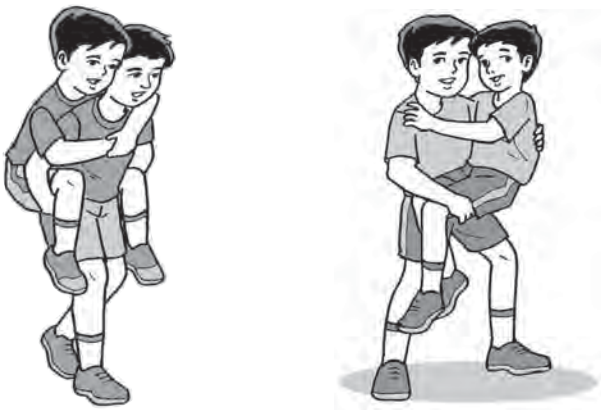
1) Berdiri dengan posisi kaki dibuka selebar bahu, kedua lengan disimpan di belakang kepala.
2) Tekuk kedua lutut, turunkan badan hingga posisi duduk di kursi.
3) Luruskan lutut, dorong badan melompat ke atas.
4) Turunkan badan ke posisi semula. Lakukan berulang-ulang.

Gambar 7.1 *Squat jump*

b. Berjalan Menggendong Teman

Gerak menggendong dapat dilakukan dengan variasi yang berbeda.

1) Gerak menggendong di belakang badan, seperti berikut.
   a) Posisi kaki dibuka selebar bahu.
   b) Teman yang digendong berada di belakang.
   c) Kedua lengan menahan kedua bagian bawah agar teman yang digendong terangkat.
2) Gerak menggendong di depan badan, seperti berikut.
   a) Posisi lengan menahan pada daerah paha bagian bawah dan pundak temannya.
   b) Lengan teman yang digendong menahan pada pundakmu.
   c) Setelah melakukan posisi menggendong, dilanjutkan dengan gerak berjalan, sehingga kekuatan otot-otot kaki lebih terlatih.



A B

Gambar 7.2 (A) Gerak menggendong belakang
(B) Gerak menggendong depan

c. Lompat Kodok

Lompat kodok dilakukan dengan cara sebagai berikut.
Posisi kaki dibuka selebar bahu, jongkok, kemudian melompat ke depan dengan posisi akhir kembali jongkok.

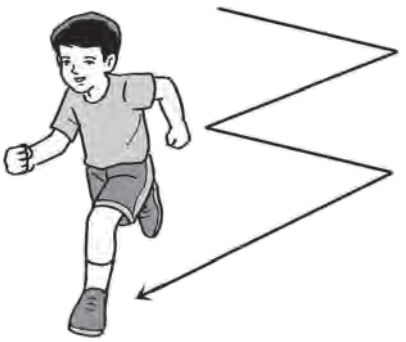
Gambar 7.3 Lompat kodok

2. Latihan Kelincahan

Ciri dari gerak kelincahan adalah cepat merubah arah dan seimbang. Jadi apabila kamu ingin meningkatkan kelincahan, maka gerakan yang kamu lakukan harus cepat merubah arah dan dalam keadaan seimbang. Bentuk latihan kelincahan di antaranya sebagai berikut.

a. Lari Zig-Zag

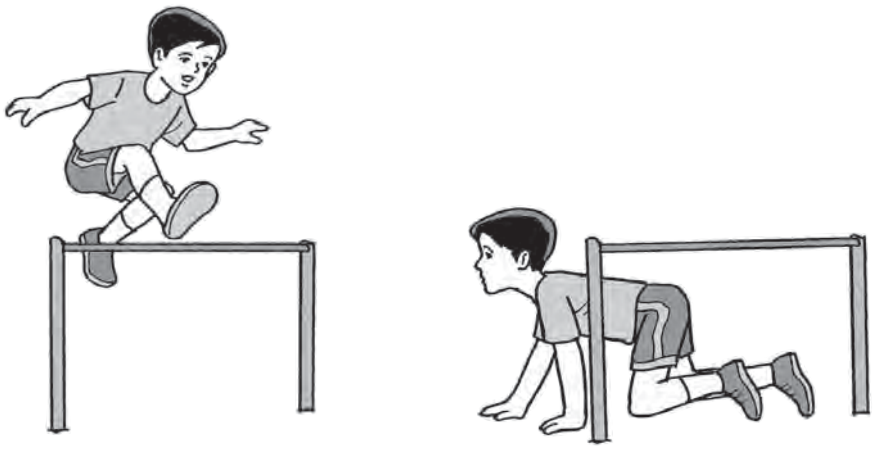
Lari zig-zag dapat dilakukan dengan menggunakan rintangan, sehingga lari yang dilakukan berkelok dengan cepat.



Gambar 7.4 Lari zig-zag

b. Melompat dan Masuk Melewati Bawah Mistar

Lompati mistar menggunakan dua kaki, kemudian dengan cepat kembali ke tempat semula melewati bawah mistar. Gerakan ini dilakukan dengan cepat dan berulang-ulang.

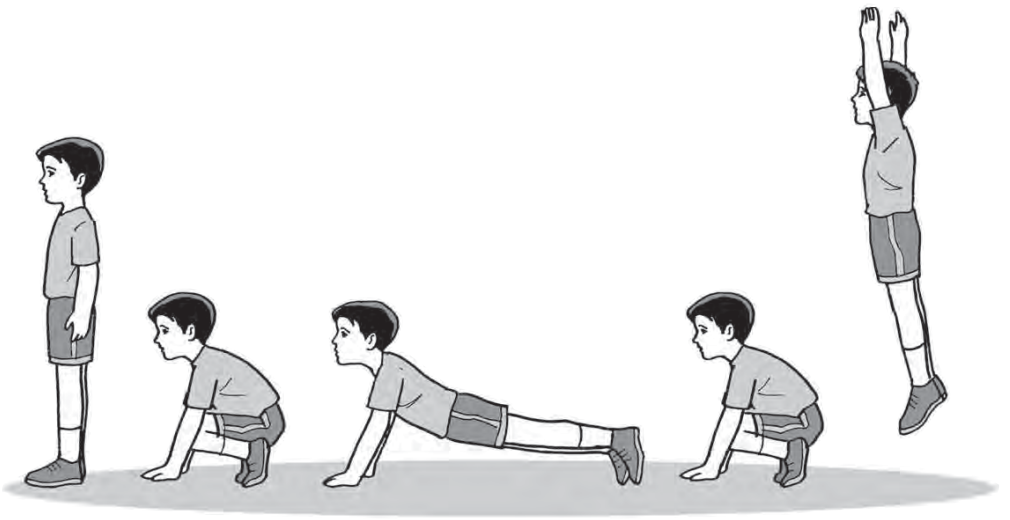


Gambar 7.5 Melompat dan masuk melewati bawah mistar

c. *Squat Trush*

Latihan ini melatih kecepatan mengubah posisi tubuh. Gerakan *squat trush* dapat dilakukan seperti berikut.

1) Posisi tubuh berdiri.
2) Ambil posisi jongkok dengan kedua tangan bertumpu pada lantai.
3) Lemparkan kaki lurus ke belakang, posisi pinggang di tekan ke bawah.
4) Kembali ke posisi jongkok dengan menarik lutut ke depan.
5) Lompat lurus ke atas dan kembali ke posisi semula.



Gambar 7.6 *Squat trush*

Sudahkah kamu mempraktikkan aktivitas-aktivitas peningkatan kebugaran di atas? Dengan rutin melakukan aktivitas-aktivitas peningkatan kebugaran maka kondisi tubuhmu akan bugar. Untuk mendukung kondisi tubuhmu tetap bugar maka selain berolahraga teratur, kamu pun harus makan makanan bergizi. Dengan demikian kondisi tubuhmu akan tetap bugar. Ingatlah bahwa dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat.

Info Olahraga

Kelincahan seseorang dipengaruhi oleh kecepatan dan luasnya ruang gerak sendi seseorang, artinya selain kecepatan, kelentukan (fleksibilitas) seseorang berpengaruh banyak pada kelincahan seseorang. Orang yang sangat kaku, akan sangat sulit bergerak dengan cepat. Hal ini menjadi bukti bahwa sebelum melatih kelincahan, kamu harus melatih kelentukan terlebih dahulu.

(**Sumber**: *Bugar Total*: 2001)

Rangkuman

- Aktivitas kebugaran tubuh adalah suatu aktivitas yang dilakukan anggota tubuh dengan tujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan tubuh menjadi bugar.
- Bentuk latihan kekuatan otot anggota tubuh bagian bawah di antaranya adalah
  - Latihan otot tungkai (*squat jump*)
  - Latihan menggendong teman
  - Lompat kodok
- Ciri dari gerak kelincahan adalah cepat merubah arah dan seimbang. Jadi apabila kamu ingin meningkatkan kelincahan, maka gerakan yang kamu lakukan harus cepat merubah arah dan dalam keadaan seimbang.
- Bentuk latihan kelincahan di antaranya adalah sebagai berikut.
  - Lari zig-zag
  - Melompat dan masuk melewati bawah mistar
  - *Squat trush*

Refleksi

A. Setelah mempelajari bab ini saya merasa:
   a. senang
   b. tidak senang
   c. tidak tahu

B. Bubuhi tanda (✓) pada daftar cek di bawah ini yang telah kamu kuasai.
   Setelah mempelajari bab ini saya bisa melakukan:

   Latihan kekuatan tubuh bagian bawah

   1. Melakukan gerak *squat jump* ☐
   2. Melakukan gerak menggendong teman ☐
   3. Melakukan gerak lompat kodok ☐

   Latihan kelincahan

   1. Melakukan gerak lari zig-zag ☐
   2. Melakukan gerak melompati dan masuk melewati bawah mistar ☐
   3. Melakukan gerak *squat trush* ☐

C. Kesulitan saya melakukan gerakan dari materi dalam bab ini adalah

   _____

   _____

Evaluasi Bab 7

A. Pilihlah jawaban yang paling benar.

1. Bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan tubuh bagian bawah adalah ....
   a. *sit up*
   b. *squat jump*
   c. *push up*
   d. *back up*
2. Posisi awal saat akan melakukan lompat kodok adalah ....
   a. berdiri posisi kaki dibuka kemudian jongkok
   b. jongkok dengan satu kaki
   c. melompat dan jongkok
   d. duduk berlutut dan jongkok
3. Latihan yang bisa diterapkan untuk melatih kelincahan ....
   a. lari pelan
   b. jalan cepat
   c. lari 2,4 km
   d. lari zig-zag
4. Lari zig-zag adalah ....
   a. lari bolak-balik
   b. lari berkelok
   c. lari cepat
   d. lari lurus
5. Untuk melatih kekuatan kaki dan lengan sekaligus, kamu dapat melakukan latihan ....
   a. *squat jump*
   b. menggendong teman di depan
   c. *push up*
   d. *sit up*
6. Saat melakukan gerakan *squat jump*, posisi badan akan berubah ....
   a. ke samping kanan dan kiri
   b. ke salah satu sisi
   c. ke atas dan ke bawah
   d. semua benar
7. Latihan dengan merubah posisi tubuh di tempat dari jongkok, lempar kaki ke belakang diakhiri dengan lompatan dan dilakukan secara cepat adalah bentuk latihan ....
   a. *squat jump*
   b. *push up*
   c. *sit up*
   d. *squat trush*

8. Melompat dan masuk melewati bawah mistar adalah salah satu bentuk latihan kelincahan. Selain dibutuhkan kelentukan saat melewati mistar, juga membutuhkan ....
   a. daya tahan
   b. konsentrasi
   c. kecepatan
   d. ketahanan
9. Penekanan latihan kecepatan lari dan ... pada lari zig-zag, akan semakin meningkatkan kelincahan bergerak.
   a. kecepatan merubah arah
   b. kekuatan otot
   c. panjang langkah
   d. keluasan gerak
10. Kelincahan adalah ....
    a. kuat dan cepat
    b. cepat dan lentuk
    c. lentuk dan kuat
    d. lentuk, cepat, dan seimbang

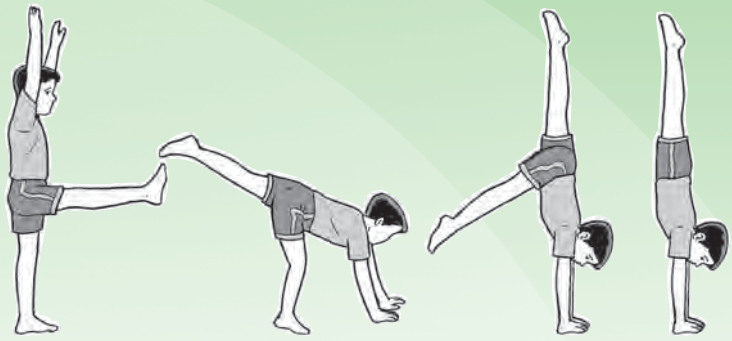
B. Isilah titik-titik berikut ini.

1. Sebelum melatih kelincahan, latihan ... harus diberikan terlebih dahulu untuk menunjang peningkatan kelincahannya.
2. Seseorang dapat dikatakan lincah jika dia dapat melakukan gerak dengan ... dan ....
3. Salah satu bentuk latihan kelincahan adalah ....
4. *Squat jump* adalah bentuk latihan kekuatan pada tubuh ....
5. Saat melakukan gerak menggendong teman di depan badan, otot yang sedang dilatih adalah otot ....

C. Ayo peragakan.

1. Kemampuan melakukan *squat jump*.
2. Kemampuan melakukan menggendong teman.
3. Kemampuan melakukan lompat kodok.
4. Kemampuan melakukan lari zig-zag.
5. Kemampuan melakukan *squat trush*.
6. Kemampuan melakukan melompati dan masuk melewati bawah mistar.

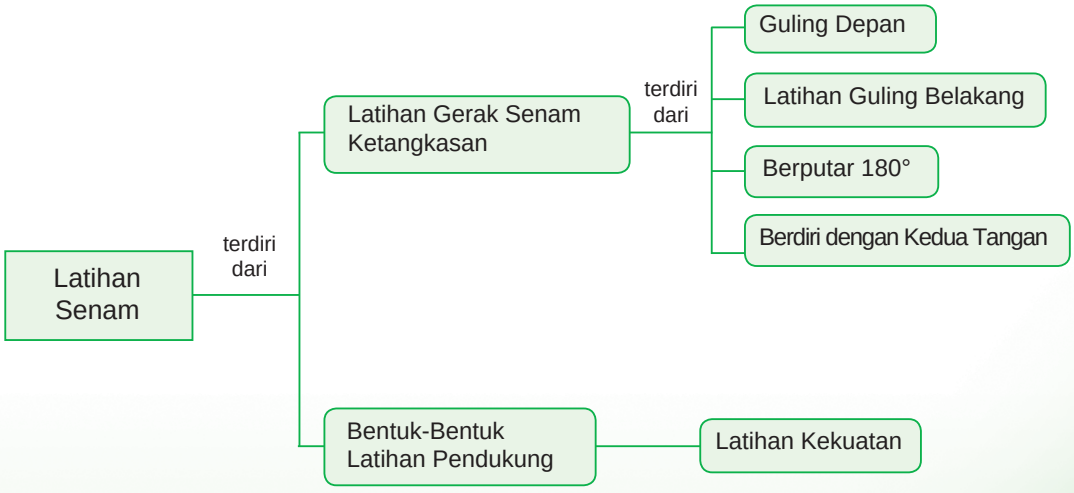
Bab 8



Latihan Senam

Pernahkah kamu melakukan latihan gerak senam ketangkasan? Gerakan pada senam sangat luwes dan indah. Namun diperlukan penguasaan gerak dasar sebelum melakukan gerak senam lantai dan ketangkasan. Untuk menguasai berbagai bentuk senam, kita harus berlatih. Ayo kita berlatih dan beraktivitas.

Peta Konsep



Kata Kunci

Guling Depan, Guling Belakang, Berputar, Senam, Ketangkasan, *Handstand*, *Push Up*, *Pull Up*

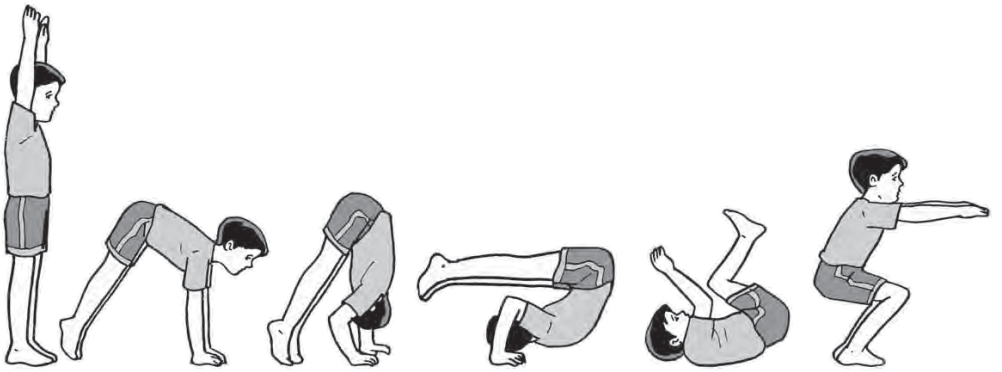
A Latihan Gerak Senam Ketangkasan

1. Bentuk-Bentuk Senam Ketangkasan

a. Guling Depan

Kamu dapat melakukan gerak guling depan dengan urutan berikut.

1) Berdiri di ujung matras dan kaki dibuka. Lutut dibengkokkan. Tangan disimpan di atas matras.
2) Tempatkan berat badan pada tangan. Kepala tunduk dagu menempel di dada.
3) Dorong kaki, tekuk lengan dan masukkan kepala, posisikan badan membulat, dan gulingkan.
4) Akhir gerak pada posisi jongkok.



Gambar 8.1 Guling depan

b. Guling Belakang

Latihan guling belakang dilakukan dengan urutan gerakan sebagai berikut.

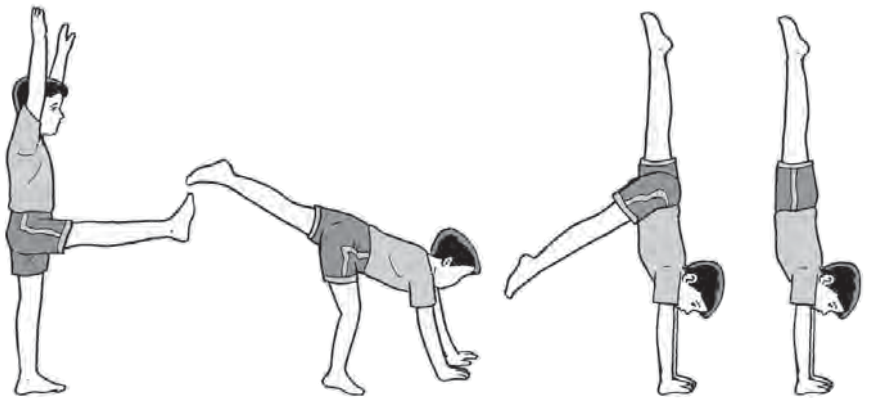
1) Sikap jongkok membelakangi matras, telapak tangan menghadap ke atas, jari menunjuk ke belakang, ibu jari tangan menyentuh kepala di atas telinga, dagu menyentuh dada.
2) Gerakkan pinggul ke belakang, turunkan ke matras dan jaga agar tubuh tetap menekuk. Letakkan kedua tangan pada matras, putarkan badan dengan sentuhan badan pada matras melalui pinggul-punggung-belakang kepala.
3) Setelah badan memutar, dorong kedua lengan untuk mengambil posisi jongkok. Jongkok dengan kedua tangan diluruskan ke depan.

Gambar 8.2 Guling belakang

c. Berdiri dengan Dua Tangan (*Handstand*)

Praktikkan dan latihlah gerakan berdiri dengan dua tangan berikut.

1) Berdiri, satu kaki di depan, tangan di depan dengan jari-jari agak terbuka.
2) Lemparkan kaki ke atas depan sampai badan lurus terbalik. Minta bantuan rekan untuk membantu menahan tungkai yang diangkat ke atas.
3) Untuk pendaratan, turunkan satu tungkai ke arah dada sampai ke lantai dilanjutkan dengan kaki lainnya.



Gambar 8.3 Berdiri dengan dua tangan (*handstand*)

d. Berputar 180°

Melakukan putaran memerlukan keseimbangan, sehingga badan tidak jatuh ketika mendarat. Gerak berputar dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut.

1) Berdiri dengan kaki dibuka selebar bahu.
2) Tekuk lutut dan putar pinggang berlawanan arah dengan arah putaran.
3) Lompatlah dan memutar kaki, pinggang, dan bahu sehingga arah badan berbalik 180°.
4) Lakukan pendaratan dengan kaki terbuka selebar bahu agar badan mendarat dengan seimbang.

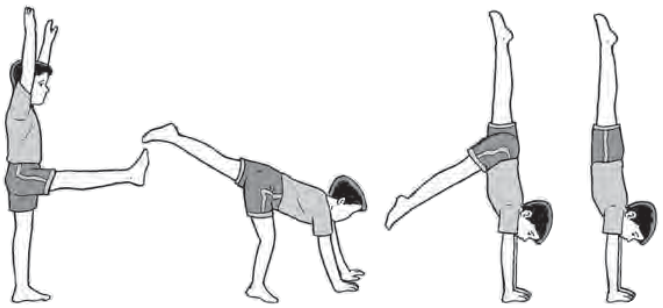
Gambar 8.4 Berputar 180°

2. Rangkaian Gerak Senam Ketangkasan

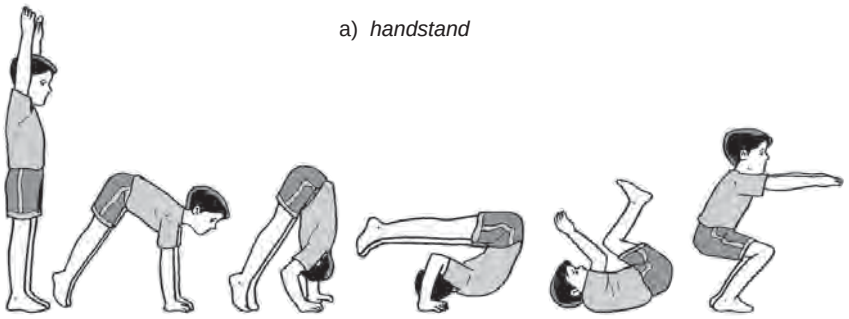
Sebelum melakukan rangkaian gerak senam ketangkasan, kamu harus betul-betul menguasai setiap gerakan yang akan dilakukan. Jangan sampai terjadi cedera akibat kurangnya penguasaan gerak dari salah satu bentuk gerak yang dilatih.

Bentuk rangkaian senam ketangkasan adalah sebagai berikut.

a) Lakukan gerak berdiri dengan kedua tangan dilanjutkan dengan menekuk leher ke dalam untuk melakukan gerak guling depan.
b) Setelah melakukan guling depan, akhiri dengan gerak berdiri.
c) Kemudian lanjutkan dengan melompat berputar 180° sehingga berbalik arah.
d) Lanjutkan dengan gerak guling belakang. Rangkaian gerakannya dapat dilihat dalam gambar berikut.



a) *handstand*



b) guling depan

c) berputar 180°

d) guling belakang

Gambar 8.5 Rangkaian gerak senam ketangkasan

B Latihan Pendukung

Untuk mempermudah dalam penguasaan gerak senam ketangkasan, perlu didukung dengan melakukan latihan kekuatan terlebih dahulu. Kekuatan merupakan unsur penting dalam kondisi fisik. Untuk melakukan gerak senam ketangkasan diperlukan kekuatan otot dan sendi. Tanpa kekuatan otot yang memadai, maka kamu tidak akan dapat melakukan gerak senam ketangkasan dengan baik. Selain itu, dengan latihan kekuatan dapat mencegah terjadinya cedera.

Latihan yang dapat kamu lakukan di antaranya sebagai berikut.

1. Angkat leher

Gambar 8.6 Angkat leher

2. *Sit up*

Gambar 8.7 *Sit up*

3. *Push up*

Gambar 8.8 *Push up*

Rangkuman

- Beberapa bentuk senam ketangkasan, di antaranya sebagai berikut.
  - Guling depan. Gerak ini adalah menggulingkan badan ke depan dengan memperhatikan perkenaan dagu dengan dada agar otot leher tidak cedera.
  - Guling belakang. Pada saat menggulingkan badan ke belakang, kelenturan leher dan gerak menahan atau mendorong lengan harus diperhatikan.
  - Berdiri dengan dua tangan (*handstand*). Pada gerak ini kekuatan otot lengan yang menopang tubuh harus diperhatikan. Dengan demikian, perlunya latihan pendukung seperti latihan kekuatan.
  - Berputar 180°. Keseimbangan menjadi faktor penentu keberhasilan gerakan, sehingga tubuh tidak jatuh pada saat berputar dan mendarat.
- Rangkaian *handstand* - guling ke depan - berputar 180° - guling ke belakang, dilakukan seperti berikut.
  Lakukan gerak berdiri dengan kedua tangan dilanjutkan dengan menekuk leher ke dalam untuk melakukan gerak guling depan. Setelah melakukan guling depan diakhiri dengan gerak berdiri, kemudian melompat berputar 180° sehingga berbalik arah, dan dilanjutkan dengan gerak guling belakang.
- Kekuatan merupakan unsur penting dalam kondisi fisik yang dapat membentuk postur. Latihan ini diperlukan untuk memperkecil kemungkinan terjadinya cedera. Latihan yang dapat dilakukan di antaranya angkat leher, *sit up*, dan *push up*.

Refleksi

A. Setelah mempelajari bab ini saya merasa ....
   a. senang
   b. tidak senang
   c. tidak tahu

B. Bubuhi tanda (✓) pada daftar cek di bawah ini yang telah kamu kuasai.
   Setelah mempelajari bab ini saya bisa melakukan :
   1. Gerak guling depan ☐
   2. Gerak guling belakang ☐
   3. Gerak berputar 180^0 ☐
   4. Gerak berdiri dengan dua tangan ☐
   5. Rangkaian gerak senam lantai ☐

C. Kesulitan saya melakukan gerakan dari materi dalam bab ini adalah
   _____
   _____

Evaluasi Bab 8

A. Pilihlah jawaban yang paling benar.

1. Gerak senam yang dilakukan dengan melakukan putaran dengan pendaratan awal pada pinggul adalah ....
   a. *push up*
   b. guling depan
   c. *handstand*
   d. guling belakang
2. Bentuk latihan yang membutuhkan gerak menekuk dagu ke dada adalah pada latihan gerak senam ....
   a. *forward roll*
   b. baling-baling
   c. memutar pergelangan kaki
   d. meroda
3. Untuk melakukan gerak berputar 180°, kita dapat melakukan ... sebagai awalan gerak.
   a. berputar
   b. memutar pinggang berlawanan arah
   c. meliuk
   d. melangkah ke belakang
4. Salah satu bentuk latihan pendukung untuk melakukan gerak guling ke belakang adalah, *kecuali* ....
   a. *push up*
   b. berdiri dengan satu kaki
   c. berjalan berkelok
   d. lari *sprint*
5. Bagian tubuh yang pertama mendarat pada matras saat melakukan *roll* belakang adalah ....
   a. pinggul
   b. kepala bagian belakang
   c. lengan
   d. punggung
6. Bentuk latihan senam yang dilakukan dengan menggunakan putaran badan, *kecuali* ....
   a. baling-baling
   b. *roll* depan
   c. berdiri dengan dua tangan
   d. meroda
7. Awal perkenaan tubuh saat melakukan guling depan adalah ....
   a. kepala bagian depan
   b. dahi
   c. pundak
   d. bahu

8. Gerak akhiran pada guling depan adalah ....
   a. kaki lurus
   b. kaki ditekuk dalam posisi jongkok
   c. lengan diayun ke belakang
   d. posisi duduk
9. Posisi kaki mendarat pada gerak senam berputar 180° adalah ....
   a. kaki dibuka selebar bahu dan sedikit ditekuk
   b. kaki rapat
   c. kaki dilipat
   d. kaki lurus dan dibuka
10. Latihan untuk gerak senam guling depan dan belakang adalah ....
    a. lari bolak-balik
    b. dalam posisi berguling ke depan dan ke belakang
    c. lari ke depan dan ke belakang
    d. berguling ke samping

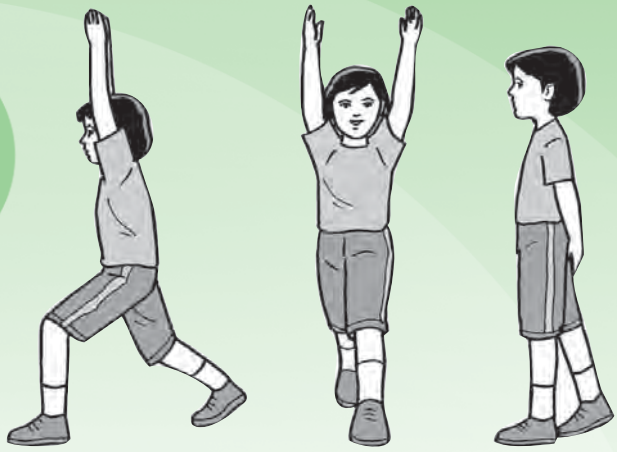
B. Isilah titik-titik berikut ini.

1. Gerak lengan pada saat putaran saat melakukan gerak guling belakang adalah ....
2. Gerak akhiran berputar 180° memerlukan ... agar posisi badan bisa stabil.
3. Gerak akhiran pada gerak guling depan adalah ....
4. Untuk keselamatan, posisi kepala saat melakukan gerak guling depan adalah ....
5. ... adalah contoh latihan pendukung untuk gerak berdiri dengan dua tangan.

C. Ayo peragakan.

1. Kemampuan melakukan guling depan.
2. Kemampuan melakukan guling belakang.
3. Kemampuan melakukan berputar 180°
4. Kemampuan melakukan berdiri dengan dua tangan.
5. Kemampuan melakukan rangkaian gerak senam.

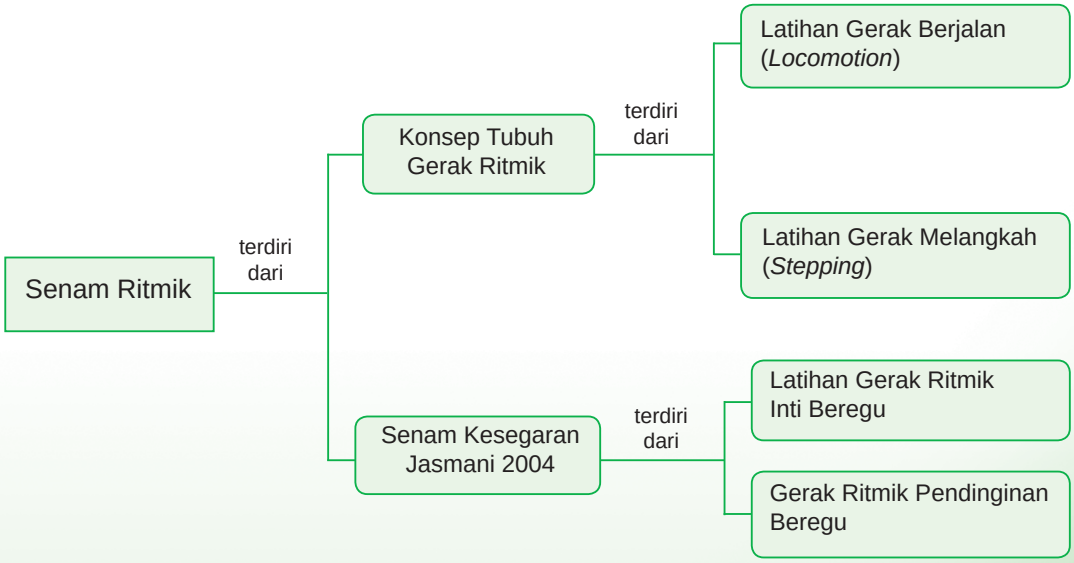
Bab 9



Senam Ritmik

Senam dengan menggunakan alunan musik sebagai pengiring sangat mengasyikan, betul tidak? Kamu pasti sudah sering melakukan berbagai jenis senam ritmik seperti senam SKJ. Senam Kesegaran Jasmani adalah salah satu jenis senam ritmik yang populer. Gerakannya pun bermacam-macam. Irama lagu dan musiknya pun menyenangkan. Ayo kita pelajari dan praktikkan senam ritmik lainnya.

Peta Konsep



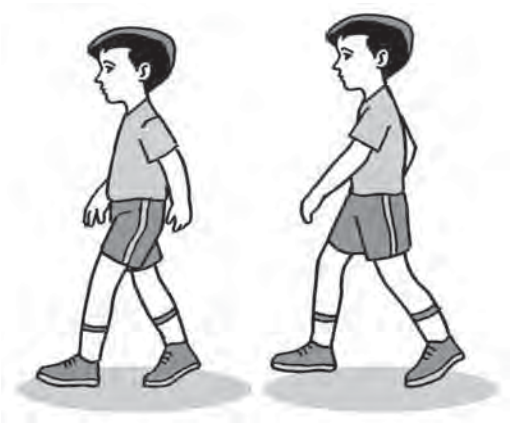
Kata Kunci

Senam, Ritmik, *Locomotion*, *Stepping*, *Jumping*, Gerak, Beregu

A Konsep Tubuh Gerak Ritmik

1. Latihan Gerak Berjalan (*Locomotion*)

Gerak *locomotion* atau perjalanan pada gerak ritmik berfokus pada seluruh cara yang berbeda bagaimana tubuh dapat berpindah dari satu tempat ke tempat baru. Untuk berpindah, kamu dapat melakukan langkah jalan, lari, berguling, merayap, dan menggeser.

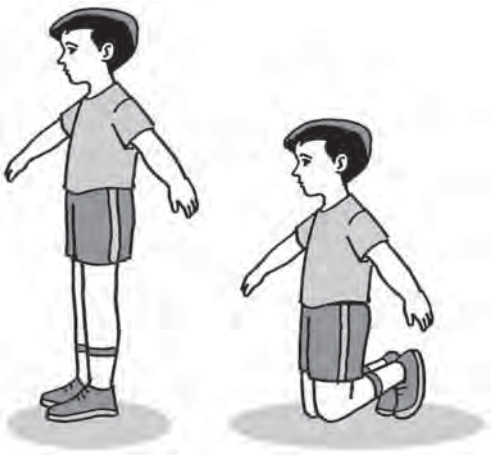


Gambar 9.1 Gerak *locomotion*

2. Latihan Gerak Menggeser Berat Badan (*Stepping*)

Gerak *stepping* menunjukkan perubahan bagian tubuh yang mendukung berat badanmu. Fokus dari gerak ritmik ini adalah pada gerak menggeser berat badan dari satu bagian tubuh ke bagian yang lain.

Lakukan gerak berdiri pada dua kaki, kemudian lakukan gerak berdiri dengan menggunakan bagian tubuh yang lain.



Gambar 9.2 Gerak *stepping*

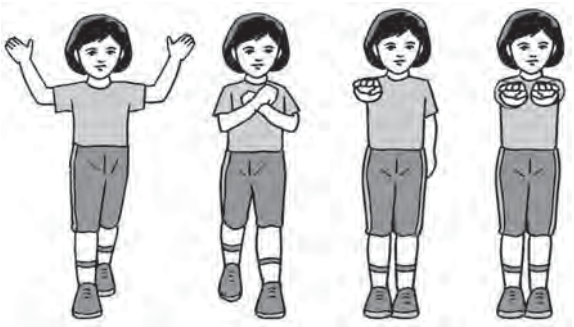
B Senam Kesegaran Jasmani 2004 (Lanjutan)

Pada semester sebelumnya, kamu telah belajar gerakan pemanasan SKJ 2004. Sekarang kita lanjutkan dengan gerakan inti dan pedinginan pada SKJ 2004. Lakukan gerakan ini secara berkelompok untuk melatih penguasaan gerak dan kekompakan dalam melakukannya. Ikuti bimbingan gurumu untuk melakukan setiap rangkaian gerak SKJ 2004 ini.

1. Latihan Inti

a. Gerakan Peralihan (2 × 8 hitungan)

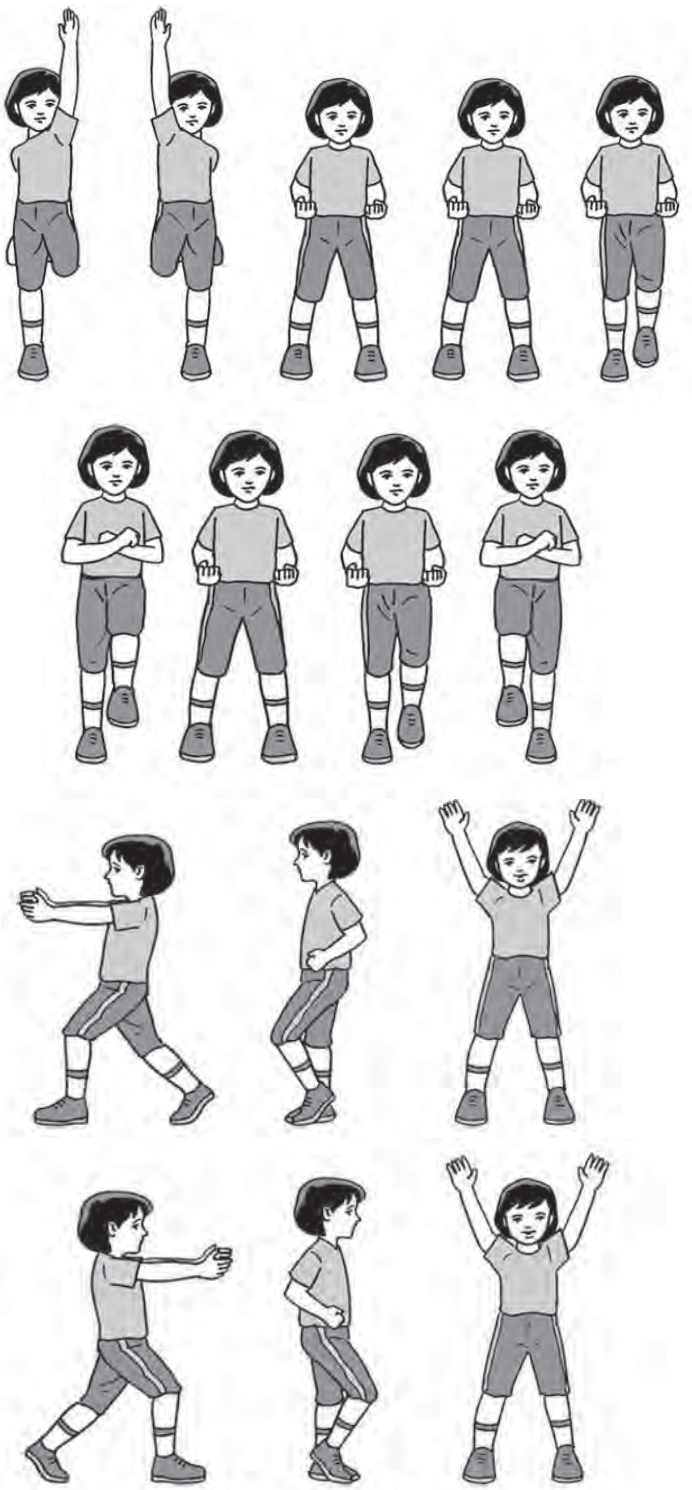
Gerakan peralihan dimulai dengan melangkahkan kaki ke depan dan ke belakang bergantian. Lengan digerakkan ke depan ke atas dan ke bawah sambil berjalan di tempat. Gerak peralihan dilakukan di sela-sela latihan inti.



Gambar 9.3 Gerakan Peralihan

b. Latihan Inti IV (8 × 8 hitungan)

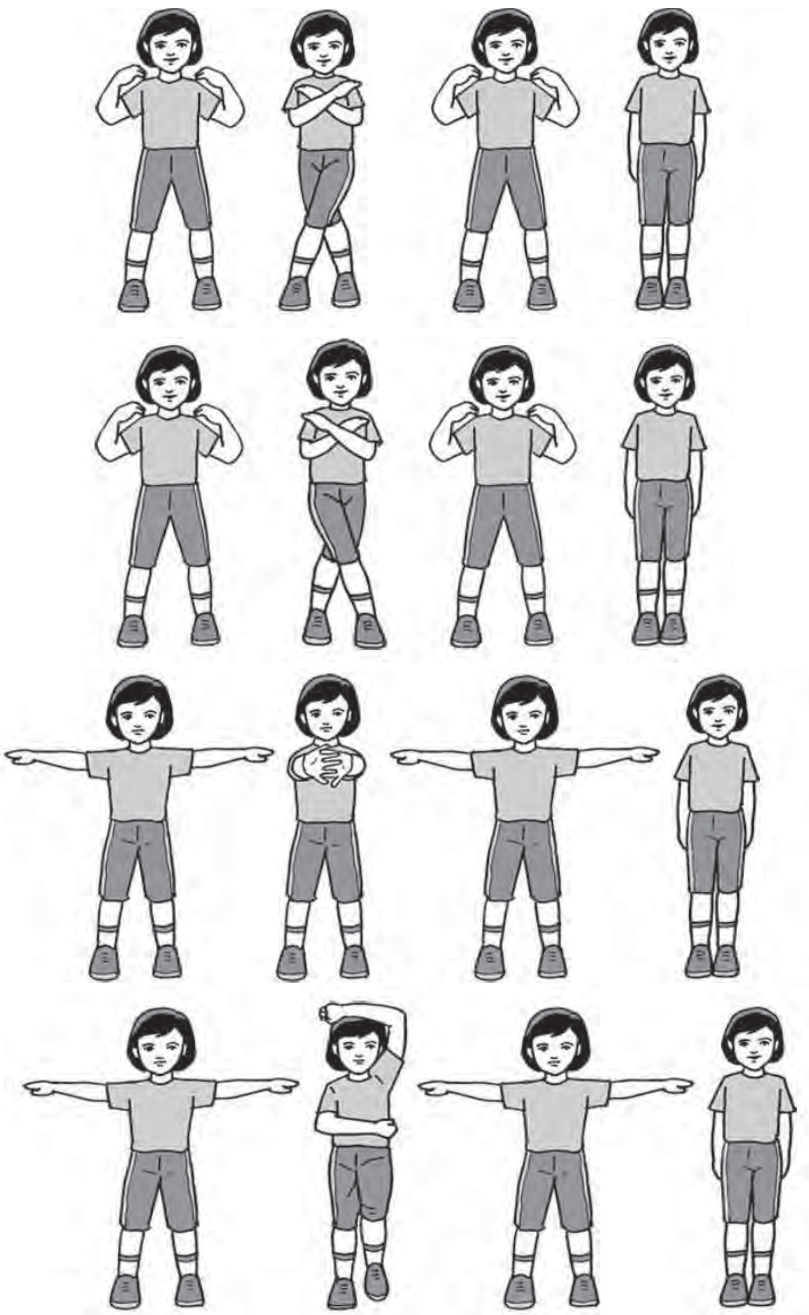
Melakukan gerak ayunan lengan di samping badan sambil langkah menyerong ke arah kanan dan kiri, dan dilakukan ke depan dan belakang. Kemudian melakukan gerak mengangkat lengan ke atas dan ke bawah secara bergantian dengan menyentuhkan kaki secara menyilang. Gerakan selanjutnya adalah menarik kedua siku sambil melakukan langkah ke samping, dan melakukan langkah ke depan dan belakang sambil membuka kedua kaki lebar dan mengangkat kedua lengan ke atas.

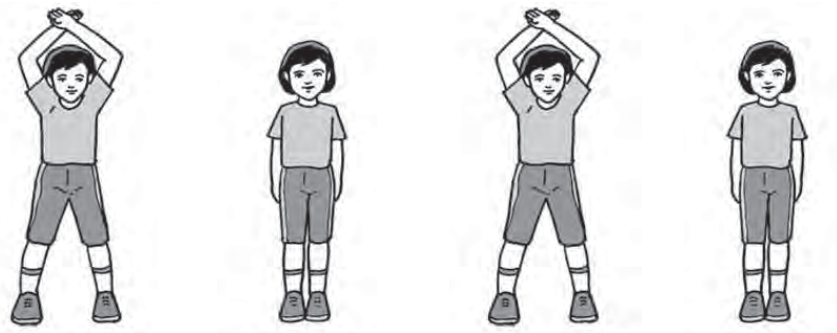


Gambar 9.4 Gerakan latihan inti IV

c. Latihan Inti V (8 × 8 hitungan)

Melatih koordinasi tangan dan kaki dan kelenturan pinggang. Gerakan dilakukan dengan melangkah silang ke samping dan gerak lengan menempel bahu secara menyilang. Kemudian gerak lengan di samping depan badan dengan pola langkah. Gerak langkah ke samping dan gerak lengan diluruskan di samping badan dan satu tangan melingkar melewati atas kepala dan satu tangan yang lain melingkar melewati bawah dada.





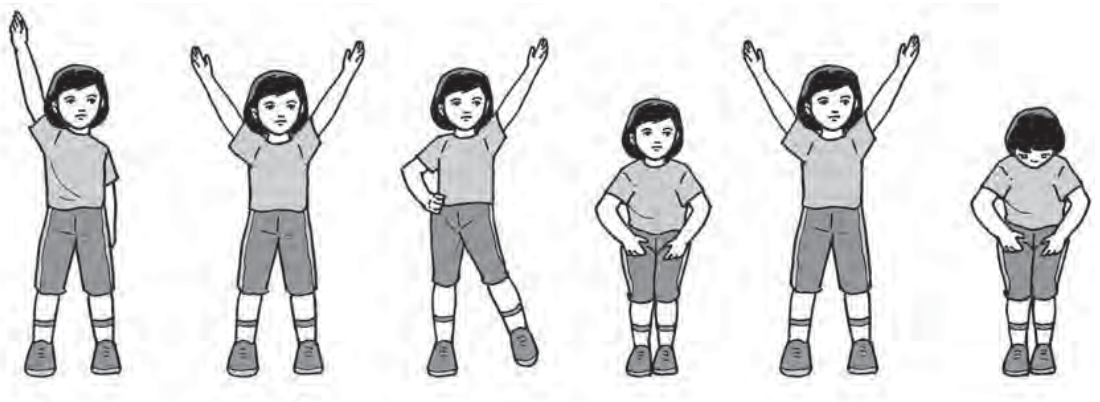
Gambar 9.5 Gerakan latihan inti V

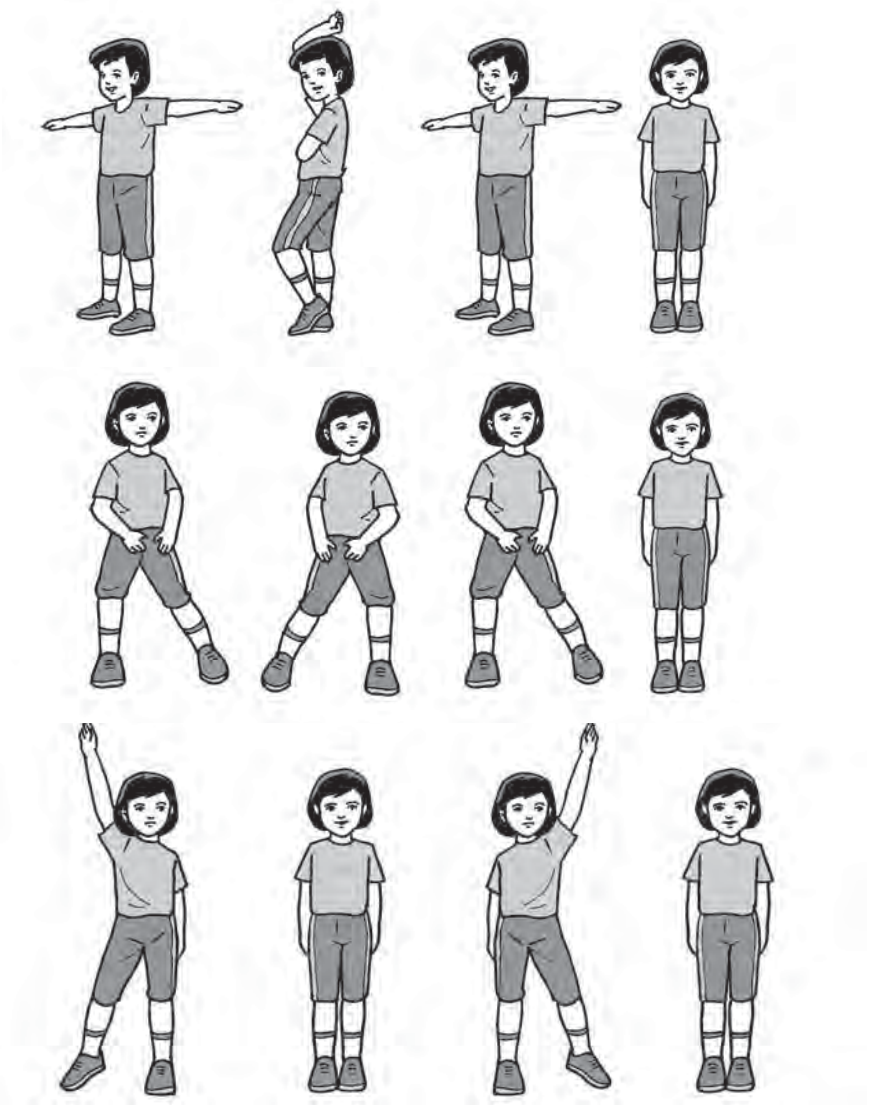
2. Pendinginan

Rangkaian gerak pada pendinginan diawali dengan gerak memutar lengan ke samping atas melewati depan badan dengan diiringi gerak langkah ke samping, dan dilakukan secara bergantian. Kemudian gerak mengangkat lengan ke samping atas diiringi langkah kaki. Setelah itu meregangkan secara statis dengan gerak menekuk lutut dan menempelkan kedua tangan di paha dan agak membungkuk kemudian membuka kedua lengan ke samping atas.

Gerakan selanjutnya yaitu dengan melangkahkan kaki ke belakang sambil mengangkat kedua lengan kemudian dilanjutkan dengan peregangan statis pada punggung bagian samping. Lalu meregangkan otot-otot kaki dengan meluruskan kaki dan menekan tungkai ke bawah dengan membungkukkan badan, kemudian mengangkat lengan ke samping dan memiringkan badan, dilanjutkan dengan mengangkat kedua lengan ke samping atas sambil menyilangkan kaki.

Gerakan selanjutnya adalah kedua tangan melingkar di depan badan kemudian menarik lengan ke samping di depan badan. Gerakan terakhir menekuk kedua siku di belakang kepala lalu mengangkat satu lengan ke atas.





Gambar 9.6 Gerakan pendinginan

Info Olahraga

Melakukan gerak senam ritmik lebih menyenangkan dilakukan secara masal, hal ini dapat meningkatkan kebersamaan antara peserta senam. Apalagi bila dilakukan di lapangan terbuka, dengan kesegaran udara yang dihirup saat melakukan gerak senam tersebut.

Rangkuman

Konsep gerak tubuh terbagi menjadi:

- Gerak *locomotion* atau perjalanan adalah bagaimana tubuh dapat berpindah dari satu tempat ke tempat baru. Contohnya langkah jalan, lari, berguling, merayap, menggeser, dan lain-lain.
- Gerak *stepping*. Gerak ini menunjukkan perubahan bagian tubuh yang mendukung berat badanmu. Fokus dari gerak ritmik ini adalah pada gerak menggeser berat badan dari satu bagian tubuh ke bagian yang lain. Contohnya gerak berdiri pada dua kaki - kemudian memindahkan berat badan dengan berdiri menggunakan bagian tubuh yang lain.
- Latihan senam kesegaran jasmani 2004 lanjutan terdiri dari latihan inti dan pendinginan. Latihan inti terdiri dari gerakan peralihan dan gerak-gerak inti yang harus dilatih penguaasaan gerak dan kekompakan dalam melakukannya.

Refleksi

A. Setelah mempelajari bab ini saya merasa:
   a. senang
   b. tidak senang
   c. tidak tahu

B. Bubuhi tanda (✓) pada daftar cek di bawah ini yang telah kamu kuasai.
   Setelah mempelajari bab ini saya bisa melakukan :
   1. Konsep gerak *locomotion* ☐
   2. Konsep gerak *stepping* ☐
   3. Konsep gerak *jumping* ☐
   4. Gerak pemanasan senam SKJ 2004 ☐
   5. Gerak inti senam SKJ 2004 ☐
   6. Gerak pendinginan senam SKJ 2004 ☐

C. Kesulitan saya melakukan gerakan dari materi dalam bab ini adalah
   _____
   _____

Evaluasi Bab 9

A. Pilihlah salah satu jawaban yang paling benar.

1. Bentuk gerak ritmik dari tubuh merupakan dasar dari gerak ritmik, di antaranya adalah ….
   a. *stepping*
   b. *controlling*
   c. *breaking*
   d. *moving*
2. Gerakan yang termasuk pada gerak tubuh “jumping”….
   a. menolak satu kaki dan mendarat dua kaki
   b. berputar satu kaki
   c. berayun dua lengan
   d. kedua kaki berputar
3. Senam ritmik memiliki ciri yang sangat mendasar, yaitu ….
   a. dilakukan secara bersama-sama
   b. menggunakan ketukan / irama
   c. geraknya tidak berpindah
   d. gerakannya selalu berpindah
4. Senam kesegaran jasmani termasuk pada senam ….
   a. lantai
   b. irama
   c. alat
   d. artistik
5. Hal yang harus kita lakukan sebelum melakukan senam ….
   a. lakukan pendinginan
   b. lakukan pemanasan
   c. lakukan jalan-jalan
   d. lakukan gerak dengan musik
6. Salah satu bentuk dari gerak *locomotion* adalah ….
   a. memukul bola
   b. diam
   c. melangkah
   d. menangkap bola yang dilempar
7. Bentuk gerakan yang bukan merupakan latihan gerak tubuh adalah ....
   a. tepuk tangan
   b. melompat
   c. melangkah
   d. bergeser
8. Senam SKJ 2004 terbagi ke dalam ....
   a. pemanasan-inti-pendinginan
   b. pola langkah 1 - pola langkah 2
   c. gerakan senam irama
   d. gerak langkah, berpindah, mengayun

9. Memindahkan gerak berdiri dengan dua kaki menjadi dengan kedua lutut termasuk pada ….
   a. gerak *locomotion*
   b. gerak *stepping*
   c. gerak *jumping*
   d. gerak *stoping*
10. Dalam senam SKJ 2004, gerakannya sudah mulai ke gerakan yang kompleks dan lebih khusus terdapat pada bagian ….
   a. pemanasan
   b. inti
   c. pendinginan
   d. peregangan

B. Isilah titik-titik berikut ini.

1. Mengangkat kedua kaki - melayang di udara - berpindah ke depan termasuk pada konsep gerak tubuh adalah ....
2. Tujuan dari pemanasan sebelum melakukan senam adalah ....
3. Contoh dari kensep gerak tubuh *locomotion* adalah ....
4. Gerak pada senam SKJ 2004 yang menunjukkan lebih banyak gerak pada posisi diam adalah bagian ....
5. Ciri dasar dari senam ritmik salah satunya adalah ....

C. Ayo peragakan.

1. Lakukan bentuk konsep gerak *locomotion*.
2. Lakukan bentuk konsep gerak *stepping*.
3. Lakukan bentuk konsep gerak *jumping*.
4. Lakukan gerak pemanasan SKJ 2004.
5. Lakukan gerak inti senam SKJ 2004.
6. Lakukan gerak pendinginan senam SKJ 2004.

Bab 10

Aktivitas Renang

Apakah kamu pernah melakukan renang dengan posisi tubuh terlentang di permukaan air? Melakukan gerakan dalam posisi tubuh terlentang sangat disenangi banyak orang karena mudah dalam pengambilan napas. Kamu tentu tidak akan kesulitan dalam pengambilan napas pada posisi tubuh ini, karena hidung dan mulut tidak terendam oleh air. Gerakan renang ini disebut gaya punggung. Apakah kamu telah dapat melakukan renang gaya punggung dengan gerakan yang benar?

Peta Konsep

Kata Kunci

Renang, Gaya Punggung, Meluncur, Gerak Tungkai, Gerak Lengan, Terlentang

A Berlatih Sikap Renang Gaya Punggung

1. Mengapung dengan Sikap Terlentang

Gerak ini dapat dilakukan jika seluruh anggota badan dalam keadaan rileks. Cara mengapung adalah sebagai berikut.

a. Mula-mula berdiri tegak di atas air, peganglah papan luncur di depanmu.
b. Dengan rileks tanpa kontraksi otot, tekuklah lututmu, dengan memegang papan luncur yang mengapung di depan dada.
c. Lakukan dengan tenang. Kamu harus yakin bahwa papan luncur akan menahan agar kamu tidak tenggelam.

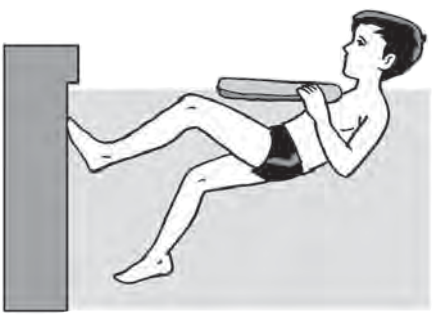
Gerak mengapung ini dapat dibantu oleh teman dengan sedikit menahan badan bagian belakang. Setelah posisi badan mulai terlentang dengan tenang, kamu dapat melepas papan luncur secara perlahan. Dengan demikian, kamu dapat mengapung tanpa alat bantu.

Gambar 9.1 Mengapung dengan sikap terlentang

2. Meluncur dengan Sikap Terlentang

Untuk meluncur dengan sikap terlentang, posisi badan sama dengan sikap mengapung dengan sikap terlentang. Gerakannya dapat dilakukan sebagai berikut.

a. Mula-mula berdiri dengan satu kaki menghadap dinding kolam, kaki yang lain menempel pada dinding kolam untuk memberikan daya dorong.
b. Gunakan papan luncur sebagai alat bantu di depan dada supaya badan tetap mengapung.
c. Lakukan gerak menekan dinding kolam dan mengambil posisi mengapung terlentang di air pada saat meluncur.
d. Angkat panggulmu ke permukaan air dan pertahankan posisi badan dalam keadaan lurus. Semakin lurus posisi badan, semakin jauh hasil luncuran.



Gambar 9.2 Meluncur dengan sikap terlentang

B Gerak Dasar Renang Gaya Punggung

1. Gerak Meluncur

Posisi tubuh yang ideal untuk gaya punggung adalah posisi punggung sedikit lebih rendah dari bahu, sedangkan posisi kepala, pinggang, dan kaki terletak dalam satu garis lurus. Dengan posisi tubuh kamu seperti ini, akan memperkecil hambatan pada saat luncuran.

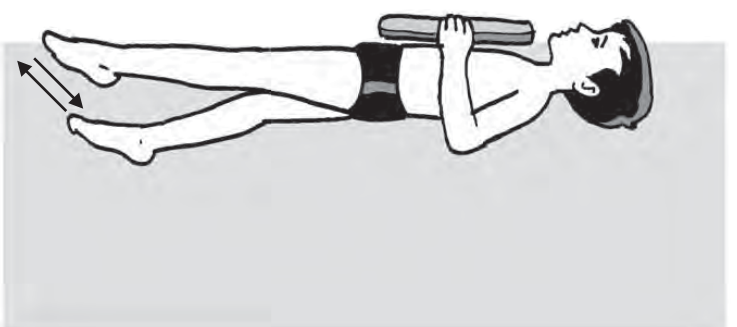
Lakukan gerak yang sama dengan gerak meluncur pada sikap terlentang. Akan tetapi, ada variasi gerak yang harus dilakukan ketika gerak meluncur pada renang gaya punggung. Gerak meluncur dapat dilakukan sebagai berikut.

a. Berdiri dan berpegangan pada dinding kolam.
b. Mengangkat kedua kaki ke dinding kolam, sekaligus melakukan dorongan untuk menghasilkan luncuran.
c. Posisi lengan dapat diletakkan di samping badan atau di atas kepala dengan ujung lengan runcing untuk memperkecil hambatan.

2. Gerak Tungkai

Gerakan tungkai kaki dilakukan dengan cara seperti berikut.

a. Cambukan/menendang ke atas yang dilakukan oleh lutut dari sendi pergelangan kaki. Gerakannya mirip gerakan ekor ikan, namun ke atas ke bawah, lutut tetap di bawah permukaan air.
b. Ujung kaki hanya sedikit muncul ke permukaan air saat menendang air untuk membuat gelombang. Kedalaman cambukan kaki antara 30–46 cm.
c. Cambukan ke atas dilakukan dengan tendangan kuat, dengan meluruskan lutut. Punggung kaki menendang air ke atas sampai permukaan air.
d. Kemudian cambukan kaki dengan kuat ke bawah dalam posisi tungkai lurus, pergelangan kaki ditahan, lalu lutut ditekuk sampai sudut 45°.

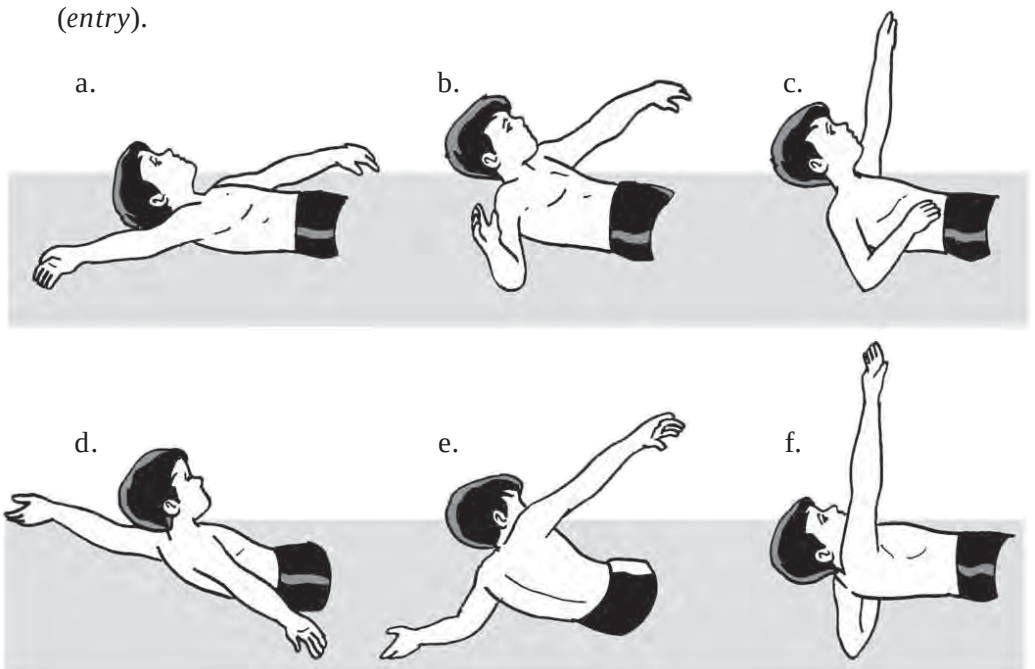


Gambar 9.3 Gerak tungkai

3. Gerak Lengan

Gerakan lengan pada renang gaya punggung merupakan pengulangan gerak yang tidak terputus. Posisi kedua lengan tidak berada dalam posisi yang sama. Cara pembelajaran akan lebih baik jika putaran kedua lengan dalam posisi lurus.

a. Masukan Tangan (*Entry*)
   Tahap memasukkan tangan merupakan akhir dari putaran lengan pada sendi bahu. Posisi lengan saat masuk ke dalam air adalah tangan terletak pada arah jam sebelas dan jam satu apabila posisi jam 12 berada di atas kepala. Lengan kanan mengarah ke jam sebelas dan lengan kiri mengarah ke jam satu. Perkenaan dengan air diawali oleh jari kelingking dari tiap lengan.
b. Menarik (*Pull*)
   Fase menarik dimulai dengan lengan lurus. Setelah menekan air ke belakang dan samping, sikut ditekuk, telapak tangan diangkat ke atas dan hanya beberapa sentimeter di bawah permukaan air. Sudut siku pada saat ditekuk ke atas mencapai 90°.
c. Mendorong (*Push*)
   Setelah menarik dilanjutkan dengan gerak mendorong, saat posisi siku telah berada di dekat pinggang, tangan digerakkan ke bawah. Gerak menarik dan mendorong ke belakang membuat garis "S" di samping badan.
d. Pengembalian (*Recovery*)
   Setelah gerak menarik dan mendorong, lengan diangkat keluar dari air. Posisi ibu jari keluar lebih dulu dengan lengan menyamping. Di atas pergelangan tangan diputar keluar dan siap untuk melakukan memasukkan tangan (*entry*).



Gambar 9.4 Rangkaian gerak tangan

4. Cara Napas

Tidak ada teknik khusus ketika pengambilan napas pada renang gaya punggung, karena posisi mulut dan hidung selalu berada di atas permukaan air. Namun untuk pengaturan napas, lakukanlah pengambilan napas atau menghirup udara melalui mulut dan membuang udara melalui mulut dan hidung.

5. Kombinasi Gerak Lengan dan Tungkai

Gerakan lengan dan tungkai pada gaya punggung relatif mudah dipelajari dan dilakukan karena gerakannya sederhana. Gerakannya adalah kaki dan lengan mengayuh tanpa harus mengangkat tangan ke permukaan air.

Gerakan kombinasi antara lengan dan tungkai ialah sebagai berikut.

a. Posisi rileks telentang di air.
b. Kedua kaki diturunkan, lutut ditekuk, paha lurus.
c. Tangan dan ibu jari menempel di samping badan.
d. Lakukan gerak memasukkan tangan kemudian tarikan dengan kombinasi tungkai menendang ke atas yang dilakukan oleh lutut dari sendi pergelangan kaki.
e. Lanjutkan dengan gerakan mendorong lengan disertai cambukan kaki ke atas dilakukan dengan tendangan kuat, dengan meluruskan lutut. Punggung kaki menendang air ke atas sampai permukaan air.

Dalam melakukan gerakan ini harus dalam keadaan rileks dan santai agar tenaga tidak terbuang sia-sia. Yakinkan dirimu bahwa kombinasi gerak lengan dan tungkai pada gaya punggung relatif mudah dipelajari dan dilakukan. Pada dasarnya kombinasi gerakan ini sederhana sehingga kamu tidak akan mengalami kesulitan ketika mempraktikkannya.

Info Olahraga

Kesulitan yang sering dihadapi dalam melakukan latihan renang gaya punggung adalah melakukan posisi telentang. Posisi telentang harus dilakukan seperti seorang yang tidur telentang di lantai dengan meluruskan tangan pada lantai di atas kepala. Jari-jari tangan sampai jari-jari kaki merupakan satu garis lurus. Jika posisi telentang seperti itu dapat dilakukan di permukaan air, kamu dapat melakukan renang gaya punggung dengan baik.

(**Sumber**: *Dasar-Dasar Renang*: 2000)

Rangkuman

- Gerakan lengan pada renang gaya punggung merupakan pengulangan gerak yang tidak terputus. Proses urutan geraknya adalah sebagai berikut.
  - Masukan tangan (*Entry*)
  - Menarik (*Pull*)
  - Mendorong (*Push*)
  - Pengembalian (*Recovery*)
- Gerak tungkai dalam renang gaya punggung dilakukan dengan gerak menendang ke atas dan ke bawah yang dilakukan oleh lutut dari sendi pergelangan kaki, dengan kedalaman cambukan kaki antara 30–46 cm.
- Pengambilan napas pada renang gaya punggung tidak memerlukan teknik yang khusus, karena posisi mulut dan hidung selalu berada di atas permukaan air. Tetapi yang harus diperhatikan adalah cara pengaturan napas, sebaiknya dilakukan pengambilan napas / menghirup udara melalui mulut dan membuang udara melalui mulut dan hidung.

Refleksi

A. Setelah mempelajari bab ini saya merasa:
   a. senang
   b. tidak senang
   c. tidak tahu

B. Bubuhi tanda (✓) pada daftar cek di bawah ini yang telah kamu kuasai.
   Setelah mempelajari bab ini saya bisa melakukan:
   1. Kemampuan melakukan gerak lengan renang gaya punggung ☐
   2. Kemampuan melakukan gerak tungkai renang gaya punggung ☐
   3. Kemampuan melakukan gerak pengaturan napas ☐
   4. Kemampuan melakukan kombinasi gerak lengan, tungkai, dan cara pengaturan napas ☐

C. Kesulitan saya melakukan gerakan dari materi dalam bab ini adalah
   _____
   _____

Evaluasi Bab 10

A. Pilihlah jawaban yang paling benar.

1. Salah satu bentuk latihan renang gaya punggung adalah ....
   a. mendorong tungkai ke belakang
   b. mengayuh lengan ke luar
   c. mengayuh lengan ke dalam
   d. melakukan gerak cambukan kaki ke atas dan ke bawah
2. Pada renang gaya punggung, start dilakukan dengan cara ....
   a. di balok start menghadap air
   b. di atas balok start membelakangi air
   c. di dalam air di depan balok start
   d. di belakang balok start
3. Bentuk gerak pada renang gaya punggung yang menyerupai bentuk huruf "S", dilakukan pada posisi ....
   a. tungkai saat mengayuh ke luar atas
   b. lengan saat melakukan gerak di air
   c. lengan saat melingkar di atas kepala
   d. tungkai saat kaki bergerak
4. Gaya yang *bukan* merupakan gaya renang yang diperlombakan adalah gaya ....
   a. dada
   b. punggung
   c. bebas
   d. siku
5. Pergerakan lengan renang gaya punggung adalah ....
   a. mengangkat lengan melewati samping telinga
   b. gerak lengan di air membentuk huruf "S"
   c. mengayun lengan ke depan
   d. jari kelingking merupakan awal perkenaan lengan dengan air
6. Beberapa urutan gerak dalam renang gaya punggung adalah, *kecuali* ....
   a. memasukkan tangan
   b. raihan tangan
   c. mendorong
   d. pengembalian
7. Bentuk pada renang gaya punggung yang dilakukan dengan mengangkat lengan keluar dari air adalah tahapan ....
   a. mendorong
   b. pengembalian
   c. raihan tangan
   d. memasukkan tangan
8. Perbedaan renang gaya punggung dengan gaya yang lain adalah ....
   a. dada
   b. posisi tubuh
   c. otot kuat
   d. menendang gerak tungkai

9. Pergerakan lengan saat akan masuk ke dalam air sebaiknya ....
   a. mengangkat lengan melewati samping telinga
   b. lengan lurus mengarah ke jam 1 dan 11
   c. mengayun lengan ke depan
   d. ibu jari sebagai awal perkenaan lengan dengan air
10. Kondisi yang agak sedikit sulit ketika renang gaya punggung adalah ....
   a. sikap tangan
   b. sikap tungkai
   c. sikap telentang
   d. sikap mengambang

B. Isilah titik-titik berikut ini.

1. Posisi lengan pada saat keluar dari air diawali oleh ....
2. Urutan renang gaya punggung adalah ....
3. Gerak menarik pada gerak lengan dapat dilakukan oleh anggota tubuh ....
4. Gerak lengan saat posisi siku telah berada di dekat pinggang, tangan digerakkan ke bawah, adalah tahapan gerak ... pada renang gaya punggung.
5. ... tahapan memasukkan tangan ke dalam air pada renang gaya punggung.

C. Ayo peragakan.

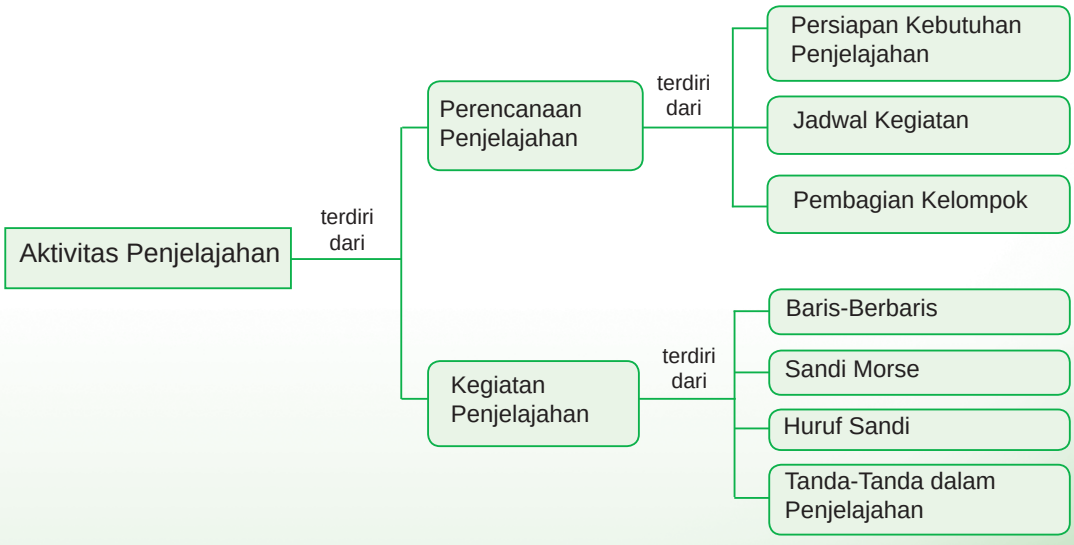
1. Kemampuan melakukan gerak lengan renang gaya punggung.
2. Kemampuan melakukan gerak tungkai renang gaya punggung.
3. Kemampuan melakukan gerak pengaturan napas.
4. Kemampuan melakukan kombinasi gerak lengan, tungkai, dan cara pengaturan napas.

Bab 11

Aktivitas Penjelajahan

Apakah kamu pernah melakukan penjelajahan? Banyak hal yang dapat kita pelajari dari kegiatan penjelajahan. Oleh karena itu, kita akan membahas kegiatan penjelajahan di lingkungan sekitar sekolah. Ayo kita pelajari hal-hal tentang penjelajahan. Melakukan penjelajahan sangat mengasyikkan.

Peta Konsep



Kata Kunci

Penjelajahan, Kode, Sandi, Jadwal, Morse, Tanda, Peralatan

A Perencanaan Penjelajahan

1. Persiapan Kebutuhan Penjelajahan

Untuk melakukan kegiatan penjelajahan, setiap siswa harus menyediakan beberapa peralatan dan perlengkapan yang diperlukan pada saat menjelajah. Perlengkapan yang harus dibawa di antaranya sebagai berikut.

a. Sepatu kets / sepatu gunung
b. Air minum
c. Perlengkapan P3K
d. Tali
e. Topi
f. Tongkat
g. Sarung tangan
h. Kaos kaki
i. Tas ransel
j. Jaket tebal dan jas hujan
k. Kompas

Gambar 11.1 Perlengkapan penjelajahan

2. Jadwal Kegiatan

Jadwal kegiatan perlu dibuat untuk mengatur kegiatan apa saja yang akan dilakukan. Bentuk jadwal kegiatan penjelajahan adalah sebagai berikut.

Waktu	Kegiatan	Keterangan
07.30 - 08.00	Persiapan Penjelajahan	Pengelompokan siswa (dibariskan). Penjelasan kegiatan yang harus dilakukan oleh setiap kelompok. Menjaga keselamatan dan kebersihan selama di perjalanan. Memeriksa perlengkapan penjelajahan setiap anggota kelompok.
08.00 - 10.00	Kegiatan Penjelajahan	Siswa melakukan penjelajahan mengikuti tanda yang telah dipasang, dan melalui semua pos yang ditentukan. Waktu di setiap pos adalah 10 menit. Pada masing-masing pos, setiap kelompok harus dapat membaca instruksi (mencari jejak / tanda-tanda dan melaksanakan tugas yang diberikan) secepat mungkin untuk meneruskan penjelajahan selanjutnya.
10.00 - 10.30	Akhir Kegiatan Penjelajahan	Setiap kelompok kembali berkumpul di tempat semula (yang telah ditentukan). Pembimbing memberikan penjelasan, pemahaman, dan evaluasi mengenai kegiatan penjelajahan.

3. Pembagian Kelompok

Pada kegiatan penjelajahan, siswa yang ikut dalam kegiatan penjelajahan sebaiknya dibagi dalam beberapa kelompok. Hal ini dilakukan dengan beberapa tujuan, di antaranya adalah sebagai berikut.

a. Melatih kesiapan siswa
b. Melatih kedisiplinan dalam kelompok
c. Melatih rasa tanggung jawab terhadap kelompok
d. Melatih kreativitas setiap kelompok dalam penjelajahan

Bagilah jumlah murid ke dalam beberapa kelompok, jumlah anggota per kelompok antara 6–12 orang. Pilih seorang siswa untuk menjadi pemimpin regu.

B Kegiatan Penjelajahan

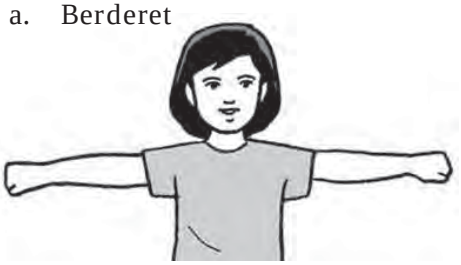
1. Baris-Berbaris

Dalam kegiatan penjelajahan, kita dituntut untuk disiplin.
Dalam baris-berbaris ada 3 bagian aba-aba.

a. Aba-aba petunjuk
b. Aba-aba peringatan
c. Aba-aba pelaksanaan

Bentuk barisan
Maksud / isyarat

a. Berderet



c. Lingkaran kecil

b. Lingkaran besar

d. Setengah lingkaran

2. Morse

Huruf morse banyak digunakan untuk berhubungan dengan kawan dalam penjelajahan. Semboyan morse ini dapat dilakukan dengan berbagai cara.

a. Suara: seperti pluit, radio, kentongan, gendang, dan sebagainya
b. Sinar: seperti senter, lampu, *storking*, dan sebaginya
c. Tulisan: tanda titik (.) dan garis (--)

Kamu dapat menggunakan morse tulisan ini, apabila kamu telah hafal urutan abjad menggunakan tulisan. Berikut adalah huruf / kode morse yang harus kamu ingat dan hafalkan.

A .-	J .---	S ...	2 ..---
B -...	K -.-	T -	3 ...--
C -.-.	L .-..	U ..-	4 ....-
D -..	M --	V ...-	5 .....
E .	N -.	W .--	6 -....
F ..-.	O ---	X -..-	7 --...
G --.	P .--.	Y -.--	8 ---..
H	Q --.-	Z --..	9 ----.
I ..	R .-.	1 .----	0 -----

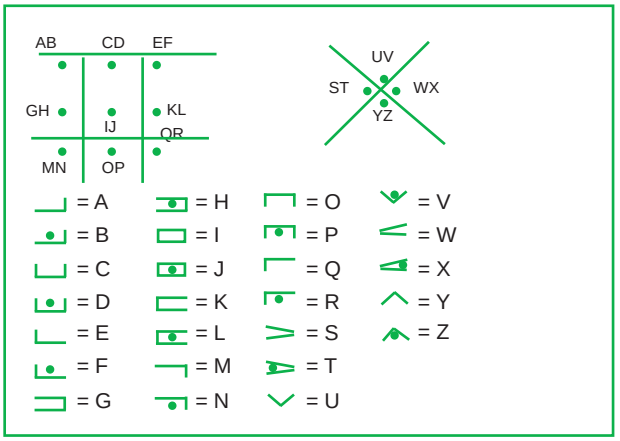
3. Huruf Sandi

Huruf sandi adalah huruf rahasia. Untuk dapat tetap berhubungan dengan teman dalam perjalanan tanpa ingin diketahui oleh orang lain, kita dapat menggunakan huruf sandi.

Kita dapat menggunakan beberapa macam sandi. Setiap sandi mempunyai kunci tersendiri untuk membaca dan menerjemahkannya.

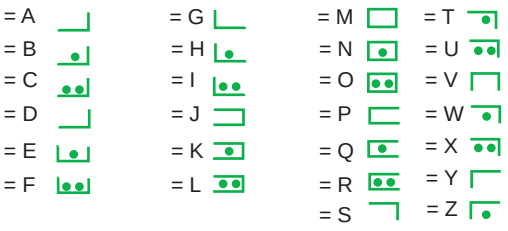
Di bawah ini terdapat beberapa macam sandi.

a. Sandi Kotak I



b. Sandi Kotak II (Rangkap)

ABC	DEF	GHI
JKL	MNO	PQR
STU	VWX	YZ



c. Sandi Angka

Susunan huruf abjad dapat kita ganti menggunakan susunan angka. Huruf yang berawal dari A–Z diganti dengan angka dari 0–25. A = 0 dan Z = 25.

A = 0	J = 9	S = 18
B = 1	K = 10	T = 19
C = 2	L = 11	U = 20
D = 3	M = 12	V = 21
E = 4	N = 13	W = 22
F = 5	O = 14	X = 23
G = 6	P = 15	Y = 24
H = 7	Q = 16	Z = 25
I = 8	R = 17	(–) = 26

Berhenti = 1.4.17.7.4.13.19.8
Belok kanan = 1.4.11.14.10. 10.0.13.0.13

4. Tanda-Tanda dalam Penjelajahan

Pengenalan tanda-tanda dalam penjelajahan sangat besar manfaatnya, apalagi bila melakukan penjelajahan di daerah yang belum kita kenal. Beberapa tanda dalam penjelajahan yang bisa kamu dan teman-temanmu gunakan adalah sebagai berikut.

a. Tanda-tanda di atas tanah

ikuti jalan ini

air dapat diminum

air tidak dapat diminum

telah kembali

ada bahaya

Jangan melalui jalan ini

tunggu

ke perkemahan

kembali

melalui rintangan

b. Tanda-tanda dengan rumput

Jalan terus

ada bahaya

jalan ke kanan

jalan ke kiri

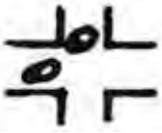
c. Tanda-tanda dengan batu

Jalan ke kiri

jalan ke kanan

jalan terus

jalan ke arah yang ditunjuk batu di ujung


Jalan ke arah yang tidak ada batu

jangan melalui jalan ini

Tunggu

ada bahaya

d. Tanda-tanda dengan ranting

Jalan ke kanan

Jalan ke kanan

jalan terus

lagi 1 km

ada bahaya

Pelajarilah tanda-tanda penjelajalahan tersebut baik-baik. Hafalkan dan berlatihlah dengan teman-temanmu. Jika kamu sudah mengetahuinya, lakukan aktivitas penjelajahan di sekitar lingkungan sekolahmu.

4. Keterampilan Gerak dalam Penjelajahan

Kegiatan penjelajahan adalah kegiatan yang menyenangkan dan juga menantang. Pada kegiatan ini, kita akan menjumpai berbagai rintangan, misalnya jalan berliku, menanjak, menurun, dan sebagainya. Oleh karena itu dibutuhkan keterampilan gerak dalam melakukan aktivitas penjelajahan ini. Beberapa kegiatan di lingkungan sekolah dapat melatih keterampilan gerak siswa dalam penjelajahan, di antaranya sebagai berikut.

a. Berjalan mengelilingi sekolah

Untuk melakukan aktivitas penjelajahan di lingkungan sekitar sekolah, siswa harus mampu melakukan gerak berjalan dalam waktu yang lama. Kegiatan berjalan mengelilingi lingkungan sekolah dalam beberapa waktu yang cukup lama dapat meningkatkan daya tahan siswa dalam melakukan penjelajahan.

Lakukan gerak berjalan dengan beberapa rintangan yang dapat dilewati, misalnya jalan berkelok, jalan dengan tanah basah, jalan menanjak, jalan menurun, jalan bebatuan, dan lain-lain.

b. Halang Rintang

Halang rintang adalah suatu kegiatan tantangan yang dilakukan dengan melewati dan melalui berbagai halangan dan rintangan, sehingga mencapai suatu tujuan yang direncanakan. Tantangan yang dihadapi misalnya mendaki, memanjat, loncat melewati lubang, merangkak, dan sebagainya. Oleh karena itu, keterampilan gerak dalam aktivitas penjelajahan ini sangat diperlukan.

Buatlah suatu kegiatan halang rintang di lingkungan sekitar rumahmu. Gunakan jalur dan tempat yang menantang, misalnya melewati selokan, berjalan di tembok, menaiki bukit, memanjat tanaman, dan sebagainya. Lakukan secara bergantian atau bisa juga berkelompok dengan temanmu. Perhatikan juga faktor keselamatannya. Hindari tempat dan jalur yang membahayakan dan dapat menyebabkan kecelakaan.

Info Olahraga

Aktivitas penjelajahan termasuk kegiatan di ruang terbuka (*outdoor activity*). Kegiatan ini akan dapat meningkatkan rasa percaya diri, mensyukuri karunia Tuhan Yang Maha Esa, meghargai teman, membiasakan bekerjasama, dan cinta lingkungan. Ayo, lakukan aktivitas penjelajahan.

Rangkuman

1. Tujuan penjelajahan di antaranya adalah sebagai berikut.
   a. Melatih kesiapan siswa
   b. Melatih kedisiplinan dalam kelompok
   c. Melatih rasa tanggung jawab terhadap kelompok
   d. Melatih kreativitas setiap kelompok dalam penjelajahan
2. Huruf morse banyak digunakan untuk berhubungan dengan kawan dalam penjelajahan. Semboyan morse ini dapat dilakukan dengan berbagai cara, yaitu:
   a. Suara: seperti pluit, radio, kentongan, gendang, dan sebagainya
   b. Sinar: seperti senter, lampu, *storking*, dan sebagainya
   c. Tulisan: tanda titik (.), dan garis (--)
3. Huruf sandi adalah huruf rahasia. Digunakan untuk dapat tetap berhubungan dengan teman dalam perjalanan tanpa ingin diketahui oleh orang lain.
   Beberapa macam sandi di antaranya:
   a. Sandi Kotak I
   b. Sandi Kotak II
   c. Sandi Angka
4. Tanda-tanda dalam penjelajahan
   Beberapa tanda dalam penjelajahan yang bisa digunakan adalah:
   a. Tanda-tanda di atas tanah
   b. Tanda-tanda dengan rumput
   c. Tanda-tanda dengan batu
   d. Tanda-tanda dengan ranting

Refleksi

A. Setelah mempelajari bab ini saya merasa:
   a. senang
   b. tidak senang
   c. tidak tahu

B. Bubuhi tanda (✓) pada daftar cek di bawah ini yang telah kamu kuasai.
   Setelah mempelajari bab ini saya bisa mengetahui:
   1. Memimpin barisan di dalam kelompok ☐
   2. Mengikuti kegiatan penjelajahan ☐
   3. Membaca tanda-tanda dalam penjelajahan ☐
   4. Melakukan tugas-tugas dalam setiap pos ☐

C. Kesulitan saya mempelajari materi dalam bab ini adalah
   _____
   _____

Evaluasi Bab 11

A. Pilihlah jawaban yang paling benar.

1. Gambar berikut adalah tanda untuk bentuk barisan ....

   a. berbaris
   b. berderet
   c. berbanjar
   d. setengah lingkaran

2. Tujuan penggunaan huruf morse adalah ....
   a. ciri khas penjelajahan
   b. berkomunikasi dnegan teman
   c. agar lebih seru
   d. memberi tahu guru

3. Salah satu morse suara dapat berupa ....
   a. TV
   b. peluit
   c. kentongan
   d. gendang

4. Jika saya ingin menulis “kanan” memakai morse, tulisannya adalah ....
   a. - ... . .--- ---
   b. -.-. .- -. .- -.
   c. -.- .. .-. .. .-.
   d. -.-. -. .- -. .-

5. Huruf sandi adalah ....
   a. huruf hidup
   b. huruf simbol
   c. huruf rahasia
   d. ciri khas penjelajahan

6. Tanda yang bisa digunakan dalam penjelajahan adalah ....
   a. sandi kotak I
   b. sandi kotak II
   c. sandi angka I
   d. sandi angka II

7. Berikut ini adalah alat untuk morse dengan sinar, *kecuali* ....
   a. senter
   b. lampu
   c. *storking*
   d. baterai

8. Contoh huruf sandi adalah ....
   a. tanda dengan tanah
   b. tanda dengan batu
   c. tanda dengan genting
   d. tanda dengan air

B. Isilah titik-titik berikut dengan benar.

1. Jika kita menemukan tanda batu yang sengaja disusun tiga bertumpuk, hal itu menjelaskan bahwa ....
2. Salah satu bentuk morse dan 2 contohnya adalah ....
3. Apabila situasi di penjalajahan, kita ingin berkomunikasi dengan rekan lain yang terdengar tapi tidak terlihat, kita dapat menggunakan ....
4. Untuk memberitahu suatu kelompok agar mengambil jalur kanan pada pertigaan jalan dapat menggunakan tanda ....
5. ... adalah contoh morse dalam penjelajahan.

C. Ayo peragakan.

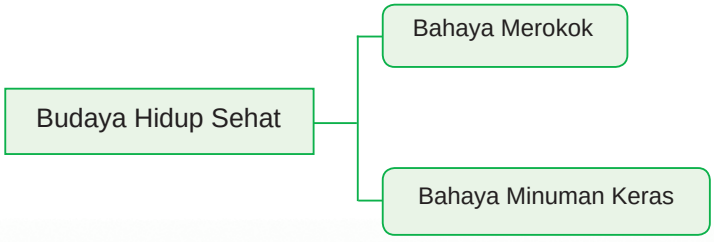
1. Kemampuan memimpin barisan dalam kelompok.
2. Kemampuan melakukan kegiatan penjelajahan.
3. Kemampuan membaca tanda-tanda dalam penjelajahan.
4. Kemampuan melakukan tugas-tugas dalam setiap pos.

Bab 12

Budaya Hidup Sehat

Kita tahu bahwa kesehatan adalah hal yang paling penting dalam kegiatan sehari-hari. Apabila tubuh dalam keadaan sakit, maka kita tidak dapat melakukan kegiatan dengan baik, tubuh akan terasa lemah, lesu dan tidak dapat berbuat apa-apa. Apakah kamu ingin selalu dalam keadaan sehat? Mari kita jaga kesehatan dengan menghindari hal-hal yang membahayakan kesehatan tubuh kita. Merokok dan minuman keras adalah beberapa hal yang harus hindari. Merokok dan minuman keras mengandung zat yang berbahaya bagi tubuh dan kesehatan. Ayo kita pelajari bahaya merokok dan minuman keras agar kita dapat terhindar darinya.

Peta Konsep



Kata Kunci

Sehat, Bahaya, Rokok, Nikotin, Alkohol, Racun, Organ, Minuman Keras, Kesehatan

A Bahaya Merokok

Merokok dapat merugikan kesehatan. Merokok sangat membahayakan bagi tubuh manusia. Hal ini sesuai dengan peringatan badan kesehatan dunia (WHO) dalam slogannya "*smoking or health, the choice is yours*" (merokok atau kesehatan, anda pilih sendiri).

Bahaya dari merokok untuk kesehatan manusia, di antaranya sebagai berikut.

1. Menimbulkan sakit jantung
2. Sakit lambung
3. Sakit batuk
4. Salesma
5. Kanker paru-paru

Hal yang sangat berbahaya dari rokok adalah asapnya. Asap rokok menjadi sangat berbahaya ketika asap ini terhisap oleh tubuh dan meracuni darah serta perlahan merusak fungsi berbagai organ tubuh. Merokok yang dilakukan di tempat umum seperti di dalam bis, bioskop, kereta api atau ruangan kantor dan tempat-tempat yang lainnya akan sangat membahayakan orang lain yang berada di ruangan itu.

Orang yang tidak merokok tetapi berada di dekat perokok disebut perokok pasif. Artinya, bahwa walaupun dia tidak merokok, tetapi dia menghisap asap yang dibuang oleh perokok. Oleh karena itu, hindarilah merokok jangan dicemari darah dengan asap rokok. Merokok tidak ada manfaatnya bagi kesehatan.

Rokok sangat membahayakan, di dalamnya terdapat unsur-unsur yang sangat membahayakan bagi tubuh. Zat-zat tersebut di antaranya adalah sebagai berikut.

1. *Ter*
2. Nikotin
3. Gas Karbondioksida (CO_2)
4. Gas Monoksida (CO)
5. Asam sianida (HCN)
6. Gas Nitrogenoksida (NO_2)

Unsur nikotin dan *ter* membahayakan organ tubuh manusia. Kedua unsur tersebut adalah penyebab utama terjadinya kanker paru-paru dan penyakit jantung. Ketika asap rokok dihisap sangat dalam, maka *ter* akan mengendap dalam bagian paru-paru dan juga akan masuk ke dalam darah. Zat tersebut akan menyebabkan perubahan pada selaput lendir atau permukaan sel paru-paru, lidah, tenggorokan, dan bibir. Lama-kelamaan akan dapat terbentuk sel kanker dalam tubuh kita.

Nikotin sangat berbahaya dan sangat beracun. Nikotin dapat menaikkan denyut jantung dan meyempitkan pembuluh darah. Nikotin juga mempunyai dampak ketagihan bagi perokok. Setelah rokok dihisap, maka nikotin saat mencapai otak dan akan menjalar ke organ-organ tubuh yang lain.

Gas Karbondioksida (CO_2), Gas Monoksida (CO), Asam sianida (HCN), Gas Nitrogenoksida (NO_2) merupakan gas yang yang sangat membahayakan saluran pernapasan. HCN dan NO_2 dapat merusak sel-sel saluran pernapasan, sedangkan CO dapat menurunkan kadar oksigen dalam darah. Zat-zat tersebut akan sangat mengganggu pernapasan yang sangat membutuhkan oksigen dan perlahan dapat merusak kerja jantung.

B Bahaya Minuman Keras

Minuman keras adalah minuman yang mengandung racun yang dapat merusak organ dalam dan susunan syaraf tubuh manusia. Minuman ini disebut minuman keras karena minuman ini mengandung alkohol yang sangat berbahaya dampaknya pada tubuh manusia. Jenis alkohol yang terdapat dalam minuman keras adalah jenis ethanol dan ethylakohol.

Minuman keras terbagi dalam tiga golongan.

a. Golongan A, dengan kadar alkohol 1 - 5 %. Contohnya bir, seperti anker bir dan bir bintang.
b. Golongan B, dengan kadar alkohol 5 - 20 %. Contohnya jenis anggur kolesom, anggur buah, dan martini.
c. Golongan C, dengan kadar alkohol 20 - 55 %. Contohnya *Whisky*, *Vodka*, *Champagne*, dan *Brandy*.

1. Bahaya Penggunaan Minuman Keras

Dalam setiap minuman beralkohol, terdapat kadar alkohol yang beragam. Akibatnya apabila seseorang meminum minuman keras yang beralkohol tinggi dan jumlah alkohol dalam aliran darah cukup banyak, maka dapat menyebabkan keracunan pada orang tersebut.

Racun yang ditimbulkan dari efek minuman keras pun sangat bermacam-macam. Akibatnya mulai dari pingsan, napas sesak, dan denyut jantung terganggu, hingga bisa mengakibatkan kematian secara tiba-tiba. Hal inilah yang seharusnya kita hindari. Jangan sampai karena rasa ingin coba-coba dapat berakibat buruk dan mengancam keselamatan diri sendiri.

Selain itu juga, penggunaan minuman keras dapat mempengaruhi kehidupan sosial suatu lingkungan. Misalnya tidak jarang perkelahian remaja, kecelakaan lalu lintas, pencurian, dan tindakan kriminal lainnya disebabkan oleh seseorang yang mabuk karena minuman keras.

2. Pencegahan, Pengobatan, dan Penanggulangan

a. Pencegahan Penggunaan Minuman Keras

Hal-hal yang dapat dilakukan sebagai pencegahan penggunaan minuman keras adalah sebagai berikut.

1) Memberikan penerangan bahwa minuman keras dapat merusak otak dan susunan syaraf tubuh.
2) Memberikan contoh orang yang sering meminum minuman keras dapat mengakibatkan efek ketagihan, terganggu pikirannya, dan sulit untuk disembuhkan.
3) Tidak bergaul dengan orang-orang yang teramati sebagai peminum minuman keras.

b. Pengobatan Penanggulangan Penggunaan Minuman Keras

Jika seseorang sudah terjerumus senang minum minuman keras, maka pengobatan atau penanggulangannya adalah sebagai berikut.

1) Dimasukkan ke tempat rehabilitasi orang yang ketagihan minuman keras.
2) Mengatur pola makan yang sehat, sehingga diharapkan membuat tubuh menjadi lebih baik.
3) Diarahkan agar aktif dalam kegiatan-kegiatan positif. Dengan demikian, diharapkan dapat terlupa dari kegiatan yang mengarah pada penyalahgunaan minuman keras kembali.

Minum minuman keras merupakan salah satu bentuk pelanggaran hukum, apalagi jika sampai mengakibatkan mabuk. Bagi para penjual dan pemakai minuman keras jika ditangkap oleh pihak yang berwajib dapat dikenakan tindak pidana ringann.

Oleh karena itu, sebaiknya kamu menolak dengan tegas apabila diajak oleh orang lain untuk mencoba minuman keras. Selain tidak ada gunanya, kamu pun akan berurusan dengan pihak berwajib.

Info Olahraga

Pecandu adalah orang yang menggunakan atau menyalahgunakan narkotika dan dalam keadaan ketergantungan pada narkotika baik secara fisik maupun psikis. Adapun ketergantungan narkotika adalah gejala dorongan untuk menggunakan narkotika secara terus menerus, toleransi, dan gejala putus narkotika apabila penggunaan dihentikan.

(**Sumber**: *Gizi dan Pola Hidup Sehat*: 2004)

Rangkuman

1. Minuman keras adalah minuman yang mengandung alkohol / racun yang dapat merusak organ dalam dan susunan syaraf tubuh manusia.
2. Racun yang ikut pada minuman keras yang diminum dapat menimbulkan dampak bermacam-macam, dari pingsan, napas sesak, dan denyut jantung tidak teratur, hingga bisa mengakibatkan kematian secara tiba-tiba.
3. Penggunaan minuman keras dapat mempengaruhi kehidupan sosial suatu lingkungan, misalnya menjadi penyebab terjadinya perkelahian remaja, kecelakaan lalu lintas, dan pencurian.
4. Pencegahan penggunaan minuman keras, dilakukan dengan hal-hal berikut.
   - Memberikan penerangan bahwa minuman keras dapat merusak otak dan susunan syaraf tubuh.
   - Memberikan contoh orang yang meminum minuman keras dapat mengakibatkan efek ketagihan, terganggu pikiran, dan sulit untuk disembuhkan.
   - Tidak bergaul dengan orang yang teramati sebagai peminum minuman keras.
5. Penanggulangan penggunaan minuman keras, dilakukan dengan hal-hal berikut.
   - Orang yang kecanduan dimasukkan ke tempat rehabilitasi ketagihan minuman keras.
   - Mengatur pola makan yang sehat, sehingga diharapkan membuat tubuh menjadi lebih baik.
   - Diarahkan agar aktif dalam kegiatan-kegiatan positif.

Refleksi

A. Setelah mempelajari bab ini saya merasa ....
   a. menjadi tahu
   b. tidak tahu
   c. biasa-biasa saja

B. Bubuhi tanda (✓) pada daftar cek di bawah ini yang telah kamu kuasai.
   Setelah mempelajari bab ini saya bisa mengetahui:
   1. Arti merokok bagi kesehatan ☐
   2. Bahaya akibat merokok ☐
   3. Jenis minuman keras dan zat yang terkandung di dalamnya ☐
   4. Bahaya akibat meminum minuman keras ☐

C. Kesulitan saya mempelajari materi dalam bab ini adalah
   _____
   _____

Evaluasi Bab 12

A. Pilihlah jawaban yang paling benar.

1. Salah satu akibat dari bahaya merokok adalah, *kecuali* ....
   a. batuk-batuk
   b. sakit lambung
   c. sakit urat nadi
   d. sakit paru-paru
2. Penghisap asap rokok, namun bukan perokok disebut ....
   a. perokok asal-asalan
   b. penjual rokok
   c. perokok
   d. perokok pasif
3. Unsur yang terdapat dalam asap rokok, *kecuali* ....
   a. *ter*
   b. gas oksigen
   c. nikotin
   d. gas nitrogenoksida
4. Contoh minuman keras golongan A adalah ....
   a. anggur buah
   b. anker Bir
   c. vodka
   d. martini
5. *Whisky* termasuk pada jenis minuman keras dari ....
   a. golongan A
   b. golongan B
   c. golongan C
   d. golongan D
6. Salah satu dampak penggunaan miras terhadap perilaku sosial di lingkungan adalah, *kecuali* ....
   a. orang menjadi segan
   b. pencurian
   c. sering terjadi perkelahian
   d. kecelakaan lalu lintas
7. Contoh miras yang bukan termasuk pada golongan C adalah ....
   a. *whisky*
   b. *vodka*
   c. *martini*
   d. *champagne*
8. Zat yang tidak terdapat dalam rokok adalah ....
   a. asam sianida
   b. CO
   c. NO_2
   d. HCL
9. Akibat yang sangat membahayakan bagi perokok adalah ....
   a. kanker paru-paru
   b. mati mendadak
   c. penyakit liver
   d. radang tenggorokan
10. Miras adalah minuman yang sangat berbahaya dan beracun. Racun yang terdapat di dalamnya dapat mengakibatkan ....
    a. mati mendadak
    b. sakit lambung
    c. sakit dada
    d. batuk berdarah

B. Isilah titik-titik berikut dengan benar.

1. Akibat terlalu sering meminum minuman keras, bisa berakibat pada ....
2. Salah satu penanggulangan bahaya minum minuman keras adalah ....
3. Tidak bergaul dengan orang yang teramati sebagai peminum adalah salah satu cara untuk ....
4. Zat-zat berbahaya yang terdapat dalam rokok di antaranya adalah ....
5. Perokok pasif adalah ....

Evaluasi Semester 2

A. Pilihlah jawaban yang paling tepat.

1. Yang bukan merupakan teknik menghentikan bola dilihat dari arah datangnya bola adalah sebagai berikut ....
   a. menyusur tanah
   b. memantul di tanah
   c. memantul di belakang badan
   d. melayang di udara
2. Salah satu bentuk latihan meningkatkan kekuatan tubuh bagian bawah adalah ....
   a. *sit up*
   b. *squat jump*
   c. *push up*
   d. *back up*
3. Melompat dan masuk melewati bawah mistar adalah salah satu bentuk latihan kelincahan. Selain dibutuhkan kelentukan saat melewati mistar, juga membutuhkan ....
   a. daya tahan
   b. konsentrasi
   c. kecepatan
   d. ketahanan
4. Lari *sprint* terdiri dari beberapa tahapan yaitu ....
   a. pemulihan-mendorong-ayunan-menumpu ke depan
   b. ayunan-pemulihan-mendorong-menumpu ke depan
   c. mendorong-menumpu ke depan-ayunan-pemulihan
   d. mendorong-ayunan-pemulihan-menumpu ke depan
5. Zat yang tidak terdapat dalam rokok adalah ....
   a. asam sianida
   b. CO
   c. NO_2
   d. HCl
6. Hal yang harus diperhatikan saat melakukan tendangan pada permainan sepak bola adalah, *kecuali* ....
   a. selalu melihat bola
   b. mengayun kaki tendang ke belakang sebelum menendang
   c. kaki tumpu sedikit ditekuk
   d. bola berada di sebelah luar kaki tumpu saat akan ditendang
7. Gerak senam yang dilakukan dengan melakukan putaran dengan pendaratan awal pada pinggul adalah ....
   a. *push up*
   b. guling depan
   c. *handstand*
   d. guling belakang

8. Jenis pegangan pada permainan tenis meja adalah ....
   a. *penhold grip*
   b. *backhand grip*
   c. *american grip*
   d. *swedian grip*
9. Latihan dengan mengubah posisi tubuh di tempat, dimulai dari posisi jongkok, lempar kaki ke belakang, diakhiri dengan lompatan dan dilakukan secara cepat adalah bentuk latihan ....
   a. *squat jump*
   b. *push up*
   c. *sit up*
   d. *squat trush*
10. Posisi raket / bat saat melakukan pukulan *block* adalah ....
   a. miring
   b. terbuka
   c. tertutup
   d. tegak lurus
11. Latihan yang bisa diterapkan untuk melatih kelincahan adalah ....
   a. lari pelan
   b. jalan cepat
   c. lari 2,4 km
   d. lari zig-zag
12. Untuk melatih kekuatan kaki dan lengan sekaligus, kamu dapat melakukan latihan ....
   a. *squat jump*
   b. menggendong teman di depan
   c. *push up*
   d. *pit up*
13. Bentuk latihan senam yang dilakukan dengan menggunakan putaran badan, *kecuali* ....
   a. baling-baling
   b. *roll* depan
   c. berdiri dengan dua tangan
   d. meroda
14. Bagian tubuh yang pertama mendarat pada matras saat melakukan *roll* belakang adalah ....
   a. pinggul
   b. kepala bagian belakang
   c. lengan
   d. punggung
15. Salah satu bentuk latihan renang gaya punggung adalah ....
   a. mendorong tungkai ke belakang
   b. mengayuh lengan ke luar
   c. mengayuh lengan ke dalam
   d. melakukan gerak cambukan kaki ke atas dan ke bawah
16. Bentuk gerak pada renang gaya punggung yang menyerupai bentuk huruf “S”, dilakukan pada saat ....
   a. tungkai saat mengayuh ke luar atas
   b. lengan saat melakukan gerak di air
   c. lengan saat melingkar di atas kepala
   d. tungkai saat kaki bergerak

17. Pergerakan lengan renang gaya punggung adalah ....
    a. mengangkat langan melewati samping telinga
    b. gerak lengan di air membentuk huruf “S”
    c. mengayun lengan ke depan
    d. jari kelingking merupakan awal perkenaan lengan dengan air
18. Berikut ini merupakan fase gerak dalam renang gaya punggung, *kecuali* ....
    a. memasukkan tangan
    b. raihan tangan
    c. mendorong
    d. pengembalian
19. Pergerakan lengan saat akan masuk ke dalam air sebaiknya ....
    a. mengangkat lengan melewati samping telinga
    b. lengan lurus mengarah ke jam 1 dan 11
    c. mengayun lengan ke depan
    d. ibu jari sebagai awal perkenaan lengan dengan air
20. Memasukkan lengan ke dalam air adalah gerak ....
    a. memasukkan tangan
    b. raihan tangan
    c. mendorong
    d. pengembalian

B. Isilah titik-titik berikut ini.

1. Dalam melakukan *start* pada lari *sprint*, posisi kaki bergerak meluruskan dan menolakkan kaki adalah fase gerak ....
2. Teknik menghentikan bola dengan bola yang menyusur tanah dapat menggunakan ....
3. Seseorang dapat dikatakan lincah jika dia dapat melakukan gerak dengan ... dan ....
4. *Squat jump* adalah bentuk latihan kekuatan pada tubuh ....
5. Saat melakukan gerak menggendong teman, otot yang sedang dilatih adalah otot ....
6. Gerak lengan saat posisi siku telah berada di dekat pinggang, tangan digerakkan ke bawah, adalah fase gerak ... pada renang gaya punggung.
7. Gerak akhiran berputar 180 derajat memerlukan ... agar posisi badan bisa stabil.
8. Akibat terlalu sering meminum minuman keras, bisa berakibat pada ....
9. Salah satu penanggulangan bahaya minum minuman keras adalah ....
10. Tidak bergaul dengan orang yang teramati sebagai peminum adalah salah satu cara untuk ....

C. Jawablah pertanyaan berikut dengan benar.

1. Sebutkan bentuk zat-zat berbahaya yang terdapat dalam rokok.
2. Jelaskan bagaimana rangkaian gerak guling belakang.
3. Sebutkan urutan renang gaya punggung.
4. Jelaskan cara untuk menghindari bahaya merokok.
5. Sebutkan bentuk-bentuk latihan kelincahan.

Glosarium

Aktivitas ritmik	:	rangkaian gerak manusia yang dilakukan dalam ikatan pola irama, disesuaikan dengan perubahan tempo, atau semata-mata gerak ekspresi tubuh mengikuti iringan musik atau ketukan di luar musik
Alat reproduksi manusia	:	alat kelamin pada tubuh manusia yang digunakan untuk menghasilkan keturunan
Block	:	teknik memukul bola dengan gerakan menghentikan dalam sikap bet yang tertutup. Pukulan ini dapat digunakan untuk mengembalikan bola *drive* atau bola dengan putaran ke atas (*top spin*)
Block	:	upaya menahan lajunya serangan lawan dengan cara menghadang bola yang datang dari daerah lawan (permainan bola voli)
Circuit training	:	sistem latihan yang dapat memperbaiki secara serempak kebugaran tubuh secara keseluruhan. Latihan dilakukan dengan penentuan beberapa pos. Di setiap pos siswa diharuskan melakukan suatu bentuk latihan tertentu
Chop	:	teknik memukul bola dengan gerakan seperti menebang pohon. Pukulan ini menekan lawan untuk bertahan dengan membuat lawan berlari mendekati meja untuk mengembalikan bola
Drive	:	teknik pukulan yang dilakukan dengan gerakan bet dari bawah serong ke atas dan sikap bet tertutup. Pukulan ini dapat digunakan sebagai pukulan serangan
Entry	:	memasukkan tangan ke dalam air dalam rangkaian gerak lengan pada gaya renang
Hop	:	menolak dan mendarat dengan kaki yang sama
Huruf sandi	:	huruf rahasia yang digunakan untuk dapat berhubungan dengan teman dalam perjalanan tanpa ingin diketahui oleh orang lain
Jump	:	menolak satu kaki; mendarat dua kaki, menolak dua kaki; mendarat satu kaki, menolak dua kaki, mendarat dua kaki
Leap	:	menolak satu kaki; mendarat pada kaki yang lain
Minuman keras	:	minuman yang mengandung alkohol/racun yang dapat merusak organ dalam dan susunan syaraf tubuh manusia

Pelecehan seksual	:	perilaku atau tindakan yang mengganggu, menjengkelkan, dan tidak diundang yang dilakukan seseorang atau sekelompok orang terhadap pihak lain, yang berkaitan langsung dengan jenis kelamin pihak yang diganggunya dan dirasakan menurunkan harkat dan martabat diri orang yang diganggunya
Penhold grip	:	pegangan raket tennis meja seperti halnya memegang sebuah pena
Pull	:	tahapan gerak menarik pada rangkaian gerak lengan pada gaya renang
Push	:	teknik memukul bola dengan gerakan mendorong dan sikap bet terbuka, *push* biasanya digunakan untuk mengembalikan pukulan-pukulan itu sendiri / *push* dan *chop* atau tahapan gerak mendorong pada rangkaian gerak lengan pada gaya renang
Rally	:	waktu bola berada dalam permainan
Receiver	:	pemain yang memukul hasil servis pemain lawan
Set up	:	gerak mengumpan bola dalam permainan bola voli
Server	:	pemain yang melakukan pukulan permulaan
Servis	:	pukulan untuk memulai permainan
Shakehand grip	:	pegangan raket seolah sedang berjabat tangan
Shuttle run	:	lari bolak-balik
Spike	:	teknik memukul bola dari atas net dengan meloncat ke atas; spike disebut juga dengan serangan bola yang menukik tajam
Struck	:	pukulan dengan raket / bat
Stance (tenis meja)	:	posisi siap seluruh anggota badan untuk melakukan gerakan (permainan tenis meja)
Recovery	:	tahapan akhir gerak lengan dengan gerak lengan keluar dari air untuk kembali melakukan fase gerak entry pada rangkaian gerak lengan pada gaya renang

Indeks

A

alkohol 127,129,130

atletik 15,16,20,63,78

aktivitas 25,33,41,85,109

B

back up 27

bat 74,75,76,77

block 14

bola 1,14,63,67

E

entry 112

estafet 16

G

gawang 70,71,72

guling 94,98

J

jasmani 25,41,52,85,105

K

kangkang 38

kasti 1,7

kebugaran 25,30,85,86,90

kecepatan 29,30

kekuatan 26,27,28

kelincahan 29,88

kesehatan 53,54,57,127,130

ketangkasan 33,37,93,94

L

langkah 41,42,101,102

lari 16,29,30,78

latihan 25,32,85,90

lempar 2,3,18,19,71,72

lintasan 15

lompat 17,80,81,87,88

M

meluncur 109,111

merokok 127,128

minuman keras 127,129,130

morse 120,121

O

obat 132, 133, 134

otot 26,27,28, 89, 90

P

passing 11,12,13

pelecehan seksual 53,55

pelemasan 34,35,36

pemanasan 43,52

penjelajahan 117,126

peregangan 34,35,36

pukulan 6,7

punggung 109,115

push up 26,97

R

recovery 112

renang 109,116

reproduksi 53,54

ritmik 41,52,101,108

S

sandi 120,124

sehat 53,54,57,127,130

senam 33,40,52,93,100,101

sepak bola 63,73

serangan 14

servis 9,10,75,76,77

sit up 27,97

sundul 69,70

T

tangkap 4,5

telentang 109,110

tenis meja 73,77

tepukan 40,41

U

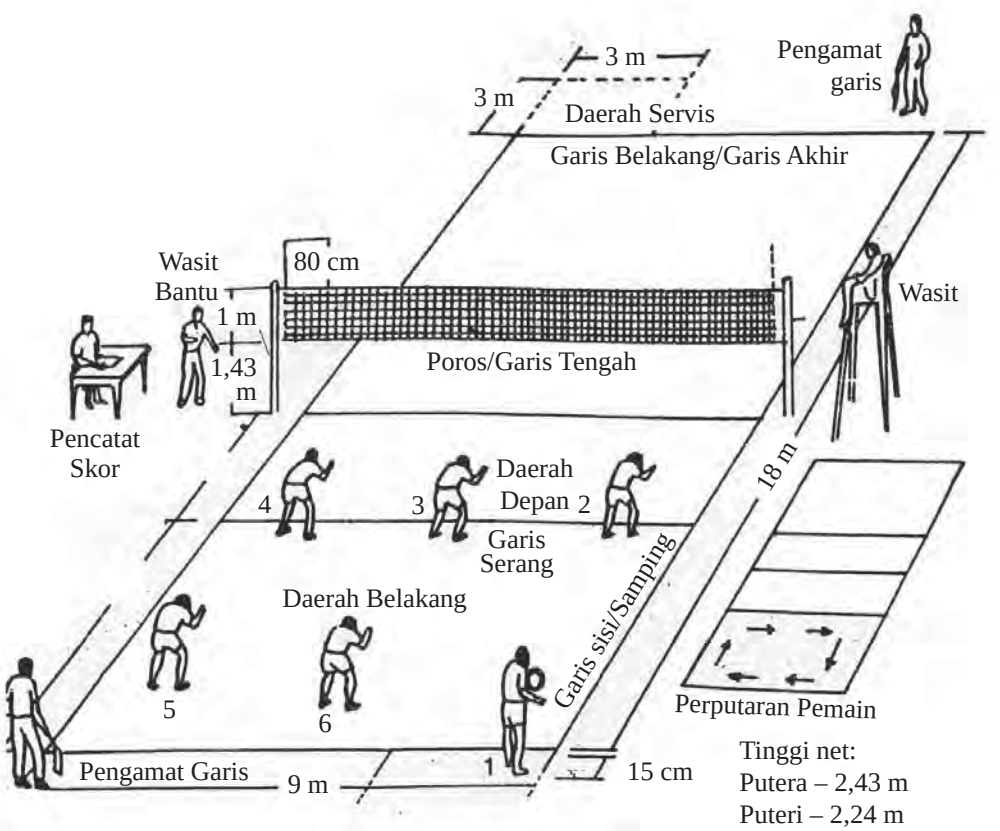
umpan 13

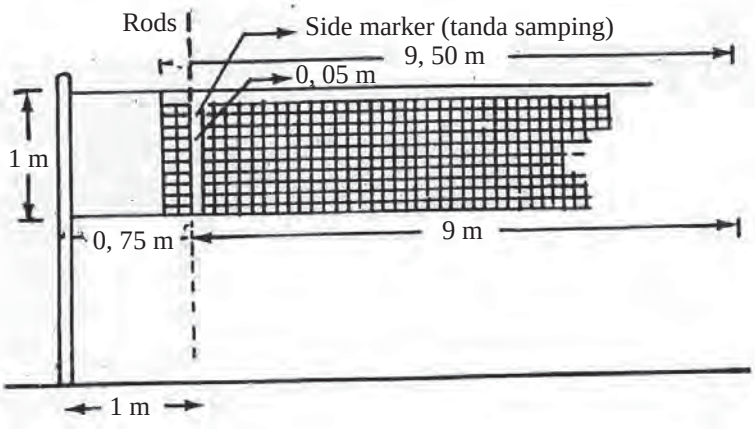
V

voli 8,14

Lampiran

Gambar Lapangan Bola Voli dan Posisi Pemain





Daftar Pustaka

Buku

Annisa Rifka. 2006. *Pelecehan Seksual*. Jakarta: Women's Crisis Center dan Ford Foundation

Ambler, Vic. 2002. *Petunjuk untuk Para Pelatih dan Pemain Bola Basket*. Bandung: Pionir

Athar, Shahid. 2003. *Bimbingan Seks Bagi Remaja Muslim*. Jakarta: Pustaka Zahra

Bompa, Tudor O. 2000. *Total Training for Young Champion*. United States: Human Kinetics

Brown Richard L. dan Hendersen Joe. 2001. *Bugar dengan Lari*. Jakarta: Raja Grafindo Persada

Departemen Pendidikan Nasional. 2005. *Buku IV Materi Pelatihan*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah

Dinata, Marta. 2005. *Lari Jarak Jauh*. Jakarta: Cerdas Jaya

Haller, David. *Belajar Renang (You Can Swim).* Bandung: Pionir Jaya

Haris, Ridwan. 2000. *Permainan Bola Basket*. Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia

Harsuki. 2004. *Perkembangan Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Akademika

Hendrayana, Yudi. 1995. *Jalan, Lari, Lompat dan Lempar untuk Perguruan Tinggi*. Jepang: Naruto University of Education

Hendrayana, Yudi. 2003. *Permainan Atletik*. Bandung: FPOK UPI

Irianto Kus dan Waluyo Kusno. 2004. *Gizi dan Pola Hidup Sehat*. Bandung: Yrama Widya

Jacobs, Timothy. 2002. *100 Atlet Pengukir Tinta Emas*. Jakarta: Delapratasa

Karnadi, Indik.1997. *Metodik Renang*. Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Institut Keguruan Ilmu Pendidikan

Kosasih, Engkos.1993. *Olahraga Teknik & Program Latihan*. Jakarta: Akademika Pressindo

Kravitz, Len. 2001. *Bugar Total*. Jakarta: Raja Grafindo Persada

Mahendra, Agus. dan Subroto, Toto. 2006. *Pendekatan Pembelajaran Permainan*. Bandung: FPOK UPI

Midgley, Rud. 2000. *Ensiklopedi Olahraga*. Semarang: Dahara Prize

Orr, C. Rob dan Tyler Jene B. 2000. *Dasar-Dasar Renang.* Bandung: Angkasa

Sneyers, Jef. 1998. *Sepak Bola Latihan Dan Strategi Bermain*. Jakarta: PT. Rosda Jayaputra

Subarjah, Herman.2000. *Bahan Kuliah Bulutangkis*. Bandung: FPOK UPI

Subroto, Toto. 2001. *Pembelajaran Keterampilan dan Konsep Olahraga di Sekolah Dasar*: *Sebuah Pendekatan Permainan Taktis*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional

Tamat, Trisnowati dan Mirman, Moekarto. 2007. *Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan. Jakarta*: Universitas Terbuka

Tenri Andi Dala, dkk. 2006. *Don't Touch Me*. Jakarta: PT. Lingkar Pena Kreativa

Merawat Organ Kewanitaan: Sumber: Kompas Cyber Media.

Yudiawan, Deni. 2002. Panduan Praktis Berpetualang di Alam Bebas. Bandung: Puspa Swara

Internet

www.ckstuff.wordpress.com

www.indomedia.com

www.yakita.or.id/pelecehan_seksual.htm

www.w3.org

www.walhi.org

www.wikipedia.org

Diunduh dari BSE.Mahoni.com

Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap, mental, emosional, spiritual, dan sosial), serta pembiasan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang.

Buku ini hadir sebagai sarana untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani yang diharapkan. Pokok-pokok materi dalam buku ini telah disesuaikan dan memakai pendekatan aktivitas jasmani dan olahraga yang menyenangkan dan sesuai dengan tingkat perkembangan fisik dan mental siswa sekolah dasar.

Materi pembelajaran disajikan secara singkat, jelas, padat, dan menarik. Melalui pembelajaran yang disajikan pada buku ini diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan dan memelihara kesehatan dan kesegaran jasmani.

ISBN 978-979-095-464-9 (No Jil. Lengkap)
ISBN 978-979-095-482-3 (Jil. 5.3)

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 49 Tahun 2009 Tanggal 12 Agustus 2009.**

Harga Eceran Tertinggi (HET) Rp9.752,00