



Praktis Belajar Penjasorkes

untuk Kelas XII SMA/MA/SMK/MAK

Eli Maryani dan Jaja Suharja Husdarta

Eli Maryani
Jaja Suharja Husdarta



Praktis Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

untuk Kelas XII

Sekolah Menengah Atas/Madrasah Aliyah/
Sekolah Menengah Kejuruan/Madrasah Aliyah Kejuruan



PUSAT PERBUKUAN
Kementerian Pendidikan Nasional

3

3

Praktis Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

untuk Kelas XII

Sekolah Menengah Atas/Madrasah Aliyah/

Sekolah Menengah Kejuruan/Madrasah Aliyah Kejuruan

Eli Maryani

Jaja Suharja Husdarta



PUSAT PERBUKUAN
Kementerian Pendidikan Nasional

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

Praktis Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
untuk SMA/MA/SMK Kelas XII

Penulis : Eli Maryani
Jaja Suharja Husdarta
Penyunting : Dadan Ahmad Sobardan
Pewajah Isi : Heri Hidayat
Pewajah Sampul : Tim Desainer
Ukuran buku : 17,6 x 25 cm

613.707

ELI Maryani
p **Praktis Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan/**
Eli Maryani, Jaja Suharja Husdarta; editor, Dadan Ahmad
Sobardan.—Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan
Nasional, 2010.
x, 216 hlm.: ilus.; 25 cm

Bibliografi: hlm. 211

Indeks

Untuk SMA/MA/SMK kelas XII

ISBN 978-979-095-278-2 (no. jilid lengkap)

ISBN 978-979-095-284-3 (jil. 3c)

1. Olahraga - Aspek Kesehatan - Studi dan Pengajaran

I. Judul II. Jaja Suharja Husdarta

III. Dadan Ahmad Sobardan

Hak Cipta buku ini dialihkan kepada Kementerian Pendidikan Nasional
dari penerbit Visindo Media Persada

Diterbitkan oleh Pusat Perbukuan
Kementerian Pendidikan Nasional Tahun 2010

Diperbanyak oleh ...

Kata Sambutan

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

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

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

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

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

Jakarta, ...April 2010

Kepala Pusat Perbukuan

Kata Pengantar

Kelangkaan buku sumber belajar untuk mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk tingkat SMA/MA/SMK merupakan alasan utama dari penyusunan buku ini. Buku ini kami susun sebagai bahan panduan bagi pelajar pada jenjang SMA/MA maupun untuk SMK. Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan ini terdiri atas 3 jilid dan disajikan dengan format serta bahasa yang menarik agar materi yang disampaikan mudah dipahami siswa.

Materi pembelajaran yang disajikan dalam buku ini telah disesuaikan dengan kurikulum yang berlaku. Adapun cakupannya diperluas, dengan mengungkapkan berbagai pengertian dan konsep dasar dari nomor atau cabang olahraga yang bersangkutan. Dalam penyajiannya, konsep dasar olahraga dan permainan diperjelas dengan foto-foto dan gambar ilustrasi yang mendukung. Selain itu, buku ini juga dilengkapi pengayaan-pengayaan yang kreatif, inovatif, kontekstual, dan sesuai dengan materi serta konsep yang dipelajari. Setelah mempelajari buku ini, siswa diharapkan dapat mengembangkan wawasan produktivitas, kecakapan hidup (*life skill*), rasa ingin tahu, dan keinginan untuk belajar lebih jauh.

Pada akhir bab, disajikan peta konsep, kaji diri, dan soal-soal evaluasi yang terdiri atas soal evaluasi bab, semester, dan akhir tahun. Soal evaluasi ini berguna sebagai instrumen untuk mengukur tingkat pemahaman siswa terhadap materi yang telah dipelajari, baik menyangkut aspek kognitif, afektif, maupun psikomotorik siswa.

Kami menyadari bahwa penerbitan buku ini tidak akan terlaksana dengan baik tanpa dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu, dengan hati yang tulus kami ucapkan terima kasih atas dukungan dan bantuan yang diberikan. Semoga buku ini dapat memberi kontribusi bagi perkembangan dan kemajuan pendidikan di Indonesia..

Penerbit



Daftar Isi

Kata Sambutan	iii
Kata Pengantar	iv
Pengantar	viii
Bab 1 Permainan Futsal dan Tenis Meja.....	1
A. Permainan Futsal.....	3
B. Permainan Tenis Meja.....	12
Soal Evaluasi Bab 1.....	19
Bab 2 Atletik dan Pencak Silat.....	21
A. Atletik	23
B. Pencak Silat.....	28
Soal Evaluasi Bab 2.....	35
Bab 3 Program Latihan Kebugaran Jasmani	37
A. Hakikat Kebugaran Jasmani	39
B. Bentuk Latihan Kebugaran Jasmani	41
Soal Evaluasi Bab 3.....	49
Bab 4 Senam Lantai dan Ketangkasan	51
A. Kombinasi Senam Lantai	53
B. Kombinasi Senam Ketangkasan.....	55
Soal Evaluasi Bab 4.....	59
Bab 5 Gerak Senam Aerobik.....	61
A. Senam Aerobik.....	63
B. Praktik Senam Aerobik.....	67
Soal Evaluasi Bab 5.....	73
Bab 6 Variasi Gaya Renang.....	75
A. Renang Gaya Dada	77
B. Renang Gaya Bebas.....	79
C. Renang Gaya Punggung	81
D. Teknik Start dan Pembalikan	82
Soal Evaluasi Bab 6.....	85
Soal Evaluasi Semester 1	87
Bab 7 Permainan Bola Voli, Bola Basket, dan Softball	89
A. Permainan Bola Voli.....	91
B. Permainan Bola Basket	97
C. Permainan Softball.....	104
Soal Evaluasi Bab 7.....	109

Bab 8 Atletik dan Pencak Silat (Lanjutan)	111
A. Atletik	113
B. Pencak Silat	120
Soal Evaluasi Bab 8.....	125
Bab 9 Kebugaran Jasmani	127
A. Tes Kebugaran Jasmani	129
B. Rangkaian Tes Kebugaran Jasmani	130
C. Membaca Hasil Tes Kebugaran Jasmani.....	135
Soal Evaluasi Bab 9.....	137
Bab 10 Senam Lantai dan Ketangkasan (Lanjutan)	139
A. Lompat Jongkok (<i>Squat Vault</i>).....	141
B. Senam Artistik Menggunakan Alat Palang Sejajar	142
C. Perwasitan Senam	148
Soal Evaluasi Bab 10.....	151
Bab 11 Senam Ritmik	153
A. Senam Aerobik (Lanjutan)	155
B. Latihan Senam Aerobik.....	156
Soal Evaluasi Bab 11	161
Bab 12 Polo Air dan Renang Estafet	163
A. Polo Air.....	165
B. Renang Estafet	170
C. Keselamatan dalam Olahraga Renang.....	175
Soal Evaluasi Bab 12.....	179
Bab 13 Pendidikan Luar Kelas	181
A. Kegiatan Sekolah	183
B. Kegiatan di Alam Bebas.....	186
C. Kegiatan Kunjungan ke Tempat Bersejarah.....	187
D. Kegiatan Karya Wisata	188
Soal Evaluasi Bab 13.....	191
Bab 14 Perilaku Hidup Sehat	193
A. Olahraga secara Teratur	195
B. Mengembangkan Kapasitas Aerobik	196
C. Pola Makan dan Konsumsi Makanan	197
D. Istirahat yang Cukup	198
Soal Evaluasi Bab 14.....	203
Soal Evaluasi Semester 2	204
Soal Evaluasi Akhir Tahun	207
Daftar Pustaka	211
Glosarium	212
Indeks	214
Lampiran	215

Praktis Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

Selamat, sekarang Anda telah duduk di jenjang SMA/MA/SMK. Ketika di bangku Sekolah Dasar dan Sekolah Menengah Pertama, Anda telah mempelajari Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes), baik secara teori maupun mempraktikkannya. Tentu sangat menyenangkan, bukan?

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan. Tujuannya untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih, melalui aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-sportivitas-spiritual-sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.



Sumber: www.cbc.cabadminton.com,
10 Juni 2009

A Pengertian Penjasorkes

Pendidikan Jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis, bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional, dalam kerangka sistem pendidikan nasional.

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan memiliki peranan penting dalam memberikan kesempatan kepada Anda untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan yang terpilih dan dilakukan secara sistematis.

B Tujuan Penjasorkes

Mata pelajaran Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan bertujuan agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut.

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

C Sistematika Buku

Dalam buku ini, materi-materi disajikan secara sistematis, komunikatif, dan interaktif. Buku Penjasorkes Kelas XII ini terdiri atas 14 bab dengan dilengkapi soal evaluasi pada setiap babnya.

Dalam Semester 1 terdiri atas 6 bab. Pada Bab 1, Anda mempelajari permainan futsal dan tenis meja. Bab 2, Anda akan mempelajari atletik dan pencak silat. Pada Bab 3, Anda akan mempraktikkan latihan kebugaran jasmani. Pada Bab 4, Anda akan mempelajari latihan senam ketangkasan. Selanjutnya, pada Bab 5 Anda akan mempelajari aktivitas senam ritmik. Pada Bab 6, Anda akan diperkenalkan dengan teknik dasar renang gaya dada, gaya bebas, dan gaya punggung.

Semester 2 terdiri atas 8 bab. Pada Bab 7, Anda akan mempelajari permainan bola voli, bola basket dan *softball*. Pada Bab 8, Anda akan mempelajari atletik dan pencak silat lanjutan. Pada Bab 9, Anda akan mempraktikkan tes kebugaran jasmani. Bab 10, Anda akan belajar senam lantai dan ketangkasan. Pada Bab 11, Anda akan mempraktikkan kembali senam ritmik. Bab 12, akan dipelajari polo air dan renang estafet. Bab 13, Anda akan mempelajari pendidikan luar kelas. Bab 14, Anda akan mempelajari perilaku hidup sehat.

D Bagian-Bagian Buku

Buku *Praktis Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan* untuk SMA/MA/SMK ini disusun secara sistematis dan menarik sehingga Anda akan lebih mudah dalam memahami materi. Berikut adalah bagian-bagian penting buku ini.

1. **Advance Organizer**, merupakan pengantar awal bab yang berisi gambaran dan manfaat dari materi yang akan dipelajari.
2. **Kata Kunci**, berisi kata-kata penting yang berkaitan dengan materi.
3. **Foto dan ilustrasi** yang jelas membantu Anda dalam memahami materi.
4. **Info Olahraga dan Info Kesehatan**, berisi informasi pengayaan tentang perkembangan olahraga dan kesehatan.
5. **Kaji Diri**, berisi refleksi untuk mengukur sejauh mana pemahaman Anda dalam menguasai materi dalam setiap bab.
6. **Soal Evaluasi**, berisi soal latihan dan kegiatan yang harus dikerjakan untuk mengukur pencapaian belajar siswa.
7. **Evaluasi Praktik**, untuk mengukur kemampuan psikomotor peserta didik dalam menguasai teknik-teknik olahraga yang dipelajari
8. **Daftar Pustaka**, berisi sumber pustaka yang dirujuk dalam penulisan buku ini.
9. **Glosarium**, berisi kata-kata penting berikut artinya.
10. **Indeks**, berisi rujukan kata tentang frasa penting dan tokoh yang terdapat dalam materi pembelajaran.
11. **Lampiran**, berisi informasi tambahan yang mendukung kelengkapan sarana belajar.



Bab 1



Sumber: www.9c_futsalplanet.com,
22 Januari 2009

Permainan Futsal dan Tenis Meja

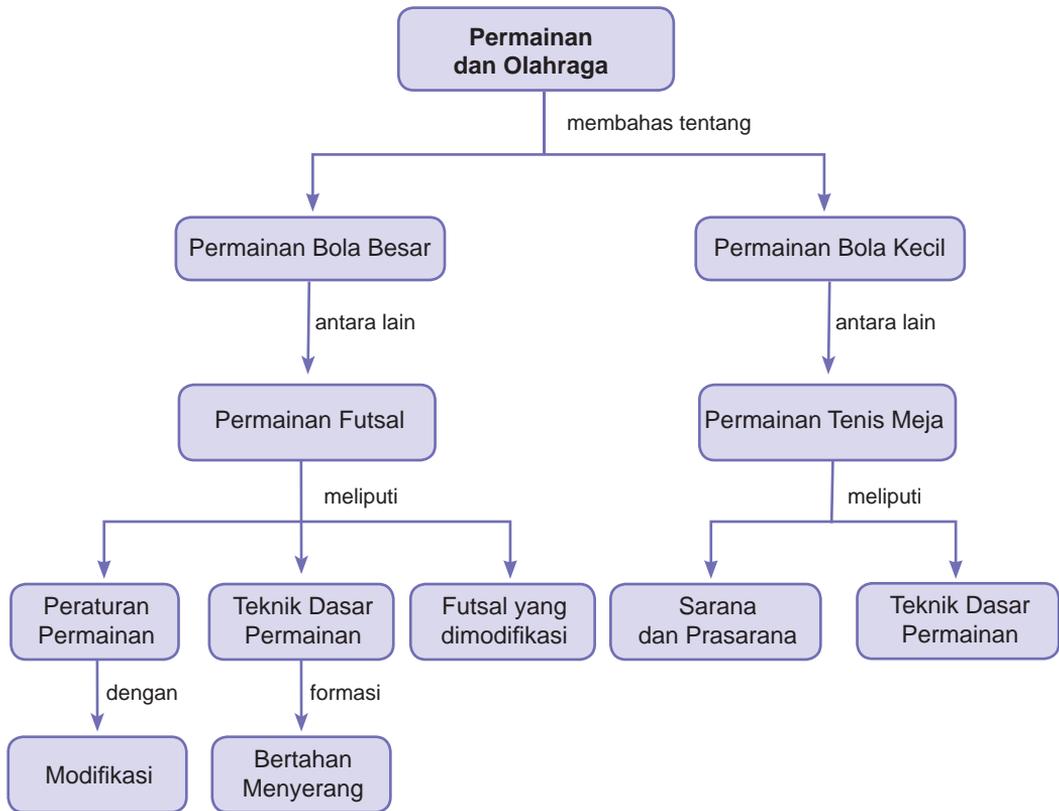
Sekitar tahun 2000-an olahraga ini baru berkembang di Indonesia. Apakah Anda dapat menebak jenis permainan ini? Ya, permainan ini bernama permainan futsal. Permainan ini sangat fenomenal, seperti jamur di musim penghujan. Hal tersebut dikarenakan penggemar sepak bola pun ikut terjun pada permainan yang satu ini.

Pada bab ini Anda mempraktikkan keterampilan bermain, salah satu permainan olahraga bola besar yaitu futsal. Anda juga akan mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan olahraga bola kecil, yaitu tenis meja. Kedua permainan ini dilakukan dengan peraturan yang dimodifikasi serta menanamkan nilai kerja sama, kejujuran, toleransi, kerja keras, dan percaya diri.

Kata Kunci

- Futsal
- *Time out*
- *Forehand*
- *Backhand*
- Rumput sintetis
- Bola futsal
- Bet

Peta Konsep



Perhatian!

1. Lakukan pemanasan yang mendukung latihan inti materi.
2. Sebelum berlatih, gunakan perlengkapan olahraga yang lengkap dan aman.

A

Permainan Futsal

Sepak bola disebut juga sebagai sepak bola *outdoor*. Permainan ini sangat populer di dunia. Berbagai suku dan bangsa tidak ada yang tidak mengenal permainan sepak bola. Permainan yang satu ini terdapat pada situs purbakala Yunani, yang disebut sebagai *sphaira* atau *ollis* pada zaman Romawi.

Sejalan dengan perkembangan zaman, permainan sepak bola tidak hanya dilakukan di luar ruangan. Permainan ini dapat juga dilakukan di dalam ruangan tertutup.

Permainan futsal diciptakan oleh Juan Carlos Ceriani di Montevideo, Uruguay, tahun 1930. Saat itu, bersamaan dengan Piala Dunia di Uruguay. Permainan baru tersebut diberi nama *futebol de salao* (bahasa Portugis) atau *futbol sala* (bahasa Spanyol) dengan makna yang sama, yaitu sepak bola ruangan. Dari kedua bahasa tersebut muncullah istilah baru, yaitu “Futsal”.

Permainan futsal, sekarang berada di bawah naungan Federation Internationale de Football Association (FIFA). Pertandingan futsal internasional untuk kali pertama diselenggarakan dalam Piala Amerika Selatan I, tahun 1965. Dalam pertandingan tersebut, Paraguay keluar sebagai juara. Perebutan Piala Amerika tersebut berlangsung berturut-turut sampai tahun 1979, dan semua pialanya disapu bersih oleh Brasil. Kemudian, Brasil meneruskan dominasi juaranya dalam Piala Pan Amerika I, tahun 1980 dan 1984.

Tahun 2002, olahraga futsal mulai masuk ke Indonesia. Olahraga ini mendapat sambutan, terutama mereka pecinta sepak bola. Kompetisi resmi tingkat Nasional di Indonesia, mulai diadakan tahun 2008 oleh Badan Futsal Nasional (BFN). BFN merupakan badan yang dengan sengaja dibentuk oleh PSSI untuk mengelola futsal di Indonesia. Kejuaraan futsal tersebut dinamakan Indonesia Futsal League (IFL). Kejuaraan ini berlangsung selama empat bulan yang dibagi dalam empat seri. Pemenang dalam kejuaraan IFL, akan mewakili Indonesia dalam AFC Futsal Champions League, yaitu kompetisi futsal tertinggi di Asia.

Catatan

Istilah “futsal” adalah istilah internasionalnya, berasal dari bahasa Spanyol atau Portugis, *football* (sepak bola) dan *sala* (ruangan), yang jika digabung artinya menjadi “Sepak Bola dalam Ruangan”

Sumber : id.wikipedia.org,
20 Januari 2009

Hal yang mencolok dari permainan futsal, jika dibandingkan dengan permainan sepak bola konvensional adalah ukuran lapangan yang lebih kecil dan pemain yang hanya berjumlah 5 sampai 7 pemain dalam setiap timnya. Oleh karena itu, permainan ini dipandang lebih fleksibel dan dapat dimainkan di dalam ruangan tertutup dengan lapangan berumput sintetis.



Gambar 1.1

Permainan futsal

Sumber : wb3.itrademarket.com, 22 Januari 2009

Catatan

Menurut FIFA, Futsal diciptakan di Montevideo, Uruguay pada 1930, oleh Juan Carlos Ceriani seorang pelatih sepak bola asal Argentina. Keunikan futsal mendapat perhatian di seluruh Amerika Selatan, terutamanya di Brasil.

Sumber: id.wikipedia.org
20 Januari 2009

1. Peraturan Permainan

Peraturan permainan futsal telah disepakati dalam asosiasi sepak bola internasional. Dengan kata lain, peraturan futsal mengikuti peraturan yang telah disepakati dalam FIFA. Adapun beberapa peraturan diubah penerapannya. Hal tersebut disesuaikan dengan perintah-perintah pemula, khususnya yang berusia di bawah 16 tahun, wanita, pemain yang sudah cukup umur (lebih dari 35 tahun), dan pemain yang mempunyai kekurangan-kekurangan tertentu.

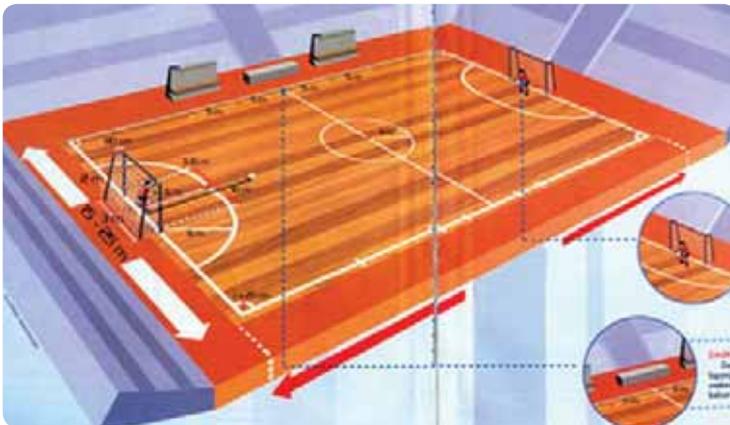
Adapun hal-hal yang dapat diubah sesuai kondisi, meliputi ukuran lapangan; ukuran, berat, dan bahan bola; lebar dan tinggi mistar gawang; periode permainan; dan jumlah pemain cadangan. Sementara itu, untuk peraturan-peraturan yang berhubungan dengan wasit, pemain, dan para petugas yang terlibat dalam permainan, antara pria dan wanita sama.

a. Ukuran Lapangan

Pernahkah Anda melihat lapangan futsal? Lapangan futsal berbentuk persegi panjang. Permukaan lapangan harus rata dan tidak licin. Lantai lapangan futsal biasanya dilapisi

dengan rumput sintetis atau bagan dari kayu, tetapi hindari lapisan lapangan dari beton atau bata. Berikut ukuran lapangan futsal.

- 1) Panjang lapangan 25 – 42 meter, lebar lapangan 15 – 25 meter.
- 2) Lapangan ditandai dengan garis-garis yang berfungsi sebagai pembatas. Dua garis terluar yang lebih panjang disebut garis pembatas lapangan, dan dua garis yang lebih pendek disebut garis gawang.
- 3) Lebar seluruh garis adalah 8 cm.
- 4) Lapangan dibagi menjadi dua bagian pada bagian tengah lapangan. Titik tengah lapangan ditandai dengan sebuah titik. Titik tengah lapangan berada pada lingkaran tengah lapangan dengan radius 3 meter.
- 5) Daerah seperempat lingkaran di depan garis gawang memiliki radius 6 meter.
- 6) Titik penalti berada 6 meter dari titik tengah garis gawang.
- 7) Titik penalti kedua berada 10 meter dari titik tengah antara posisi tiang gawang vertikal.
- 8) Titik tendangan pojok memiliki radius 25 cm, di setiap sudut lapangan.



Sumber: www.duniasoccer.com, 6 Februari 2009

Gambar 1.2

Lapangan futsal

b. Ukuran, Berat, dan Bahan Bola

Bola futsal berbentuk bulat sempurna. Bahan yang dipergunakan untuk membuat bola futsal adalah dari bahan kulit atau bahan lain yang layak untuk digunakan. Keliling bola futsal 62 – 64 cm, berat bola 400 – 440 gram, dan tekanan 0,4 – 0,6 atm.



Gambar 1.3

Bola futsal

Sumber: www.swaiklan.com, 10 Januari 2009

Catatan

Brasil menjadi pusat futsal dunia. Permainan ini sekarang dimainkan di bawah perlindungan Fédération Internationale de Football Association di seluruh dunia, dari Eropa hingga Amerika Tengah dan Amerika Utara serta Afrika, Asia, dan Oseania.

Sumber : id.wikipedia.org,
10 Januari 2009

c. Lebar dan Tinggi Mistar Gawang

Ukuran gawang permainan futsal adalah sebagai berikut.

- 1) Gawang terdiri atas dua buah tiang sejajar dalam posisi vertikal dengan jarak yang sama dari setiap sudut dan pada sisi atasnya dihubungkan dengan tiang horizontal.
- 2) Gawang harus diletakkan tepat pada tengah-tengah garis gawang.
- 3) Jarak kedua tiang vertikal adalah 3 meter dan jarak dari sisi bawah batangan atas ke dasar permukaan lapangan adalah 2 meter.
- 4) Tiang vertikal dan tiang horizontal memiliki diameter 8 cm.
- 5) Jaring gawang terbuat dari tali rami, goni, atau nilon, yang dikaitkan pada kedua tiang vertikal dan horizontal pada sisi belakang gawang.
- 6) Kedalaman gawang adalah jarak dari ujung bagian dalam dari posisi gawang langsung ke arah sisi luar lapangan, minimal 80 cm pada bagian atas dan 100 cm pada bagian bawah.



Gambar 1.4

Gawang futsal

Sumber: www.cenaurproducts.co, 22 Januari 2009

d. Periode Permainan

Pertandingan futsal berakhir dalam dua babak. Durasi setiap babak adalah 20 menit. Durasi dari salah satu babak dapat diperpanjang untuk menentukan pemenang jika terjadi “seri”.

Tim diperbolehkan meminta *time-out* selama 1 menit dalam sebuah babak pertandingan. Kondisi-kondisi untuk mendapatkan *time-out* adalah sebagai berikut.

- 1) Pelatih meminta untuk *time-out* selama 1 menit.
- 2) *Time-out* akan diberikan pada tim yang sedang menguasai bola.
- 3) Penjaga waktu mengizinkan untuk *time-out* ketika bola keluar dari permainan dengan menggunakan sebuah peluit atau tanda lain yang berbeda dengan tanda wasit pertama.
- 4) Saat *time-out* pemain berada di lapangan. Jika menerima instruksi dari official maka dilakukan pada garis pembatas sejajar dengan lapangan. Hal tersebut dikarenakan official tidak boleh memasuki batas lapangan.
- 5) Tim yang tidak meminta *time-out* pada babak pertama maka timnya akan tetap hanya mendapatkan satu kali *time-out* selama babak kedua.

e. Jumlah Pemain dan Pemain Cadangan

Permainan futsal dimainkan oleh dua tim. Jumlah pemain setiap tim maksimal lima orang, yang salah satunya adalah penjaga gawang. Jumlah pemain cadangan maksimal sebanyak 7 orang.

f. Perlengkapan Pemain

Untuk keselamatan pemain, seorang pemain dilarang menggunakan perlengkapan atau sesuatu yang berbahaya, baik untuk dirinya maupun orang lain. Perlengkapan yang harus dipakai oleh setiap pemain adalah sebagai berikut.

- 1) Seragam atau pakaian. Dalam setiap pertandingan seragam futsal memiliki nomor di bagian depan dan belakang. Nomornya dimulai dari 1 sampai 15. warna dari nomor harus berbeda dengan warna seragam.
- 2) Celana pendek harus yang dapat menyerap keringat dan warnanya sama dengan warna dasar seragam.
- 3) Kaus kaki.
- 4) Pengaman kaki (*shinguard*). Seluruh bagian *shinguard* tertutup kaus kaki, terbuat dari bahan karet atau plastic, dan harus memberikan perlindungan yang cukup.

Catatan

Pertandingan internasional pertama diadakan pada tahun 1965. Paraguay menjuarai Piala Amerika Selatan pertama.

Sumber : id.wikipedia.org,
22 Januari 2009



Sumber: www.ggph.com, 20 Januari 2009

Gambar 1.5

Penjaga gawang permainan futsal

Gambar 1.6

Perlengkapan futsal



Sumber: www.superfworld.com, 22 Januari 2009

Catatan

Kejuaraan Dunia Futsal pertama diadakan atas bantuan FIFUSA (sebelum anggota-anggotanya bergabung dengan FIFA pada tahun 1989) di Sao Paulo, Brasil, tahun 1982, berakhir dengan Brasil di posisi pertama

Sumber : id.wikipedia.org,
20 Januari 2009

- 5) Sepatu yang digunakan harus jenis sepatu yang diizinkan, yaitu sepatu kanvas atau terbuat dari kulit halus.
- 6) Seragam yang digunakan penjaga gawang, boleh menggunakan celana panjang. Warna seragam yang digunakan harus dapat dibedakan dari pemain yang lainnya. Jika penjaga gawang menjadi pemain lapangan penjaga tersebut harus menggunakan seragam dengan nomor punggung pemain yang digantikannya.

g. Wasit

Setiap permainan dipimpin oleh seorang wasit. Wasit dalam pertandingan futsal terdiri atas tiga orang dan satu penjaga waktu. Wasit memiliki kewenangan penuh untuk menegakkan peraturan permainan, sejak ia memasuki sampai meninggalkan lapangan permainan.

Kekuasaan dan tanggung jawab wasit pertama, antara lain sebagai berikut.

- 1) Menegakkan peraturan permainan.
- 2) Membuat dan memelihara catatan pertandingan untuk dipergunakan sebagai laporan pertandingan.
- 3) Bertindak sebagai penjaga waktu, jika penjaga waktu tidak hadir.
- 4) Menghentikan, menunda, atau mengakhiri pertandingan untuk setiap pelanggaran yang dilakukan pemain.
- 5) Melakukan tindakan disiplin terhadap kesalahan pemain dalam bentuk peringatan dan sanksi pelanggaran.
- 6) Memastikan tidak ada orang yang berhak untuk berada di dalam lapangan.
- 7) Membiarkan permainan berlanjut sampai bola keluar, jika terdapat pemain yang mengalami luka ringan.

- 8) Memastikan bola memenuhi persyaratan.
- 9) Membiarkan permainan berlanjut ketika terjadi sebuah pelanggaran terhadap salah satu tim. Namun, tim yang pemainnya digelar berada pada posisi yang menguntungkan untuk mencetak gol. Namun, jika tidak menghasilkan gol, wasit harus memberikan hukuman terhadap tim yang melakukan pelanggaran yang terjadi sebelumnya.

Kekuasaan dan tanggung jawab wasit kedua, antara lain sebagai berikut.

- 1) Wasit kedua berada di sisi lapangan yang berlawanan dari posisi wasit dan dilengkapi dengan peluit.
- 2) Membantu wasit pertama untuk mengawasi pertandingan agar tetap berjalan sesuai dengan peraturan permainan.
- 3) Menghentikan permainan jika terjadinya pelanggaran dari peraturan-peraturan.
- 4) Memastikan bahwa penggantian pemain dilaksanakan dengan baik.

Kekuasaan dan tanggung jawab wasit ketiga, antara lain sebagai berikut.

- 1) Membuat catatan atas pelanggaran akumulasi lima pertama yang dilakukan tim.
- 2) Membuat catatan dari penghentian permainan dan memberikan alasannya.
- 3) Membuat catatan pemain-pemain yang menciptakan gol.
- 4) Mencatat nama dan nomor pemain yang mendapat peringatan dan dikeluarkan.
- 5) Menyediakan segala informasi yang relevan dengan pemain.

Kekuasaan dan tanggung jawab penjaga waktu (*time keeper*), antara lain sebagai berikut.

- 1) Memastikan bahwa durasi pertandingan sesuai ketentuan, yaitu dengan cara menjalankan chronometer saat pertandingan dimulai, memberhentikan waktu saat bola keluar lapangan, dan menghentikan waktu dengan hal-hal yang berhubungan dengan pelanggaran permainan.
- 2) Memeriksa *time-out*.
- 3) Memeriksa periode hukuman waktu efektif dua menit ketika pemain telah dikeluarkan.
- 4) Mengindikasikan akhir dari separuh pertandingan pertama, kedua, akhir pertandingan, dan akhir periode waktu tambahan.

- 5) Menyediakan dan menjaga sebuah catatan dari semua waktu sela (*time-out*) yang tersedia untuk setiap tim.
- 6) Menyediakan catatan atas pelanggaran akumulasi kelima pertama yang dilakukan oleh setiap tim.

2. Teknik Dasar Permainan

Pada dasarnya teknik dasar permainan futsal tidak berbeda dengan permainan sepak bola. Perbedaannya, terletak pada ukuran lapangan yang menuntut pemainnya untuk melakukan teknik yang lebih akurat.

a. Menendang Bola



Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 1.7

Teknik menendang bola

b. Menerima Bola



Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 1.8

Teknik menerima bola

c. Menggiring Bola



Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 1.9

Teknik menggiring bola

d. Merampas Bola



Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 1.10

Teknik merampas bola

3. Permainan Futsal dengan Peraturan yang Dimodifikasi

Sebagaimana permainan sepak bola dengan ukuran lapangan maksimal, permainan futsal pun memerlukan taktik, strategi, dan kerja sama tim. Meskipun demikian, persamaan futsal memiliki peraturan yang agak berbeda.

Sekarang lakukan *game* 5 lawan 5. Durasi setiap babak 10 menit tanpa istirahat. Lakukan tendangan pada garis samping jika bola keluar lapangan melalui samping lapangan. Namun, jika melalui garis gawang lakukan lemparan gawang oleh penjaga gawang. Permainan harus dilakukan secara sportif. Tim yang mengumpulkan skor tertinggi menjadi pemenang.

Kegiatan 1.1

Praktikkan teknik permainan futsal.
Setiap tim terdiri atas 5 orang dan lakukan secara bergiliran.

B Permainan Tenis Meja

1. Sejarah Tenis Meja

Pernahkah Anda bermain tenis meja? Permainan tenis meja adalah permainan yang menggunakan meja sebagai tempat untuk memantulkan bola dan menggunakan bet untuk memukul bolanya. Permainan ini dimainkan oleh putra dan putri.

Tenis meja atau ping pong adalah suatu olahraga raket yang dimainkan secara perorangan (untuk tunggal) atau beregu (untuk ganda). Di Tiongkok, nama resmi olahraga ini ialah “bola ping pong” (Tionghoa: Pinyin: pīngpáng qiú)

Permainan tenis meja bermula pada tahun 1880-an di Inggris. Saat itu, masyarakat kelas atas di Victoria menganggap permainan ini sebagai hiburan seusai santap malam. Pada Olimpiade Seoul 1988, tenis meja dipertandingkan untuk kali pertama. Perkembangan permainan tenis meja menjadi sumber inspirasi bagi PONG, sebuah video game terkenal yang dirilis tahun 1972. Pada awal 1970-an, para pemain tenis meja Amerika Serikat diundang ikut serta dalam sebuah turnamen di Tiongkok. Peristiwa ini mencairkan ketegangan hubungan antara kedua negara. Istilah “Diplomasi Ping Pong” muncul ketika Presiden AS Richard Nixon tak lama kemudian berkunjung ke Tiongkok.

Indonesia mengenal permainan tenis meja sebagai olahraga rekreasi, tahun 1930 yang dibawa oleh Belanda. Pada 5 Oktober 1951 dibentuklah Persatuan Ping Pong Seluruh Indonesia (PPPSI). Setelah diadakan kongres yang diselenggarakan tahun 1958 di Surakarta, PPPSI berganti nama menjadi Persatuan Tenis Meja Seluruh Indonesia (PTMSI). Tahun 1961, Indonesia resmi menjadi anggota ITTF (International Table Tennis Federation).

2. Sarana dan Prasarana

a. Meja

Meja yang dipergunakan untuk permainan tenis meja berbentuk persegi panjang. Terbuat dari kayu yang keras supaya dapat memantulkan bola. Ukuran meja tersebut antara lain sebagai berikut.

- panjang : 2,74 meter
- lebar : 1,52 meter
- tinggi meja dari lantai : 76 cm
- tebal meja : 3 cm
- lebar garis sisi : 1 cm.

Catatan

Permainan tenis meja bermula pada tahun 1880-an di Inggris. Saat itu, masyarakat kelas atas Victoria menganggapnya sebagai hiburan seusai santapan malam.

Sumber : id.wikipedia.org,
22 Januari 2009



Sumber: www.wikimedia.com, 6 Februari 2009

Gambar 1.11

Meja (Tenis Meja)

b. Bola

Bola dalam permainan tenis meja terbuat dari bahan seluloid putih dengan berat 24,0-25,3 gram dan diameter 37,2-38,2 mm.



Sumber: www.webster.com, 6 Februari 2009

Gambar 1.12

Bola tenis meja

Catatan

Pada Olimpiade Seoul 1988, tenis meja diper-tandingkan untuk pertama kalinya di ajang olahraga yang paling prestisius itu.

Sumber : *id.wikipedia.org*,
10 Januari 2009

c. Jaring (Net)

Net yang dipergunakan dalam permainan tenis meja biasanya terbuat dari nilon atau bahan lain yang sejenis, biasanya berwarna hijau tua dan di bagian sisinya dilapisi dengan kain atau pita yang berwarna putih. Net mempunyai ukuran sebagai berikut.

- panjang : 1,83 meter
- lebar pita : 15 mm
- tinggi jaring : 15,25 cm



Gambar 1.13

Jaring tenis meja

Sumber: *www.zabout.com*, 6 Februari 2009

d. Pemukul (Bet)

Alat pemukul dalam permainan tenis meja disebut bet. Bet harus terbuat dari kayu. Kedua permukaan daun pemukul dilapisi dengan karet.

Gambar 1.14

Bet tenis meja



3. Teknik Dasar

a. Posisi Tubuh

Posisi tubuh yang baik saat bermain tenis meja adalah sebagai berikut.

- Berdiri menghadap ke arah permainan.
- Kedua kaki dibuka sejajar, kedua lutut agak ditekuk.
- Badan agak membungkuk dan salah satu tangan memegang bet di depan badan.
- Berat badan ditumpukan pada kedua ujung kaki agar leluasa untuk bergerak.
- Posisi badan ditempatkan di tengah-tengah belakang meja dengan jarak secukupnya.

b. Cara Memegang Bet

Ada dua macam cara memegang bet, yaitu sebagai berikut.

1) Penholder Grip (Pegangan Tangkai Pena)

Gagang bet dipegang melingkar oleh ibu jari dan jari telunjuk. Ketiga jari lainnya menahan di belakang gagang bet. Biasanya pegangan ini digunakan oleh pemain tipe menyerang dengan pukulan *forehand drive*.



Sumber: www.pingskills.com, 6 Februari 2009

2) Shakehand Grip (Pegangan Jabat Tangan)

Gagang bet dipegang melingkar oleh ibu jari dan ketiga jari lainnya, jari telunjuk terpisah menahan di belakang bet. Posisi bet berdiri dan mengarah ke depan dan ke belakang pemain.



Sumber: www.pingskills.com, 6 Februari 2009

Catatan

Tenis meja menjadi sumber inspirasi bagi PONG, sebuah video game terkenal yang dirilis tahun 1972.

Sumber : id.wikipedia.org,
22 Januari 2009

Gambar 1.15

Penholder Grip

Gambar 1.16

Shakehand Grip

Catatan

Pada Kejuaraan Dunia 1936 di Praha, dua pemain yang saling menerapkan pola bertahan/defensif membutuhkan waktu lebih dari satu jam demi meraih satu poin.

Sumber : id.wikipedia.org,
10 Februari 2009

c. Pukulan

Dalam permainan tenis meja dikenal pukulan *forehand* dan pukulan *backhand*. Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

1) Pukulan Forehand

Cara melakukan pukulan *forehand*, yaitu sebagai berikut.

- Berdiri di belakang meja menghadap ke arah lawan.
- Salah satu kaki di depan.
- Salah satu tangan memegang bet di samping badan, lengan membentuk sudut 90°.
- Pukulan dilakukan dengan menggerakkan bet dari arah belakang ke depan.
- Bet harus mengenai bola pada saat bola mencapai titik tertinggi.



Sumber: www.image4wikiAnocookie.net, 6 Februari 2009

Gambar 1.17

Pukulan *Forehand*

2) Pukulan Backhand

Cara melakukan pukulan *backhand*, yaitu sebagai berikut.

- Berdiri di belakang meja menghadap ke arah lawan.
- Salah satu kaki di depan.
- Salah satu tangan memegang bet di samping badan, lengan atas membentuk sudut kecil dengan badan.
- Pukulan dilakukan dengan menggerakkan bet dari arah belakang ke arah depan samping.
- Bet harus mengenai bola pada saat bola mencapai titik tertinggi.



Gambar 1.18

Pukulan *Backhand*

Sumber: www.usatt.com, 6 Februari 2009

4. Permainan Tenis Meja dengan Peraturan yang dimodifikasi

Untuk memulai bermain tenis meja, Anda harus dapat mengontrol tenaga saat melakukan pukulan. Hal tersebut dikarenakan pemukul (*bet*) dan bola berukuran kecil dan ringan. Selain itu, lapangan pula sangat kecil. Oleh karena itu, Anda harus cermat mengatur tenaga.

Hal yang harus Anda lakukan adalah melakukan teknik pukulan dalam bentuk *game*. Terapkan teknik pukulan *forehand* dan *backhand*.

Sistem skor adalah *rally point*, yaitu sampai point ke 21. Lakukan *game* secara bergantian dengan temanmu. Lakukan secara berulang supaya Anda cepat menguasai teknik pukulan dengan cepat.

Kegiatan 1.2

1. Lakukan teknik pukulan *forehand* ke dinding selama 60 detik.
2. Lakukan teknik pukulan *backhand* ke dinding selama 60 detik.

Tugas

Kumpulkan gambar beberapa atlet nasional futsal atau tenis meja, sertakan pula riwayat singkat pribadi dan prestasinya.

Rangkuman

1. Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing beranggotakan lima orang.
2. Permainan futsal, sekarang berada di bawah naungan Federation Internationale de Football Association (FIFA).
3. Lapangan futsal berbentuk persegi panjang. Permukaan lapangan harus rata dan tidak licin. Lantai lapangan futsal biasanya dilapisi dengan rumput sintetis atau bagan dari kayu, tetapi hindari lapisan lapangan dari beton atau bata.
4. Semua teknik dasar permainan futsal sama dengan permainan sepak bola konvensional.
5. Permainan tenis meja adalah permainan yang menggunakan meja sebagai tempat untuk memantulkan bola dan menggunakan bet untuk memukul bolanya. Permainan ini dimainkan oleh putra dan putri.
6. Meja yang dipergunakan untuk permainan tenis meja berbentuk persegi panjang. Meja terbuat dari kayu yang keras supaya dapat memantulkan bola.
7. Alat pemukul dalam permainan tenis meja disebut bet. Bet harus terbuat dari kayu. Kedua permukaan daun pemukul dilapisi dengan karet.

Kaji Diri

Apakah Anda sudah dapat bermain futsal dan tenis meja dengan baik? Jika belum, teruskan berlatih hingga mahir. Minta bimbingan gurumu.

Apakah yang Anda rasakan setelah mengikuti pelajaran pada bab ini? Jika Anda mengikuti pelajaran ini dengan sungguh-sungguh, tentu banyak manfaat yang diperoleh. Misalnya, Anda mengetahui cara bermain futsal dan tenis meja.

Dengan demikian, kemampuan dan wawasan Anda pun semakin bertambah, bukan? Siapa tahu, suatu saat nanti Anda akan menjadi atlet futsal dan tenis meja nasional yang terkenal di seluruh pelosok Nusantara dan dunia.

Soal Evaluasi Bab 1

Kerjakan pada buku tugas Anda.

A. Pilihlah salah satu jawaban yang paling tepat.

1. Permainan futsal diciptakan di Negara
 - a. Paraguay
 - b. Uruguay
 - c. Amerika
 - d. Inggris
 - e. Mesir
2. Pertandingan futsal Internasional untuk kali pertama diselenggarakan tahun ...
 - a. 1930
 - b. 1965
 - c. 1979
 - d. 1980
 - e. 1984
3. Berikut ketentuan *time out*, kecuali ...
 - a. *time-out* akan diberikan pada tim yang sedang menguasai bola
 - b. pelatih meminta untuk *time-out* selama 1 menit
 - c. penjaga waktu mengizinkan untuk *time-out* ketika bola keluar dari permainan dengan menggunakan sebuah peluit atau tanda lain yang berbeda dengan tanda wasit pertama
 - d. official masuk ke dalam lapangan untuk memberikan pengarahan
 - e. tim yang tidak meminta *time-out* pada babak pertama maka timnya akan tetap hanya mendapatkan satu kali *time-out* selama babak kedua
4. Perlengkapan pemain yang berfungsi untuk melindungi bagian kaki depan disebut
 - a. seragam dan pakaian
 - b. *shinguard*
 - c. celana
 - d. kaus kaki
 - e. sepatu
5. Berikut merupakan tugas dan tanggung jawab wasit ketiga, yaitu ...
 - a. membuat catatan pemain-pemain yang menciptakan gol
 - b. wasit kedua berada di sisi lapangan yang berlawanan dari posisi wasit dan dilengkapi dengan peluit
 - c. membantu wasit pertama untuk mengawasi pertandingan agar tetap berjalan sesuai dengan peraturan permainan
 - d. menghentikan permainan dalam hal terjadinya pelanggaran dari peraturan-peraturan
 - e. memastikan bahwa penggantian pemain dilaksanakan dengan baik
6. Indonesia mengenal permainan tenis meja dari bangsa
 - a. Cina
 - b. Jepang
 - c. Inggris
 - d. Belanda
 - e. Amerika
7. Game set dalam permainan tenis meja untuk putri adalah ...
 - a. 20 angka
 - b. 21 angka
 - c. 25 angka
 - d. 15 angka
 - e. 22 angka
8. Lapangan tenis meja yang baik terbuat dari ...
 - a. papan kayu
 - b. papan tripleks
 - c. semen
 - d. karet
 - e. plastik
9. Organisasi Tenis Meja yang didirikan tahun 1961 adalah
 - a. ITTF
 - b. PTMSI
 - c. PPPSI
 - d. PSSI
 - e. PBSI
10. Tinggi meja pada permainan tenis meja adalah ...
 - a. 56 cm
 - b. 75 cm
 - c. 76 cm
 - d. 80 cm
 - e. 100 cm

B. Jawablah pertanyaan berikut dengan benar.

1. Jelaskan asal mula istilah futsal.
2. Siapa yang menciptakan permainan futsal?
3. Bagaimana cara mendapatkan *time-out*?
4. Bagaimana cara melakukan pegangan berjabat tangan pada permainan tenis meja?
5. Bagaimana jika bola servis menyentuh net, kemudian jatuh di daerah lawan?

Evaluasi Praktik

Tes Keterampilan Teknik Bermain Futsal dan Tenis Meja

Tujuan: Mengetahui kemampuan siswa dalam menguasai keterampilan teknik bermain futsal dan tenis meja.

Peralatan:

1. Lapangan
2. Bola futsal
3. Bet
4. Bola pingpong
5. Meja pingpong
6. Net

Aspek yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
1. Lakukan gerakan: <ul style="list-style-type: none">• Teknik menendang bola ke dinding• Teknik menembak bola ke gawang• Teknik menggiring bola melalui rintangan				
2. Lakukan gerakan: <ul style="list-style-type: none">• Pukulan <i>forehand</i> ke dinding• Pukulan <i>backhand</i> ke dinding				
Jumlah				
Jumlah Skor Maksimal = 36				

Penilaian:

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

Bab 2



Atletik dan Pencak Silat

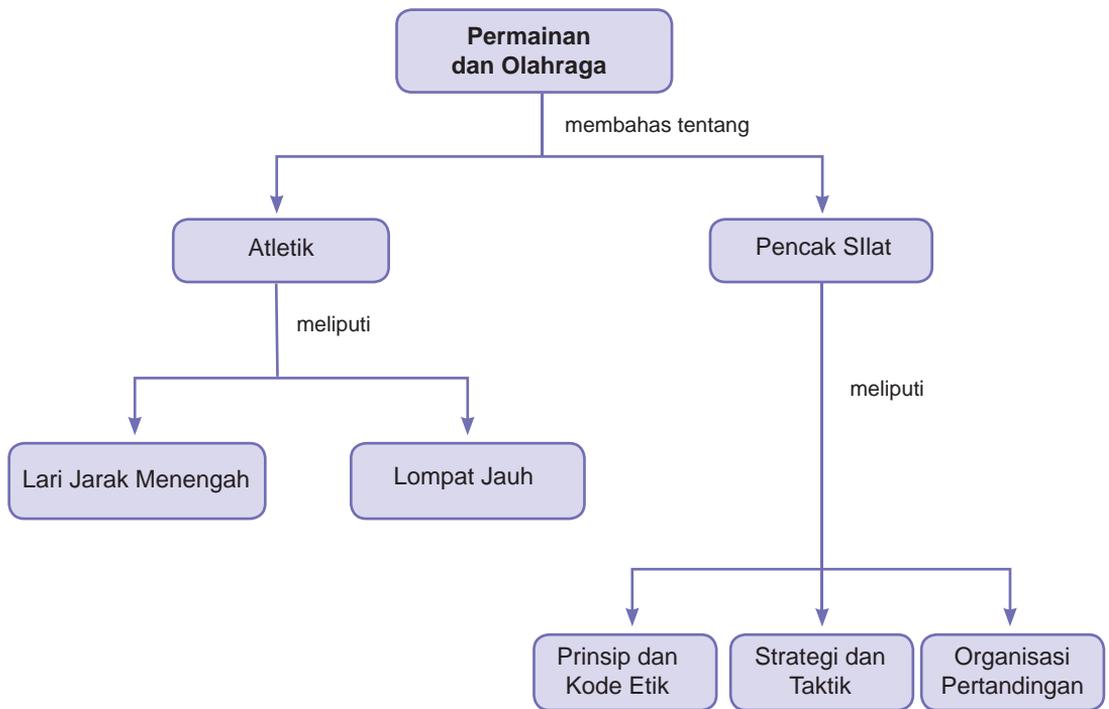
Nomor apa sajakah yang terdapat dalam atletik, lalu bagaimana cara melakukan berbagai teknik dalam melakukan nomor atletik? Perhatikan pelajaran yang terdapat dalam bab ini.

Pada bab ini Anda mempraktikkan teknik atletik. Anda juga akan mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan olahraga bela diri secara berpasangan, yaitu pencak silat. Anda akan mempraktikkan keduanya dengan menggunakan peraturan yang sebenarnya serta nilai kerja sama, kejujuran, menghargai lawan, kerja keras, menanamkan percaya diri, semangat, dan menerima kekalahan.

Kata Kunci

- Atletik
- Lompat jauh
- Lari jarak menengah
- Prinsip pencak silat
- Kode etik pencak silat
- Gelanggang

Peta Konsep



Perhatian!

1. Lakukan pemanasan yang mendukung latihan inti materi.
2. Sebelum berlatih, gunakan perlengkapan olahraga yang lengkap dan aman.

A Atletik

Atletik adalah cabang olahraga yang di dalamnya terdiri atas nomor jalan, lari, lempar, dan lompat. Kata atletik berasal dari bahasa Yunani *athlon* yang berarti “berlomba”.

Dalam Olimpiade, atletik merupakan salah satu olahraga yang paling banyak menyediakan medali emas. Setiap pemecahan rekor dalam cabang olahraga atletik merupakan suatu catatan sejarah di setiap olimpiade.

1. Lari Jarak Menengah

Sebutkan nomor jarak pada lari jarak menengah? Di Kelas XI, Anda telah mempelajari keterampilan teknik dasar lari jarak menengah. Apakah Anda masih mengingatkannya?

Lari jarak menengah diperlombakan pada nomor putri dan nomor putra. Gerakan lari jarak menengah sedikit berbeda dengan gerakan lari jarak pendek (*sprint*), terutama pada cara pendaratan kaki.

Pada pembahasan bab ini, Anda akan mempelajari taktik dan strategi lari jarak menengah dalam perlombaan yang sebenarnya. Namun, untuk dapat menyesuaikan dan mengingatkan Anda mengenai teknik lari jarak menengah, ada baiknya Anda melakukan pemanasan dan mengulang teknik dasar lari jarak menengah, yang kemudian dilanjutkan dengan latihan taktik dan strategi saat perlombaan. Strategi dan taktik lari jarak menengah adalah sebagai berikut.

a. Teknik Lari Jarak Menengah

Lari jarak menengah menggunakan *start* berdiri yang abanya hanya “bersedia” dan “ya”. Ketika aba-aba “bersedia”, pelari bersiap berdiri di belakang garis *start* dengan kaki dibuka selabar bahu dan salah satu kaki di depan. Kemudian

condongkan badan ke depan dan kedua lengan ditempatkan sedemikian rupa sesuai dengan penempatan kaki. Ketika aba-aba “ya”, segeralah lari menempuh jarak yang ditentukan.

Faktor penting yang memengaruhi gerakan saat berlari pada lari jarak menengah meliputi lima aspek, yaitu gerakan keseluruhan, posisi tubuh, ayunan lengan, penempatan kaki, dan panjang langkah. Berikut teknik lari jarak menengah.

- 1) Pada saat akan menapakkan kaki pada tanah atau lintasan, dimulai dari ujung kaki ke tumit dan terus menolak lagi dengan ujung kaki (*ball-heel-ball*).
- 2) Pengangkatan lutut sewaktu berlari tidak terlalu tinggi atau lebih rendah bila dibandingkan dengan lari jarak pendek.
- 3) Gerakan lengan lebih ringan, artinya tidak sekuat seperti pada lari jarak pendek.
- 4) Lengan digerakkan atau diayun mulai dari bahu dengan gerakan agak ke samping sedikit dari bahu itu.
- 5) Badan agak condong ke depan antara 10 - 15 derajat dari garis vertikal, tetapi jangan kaku (*rileks*).



Gambar 2.1

Lari jarak menengah

Sumber: www.kabarindonesia.com, 10 Februari 2009

b. Taktik dan Strategi

Taktik yang baik dalam lari jarak menengah adalah upaya memaksimalkan teknik berlari dengan sempurna agar dapat memenangkan pertandingan secara sportif. Terdapat beberapa taktik saat melakukan lari jarak menengah, antara lain sebagai berikut. Berikut ini merupakan taktik dan strategi di luar perlombaan lari jarak menengah.

- 1) Strategi dipersiapkan sebelum perlombaan dilaksanakan.
- 2) Situasi dan kondisi tempat, peralatan, asrama atau mess, dan makanan agar disesuaikan dengan keadaan pertandingan yang akan dihadapi.
- 3) Perang syaraf dengan lawan yang akan dihadapi (media massa: elektronik atau cetak). Biasanya ditujukan untuk melemahkan mental bertanding lawan dan memompa semangat atlet atau kontingen agar berprestasi.
- 4) Observasi kekuatan dan kelemahan lawan (melalui pertandingan langsung atau rekaman video) dan menyusun strategi untuk mengalahkan lawan.
- 5) Latihan mengotomatiskan teknik start, irama langkah kaki (*pace*), lintasan lari, akselerasi lari menjelang garis *finish*, dan teknik menggapai garis *finish*.
- 6) Pelatih dan official biasanya lebih berperan daripada atlet dalam pembentukan dan penerapan strategi perlombaan atau pertandingan.

Adapun taktik dan strategi saat perlombaan antara lain sebagai berikut.

1. Berlari di lintasan bagian dalam.
2. Tidak menyusul lawan di tikungan luar.
3. Mengambil posisi di kelompok tengah untuk mengetahui kekuatan lawan.
4. Tidak berlari terlalu kencang di awal perlombaan.



Sumber: www.malangkab.go.id, 10 Februari 2009

2. Lompat Jauh

Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas-depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang

Catatan

Atletik berasal dari bahasa Yunani *athlon* yang berarti “berlomba”. Atletik merupakan cabang olahraga yang diperlombakan pada Olimpiade Pertama pada 776 SM.

Sumber: id.wikipedia.org,
10 Februari 2009

Gambar 2.2

Lari jarak menengah

Catatan

Lompat jauh adalah salah satu daripada acara Olimpik pada Yunani Purba. Dalam acara tersebut ada seorang lelaki yang bernama Chionis, Ia mencatat lompatan sejauh 7,5 meter pada Olimpik 656 SM.

Sumber: *id.answers.yahoo.com*,
6 Februari 2009

dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak sejauh- jauhnya. Tujuan utama lompat jauh adalah melompat sejauh-jauhnya. Dalam lompat jauh terdapat beberapa gaya yang umum dilakukan oleh para pelompat jauh profesional yang tingkat keberhasilannya telah terukur dan teruji. Adapun teknik atau gaya tersebut, antara lain sebagai berikut.

- a. Gaya berjalan di udara (*walking/running in the air*).
- b. Gaya menggantung/melenting (*schnepfer/hang style*).
- c. Gaya jongkok atau *tuck (kauer)*.

Untuk mencapai prestasi lompatan, terdapat beberapa faktor yang memengaruhi. Faktor yang cukup dominan menentukan tingkat keberhasilan dalam melakukan lompat jauh menyangkut kemampuan menerapkan teknik, strategi, dan taktik secara efektif dan efisien. Oleh karena itu, berbagai hal yang berkaitan dengan teknik, strategi, dan taktik lompat jauh harus dipersiapkan dan dilatih secara matang, antara lain sebagai berikut.

a. Teknik Lompat Jauh

Ada beberapa teknik lompatan yang berhubungan dengan taktik yang harus diperhatikan saat melakukan perlombaan lompat jauh. Beberapa teknik dasar yang harus dikuasai saat melakukan lompat, yaitu sebagai berikut.

- 1) Awalan/ancang-ancang
Lakukan awalan lompat jauh dengan menggunakan langkah hitungan ganjil. Tambah kecepatan lari sampai menjelang papan tolakan.
- 2) Tolakan/tumpuan
Tolakkan salah satu kaki terkuat. Kemudian, ayunkan tungkai kaki-bebas dengan cepat ke posisi horizontal dan dipertahankan. Luruskan sendi mata kaki, lutut, dan pinggang pada waktu melakukan tolakan. Bertolaklah ke depan dan ke atas (sudut tolakan 45°) dengan menggunakan tumpuan satu kaki.
Saat menolakkan kaki pada pangkal titik berat badan ke atas, kemudian diikuti kaki tolak menyusul kaki ayun.
- 3) Sikap badan di udara
Saat melayang kedua kaki sedikit ditekuk sehingga posisi badan berada dalam sikap jongkok.
- 4) Sikap mendarat
Saat akan mendarat kedua kaki diluruskan ke depan, bersamaan dengan kedua lengan diayunkan ke depan. Badan dicondongkan ke depan melewati titik berat badan, supaya badan tidak terjatuh ke belakang sehingga dapat merugikan pelompat.



Sumber: *avaosports.com*, 10 Februari 2009

Gambar 2.3

Lompat jauh

b. Taktik dan Strategi

Berikut merupakan taktik dan strategi dalam lompat jauh.

- 1) Strategi dipersiapkan sebelum perlombaan lari dilaksanakan.
- 2) Situasi dan kondisi tempat, peralatan, asrama atau mess, dan makanan agar disesuaikan dengan pertandingan yang akan dilakukan.
- 3) Memompa semangat atlet atau kontingen agar berprestasi dengan memperhatikan berbagai video keberhasilan mereka.
- 4) Latihan mengotomatiskan teknik *start* (awalan), teknik irama, dan akselerasi berlari, gerakan tolakan, teknik saat di udara, dan teknik mendarat.
- 5) Pelatih dan official biasanya lebih berperan daripada atlet dalam pembentukan dan penerapan strategi bertanding/berlomba.

Kegiatan 2.1

1. Praktikkan taktik dan strategi lompat jauh gaya berjalan di udara.
2. Pelaksanaan dilakukan dalam bentuk perlombaan.

B Pencak Silat

Catatan

Pencak silat sebagai olahraga dan pertandingan telah dirintis sejak tahun 1969. Namun, untuk kali pertama dilaksanakan secara nasional yaitu dalam acara pertandingan PON VIII tahun 1973 di Jakarta.

Sumber: *id.wikipedia.org*,
10 Februari 2009

Pencak silat merupakan keterampilan dan ilmu mengenai pola gerak bertenaga yang efektif, indah, dan menyehatkan tubuh. Selain itu, setiap gerakan dijiwai budi pekerti luhur berdasarkan ketakwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa, dengan tujuan utama membentuk ketahanan diri dan memupuk rasa tanggung jawab sosial. Dengan kata lain, pencak silat merupakan ilmu beladiri *self defence* atau *martial art*.

Untuk dapat melakukan pembelaan diri dari serangan lawan, Anda harus menguasai beberapa taktik dan strategi saat menghadapi lawan. Lalu, bagaimanakah strategi dan taktik, ataupun teknik dalam bela diri pencak silat? Perhatikan pelajaran yang terdapat dalam subbab ini.

1. Prinsip Pencak Silat

Pencak silat merupakan warisan budaya nenek moyang. Keberadaannya saat ini harus dilestarikan. Oleh karena itu, dalam beladiri pencak silat pun terkandung seni budaya para leluhur. Hal yang berkaitan dengan seni, antara lain unsur adat, tradisi, hingga filsafat. Hal itu menjadi penyebab perbedaan gerakan silat antara suatu daerah dengan daerah lainnya di tanah air ini. Demikian pula dengan jenis musik yang mengiringi gerakan-gerakan silat yang seperti tarian lemah gemulai tersebut.

Selain itu, dalam pencak silat juga terkandung aspek olahraga. Sebagai salah satu cabang olahraga, pencak silat melangkah menjadi suatu jenis ‘gerak-badan’, senam atau jurus yang dapat dipertandingkan. Sebagai bela diri, pencak silat memang tumbuh berawal dari naluri manusia untuk melakukan pembelaan terhadap serangan fisik yang menghampirinya. Seseorang yang menguasai pencak silat (pendekar) diharapkan mampu melindungi diri dari setiap serangan, atau bahkan bisa mendahului menyerang untuk menghindari ‘kerusakan’ yang lebih besar. Namun, segala upaya tersebut harus sejalan dengan prinsip-prinsip dan kode etik pencak silat. Berikut prinsip-prinsip dan kode etik pencak silat.

a. Prinsip-Prinsip Bela Diri Pencak Silat

- 1) Seorang pesilat tidak berbuat hal-hal yang dapat mencela diri sendiri.
- 2) Tidak memancing keributan.
- 3) Pembelaan diri merupakan prinsip utama dalam pencak silat.
- 4) Tidak mencari musuh
- 5) Tidak pernah mundur apabila ada tantangan.

b. Kode Etik Seorang Pesilat

- 1) Tidak boleh menyerang terlebih dahulu, bahkan harus menghindari perselisihan.
- 2) Harus menggunakan kepandaian silat untuk menolong semua orang.
- 3) Tidak boleh menonjolkan diri atau sombong, apalagi berlaku sewenang-wenang.



Sumber: www.zimbio.com,
6 Februari 2009

Gambar 2.4

Pembelaan diri merupakan prinsip utama pencak silat

2. Strategi dan Taktik Pencak Silat

Seorang pendekar harus mempunyai kemampuan mengatur siasat dan strategi bertempur. Sebagai pembinaan mental spiritual atau olah batin, lebih banyak ditujukan untuk membentuk sikap dan watak kepribadian. Faktor ajaran agama yang menyertai latihan pencak silat, biasanya berperan besar untuk mengembangkan fungsi ini.

a. Strategi Pencak Silat

Strategi dalam bela diri pencak silat, antara lain sebagai berikut.

- 1) Siasat dijalankan sebelum pertandingan dimulai.
- 2) Kondisi, tempat, alat, asrama, dan makanan agar disesuaikan dengan keadaan pertandingan yang dihadapi.
- 3) Perang saraf dengan lawan yang akan dihadapi.
- 4) Observasi kekuatan dan kelemahan lawan.
- 5) Latihan untuk mengotomatiskan sistem, pola, serta tipe bertahan dan menyerang.
- 6) Pelatih lebih berperan daripada pesilat dalam pembentukan strategi.

Catatan

Macam-macam nama aliran/perguruan pencak silat yang ada di Indonesia, yaitu cimande, cikalong, suci hati, perisai diri, bangau putih, tapak suci, dll.

Sumber: *id.wikipedia.org*,
8 Februari 2009

b. Taktik Pencak Silat

Taktik merupakan siasat atau akal yang digunakan pada saat pertandingan untuk mencari kemenangan secara sportif. Taktik dalam pertandingan pencak silat dibedakan menjadi taktik menyerang dan taktik bertahan. Berikut uraian tentang keduanya.

1) Taktik Penyerangan

Taktik penyerangan merupakan suatu siasat yang dilancarkan kepada lawan, dengan tujuan mematahkan pertahanan lawan untuk mencari kemenangan dalam bertanding secara sportif. Serangan dapat dibagi jenisnya berdasarkan bagian tubuh yang digunakan untuk melakukan serangan, yaitu serangan lengan atau tangan yang lazim disebut pukulan, dan serangan tungkai atau kaki yang lazim disebut tendangan.

Seorang pesilat harus dapat membaca taktik lawannya, sehingga pesilat dapat dengan mudah menemukan titik kelemahan dari lawan. Olahraga beladiri pencak silat tidak selalu harus menggunakan tenaga yang besar. Namun dengan taktik yang cerdas dan dapat membaca gerak-gerik lawan, berbagai kemungkinan bisa diantisipasi lebih awal.

2) Taktik Pertahanan

Taktik pertahanan merupakan suatu siasat yang dilakukan kepada lawan, dengan tujuan menahan atau menghindari serangan lawan (pembelaan) supaya tidak mengalami kekalahan dalam pertandingan. Pembelaan sangat penting dalam pencak silat. Oleh karena itu, setiap pesilat harus menguasai teknik dasar yang satu ini. Taktik pertahanan dalam pencak silat, meliputi teknik hindaran/elakan dan tangkisan.

Prinsip pembelaan harus dipupuk menjadi sikap pembelaan diri secara mental, jiwa, dan teknik. Taktik pembelaan pun mempunyai beberapa tingkatan. Tingkatan pembelaan terdiri atas pembelaan dasar, pembelaan lanjutan, dan pembelaan teknik. Teknik pembelaan harus sesuai dengan teknik menyerang dan bertahan.

3. Organisasi Pertandingan

Ketentuan gelanggang dan susunan pelaksanaan pertandingan pencak silat adalah sebagai berikut.

a. Gelanggang Pertandingan

Gelanggang dapat di lantai atau di panggung dan dilapisi matras dengan tebal maksimal 5 cm, permukaan rata dan tidak memantul serta ditutup dengan alas yang tidak licin, berukuran 9 × 9 meter. Berikut adalah ketentuan gelanggang pertandingan.

- 1) Bidang gelanggang berbentuk persegi (bujur sangkar) dengan ukuran 7 × 7 m.
- 2) Bidang laga berbentuk lingkaran dalam bidang gelanggang.
- 3) Batas gelanggang dan bidang laga dibuat dengan garis selebar ke arah luar 5 cm dan berwarna kontras dengan permukaan gelanggang. Pada tengah-tengah bidang laga dibuat lingkaran dengan garis tengah 2 m selebar 5 cm sebagai batas pemisah sesaat akan dimulai pertandingan.
- 4) Lingkaran tersebut mempunyai tanda garis lurus pada garis tengah lingkaran selebar 5 cm, yang sejajar dengan sisi persegi dan berwarna kontras dengan permukaan gelanggang.
- 5) Sudut pesilat adalah ruang pada sudut persegi yang berhadapan dan dibatasi oleh lingkaran bidang laga. Sudut yang berhadapan lainnya adalah sudut netral.



Sumber: www.cikgunizam.com, 10 Februari 2009

b. Perlengkapan Gelanggang

Beberapa perlengkapan yang harus tersedia di dekat gelanggang pertandingan, antara lain sebagai berikut.

- 1) Ember, gelas, kain pel, dan kesed dari ijuk.
- 2) Jam pertandingan/*game match*.
- 3) Gong atau alat yang berfungsi sama.

Catatan

Nama “Pencak Silat” untuk istilah bagi seni bela diri baru dikukuhkan dalam seminar Pencak Silat pada 1973 di Tugu, Bogor. Karena di masa lalu tidak semua daerah menggunakan istilah pencak silat. Seperti di pulau Jawa biasa menyebut “Pencak”, sedangkan di Sumatera menyebut “Silat”.

Sumber: id.wikipedia.org,
10 Februari 2009

Gambar 2.5

Pertandingan pencak silat

- 4) Lampu babak atau tanda lain untuk menentukan ronde/ babak.
- 5) Lampu pemenang berwarna merah dan biru atau alat/kode lain untuk menentukan pemenang.
- 6) Perlengkapan lain-lain.
- 7) Formulir pertandingan.

c. Perlengkapan Pertandingan

Berikut adalah perlengkapan yang disediakan oleh panitia pertandingan untuk digunakan oleh para pesilat saat bertanding. Perlengkapan tersebut berfungsi sebagai pelindung. Perlengkapan tersebut antara lain.

- 1) Pakaian pertandingan, pakaian pencak silat berwarna hitam
- 2) Pelindung badan (*body protector*)
- 3) Pelindung kemaluan
- 4) Pelaksana teknis pertandingan



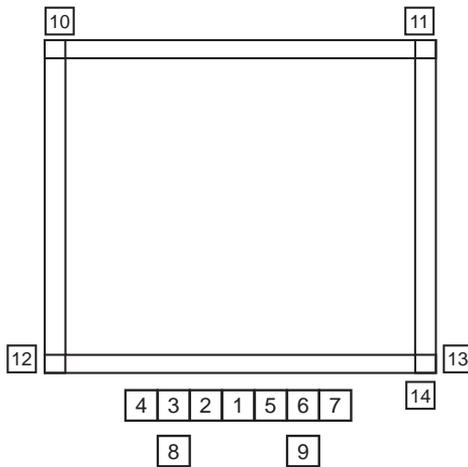
Gambar 2.6

Perlengkapan pencak silat

Sumber: www.ingpong.com, maratialsport.com, 10 Februari 2009

Susunan pelaksanaan teknis pertandingan pencak silat, adalah sebagai berikut.

- 1) Ketua pelaksana yang dibantu oleh:
 - a) sekretaris pertandingan dan pembantu-pembantunya;
 - b) pengamat waktu dan pembantu-pembantunya;
 - c) pengatur babak;
 - d) pengatur gelanggang.
- 2) Tim dokter pertandingan dan tim kesehatan
- 3) Dewan wasit juri
- 4) Dewan hakim. Dewan hakim merupakan badan panitia yang mempunyai keputusan tertinggi jika terjadi masalah pada suatu pertandingan.



Gambar 2.7

Gelanggang pertandingan pencak silat

Keterangan:

- | | |
|----------------------------|------------------|
| 1. Ketua pertandingan | 10. Sudut merah |
| 2. Sekretaris pertandingan | 11. Sudut biru |
| 3. Dokter pertandingan | 12. Lampu menang |
| 4. Pengamat waktu | 13. Lampu babak |
| 5. Juri teknik | 14. Gong |
| 6. Dewan hakim | |
| 7. Dewan pendekar | |
| 8. Wasit-juri | |
| 9. Pembantu-pembantu | |

Kegiatan 2.2

Praktikkan silat dalam bentuk pertandingan. Terapkan teknik penyerangan dan pertahanan. Gunakan peralatan keselamatan yang memadai.

Tugas

Tahukah Anda apa saja perbedaan aliran-aliran pencak silat yang ada di Indonesia? Buatlah sebuah makalah tentang aliran-aliran pencak silat di Indonesia beserta sejarah perkembangannya. Sumber tugas ini dapat Anda peroleh dari koran, majalah, buku, internet, atau sumber lainnya.

Rangkuman

1. Atletik adalah cabang olah raga yang di dalamnya terdiri atas nomor jalan, lari, lempar, dan lompat. Kata atletik berasal dari bahasa Yunani “athlon” yang berarti “berlomba”.
2. Lari adalah aktivitas bergerak dan berpindah tempat di mana kedua kaki ada saat melayang di udara.
3. Pada lari jarak menengah, kaki menapak pada ujung kaki tumit dan menolak dengan ujung kaki, sedangkan pada lari jarak pendek, menapak dengan ujung-ujung kaki, tumit sedikit sekali menyentuh tanah. Di samping itu, lari jarak menengah dilakukan dengan gerakan-gerakan lebih ekonomis untuk menghemat tenaga.
4. Tujuan utama lompat jauh adalah melompat sejauh-jauhnya.
5. Sebagai seni, Pencak silat merupakan wujud perilaku budaya suatu kelompok, yang di dalamnya terkandung unsur adat, tradisi, hingga filsafat.
6. Seorang pendekar harus memiliki kemampuan mengatur siasat/strategi bertempur. Sebagai pembinaan mental spiritual olah batin, lebih banyak ditujukan untuk membentuk sikap dan watak kepribadian.
7. Taktik penyerangan ialah suatu siasat yang dijalankan terhadap lawan dengan tujuan untuk mematahkan pertahanan lawan guna mencari kemenangan dalam bertanding secara sportif.
8. Taktik pertahanan ialah suatu siasat yang dilakukan terhadap lawan dengan tujuan untuk menahan serangan lawan atau menghindar dari serangan lawan (pembelaan) agar tidak mengalami kekalahan dalam pertandingan.
9. Pembelaan merupakan prinsip dasar yang utama dalam pencak silat sehingga perlu dipelajari dan diperkuat landasannya terlebih dahulu. Dasar-dasar yang perlu diperkuat dan dilatih, antara lain hindaran/elakan.

Kaji Diri

Apakah Anda sudah dapat melakukan semua cabang olahraga yang dibahas di bab ini? Jika belum berlatihlah lagi hingga dapat melakukan dengan baik.

Apakah yang Anda rasakan setelah mengikuti pelajaran pada bab ini? Jika Anda mengikuti pelajaran ini dengan bersungguh-sungguh, tentu banyak manfaat yang diperoleh. Misalnya, Anda mengetahui taktik dan strategi lomba atletik dan prinsip bela diri.

Dengan demikian, kemampuan dan wawasan Anda pun semakin bertambah, bukan? Siapa tahu, suatu saat nanti Anda akan menjadi atlet lompat dan pesilat nasional yang terkenal di seluruh pelosok Nusantara.

Soal Evaluasi Bab 2

Kerjakan pada buku tugas Anda.

A. Pilihlah salah satu jawaban yang paling tepat.

- Pelari jarak pendek disebut juga
 - speed*
 - sprinter*
 - sprint*
 - marathon*
 - gait*
- Komponen kebugaran jasmani yang harus dikembangkan dalam lari jarak menengah adalah
 - kekuatan tangan
 - daya tahan dan kecepatan
 - kelenturan tubuh
 - kekuatan daya dorong
 - kelincahan
- Jarak yang biasa dipertandingkan untuk lari jarak menengah adalah
 - 1.500 meter
 - 1.000 meter
 - 2.000 meter
 - 5.000 meter
 - 10.000 meter
- Salah satu gaya dalam lompat jauh adalah
 - gaya berdiri
 - gaya melayang
 - gaya jongkok atau *tuck*
 - gaya bebas
 - gaya dada
- Berikut adalah teknik dasar yang harus dikuasai dalam melakukan lompat jauh, kecuali
 - awalan
 - tolakan
 - sikap badan di udara
 - sikap mendarat
 - sikap telentang
- Seorang pesilat harus menggunakan kemampuan bela diri pencak silat untuk
 - kesombongan
 - menolong
 - pamer
 - mencari lawan
 - mencari musuh
- Hakikat kemampuan yang kita miliki saat belajar pencak silat adalah
 - kepercayaan bahwa kita bisa menyerang lawan
 - kepercayaan kepada manusia
 - kepercayaan terhadap Sang Pencipta
 - percaya diri
 - tidak percaya kepada lawan
- Strategi atau Siasat yang dilakukan sebelum pertandingan pencak silat disebut
 - taktik pencak silat
 - strategi pencak silat
 - teknik pencak silat
 - pertahanan pencak silat
 - pukulan pencak silat
- Suatu siasat yang dijalankan terhadap lawan dengan tujuan untuk mematahkan pertahanan lawan disebut
 - taktik pertahanan
 - taktik penyerangan
 - strategi pertahanan
 - strategi penyerangan
 - teknik penyerangan
- Serangan tungkai pada pencak silat disebut juga
 - tendangan
 - pukulan
 - sabetan
 - tangkisan
 - elakan

B. Jawablah pertanyaan berikut dengan benar.

1. Jelaskan perbedaan lari jarak pendek dengan lari jarak menengah.
2. Apa tujuan utama lompat jauh?
3. Jelaskan dengan singkat mengenai taktik dan strategi dalam lompat jauh.
4. Tuliskan beberapa peralatan keselamatan pemain pada pertandingan pencak silat.
5. Gambarkan arena pertandingan pencak silat beserta keterangannya.

Evaluasi Praktik

Tes Keterampilan Taktik dan Strategi Lari Jarak Menengah, Lompat Jauh, dan Pencak Silat

Tujuan: Mengetahui kemampuan siswa dalam mempraktikkan teknik lari jarak menengah, lompat jauh, dan pencak silat.

Peralatan:

1. Lintasan lari
2. Gelanggang pencak silat
3. Perlengkapan atletik
4. Pakaian silat

Aspek yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
1. Lakukan gerakan lari jarak menengah: <ul style="list-style-type: none">• Sikap start• Sikap badan saat berlari• Gerak langkah• Catatan waktu				
2. Lakukan gerakan: <ul style="list-style-type: none">• Serangan tangan• Hindaran				
Jumlah				
Jumlah Skor Maksimal = 24				

Penilaian:

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

Bab 3



Sumber: www.se.umikom.ac.id
5 Juni 2009

Program Latihan Kebugaran Jasmani

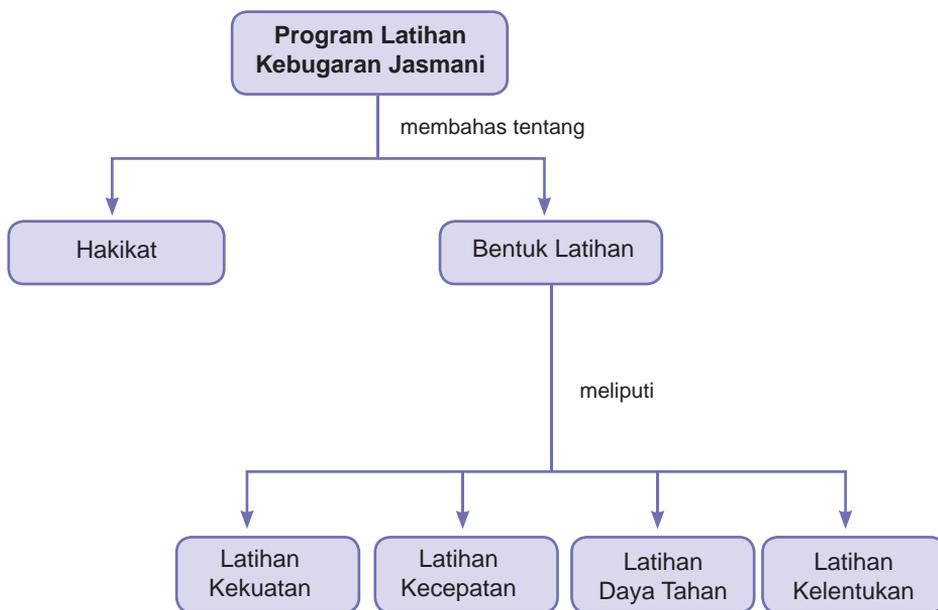
Untuk dapat hidup dengan sehat, tentu harus menjaga kesehatan jasmani kita agar tetap bugar dengan cara berolahraga. Banyak sekali jenis kebugaran jasmani yang dapat kita lakukan untuk menjaga kesehatan. Misalnya latihan daya tahan tubuh, latihan kekuatan, latihan kecepatan, dan latihan kelentukan.

Pada bab ini Anda akan merancang dan melaksanakan program latihan fisik untuk pemeliharaan kebugaran jasmani sesuai dengan prinsip-prinsip latihan yang benar serta menanamkan nilai tanggung jawab, disiplin, dan percaya diri.

Kata Kunci

- *Physical conditioning*
- *Physical fitness*
- Latihan kekuatan
- Latihan kecepatan
- Latihan daya tahan
- Latihan kelentukan
- Peregangan statis
- Peregangan dinamis

Peta Konsep



Perhatian!

1. Lakukan pemanasan yang mendukung latihan inti materi.
2. Sebelum berlatih, gunakan perlengkapan olahraga yang lengkap dan aman.

A Hakikat Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani, kesegaran jasmani, atau kesamaptaaan jasmani memiliki makna yang sama. Namun, pada umumnya selalu disebut sebagai kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani merupakan kemampuan yang dimiliki oleh seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan yang cukup berat dan cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Seseorang yang memiliki derajat kebugaran jasmani masih memiliki tenaga cadangan untuk menghadapi suatu pekerjaan atau keadaan yang mendesak. Sementara itu, orang yang sehat belum tentu memiliki kebugaran jasmani yang tinggi dan belum tentu dapat mengerjakan sesuatu pekerjaan atau berolahraga yang cukup berat dan lama. Namun sebaliknya, orang yang memiliki kebugaran jasmani pasti sehat.



Sumber: www.multiply.com, 30 Januari 2009

Latihan kondisi fisik (*physical conditioning*) sangat penting untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kebugaran jasmani (*physical fitness*). Derajat kebugaran jasmani seseorang sangat menentukan kemampuan fisiknya dalam melaksanakan tugas sehari-hari. Semakin tinggi derajat kesegaran jasmani seseorang semakin tinggi pula kemampuan kerja fisiknya.

Catatan

Agar memiliki kondisi fisik yang prima, hal-hal yang harus diperhatikan yaitu: intensitas latihan, lamanya latihan, dan frekuensi latihan.

Gambar 3.1

Rutinitas pekerjaan harus diimbangi dengan kegiatan fisik untuk pemeliharaan kebugaran jasmani

Catatan

Untuk mengukur tes kebugaran jasmani, yang harus diperhatikan yaitu: pemanasan, prinsip *over load*, melakukan gerakan dengan maksimal, gerakan dapat diulang 2–3 kali.

Kurangnya daya tahan, kelentukan persendian, kekuatan otot, dan kelincuhan merupakan penyebab utama timbulnya cedera. Faktor timbulnya cedera salah satunya dikarenakan program latihan kondisi fisik yang dilakukan tidak sempurna. Oleh karena itu, program latihan kebugaran jasmani perlu direncanakan secara sistematis. Tujuannya untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kemampuan ergosistem tubuh.

Proses latihan kebugaran jasmani yang dilakukan secara cermat, kontinue dengan beban yang terus meningkat akan mudah meningkatkan kebugaran jasmani. Hal ini akan menyebabkan seseorang menjadi terampil, kuat, dan efisien dalam bergerak.

Seorang atlet atau siswa dalam cabang olahraga tertentu perlu memerhatikan ciri khusus olahraga prestasi agar potensinya optimal. Karakteristik yang berlainan dari setiap cabang olahraga menuntut komponen kondisi fisik yang memiliki kekhususan dalam program latihannya.

Adapun komponen fisik yang harus dipelihara dan ditingkatkan dalam program latihan olahraga pada umumnya, antara lain sebagai berikut:

1. daya tahan umum (*general endurance*);
2. daya tahan optimal (stamina);
3. kekuatan (*strength*);
4. kecepatan (*speed*);
5. kelincuhan (*agility*);
6. koordinasi (*coordination*);
7. tenaga eksplosif (*explosive power*);
8. kelentukan (*flexibility*);
9. keseimbangan (*balance*);
10. ketepatan (*accuracy*).

Untuk itu, dalam pelaksanaan program latihan harus mengetahui prinsip-prinsip latihan, maksud dan tujuan latihan, fungsi, dan cara melakukan latihannya. Hal tersebut untuk menghindari kecelakaan dan cedera otot.

Kegiatan 3.1

1. Lakukan secara berkelompok beberapa bentuk latihan kekuatan lengan.
2. Setiap bentuk latihan dilakukan selama 60 detik.



Bentuk Latihan Kebugaran Jasmani

Untuk meningkatkan kebugaran jasmani, Anda perlu mengenal beberapa unsur yang perlu dilatih, yaitu kekuatan, kecepatan, daya tahan otot jantung dan paru-paru, kelincahan, daya ledak (*power*) dan kelentukan.

1. Latihan Kekuatan

Latihan kekuatan (*strength training*) pada umumnya dilakukan dengan pemberian beban, baik beban internal (tubuh sendiri) maupun beban eksternal (peralatan *fitness*).

Adapun hal-hal yang menunjang keselamatan saat melakukan program latihan, antara lain sebagai berikut.

- a. Pakailah pakaian yang sesuai dan nyaman untuk berolahraga. Misalnya kaos dan training. Selain itu pakaian harus elastik, tidak menghambat gerakan, serta dapat menyerap keringat.
- b. Gunakan sepatu yang dilengkapi kaos kaki.
- c. Istirahatlah dalam setiap seri.
- d. Hindari penggunaan beban yang terlalu berat, terutama pada pemula.

Oleh karena itu, untuk mendapatkan hasil yang optimal perlu memerhatikan beberapa hal berikut, antara lain sebagai berikut.

- a. Lakukan pemanasan yang cukup pada otot-otot yang akan dilatih (*warming up*), sebelum memulai latihan.
- b. Prinsip latihan peningkatan beban secara sistematis dan terencana (*overload system*).
- c. Pergunakan beban sesuai kemampuan.
- d. Lakukan setiap gerakan dengan repetisi dan set yang benar. Repetisi adalah jumlah ulangan angkatan pada saat mengangkat beban, sedangkan set adalah jumlah setiap ulangan.
- e. Setiap bentuk latihan harus dilakukan dalam ruang gerak yang luas.
- f. Harus mendapat pengawasan dan bantuan dari instruktur yang berpengalaman.
- g. Lakukan pendinginan (*cooling down*) setelah berlatih.

Catatan

Strength training adalah penggunaan resistensi kontraksi otot untuk membangun kekuatan, daya tahan anaerobik, serta ukuran otot rangka.

Sumber: id.wikipedia.org,
10 Februari 2009



Sumber: www.wordpress.com,
5 Juni 2009

Gambar 3.2

Contoh latihan beban untuk melatih kekuatan otot *biceps*

Ada sistem latihan yang harus diperhatikan saat melakukan latihan beban, antara lain sebagai berikut.

- Sistem set (*set system*). Sistem latihan ini dilakukan dengan menggunakan 8 s/d 12 repetisi sebanyak 3 set.
- Sistem superseset (*superset system*), pelaksanaannya dilakukan dengan cara setiap bentuk latihan disusul dengan bentuk latihan antagonisnya, misalnya latihan *biceps*, kemudian latihan *triceps* (otot lengan).
- Split routines*. Pelaksanaannya hanya melatih tubuh bagian atas, kemudian melatih tubuh bagian bawah.

2. Latihan Kecepatan

Latihan kecepatan (*speed training*) diberikan dalam bentuk latihan lari dan sekaligus dengan latihan reaksi. Beberapa hal yang harus diperhatikan dalam melatih komponen kecepatan, antara lain sebagai berikut.

- Lakukan pada awal dari suatu unit latihan, pada saat otot-otot masih kuat.
- Intensitas latihan pada tingkat sub-maksimal atau maksimal.
- Jarak antara 30–80 meter dianggap jarak yang baik untuk pembinaan kecepatan secara umum.
- Jumlah pengulangan antara 10–16 kali dan terdiri atas 3–4 seri.
- Untuk kecepatan daya ledak (*explosive speed*) dapat dilatih dengan penambahan beban yang tidak lebih dari 20% dari beban maksimal.
- Waktu istirahat antara pengulangan (*repetition*) 1–3 menit, waktu istirahat antarseri sampai 6 menit.

Bentuk latihan kecepatan reaksi dapat dilakukan dengan berbagai rangsangan-rangsangan luar, seperti: tepukan tangan, bunyi peluit, atau suara sebagai aba-aba untuk mulai yang sekaligus juga melatih reaksi pemain.

3. Latihan Daya Tahan

Latihan daya tahan (*endurance training*) merupakan latihan untuk bekerja atau berlatih dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan. Daya tahan otot (*muscular endurance*) dapat dilakukan dengan latihan yang melibatkan satu otot pada tubuh. Caranya dengan melakukan suatu gerakan berulang-ulang dalam waktu yang relatif lama.

Untuk melatih daya tahan otot *biceps*, latihan yang dilakukan adalah dengan mengangkat beban (*dumbbell*) ringan. Dilakukan sebanyak lebih dari 20 ulangan dengan beban kira-kira 10–15 kg.

Selain itu, untuk melatih daya tahan jantung dan paru-paru (*general endurance*) biasanya dengan melakukan latihan yang bersifat aerobik, yaitu latihan yang dilakukan dalam jangka waktu yang lama. Banyak kegiatan dalam membina daya tahan yang dapat dilakukan, diantaranya lari lintas alam (*cross country*), fartlek (*speed play*), *circuit training*, dan *interval training*.

a. Lari Lintas Alam

Lari lintas alam merupakan salah satu nomor lari jarak jauh yang dilakukan di alam terbuka, seperti jalan raya, pegunungan, pemukiman, atau hutan. Teknik lari lintas alam memiliki dasar yang sama dengan teknik lari jarak jauh (marathon). Jarak tempuh dan waktu berlari harus dapat terukur dengan baik sehingga dapat dipantau tingkat perkembangan dalam rangka penambahan beban atau kualitas latihan.

b. Fartlek

Fartlek atau biasa disebut *speed play* merupakan salah satu bentuk latihan untuk peningkatan daya tahan. Latihan ini mengombinasikan berbagai bentuk atau jenis lari lambat, cepat berkelok-kelok, lompat atau loncat.

c. Circuit Training

Circuit training adalah latihan yang dilakukan dengan membentuk beberapa pos latihan. Setiap pos memiliki satu bentuk latihan dengan fungsi dan tujuan tertentu. Tujuan dari *circuit training* pada dasarnya adalah mengombinasikan beberapa bentuk latihan untuk meningkatkan beberapa komponen fisik secara bertahap dan berkesinambungan. *Circuit training* dapat dilakukan di lapangan, alam bebas, atau menggunakan mesin untuk latihan beban.

Hal-hal yang harus diperhatikan dalam *circuit training* adalah sebagai berikut.

- 1) jarak yang ditempuh
- 2) bobot atau beban latihan
- 3) variasi berat dan ringan antar pos
- 4) keterlibatan otot (otot besar, otot kecil, otot badan atas, otot badan bawah)
- 5) waktu melakukan gerakan atau latihan
- 6) komponen fisik yang dilatih (misalnya kecepatan atau kelincahan)
- 7) jumlah pengulangan latihan

Catatan

“Cara paling efektif untuk meningkatkan metabolisme tubuh dan membakar banyak kalori adalah dengan latihan aerobik dan latihan kekuatan (*Strength training*)” ungkap Megan A. McCrory, Ph.D. peneliti dari School of Nutrition and Exercise Science di Universitas Bastry.

- Berikut bentuk latihan *circuit training* dengan tujuan pos.
- 1) Pos 1 melakukan latihan bermain lompat tali (*skipping*) selama 40 detik.
 - 2) Pos 2 lari bolak-balik (*suttle run*) dengan jarak 5 meter sebanyak 8 kali.
 - 3) Pos 3 *push up* sebanyak 20 kali.
 - 4) Pos 4 *sit up* sebanyak 30 kali.
 - 5) Pos 5 *back up* sebanyak 30 kali.
 - 6) Pos 6 *squat jump* sebanyak 30 kali.
 - 7) Pos 7 *squat thrust* sebanyak 30 kali.

d. Interval Training

Interval training adalah bentuk latihan dengan memerlukan faktor-faktor berikut.

- 1) Menetapkan jarak yang akan ditempuh. Misalkan 200, 400, atau 800 meter bergantung kemampuan siswa.
- 2) Menentukan pengulangan lari. Misalnya 400 meter sebanyak 5 kali.
- 3) Menetapkan tempo atau ritme kecepatan berlari (detik/menit).
- 4) Menetapkan istirahat atau interval. Waktu istirahat antarulangan lari ditetapkan selama beberapa detik atau menit. Istirahat dilakukan dengan jalan pelan-pelan, jogging, senam ringan, dan mengatur napas.

4. Latihan Kelentukan

Latihan kelentukan (*flexibility training*) dapat dikembangkan menjadi dua bentuk latihan, yaitu peregangan dinamis dan peregangan statis.

a. Peregangan Dinamis

Peregangan dinamis dilakukan dengan menggerakkan anggota tubuh secara berirama atau dengan gerakan memantul-mantulkannya (*bouncing*). Contoh peregangan dinamis adalah sebagai berikut.

- 1) Duduk selonjor dengan kedua kaki lurus, usahakan untuk mencapai ujung jari kaki dengan jari-jari tangan, sambil melakukan gerakan merenggut pinggang.



Gambar 3.3

Duduk selonjor dengan kedua kaki lurus

Sumber: Dokumentasi Penerbit

- 2) Duduk dengan sikap “lari gawang”. Kaki kiri lurus ke depan, kaki kanan dilipat ke belakang.



Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 3.4

Duduk dengan sikap “lari gawang”

- 3) Berbaring terlungkup, tangan dilipat ke depan dada. Angkat kepala dan dada secara berulang-ulang setinggi mungkin ke atas.



Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 3.5

Berbaring terlungkup

- 4) Sikap jongkok, kedua tangan bertumpu di lantai. Lemparkan kaki lurus ke belakang secara bergantian kiri dan kanan.



Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 3.6

Sikap jongkok, kedua tangan bertumpu di lantai

- 5) Berdiri kangkang kedua tangan direntangkan ke samping. Bungkukkan badan sambil tangan kanan menyentuh ujung kaki kiri, kembali ke sikap semula.



Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 3.7

Latihan meregangkan otot paha, pinggang, dan lutut (berdiri kangkang)

b. Peregangan Statis

Peregangan statis dilakukan dengan meregangkan tubuh atau anggota tubuh, dan mempertahankan sikap tersebut tanpa bergerak (*static*) untuk beberapa saat.

Contoh peregangan statis adalah sebagai berikut.

- 1) Berdiri dengan kedua kaki rapat. Bungkukkan badan sehingga jari tangan menyentuh lantai. Pertahankan sikap ini tanpa bergerak (*static*) selama 20–30 detik.



Gambar 3.8

Berdiri dengan kedua kaki rapat dan membungkukkan badan hingga jari tangan menyentuh lantai.

Sumber: Dokumentasi Penerbit

- 2) Berdiri dengan kaki kangkang lebar. Bungkukkan badan sehingga kedua telapak tangan bertumpu di lantai. Pertahankan sikap ini selama 20-30 detik.



Gambar 3.9

Berdiri dengan kaki kangkang lebar dan membungkukkan badan hingga kedua tangan bertumpu di lantai.

Sumber: Dokumentasi Penerbit

- 3) Duduk bersila dengan telapak kaki bertemu. Tarik tumit ke arah dalam dengan kedua tangan. Pertahankan sikap ini selama 20-30 detik.



Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 3.10

Duduk bersila dengan telapak kaki bertemu.

- 4) Duduk dengan satu kaki lurus ke depan, kaki lainnya dilipat. Kedua tangan memegang pergelangan kaki yang lurus.



Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 3.11

Duduk dengan satu kaki lurus ke depan.

- 5) Sikap berbaring. Tarik kedua lutut dengan kedua tangan ke arah/menyentuh dada. Kepala diangkat. Pertahankan sikap ini selama 20-30 detik.



Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 3.12

Menarik kedua lutut dengan kedua tangan menyentuh dada.

Kegiatan 3.2

1. Praktikkan bentuk latihan peregangan dinamis yang lain.
2. Praktikkan bentuk latihan peregangan statis yang lain.

Tugas

Carilah informasi mengenai bentuk latihan kebugaran jasmani yang lain dan tidak dibahas dalam bab ini, seperti keseimbangan dan ketepatan.

Rangkuman

- Kebugaran jasmani adalah kemampuan yang dimiliki oleh seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan yang cukup berat dan cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti.
- Faktor penyebab terjadinya cedera saat berlatih adalah kurangnya daya tahan, kelentukan persendian, kekuatan otot, dan kelincahan.
- Program latihan kebugaran jasmani perlu direncanakan secara sistematis. Tujuannya adalah untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan ergosistem tubuh. Proses latihan kebugaran jasmani yang dilakukan secara cermat, berulang-ulang dengan kian hari meningkat beban latihannya, kian meningkatkan kebugaran jasmani.

Kaji Diri

Apakah yang Anda rasakan setelah mengikuti pelajaran pada bab ini? Jika Anda mengikuti pelajaran ini dengan bersungguh-sungguh, tentu banyak manfaat yang diperoleh. Misalnya, Anda dapat membuat program latihan kebugaran jasmani sesuai kebutuhan.

Dengan demikian, kemampuan dan wawasan Anda pun semakin bertambah, bukan? Siapa tahu, suatu saat nanti Anda akan menjadi konsultan kesehatan yang terkenal di seluruh pelosok Nusantara dan dunia.

Soal Evaluasi Bab 3

Kerjakan pada buku tugas Anda.

A. Pilihlah salah satu jawaban yang paling tepat.

- Faktor yang menyebabkan terjadinya kecelakaan, seperti cedera pada saat latihan adalah
 - kurangnya daya tahan
 - kurangnya tenaga
 - kurang percaya diri
 - kurang cerdas
 - kurang pintar
- Sistem latihan di mana beban selalu meningkat disebut
 - set system*
 - overload system*
 - super set*
 - split routines*
 - pyramide system*
- Frekuensi latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, minimal dilakukan
 - 1–3 minggu
 - 1–2 minggu
 - 6–8 minggu
 - 1 tahun
 - 2 tahun
- Berikut merupakan komponen kondisi fisik yang harus dipelihara dan ditingkatkan dalam program latihan, *kecuali* ...
 - general endurance*
 - stamina
 - strength*
 - weakness*
 - agility*
- Kombinasi komponen kekuatan dan kecepatan disebut
 - speed*
 - agility*
 - strength*
 - flexibility*
 - power*
- Beberapa hal yang harus diperhatikan saat melakukan latihan beban, antara lain sebagai berikut, *kecuali*
 - sebelum melakukan latihan beban dianjurkan untuk melakukan pemanasan yang cukup pada otot-otot yang akan dilatih (*warming up*)
 - prinsip latihan peningkatan beban secara sistematis dan terencana (*overload system*)
 - pergunakan beban sesuai kemampuan tidak berlebihan
 - lakukan setiap gerakan dengan repetisi dan set yang benar
 - peningkatan beban secara mendadak dan berlebihan
- Setiap akhir latihan sebaiknya dilakukan *cooling down*. *Cooling down* artinya
 - pemanasan
 - peregangan statis
 - peregangan dinamis
 - pendinginan
 - kekuatan
- Sistem latihan yang hanya melatih tubuh bagian atas, kemudian melatih tubuh bagian bawah pada latihan beban disebut....
 - triceps system*
 - split routines*
 - superset system*
 - set system*
 - power system*
- Beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam latihan, *kecuali*
 - latihan kecepatan dilakukan pada akhir dari suatu unit latihan, pada saat otot-otot telah lelah
 - intensitas latihan berada pada tingkat sub-maksimal atau maksimal. intensitas tinggi ini memerlukan konsentrasi penuh dan kemauan tinggi

- c. jarak antara 30–80 meter dianggap jarak yang baik untuk pembinaan kecepatan secara umum
 - d. jumlah pengulangan antara 10–16 kali dan terdiri dari 3–4 seri
 - e. untuk kecepatan daya ledak (*explosive speed*) dapat dilakukan dengan penambahan beban yang tidak lebih dari 20% dari beban maksimal
- 10. Kemampuan untuk bekerja atau berlatih dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan disebut
 - a. kelentukan
 - b. kekuatan
 - c. daya pikir
 - d. daya tahan
 - e. daya dobrak

B. Jawablah pertanyaan berikut dengan benar.

1. Mengapa derajat kebugaran seseorang dapat memengaruhi kualitas kinerja sehari-hari?
2. Tuliskan faktor-faktor yang memicu terjadinya cedera saat melakukan latihan.
3. Jelaskan tiga jenis sistem latihan beban.
4. Tuliskan beberapa bentuk latihan daya tahan otot.
5. Jelaskan dua bentuk latihan kelentukan.

Evaluasi Praktik

Tes Keterampilan Melatih Kebugaran Jasmani

Tujuan: Mengetahui derajat kebugaran jasmani siswa.

Peralatan:

1. Lantai rata
2. Matras

Aspek yang Dinilai	Skor	Kualitas Gerak			
		1	2	3	4
1. Lakukan latihan kekuatan (<i>push up</i>) 2. Lakukan latihan kecepatan (sprint 30 m) 3. Lakukan latihan daya tahan (lari 1000 m) 4. Lakukan latihan kelentukan (lentuk tegak)					
Jumlah					
Jumlah Skor Maksimal = 28					

Penilaian:

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

Bab 4



Sumber: Dokumentasi Penerbit

Senam Lantai dan Ketangkasan

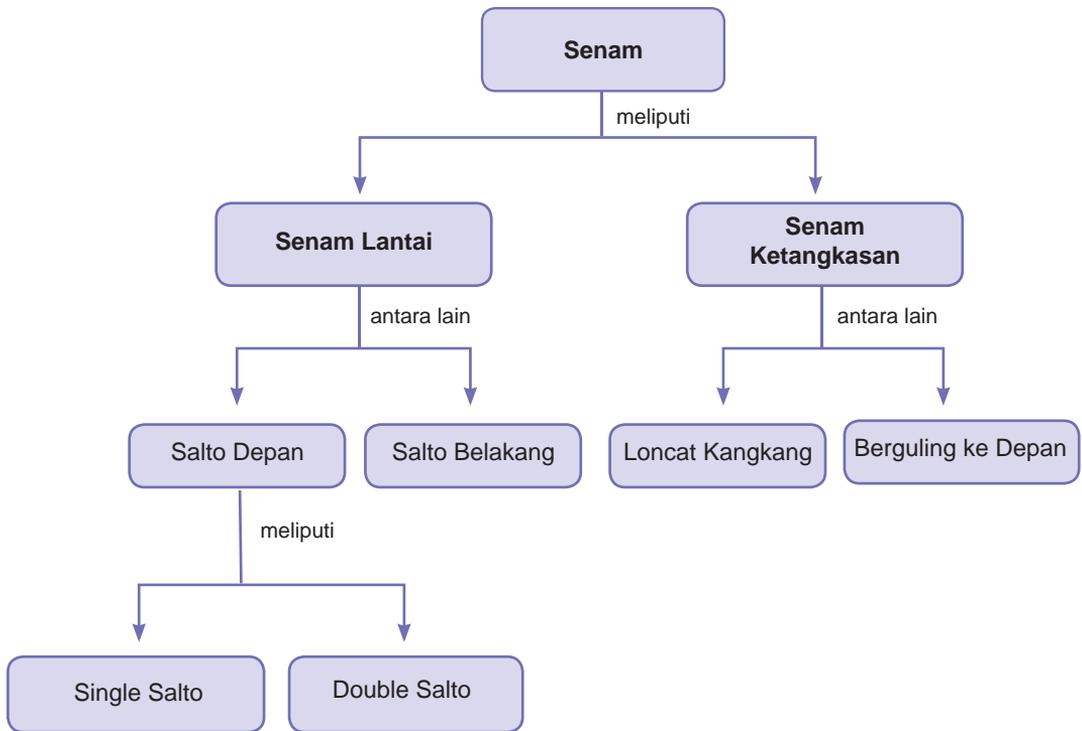
Pernahkan Anda melihat penampilan senam ketangkasan pada kejuaraan-kejuaraan nasional atau internasional? Apakah Anda merasa kagum dengan bakat yang dimiliki mereka? Semua orang pasti kagum melihat keterampilan mereka dalam menampilkan berbagai gerakan yang menurut kita gerakan tersebut sangat membahayakan. Namun mereka menikmatinya, karena telah menguasai teknik dan taktik gerakan. Apakah Anda mau mencobanya?

Pada bab ini, Anda akan mempraktikkan keterampilan gerakan kombinasi rangkaian senam lantai dan senam ketangkasan. Gerakan senam ini disertai nilai percaya diri, kerja sama, tanggung jawab, dan menghargai teman. Beberapa gerak senam ketangkasan, antara lain gerak salto ke depan, salto ke belakang, dan loncat kangkang. Lakukan latihan dengan bimbingan guru.

Kata Kunci

- *Salto*
- *Flic-flac*
- *Front somervault*
- *Lompat kangkang*
- *Handstand*

Peta Konsep



Perhatian!

1. Lakukan pemanasan yang mendukung latihan inti materi.
2. Sebelum berlatih, gunakan perlengkapan olahraga yang lengkap dan aman.

Senam lantai merupakan rangkaian berbagai gerakan yang disusun secara sistematis untuk mencapai tujuan tertentu. Dalam hal ini adalah kebugaran jasmani yang menjadi tujuan dari aktivitas senam yang dilakukan. Senam lantai dilakukan dengan kombinasi terpadu.

Senam lantai merupakan salah satu bagian dari senam artistik. Demikian juga dengan senam ketangkasan. Hal tersebut dikarenakan dalam beberapa gerakan senam lantai terdapat gerakan *tumbling* dan akrobatik. Oleh karena itu, senam lantai dengan senam ketangkasan merupakan satu kesatuan gerak.

Dalam pertandingan resmi, rangkaian gerakan senam lantai yang berurutan terdiri atas dua bagian, yaitu gerakan bebas dan gerakan wajib. Pada rangkaian gerakan bebas, pesenam dinilai berdasarkan gerakan yang dilakukannya. Gerakan yang dilakukan biasanya menunjukkan gerakan keseimbangan, kekuatan, lompatan, dan salto. Sekarang Anda akan mempelajari beberapa gerakan dasar senam lantai lanjutan yang dapat Anda pelajari dan praktikkan, di antaranya adalah gerakan salto ke depan dan gerakan flik-flak (*flic flac*).

Catatan

Senam berasal dari bahasa Inggris “Gymnastic”, yang berasal dari kata “Gymnos”, dengan arti melakukan latihan senam di ruangan khusus “Gymnasium” atau “Gymnasion”.

Sumber: *pojok penjas.blogspot.com*

A Kombinasi Senam Lantai

1. Salto Depan

Salto depan atau *front somervault* adalah gerakan mengguling (*roll*) di udara ke arah depan. Supaya badan dapat berputar di udara, sikap badan harus bulat. Poros putaran gerakan salto disebut sumbu putaran transfersal. Jika dilihat gerakan salto ini sama dengan putaran pada *roll* (guling) depan, hanya saja keterampilan salto ini dilakukan di udara.

Putaran salto minimal harus 360 derajat. Satu putaran ini disebut dengan *single salto*, karena badan hanya memutar satu kali putaran. Jika derajat putarannya ditambah, misalnya

Catatan

Agar terhindar dari cedera, perhatikan gerakan dalam setiap pendaratan. Pastikan lutut ditekuk dan dilentukkan, agar kaki tidak langsung menerima beban pada satu titik tumpuan.

sekitar 45 derajat, maka hasil putaran (mendarat) akan berbentuk dalam posisi telungkup. Namun, putaran salto ke depan juga bisa dilakukan dua kali atau *double salto*. Cara melakukan salto depan adalah sebagai berikut.

- Awalan : Lakukan awalan beberapa langkah.
- Tolakkan : Lakukan tolakan dengan kedua kaki ke atas dengan kuat, bersamaan dengan kedua lengan diayun kuat ke atas.
- Layangan : Saat mencapai titik loncatan maksimal, kedua tangan memeluk lutut, dan kepala menunduk.
- Pendaratan : Menjelang pendaratan, pegangan tangan dilepaskan, kedua lutut diluruskan, kemudian mendarat dalam posisi berdiri.



Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 4.1

Rangkaian gerak salto
depan

Beberapa kesalahan umum saat melakukan gerakan salto ke depan.

- Tolakan kaki kurang kuat.
- Lengan tidak mengayun kuat ke atas.
- Arah loncatan terlalu depan, sehingga loncatan kurang tinggi. Kesalahan ini akan mengakibatkan Anda jatuh dalam posisi duduk.
- Badan kurang bulat, karena lutut tidak dilipat ke dada atau tangan tidak memeluk lutut dan kepala tidak menunduk.
- Saat mendarat lengan tidak direntangkan ke atas, tetapi di ayun ke depan, sehingga mengurangi keseimbangan saat mendarat.

Setelah melakukan salto depan sendiri, lakukan dengan bantuan temanmu. Berikut cara melakukannya.

- Bantuan terdiri atas dua orang.
- Tiga orang saling berpegangan.
- Anda yang di tengah mencoba melakukan salto depan sambil dipegangi temanmu.
- Pegangan harus kuat.
- Hindari latihan tanpa diawasi gurumu.

2. Salto Belakang

Salto belakang atau biasa disebut *flic-flac* adalah suatu bentuk gerakan dalam senam lantai yang dimulai dengan berdiri, kemudian membengkokkan lutut. Setelah itu menolakkan kedua kaki serta melemparkan kedua tangan ke belakang hingga mendarat, tangan dijadikan tumpuan untuk gerakan selanjutnya, badan membusur disertai lemparan kedua kaki ke belakang hingga berdiri tegak. Poros putaran sama dengan gerak salto depan. Cara melakukan gerakan *flic-flac* adalah sebagai berikut.

- Awalan** : Berdiri dengan kaki rapat, kedua lengan lurus ke depan.
- Tolakan** : Turunkan lengan dan ayun ke belakang, lutut ditekuk hingga setengah jongkok. Ayunkan kembali kedua lengan ke depan atas, bersamaan dengan tolakan kaki yang kuat, kepala tegak dilipat ke belakang.
- Layangan** : Badan melenting, kedua kaki lurus, badan melayang sebelum kedua tangan menumpu di atas matras. Setelah mencapai posisi *handstand*, kedua kaki dihentakkan (*snap*), panggul ditekuk disertai dengan tolakan tangan.
- Pendaratan** : Kedua kaki mendarat, dada dan kepala terangkat, kedua lengan lurus ke depan.



Sumber: Dokumentasi Penerbit

Catatan

Senam di Indonesia sudah dikenal sejak zaman penjajahan Belanda. Pada waktu itu namanya “Gymnastiek”. Zaman Jepang dinamakan “Taiso”. Pemakaian istilah “Senam” sendiri kemungkinan bersamaan dengan pemakaian kata olahraga sebagai pengganti kata *sport*.

Sumber: pojok penjas.
blogspot.com, 10 Februari 2009

Gambar 4.2

Rangkaian gerak salto belakang

Bagi pemula, gerakan ini cukup sulit dan beresiko tinggi. Untuk keselamatan, siapkan peralatan yang memadai dan bimbingan atau bantuan. Latihan untuk pemula dapat dilakukan sebagai berikut.

- a. Lakukan secara berpasangan.
- b. Pasangan saling membelakangi.
- c. Kedua tangan lurus ke atas, salah satu memegang pergelangan tangan. Kemudian bungkukkan badan sehingga telapak tangan temanmu yang dipegang menyentuh lantai.

Beberapa kesalahan umum saat melakukan gerakan salto belakang.

- a. Ayunan lengan ke atas belakang kurang kuat.
- b. Kepala tidak tegak dilipat ke belakang.
- c. Tolakan kaki kurang kuat, terlalu cepat atau terlalu lambat menolak.
- d. Lengan tumpu bengkok, tumpuan tangan terlalu cepat atau terlalu lambat.
- e. Tolakan cepat menghentakkan kaki sebelum sikap *handstand*.
- f. Tolakan tangan kurang kuat.

Kegiatan 4.1

1. Praktikkan teknik salto depan dan salto belakang.
2. Jangan melakukan latihan sendiri dan tanpa alat yang memadai.
3. Mintalah bimbingan guru

Catatan

Senam artistik di Indonesia lahir pada saat menjelang pesta olahraga Ganefo I di Jakarta pada tahun 1963.

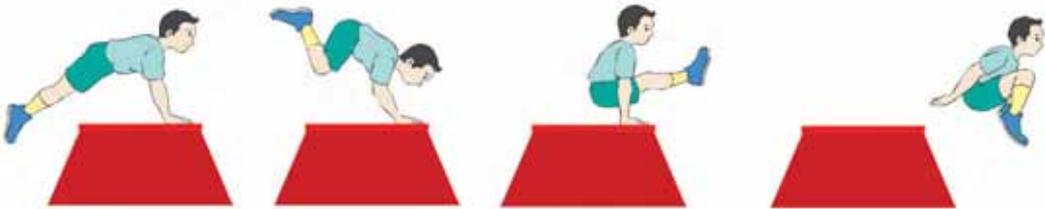
Sumber: www.koni.or.id,
10 Februari 2009

B Kombinasi Senam Ketangkasan

1. Loncat Kangkang

Loncat kangkang atau *straddle vault* adalah gerakan meloncati suatu alat dengan cara bertumpu pada alat tersebut. Dalam kejuaraan senam, alat yang dimaksud disebut dengan kuda-kuda lompat (*vaulting horse*). Pelaksanaan gerakan loncat kangkang ini dapat dibagi dalam beberapa tahap, yaitu awalan, tolakan, layangan, dan pendaratan. Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- a. Awalan : Lakukan beberapa langkah awalan.
- b. Tolakkan : Tolakkan kaki dengan kuat, kemudian kedua tangan segera menumpu di atas kuda-kuda lompat. Kedua tangan dibuka selebar bahu.
- c. Layangan : Panggul diangkat tinggi dan kedua kaki dibuka lebar ke samping pada saat melayang di atas kuda-kuda lompat. Luruskan badan, kedua kaki dirapatkan sesaat sebelum mendarat.
- d. Pendaratan : Lakukan pendaratan dengan kedua kaki dan lutut mengeper, dan pertahankan keseimbangan.



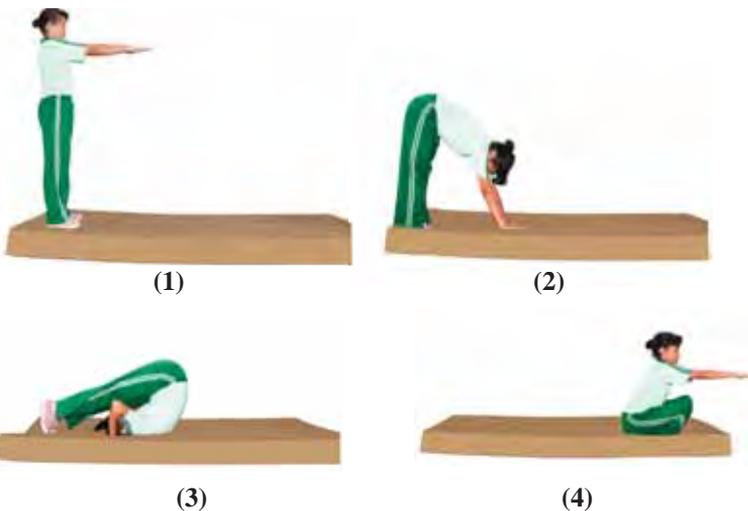
Sumber: Dokumentasi Penerbit

2. Berguling ke Depan (*Forward Roll*)

Latihan gerak berguling ke depan dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut. Mula-mula berdiri di depan matras, letakkan telapak tangan di atas matras. Tekuklah kepala hingga ke dagu, kemudian tekuklah tangan sampai bahu menyentuh matras. Lalu, bergulinglah ke depan dengan posisi akhir jongkok sempurna. Lakukanlah secara berulang.

Gambar 4.3

Rangkaian gerak loncat kangkang



Gambar 4.4

Rangkaian berguling ke depan

Sumber: Dokumentasi Penerbit

Kegiatan 4.2

1. Praktikkan teknik loncat kangkang dan berguling ke depan dengan bantuan gurumu.
2. Jangan melakukan latihan sendiri dan tanpa alat yang memadai.
3. Mintalah bimbingan gurumu.

Tugas

Buatlah sebuah klipring atau makalah singkat mengenai senam lantai dan ketangkasan. Sumber tugas dapat Anda diperoleh dari koran, majalah, buku, internet, atau sumber lainnya.

Rangkuman

1. Senam merupakan bentuk latihan fisik yang disusun secara sistematis. Senam pun merupakan cabang olahraga yang membutuhkan kelentukan, daya tahan tubuh, ketangkasan, kecepatan, dan koordinasi gerak yang baik dengan penguasaan teknik-teknik yang memadai.
2. Senam ketangkasan adalah salah satu jenis senam umum yang bertujuan untuk membentuk kesehatan dan kebugaran jasmani. Senam ini dilakukan sesuai dengan kebutuhan.
3. Salto depan adalah gerakan mengguling (*roll*) di udara ke arah depan. Adapun salto belakang atau *flic-flac* adalah bentuk gerakan dalam senam lantai yang dimulai dengan berdiri, kemudian membengkokkan lutut, menolakkan kedua kaki serta melemparkan kedua tangan ke belakang hingga mendarat.
4. Loncat kangkang adalah gerakan melompati suatu alat dengan cara bertumpu pada alat tersebut. Dalam kejuaraan senam, alat yang dimaksud disebut dengan kuda-kuda lompat (*vaulting horse*).

Kaji Diri

Apakah yang Anda rasakan setelah mengikuti pelajaran pada bab ini? Jika Anda mengikuti pelajaran ini dengan bersungguh-sungguh, tentu banyak manfaat yang diperoleh. Misalnya, Anda dapat mengetahui keterampilan teknik senam ketangkasan.

Dengan demikian, kemampuan dan wawasan Anda pun semakin bertambah, bukan? Siapa tahu, suatu saat nanti Anda akan menjadi pesenam yang terkenal di seluruh pelosok Nusantara dan dunia.

Soal Evaluasi Bab 4

Kerjakan pada buku tugas Anda.

A. Pilihlah salah satu jawaban yang paling tepat.

- Aktivitas yang mengandalkan gerakan seluruh anggota badan untuk mencapai tujuan tertentu, baik untuk sendiri maupun beregu disebut
 - bola voli
 - tenis
 - bola basket
 - senam lantai
 - pencak silat
- Supaya pendaratan dilakukan dengan sempurna maka gerak putaran salto harus
 - cepat
 - cepat dan tepat
 - tepat
 - seimbang
 - lama
- Kemungkinan sikap yang akan terjadi jika melakukan satu putaran penuh ditambah dengan seperempat putaran adalah
 - sikap duduk
 - sikap melayang
 - sikap jongkok
 - lari 10 meter
 - lari 3-5 langkah
- Pendaratan gerakan salto yang benar adalah dengan
 - dua tangan
 - satu kaki
 - kedua kaki
 - satu tangan
 - punggung
- Suatu bentuk gerakan dalam senam lantai yang dimulai dengan berdiri kemudian membengkokkan lutut, setelah itu menolakan kedua kaki serta melemparkan kedua tangan ke belakang hingga mendarat disebut
 - meroda
 - salto depan
 - salto belakang
 - melayang
 - lompat harimau
- Pendaratan pada gerakan flik-flak dilakukan oleh
 - dua tangan
 - satu kaki
 - kedua kaki
 - satu tangan
 - punggung
- Jenis senam umum yang bertujuan untuk membentuk kesehatan dan kebugaran jasmani adalah
 - senam kebugaran jasmani
 - senam ketangkasan
 - senam ritmik
 - senam lantai
 - senam irama
- Gerakan melompati suatu alat dengan cara bertumpu pada alat tersebut dengan sikap kaki kangkang disebut
 - loncat kangkang
 - lompat jauh
 - loncat harimau
 - loncat tinggi
 - loncat indah
- Loncat kangkang dalam bahasa Inggris disebut dengan istilah
 - front somervault*
 - flic flac*
 - handspring*
 - tiger sprong*
 - straddle vault*
- Loncat kangkang dapat juga dilakukan dengan meloncat pada
 - kuda-kuda pelana
 - rings
 - peti lompat
 - palang tunggal
 - palang sejajar

B. Jawablah pertanyaan berikut dengan benar.

1. Jelaskan yang dimaksud dengan senam ketangkasan.
2. Tuliskan beberapa kesalahan umum pada teknik salto depan.
3. Tuliskan syarat melakukan teknik salto belakang.
4. Jelaskan cara melakukan loncat kangkang.
5. Mengapa pada pendaratan loncat kangkang kedua kaki harus mengeper?

Evaluasi Praktik

Tes Keterampilan Teknik Loncat Kangkang

Tujuan : Mengetahui kemampuan siswa dalam menguasai keterampilan loncat kangkang.

Peralatan:

1. Lantai rata
2. Matras
3. Peti lompat atau teman Anda

Aspek yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
Lakukan gerakan loncat kangkang: <ul style="list-style-type: none">• Teknik awalan• Teknik tolakan• Teknik tumpuan dan layangan• Teknik pendaratan				
Jumlah				
Jumlah Skor Maksimal = 16				

Penilaian:

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

Bab 5



Sumber: www.wordpress.com,
12 Februari 2009

Gerak Senam Aerobik

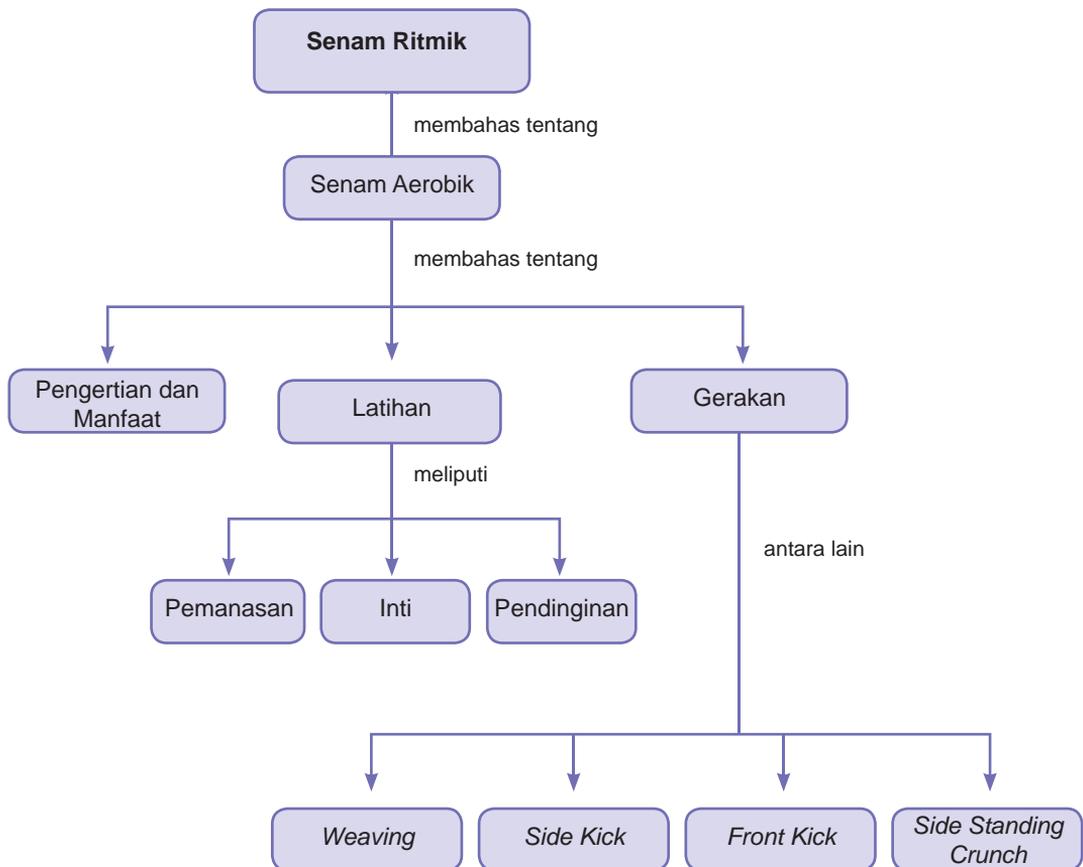
Berbagai cara dilakukan orang untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh. Cara tersebut di antaranya adalah senam aerobik. Senam aerobik banyak diminati pada saat sekarang. Hal tersebut karena banyak sekali manfaat yang diperoleh setelah melakukan senam aerobik. Lalu, bagaimanakah cara melakukan senam aerobik tersebut? Apa saja manfaat yang diperoleh dari senam tersebut? Pelajari bab ini untuk mengetahui jawabannya.

Pada bab ini, Anda akan mempraktikkan satu rangkaian gerak berirama berbentuk aktivitas aerobik secara beregu dengan diiringi musik serta nilai kerja sama, kedisiplinan, percaya diri, keluwesan, dan estetika.

Kata Kunci

- *Warming up*
- *Gerakan inti*
- *Cooling down*
- *Weaving*
- *Side kick*
- *Front kick*
- *Side standing crunch*

Peta Konsep



Perhatian!

1. Lakukan pemanasan yang mendukung latihan inti materi.
2. Sebelum berlatih, gunakan perlengkapan olahraga yang lengkap dan aman.

A Senam Aerobik

1. Pengertian Senam Aerobik

Tarian aerobik populer pada akhir 1970-an. Namun, saat ini senam aerobik digemari berbagai kalangan usia. Hal tersebut dapat Anda lihat setiap Minggu pagi, lapang-lapang atau di pelataran parkir dijadikan sebagai tempat untuk melakukan senam aerobik. Lalu, apa yang dimaksud senam aerobik?

Senam aerobik adalah serangkaian gerak yang dipadukan dengan irama musik yang telah dipilih dengan durasi tertentu. Aerobik mengandung pengertian suatu sistem latihan fisik yang bertujuan untuk meningkatkan efisiensi pemasukan oksigen di dalam jaringan tubuh. Pemasukan oksigen ini ditentukan oleh kapasitas maksimal paru-paru saat menghirup udara. Latihan aerobik yang dilakukan secara teratur dengan takaran yang cukup akan memperbaiki kerja jantung dan paru-paru.

Catatan

Olahraga sport aerobik sekarang sudah dipertandingkan dalam Pekan Olahraga Nasional (PON)



Sumber: mgmpips.files.wordpress.com, 10 Februari 2009

Gambar 5.1

Biasanya senam aerobik banyak dilakukan di pelataran parkir secara massal

Catatan

Aerobik berasal dari kata “aero” yang berarti oksigen. Berarti latihan aerobik adalah latihan yang menggunakan sistem kerja dengan menggunakan oksigen sebagai kerja utama.

Sumber: untunk-dfd.blogspot.com,
10 Februari 2009

2. Manfaat Senam Aerobik

Senam aerobik mempunyai banyak manfaat bagi kebugaran tubuh. Tidak heran semakin hari semakin banyak orang yang menggemari latihan aerobik. Berikut ini merupakan manfaat melakukan senam aerobik.

a. Meningkatkan Daya Tahan Jantung dan Paru-Paru

Selama bergerak, otot membutuhkan asupan oksigen untuk bekerja. Ketika beban kerja meningkat, tubuh menanggapi dengan meningkatkan jumlah oksigen yang dikirim ke seluruh otot dan jantung. Akibatnya, detak jantung dan frekuensi pernapasan meningkat sampai memenuhi kebutuhannya. Oksigen diubah menjadi karbondioksida, yang kemudian diembuskan. Selain itu, tubuh akan berkeringat membakar kalori dan lemak.



Gambar 5.2

Gerak aerobik meningkatkan daya tahan jantung

Sumber: www.wordpress.com, 12 Februari 2009

b. Meningkatkan Kekuatan Otot

Otot-otot harus dilatih melebihi beban normal. Hal ini disebut prinsip beban lebih (*overload system*). Untuk meningkatkan kekuatan otot, harus dilatih pada intensitas yang tinggi dalam waktu singkat, mempergunakan tenaga yang maksimal dan dilakukan secara diulang-ulang. Selain itu, berikan beban yang bervariasi supaya lebih, karena intensitas latihan beragam, dari latihan berintensitas tinggi sampai dengan intensitas yang sangat rendah, sebagai contoh aktivitas bersepeda.

c. Meningkatkan Kelentukan

Kelenturan adalah gerakan yang berada di sekeliling sendi. Setelah menyelesaikan latihan aerobik, melakukan peregangan akan membantu meningkatkan kelenturan dan juga membantu sirkulasi darah ke jantung. Otot sifatnya seperti pita karet. Semakin kuat mengangkatnya, semakin elastis karet itu. Jika secara rutin meregangkan badan selesai latihan, akan membuat otot persendian akan berkembang.



Sumber: www.hughston.com, 10 Februari 2009

Gambar 5.3

Gerak aerobik meningkatkan kelenturan sendi. Misalnya persendian lutut

d. Komposisi Tubuh

Latihan aerobik yang tepat akan membantu mengubah komposisi tubuh, menghindari tubuh menjadi gemuk dan membentuk otot-otot. Hal terpenting yang harus diingat adalah bahwa aerobik tidak dapat mengurangi berat badan hanya pada satu bagian tubuh saja.



Sumber: www.blumoon.co.id, 10 Februari 2009

Gambar 5.4

Lemak tubuh dapat dikontrol dengan latihan aerobik

3. Latihan Senam Aerobik

Lakukan latihan senam aerobik secara teratur. Aturan latihan senam aerobik tersebut adalah sebagai berikut.

a. Pemanasan

Pemanasan (*warming up*) adalah persiapan emosional, psikologis, dan fisik untuk melakukan latihan. Tujuan latihan pemanasan adalah menaikkan denyut jantung secara berangsur-angsur, mempersiapkan otot-otot dan persendian, meningkatkan suhu inti tubuh, meningkatkan sirkulasi cairan tubuh, dan mempersiapkan diri secara psikologis dan emosional.

b. Gerakan Inti Aerobik

Gerakan inti merupakan gerakan yang telah aktif dengan mengikuti alur tertentu. Gerakan inti bertujuan untuk menguatkan otot-otot tubuh dan melatih koordinasi gerak antaranggota tubuh.

c. Gerakan Pendinginan

Gerakan pendinginan bertujuan untuk mengembalikan frekuensi denyut jantung supaya kembali mendekati normal. Pelaksanaan gerakan dilakukan secara bertahap dari intensitas tinggi ke intensitas yang rendah.

Dalam melakukan senam aerobik selalu diiringi musik. Irama musik dalam aerobik berfungsi sebagai panduan gerak, pemberi motivasi, dan semangat peserta yang melakukan senam aerobik. Oleh karena itu, pilihlah irama musik aerobik yang menyenangkan, penuh energi, dan mempunyai warna yang menggerakkan. Musik yang dipilih biasanya mempunyai empat ketukan per irama dengan irama yang tetap. Menurut cara melakukan dan musik yang mengiringinya, senam aerobik dapat dibagi sebagai berikut.

- 1) *Low impact aerobic*, yaitu senam aerobik gerakan ringan.
- 2) *Higt impact aerobic*, yaitu senam aerobik gerakan keras.
- 3) *Discorobic*, yaitu kombinasi antara gerakan ringan dan keras.
- 4) *Rockrobic*, yaitu kombinasi antara gerakan ringan dan keras.
- 5) *Aerobic sport*, yaitu kombinasi antara gerakan aerobik keras dan ringan.

- 6) *Aerobic dance*, yaitu senam aerobik yang dilakukan dengan kombinasi bentuk tarian yang indah.
- 7) Aerobik dengan menggunakan alat, pada dasarnya adalah upaya menambah variasi, intensitas, serta volume latihan agar lebih meningkat. Biasanya, menggunakan peralatan, antara lain kursi, bangku, tali (pita), tongkat, dan bola.

Kegiatan 5.1

Lakukan gerakan pemanasan senam aerobik.

B Praktik Senam Aerobik

Senam aerobik menuntut berbagai variasi gerakan yang sangat banyak. Oleh karena itu, gabungan atau kombinasi gerakannya pun melibatkan seluruh anggota tubuh secara utuh. Jika kita klasifikasikan gerakan anggota tubuh tersebut berdasarkan alatnya, senam aerobik dapat dibagi dua, yaitu senam aerobik dengan alat dan senam aerobik tanpa alat. Berikut adalah contoh gerakan aerobik yang diadaptasi dari latihan *body combat*.

1. Weaving

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- a. Berdiri tegak, kedua kaki dibuka selebar bahu, dan lutut dalam posisi tidak terkunci.
- b. Tekuk kedua siku di depan tubuh dengan telapak tangan mengempal dan pandangan ke depan.
- c. Tekuk kedua lutut sedikit.
- d. Ayunkan tubuh bagian atas ke samping kanan dan kiri, rendahkan posisi tubuh, tangan tetap berada di depan dada dengan posisi tangan mengikuti gerakan tubuh.
- e. Lakukan gerakan sebanyak 2×8 hitungan.

Catatan

Latihan senam aerobik tidak terlepas dari sistematis umum berolahraga yang terdiri atas fase: pemanasan (*warming up*), kegiatan inti, dan pendinginan (*cooling down*).

Sumber: untunk-dfd.blogspot.com,
12 Februari 2009



Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 5.5

Rangkaian gerakan *weaving*

2. Front Kick

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- Berdiri tegak, kedua kaki dibuka selebar bahu, dan kedua telapak tangan mengepal di depan dada, serta pandangan lurus ke depan.
- Lakukan tendangan ke depan dengan lutut kiri sedikit ditekuk, usahakan posisi kaki sejajar pinggang.
- Kembali ke posisi awal.
- Lakukan tendangan pada kaki kiri.
- Lakukan gerakan sebanyak 2×8 hitungan.



Gambar 5.6

Rangkaian gerakan
front kick

Sumber: Dokumentasi Penerbit

3. Side Kick

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- Berdiri tegak dan kedua telapak tangan mengepal di depan dada, serta pandangan lurus ke depan.
- Ayunkan kaki kanan ke samping sampai lurus dan sejajar pinggang sambil meluruskan tangan ke samping sejajar kaki kanan dalam keadaan mengepal. Punggung tetap dalam kondisi lurus dan tubuh tidak condong ke depan.
- Lakukan gerakan yang sama pada kaki kiri.
- Lakukan gerakan sebanyak 2×8 hitungan.



Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 5.7

Rangkaian gerakan
side kick

4. Side Standing Crunch

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- Berdiri tegak dan kedua telapak tangan mengepal di depan dada, serta pandangan lurus ke depan.
- Angkat kaki kanan ke samping kanan hingga lutut setinggi pinggang.
- Bersamaan dengan itu, lengkungkan tubuh ke samping.
- Kembali ke posisi awal.
- Lakukan untuk kaki kiri.
- Lakukan gerakan sebanyak 2×8 hitungan.



Gambar 5.8

Rangkaian gerakan *side standing crunch*

Sumber: Dokumentasi Penerbit

Catatan

Jauh sebelum diperkenalkan Senam Kesegaran Jasmani (SKJ) ke masyarakat umum pada awal 1984, masyarakat sudah mengenal Senam Pagi Indonesia (SPI) pada akhir tahun 1970-an.

Sumber: dekade80.blogspot.com,
12 Februari 2009

5. Kata Pertama

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- Berdiri tegak, kedua kaki dibuka melewati lebar bahu. Putar kedua tangan melewati kepala.
- Ayunkan kedua tangan ke arah samping hingga pada posisi tangan kiri dengan telapak tangan terbuka, membentuk sudut 45 derajat dan tangan kanan di depan dada. Tekuk lutut kanan dan berat badan bertumpu pada kaki kanan. Pandangan mengikuti arah tangan.
- Lakukan gerakan pada arah sebaliknya.
- Lakukan gerakan sebanyak 2×8 hitungan.



Gambar 5.9

Rangkaian gerakan kata pertama

Sumber: Dokumentasi Penerbit

6. Kata Kedua

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- Berdiri tegak, kedua kaki dibuka selebar bahu.
- Putar kedua tangan melewati kepala dan sejajarkan dengan bahu kanan dengan posisi siku sedikit ditekuk.
- Bersamaan dengan itu, lakukan gerakan memindahkan kaki kiri ke belakang kaki kanan.
- Lakukan gerakan ke arah sebaliknya.
- Lakukan gerakan sebanyak 2×8 hitungan.



Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 5.10

Rangkaian gerakan kata kedua

Kegiatan 5.2

Lakukan gerakan senam aerobik secara berkelompok.
Buatlah rangkaian gerak senam aerobik dengan diiringi musik.

Tugas

Buatlah sebuah makalah singkat tentang pembagian senam aerobik berdasarkan cara melakukannya.

Rangkuman

- Aerobik adalah suatu sistem latihan fisik yang bertujuan untuk meningkatkan pemasukan dan efisiensi pemasukan oksigen di dalam jaringan tubuh.
- Pemasukan oksigen pertama-tama ditentukan oleh kapasitas maksimum paru-paru dalam menghirup udara.
- Agar menjadi lebih kuat, otot-otot harus dilatih melebihi beban normal. Hal ini disebut prinsip beban lebih.
- Kelentukan adalah gerakan yang berada di sekeliling sendi. Setelah menyelesaikan latihan aerobik, melakukan peregangan akan membantu meningkatkan kelentukan dan juga membantu sirkulasi darah ke jantung.
- Menurut cara melakukan dan musik yang mengiringinya senam aerobik dapat dibagi, menjadi *low impact aerobic*, *higt impact aerobic*, *discorobic*, *rockrobic*, *aerobic sport*, *aerobic dance*.
- Aerobik dengan menggunakan alat pada dasarnya adalah upaya menambah variasi, intensitas, serta volume latihan agar lebih meningkat. Biasanya, menggunakan peralatan, antara lain kursi, bangku, tali (pita), tongkat, dan bola.

Kaji Diri

Apakah yang Anda rasakan setelah mengikuti pelajaran pada bab ini? Jika Anda mengikuti pelajaran ini dengan bersungguh-sungguh, tentu banyak manfaat yang diperoleh. Misalnya, Anda dapat membuat rangkaian senam aerobik.

Dengan demikian, kemampuan dan wawasan Anda pun semakin bertambah, bukan? Siapa tahu, suatu saat nanti Anda akan menjadi instruktur aerobik yang terkenal di seluruh pelosok Nusantara dan dunia.

Soal Evaluasi Bab 5

Kerjakan pada buku tugas Anda.

A. Pilihlah salah satu jawaban yang paling tepat.

1. Rangkaian gerak yang dipadukan dengan irama musik yang telah dipilih dengan durasi tertentu disebut
 - a. senam hamil
 - b. senam ketangkasan
 - c. senam lantai
 - d. senam aerobik
 - e. dansa
2. Kondisi paru-paru menampung oksigen dalam kapasitas maksimalnya disebut dengan kondisi
 - a. bernapas
 - b. anaerobik
 - c. aerobik
 - d. seimbang
 - e. maksimal
3. Latihan aerobik yang dilakukan secara teratur dengan takaran yang cukup akan memperbaiki kerja
 - a. jantung dan paru-paru
 - b. kaki dan tangan
 - c. kepala dan dada
 - d. lambung
 - e. hati
4. Berikut merupakan manfaat melakukan senam aerobik, *kecuali*
 - a. meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru
 - b. meningkatkan kekuatan otot
 - c. meningkatkan kelenturan
 - d. komposisi tubuh
 - e. meningkatkan kecepatan
5. Persiapan emosional, psikologis, dan fisik untuk melakukan latihan disebut
 - a. pemanasan
 - b. pendinginan
 - c. gerakan
 - d. latihan
 - e. peregangan
6. Gerakan yang telah aktif dengan mengikuti alur tertentu disebut
 - a. pemanasan
 - b. gerakan inti
 - c. gerakan dasar
 - d. gerakan pendinginan
 - e. gerakan akhir
7. Gerakan pendinginan bertujuan untuk
 - a. menurunkan frekuensi denyut nadi
 - b. menaikkan frekuensi denyut nadi
 - c. menghentikan denyut nadi
 - d. mengukur denyut nadi
 - e. membatasi denyut nadi
8. Irama musik dalam aerobik selain berfungsi sebagai panduan gerak juga sebagai
 - a. untuk hura-hura
 - b. pemberi semangat
 - c. mengisi kekosongan
 - d. mengisi waktu jeda
 - e. agar rileks
9. Senam aerobik dengan gerakan ringan disebut
 - a. *low impact aerobic*
 - b. *high impact aerobic*
 - c. *midle impact aerobic*
 - d. *discorobic*
 - e. *rockrobic*
10. Senam aerobik dengan gerakan keras disebut
 - a. *low impact aerobic*
 - b. *high impact aerobic*
 - c. *midle impact aerobic*
 - d. *discorobic*
 - e. *rockrobic*

B. Jawablah pertanyaan berikut dengan benar.

1. Bagaimana senam aerobik dapat meningkatkan kinerja jantung dan paru-paru?
2. Apakah setiap senam aerobik harus selalu melakukan latihan inti?
3. Tuliskan macam-macam senam aerobik berdasarkan irama pengiringnya.
4. Mengapa latihan aerobik harus dilakukan secara teratur?
5. Tuliskan peralatan yang digunakan dalam senam aerobik.

Evaluasi Praktik

Tes Keterampilan Senam Aerobik

Tujuan: Mengetahui kemampuan siswa dalam berkreasi menciptakan gerakan senam aerobik.

Peralatan:

1. Lapangan rata
2. Kaset
3. Tape

Aspek yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
Ciptakan gerakan senam aerobik: <ul style="list-style-type: none">• Gerakan pemanasan• Gerakan inti• Gerakan pendinginan				
Jumlah				
Jumlah Skor Maksimal = 12				

Penilaian:

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

Bab 6



Sumber: www.surabayaamada.com,
12 Februari 2009

Variasi Gaya Renang

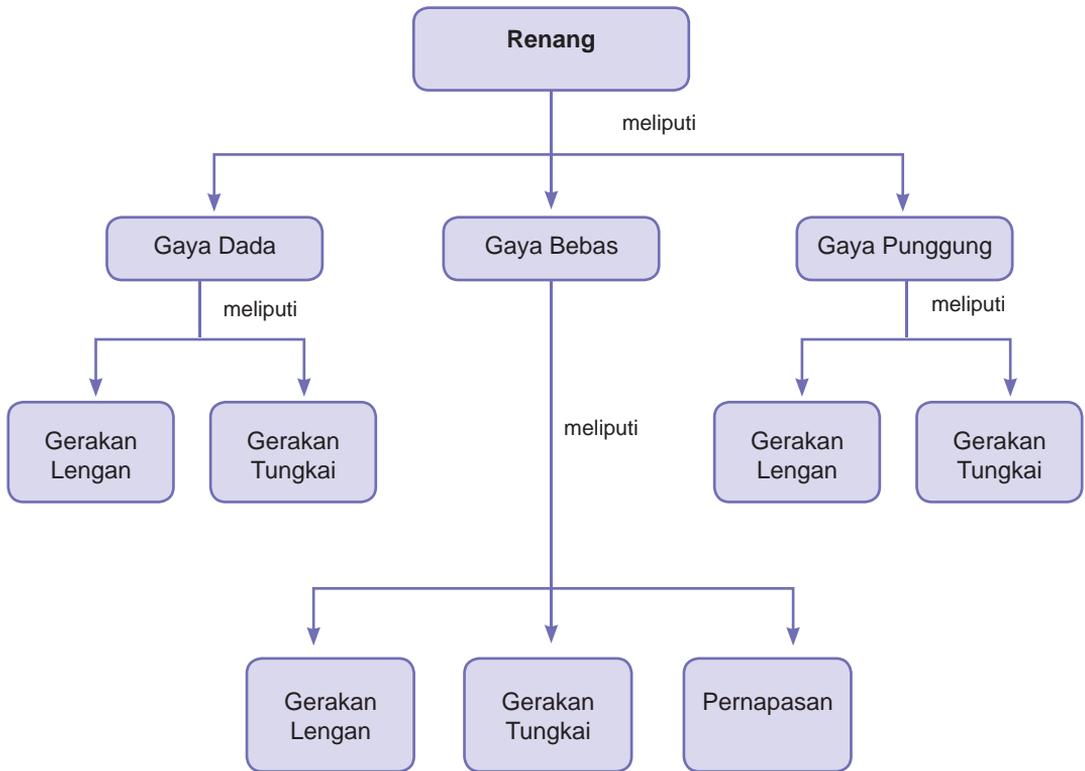
Aktivitas di air diminati banyak orang baik untuk rekreasi maupun olahraga. Namun, pernahkah Anda berpikir bahwa air ini dapat digunakan sebagai media terapi kesehatan. Misalnya, untuk mengatasi stres dan terapi anak autis. Aliran energi yang terdapat di dalam air dapat mengendurkan pembuluh-pembuluh darah yang tersumbat, apalagi jika air yang digunakan adalah air yang mengandung sulfur, seperti di pemandian-pemandian air panas.

Pada bab ini, Anda akan mempraktikkan berbagai gaya renang lanjutan seperti renang gaya dada, renang gaya bebas, renang gaya punggung. Anda juga akan mempraktikkannya dengan nilai disiplin, kerja keras, dan keberanian.

Kata Kunci

- Gaya dada
- Gaya bebas
- Gaya punggung
- *Recovery*
- Teknik start
- Teknik pembalikan

Peta Konsep



Perhatian!

1. Lakukan pemanasan yang mendukung latihan inti materi.
2. Sebelum berlatih, gunakan perlengkapan olahraga yang lengkap dan aman.

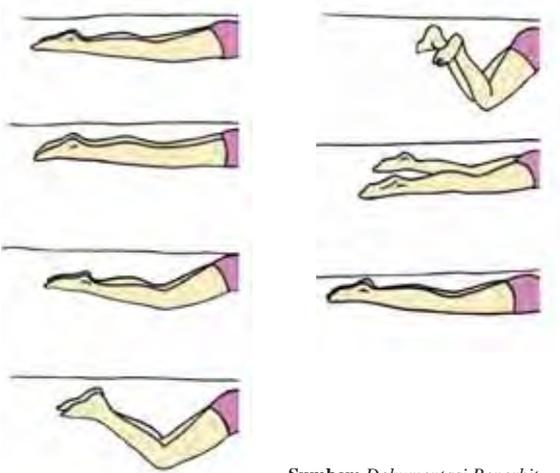
A Renang Gaya Dada

Pada renang gaya dada (*breaststroke*) terdapat beberapa hal yang harus diperhatikan, terutama kemampuan mengatur koordinasi tubuh saat di permukaan air. Pengaturan posisi dan koordinasi tubuh dalam gaya dada saat berada di permukaan air adalah sebagai berikut.

1. Koordinasi Gerakan Tungkai

Gerakan tungkai dalam gaya dada adalah sebagai berikut.

- a. Saat tubuh sejajar dengan permukaan air, kedua tungkai cukup lebar.
- b. Tariklah kedua tungkai bagian bawah ke atas secara maksimal. Pada akhir tarikan, arahkan telapak kaki dengan memutar pergelangan kaki sehingga telapak kaki mengarah pada sikap mendorong.
- c. Doronglah air dengan kedua tungkai secara serentak, sehingga tungkai membentuk setengah lingkaran dengan diakhiri oleh suatu lecutan pergelangan kaki. Kedua kaki berada dalam satu garis yang lurus di belakang tubuh.



Sumber: Dokumentasi Penerbit

Catatan

Renang telah dikenal sejak masa prasejarah (sekitar 2000 tahun SM). Ditandai dengan ditemukannya lukisan dari zaman Batu di dalam “gua para perenang” di bagian barat-daya Mesir.

Sumber: benni888to3ngkal.wordpress.com, 10 Februari 2009

Gambar 6.1

Gerakan tungkai pada renang gaya dada

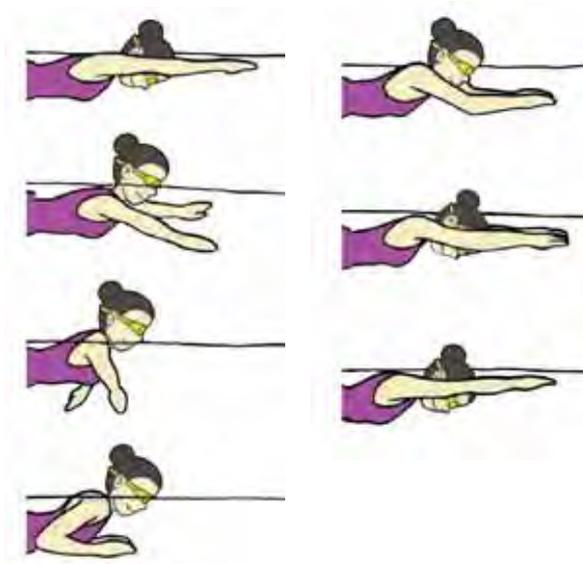
Catatan

Nicolas Wynman, Profesor bahasa berkebangsaan Jerman menulis buku renang pertama kali dengan judul “Colymbetes” pada tahun 1538.

Sumber: www.mataharisportclub.com, 10 Februari 2009

2. Koordinasi Gerakan Lengan

Cara melakukan koordinasi gerakan lengan adalah kedua lengan lurus ke depan, kemudian membuka ke samping, dengan kedua lengan lebih lebar dari bahu. Akhir dari sikap membuka, mengambil sikap untuk melakukan tarikan (*pull*) dengan siku tinggi dan tetap di bawah permukaan air. Saat kedua lengan saling bertemu, lanjutkan dengan mengapit kedua siku pada satu bidang datar.



Gambar 6.2

Gerakan lengan pada renang gaya dada

Sumber: Dokumentasi Penerbit

3. Latihan Koordinasi Renang Gaya Dada

Sebagai latihan untuk dapat meningkatkan kemampuan koordinasi renang gaya dada, sebaiknya lakukan beberapa bentuk latihan sebagai berikut.

- Latihan koordinasi gerakan renang secara perlahan pada jarak 20–30 meter secara berulang. Latihan ini bertujuan untuk melatih keluwesan dan keharmonisan gerakan.
- Latihan dengan meningkatkan kecepatan dan jarak yang diperpanjang misalnya pada jarak 50–70 meter.
- Latihan renang dengan sistem interval, misalnya dengan cara 6×25 meter dengan interval 1 menit.
- Latihan renang dengan dimulai dari balok start secara berulang-ulang sampai terlihat kemajuan yang berarti baik secara teknik maupun waktu tempuhnya menjadi lebih baik.

Kegiatan 6.1

Lakukan gerakan renang gaya dada pada jarak 20–30 meter tanpa berhenti.

B Renang Gaya Bebas

Beberapa hal penting yang harus diperhatikan untuk melakukan renang gaya bebas, terutama kemampuan koordinasi tubuh saat di permukaan air. Pengaturan posisi dan koordinasi tubuh dalam renang gaya bebas, adalah sebagai berikut.

1. Koordinasi Gerakan Tungkai

Gerakan tungkai dalam gaya bebas adalah sebagai berikut.

- Gerakan tungkai dilakukan dengan naik turun pada bagian yang vertikal, bergantian antara tungkai kanan dan kiri. Gerakan dimulai dari pangkal paha, dan pada gerakan menendang tekuk pada lutut, kemudian lurus pada akhir tendangan.
- Gerakan ke atas dilakukan dengan gerakan lurus, amplitudo gerakan yaitu jarak antara suatu tungkai maksimal, sedangkan ritme atau kecepatan gerakan, bergantung pada setiap perenang.
- Gerakan tendangan dilakukan dengan keras.

2. Koordinasi Gerakan Lengan dan Pernapasan

Gerakan lengan pada gaya bebas terdiri atas dua gerakan, yaitu sebagai berikut.

- Gerakan *recovery*, gerakan lengan selama di luar air yaitu memindahkan telapak tangan saat keluar dari air untuk dibawa ke depan kepala dan masuk ke dalam air.
- Gerakan mendayung yang terdiri atas gerakan dorong. Gerakan ini dimulai dari ujung jari tengah menyentuh air sampai dengan selesai melakukan ayunan keluar dari air.

Catatan

Renang termasuk olahraga terbaik ibu hamil. Selain untuk melentukkan otot, renang juga baik untuk melatih napas agar tidak mudah lelah dalam menjalani persalinan.

Sumber: *cyberwoman*.
cbn.net.id.com, 12 Februari 2009

Catatan

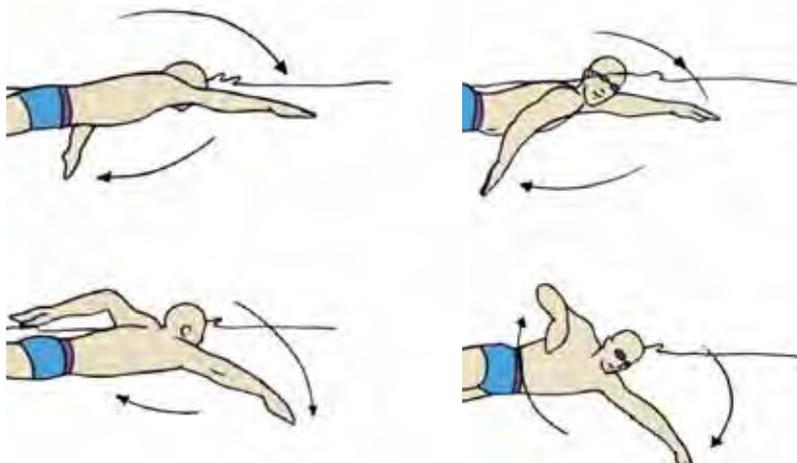
Hasil penelitian di Melbourne, Australia, menunjukkan secara statistik IQ anak-anak yang diajarkan berenang sejak bayi lebih tinggi ketimbang anak-anak yang tidak diajarkan berenang atau yang diajarkan berenang setelah usia 5 tahun.

Sumber: www.bayisehat.com,
15 Februari 2009

Pernapasan pada gaya bebas sangat memengaruhi posisi badan untuk *streamline*. Putaran untuk pernapasan haruslah dilakukan dengan aksis (sumbu putaran) garis sepanjang badan, sehingga kepala tidak akan naik terlalu tinggi.

Harus ada irama tertentu antara lengan, tendangan kaki dan olengan badan. Bagaimana cara perenang mengembalikan napas ke arah kanan. Saat berenang, permukaan air berada di antara garis rambut dan kening dengan posisi yang enak untuk kepala. Tengokkan kepala ke arah lengan untuk mengambil napas.

Pada saat lengan kanan berada di air, mulut berada di luar permukaan air, mengambil napas melalui mulut dengan dibuka lebar-lebar pada ketinggian permukaan yang ditimbulkan oleh kepala karena melaju ke depan. Pada saat *recovery* lengan kanan, kepala menoleh ke arah bawah, dan mata melihat arah air, pengeluaran napas kembali, udara harus dibuang keluar sebelum mulai mengambil napas kembali.



Gambar 6.3

Koordinasi gerakan lengan dan pernapasan pada renang gaya bebas

Sumber: Dokumentasi Penerbit

Kegiatan 6.2

Lakukan gerakan renang gaya bebas pada jarak 20–30 meter tanpa berhenti.

C

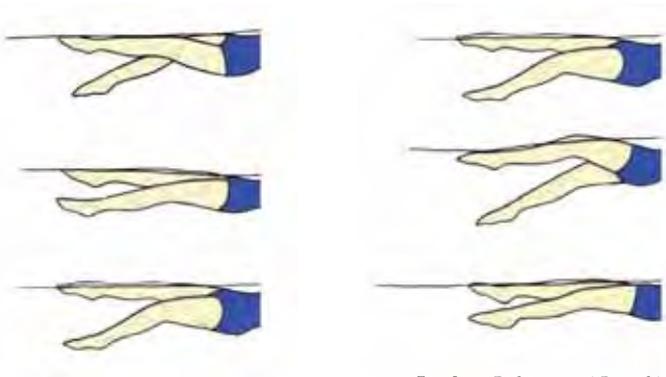
Renang Gaya Punggung

Gaya punggung mulai dikenal sejak sekitar 1912. Posisi tubuh pada renang gaya punggung sangat menguntungkan, karena muka menghadap ke atas sehingga memudahkan untuk mengambil napas. Berikut beberapa koordinasi gerak renang gaya punggung.

1. Koordinasi Gerakan Tungkai

Gerakan tungkai gaya punggung sama dengan gerakan tungkai gaya bebas, namun berbeda posisi tubuh. Perenang dapat melakukan latihan gerakan tungkai dengan telentang, kedua lengan di atas kepala sejajar dengan telinga. Adapun teknik gerakan tungkai pada gaya punggung adalah sebagai berikut.

- Tungkai digerakkan dari bawah ke atas.
- Saat tungkai digerakkan, lutut tidak keluar dari permukaan air.
- Saat melakukan tendangan, lutut diluruskan.
- Pada akhir tendangan, seluruh permukaan tungkai berada pada satu garis lurus dengan pinggul, perut, dan dada.
- Gerakan tungkai dilakukan seperti gerakan mencambuk.



Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 6.4

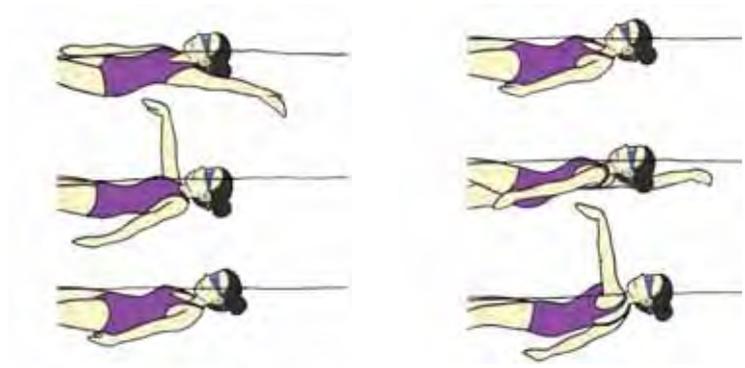
Gerak tungkai renang gaya punggung

2. Koordinasi Gerakan Lengan

Teknik gerakan lengan pada gaya punggung adalah sebagai berikut.

- Gerakan tangan dimulai dari garis tengah badan yang diperkirakan berada di atas kepala.

- b. Cara tarikan di bawah permukaan air, yaitu setelah kelingking masuk ke permukaan air, telapak tangan menghadap keluar. Ketika telapak tangan melakukan gerakan menarik, siku membentuk sudut hampir sejajar dengan tubuh. Lakukan gerakan dorongan tangan yang berakhir di samping paha.



Gambar 6.5

Gerak lengan renang gaya punggung

Sumber: Dokumentasi Penerbit

Kegiatan 6.3

Lakukan gerakan renang gaya punggung pada jarak 20–30 meter tanpa berhenti.

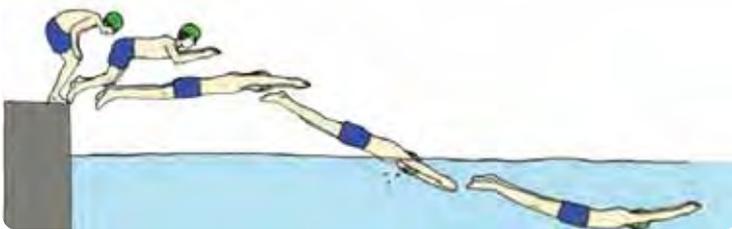
D Teknik Start dan Pembalikan

Pada dasarnya, untuk melakukan perlombaan renang gaya dada, Anda terlebih dahulu harus telah menguasai teknik *start* dengan baik. Hal ini karena *start* gaya dada dilakukan di atas tempat *start* yang telah tersedia pada kolam renang. Oleh karena itu, sebaiknya Anda mengetahui dan memahami cara melakukan *start* tersebut dengan baik. Teknik melakukannya sebagai berikut.

1. Start di Atas Balok Start

- a. Pada aba-aba “bersedia”, perenang sudah berdiri di atas balok *start*.
- b. Setelah aba-aba “siap”, lakukan tarik napas yang dalam kemudian melangkah ke tepi kolam. Posisi ujung jari tungkai menjepit sisi kolam, jarak kedua tungkai kira-kira satu jengkal.

- c. Bungkokkan dada dan lutut sedikit ditekuk, kemudian kedua tangan menjepit sisi kolam dan pandangan di arahkan ke jari-jari kaki. Ketika ada aba-aba tiupan peluit atau bunyi pistol, kedua tungkai menolak kuat dan secepat mungkin dari dinding balok *start* serta kedua tangan berada di sebelah kanan dan kiri tungkai dan badan dicondongkan ke permukaan air.
- d. Bersamaan saat tungkai menolak, kedua tangan diayunkan ke depan dan lurus ke samping telinga. Kedua tangan diayunkan ke depan dan lurus ke samping telinga dan kedua tungkai diluruskan ke belakang serta pandangan ke depan.
- e. Upayakan kepala agak menunduk sedikit dengan kedua tangan tetap lurus untuk persiapan meluncur di permukaan air.
- f. Kedua ujung jari masuk ke permukaan air diikuti oleh kepala, badan, tungkai dan terakhir ujung jari kaki.
- g. Setelah posisi tubuh di permukaan air, lanjutkan dengan melakukan gerakan tungkai renang gaya dada kemudian melakukan gerakan lengan, selanjutnya melakukan koordinasi renang gaya dada.



Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 6.6

Gerakan start

2. Pembalikan

Teknik pembalikan badan saat melakukan perlombaan renang merupakan hal yang harus dikuasai sebab pembalikan yang baik akan menambah keberhasilan dalam renang. Pada dasarnya, teknik pembalikan dapat dikelompokkan menjadi dua cara, yaitu pembalikan biasa atau hanya membalikkan tubuh serta kedua tungkai langsung melakukan tolakan ke dinding kolam dan pembalikan dengan salto atau memutar tubuh di dalam air.

3. Peraturan Renang

Di dalam perlombaan renang terdapat para pengatur yang mempunyai tugas tertentu. Seorang *starter* bertugas memulai pertandingan. Dua orang juri mengamati gaya dan kedatangan (*finish*) perenang.

Kegiatan 6.4

Praktikkan teknik start dan pembalikan renang gaya bebas.

Tugas

Buatlah sebuah makalah tentang perbandingan antara renang gaya dada, gaya bebas, dan gaya punggung.

Rangkuman

1. Renang gaya dada (*breaststroke*) biasa disebut dengan istilah renang gaya katak, karena gerakan renang gaya dada hampir mirip seperti katak yang sedang berenang di air. Terdapat beberapa hal yang harus diperhatikan untuk dapat melakukan renang gaya dada, terutama kemampuan mengatur koordinasi tubuh saat di permukaan air.
2. Waktu berenang permukaan air berada di antara garis rambut dan kening dengan posisi yang enak untuk kepala. Putar kepala ke arah lengan untuk mengambil napas.
3. Gaya punggung mulai dikenal sejak sekitar 1912, ketika pertandingan renang dibagi atas tiga kelas dalam kompetisi nasional dan internasional, yaitu gaya dada, gaya punggung, dan gaya bebas.
4. Pada dasarnya, untuk melakukan perlombaan renang gaya dada, Anda terlebih dahulu harus telah menguasai teknik start dengan baik. Hal ini karena *start* gaya dada dilakukan di atas tempat *start* yang telah tersedia pada kolam renang. Oleh karena itu, sebaiknya Anda mengetahui dan memahami cara melakukan *start* tersebut dengan baik.

Kaji Diri

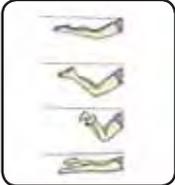
Apakah yang Anda rasakan setelah mengikuti pelajaran pada bab ini? Jika Anda mengikuti pelajaran ini dengan bersungguh-sungguh, tentu banyak manfaat yang diperoleh. Misalnya, Anda dapat mengetahui keterampilan teknik berenang yang baik dan benar dengan berbagai gaya.

Dengan demikian, kemampuan dan wawasan Anda pun semakin bertambah, bukan? Siapa tahu, suatu saat nanti Anda akan menjadi perenang yang terkenal di seluruh pelosok Nusantara dan dunia.

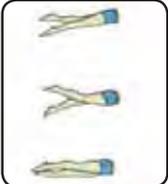
Soal Evaluasi Bab 6

Kerjakan pada buku tugas Anda.

A. Pilihlah salah satu jawaban yang paling tepat.

1. Renang gaya dada disebut juga dengan istilah
 - a. *breast stroke*
 - b. *free stroke*
 - c. *butterfly stroke*
 - d. *back stroke*
 - e. *chest stroke*
2. Renang gaya dada disebut juga dengan gaya suatu hewan ketika berenang, yaitu
 - a. ikan
 - b. lumba-lumba
 - c. katak
 - d. kupu-kupu
 - e. *dolphin*
3. 

Gerakan tungkai di atas dilakukan ketika melakukan renang gaya

 - a. bebas
 - b. dada
 - c. punggung
 - d. kupu-kupu
 - e. lumba-lumba
4. Cara mengambil napas pada renang gaya dada adalah
 - a. memalingkan muka ke kanan
 - b. memalingkan muka ke kiri
 - c. mengangkat muka ke atas
 - d. menurunkan muka ke bawah
 - e. memalingkan muka ke kiri dan ke kanan
5. 

Gerakan kaki pada gambar di atas dilakukan ketika melakukan renang gaya

 - a. bebas
 - b. dada
 - c. punggung
 - d. kupu-kupu
 - e. lumba-lumba
6. Cara mengambil napas pada renang gaya bebas yaitu
 - a. tidak memalingkan muka
 - b. memalingkan muka ke samping
 - c. mengangkat muka ke atas
 - d. menurunkan muka ke bawah
 - e. memalingkan muka ke kiri dan ke kanan
7. Koordinasi tubuh dalam renang gaya bebas yakni
 - a. koordinasi gerakan lengan
 - b. koordinasi gerakan tungkai
 - c. teknik mengambil napas
 - d. teknik kecepatan
 - e. jawaban a, b, dan c benar
8. Renang gaya punggung dapat diperinci sebagai berikut, kecuali
 - a. posisi badan
 - b. gerakan tungkai
 - c. gerakan lengan
 - d. gerakan meluncur
 - e. koordinasi gerakan keseluruhan
9. Cara mengambil napas pada renang gaya punggung yaitu
 - a. dapat dilakukan kapanpun
 - b. memalingkan muka ke samping
 - c. mengangkat muka ke atas
 - d. menurunkan muka ke bawah
 - e. memalingkan muka ke kiri dan ke kanan

10



Gerakan kaki pada gambar di atas termasuk teknik ...

- a. start
- b. finish
- c. pembalikan
- d. pengukuran
- e. penyilangan

B. Jawablah pertanyaan berikut dengan benar.

1. Jelaskan koordinasi gerakan lengan pada gaya dada.
2. Jelaskan koordinasi gerakan lengan pada gaya bebas.
3. Jelaskan cara melakukan gerakan pada gaya punggung.
4. Jelaskan secara singkat teknik melakukan start dari balok start.
5. Jelaskan perbedaan antara pembalikan biasa dan pembalikan salto.

Evaluasi Praktik

Tes Keterampilan Renang

Tujuan: Mengetahui kemampuan siswa dalam menguasai keterampilan teknik berenang gaya dada, gaya bebas, dan gaya punggung serta teknik pembalikan.

Peralatan:

1. Kolam renang
2. Baju renang
3. Balok *start*
4. Peluit

Aspek yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
Lakukan gerakan gaya ganti 10 meter: 1. Renang gaya bebas 2. Renang gaya dada 3. Renang gaya punggung 4. Teknik pembalikan				
Jumlah				
Jumlah Skor Maksimal = 28				

Penilaian:

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

Soal Evaluasi Semester 1

Kerjakan pada buku tugas Anda.

A. Pilihlah salah satu jawaban yang paling tepat.

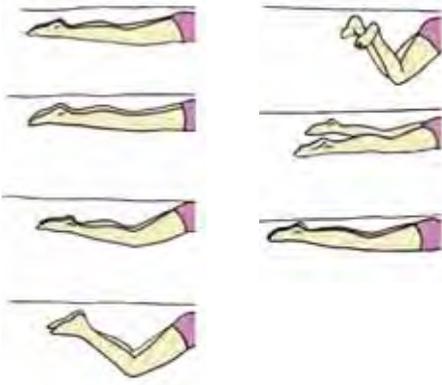
- Ukuran lapangan futsal adalah
 - panjang 20-25 m, lebar 10-15 m
 - panjang 20-30 m, lebar 10-15 m
 - panjang 20-42 m, lebar 15-25 m
 - panjang 30-50 m, lebar 20-30 m
 - panjang 40-50 m, lebar 30-40m
- Permainan yang ditemukan pada tahun 1880-an di Inggris adalah
 - sepak bola
 - futsal
 - tenis meja
 - bulu tangkis
 - renang
- Jika seorang pemain futsal melakukan pelanggaran di tengah lapangan, pemain yang melakukan pelanggaran akan dihukum dengan
 - offside*
 - penalti
 - pelanggaran
 - handball*
 - free kick*
- Berlari di lintasan dalam dan tidak menyusul lawan di tikungan luar merupakan taktik dan strategi dalam
 - lompat jauh
 - lari jarak pendek
 - lari jarak menengah
 - lompat tinggi
 - lari jarak pendek
- Gerakan tungkai pada gambar berikut dilakukan ketika melakukan renang gaya
 - bebas
 - dada
 - punggung
 - kupu-kupu
 - lumba-lumba
- Berikut merupakan tugas dan kewenangan wasit pertama/kepala dalam permainan futsal, yaitu
 - menggantikan wasit atau hakim garis
 - menahan bola yang ditendang ke arah gawang
 - memberi isyarat kepada wasit jika pertandingan telah selesai
 - melarang *official* regu masuk ke dalam lapangan.
 - menerima isyarat dari wasit tentang nilai dan penghentian pertandingan
- Tidak boleh menyerang terlebih dahulu dan harus menghindari perselisihan merupakan kode etik dalam
 - senam aerobik
 - senam lantai
 - futsal
 - tenis meja
 - pencak silat

8.



Sikap yang dilakukan oleh pemain berbaju merah adalah sikap

- menjaga (*marking*)
- menyerang
- menembak
- mendobrak
- me-rebound*

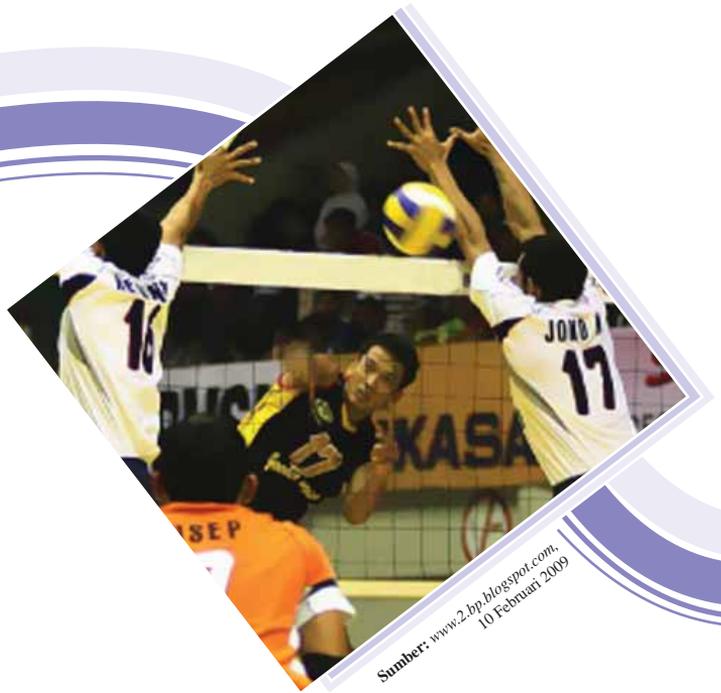


9. Istilah lain dari derajat kebugaran jasmani adalah
- physical conditioning*
 - strength training*
 - overload system*
 - physical fitness*
 - cooling down*
10. Renang gaya punggung dapat diperinci sebagai berikut, *kecuali*
- posisi badan
 - gerakan tungkai
 - gerakan lengan
 - gerakan meluncur
 - koordinasi gerakan keseluruhan

B. Jawablah pertanyaan berikut dengan benar.

- Jelaskan tugas dan tanggung jawab *time keeper* dalam permainan futsal.
- Sebutkan dan jelaskan cara memegang bet dalam permainan tenis meja.
- Jelaskan tentang teknik lompat jauh yang Anda ketahui.
- Gambarkan gelanggang pertandingan dalam olahraga pencak silat.
- Jelaskan tentang peregangan dinamis dalam latihan kelentukan.
- Jelaskan cara melakukan salto depan yang baik.
- Jelaskan cara melakukan loncat kangkang yang baik.
- Sebutkan manfaat dari senam aerobik yang Anda ketahui.
- Jelaskan cara melakukan *side standing crunch* dalam senam aerobik.
- Jelaskan tentang gerakan lengan dalam renang gaya dada.

Bab 7



Sumber: www.2.bp.blogspot.com
10 Februari 2009

Permainan Bola Voli, Bola Basket, dan Softball

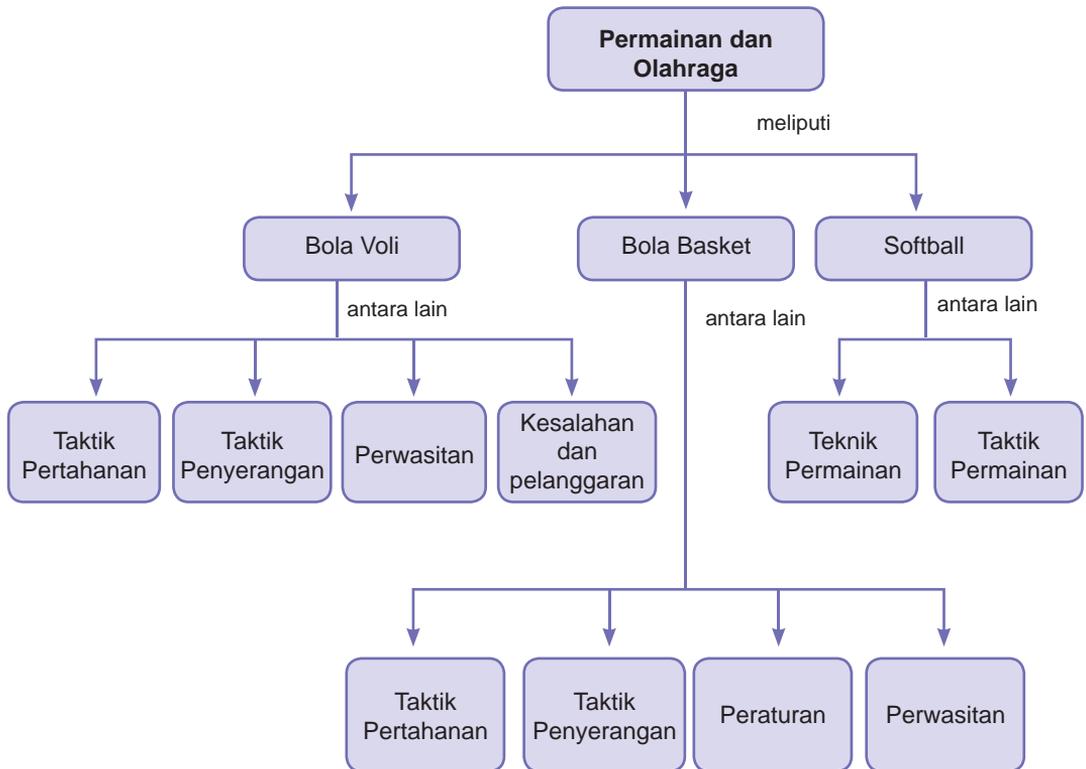
Setiap perlombaan atau pertandingan, akan dilengkapi dengan berbagai peraturan yang mengikat di dalamnya. Hal tersebut bertujuan untuk menegakkan keadilan, sehingga penilaian lebih bersifat objektif. Selain itu, jalannya pertandingan atau perlombaan menjadi lebih tertib. Peraturan olahraga apa saja yang Anda kuasai?

Pada bab ini, Anda akan mempraktikkan keterampilan permainan bola besar seperti bola voli dan bola basket. Anda juga akan mempraktikkan keterampilan permainan bola kecil seperti softball. Ketiga permainan ini dipraktikkan dengan peraturan sebenarnya serta nilai kerja sama, kejujuran, menerima kekalahan, kerja keras, dan menanamkan percaya diri.

Kata Kunci

- *Smash*
- *Blocking*
- Taktik pertahanan
- Taktik Penyerangan
- *Smasher*
- *Setter*
- *Jump ball*

Peta Konsep



Perhatian!

1. Lakukan pemanasan yang mendukung latihan inti materi.
2. Sebelum berlatih, gunakan perlengkapan olahraga yang lengkap dan aman.

A Permainan Bola Voli

Pada kelas sebelumnya Anda telah mempelajari beberapa keterampilan teknik untuk meningkatkan kerjasama dalam sebuah tim, guna memenangi suatu pertandingan. Sekarang, Anda akan mempelajari taktik dan strategi serta beberapa peraturan dalam permainan bola voli.

1. Taktik Pertahanan

Taktik pertahanan adalah suatu posisi pemain bertahan dalam keadaan pasif menerima serangan. Taktik bertahan harus mempunyai prinsip, supaya dapat menyerang kembali regu lawan. Pertahanan dan penyerangan harus dikembangkan secara selaras dalam latihan-latihan teknik. Salah satu upaya pertahanan dalam permainan bola voli adalah membendung bola.

Membendung bola (*block*) merupakan suatu sistem yang harus dilakukan secara bersama, supaya penyerangan yang dilakukan dapat mematikan pihak lawan. Berikut beberapa taktik membendung bola dalam permainan bola voli.

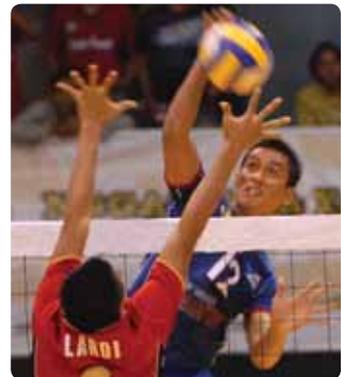
a. Bendungan Satu Pemain

Block jenis ini dimainkan apabila pihak kedua memainkan penyerangan yang sangat cermat dan kuat, sehingga pemain pihak lawan tidak mempunyai kesempatan sama sekali untuk membantu *block*. Pada *block* satu pemain, yang menduduki posisi 6 harus meng-*cover* sisi yang paling lemah yang terdapat pada bagian depan lapangan.

Catatan

Istilah bola voli (*volleyball*) dulu dikenal dengan nama “Mintoinette”. Permainan ini dirancang dan dipadukan berdasarkan olahraga lain asal Jerman bernama “Faustball”, permainan ini cocok dimainkan orang-orang yang lebih tua.

Sumber : peunyaga.blogspot.com,
10 Februari 2009



Sumber : www.koranindonesia.com,
Februari 2009

Gambar 7.1

Bendungan satu pemain

Catatan

Dalam permainan bola voli kita harus menguasai dua masalah yang sangat penting, yaitu: teknik penguasaan bola dan teknik permainan.

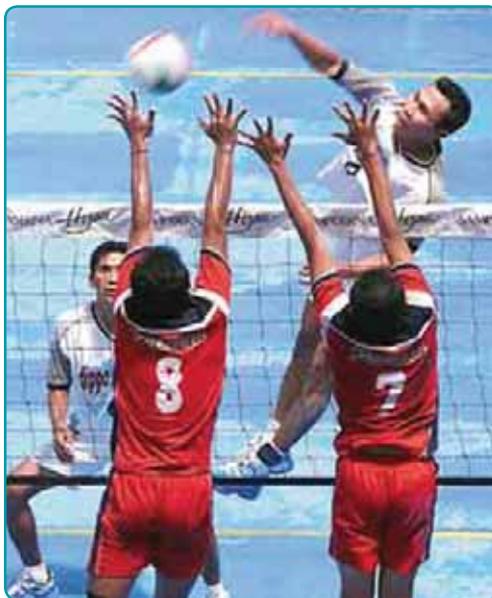
Sumber : www.bloggal.com,
Februari 2009

Gambar 7.2

Bendungan dua pemain

b. Bendungan Dua Pemain

Block dua pemain dibentuk pada posisi 4 dan 2 pada permainan normal. Situasi *blocking* seperti ini memberi kemungkinan lebih banyak untuk meng-cover pertahanan



Sumber: www.jawapos.co.id, Februari 2009

c. Bendungan Tiga Pemain

Block tiga pemain hanya dilakukan pada situasi-situasi tertentu. Biasanya ditempatkan pada posisi 3. *Block* seperti ini hanya digunakan pada waktu menghadapi penyerang lawan yang sangat tangguh.



Gambar 7.3

Bendungan tiga pemain

Sumber: www.inilah.com, Februari 2009

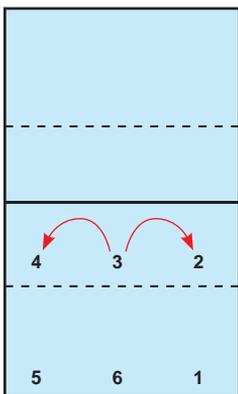
2. Taktik Penyerangan

Berhasil tidaknya suatu penyerangan yang dilakukan oleh *smasher*, bergantung pada umpan yang diberikan oleh *setter* (pengumpan). Seorang *smasher* dapat melakukan serangan dengan efektif, jika mempertimbangkan hal-hal berikut.

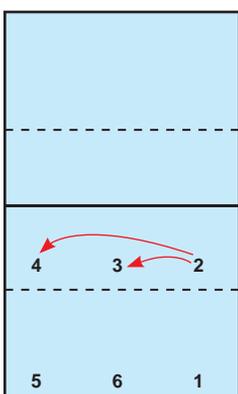
- Kualitas umpan yang diberikan *setter*
- Posisi *block* yang dilakukan oleh lawan.
- Posisi dari pertahanan lawan.
- Kemampuan teknik penyerang.
- Kondisi regu penyerang dan kondisi regu bertahan.

Berikut terdapat beberapa pola penyerangan yang paling sederhana.

- Umpan dari posisi 3 menuju ke posisi 4 atau 2.



- Umpan dari posisi 2 menuju ke posisi 3 dan 4.



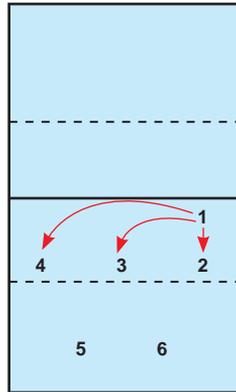
- Pengumpan masuk dari posisi 1 ke depan, arah umpan dapat dilakukan pada posisi 4 (bola tinggi), posisi 3 (bola pendek), posisi 2 (bola sedang).

Catatan

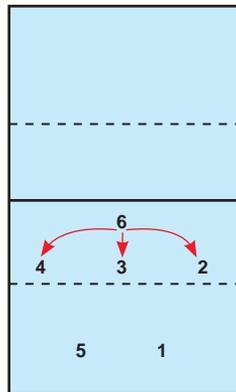
Smash adalah pukulan yang utama dalam melakukan penyerangan ke daerah lawan. Proses gerakannya secara umum terdiri atas:

- langkah awal
- tolakan atau take off meloncat
- memukul bola saat melayang di udara
- mendarat kembali setelah memukul bola.

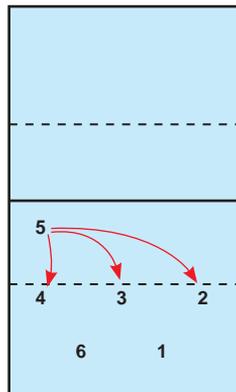
Sumber : www.bloggaul.com,
Februari 2009



- d. Pengumpan masuk dari posisi 6 ke depan, arah umpan dapat dilakukan pada posisi 4 (bola tinggi), posisi 3 (bola sedang), posisi 2 (bola pendek).



- e. Pengumpan masuk dari posisi 5 ke depan, arah umpan dapat dilakukan pada posisi 4 (bola tinggi), posisi 3 dan 2 (bola pendek).



3. Perwasitan dan Penyelenggaraan Pertandingan

Setiap pertandingan dipimpin oleh wasit. Wasit harus bertindak tegas, jujur, adil, dan penuh wibawa. Wasit dalam permainan bola voli terdiri atas dua orang. Kemampuan wasit yang meyakinkan serta penguasaan peraturan permainan dan pertandingan akan menunjang kelancaran jalannya pertandingan. Berikut beberapa pedoman yang harus diperhatikan oleh para wasit antara lain sebagai berikut.

- a. Menerapkan peraturan permainan yang telah disahkan organisasi bola voli, baik tingkat nasional atau tingkat internasional.
- b. Wasit harus penuh konsentrasi dan mengamati dengan cermat situasi permainan.
- c. Keputusan yang diambil wasit harus adil, objektif, cepat, dan tepat.
- d. Keputusan wasit harus berdasarkan fakta yang objektif nyata, dan tidak berdasarkan ramalan atau prasangka.

Berikut ini kewajiban dan tanggung jawab petugas pertandingan bola voli.

a. Wasit I

Wasit I memiliki tugas dan wewenang sebagai berikut.

- 1) Melakukan undian untuk menentukan tim yang melakukan servis pertama.
- 2) Memberikan isyarat memulai pertandingan.
- 3) Memutuskan atas kesalahan atau pelanggaran melalui isyarat-isyaratnya.
- 4) Menentukan bola keluar atau masuk.

b. Wasit II

Wasit II memiliki tugas dan wewenang sebagai pembantu wasit I. Wasit II mempunyai tugas melihat kesalahan pemain, antara lain sebagai berikut.

- 1) Mengamati kesalahan posisi pemain.
- 2) Posisi atau letak kaki pada garis serang atau garis pembatas.
- 3) Tersentuhnya bagian badan ke net.
- 4) Bola keluar atau tidak melalui pembatas net.

Catatan

Pada beberapa sumber, bola yang resmi atau standar dipakai untuk olahraga bola voli pertama kali dibuat pada 1896 oleh Spalding. Beberapa sumber lain mengatakan, bahwa bola standar yang pertama kali dibuat pada 1900.

Sumber : radekafc.blogspot.com
Februari 2009

Catatan

Pada awalnya, skor permainan bola voli 21 poin yang kemudian diubah pada tahun 1917 menjadi 15 poin. Perubahan juga terjadi dari segi peraturan, pada tahun 1920 diperkenalkan aturan “tiga pukulan” dan batas menyerang pada garis belakang.

Sumber : radekafc.blogspot.com,
Februari 2009

4. Kesalahan dan Pelanggaran

Dalam permainan terkadang pemain melakukan kesalahan dan pelanggaran. Berikut beberapa kesalahan dan pelanggaran dalam bola voli.

a. Kesalahan saat Servis

- 1) Mengulur-ulur waktu ketika akan melakukan servis.
- 2) Bola tidak dilambungkan.
- 3) Bola tidak dipukul dengan tangan.
- 4) Bola hasil servis keluar lapangan, menyentuh net, melewati bawah net, atau melewati sisi pembatas net .

b. Kesalahan atau Pelanggaran Net

- 1) Pemain menyentuh net atau tiang net saat permainan berlangsung.
- 2) Pemain mengulurkan tangan melewati net dan menyentuh bola sebelum lawan menyelesaikan serangan.
- 3) Kaki pemain melewati garis tengah saat bola dalam permainan.
- 4) Mengganggu pemain lawan dengan menyentuh atau menarik baju lawan.

c. Pemain Keluar dari Posisi

- 1) *Server* menginjak atau keluar garis pembatas daerah servis sebelum bola dipukul.
- 2) Pemain tidak menempati posisi ketika *server* sedang memukul bola.
- 3) Pemain melakukan servis di luar gilirannya.
- 4) Pemain barisan belakang melancarkan serangan melewati garis serang.
- 5) Pemain belakang melakukan *block* dekat net.
- 6) Pemain pengganti kembali masuk permainan, tetapi tidak menempati posisi semula.

d. Pelanggaran ketika Bermain

- 1) Bola dipukul dua kali secara bersamaan dan bola tidak boleh dihentikan sewaktu terjadi kontak.
- 2) Bola dipukul ke luar lapangan permainan.
- 3) Memukul bola dua kali berturut-turut (kecuali jika terjadi kontak dengan bola yang dipukul bersamaan dengan lawan atau dua kali kontak berturut-turut oleh pemblokir).

- 4) Melakukan dua kali sentuhan berturut-turut pada bola (kecuali jika bermaksud memainkan bola yang diterima sebagai *smash* lawan dan belum disentuh oleh pemain lain) jaring net di luar garis samping.
 - a. Pemain pengganti tidak melapor kepada petugas pencatat.
 - b. Pemain memasuki lapangan permainan lebih dari tiga kali.
 - c. Regu yang bertanding menggunakan lebih dari dua kali *time out*. Padahal, yang diperbolehkan dalam setiap set atau *games* adalah satu kali.

e. Pelanggaran Akibat Tingkah Laku

- 1) Pemain, pemain pengganti, pelatih, dan manajer mengeluarkan ucapan yang tidak sopan atau melakukan perbuatan yang menghina atau mencela.
- 2) Pemain pengganti, pelatih, manajer, dan *supporter* dari suatu regu memasuki lapangan sewaktu permainan sedang berlangsung.
- 3) Berusaha mengalihkan perhatian lawan yang sedang memainkan bola dengan cara menghentakkan kaki keras-keras atau berteriak keras di lapangan permainan.

B Permainan Bola Basket

Sebagaimana permainan beregu lainnya, permainan bola basket mempunyai beberapa taktik dan strategi untuk memenangi permainan. Namun, untuk memperoleh hasil yang maksimal dalam sebuah pertandingan bola basket, tentu harus mengetahui pula taktik pertahanan. Berikut ini merupakan taktik pertahanan dalam bola basket.

1. Taktik Pertahanan

Taktik pertahanan adalah suatu usaha yang dijalankan oleh tim bertahan dalam rangka menghalau serangan lawan. Unsur-unsur pelaksanaan pola pertahanan terdiri atas sikap jaga dan olah kaki.

Sikap jaga dilakukan dengan menekukkan kedua lutut, badan sedikit condong ke depan dengan punggung hampir lurus. Awasi selalu gerak lawan dan bola. Kemudian, berdirilah sedikit pada

Catatan

Perkembangan olahraga bola voli sangat diminati para pecinta olahraga di dunia. Oleh karena itu, pada tahun 1900 negara Kanada menjadi negara asing pertama yang mengadopsi permainan bola voli setelah Amerika Serikat.

Sumber : radekafc.blogspot.com,
Februari 2009

Tokoh



William G. Morgan
(New York, 1870-1942)

Tokoh asal Amerika Serikat, yang dikenal sebagai pencipta olahraga bola voli. Di kampus yang sama, ia bertemu James Naismith yang kemudian bersama-sama menciptakan olahraga bola basket pada 1891.

Sumber : id.wikipedia.org,
Februari 2009

Catatan

Basket dianggap sebagai olah raga unik karena diciptakan secara tidak sengaja oleh seorang pastor bernama Dr. James Naismith, asal Kanada yang mengajar di sebuah fakultas untuk para mahasiswa profesional di YMCA. Terinspirasi dari permainan yang pernah ia mainkan saat kecil di Ontario, Naismith menciptakan permainan yang sekarang dikenal sebagai bola basket pada 15 Desember 1891

Sumber : *id.wikipedia.org*,
Februari 2009

ujung-ujung kaki dan selalu menjaga keseimbangan. Setelah itu, rentangkan dan angkat tangan untuk menghalangi operan dan pandangan tembakan lawan.

Sementara itu, olah kaki dapat dilakukan dengan cara bergeraklah dengan cara-cara pendekatan, menggeser dan langkah mundur tanpa ada langkah silang. Kemudian, jaga jarak sebaik-baiknya dengan posisi jaga mengingat syarat-syarat jaga yang umum maupun khusus. Ambillah jarak lebih cepat selangkah dalam mengikuti penggiring. Rapatkan dan cegahlah lawan yang jelas-jelas akan menembak bola atau baru saja selesai menggiring bola. Selain itu, jangan meloncat sebelum jelas pemain meloncat lebih dahulu. Untuk menghindari tipuan, pandanglah pinggang lawan. Hadang dan tutuplah jalan pemotong yang menuju ke daerah basket.

Dalam permainan bola basket terdapat dua pola pertahanan yaitu pertahanan daerah dan pertahanan satu lawan satu.

a. Pertahanan Daerah

Susunan pertahanan daerah dalam permainan bola basket, antara lain 2-1-2, 2-3, 3-2, 1-2-2, dan 2-2-1. Setiap pola pertahanan mempunyai kekuatan dan kelemahan masing-masing. Kekuatan dari pertahanan daerah adalah sebagai berikut.

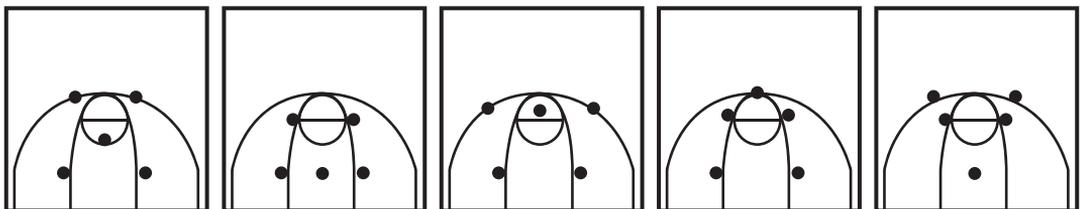
- 1) Sangat baik untuk melawan tim yang lemah dalam mengontrol bola.
- 2) Dapat mematikan penyerangan penembak dengan berporos.
- 3) Menghindari kesalahan perorangan.
- 4) Sangat baik untuk melawan tim yang menggunakan penyerangan berpola.

Kelemahan dari pertahanan daerah adalah sebagai berikut.

- 1) Perhatian setiap pemain terpecah terhadap dua pemain atau lebih.
- 2) Sangat berbahaya apabila tim lawan dapat melakukan serangan kilat.

Gambar 7.4

Formasi pertahanan daerah



2-1-2

2-3

3-2

1-2-2

2-2-1

Sumber: Dokumentasi Penerbit

b. Pertahanan Satu Lawan Satu

Pola pertahanan ini merupakan pola yang menugaskan setiap orang untuk menjaga seorang lawan. Jenis pertahanan satu lawan satu adalah sebagai berikut.

- 1) Pertahanan satu lawan satu dengan tetap
Pada pertahanan satu lawan satu dengan tetap, penjaga harus tetap menjaga seorang pemain lawan.
- 2) Pertahanan satu lawan satu dengan penolong
Apabila dalam penjagaan satu lawan satu terjadi kebobolan dari salah seorang penjaga, maka salah seorang penjaga terdekat menolong untuk menutup pemain yang menerobos sampai penjaga yang kebobolan siap untuk menjaga kembali.

2. Taktik Penyerangan

Dalam permainan bola basket, penyerangan akan menghasilkan *point* jika dilakukan dengan perencanaan yang matang. Oleh karena itu, kreativitas pemain dalam menerapkan taktik sangat dibutuhkan. Beberapa taktik yang dibutuhkan adalah sebagai berikut.

- a. Individual, yaitu aksi penyerangan seseorang menggunakan keterampilan individu seperti *passing*, *dribble*, dan *shooting*.
- b. *Group*, yaitu penyerangan yang dilakukan oleh dua atau tiga orang, baik dengan *blocking/screen inter passing*, maupun *wallpassing*.
- c. Tim, yaitu penyerangan dengan permainan cepat (*fastbreak*), permainan bebas (*freestyle*) dan bermain dengan pola penyerangan terencana.

3. Peraturan Permainan Bola Basket

Untuk melakukan permainan bola basket, Anda harus mengetahui peraturan permainan. Peraturan permainan tersebut adalah sebagai berikut.

a. Awal Permainan

- 1) Pertandingan tidak dapat dimulai jika salah satu regu belum di lapangan dengan 5 orang pemain yang siap untuk bermain.
- 2) Pertandingan resmi dimulai saat *referee* (wasit pemandu) memegang bola dan melangkah ke lingkaran tengah untuk melaksanakan *jump-ball* (bola loncat).
- 3) Pertandingan dimulai dengan bola loncat di tengah lingkaran tengah.

Catatan

Pertandingan resmi bola basket yang pertama, diselenggarakan pada tanggal 20 Januari 1892 di tempat kerja Dr. James Naismith. "*Basket ball*" (sebutan bagi olahraga ini dalam bahasa Inggris), adalah sebutan yang digagas oleh salah seorang muridnya. Olahraga ini pun menjadi segera terkenal di seantero Amerika Serikat

Sumber : id.wikipedia.org,
Februari 2009

b. Kedudukan Bola

Beberapa hal yang menyebabkan terjadinya bola adalah sebagai berikut.

- 1) Bola dilepas dari tangan wasit.
- 2) Pada saat lemparan bebas, wasit memberikan bola kepada pemain yang akan melaksanakan lemparan bebas.
- 3) Pada saat lemparan ke dalam dari luar garis bebas, bola berada di tangan pemain yang akan melaksanakan lemparan ke dalam.

Beberapa hal yang menyebabkan matinya bola adalah sebagai berikut.

- 1) Terjadi gol atau lemparan bebas yang sah.
- 2) Wasit meniup peluitnya ketika bola ada dalam permainan (hidup).
- 3) Secara jelas bahwa bola tidak akan masuk ke jaring pada saat melakukan tembakan bebas.

c. Bola Loncat (Jump-Ball)

Prosedur pelaksanaan bola loncat adalah sebagai berikut.

- 1) Bola loncat terjadi jika wasit melakukan lemparan bola ke atas di antara kedua pemain yang berlawanan.
- 2) Agar bola loncat itu sah, bola harus ditepis dengan tangan oleh pemain atau kedua pemain yang melakukan loncatan.
- 3) Bola loncat harus dilaksanakan pada lingkaran tengah antara dua pemain yang mana saja dari setiap regu yang berlawanan dan ditunjuk oleh kapten regu.
- 4) Peloncat hanya boleh menepis bola sebanyak dua kali dan setelah itu tidak boleh menyentuh bola sampai bola tersebut disentuh oleh salah seorang dari 8 pemain lainnya atau telah jatuh ke lantai, atau menyentuh jaring atau papan pantul dalam hal ini ada 4 kali kemungkinan sentuhan oleh kedua peloncat pada saat bola loncat berlangsung.
- 5) Kedelapan pemain lainnya tetap di luar lingkaran sampai bola ditepis.
- 6) Jika bola tidak ditepis oleh salah seorang atau kedua peloncat atau jika bola menyentuh lantai tanpa ditepis oleh seorang atau kedua peloncat, maka bola loncat harus diulang.



Sumber: cdn-write.demandstudios.com,
Februari 2009

Gambar 7.5

Jump ball

d. Pemain dan Pengganti

Permainan bola basket dimainkan oleh dua regu. Berikut ketentuan jumlah pemain dan pemain cadangan dalam permainan bola basket.

- 1) Regu (*team*), jumlah pemain dalam tiap regunya berjumlah 10 sampai 12 orang.

- 2) Pemain dan pengganti
 - a) Lima pemain tiap regu berada dalam lapangan selama pertandingan, dan dapat diadakan pergantian pemain sesuai dengan ketentuan.
 - b) Seorang pengganti menjadi pemain apabila wasit mengisyaratkan untuk memasuki lapangan.

4. Perwasitan dalam Permainan Bola Basket

Pertandingan bola basket dipimpin oleh dua orang wasit, yakni wasit I dan wasit II. Wasit I disebut sebagai wasit pemandu (*referee*) dan wasit II disebut sebagai wasit pendamping (*umpire*). Adapun tugas dan tanggung jawab kedua wasit tersebut adalah sebagai berikut.



Sumber: www.hinamagazine.com, Februari 2009

Gambar 7.6

Permainan bola basket

a. Posisi dan Kedudukan Wasit

Wasit hendaknya berdiri dalam posisi yang tepat dan dekat dengan situasi permainan. Adapun kedudukan wasit I dan wasit II antara lain sebagai berikut.

1) Pada Waktu Melakukan Bola Loncat (*Jump Ball*)

Setelah wasit pemandu dan wasit pendamping pindah tempat, wasit yang menghadap ke meja petugas melambungkan bola untuk melakukan bola loncat. Wasit yang membelakangi petugas meja menempatkan diri sesuai dengan tempat bola loncat dilakukan.

2) Pada Waktu Tembakan Hukuman

Setelah wasit pemandu dan wasit pendamping pindah tempat maka wasit pendamping menyerahkan bola kepada penembak. Pada waktu lemparan ke dalam, bola harus

diserahkan oleh wasit. Dalam peristiwa ini wasit tidak akan mungkin menempati posisi sebagai pemandu. Karena itu, wasit pendamping harus segera menempati posisi wasit pemandu.

b. Pedoman Memberikan Peringatan Kesalahan Perorangan

Wasit haruslah bertindak tepat dan benar. Hal ini disebabkan, jika seorang pemain melakukan kesalahan sebanyak lima kali, wasit dapat mengeluarkan pemain tersebut secara langsung. Oleh karena itu, saat terjadi suatu peristiwa, wasit harus benar-benar menyaksikan semua peristiwa itu, baik sebelum, sedang, maupun setelah kejadian.

c. Pedoman dalam Mewasiti

Beberapa ketentuan yang harus diperhatikan dalam mewasiti pertandingan bola basket adalah sebagai berikut.

- a. Tiuplah peluit setiap kali terjadi pelanggaran, sambil mengangkat tangan dengan telapak tangan terbuka. Berilah tanda pelanggaran dan tunjukkan ke arah mana bola harus dilempar.
- b. Jika terjadi lemparan ke dalam, wasit yang terdekat harus mengacungkan tangan ke atas dengan telapak tangan terbuka. Gerakan tangan baru diturunkan setelah bola tersentuh pemain.
- c. Tiuplah peluit jika terjadi kesalahan sambil mengangkat tangan dengan mengepal serta menunjuk pemain yang melakukan pelanggaran. Kemudian, beri tahu kepada petugas meja mengenai nomor dada pemain yang melakukan kesalahan. Setelah itu, beri tahu pula mengenai tanda lemparan samping yang akan dilakukan.
- d. Ingatlah selalu tempat duduk wasit pemandu dan pendamping. Jika terjadi kesalahan dan bola loncat, wasit pemandu dan wasit pendamping harus berpindah tempat. Aturlah agar perpindahan antara wasit pemandu dan pendamping selalu berjalan lancar.
- e. Usahakanlah wasit pemandu dan pendamping selalu bergerak untuk memperoleh tempat pengamatan yang tepat.
- f. Wasit pendamping mempunyai kewajiban khusus mengamati persinggungan pemain antara pinggang ke atas dan pengamatan terhadap bola masuk. Jika bola masuk, dia harus memberi tanda kepada petugas meja dan mengacungkan dua jari ke atas dan digerakkan ke bawah. Wasit pemandu berkewajiban mengamati persinggungan pemain antara pinggang sampai kaki.

Catatan

Pada Agustus 1936, saat menghadiri Olimpiade Berlin 1936, Dr. James Naismith dinamakan Presiden Kehormatan Federasi Bola Basket Internasional. Terlahir sebagai warga Kanada, ia menjadi warga negara Amerika Serikat pada 4 Mei 1925.

Sumber : *id.wikipedia.org*,
Februari 2009

5. Tanda-Tanda pada Waktu Tembakan Hukuman

Tanda-tanda atau isyarat yang biasa dipakai ketika wasit memberikan tembakan hukuman antara lain sebagai berikut.

- a. Mengacungkan jari telunjuk menandakan akan terjadi satu kali tembakan hukuman.
- b. Mengacungkan dua jari tangan menandakan bola masuk.

Selain itu, ada beberapa tugas yang harus dijalankan oleh wasit dan petugas lainnya.

Pencatat angka (*score keeper*) harus mencatat waktu secara beraturan mengenai angka yang dibuat dan mencetak gol dari tembakan di lapangan dan tembakan bebas atau gagal. Pencatat angka harus melaksanakan tugas sebagai berikut:

- 1) mencatat kesalahan perseorangan atau teknik yang dilakukan setiap pemain;
- 2) mencatat *time out*;
- 3) menunjukkan jumlah kesalahan yang dilakukan setiap pemain dengan menggunakan nomor pemberi tanda;
- 4) pencatat angka harus menyimpan catatan dari nama dan nomor pemain yang bermain pertama dan semua pemain pengganti dan siapa yang melakukan permainan.

Pengamat waktu (*time keeper*) bertugas sebagai berikut:

- 1) mencatat kapan dimulainya setiap babak dan akan memberitahukan kepada wasit lebih dari 3 menit sebelum pertandingan dimulai;
- 2) menyimpan catatan tentang waktu mulai dan berakhirnya suatu babak dalam pertandingan;
- 3) menghitung *time out*, pengamat waktu menggunakan jam *time out* dan memberi tahu ke pencatat angka untuk mengisyaratkan jika 50 detik telah berlalu sesudah *time out* dimulai.

Selain pencatatan angka dan waktu, dalam permainan bola basket juga terdapat pengamat waktu menjalankan alat 30 detik segera pada saat pemain mengontrol bola hidup di lapangan. Jika sebuah regu menguasai bola dalam 30 detik dan bolanya tidak dilempar, tindakan ini merupakan suatu pelanggaran.

6. Sportivitas Saat Bermain

Para pemain harus menjalin kerja sama yang baik. Selain itu, pemain dan wasit harus harmonis dan saling menghargai. Mentalitas pemain harus tetap dijaga, jangan mudah tersulut emosinya oleh lawan. Semangat berprestasi harus ditumbuhkan.

Kegiatan 7.1

Praktikkan cara melakukan taktik permainan bola voli dan bola basket.



Permainan Softball

Catatan

Di awal abad ke-20 *softball* mulai dimainkan di luar ruangan. Tahun 1923 Kongres Rekreasi Nasional (the National Recreation Congress) meminta komisi untuk menstandarisasi olah raga ini, dan tahun 1926 nama *softball* digunakan walaupun belum diresmikan.

Sumber : id.wikipedia.org,
Februari 2009

Softball adalah olahraga bola beregu yang terdiri atas dua tim. Permainan *softball* lahir di Amerika Serikat, diciptakan oleh George Hancock di kota Chicago pada tahun 1887. *Softball* merupakan perkembangan dari olahraga sejenis yaitu bisbol (*baseball*) atau *hardball*. Bola *softball* saat ini berdiameter 28-30,5 cm; bola tersebut dilempar oleh seorang pelempar bola (*pitcher*) dan menjadi sasaran pemain lawan yang memukul (*batter*) dengan menggunakan tongkat pemukul (*bat*). Terdapat sebuah regu yang berjaga (*defense*) dan tim yang memukul (*offense*). Tiap tim berlomba mengumpulkan angka (*run*) dengan cara memutari tiga seri marka (*base*) pelari hingga menyentuh marka akhir yaitu *home plate*.

1. Teknik Permainan

Softball merupakan permainan yang dimainkan oleh dua tim. Setiap tim terdiri atas 9 orang. Ketika tim pemukul mendapat giliran memukul, pelempar bola (*pitcher*) dari tim yang bertahan harus menggunakan teknik melemparkan bola ke arah pemukul sekeras-kerasnya, agar bola tidak dapat dipukul, sehingga dapat ditangkap oleh *catcher*.

Tim penyerang mendapat giliran memukul secara bergantian. Tim bertahan berusaha mematikan anggota tim yang mendapat giliran memukul. Tim yang mendapat giliran memukul mendapat kesempatan 3 kali mati (*out*) sebelum giliran memukul digantikan tim yang bertahan.

Skor atau *run* dihasilkan dari seorang *runner* yang berlari menginjak semua *base* secara berurutan dan kembali menginjak *home plate*. Pelari yang berhasil mengelilingi dan menginjak *home plate* mendapat satu angka. Dalam setiap pertandingan *softball* durasi permainan adalah 7 *inning* atau lama waktu 2 jam. Pemenang permainan *softball* adalah tim yang mencetak angka (*run*) terbanyak dalam *inning* yang telah ditentukan.

Jika dalam *inning* yang ditentukan kedua tim seri atau *tie break*, maka terjadi *inning* tambahan yang dimainkan sampai salah satu tim keluar sebagai pemenang. Pada permulaan

permainan, tim yang menjadi tuan rumah (*home team*) mendapat giliran melempar, sedangkan tim tamu (*visitor*) mendapat giliran memukul.

a. Pelambung Bola (Pitcher)

Pelambung bola dalam permainan *softball* disebut *pitcher*. Permainan dimulai saat *umpire* meneriakan kata “Play Ball”. Setelah pemain bertahan memasuki daerah jaga, pertandingan pun dimulai. Seorang *pitcher* berdiri di atas *plate*, menghadap ke arah *catcher*. *Pitcher* akan berusaha melempar bola sekuat tenaga ke arah *mitts catcher*.

Posisi bola lempar mempunyai wilayah khusus yang disebut zona *strike* (*strike zone*), yaitu di atas *home plate*. *Strike zone* adalah posisi bola dalam wilayah pukul *batter*, ketinggian bola antara bahu dan lutut *batter*. Pada saat melempar, *pitcher* akan berusaha membuat bola *strike*, supaya *batter* kesulitan memukul bola, walaupun bola berada di zona pukuhnya. Tantangan seorang *pitcher* adalah melempar dengan kecepatan tinggi dan dengan sasaran yang tepat.

Jika bola berada pada zona *strike* tetapi tidak terpukul oleh *batter*, maka *umpire* akan berteriak “strike”. Namun, bila bola keluar dari zona *strike*, namun *batter* tidak mencoba memukul bola maka *umpire* akan berteriak “ball”.

b. Penangkap Bola (Catcher)

Pemain bertahan yang bertugas menangkap bola di belakang *batter* disebut *catcher*. Posisi *catcher* berjongkok di depan wasit kepala dan di belakang pemain yang mendapat giliran memukul (*batter*). *Catcher* dilengkapi dengan perlengkapan pengaman dan bertugas menangkap lemparan *pitcher*.

Peralatan yang digunakan oleh *catcher*, antara lain helm, *catcher mask* untuk melindungi kepala dan muka, *body protector* untuk melindungi daerah badan, serta *legguard* untuk melindungi daerah lutut ke bawah. Seorang *catcher* adalah pengatur strategi yang baik, karena posisi *catcher* dalam pertandingan dapat memantau seluruh situasi yang terjadi di lapangan.

c. Pemain Penjaga

Pemain bertahan di lapangan bertugas untuk menjaga *base* dan mematikan pelari sebelum sampai kepada *base* yang dituju. Pemain ini disebut *fielder*. Selain *pitcher* dan *catcher*, tim bertahan memiliki 7 orang *fielder*, yang terbagi menjadi 4 penjaga daerah dalam (*infielder*) dan 3 orang penjaga daerah luar (*outfielder*). Berikut posisi pemain *softball*.



Sumber: www.marinersds.com,
5 Juni 2009

Gambar 7.7

Pitcher



Sumber: xtra-innings.com,
20 Juni 2009

Gambar 7.8

Catcher

Catatan

Strike akan dihitung jika:

1. setiap bola yang dipukul, baik kena ataupun tidak
2. lemparan yang baik (di antara bahu dan lutut) tetapi tidak dipukul
3. setiap bola yang dipukul tetapi meleset keluar

Sumber : id.wikipedia.org,
a

- 1) Penjaga base satu (*first base*)
- 2) Penjaga base dua (*second base*)
- 3) Penjaga antara base dua dan tiga (*short stop*)
- 4) Penjaga base tiga (*third base*)
- 5) Penjaga lapangan kiri (*left fielder*)
- 6) Penjaga lapangan tengah (*center fielder*)
- 7) Penjaga lapangan kanan (*right fielder*)

Setiap pemain yang mendapat giliran memukul (*batter*) mempunyai kesempatan 3 kali *strike* dan 4 kali *ball*. Jika kesempatan tersebut tidak diambil atau pukulan tidak mengenai bola, maka *batter* mati “strike out”. Namun, jika terjadi 4 kali *ball*, maka *batter* diperbolehkan jalan bebas ke arah *base* satu (*free walk*).

Apabila *batter* berhasil memukul bola, *batter* harus berlari sekuat tenaga mencapai *base* satu sebelum bola yang dipukulnya dikembalikan atau ditangkap oleh penjaga *base* satu atau *base* yang dituju. Jika *batter* selamat sampai di *base* sebelum penjaga *base* menangkap bola, maka *batter* “safe”. Namun, jika penjaga *base* lebih cepat menangkap bola, maka *batter* “out”.



Gambar 7.9

Lapangan softball

Sumber: athletics.prs.k12.nj.us
20 Juni 2009

2. Taktik Permainan Softball

Untuk memenangi suatu pertandingan, diperlukan strategi dan taktik *softball*. Strategi dan taktik tersebut harus dikuasai dengan benar oleh seluruh pemain sehingga dapat menghasilkan permainan yang optimal.

Adapun ruang lingkup taktik dalam cabang olahraga *softball*, antara lain sebagai berikut.

- 1) Siasat yang dikerjakan pada saat bertanding, seperti menangkap, memukul, dan men"tik".
- 2) Akal mencari senjata yang tepat untuk melihat kelemahan dan kekurangan lawan secara efisien dan efektif.
- 3) Menentukan sikap dan tindakan yang cepat, tepat, dan cermat untuk mengalahkan tim lawan.
- 4) Atlet lebih berperan daripada pelatih dalam tindakan taktik karena atlet langsung menghadapi masalah di dalam lapangan pertandingan.
- 5) Taktik belum tentu selaras dengan strategi dalam penerapannya.

Dalam permainan olahraga *softball*, pada dasarnya ada beberapa tahapan taktik yang harus dikuasai dengan baik, antara lain sebagai berikut.

a. Taktik Perorangan

Taktik perorangan ialah siasat yang dilakukan oleh perorangan untuk mencari kemenangan dalam pertandingan secara sportif. Taktik perorangan dalam olahraga *softball* menyangkut beberapa teknik secara individu (*individual skill*) yang dilakukan guna menipu atau mengelabui lawan. Taktik perorangan dapat diterapkan, baik saat menguasai bola (bermain) maupun saat tidak menguasai bola (bertahan atau menjaga).

b. Taktik Kelompok

Taktik kelompok ialah suatu siasat yang dilakukan oleh dua orang atau lebih. Namun, pelaku-pelaku grup taktik kurang dari jumlah seluruh tim (regu). Misalnya, grup taktik yang dijalankan oleh *pitcher* dan *catcher* atau antar-*base*.

c. Taktik Beregu

Taktik beregu merupakan taktik yang dilakukan oleh semua anggota tim (regu), baik saat bermain maupun saat menjaga untuk mencari kemenangan bertanding secara sportif. Taktik beregu pada dasarnya upaya penerapan gabungan taktik individu dan grup menjadi satu kesatuan.

Catatan

Softball pertama kali masuk dalam acara PON ke- VII di Surabaya pada tahun 1969.

Sumber : id.wikipedia.org,
Juni 2009

Kegiatan 7.2

Praktikkan taktik perorangan dalam permainan *softball*.

Tugas

Diskusikan bersama teman Anda upaya apa saja yang dapat Anda lakukan untuk memajukan olahraga softball, bola basket, dan voli di Indonesia

Rangkuman

1. Taktik pertahanan mempunyai arti bahwa pemain bertahan dalam keadaan pasif menerima serangan, dengan harapan regu lawan membuat kesalahan dari penyerangannya. Taktik bertahan harus mempunyai prinsip agar dengan pertahanan itu regunya dapat menyerang kembali regu lawan. Pertahanan dan penyerangan harus dikembangkan secara selaras dalam latihan-latihan teknik.
2. Wasit harus tegas, jujur, adil, dan penuh wibawa. Kemampuan wasit yang meyakinkan serta penguasaan peraturan permainan dan pertandingan akan menunjang kelancaran jalannya pertandingan.
3. Pertahanan merupakan usaha yang dijalankan oleh tim bertahan dalam rangka menghalau serangan lawan.
4. *Softball* adalah olahraga bola beregu yang terdiri dari dua tim. Permainan *softball* lahir di Amerika Serikat, diciptakan oleh George Hancock di kota Chicago pada 1887. *Softball* merupakan perkembangan dari olahraga sejenis yaitu bisbol (*baseball*) atau *hardball*.
5. *Softball* dimainkan oleh dua tim di lapangan *softball*. Setiap tim minimal memiliki 9 pemain dan selebihnya merupakan cadangan. Permainan terdiri dari 9 babak yang disebut *inning*. Di dalam satu *inning*, tim yang bertanding masing-masing mempunyai kesempatan memukul (*batting*) untuk mencetak angka (*run*).

Kaji Diri

Apakah yang Anda rasakan setelah mengikuti pelajaran pada bab ini? Jika Anda mengikuti pelajaran ini dengan bersungguh-sungguh, tentu banyak manfaat yang diperoleh. Misalnya, Anda mengetahui taktik dan strategi permainan bola voli, bola basket, dan *softball*.

Dengan demikian, kemampuan dan wawasan Anda pun semakin bertambah, bukan? Siapa tahu, suatu saat nanti Anda akan menjadi atlet bola voli atau bola basket atau *softball* nasional yang terkenal di seluruh pelosok Nusantara dan dunia.

Soal Evaluasi Bab 7

Kerjakan pada buku tugas Anda.

A. Pilihlah salah satu jawaban yang paling tepat.

- Memukul bola sebagai tanda dimulainya suatu pertandingan pada permainan voli disebut
 - smash*
 - tosser*
 - servis
 - block*
 - fault*
- Posisi wasit I dalam permainan bola voli adalah
 - duduk di kursi
 - di bawah sisi garis samping dekat tiang net
 - di belakang garis servis
 - di depan garis serang
 - di samping wasit I
- Sifat keputusan yang harus diambil wasit dalam menjalankan tugasnya sebagai pemimpin pertandingan, *kecuali*
 - adil
 - objektif
 - cepat
 - tepat
 - memihak
- Wasit I memiliki tugas dan wewenang sebagai berikut, *kecuali*
 - melakukan undian untuk menentukan tim yang terlebih dahulu melakukan servis pertama
 - isyarat memulai pertandingan
 - memutuskan atas kesalahan atau pelanggaran melalui isyarat-isyaratnya
 - memutuskan bola ke luar atau masuk
 - menggagalkan penyerangan
- Salah satu tugas wasit 1 pada bola basket adalah
 - memutuskan tembakan sah atau tidak
 - menahan serangan lawan
 - memberikan kartu merah
 - memberikan kartu kuning
 - memberikan bantuan penyerangan
- Tugas pengamat waktu adalah menghitung
 - waktu istirahat
 - time out*
 - angka yang masuk
 - pelanggaran
 - jumlah pemain
- Jika seorang pemain menembak bola dari luar garis serang melingkar, timnya akan mendapat nilai
 - 1
 - 2
 - 3
 - 4
 - 5
- Jumping shoot* adalah menembak bola sambil
 - berdiri
 - meloncat
 - berbalik arah
 - melangkah
 - berlari
- Pelempar dalam *softball* disebut
 - smasher*
 - tosser*
 - shooter*
 - pitcher*
 - batter*
- Penangkap bola dalam *softball* disebut
 - smasher*
 - catcher*
 - shooter*
 - pitcher*
 - batter*

B. Jawablah pertanyaan berikut dengan benar.

1. Jelaskan taktik pertahanan pada permainan bola voli.
2. Tuliskan tugas dan kewenangan wasit II pada permainan bola voli.
3. Bagaimana cara melakukan *jump shoot* pada permainan bola basket?
4. Sebutkan tugas-tugas pencatat angka pada permainan bola basket.
5. Sebutkan beberapa perlengkapan *catcher* pada permainan *softball*.

Evaluasi Praktik

Tes Keterampilan Taktik Permainan Beregu

Tujuan: Mengetahui kemampuan siswa dalam menguasai taktik permainan beregu.

Peralatan:

1. Lapangan voli, bola basket, dan *softball*
2. Bola voli, bola basket, bola *softball*
3. Pemukul *softball*
4. *Glove*

Aspek yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
1. Lakukan gerakan bola voli: <ul style="list-style-type: none">• <i>passing</i> (atas dan bawah)• <i>smash</i>• <i>blocking</i>				
2. Lakukan gerakan bola basket: <ul style="list-style-type: none">• <i>passing</i>• <i>dribbling</i>• <i>shooting</i>				
3. Lakukan gerakan <i>softball</i> : <ul style="list-style-type: none">• <i>lempar bola</i>• <i>tangkap bola</i>				
Jumlah				
Jumlah Skor Maksimal = 36				

Penilaian:

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

Bab 8



Atletik dan Pencak Silat (Lanjutan)

Pada Bab 2, Anda telah mempraktikkan atletik dan pencak silat. Pada bab ini Anda akan mempraktikkan gerakan atletik dan pencak silat lebih lanjut.

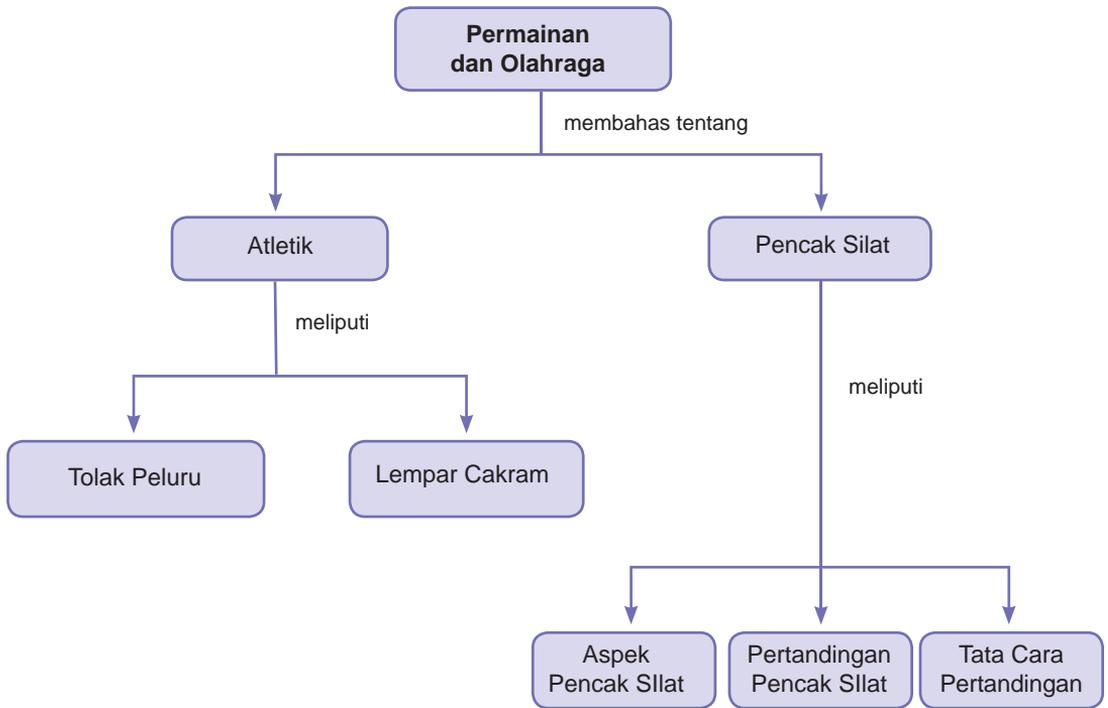
Nomor atletik yang akan dipraktikkan pada bab ini adalah tolak peluru dan lempar cakram. Untuk menghasilkan jarak yang optimal, diperlukan teknik dan cara yang tepat. Kedua nomor lempar tersebut memiliki gerakan yang berbeda. Gerakan melempar dan mendorong dari kedua nomor lempar tersebut berbeda pula. Lalu, bagaimanakah cara melempar dan mendorong yang baik dari kedua nomor lempar tersebut. Perhatikan pelajaran dalam bab ini untuk mendapatkan jawabannya.

Adapun untuk pencak silat, pada bab ini Anda akan mempelajari tentang aspek dan pertandingan pencak silat.

Kata Kunci

- Tolak peluru
- Gaya ortodoks
- Gaya O'Brian
- Lempar cakram
- Peluru
- Cakram
- Padepokan

Peta Konsep



Perhatian!

1. Lakukan pemanasan yang mendukung latihan inti materi.
2. Sebelum berlatih, gunakan perlengkapan olahraga yang lengkap dan aman.

A Atletik

1. Tolak Peluru

Tolak peluru merupakan salah satu nomor yang terdapat dalam nomor lempar pada cabang olahraga atletik. Tolak peluru dilakukan tidak dilempar akan tetapi ditolak atau didorong. Hal ini sesuai pula dengan peraturan, bahwa peluru itu harus didorong atau ditolak dari bahu dengan satu tangan.

Tolak peluru adalah suatu bentuk gerakan menolak atau mendorong suatu alat bundar (peluru) dengan berat tertentu yang terbuat dari logam yang dilakukan dari bahu dengan satu tangan untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya.

a. Peraturan Tolak Peluru

1) Sarana dan Prasarana

- a) Sektor lemparan/lapangan dibatasi oleh 2 garis yang menuju ke pusat lingkaran, lewat tepi balok lemparan yang panjangnya 1,22 m; tinggi 10 cm; dan tebalnya 11,4 cm.
- b) Berat peluru: pria 7,26 kg dan wanita 4 kg.
- c) Sepatu yang dipergunakan mempunyai alas yang keras dan tanpa paku.

2) Peraturan Tolak Peluru

Tolakan peluru yang dilakukan oleh peserta dianggap gagal, jika:

- a) menyentuh balok batas sebelah atas dan menyentuh tanah di luar lingkaran;
- b) keluar masuk lingkaran dari muka garis tengah;
- c) peluru jatuh di luar sektor lingkaran;
- d) berjalan keluar lingkaran di daerah lemparan;
- e) peluru diletakkan di muka dada atau belakang kepala;
- f) dipanggil sudah 2 menit belum melempar;
- g) peserta gagal melempar setelah 3 kali lemparan.

3) Juri Tolak Peluru

Untuk menentukan pemenang perlu adanya juri untuk memutuskan pemenangnya. Kemampuan wasit harus meyakinkan, serta penguasaan peraturan perlombaan dan pertandingan akan menunjang kelancaran jalannya perlombaan dalam tolak peluru. Wasit atau juri dalam perlombaan tolak peluru berjumlah 3 orang, yaitu juri 1, juri 2, dan juri 3. Setiap juri memiliki tugas dan wewenang yang berbeda-beda. Berikut tugas dan wewenang setiap juri.

a) Juri 1

Mengawasi tangan dan kesalahan kaki yang terjadi pada sisi dekat dengannya. Juri 1 juga bertugas memanggil peserta dan mengukur hasilnya.

b) Juri 2

Berkenaan dengan kesalahan kaki yang terjadi pada bagian atas papan penahan dan lingkaran-lempar pada sisi papan penahan. Juri 2 memegang bendera untuk memutuskan bahwa lemparan tersebut sah atau tidak.

c) Juri 3

Bertugas untuk menentukan tempat jatuhnya peluru. Ia akan menancapkan paku atau bendera kecil tempat peluru tersebut jatuh. Bagi peserta yang menggunakan tangan kidal, tentu wasit harus berubah menyesuaikan posisinya.

b. Teknik Melakukan Tolak Peluru

Gaya yang sering digunakan dalam tolak peluru, yaitu gaya lama atau gaya ortodoks dan gaya baru atau gaya O'Brian. Apabila terdapat gaya lain, itu hanya merupakan variasi dari kedua gaya tersebut. Tujuan dalam tolak peluru adalah menolak sejauh-jauhnya untuk memperoleh jarak yang optimal. Untuk mencapai tolakan yang jauh, seorang atlet harus memahami dan menguasai teknik tolak peluru.

Teknik tolak peluru terdiri atas empat tahapan, yaitu: cara memegang peluru, sikap badan saat akan menolakkan peluru, cara menolakkan peluru, dan sikap badan setelah menolakkan peluru.

1) Cara Memegang dan Meletakkan Peluru

Peluru diletakkan pada telapak tangan bagian atas atau pada ujung telapak tangan yang dekat dengan jari-jari tangan. Jari-jari tangan diregangkan. Jari kelingking dan ibu jari digunakan untuk memegang/menahan peluru bagian samping, yaitu agar peluru tidak tergelincir ke dalam atau ke luar.

Setelah peluru dipegang dengan baik, letakkan pada bahu dan menempel pada leher. Siku diangkat ke samping sedikit agak serong ke depan.

2) Sikap Badan Saat Akan Menolakkan Peluru

Berdiri menyamping ke arah tolakan, kedua kaki dibuka lebar. Kaki kiri lurus ke depan, kaki kanan dengan lutut dibengkokkan ke depan sedikit agak serong ke samping kanan.

Berat badan berada pada kaki kanan, badan agak condong ke samping kanan. Tangan kanan memegang peluru pada bahu, tangan kiri dengan siku dibengkokkan berada di depan sedikit agak serong ke atas.

3) Cara Menolakkan Peluru

Bersamaan dengan memutar badan ke arah tolakan, siku ditarik serong ke atas ke belakang (ke arah samping kiri), pinggul dan pinggang serta perut di dorong ke depan agak ke atas hingga dada terbuka menghadap ke depan serong ke atas ke arah tolakan. Daggu diangkat atau agak ditengadahkan, pandangan tertuju ke arah tolakan.

Saat tubuh menghadap ke arah tolakan, secepatnya peluru ditolakkan sekuat-kuatnya ke atas ke depan ke arah tolakan bersamaan dengan bantuan menolakkan kaki kanan dan mendorong seluruh badan ke atas serong ke depan.

4) Sikap Badan Setelah Menolakkan Peluru

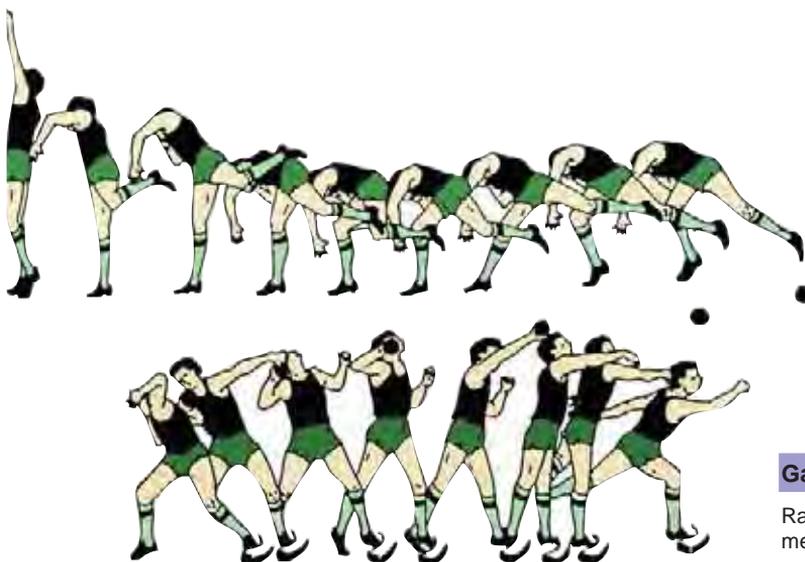
Setelah peluru yang ditolakkan atau didorong tersebut lepas dari tangan, secepatnya kaki yang dipergunakan untuk menolak itu diturunkan atau mendarat (kaki kanan) kira-kira menempati tempat bekas kaki kiri (kaki depan), dengan lutut agak dibengkokkan.



Sumber: www.magschool.com, Februari 2009

Gambar 8.1

Sikap badan pada tolak peluru



Gambar 8.2

Rangkaian gerakan menolakkan peluru

Sumber: Dokumentasi Penerbit

c. Hal-hal yang Harus Dihindari dan Diutamakan

Dalam tolak peluru, terdapat beberapa peraturan atau hal-hal yang harus dihindari dan diutamakan. Hal-hal yang harus dihindari dalam tolak peluru adalah sebagai berikut.

- a) Sikap awal yang tidak seimbang.
- b) Saat menolakkan peluru tidak disertai dengan gerakan melompat.
- c) Mengangkat tubuh terlalu tinggi saat meluncur.
- d) Tarikan kaki kanan tidak jauh.
- e) Gerakan kaki kiri terlalu ke arah samping kiri.
- f) Terlalu cepat menegakkan badan.
- g) Mendarat dengan badan menghadap ke samping.

Hal-hal yang harus diutamakan dalam tolak peluru adalah sebagai berikut.

- a) Kaki kiri selalu rendah.
- b) Lakukan gerakan kaki yang seimbang sempurna dengan kaki kiri mendorong ke belakang.
- c) Seluruh badan rileks.
- d) Usahakan gerakan yang cepat dan menjangkau jauh dari kaki kanan.
- e) Putarlah kaki kanan ke dalam selama meluncur peluru.
- f) Usahakan pinggang kiri dan bahu menghadap ke belakang sejauh mungkin.
- g) Usahakan lengan kiri dalam posisi tertutup.
- h) Tahanlah kuat-kuat dengan kaki kiri untuk menjaga keseimbangan badan.



Sumber: www.deliverysuperstock.com,
Februari 2009

Gambar 8.3

Cakram

2. Lempar Cakram

Lempar cakram adalah salah satu nomor lempar dalam cabang olahraga atletik. Pada acara Olimpiade sejak 708 M, lempar cakram merupakan bagian dalam pancalomba (pentatlon). Pada awalnya cakram terbuat dari batu terupam halus dan kemudian dari perunggu yang dicor dan ditempa. Cara melakukan lemparan pada mulanya menirukan nelayan yang melempar jaringnya berulang-ulang. Kemudian, ditemukan lemparan dengan sikap badan menyiku secara khusus dengan badan agak bersandar ke depan.

a. Peraturan Lempar Cakram

1) Sarana dan Prasarana

Bahan cakram terbuat dari kayu atau bahan lain dengan bingkai dari metal. Bingkai berbentuk lingkaran penuh dan tepat di tengah-tengah cakram ada beban yang dapat

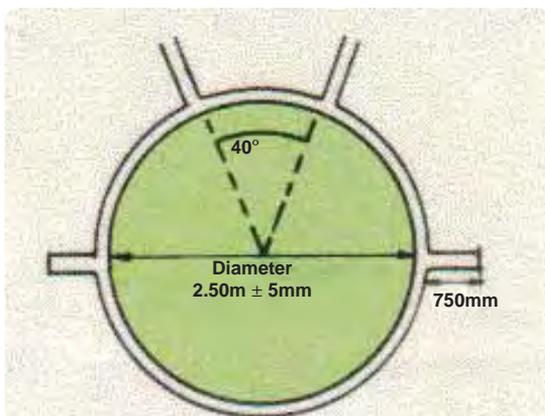
dilepasindahkan. Ukuran cakram untuk putra dan putri adalah sebagai berikut.

- a) Berat cakram untuk putra: 2 kg
garis tengah: 219-221 mm
- b) Berat cakram untuk putri: 1 kg
garis tengah: 180-182 mm

2) Lapangan Lempar Cakram

Ukuran lapangan lempar cakram adalah sebagai berikut.

- a) Lingkaran untuk melempar berdiameter 2,50 meter dalam perlombaan yang resmi terbuat dari metal atau baja.
- b) Permukaan lantai tempat melempar harus datar dan tidak licin, terbuat dari semen, aspal, dan lain-lain.
- c) Lingkaran lemparan dikelilingi oleh sangkar/pagar kawat untuk menjamin keselamatan petugas, peserta, dan penonton.
- c) Bentuk seperti huruf C, dengan diameter 7 meter, mulut 3,3 meter. Sektor lemparan dibatasi oleh garis yang berbentuk sudut 40 derajat di pusat lingkaran.



Sumber: www.courcraft.com, Februari 2009

Gambar 8.4

Lapangan lempar cakram

3) Juri Lempar Cakram

Perlombaan lempar cakram perlu dipimpin oleh wasit atau juri yang tegas, jujur, adil, jeli, dan penuh wibawa. Penguasaan peraturan perlombaan, pertandingan, dan pengalaman memimpin harus terus ditingkatkan agar menunjang lancarnya perlombaan lempar cakram. Jumlah wasit atau juri dalam perlombaan lempar cakram adalah 5 orang, yaitu juri 1, juri 2, juri 3, juri 4, dan juri 5. Setiap juri tersebut memiliki tugas dan wewenang yang berbeda, antara lain sebagai berikut.

a) Juri 1

Memanggil peserta dan mengawasi gerakan kaki yang salah pada sisi lingkaran pada saat pelempar berputar, seperti di belakang lingkaran lempar.

b) Juri 2

Mengawasi gerakan kaki yang salah pada sisi lingkaran, seperti pada saat cakram sedang dilepaskan dari tangan pelempar. Juri 2 hendaknya memegang pengeras suara (*megaphone*) untuk memberitahukan pelempar agar siap sedia. Ia pun memegang bendera isyarat bahwa suatu lemparan tersebut sah atau tidak.

c) Juri 3

Menempatkan alat pengukur atau ujung pita meteran pada saat setelah ditempatkannya bendera sebagai pertanda tempat jatuhnya cakram.

d) Juri 4 dan Juri 5

Bertugas untuk melihat dan mengamati tempat jatuhnya cakram pertama (terdekat). Bagi peserta yang kidal, tentu posisi juri atau wasit harus berubah menyesuaikan dengan keadaan.

b. Teknik Lempar Cakram

Cara melakukan teknik gerakan lempar cakram adalah sebagai berikut

1) Cara Melakukan Awalan

Posisi berdiri menyamping arah lemparan. Kaki diregangkan selebar badan, sedikit ditebuk dan rileks. Berat badan pada kedua kaki. Pusatkan perhatian dan lakukan persiapan untuk melakukan awalan agar mantap. Kemudian, cakram diayun-ayunkan ke samping kanan belakang lalu ke kiri. Gerakan ini diulang-ulangi dua tiga kali dilanjutkan dengan awalan berputar.

Lengan yang memegang cakram diayunkan ke samping kanan-belakang diikuti oleh gerakan memilin badan ke kanan, kaki kiri mengikuti gerakan dengan tumit agak terangkat. Kemudian, cakram diayun ke samping kiri diikuti oleh badan dipilin ke kiri dengan tangan kiri dibawa ke kiri juga, berat badan dipindahkan ke kaki kiri, kaki kanan kendor dan tumit sedikit terangkat.

2) Sikap Badan Saat Melemparkan Cakram

Kaki kanan ditolakkan untuk mengangkat panggul dari posisi rendah di atas kaki kanan didorong ke depan-atas, selanjutnya badan yang semula condong ke belakang dan



Sumber: upload.wikimedia.org,
Juni 2009

Gambar 8.5

Lempar cakram

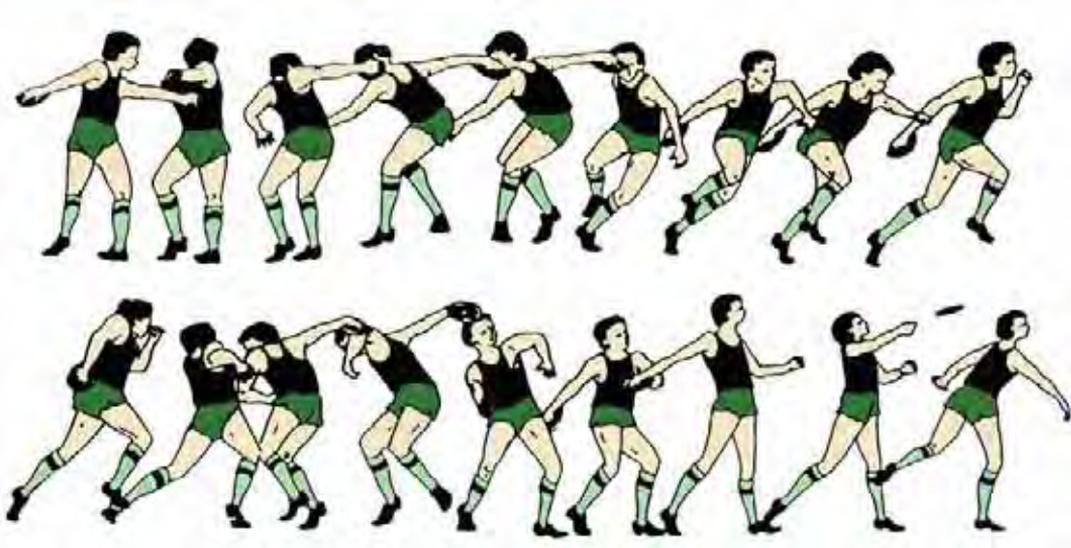
terpilin ke kanan diputar ke kiri diikuti dengan gerakan panggul yang memutar ke kiri pula. Berat badan dipindahkan dari kaki kanan ke kaki kiri. Setelah posisi badan siap lempar, dengan waktu yang tepat cakram dilemparkan ke arah depan-atas.

3) Cara Melemparkan Cakram

Lepasnya cakram setinggi dagu dengan lengan lurus ke depan, sudut lemparan kira-kira 30 derajat. Cakram terlepas dari pegangan dengan berputar menurut putaran jarum jam, putaran cakram terjadi karena tekanan dari jari telunjuk.

4) Sikap Badan Setelah Melemparkan Cakram

Lepasnya cakram diikuti dengan badan yang condong ke depan. Pandangan mengikuti jalannya cakram.



Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 8.6

Teknik lempar cakram

c. Hal-Hal yang Harus Dihindari dan Diutamakan dalam Lempar Cakram

Hal-hal yang harus dihindari dalam lempar cakram adalah sebagai berikut.

- 1) Jatuh ke belakang pada awal putaran.
- 2) Berputar di tempat.
- 3) Badan membungkuk ke depan.
- 4) Melompat tinggi di udara.
- 5) Kaki terlalu tegang dan penempatannya kurang sempurna.
- 6) Membawa berat badan pada kaki depan dan membiarkan jatuh.
- 7) Melakukan lemparan terlalu dini.

Hal-hal yang harus diutamakan dalam lempar cakram adalah sebagai berikut.

- 1) Melakukan putaran dengan sempurna dan lakukan putaran yang besar antara badan bagian atas dan bawah.
- 2) Doronglah cakram melewati lingkaran.
- 3) Capai jarak yang cukup pada saat melayang melintasi lingkaran.
- 4) Mendaratlah pada jari-jari kaki kanan dan putarlah secara progresif.
- 5) Mendaratlah dengan kaki kanan di titik pusat lingkaran dan kaki kiri sedikit ke kiri dari garis lemparan.

Kegiatan 8.1

Praktikkan cara melakukan tolak peluru dan lempar cakram.

B Pencak Silat

Catatan

Macam-macam nama aliran atau perguruan pencak silat yang ada di Indonesia, yaitu: cimande, cikalong, suci hati, perisai diri, bangau putih, dan tapak suci.

Pencak silat sebagai seni budaya bangsa Indonesia dan bangsa Asia Tenggara, memang telah mengalami perkembangan yang cukup pesat. Hal ini terbukti dengan makin banyaknya peserta dari negara-negara asing yang semakin aktif mengikuti kejuaran-kejuaran lingkup regional maupun nonregional, baik yang diselenggarakan oleh komunitas maupun oleh negara. Juga semakin menjamurnya padepokan-padepokan pencak silat di negara-negara asing antara lain di Belanda, Prancis, Inggris, dan Amerika Serikat. Hal tersebut tentunya menggembirakan bagi komunitas pencak silat, apalagi dilakukannya proses standarisasi mulai dari metode pelatihan, jurus dan sistem pertandingan akan menyebabkan semakin mudahnya penyebaran pencak silat ke seluruh penjuru dunia.

1. Aspek-Aspek Pencak Silat

Pencak silat adalah, kepandaian bertarung dalam pertandingan (atau perkelahian) seni bela diri khas Indonesia. Dalam pencak silat terdapat empat aspek yang terkandung di dalamnya, yaitu sarana pembinaan mental spiritual, bela diri, olahraga, dan seni yang tidak dapat dipisahkan. Seperti

tercermin dalam lambang trisula yang ketiga ujungnya mencerminkan unsur seni, bela diri dan olahraga, sementara gagangnya diyakini melambangkan pembinaan mental spiritual.

a. Pencak Silat sebagai Seni

Pencak silat merupakan wujud perilaku budaya suatu kelompok, yang di dalamnya terkandung unsur adat, tradisi, hingga filsafat.

b. Pencak Silat sebagai Olahraga

Pencak silat melangkah menjadi suatu jenis “gerak-badan”, senam atau jurus yang dapat dipertandingkan

c. Pencak Silat sebagai Bela Diri

Pencak silat tumbuh dan berawal dari naluri manusia untuk melakukan pembelaan terhadap serangan fisik yang menghampirinya

d. Pencak Silat sebagai Pembinaan Mental Spiritual

Sebagai pembinaan mental spiritual, lebih banyak ditujukan untuk membentuk sikap dan watak kepribadian. Tujuan utama dari pendidikan pencak silat adalah pembentukan sikap yang positif dan sportivitas yang tinggi serta memiliki iman dan takwa kepada Tuhan Yang Mahakuasa. Sifat-sifat positif tersebut, antara lain sederhana, tenggang rasa, sopan, berani, setia, tanggung jawab, bijaksana, lurus dan jujur, taat, lapang dada, satria, dan waspada.

2. Pertandingan Pencak Silat

Olahraga pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan. Dalam pertandingan pencak silat, terdapat pembagian kelas menurut jenis umur dan berat badan. Berikut ini berbagai kelas dalam pencak silat.

a. Pembagian Kelas

1) Menurut Umur

Menurut umurnya, pesilat terbagi atas 3 golongan , yaitu:

- a) Golongan remaja berumur di atas 14 sampai 17 tahun.
- b) Golongan teruna berumur di atas 17 sampai 21 tahun.
- c) Golongan dewasa berumur di atas 21 sampai 35 tahun.

Catatan

IPSI yang diketuai oleh Mr. Wongsonegoro dibentuk melalui Panitia Persiapan Persatuan Pencak Silat pada 18 Mei 1948 di Surakarta. Alasan dibentuknya IPSI bertujuan untuk mempersatukan seluruh aliran/perguruan dan kalangan pesilat di Indonesia.

Sumber : id.wikipedia.org,
Februari 2009

2) Menurut Berat Badan

Menurut berat badan, pesilat terbagi dalam kelas-kelas.

- a) Golongan Remaja:
Kelas A, 33 - 39 kg
Kelas B, di atas 36 - 39 kg
Kelas C, di atas 39 - 42 kg
Kelas D, di atas 42 - 45 kg
Kelas E, di atas 45 - 48 kg
Kelas F, di atas 48 - 51 kg
Kelas G, di atas 51 - 54 kg
Kelas H, di atas 54 - 57 kg
Kelas I, di atas 57 - 60 kg
- b) Golongan Teruna:
Kelas A, 40 - 45 kg
Kelas B, di atas 45 - 50 kg
Kelas C, di atas 50 - 55 kg
Kelas D, di atas 55 - 60 kg
Kelas E, di atas 60 - 65 kg
Kelas F, di atas 65 - 70 kg
Kelas G, di atas 70 - 75 kg
Kelas H, di atas 75 - 80 kg
Dengan seterusnya selisih 5 kg
Kelas bebas, berat di atas 65 kg.

b. Waktu Pertandingan

Permainan dilangsungkan dalam 3 babak yang setiap babak terdiri dari 2 menit dan waktu istirahat 1 menit.

c. Sasaran

Sasaran perkenaan adalah dada, perut, punggung dan pinggang kiri serta kanan. Bagian tungkai lengan dapat dijadikan sasaran serangan menjatuhkan dan mengunci tetapi tidak mempunyai nilai sebagai sasaran perkenaan. Setiap pertandingan dipimpin oleh 1 (satu) orang wasit dan dibantu oleh 5 (lima) orang juri penilai.



Sumber : pilabeanku.files.wordpress.com, Februari 2009

Gambar 8.7

Pertandingan pencak silat

3. Tata Cara Pertandingan Pencak Silat

Pertandingan dipimpin oleh seorang ketua pertandingan dan dibantu oleh 5 (lima) orang juri. Tata cara pertandingan yang harus dilaksanakan adalah sebagai berikut.

- a. Pesilat yang akan melaksanakan pertandingan memasuki gelanggang pertandingan, kemudian memberi hormat secara berurutan kepada ketua pertandingan, dilanjutkan kepada juri atau penonton.
- b. Pertandingan atau peragaan dilakukan setelah gong berbunyi atau lampu hijau menyala. Tanda peringatan dengan peluit, bel, atau lampu kuning. Tanda tersebut akan diberikan sepuluh detik menjelang waktu berakhir.
- c. Setelah waktu yang ditentukan berakhir, pengamat waktu kembali memukul gong atau menyalakan lampu merah. Pesilat diberi kesempatan 15 detik untuk menyelesaikan peragaannya.
- d. Pesilat kembali memberi hormat secara berurutan kepada juri atau penonton, dilanjutkan kepada ketua pertandingan. Kemudian pesilat keluar gelanggang.

Tugas

Buatlah sebuah kliping atau makalah tentang *event* pertandingan pencak silat yang ada di Indonesia bersama temanmu.

Kegiatan 8.2

Praktikkan cara mengorganisasikan pertandingan pencak silat.

Rangkuman

1. Tujuan dalam tolak peluru adalah menolak sejauh-jauhnya untuk memperoleh jarak yang optimal. Untuk mencapai tolakan yang jauh, seorang atlet harus memahami dan menguasai teknik tolak peluru.
2. Agar perlombaan tolak peluru dapat berlangsung dengan sukses, perlu dipimpin oleh wasit atau juri yang tegas, jujur, adil, dan penuh wibawa.
3. Pencak silat adalah kepandaian bertarung dalam pertandingan (atau perkelahian) seni bela diri khas Indonesia.
4. Terdapat empat aspek yang terkandung dalam pencak silat, yaitu sarana pembinaan mental spiritual, bela diri, olahraga, dan seni.
5. Pertandingan pencak silat dapat terlaksana baik jika memiliki perencanaan yang matang. Perencanaan ini sebaiknya dibicarakan terlebih dahulu dengan seluruh petugas yang akan bekerja menangani suatu pertandingan. Perencanaan itu diawali dengan susunan panitia (dari ketua sampai seksi-seksi lain sesuai dengan acara penyelenggaraan).

Kaji Diri

Apakah Anda telah dapat mengorganisasikan pertandingan pencak silat dan melakukan menolak peluru? Jika Anda mengikuti pelajaran ini dengan bersungguh-sungguh, tentu banyak manfaat yang diperoleh.

Dengan mempelajari bab ini, kemampuan dan wawasan Anda pun semakin bertambah, bukan? Siapa tahu, suatu saat nanti Anda akan menjadi pesilat nasional atau atlet tolak peluru yang terkenal di seluruh pelosok Nusantara dan dunia.

Soal Evaluasi Bab 8

Kerjakan pada buku tugas Anda.

A. Pilihlah salah satu jawaban yang paling tepat.

- Hal-hal yang harus dihindari dalam perlombaan tolak peluru adalah
 - pelihara kaki kiri selalu rendah
 - bagian atas badan harus selalu rileks sedang bagian bawah selalu bergerak
 - usahakan gerakan yang cepat dan menjangkau jauh dari kaki kanan
 - usahakan lengan kiri dalam posisi tertutup
 - pelihara kaki kanan selalu rendah
- Hasil tolakan peluru dari seorang peserta dinyatakan gagal, jika
 - pluru diletakkan di muka dada atau belakang kepala
 - dipanggil oleh petugas langsung datang
 - melempar dengan benar
 - peluru tidak keluar sektor lingkaran
 - peserta gagal melempar selama 2 kali
- Lempar lembing menirukan gerakan
 - petani yang sedang mencangkul
 - pembajak sawah
 - nelayan yang melempar jaring
 - pemburu yang melempar tombak
 - pelompat kangkang
- Hal-hal yang harus diutamakan dalam perlombaan lempar cakram adalah
 - berputar di tempat
 - melompat tinggi di udara
 - terlalu tegang di kaki
 - membawa berat badan pada kaki depan dan membiarkan jatuh
 - mendarat pada jari-jari kaki kanan
- Menempatkan alat pengukur atau ujung pita meteran pada saat setelah ditematkannya bendera sebagai pertanda tempat jatuhnya cakram merupakan tugas dari juri
 - 1
 - 2
 - 3
 - 4
 - 5
- Olahraga (permainan) yang didasari ketangkasan menyerang dan membela diri, baik dengan atau tanpa senjata disebut
 - berkelahi
 - silat
 - bersilat
 - bersilat lidah
 - ketangkasan
- Pencak silat tumbuh berawal dari tradisi suatu masyarakat tertentu. Pernyataan tersebut terlahir dari pencak silat sebagai
 - seni
 - olah raga
 - beladiri
 - bekelahi
 - mental spiritual
- Tujuan paling utama dari pendidikan pencak silat adalah
 - pembentukan kepribadian ganda
 - pembentukan sikap ego yang tinggi
 - kekuatan dan kemenangan dalam perkelahian
 - pembentukan sikap yang positif dan sportivitas yang tinggi serta memiliki iman dan takwa kepada Tuhan Yang Mahakuasa
 - merobohkan lawan dalam waktu singkat
- Berikut ini adalah sikap positif yang harus dipupuk dalam pencak silat, kecuali
 - sederhana
 - tergesa-gesa
 - sopan
 - lapang dada
 - tenggang rasa
- Pembagian kelas pada pertandingan silat untuk remaja adalah
 - di atas 14 s.d. 17 tahun
 - di atas 17 s.d. 21 tahun
 - di atas 21 s.d. 35 tahun
 - di atas 35 s.d. 40 tahun
 - di atas 40 s.d. 45 tahun

B. Jawablah pertanyaan berikut dengan benar.

1. Tuliskan hal-hal yang harus dihindari saat melakukan tolak peluru.
2. Apakah tugas dan kewenangan juri 1 pada perlombaan tolak peluru?
3. Apa saja hal yang harus diutamakan dalam melakukan lempar cakram?
4. Jelaskan aspek pencak silat sebagai olahraga.
5. Jelaskan tata cara pertandingan pencak silat.

Evaluasi Praktik

Tes Keterampilan Teknik Tolak Peluru dan Lempar Cakram

Tujuan: Mengetahui kemampuan siswa dalam menguasai keterampilan teknik melakukan tolak peluru dan lempar cakram

Peralatan:

1. Lapangan rata
2. Peluru
3. Cakram

Aspek yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
1. Lakukan gerakan tolak peluru: <ul style="list-style-type: none">• Teknik memegang akan meletakkan peluru• Teknik menolakkan peluru• Posisi badan setelah menolak• Gerak lanjutan				
2. Lakukan gerakan lempar cakram: <ul style="list-style-type: none">• Teknik awalan• Teknik lemparan• Sikap tubuh setelah melempar• Gerak lanjutan				
Jumlah				
Jumlah Skor Maksimal = 32				

Penilaian:

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

Bab 9



Sumber www.lombokgiris.com,
Februari 2009

Kebugaran Jasmani

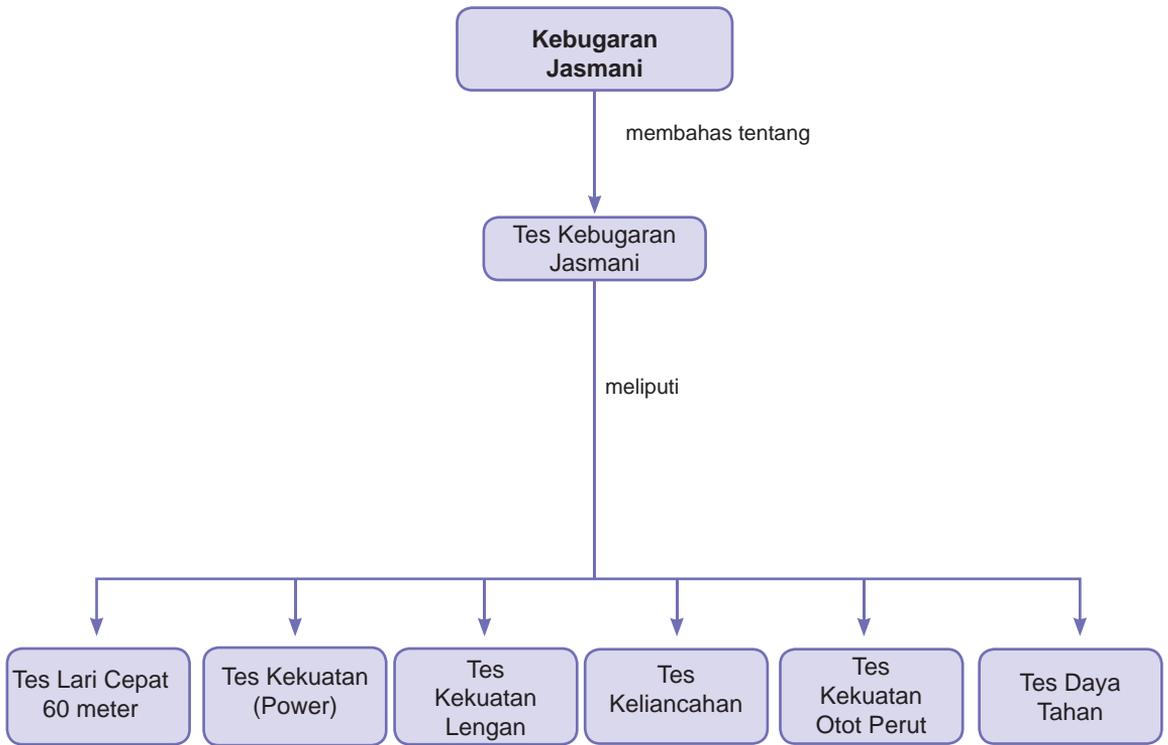
Kesehatan tubuh tidak dapat diukur dengan materi. Oleh karena itu, sesuai dengan perkembangan zaman masyarakat pun berusaha untuk merelaksasikan tubuh sejenak, meskipun dalam keadaan sibuk dengan pekerjaan. Hal tersebut dikarenakan kebugaran jasmani sangat penting untuk melakukan aktivitas sehari-hari.

Usaha dalam meningkatkan kebugaran dapat dilakukan melalui serangkaian tes. Tes tersebut merupakan hasil standarisasi internasional. *International Committee on the Standardization of Physical Fitness Test (ICSPFT)* merupakan lembaga internasional yang mengeluarkan rangkaian tes kebugaran. Lalu bagaimanakah cara melakukan tes kebugaran jasmani yang benar? Perhatikan dengan saksama pelajaran berikut untuk mengetahui jawabannya.

Kata Kunci

- *Sprint* 60 meter
- Lompat jauh
- *Pull up*
- *Shuttle run*
- *Sit up*
- Lari 1.000 meter

Peta Konsep





Tes Kebugaran Jasmani

Tes kebugaran jasmani merupakan suatu media untuk mengukur derajat kebugaran jasmani. Pada Kelas XI, Anda telah mempelajari program latihan untuk pembinaan kebugaran jasmani. Pembinaan kondisi fisik merupakan optimalisasi potensi untuk memiliki kekhususan dalam cabang olahraga tertentu. Oleh karena itu, prinsip-prinsip latihan, maksud dan tujuan latihan, serta fungsi dan cara melakukan latihan harus Anda kuasai. Hal tersebut dilakukan agar latihan sesuai dengan program yang direncanakan.

Setelah Anda mempelajari dan melakukan program latihan untuk membina dan meningkatkan kebugaran jasmani, kemudian praktikkan tes kebugaran jasmani. Sebelum melakukan tes, Anda perlu memperhatikan beberapa petunjuk umum berikut tes kebugaran jasmani.

1. Tes dilakukan secara berurutan dan sesuai petunjuk pelaksanaan.
2. Peserta tes harus dalam keadaan sehat (atas petunjuk dokter).
3. Peserta tes hendaknya cukup istirahat pada malam sebelum tes dan minimal 2 jam sebelum pelaksanaan tes sudah makan.
4. Peserta tes hendaknya sudah paham dan mampu melakukan teknik pelaksanaan tes tersebut secara baik.
5. Identitas peserta tes harus tercatat lengkap, seperti umur (kelahiran), tinggi badan, dan berat badan.

Adapun yang menjadi ketentuan khusus dalam pelaksanaan tes kebugaran jasmani, antara lain sebagai berikut.

- a. Peserta tes (*testee*) harus memakai pakaian olahraga lengkap. Gunakan sepatu yang bersol karet (sepatu *jogging*)
- b. Sebelum melakukan tes, *testee* telah memahami benar tes yang akan dilakukan dan menguasai cara pelaksanaannya dan telah melakukan pemanasan (*warming up*) terlebih dahulu.
- c. Anda yang mengikuti tes, tetapi tidak dapat melakukan tugas maka hasilnya ditulis dengan angka nol (0).

Kegiatan 9.1

Praktikkan beberapa bentuk latihan pemanasan, sebelum melakukan tes kebugaran jasmani.

B

Rangkaian Tes Kebugaran Jasmani

Catatan

“Cara paling efektif untuk meningkatkan metabolisme tubuh dan membakar banyak kalori adalah dengan latihan aerobik dan latihan kekuatan (Strength training)” ungkap Megan A McCrory, Phd peneliti dari School of Nutrition and Exercise Science di Universitas Bastry.

Sumber : inonca888.multiply.com,
Februari 2009

Tujuan rangkaian tes kebugaran jasmani adalah untuk mengetahui derajat kebugaran jasmani siswa putra dan putri. Adapun bentuk tes tersebut terdiri atas enam rangkaian tes, yaitu sebagai berikut.

1. Tes Lari Cepat 60 Meter (Dash/Sprint).

Tujuan

Tes lari cepat 60 meter bertujuan untuk mengukur kecepatan berlari.

Alat dan Perlengkapan

- Stopwatch
- Bendera *start*
- Lintasan lurus dan rata
- Formulir penilaian dan alat tulis

Pelaksanaan

- Testee* berdiri di belakang garis *start*. *Start* yang digunakan adalah *start* jongkok.
- Pada aba-aba “Ya” atau bunyi peluit, *testee* berlari secepat-cepatnya menempuh jarak 60 meter sampai melewati garis *finish*.
- Bersamaan dengan aba-aba “Ya”, *stopwatch* dijalankan dan dihentikan pada saat peserta tes mencapai garis *finish*.
- Setiap peserta tes diberi kesempatan melakukan 2 kali.

Penilaian

Pencatat hasil (*scorer*) memiliki aturan bahwa hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai untuk menempuh jarak tersebut dan waktu yang dicapai dihitung sampai per sepuluh detik.



Gambar 9.1

Start jongkok pada *sprint*

Sumber: Dokumentasi Penerbit

2. Tes Kekuatan (Power)

Tujuan

Tes kekuatan dengan menggunakan melakukan lompat jauh tanpa awalan atau *standing broad jump* bertujuan untuk mengukur gerak eksplosif otot tungkai.

Alat dan Perlengkapan

- Bak lompat atau matras
- Meteran
- Formulir penilaian dan alat tulis

Pelaksanaan

- Peserta tes berdiri dengan kedua ujung jari kaki tepat di belakang garis batas tolakan.
- Setelah siap, peserta tes melakukan persiapan untuk melompat. Bersamaan dengan mengayunkan kedua lengan ke depan, dengan seluruh tenaga kedua kaki secara bersamaan menolak. Lakukan lompatan ke depan sejauh mungkin.
- Setiap peserta tes diberi kesempatan melakukan 2 kali.

Penilaian

Hasil lompatan adalah jarak lompatan yang dicapai dan hasil lompatan diukur dengan satuan centimeter.



Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 9.2

Rangkaian gerakan lompat jauh

3. Tes Kelincahan

Tujuan

Tes kelincahan dengan melakukan lari hilir mudik atau *shuttle run* bertujuan mengukur kelincahan dalam mengubah arah.

Alat dan Perlengkapan

- Stopwatch*
- Formulir penilaian dan alat tulis.

- c. Lapangan yang memiliki lintasan lari yang datar
- d. Dua buah patok yang diletakkan dengan jarak 4 meter.

Pelaksanaan

- a. Start dilakukan dengan start berdiri
- b. Pada aba-aba “Bersedia”, peserta tes berdiri dengan salah satu ujung jari kakinya sedekat mungkin dengan garis start.
- c. Setelah mendengar aba-aba “Siap” diberikan dan peserta tes siap untuk berlari.
- d. Pada aba-aba “Ya” atau bunyi peluit peserta tes segera berlari menuju patok kedua dengan membentuk lintasan seperti angka 8.
- e. Bersamaan dengan aba-aba “Ya”, *stopwatch* dijalankan dan pada saat balok terakhir diletakkan, *stopwatch* dihentikan.

Penilaian

Pencatat hasil yang dilakukan adalah waktu yang dicapai oleh peserta tes untuk menempuh jarak 4×10 meter dan waktu yang dicapai dihitung sampai sepersepuluh detik. Hasil dari kedua percobaan itu dicatat.

Gambar 9.3
Lari hilir mudik



4. Tes Kekuatan Lengan

Tujuan

Tes kekuatan lengan bertujuan untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot-otot lengan dan bahu.

Alat dan Perlengkapan

- a. Palang tunggal/palang horizontal
- b. Bangku kecil yang mudah dipindah-pindahkan.

- c. Kapur/magnesium karbonat.
- d. Formulir penilaian dan alat tulis.

Pelaksanaan

- a. Kedua telapak tangan digosokkan pada kapur agar tidak licin.
- b. Peserta tes naik ke atas bangku kecil yang telah disediakan untuk menggantungkan badan pada palang.
- c. Setelah mendengar aba-aba “Mulai”, peserta tes mengangkat badan sampai dagu melewati palang tunggal.
- e. Badan diturunkan kembali sehingga kedua lengan lurus dan badan bergantung seperti pada sikap permulaan.
- f. Gerakan ini dilakukan berulang kali tanpa terputus oleh waktu istirahat.
- g. Peserta tes diberi kesempatan melakukan 1 kali.

Penilaian:

Pencatatan hasil tes adalah jumlah mengangkat badan dengan dagu melewati palang tunggal.

Catatan

Strength training adalah penggunaan resistensi kontraksi otot untuk membangun kekuatan, daya tahan anaerobik, serta ukuran otot rangka.

Sumber : *id.wikipedia.org*,
Februari 2009



Sumber : Dokumentasi Penerbit

5. Tes Kekuatan Otot Perut

Tujuan

Tes kekuatan otot perut dengan baring duduk atau *sit up* bertujuan untuk mengukur daya tahan otot-otot perut.

Alat dan Perlengkapan

- a. *Stopwatch*
- b. Lantai yang datar atau matras
- c. Formulir penilaian dan alat tulis.

Pelaksanaan

- a. Peserta tes berbaring telentang di lantai, kedua lengan menyilang di depan dada, dan kedua lutut ditekuk membentuk sudut 90 derajat.
- b. Teman membantu menahan pergelangan kaki.

Gambar 9.4

Gerakan *pull up*

- c. Setelah mendengar aba-aba “Ya”, peserta tes berusaha duduk sampai dada menyentuh lutut. Kemudian, peserta tes kembali ke sikap semula.
- d. Gerakan tersebut dilakukan berulang kali sebanyak mungkin selama 30 detik.
- e. Bersamaan dengan aba-aba “Ya”, *stopwatch* dijalankan dan tepat pada detik ke-30 *stopwatch* dihentikan.
Penilaian:
Pencatatan hasil tes adalah jumlah gerakan sit up selama 30 detik.



Gambar 9.5

Gerakan *sit up*

Sumber: Dokumentasi Penerbit

6. Tes Daya Tahan (Lari)

Tujuan

Tes daya tahan dengan lari berjarak 1.000 meter untuk putra dan 800 meter untuk putri bertujuan untuk meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru, serta otot tungkai.

Alat dan Perlengkapan

- a. *Stopwatch*
- b. Lintasan lari
- c. Bendera *start*
- d. Formulir penilaian dan alat tulis

Pelaksanaan

- a. Peserta melakukan *start* dilakukan dengan *start* berdiri.
- b. Pada aba-aba “Bersedia”, peserta tes berdiri dengan salah satu ujung jari kakinya sedekat mungkin dengan garis *start*.
- c. Setelah tenang, aba-aba “Siap” diberikan dan pada aba-aba “Ya”, peserta tes segera berlari menempuh jarak yang telah ditentukan.
- d. Bersamaan dengan aba-aba “Ya”, *stopwatch* dihidupkan dan pada saat peserta tes mencapai garis *finish*, *stopwatch* dihentikan.



C Membaca Hasil Tes Kebugaran Jasmani

Setiap orang harus tetap mengetahui tingkat kebugaran jasmaninya sendiri sehingga dapat menyesuaikan antara aktivitas tubuh dengan kemampuan fisik. Salah satu upayanya dengan cara melakukan tes, kemudian menginterpretasikan hasil tes dengan kriteria penilaian.

Pada subbab sebelumnya Anda telah melakukan tes kebugaran jasmani, yang meliputi tes lari cepat 60 meter, tes angkat tubuh (30 detik untuk putri dan 60 detik untuk putra), tes baring duduk 60 detik, tes loncat tegak, dan tes lari jauh (1000 meter untuk putra dan 800 meter untuk putri). Setelah Anda melakukan tes interpretasikan hasil tes dengan tabel pada lampiran 3 yaitu norma tes kebugaran jasmani indonesia untuk Sekolah Menengah Atas (usia 16 s.d. 19 tahun).

Untuk mengetahui derajat kebugaran jasmani berdasarkan nilai di atas, Anda harus melakukan penghitungan setiap butir tes. Nilai terakhir suatu norma merupakan penjumlahan dari skor setiap butir tes. Berikut beberapa langkah dalam penghitungan setiap butir tes.

1. Menentukan nilai rata-rata hasil tes dengan menggunakan pendekatan:

$$X = \sum X/N$$

2. Mencari nilai simpangan baku dari hasil tes tersebut dengan menggunakan pendekatan:

$$S = \sqrt{\sum (X_i - X)^2 / n - 1}$$

Untuk butir tes yang menggunakan satuan waktu pendekatannya diubah menjadi:

$$(X - X_i)^2$$

3. Membuat norma penilaian dengan menggunakan dasar kurva normal, nilai rata-rata, dan simpangan baku dengan menggunakan T_{Skor} .

$$T_{Skor} = 50 \pm 10 [(X - X_i) / S]$$

Contoh

Misalkan hasil tes baring duduk 5 siswa adalah sebagai berikut.

A = 20 C = 15 E = 15
B = 18 D = 17

Jumlah skor: $(20 + 18 + 15 + 17 + 15) = 85$

Nilai rata-rata kelompok, dengan menggunakan pendekatan:

$$\begin{aligned} X &= \sum X/N \\ &= 85/5 \\ &= 17 \end{aligned}$$

Kegiatan 9.2

Lakukan beberapa komponen tes kebugaran jasmani di atas dengan prosedur yang sesuai.

Tugas

Diskusikan bersama teman Anda apa saja manfaat yang dapat Anda peroleh dengan memiliki tubuh yang bugar. Kemudian, carilah informasi mengenai manfaat dan cara menjaga kebugaran jasmani dari media cetak atau internet.

Rangkuman

1. Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh untuk adaptasi terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya tanpa kelelahan yang berarti.
2. Pembinaan kondisi fisik merupakan optimalisasi potensi Anda untuk memiliki kekhususan dalam cabang olahraga tertentu. Untuk itu, Anda harus mengetahui prinsip-prinsip latihan, maksud, dan tujuan latihan, serta fungsi dan cara melakukan latihan.
3. Tujuan rangkaian tes kesegaran jasmani adalah untuk mengetahui derajat kebugaran jasmani siswa putra dan putri.
4. Penilaian tingkat kebugaran jasmani dapat dibedakan antara putra dan putri, dengan cara memperhitungkan faktor umur, tinggi, dan berat badan dan tidak memperhitungkan faktor umur, tinggi, dan berat badan.

Kaji Diri

Apakah yang Anda rasakan setelah mengikuti pelajaran pada Bab ini? Jika Anda mengikuti pelajaran ini dengan bersungguh-sungguh, tentu banyak manfaat yang diperoleh. Misalnya, Anda mengetahui mengetes kebugaran jasmani sesuai kebutuhan.

Dengan demikian, kemampuan dan wawasan Anda pun semakin bertambah, bukan? Siapa tahu, suatu saat nanti Anda akan menjadi konsultan kebugaran jasmani nasional yang terkenal di seluruh pelosok Nusantara.

Soal Evaluasi Bab 9

Kerjakan pada buku tugas Anda.

A. Pilihlah salah satu jawaban yang paling tepat.

- Kemampuan otot untuk menahan suatu beban disebut ...
 - kesehatan jiwa
 - kekuatan otot
 - kebugaran jasmani
 - kekuatan pikiran
 - kebugaran pikiran
- International Committee on the Standardization of Physical Fitness Test disingkat
 - ICSPFT
 - ACSPFT
 - InCSotSoPFT
 - InCoSPFT
 - ICSPFTe
- Periode yang kurang tepat untuk melakukan tes kebugaran jasmani adalah ...
 - awal masa persiapan
 - masa menjelang kompetisi
 - setelah kompetisi
 - istirahat pada kompetisi
 - masa menjelang
- Aktivitas tes kebugaran jasmani sebaiknya dilakukan ... setelah makan.
 - 15 menit
 - 30 menit
 - 45 menit
 - 1 jam
 - 2 jam
- Tes yang bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung dan paru adalah
 - angkat badan
 - lari cepat 60 meter
 - baring duduk
 - lari 1.000 meter
 - senam lantai
- Tes yang bertujuan untuk mengukur gerak eksplosif otot tungkai adalah
 - standing broad jump*
 - half squat*
 - shuttle run*
 - push up*
 - sit up*
- Sebelum melakukan tes, harus memperhatikan beberapa petunjuk berikut, kecuali
 - peserta tes harus dalam keadaan sehat
 - peserta tes hendaknya cukup istirahat
 - identitas peserta tes harus tercatat lengkap
 - peserta tes harus atlet pertandingan
 - peserta tes harus bugar
- Alat dan perlengkapan pada tes lompat jauh tanpa awalan, kecuali....
 - papan lompat
 - meteran berukuran panjang
 - sapu dan alat untuk meratakan pasir
 - formulir dan alat tulis
 - penggaris
- Tes yang bertujuan untuk mengukur kelenjutan togok dan tungkai adalah
 - forward flexion of trunk*
 - sit up*
 - pull up*
 - squat jump*
 - shuttle run*
- Tes yang bertujuan untuk mengukur kekuatan otot perut adalah
 - lari jarak jauh
 - sprint*
 - sit up*
 - shuttle run*
 - pull up*

B. Jawablah pertanyaan berikut dengan benar.

1. Tuliskan ketentuan umum dari tes kebugaran.
2. Apa perbedaan orang yang sehat dan yang bugar?
3. Mengapa saat melakukan kebugaran jasmani, peserta tes harus benar-benar dalam keadaan fit?
4. Jelaskan cara melakukan gerakan baring duduk yang benar.
5. Sebutkan alat dan perlengkapan pada tes lari cepat 60 meter.

Evaluasi Praktik

Tes Kebugaran Jasmani

Tujuan: Mengetahui kemampuan derajat kebugaran jasmani siswa.

Peralatan:

1. Lapangan dan lantai rata
2. Palang tunggal
3. Kursi yang mudah dipindahkan
4. Matras
5. Dua buah patok

Aspek yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
Lakukan gerakan tes kebugaran jasmani: 1. lari cepat 60 meter 2. lompat jauh tanpa awalan 3. <i>pull up</i> 4. <i>shuttle run</i> 5. <i>sit up</i> 6. lari 1.000 meter (putra) lari 800 meter (putri)				
Jumlah				
Jumlah Skor Maksimal = 24				

Penilaian:

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

Bab 10



Sumber: Dokumentasi Penerbit

Senam Lantai dan Ketangkasan (Lanjutan)

Tahukah kamu apa yang dimaksud dengan senam lantai? Senam lantai adalah senam yang dilakukan di lantai atau di atas matras. Senam lantai disebut pula senam ketangkasan.

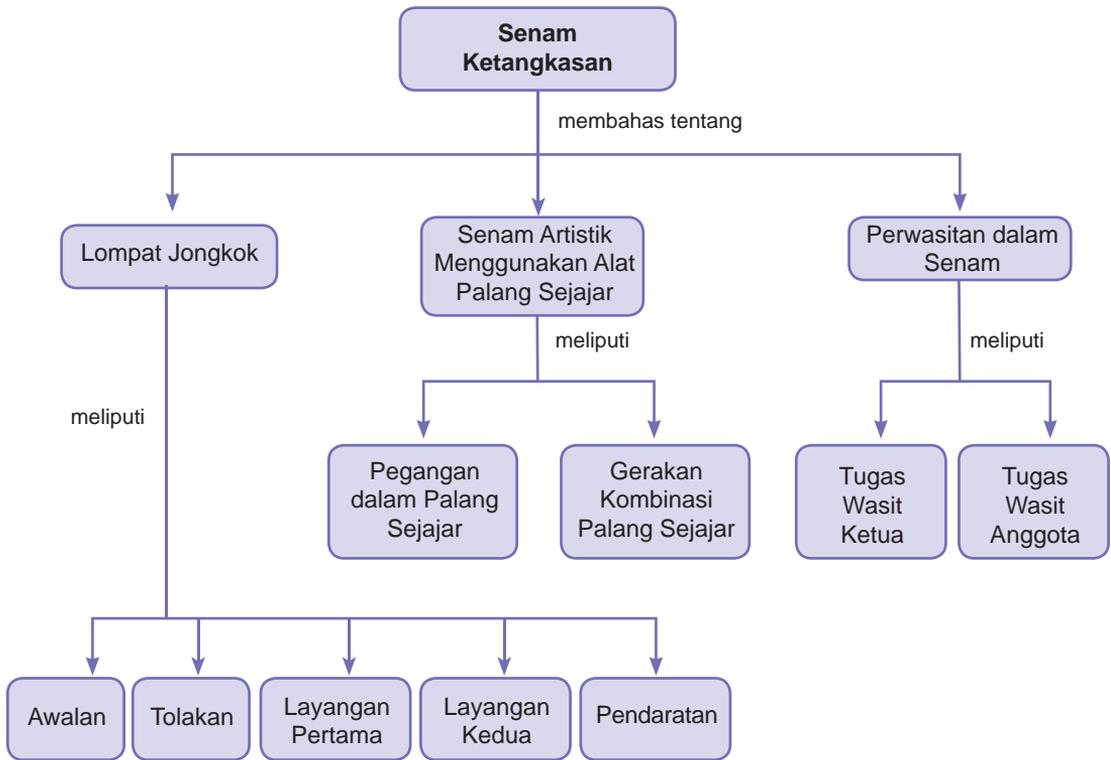
Bagaimana jika Anda melakukan gerak jongkok? Pasti kedua kaki Anda ditekuk dan tubuh Anda akan sedikit bulat. Apakah pernah membayangkan jika Anda melakukan jongkok di atas sebuah alat dengan melakukan tolakan terlebih dahulu?

Gerakan tersebut termasuk senam ketangkasan. Gerakan tersebut disebut dengan lompat jongkok. Lompatan ini dilakukan dengan alat yang bernama kuda-kuda lompat atau *vaulting horse*. Lalu, bagaimanakah cara melakukan gerakan lompat jongkok yang benar? Dengan mengikuti pelajaran ini secara saksama, Anda dapat mengetahui jawabannya.

Kata Kunci

- Lompat jongkok
- Tolakan
- Meroda
- *Round Off*
- Pendaratan
- Peraturan senam

Peta Konsep



Perhatian!

1. Lakukan pemanasan yang mendukung latihan inti materi.
2. Sebelum berlatih, gunakan perlengkapan olahraga yang lengkap dan aman.

A Lompat Jongkok (Squat Vault)

Di kelas sebelumnya Anda telah mempelajari latihan ketangkasan yang satu ini. Untuk dapat meningkatkan keterampilan senam ketangkasan, lakukan latihan lanjutan dengan mengutamakan keselamatan dan kerja sama. Apakah Anda masih ingat yang dimaksud dengan lompat jongkok? Gerakan lompat jongkok (*squat vault*) adalah gerakan melompat melewati rintangan, yang dalam hal ini adalah peti lompat. Pada waktu badan sedang melayang di atas peti lompat kedua tangan direntangkan dan kedua tungkai ditekuk, serta kedua lutut ditarik ke dada. Berikut akan dibahas kembali mengenai keterampilan teknik lompat jongkok.

1. Tahap Awalan

Ambil ancang-ancang sebagai awalan kemudian berlari dengan ujung kaki, kepala tegak menghadap ke depan. Ayunan lengan ke depan dan disesuaikan dengan irama langkah kaki. Kecepatan lari semakin meningkat sampai menjelang tolakan. Kecepatan lari jangan berubah.

2. Tahap Tolakan

Satu langkah terakhir sebelum tiba pada papan tolak, lakukanlah tolakan dengan satu kaki. Kemudian, rapatkan kedua kaki dengan cepat dan tolakkan kedua kaki tersebut dengan kuat secara bersamaan. Kemudian, bersiaplah untuk melakukan layangan pertama.

3. Tahap Layangan Pertama

Melayang awal berlangsung pada saat badan meninggalkan papan tolak sampai tangan menyentuh di peti lompat. Pada saat meninggalkan papan tolak, lengan diluruskan, badan dan kaki, dijulurkan ke arah peti lompat. Pada saat tangan menyentuh peti lompat, lengan, badan, dan kaki dalam posisi lurus sampai ke ujung kedua kaki.

Catatan

Senam adalah latihan jasmani/olahraga yang bentuk-bentuk gerakannya dipilih dan disusun secara sistematis, berdasarkan prinsip-prinsip tertentu sesuai dengan kebutuhan

Sumber : *pojokpenjas.blogspot.com*, Februari 2009

4. Tahap Layangan Kedua

Layangan akhir dilakukan saat tangan lepas dari peti lompat sampai saat mendarat. Setelah kedua telapak tangan lepas dari peti lompat secepatnya kedua lutut ditekukkan dan sedekat mungkin dengan dada, disertai gerakan kedua tangan merangkul kedua kaki sehingga dalam sikap jongkok dan melayang di udara.

5. Tahap Pendaratan

Pendaratan terjadi pada saat kaki menyentuh matras. Mendaratlah pada tempat yang sejauh mungkin dari peti lompat. Perhatikan pula saat mendarat gunakan dengan posisi kaki terbuka dan lentur, yaitu dengan cara menekuk kedua lutut dan pinggul.



Gambar 10.1

Pendaratan

Sumber: Dokumentasi Penerbit

B Senam Artistik Menggunakan Alat Palang Sejajar

Palang sejajar atau *parallel bars* adalah suatu alat yang digunakan dalam senam ketangkasan yang menggunakan alat. Senam ini termasuk dalam senam ketangkasan dengan alat. Senam palang sejajar ini hanya dipertandingkan dalam senam artistik putra. Sementara itu, dalam nomor artistik putri senam palang sejajar tidak dipertandingkan.

Gerakan senam ketangkasan dengan menggunakan palang sejajar dapat meningkatkan kebugaran tubuh. Adapun komponen kebugaran jasmani yang dilatih dalam latihan senam ketangkasan pada palang sejajar, antara lain gerakan

keseimbangan (*balance*), gerakan kelentukan (*flexibility*), gerakan kelincahan (*ability*), gerakan keberanian (*brave*), gerakan keharmonisan (*harmonic*), dan gerakan keindahan (*beauty*).

Gerakan senam alat pada palang sejajar merupakan gerakan yang bersifat kemahiran atau akrobat. Gerakan ini merupakan kombinasi gerakan mengayun dan melayang. Ketentuan-ketentuan ukuran palang sejajar yaitu:

- Tinggi palang: 160-180 cm.
- Jarak palang: 40 cm-55 cm.
- Panjang palang: 355 cm.
- Matras setebal 3 cm, termasuk sisi kiri dan kanannya.

1. Pegangan dalam Palang Sejajar

Gerakan yang paling utama dalam mempelajari senam palang sejajar adalah teknik pegangan. Pegangan yang benar dan kuat akan menentukan keselamatan pesenam itu sendiri. Berikut beberapa teknik pegangan dalam senam alat palang sejajar.



Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 10.2

Palang Sejajar

a. Cara Melakukan Pegangan

Gerak pegangan pada palang sejajar merupakan pengembangan pegangan saat Anda berlatih memanjat pohon. Pernahkah Anda memanjat pohon? Ketika memanjat pohon, Anda akan melakukan pegangan. Pegangan itu tentu akan dilakukan sekuat dan senyaman mungkin, karena bertujuan untuk menghindari kemungkinan-kemungkinan cedera, seperti cedera pada pergelangan tangan atau bahkan patah tulang. Nah, ini hampir sama.

Cara melakukan pegangan pada senam artistik palang sejajar adalah sebagai berikut.

- Lakukan gerakan menggantung. Siapkan alat bantu seperti kursi untuk membantumu naik ke atas palang.
- Peganglah palang pada masing-masing palang dengan kedua telapak tangan menghadap ke dalam.
- Kemudian, setelah dalam posisi menggantung mintalah bantuan teman untuk memindahkan kursi agak jauh.
- Tahan gerakan tersebut beberapa saat dan lakukan beberapa kali.



Gambar 10.3

Gerakan menggantung pada palang sejajar

Sumber: Dokumentasi Penerbit



Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 10.4

Teknik pegangan lengan lurus

b. Teknik Pegangan

Saat melakukan teknik pegangan pada palang sejajar, kita harus memperhatikan kondisi fisik, seperti kekuatan, keseimbangan, dan kelentukan. Sikap yang harus diperhatikan ialah kepala menghadap ke depan, bahu rileks, sisi siku lengan bagian dalam menghadap ke depan, ujung jari kaki dalam keadaan lurus. Berikut beberapa teknik pegangan pada palang sejajar.

a) Pegangan Lengan Lurus

Pegangan dengan lengan lurus atau *straight arm support* dilakukan dengan cara meloncat ke palang dengan lengan menopang di atas palang. Lengan lurus, kepala dan pandangan lurus ke depan, dada dibusungkan ke depan, sikap tubuh lurus dari kepala sampai ke ujung kaki. Pertahankan sikap tersebut beberapa hitungan.

2) Pegangan Lurus ke Posisi Duduk Kangkang

Pegangan lengan lurus ke posisi duduk kangkang atau *straddle seat*. Gerakan ini dimulai dari sikap *straight arm support*. Kemudian, kedua kaki dalam posisi lurus diayunkan ke depan di antara dua palang. Ketika melewati bagian atas palang kedua kaki dibuka dan mendarat pada posisi kangkang di atas palang. Setelah itu, pindahkan pegangan kedua tangan ke depan. Dengan bertumpu pada kedua lengan, tariklah kedua kaki ke belakang dan luruskan kedua kaki di antara kedua palang, dan kembali pada sikap semula.



Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 10.5

Teknik *straddle seat*

3) Bertumpu pada Lengan Atas

Disebut juga *upper arm support*, gerakan ini merupakan pegangan dengan tumpuan pada lengan atas.



Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 10.6

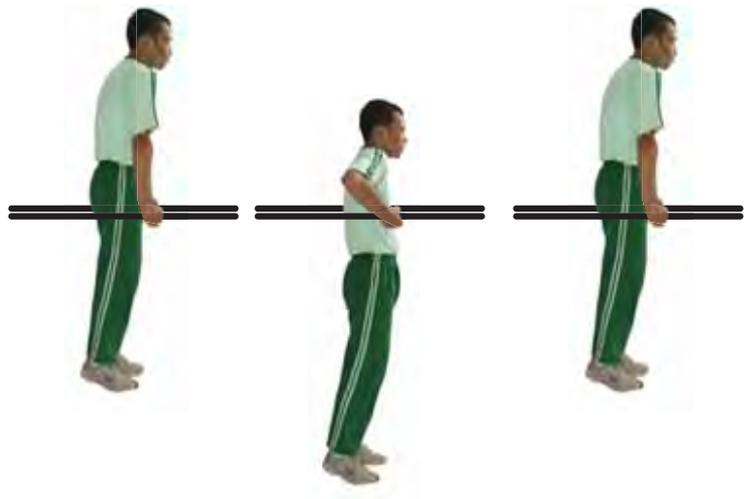
Teknik *upper arm support*

2. Gerakan Kombinasi Palang Sejajar

Gerakan kombinasi merupakan rangkaian gerak senam ketangkasan yang terdiri atas dua atau lebih gerakan tunggal. Gerakan kombinasi ini biasanya dilakukan secara harmonis, cepat, dan terpadu. Untuk melakukan gerakan kombinasi khususnya bagi pemula, pesenam harus menguasai tiga macam gerak dasar terlebih dahulu. Gerak dasar tersebut telah dijelaskan sebelumnya, *straight arm support*, *straddle seat*, dan *upper arm support*. Berikut beberapa gerak kombinasi senam ketangkasan palang sejajar.

a. Gerakan Dipping

Melompatlah ke atas palang sejajar dengan pegangan lengan lurus. Kemudian, turunkan kedua sikut secara perlahan sehingga tubuh ke bawah. Setelah itu, angkatlah tubuh ke posisi awal.



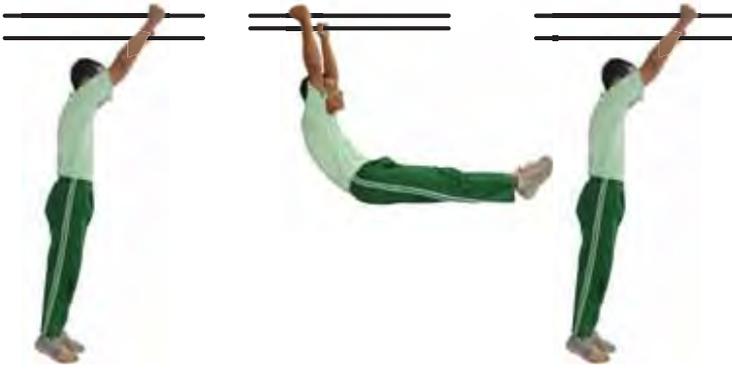
Gambar 10.7

Teknik *dipping*

Sumber: Dokumentasi Penerbit

b. Gerakan Swing

Gerakan *swing* atau mengayun lengan lurus merupakan gerak yang dilakukan dengan mengayunkan badan ke depan dan ke belakang dengan posisi badan tetap lurus. Sumbu putaran berada pada bahu. Saat melakukan gerakan mengayun ke depan dan ke belakang, posisi badan harus tetap seimbang.



Gambar 10.8

Gerakan mengayunkan badan ke depan dan belakang

Sumber: Dokumentasi Penerbit

c. Gerakan Arm Walk

Gerakan *straight arm walk* atau tumpuan dengan lengan lurus merupakan gerakan untuk melatih kekuatan otot-otot bahu dan lengan. Gerakan dilakukan seperti berjalan dengan lengan pada palang sejajar. Saat melakukan gerakan ini otot menahan berat badan sendiri dengan berjalan menggunakan bagian yang lurus dan pandangan tetap ke depan.



Gambar 10.9

Berjalan di antara palang dengan tumpuan badan pada bahu dan lengan

Sumber: Dokumentasi Penerbit

d. Mendarat

Mendarat merupakan gerakan akhir dari gerakan-gerakan di atas palang sejajar. Cara mendarat dari palang sejajar terdiri atas beberapa jenis, antara lain:

- a) Mendarat lewat belakang dari sikap tumpu lengan lurus
- b) Mendarat lewat depan dari sikap tumpu lengan lurus
- c) Mendarat dengan salto



Gambar 10.10

Gerak pendaratan dari atas palang sejajar

Sumber: Dokumentasi Penerbit



Perwasitan Senam

Wasit adalah seseorang yang memimpin suatu perlombaan. Demikian juga dengan senam, untuk melakukan penilaian yang bersifat objektif maka wasitlah yang menilainya. Wasit pada perlombaan senam, terdiri atas wasit utama/ketua dan wasit anggota. Adapun tugas dan tanggung jawab wasit dalam perlombaan senam adalah sebagai berikut.

- 1) Setiap wasit harus memahami cara penilaian (*code of point*) yang dikeluarkan dan ditetapkan oleh FIG (Federation Internationale de Gymnastique).
- 2) Setiap wasit harus memiliki sertifikat wasit yang diakui oleh induk organisasi senam tingkat nasional dan internasional.
- 3) Setiap wasit harus bersikap adil dan tidak memihak kepada siapa pun dalam menjalankan tugas.
- 4) Setiap wasit harus mengikuti kursus-kursus wasit yang diselenggarakan oleh induk organisasi nasional dan internasional yang biasa diselenggarakan sebelum kejuaraan dimulai.

1. Tugas Wasit Ketua

Adapun tugas wasit ketua, antara lain sebagai berikut.

- a. Bertanggung jawab sepenuhnya atas pengaturan dan kerja dari kelompok wasit tersebut.
- b. Berkewajiban mengontrol wasit-wasit anggotanya untuk menilai secara objektif dan sesuai dengan peraturan.
- c. Mengontrol dan memeriksa perbedaan nilai-nilai dan memanggil wasit anggota untuk konsultasi.
- d. Bekerja sama dengan hakim perlombaan, ketua perlombaan, petugas papan nilai, pimpinan regu, dan bertanggung jawab atas kelancaran perlombaan pada alat tersebut.
- e. Memberikan tanda mulai suatu rangkaian gerakan untuk pimpinan regu, peserta, dan para wasit anggota, dengan bendera hijau atau lampu hijau, sedangkan bendera merah atau lampu merah menandakan akhir dari rangkaian gerakan para pesenam.

2. Tugas Wasit Anggota

Selain wasit ketua, wasit anggota pun mempunyai tugas, antara lain sebagai berikut.

- a. Mencatat nilai pada papan nilai harus bertanggung jawab atas nilai yang mereka keluarkan.
- b. Mengikuti instruksi dan konsultasi dari wasit ketua.
- c. Dalam menjalankan tugas, wasit-wasit anggota harus memahami *code of point* yang dikeluarkan oleh FIG.
- d. Mengajukan protes terhadap ketua perlombaan, jika mereka merasa dirugikan oleh wasit ketua.

Selain mematuhi peraturan perlombaan, kita pun harus disiplin dan bertingkah laku baik dalam perlombaan. Perilaku tidak disiplin dalam perlombaan, antara lain sebagai berikut.

- a. Menunda saat penampilan tanpa alasan
- b. Mengenakan nomor peserta yang salah
- c. Meninggalkan arena perlombaan tanpa izin.
- d. Pelatih berada terlalu dekat dengan alat kuda-kuda pelana dan lantai pada saat rangkaian gerakan dilaksanakan.
- e. Pelatih berbicara dengan pesenam pada saat rangkaian gerakan dilaksanakan.
- f. Pesenam pada saat berlomba tidak boleh meninggalkan daerah perlombaan tanpa izin tertulis dari dokter yang bertugas untuk perlombaan.

Kegiatan

1. Lakukanlah gerakan senam ketangkasan seperti yang telah Anda pelajari dalam bab ini bersama temanmu.
2. Ungkapkan kesan Anda setelah melakukan latihan atau kegiatan tersebut.

Tugas

Carilah informasi mengenai senam ketangkasan di Indonesia. Buat ke dalam makalah, laporkan hasilnya kepada guru Anda.

Rangkuman

1. Senam lantai disebut pula senam ketangkasan dilakukan di lantai atau di atas matras. Senam lantai dapat dilakukan dengan alat atau tanpa alat. Alat yang digunakan dapat membantu dalam melakukan senam yang baik dan benar. Selain itu, alat yang digunakan dalam senam dapat memperindah gerakan dan membentuk tubuh lebih baik. Gerakan lompat jongkok dilakukan di atas sebuah alat yang bernama peti lompat.
2. Meroda dan *Round Off* merupakan gerakan yang mempunyai poros gerakan di tengah-tengah tubuh.
3. Seorang wasit senam yang baik dan bertaraf nasional atau internasional harus mengetahui tugas dan tanggung jawabnya. Wasit pada senam terdiri atas wasit utama/ketua dan wasit anggota.
4. Setiap wasit harus memahami cara penilaian (*code of point*) yang dikeluarkan dan ditetapkan oleh *Federation Internationale de Gymnastique* (FIG).

Kaji Diri

Apakah yang Anda rasakan setelah mengikuti pelajaran pada bab ini? Jika Anda mengikuti pelajaran ini dengan bersungguh-sungguh, tentu banyak manfaat yang diperoleh. Misalnya, Anda mengetahui cara melakukan senam ketangkasan.

Dengan demikian, kemampuan dan wawasan Anda pun semakin bertambah, bukan? Siapa tahu, suatu saat nanti Anda akan pesenam nasional yang terkenal di seluruh pelosok Nusantara dan dunia.

Soal Evaluasi Bab 10

Kerjakan pada buku tugas Anda.

A. Pilihlah salah satu jawaban yang paling tepat.

- Di manakah senam lantai dilakukan
 - di atas lantai atau matras
 - di atas kayu
 - di tiang besi
 - di atas matras saja
 - di atas lantai saja
- Istilah dari lompat jongkok adalah
 - squat*
 - vault*
 - udara bersih
 - squat vault*
 - code of point*
- Alat untuk lompat jongkok adalah
 - meja kayu
 - peti lompat
 - peti jongkok
 - matras
 - lantai
- Perbedaan lompat jongkok dengan lompat kangkang adalah
 - pada saat jejakan
 - pada saat melayang
 - pada saat tubuh berada saat layang pertama
 - pada saat tubuh berada saat layang kedua
 - pada saat awalan
- Berikut ini adalah tahapan pada lompat jongkok, *kecuali*
 - tahap awalan
 - tahap jejakan
 - tahap melayang awal
 - tahap berputar
 - tahap pendaratan
- Berikut ini adalah proses lari pada tahap awalan
 - melakukan *jogging*
 - kecepatan stabil
 - kecepatan lari semakin lama semakin lambat
 - Kecepatan lari semakin lama semakin ditingkatkan
 - loncat-loncat
- Pelaksanaan kaki pada tahap tolakan adalah
 - dengan satu kaki
 - dengan dua kaki
 - tanpa kaki
 - jinjit
 - meloncat-loncat
- Berikut ini gerakan kombinasi palang sejajar, *kecuali*
 - gerakan diping
 - gerakan lengan lurus
 - gerakan arm walk
 - mendarat
 - gerakan dengan tumpuan lurus
- Pendaratan terjadi pada saat
 - kaki menyentuh papan tolakan
 - kaki menyentuh peti lompat
 - kaki melayang di udara
 - kaki menyentuh tangan
 - kaki menyentuh matras
- Bertanggung jawab sepenuhnya atas pengaturan dan kerja dari kelompok wasit tersebut, merupakan tugas dari
 - pemimpin regu
 - pemimpin pemain
 - wasit anggota
 - wasit ketua
 - wasit garis

B. Jawablah pertanyaan berikut dengan benar.

1. Tuliskan berbagai alat yang digunakan dalam senam ketangkasan.
2. Bagaimana sikap tubuh saat layangan pertama pada lompat jongkok?
3. Tuliskan beberapa tahapan dalam melakukan lompat jongkok.
4. Bagaimana cara melakukan teknik *straight arm support*?
5. Mengapa kedua lutut harus mengeper saat melakukan pendaratan.

Evaluasi Praktik

Tes Keterampilan Lompat Jongkok

Tujuan: Mengetahui kemampuan dalam melakukan lompat jongkok.

Peralatan:

1. Lantai rata
2. Matras

Aspek yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
Lakukan gerakan lompat jongkok: <ul style="list-style-type: none">• teknik awalan• teknik tolakan• teknik layangan• teknik pendaratan				
Jumlah				
Jumlah Skor Maksimal = 16				

Penilaian:

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

Bab 11



Senam Ritmik

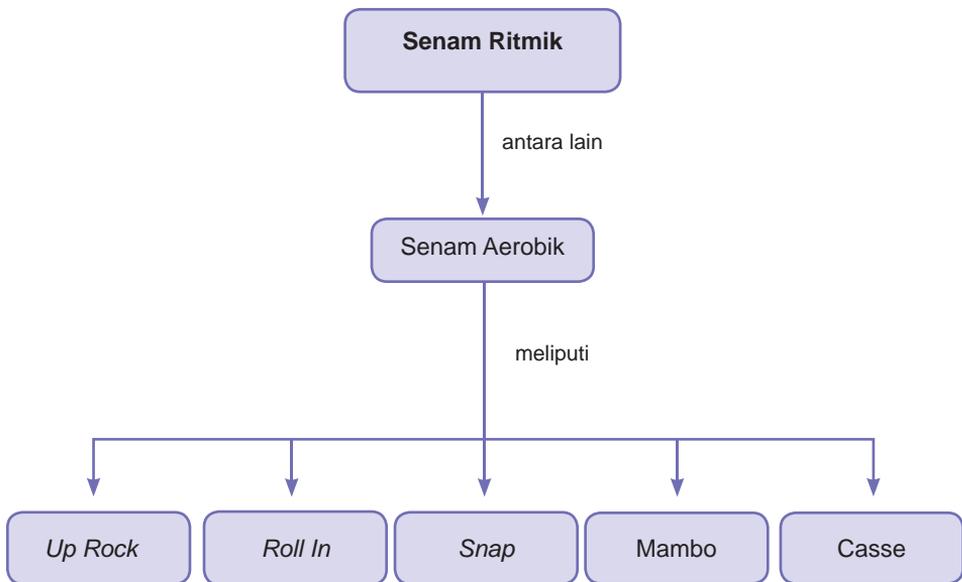
Kamu mungkin pernah mengikuti senam aerobik, baik yang diadakan di lapangan kota atau pun sekadar mengikuti instruksi dari pemandu senam di televisi. Jika dilakukan dengan benar, senam aerobik dapat meningkatkan stamina dan kebugaran kita.

Lalu, bagaimanakah cara melakukan senam aerobik yang benar? Anda akan mengetahuinya dengan mempelajari secara saksama seluruh pelajaran yang terdapat dalam bab ini.

Kata Kunci

- *Up rock*
- *Roll in*
- *Snap*
- *Mambo*
- *Casse*

Peta Konsep



Perhatian!

1. Lakukan pemanasan yang mendukung latihan inti materi.
2. Sebelum berlatih, gunakan perlengkapan olahraga yang lengkap dan aman.

A Senam Aerobik (Lanjutan)

Aerobik mempunyai pengertian yang luas daripada gambaran sehari-hari. Pelopor senam aerobik adalah Dr. Kenneth Cooper pada 1960, yang merupakan konsep latihan baru. Dr. Kenneth menegaskan bahwa latihan dengan ritme musik dan gerakan yang teratur, membuat tubuh dapat mengembangkan atau memompa oksigen dan meningkatkan denyut nadi dan jantung. Dalam sistem aerobik tubuh akan menggunakan oksigen sebagai sasarannya.

Aerobik menurut kamus adalah “hidup dalam udara” atau “memanfaatkan oksigen”. Aerobik adalah kegiatan, gerak badan atau olahraga, yang menuntut lebih banyak oksigen untuk memperpanjang waktu dan memaksa tubuh untuk memperbaiki sistemnya, sehingga bertanggungjawab untuk transportasi lebih banyak oksigen. Dengan kata lain, latihan ini dilakukan dalam keadaan yang tenang.

Dalam senam aerobik dibutuhkan kelentukan dan kontinuitas gerakan yang sesuai dengan musik. Gerakan-gerakan senam aerobik pada awalnya lebih menekankan gerakan *high impact* yang eksklusif. *High impact aerobic* adalah senam aerobik yang dilakukan dengan cara hentakan keras. Misalnya, *jogging*, berlari, meloncat, atau gerakan-gerakan yang relatif lebih kuat dan keras serta dilakukan secara cepat.



Sumber: www.swaiklan.com, 15 Februari 2009

Catatan

Aerobik berasal dari kata “aero” yang berarti oksigen. Berarti latihan aerobik adalah latihan yang menggunakan sistem kerja dengan menggunakan oksigen sebagai kerja utama.

Sumber: kunjungashadi.files.wordpress.com, 10 Februari 2009

Gambar 11.1

Gerakan aerobik di alam terbuka

Bentuk senam aerobik yang kita kenal dewasa ini seperti *aquarobics* adalah kegiatan olahraga aerobik yang telah dimodifikasi sehingga mudah diikuti oleh anggota keluarga. Gerakan-gerakannya sendiri disusun dengan konsep modern, simpel, apik, dan didukung musik yang dinamis. Berdasarkan prinsip menstabilkan batang tubuh pada konsep *aquarobics*, maka gerakan dalam aerobik akan membantu kita memiliki postur tubuh yang lebih baik dan seimbang sehingga gerakan kita pun akan menjadi lebih efisien dan kuat. Pada akhirnya akan mengurangi kemungkinan terjadi cedera dalam melakukan kegiatan sehari-hari.



Gambar 11.2

senam aquarobics

Sumber: www.kalsel.polri.go.id, 26 Juni 2009

B Latihan Senam Aerobik

Untuk mengikuti senam aerobik, kita perlu melakukan pemanasan. Gerakan pemanasan merupakan hal yang sudah wajib dilakukan. Kita melakukan pemanasan dan peregangan selama lima menit, kemudian latihan inti selama 20 menit, *post aerobic* selama dua menit. Setelah itu, senam ditutup dengan pendinginan selama tiga menit. Tidak hanya meningkatkan penampilan fisik, senam aerobik juga bermanfaat dalam upaya meningkatkan keterampilan motorik, meningkatkan daya kerja jantung dan paru-paru serta meningkatkan kekuatan maupun ketahanan otot.

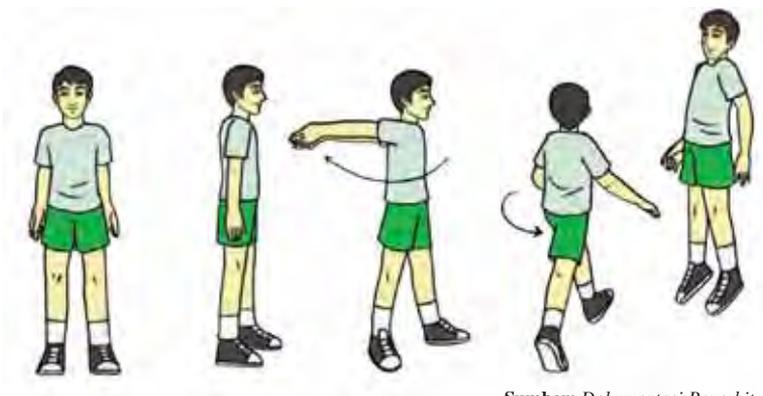
1. Up Rock

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- Buka kaki selebar bahu.
- Kaki kiri disilangkan ke depan.
- Saat kaki ditarik ke belakang, ayunkan kedua lengan ke belakang.
- Lakukan langkah ini dua kali.
- Kaki kanan dibuang ke samping.
- Kaki kiri maju ke depan dua langkah sambil melakukan gerak memutar badan, kemudian melompat, posisi tubuh ke depan serta kaki dibuka selebar bahu.

Catatan

Latihan senam aerobik tidak terlepas dari sistematis umum berolahraga yang terdiri atas fase: pemanasan (*warming up*), kegiatan inti, dan pendinginan (*cooling down*)



Sumber: Dokumentasi Penerbit

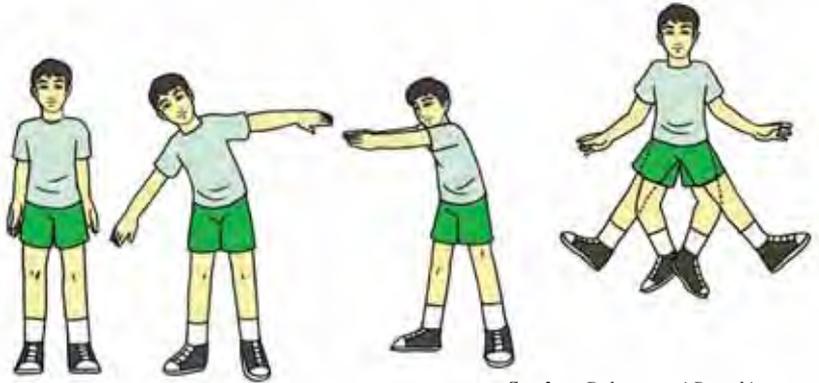
Gambar 11.3

Gerakan up rock

2. Roll In

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- Sikap tubuh menghadap ke depan.
- Condongkan tubuh ke kanan, kemudian tangan melakukan gerakan menggulung ke arah luar, sementara panggul di dorong ke kanan.
- Lakukan gerakan tersebut sebanyak 4 kali.
- Posisi kaki selebar bahu, kedua lengan dibuang ke arah depan sambil pinggul dibuang ke belakang.
- Gerakkan badan secara perlahan ke kanan sambil membuang kedua tangan ke depan.
- Kaki kiri dan kanan melangkah mundur secara bergantian sebanyak dua langkah.
- Setelah itu, kembali menghadap ke depan, dengan posisi kaki dibuka dan lakukan lompatan kaki ke dalam dan ke luar.



Gambar 11.4

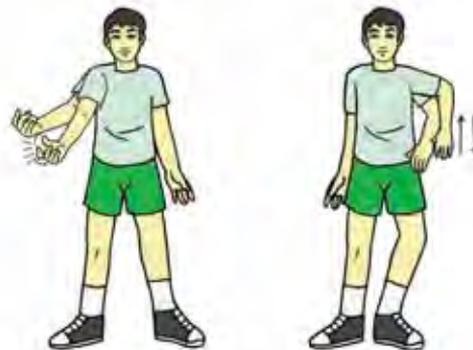
Gerakan *roll in*

Sumber: Dokumentasi Penerbit

3. Snap

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- Posisi kaki tetap dalam keadaan terbuka selebar bahu.
- Arahkan kepala ke kiri, direntangkan ke samping tubuh, kemudian jentikkan jari.
- Kaki kiri dan tumit digeser mendekati kaki kanan, sementara itu, siku tangan kiri digerakkan naik turun.



Gambar 11.5

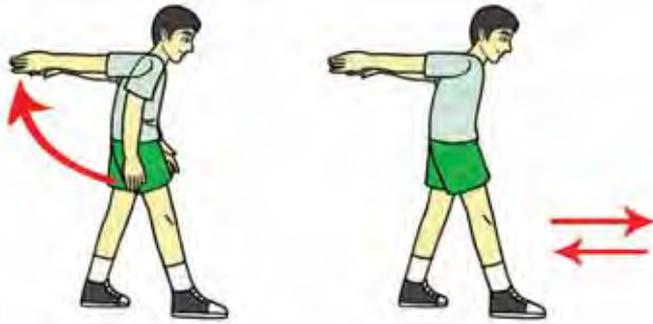
Gerakan snap

Sumber: Dokumentasi Penerbit

4. Mambo

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- Langkahkan kaki kanan ke depan sambil tangan dibuka dari bawah ke arah luar atas, dibuka ke belakang.
- Lakukan gerakan mambo (maju mundur) ke arah dalam dan luar.



Gambar 11.6

Gerakan mambo

Sumber: Dokumentasi Penerbit

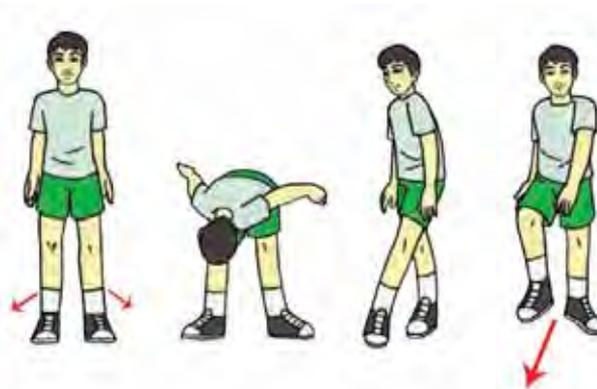
5. Casse

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- Kaki kanan maju serong ke kanan dan kaki kiri serong ke kiri.
- Setelah melangkah dua langkah, kaki kanan dibuka sambil kedua bahu digoyangkan.
- Kemudian jatuhkan kepala ke arah lutut kanan. Lakukan dua kali.
- Kaki kanan ditarik ke arah kanan belakang sambil bahu kiri di dorong ke depan.
- Kaki kiri disilang ke kanan.
- Kemudian, kaki kanan diangkat, lalu maju ke depan sebanyak empat langkah.

Catatan

Senam aerobik adalah suatu sistematika gabungan antara rangkaian gerak dan musik yang sengaja dibuat sehingga muncul keselarasan antara gerakan dan musik tersebut untuk mencapai tujuan tertentu.



Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 11.7

Gerakan casse

Kegiatan

Lakukan secara berkelompok.

1. Buatlah beberapa bentuk gerakan inti senam aerobik dengan diiringi irama musik.
2. Selain aerobik yang dibahas pada buku ini, terdapat juga senam tradisional yang berasal dari beberapa daerah di Indonesia. Senam tersebut dikembangkan dari budaya daerah setempat. Contohnya adalah senam poco-poco yang berasal dari Sulawesi Utara. Praktikkanlah senam tradisional secara berkelompok. Mintalah bimbingan guru Anda atau orang yang menguasai senam tradisional.

Tugas

Buatlah makalah tentang perkembangan senam ritmik di Indonesia bersama kelompokmu. Sumber dapat Anda cari melalui media cetak atau internet. Lakukan berkelompok.

Rangkuman

1. Aerobik mempunyai pengertian yang luas daripada gambaran sehari-hari. Pelopor adalah Dr. Kenneth Cooper pada 1960, yang merupakan konsep latihan baru. Dr. Kenneth menegaskan bahwa latihan dengan ritme musik dan gerakan yang teratur, membuat tubuh dapat mengembangkan atau memompa oksigen dan meningkatkan denyut nadi dan jantung.
2. Aerobik adalah kegiatan gerak badan atau olahraga, yang menuntut lebih banyak oksigen untuk memperpanjang waktu dan memaksa tubuh untuk memperbaiki sistemnya, sehingga bertanggung jawab untuk transportasi lebih banyak oksigen.
3. Dalam senam aerobik dibutuhkan kelentukan dan kontinuitas gerakan yang sesuai dengan musik.

Kaji Diri

Apakah yang Anda rasakan setelah mengikuti pelajaran pada bab ini? Jika Anda mengikuti pelajaran ini dengan bersungguh-sungguh, tentu banyak manfaat yang diperoleh. Misalnya, Anda mengetahui bentuk-bentuk latihan senam aerobik.

Pelajarilah senam aerobik dengan baik, siapa tahu, suatu saat nanti Anda akan menjadi konsultan kebugaran jasmani nasional yang terkenal di seluruh pelosok Nusantara dan dunia.

Soal Evaluasi Bab 11

Kerjakan pada buku tugas Anda.

A. Pilihlah salah satu jawaban yang paling tepat.

- Pelopop dari senam aerobik adalah
 - Dr. Kenneth Cooper
 - Dr. Abraham Smith
 - Dr. Cooper
 - Dr Smith
 - Dr. Cooper Kenneth
- Makna aerobik menurut arti yang sebenarnya adalah
 - hidup dalam udara
 - memanfaatkan oksigen
 - kegiatan yang menuntut banyak oksigen
 - oksigen bersih
 - udara yang dihirup
- Senam aerobik yang dilakukan dengan intensitas tinggi dan dengan hentakan sendi yang keras disebut
 - high impact aerobic*
 - aquarobics*
 - post aerobic*
 - hard aerobic*
 - senam aerobik
- Berikut ini adalah manfaat senam aerobik, kecuali
 - meningkatkan keterampilan motorik
 - meningkatkan daya kerja jantung
 - meningkatkan daya kerja paru-paru
 - meningkatkan kekuatan maupun ketahanan otot
 - daya tahan terhadap cedera
- Berikut ini gerakan yang termasuk senam aerobik, kecuali
 - up rock*
 - roll in*
 - roll up*
 - snap*
 - casse*
- Langkah kaki ke depan sambil tangan dibuka dari bawah ke arah luar atas, dibuka ke belakang, kemudian maju mundur ke arah dalam dan luar, merupakan gerakan senam aerobik
 - mambo*
 - casse*
 - snap*
 - roll in*
 - up rock*
- Perkembangan senam aerobik diawali tahun
 - 1960
 - 1961
 - 1950
 - 1951
 - 1998
- Komponen kebugaran jasmani yang dikembangkan dalam senam aerobik adalah
 - kelentukan, kontinuitas
 - kekuatan, kesabaran
 - kontinuitas, kreativitas
 - kekuatan, kontinuitas
 - kontinuitas, ketenangan
- Olahraga aerobik yang telah dimodifikasi sehingga mudah diikuti oleh anggota keluarga disebut
 - aquarobics*
 - aquatic tim*
 - aerobik
 - senam pramuka
 - senam sehat
- Senam aerobik dilakukan dengan
 - perlahan
 - semangat
 - bertenaga
 - semangat dan bertenaga
 - teratur

B. Jawablah pertanyaan berikut dengan benar.

1. Jelaskan konsep senam aerobik menurut DR. Kenneth Cooper.
2. Apa akibat yang ditimbulkan dari gerakan *high impact aerobic*, jika dilakukan terlalu keras?
3. Bagaimanakah konsep senam *aquarobics*?
4. Apa perbedaan senam kebugaran jasmani dengan senam aerobik?
5. Tuliskan beberapa bentuk latihan yang manfaatnya sama dengan senam aerobik.

Evaluasi Praktik

Tes Senam Aerobik

Tujuan: Mengetahui kemampuan siswa untuk berkreasi menciptakan beberapa bentuk senam aerobik.

Peralatan:

1. Lapangan atau ruangan
2. Kaset
3. *Tape*

Aspek yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
Lakukan gerakan senam aerobik: <ul style="list-style-type: none">• <i>up rock</i>• <i>roll in</i>• <i>snap</i>• <i>mambo</i>• <i>casse</i>				
Jumlah				
Jumlah Skor Maksimal = 20				

Penilaian:

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

Bab 12



Sumber: www.waterpolo.imsports.duke.edu
25 Juni 2009

Polo Air dan Renang Estafet

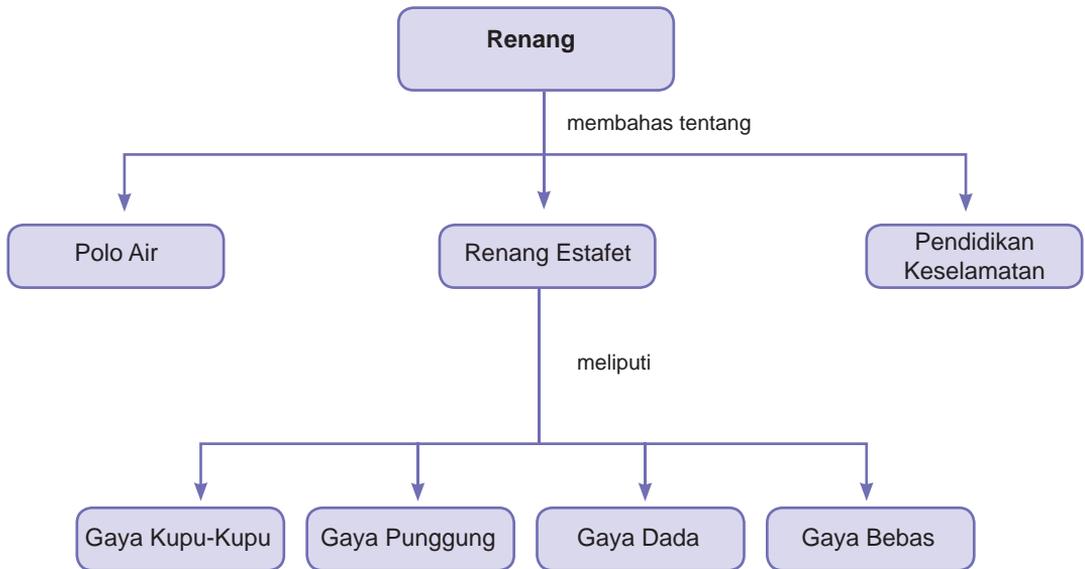
Cabang olahraga renang merupakan cabang olahraga yang berbeda dengan cabang olahraga lainnya. Perbedaan yang mencolok dari cabang olahraga ini adalah aktivitasnya yang dilakukan di dalam air. Untuk dapat melakukan berbagai gerakan yang dilakukan di dalam air, Anda harus belajar teknik bergerak dan bertahan lama di dalam air tanpa tenggelam. Selain renang, terdapat cabang olahraga lain yang dilakukan di air, misalnya loncat indah dan *water polo*. Namun, pada dasarnya teknik gerak dasar renang harus dikuasai terlebih dahulu. Apakah kamu dapat berenang?

Pada bab ini Anda akan mempelajari teknik renang untuk perlombaan, permainan, dan keselamatan di air. Dengan memperhatikan materi berikut dengan saksama akan membantu Anda untuk memahami cara melakukan pola air dan renang estafet.

Kata Kunci

- Renang
- Polo air
- Renang estafet
- Gaya renang

Peta Konsep



Perhatian!

1. Lakukan pemanasan yang mendukung latihan inti materi.
2. Sebelum berlatih, gunakan perlengkapan olahraga yang lengkap dan aman.

A Polo Air

Polo air atau *water polo* merupakan permainan bola yang dilakukan di dalam air dengan menggunakan tangan dan kaki. Permainan ini hampir sama dengan permainan bola tangan, hanya saja permainan ini dilakukan di dalam air. Permainan polo air dimainkan oleh dua regu. Setiap regu terdiri atas 7 orang. Tujuan utama dari permainan polo air adalah memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke dalam gawang lawan.

1. Peraturan Permainan

Setiap permainan dan olahraga mempunyai peraturan permainan. Peraturan tersebut merupakan hasil dari suatu kesepakatan, baik kesepakatan dalam lingkup nasional maupun internasional, dengan tujuan mengorganisasi pertandingan atau perlombaan. Berikut beberapa peraturan dalam permainan polo air.

a. Ukuran Kolam Polo Air

Ukuran kolam renang yang digunakan untuk permainan polo air adalah 30×20 meter.

Catatan

Polo air adalah olahraga air beregu, yang dapat dianggap sebagai kombinasi renang, gulat, sepak bola dan bola basket. Satu tim terdiri dari enam pemain dan satu kiper. Tujuan permainan menyerupai sepak bola, yaitu untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya, satu gol dihitung satu poin.

Sumber : id.wikipedia.org
15 Februari 2009



Sumber: www.kineticsolution.com,
15 Februari 2009

Gambar 12.1

Kolam permainan polo air

b. Ukuran Gawang

Tinggi gawang pada polo air diukur dari atas rata-rata air adalah 90 cm. Berikut ini adalah gambar dari gawang polo air.



Gambar 12.2

Gawang polo air

Sumber: www.kineticsolution.com, 15 Februari 2009

c. Jumlah Pemain

- 1) Setiap regu terdiri dari 7 orang pemain dengan 4 orang pemain cadangan.
- 2) Pemain tidak boleh melapisi badannya dengan minyak.
- 3) Setiap pemain harus memakai topi yang mempunyai nomor 1-14. Nomor 1 dan 14 (untuk penjaga gawang) dan nomor 2-13 (untuk pemain lapangan). Besarnya ukuran topi 10 cm pada bagian depan dan bagian belakang berwarna biru atau merah.

d. Waktu Permainan

Permainan berlangsung selama 20 menit bersih yang dibagi menjadi 4 babak. Setiap babak 5 menit, dengan istirahat antar babak 2 menit. Pergantian gawang dari regu dilakukan setiap pergantian babak.

2. Bermain Polo Air

a. Permulaan Permainan

- 1) Pada permulaan setiap babak, para pemain harus berada 1 meter di depan garis gawang dan jarak antarpemain. Di antara kedua gawang tidak boleh lebih dari 2 orang pemain. Pemain-pemain tersebut harus menunggu tanda dari wasit yang akan diberikan jika regu-regu telah siap.

Wasit akan meniup peluit untuk memulai permainan. Bersamaan dengan itu, wasit harus melepaskan atau melemparkan bola ke arah lapangan permainan.

- 2) Jika terjadi gol, regu yang kalah akan memulai kembali permainan dan semua pemain harus mengambil posisi dalam daerah sendiri, di belakang garis tengah.
- 3) Seorang pemain dari regu harus memulai kembali permainan dengan mengambil tempat di tengah-tengah lapangan permainan.
- 4) Ketika ada tanda wasit dan setelah bola dilemparkan oleh wasit, ia harus segera memulai permainan dengan melemparkan bola kepada pemain lain dari regunya yang berada di belakang garis tengah pada waktu ia menerima bola itu.
- 5) Permulaan yang salah harus diulangi kembali.

b. Gol

Bola dinyatakan masuk, apabila seluruh bagian bola melewati garis gawang di antara kedua tiang gawang dan mistar gawang.



Sumber: www.waterpolo.imsports.duke.edu, 25 Juni 2009

Gambar 12.3

Permainan polo air

c. Lemparan Gawang

Apabila seluruh bola melewati garis gawang, kecuali di antara kedua tiang gawang, dan terakhir bola disentuh oleh seorang pemain penyerang harus dilakukan lemparan gawang. Kesalahan dalam lemparan gawang harus diulangi. Lemparan gawang dilakukan oleh penjaga gawang.

Catatan

Olahraga polo air merupakan cabang olahraga yang sudah cukup lama dipertandingkan di Indonesia, bahkan cabang olahraga ini sudah dipertandingkan pada penyelenggaraan Pekan Olahraga Nasional Pertama (PON-I).

Sumber : id.wikipedia.org,
15 Februari 2009

d. Lemparan Penjuru

Lemparan penjuru akan dilakukan, jika terjadi hal berikut.

- 1) Bola melewati garis gawang, di antara kedua garis gawang yang terakhir disentuh oleh pemain bertahan.
- 2) Seorang penjaga gawang pada waktu melakukan lemparan bebas atau lemparan gawang, sebelum bola itu disentuh oleh pemain-pemain lainnya mengambilnya kembali dan masuk ke dalam gawang.
- 3) Pemain melakukan suatu lemparan bebas, mengoperkan bola itu kepada penjaga gawang sendiri dan sebelum pemain lainnya menyentuhnya.

e. Lemparan Bebas

Lemparan bebas merupakan hukuman terhadap kesalahan-kesalahan biasa. Lemparan bebas dilakukan dari tempat terjadinya kesalahan. Seorang pemain yang mendapatkan lemparan bebas dapat dengan langsung mengoperkan bola kepada kawan atau dengan menggiring lebih dahulu baru mengoperkannya.

Bola dari lemparan bebas dapat langsung ditembakkan ke gawang, setelah disentuh oleh seorang pemain kawan maupun lawan dan melewati garis gawang di antara kedua tiang gawang. Kesalahan ada dua macam, yaitu kesalahan biasa dan kesalahan berat. Kesalahan biasa hukumannya lemparan bebas, sedang kesalahan berat dihukum dengan lemparan hukuman (penalti).

f. Lemparan Wasit

Berikut ketentuan mengenai lemparan yang dilakukan oleh wasit.

- 1) Permainan harus dihentikan jika terdapat pemain yang sakit, terjadi kecelakaan, atau jika terdapat dua orang pemain atau lebih, dari regu yang berlawanan dalam waktu yang bersamaan membuat kesalahan.
- 2) Bola yang dilemparkan wasit harus sedemikian rupa sehingga pemain-pemain dari kedua regu itu mempunyai kesempatan yang sama untuk mencapai bola itu setelah bola tersebut menyentuh air.
- 3) Jika lemparan wasit itu bolanya jatuh di air dan menguntungkan salah satu regu, lemparan harus diulang.

g. Bola Keluar

Bola dinyatakan keluar lapangan permainan, jika bola melewati salah satu garis sisi lapangan. Tindakan selanjutnya adalah melakukan lemparan bebas. Lemparan bebas akan diberikan kepada pemain dari regu lawannya yang terdekat pada tempat bola itu meninggalkan lapangan permainan.

3. Teknik Polo Air

Terdapat dua macam latihan teknik permainan polo air, yaitu latihan teknik renang polo air dan latihan teknik dengan bola. Teknik renang polo air pada dasarnya semua pemain harus menguasai beberapa teknik gaya renang, antara lain gaya bebas, gaya samping, gaya dada, gaya punggung, injak-injak di air, dan loncat-loncat di air.



Gambar 12.4

Menggiring Bola

Sumber: Dokumentasi Penerbit



Gambar 12.5

Menahan bola

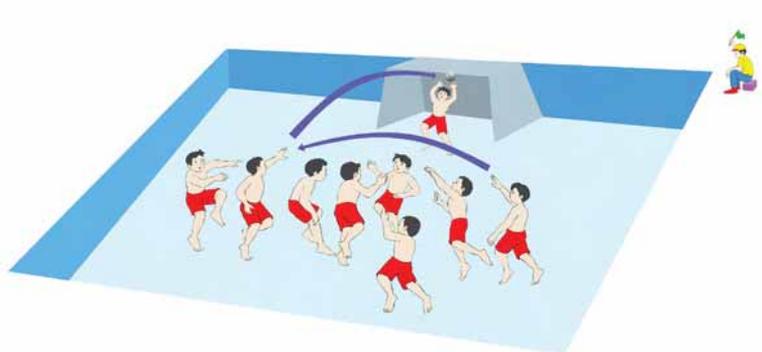
Sumber: Dokumentasi Penerbit



Gambar 12.6

Teknik melempar bola

Sumber: Dokumentasi Penerbit



Gambar 12.7

Teknik memasukkan bola

Sumber: Dokumentasi Penerbit

Kegiatan 12.1

Lakukanlah olahraga polo air seperti yang telah Anda pelajari dalam bab ini.

B Renang Estafet

Renang estafet atau *medley event* adalah salah satu nomor perlombaan renang gaya ganti yang dilakukan secara estafet oleh sebuah tim yang terdiri atas empat orang perenang untuk memenangkan sebuah perlombaan dengan jarak yang telah ditentukan. Taktik yang harus dilakukan dalam perlombaan renang estafet adalah dengan menempatkan perenang pada spesialisasinya, kerja sama yang baik pada saat pergantian perenang, dan lakukan latihan bersama terutama pada saat menjelang pergantian dan finish.

1. Gaya-Gaya Renang Estafet

Gaya yang dipergunakan pada saat gaya ganti estafet 4×100 m baik putra maupun putri adalah sebagai berikut.

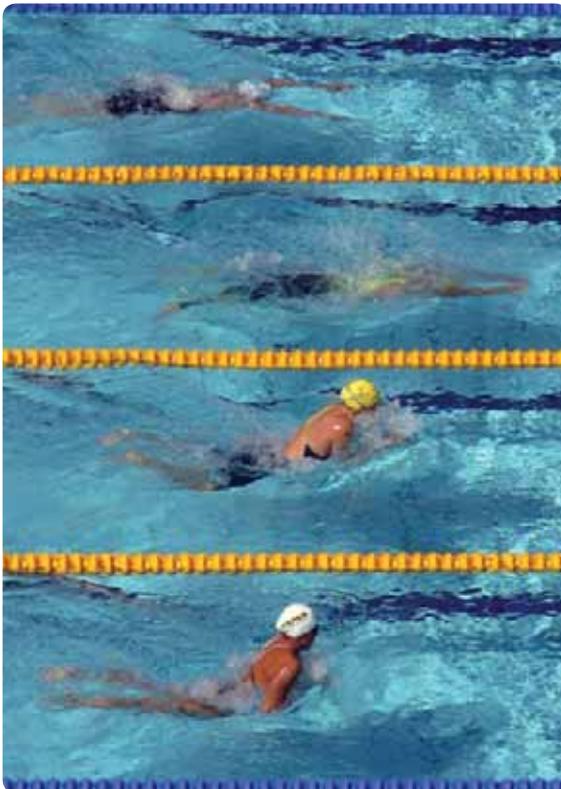
- Gaya kupu-kupu
- Gaya punggung
- Gaya dada
- Gaya bebas

Adapun untuk gaya ganti estafet 4 × 400 m putra antara lain sebagai berikut.

- Gaya punggung
- Gaya dada
- Gaya kupu-kupu
- Gaya bebas

Urutan gaya ganti estafet sebagai berikut.

- Perenang pertama melakukan gaya punggung.
- Perenang kedua melakukan gaya dada.
- Perenang ketiga melakukan gaya kupu-kupu.
- Perenang keempat melakukan gaya bebas.



Sumber: www.about.com, 15 Februari 2009

Catatan

Nicolas Wynman, Profesor bahasa berkebangsaan Jerman menulis buku renang pertama kali dengan judul “Colymbetes” pada tahun 1538.

Gambar 12.8

Berbagai gaya renang pada gaya ganti estafet

2. Perlombaan Renang Estafet

a. Ketentuan Start

Berdasarkan ketentuan FINA bahwa aba-aba *start* hanya dilakukan satu kali. Jika perenang melakukan kesalahan sebelum aba-aba *start* dibunyikan maka perenang tidak diperkenankan ikut serta *start* kembali. Jika pada saat aba-aba *start* dibunyikan ada yang mendahuluinya, maka perenang yang mencuri *start* didiskualifikasi, lomba renang tetap berjalan sampai dengan selesai nomor tersebut. *Start* yang digunakan renang gaya bebas, gaya dada, dan gaya kupu-kupu, berbeda dengan *start* renang gaya punggung.

Start dalam gaya bebas, gaya dada dan gaya kupu-kupu dimulai dengan cara meloncat (terjun) dari atas tempat *start*.

- 1) Pada aba-aba peluit panjang, para peserta melangkah naik di bagian belakang balok start dan tetap diam.
- 2) Pada aba-aba “awas” perenang segera mengambil sikap start di bagian depan tempat start dengan sikap sedikit membungkuk semua peserta tidak boleh bergerak.
- 3) Jika semua perenang sudah tidak bergerak, isyarat “ya” atau peluit dibunyikan.

Khusus dalam gaya punggung dan gaya ganti estafet start dilakukan dari dalam kolam.

- 1) Pada bunyi peluit panjang, para perenang segera turun ke kolam dan mengambil sikap *start* dengan berpegangan pada tempat *start*.
- 2) Jika seluruh peserta sudah diam tidak bergerak aba-aba “awas” dan “ya” atau peluit segera dibunyikan tanda *start* di mulai.
- 3) Ketentuan *start* salah yang diakibatkan oleh kesalahan petugas, maka kesalahan perenang dapat dihapus.

b. Ketentuan Gaya Bebas

Gaya bebas berarti bahwa dalam satu nomor perlombaan, peserta boleh melakukan renang dengan gaya apa saja, kecuali dalam nomor gaya ganti perorangan atau gaya ganti estafet, maka gaya bebas di sini adalah gaya selain gaya punggung, gaya dada dan gaya kupu-kupu. Pada renang gaya bebas pada waktu pembalikan dan finish perenang dapat menyentuh dinding dengan tangan bukan suatu ketentuan.



Sumber: www.antarajatim.com, 10 Juni 2009

Gambar 12.9

Renang gaya bebas

c. Ketentuan Gaya Punggung

- 1) Pada waktu *start* para peserta berbaris di dinding kolam berpegangan pada tempat start yang ditentukan.
- 2) Kedua telapak berada di bawah permukaan air.
- 3) Perenang tidak diperkenankan menggerakkan anggota badan sebelum isyarat *start* diberikan.
- 4) Saat *start* atau pembalikan posisi tubuh harus dalam posisi telentang dan harus tetap telentang selama melakukan renang.
- 5) Berenang gaya punggung di bawah permukaan air tidak diperkenankan. Kecuali maksimal 10 meter setelah *start* pembalikan.

d. Ketentuan Gaya Dada

- 1) Mulai dari ayunan tangan pertama sesudah *start* atau pembalikan posisi badan harus tetap tertelungkup dan kedua tangan segaris dengan permukaan air.
- 2) Gerakan kedua tangan harus serempak dan dalam bidang horizontal tanpa gerakan bergantian.
- 3) Kedua tangan harus didorongkan ke depan bersamaan dari dada dan harus ditarik ke belakang di bawah permukaan air. Kecuali saat *start* atau pembalikan.
- 4) Gerakan kaki dengan tendangan seperti lumba-lumba tidak diperkenankan.
- 5) Pada waktu pembalikan atau finish harus dilakukan dengan kedua tangan secara bersamaan, baik di atas atau di bawah permukaan air. Kedua bahu harus tetap dalam posisi horizontal.



Sumber: www.smh.com.au,
10 Juni 2009

Gambar 12.10

Renang gaya punggung



Gambar 12.11

Renang gaya dada

Sumber: www.surabayamuda.com, 15 Februari 2009

e. Ketentuan Gaya Kupu-Kupu

- 1) Kedua tangan diayun ke depan secara bersama-sama di atas permukaan air dan ditarik ke belakang secara serempak.
- 2) Badan tetap dalam posisi telungkup dan bahu sejajar dengan permukaan air, mulai dari ayunan pertama sesudah start atau pembalikan.



Gambar 12.12

Renang gaya kupu-kupu

Sumber: www.tribunkaltim.co.id, 10 Juni 2009

Kegiatan 12.2

Lakukanlah gerakan atau latihan renang estafet bersama teman-teman Anda seperti yang telah Anda pelajari dalam bab ini.



C Keselamatan dalam Olahraga Renang

Pendidikan keselamatan adalah suatu jenis pendidikan yang menelaah tentang penanggulangan, pencegahan, dan penghindaran terhadap terjadinya kecelakaan dan cedera. Selamat, artinya terhindar dari bencana, kecelakaan, atau tidak mendapat hambatan dan gangguan fisik. Beberapa penyebab kecelakaan di air, khususnya di sungai atau di kolam renang adalah faktor keteledoran manusia. Hal ini disebabkan oleh kurangnya pengetahuan dan pemahaman, keterampilan, kehati-hatian, lalai atau lengah, atau keadaan fisik dan mental yang kurang sehat.

1. Kecelakaan dan Cedera Saat Berenang

Bahaya-bahaya yang sering terjadi di sungai atau kolam renang antara lain disebabkan sebagai berikut.

- Tidak melakukan pemanasan (*warming up*) sebelum latihan berenang.
- Tidak mematuhi peraturan dan tata tertib di kolam renang.
- Tidak menguasai teknik berenang yang baik.
- Terlalu lelah atau terlalu lama berenang.
- Belum sarapan (makan) sebelum latihan renang.
- Terlalu dekat waktu makan dengan waktu berenang (sebaiknya 2 jam sebelum berenang harus sudah makan).

Berbagai macam kecelakaan atau cedera yang sering menimpa berenang di kolam renang, antara lain sebagai berikut.

- Kejang-kejang otot (kram), seperti otot tungkai/kaki, otot lengan, dan otot perut.
- Keseleo persendian, pergelangan kaki (*ankle joint*), persendian lutut (*knee joint*), persendian bahu (*shoulder joint*), pergelangan tangan (*wrist joint*), dan tulang belakang.

- c. Luka, baik luka dalam maupun luka luar yang diakibatkan oleh benturan dengan sesama perenang, alat pemisah kolam, dan sisi kolam (dinding) atau lantai kolam (jika dangkal).
- d. Pingsan akibat kelelahan.

Gambar 12.13

Pertolongan pertama pada korban kecelakaan



Sumber: www.antarafoto.com, 10 Juni 2009

Hal yang harus diperhatikan agar terhindar dari kecelakaan saat berada di kolam renang, antara lain sebagai berikut.

- a. Lakukan pemanasan yang cukup (*warming up*) sebelum latihan berenang.
- b. Mematuhi peraturan dan tata tertib di kolam renang.
- c. Menguasai salah satu teknik berenang atau minimal teknik mengapung di air.
- d. Melakukan sarapan atau makan minimal 2 jam sebelum latihan berenang.
- e. Menghindari latihan renang yang berlebihan atau terlalu lelah.

2. Penyelamatan Korban

Jika kita mengalami kecelakaan atau mendapatkan seorang teman atau atlet yang mengalami musibah atau kecelakaan di kolam renang, hendaknya memperhatikan beberapa hal sebagai berikut.

- a. Keadaan sekitar, meliputi tempat kecelakaan atau kejadian, sebab-sebab kecelakaan, dan suasana di sekitar kejadian atau kecelakaan.
- b. Keadaan penderita, meliputi kondisi tulang apakah terdapat patah tulang atau tidak, pendarahan atau luka, dan apakah korban dalam kondisi pingsan atau meninggal dunia
- c. Lakukan pertolongan dengan peralatan yang tersedia, misalnya pelampung, ban, atau tali.



Gambar 12.14

Sikap dalam melakukan penyelamatan di dalam air.

Sumber: Dokumentasi Penerbit

Prinsip pertolongan pertama pada korban yang mengalami kecelakaan di kolam renang adalah sebagai berikut.

- a. Upayakan agar si penderita tenang dan tidak panik.
- b. Jika penderita masih dapat menggerakkan anggota tubuh, pertolongan dapat dilakukan dengan mendorong badan si penderita ke arah pinggir kolam secara perlahan-lahan.
- c. Jika si penderita tidak dapat menggerakkan anggota tubuhnya atau pingsan, dapat dilakukan pertolongan dengan cara membuat korban tenang dan upayakan muka korban berada di atas permukaan air saat dibawa ke pinggir kolam.

Beberapa hal yang harus diperhatikan saat melakukan pertolongan sambil berenang, antara lain sebagai berikut.

- a. Bertindak cepat, tepat, dan berhati-hati.
- b. Memberikan ketenangan bagi si penderita.
- c. Mencegah terjadinya cacat.
- d. Mencegah terjadinya infeksi.
- e. Mencegah bahaya maut atau kematian.
- f. Mencegah pendarahan apabila banyak keluar darah.
- g. Segera ketika sampai di sisi kolam lakukan pertolongan pertama. Sebaiknya dibawa ke dokter atau rumah sakit.

Kegiatan 12.3

Praktikkan kegiatan keselamatan dalam olahraga renang seperti yang telah Anda pelajari dalam bab ini.

Tugas

Buatlah sebuah makalah tentang perkembangan polo air di Indonesia.

Rangkuman

1. Polo air atau *water polo* merupakan permainan bola yang dilakukan di dalam air dengan menggunakan tangan dan kaki.
2. Renang estafet atau *medley event* adalah salah satu nomor perlombaan renang nomor gaya ganti yang dilakukan secara estafet oleh sebuah tim yang terdiri dari empat orang perenang untuk memenangkan sebuah perlombaan dengan jarak yang telah ditentukan.
3. Gaya yang dipergunakan pada saat gaya ganti estafet 4×100 meter baik putra maupun putri, adalah gaya kupu-kupu, gaya punggung, gaya dada, dan gaya bebas. Adapun untuk gaya ganti estafet 4×400 meter putra, adalah gaya punggung, gaya dada, gaya kupu-kupu, dan gaya bebas.
4. Urutan gaya ganti estafet adalah perenang pertama gaya punggung, kedua gaya dada, ketiga gaya kupu-kupu, dan keempat gaya bebas.
5. Pendidikan keselamatan adalah suatu jenis pendidikan yang menelaah tentang penanggulangan, pencegahan, dan penghindaran terhadap terjadinya kecelakaan dan cedera.

Kaji Diri

Apakah yang Anda rasakan setelah mengikuti pelajaran pada bab ini? Jika Anda mengikuti pelajaran ini dengan sungguh-sungguh, tentu banyak manfaat yang diperoleh. Misalnya, Anda mengetahui cara bermain polo air, renang estafet, dan tindakan penyelamatan di kolam renang.

Dengan demikian, kemampuan dan wawasan Anda pun semakin bertambah, bukan? Dengan mempelajari bab ini dengan baik siapa tahu, suatu saat nanti Anda akan menjadi atlet polo air dan renang estafet nasional yang terkenal di seluruh pelosok Nusantara.

Soal Evaluasi Bab 12

Kerjakan pada buku tugas Anda.

A. Pilihlah salah satu jawaban yang paling tepat.

- Berikut salah satu gaya renang yang digunakan dalam renang estafet, *kecuali*
 - breaststroke*
 - backstroke*
 - dolphyn*
 - gaya miring
 - free crawl*
- Jumlah pemain polo air adalah
 - 7 orang
 - 5 orang
 - 3 orang
 - 8 orang
 - 11 orang
- Tiupan peluit yang bersamaan dengan dilemparkannya bola oleh wasit, menandakan bahwa
 - akhir
 - istirahat
 - pergantian pemain
 - pelanggaran
 - permulaan permainan
- Jika terjadi permulaan permainan polo air salah maka
 - harus diteruskan
 - harus diulangi
 - harus dihentikan
 - dilanjutkan saja
 - salah satu pemain harus diganti
- Tinggi gawang pada polo air diukur dari atas rata-rata air adalah
 - 90,5 cm
 - 95 cm
 - 9,5 cm
 - 90 cm
 - 9 cm
- Bola dinyatakan dalam permainan, *kecuali*
 - bola masuk kedalam air
 - bola menyentuh kepala
 - bola melewati salah satu garis sisi lapangan
 - bola masuk ke gawang
 - bola melewati pemain belakang
- Nomor perlombaan renang nomor gaya ganti yang dilakukan secara estafet oleh sebuah tim yang terdiri dari empat orang perenang untuk memenangkan sebuah perlombaan dengan jarak yang telah ditentukan, disebut
 - renang 4 gaya
 - renang tim
 - renang beregu
 - medley event*
 - medley swim*
- Berikut ini yang bukan urutan gaya ganti estafet, *kecuali*....
 - gaya punggung, gaya dada, gaya kupu-kupu, gaya bebas
 - gaya bebas, gaya dada, gaya punggung, gaya kupu-kupu
 - gaya dada, gaya bebas, gaya kupu-kupu, gaya punggung
 - gaya kupu-kupu, gaya punggung, gaya dada, gaya bebas
 - gaya dada, gaya kupu-kupu, gaya bebas, gaya punggung
- Berdasarkan ketentuan FINA bahwa aba-aba *start* hanya dilakukan
 - tiga kali
 - satu kali
 - empat kali
 - dua kali
 - lima kali
- Berikut merupakan penyebab terjadinya kecelakaan di kolam renang, *kecuali*
 - tidak melakukan pemanasan
 - tidak mematuhi peraturan dan tata tertib di kolam renang.
 - waktu makan dan berenang berikisar 15 menit
 - belum sarapan (makan) sebelum latihan renang
 - tidak menguasai teknik berenang yang baik

B. Jawablah pertanyaan berikut dengan benar.

1. Jelaskan mengenai jumlah pemain dalam permainan polo air.
2. Bagaimana posisi bola ketika terjadi gol?
3. Tuliskan gaya renang yang mendukung pada olahraga polo air.
4. Tuliskan prinsip-prinsip memberikan pertolongan kepada korban kecelakaan di kolam renang.
5. Jelaskan hal-hal yang menyebabkan kecelakaan di air.

Evaluasi Praktik

Tes Keterampilan Berenang dalam Permainan Polo Air dan Renang Estafet

Tujuan: Mengetahui kemampuan siswa dalam menguasai keterampilan bermain polo air dan renang estafet.

Peralatan:

1. Kolam renang
2. Bola
3. Gawang polo air
4. Seragam tim
5. Wasit

Aspek yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
1. Lakukan permainan polo air: 2. Lakukan gerakan renang estafet: • Gaya bebas • Gaya dada • Gaya punggung • Gaya kupu-kupu				
Jumlah				
Jumlah Skor Maksimal = 28				

Penilaian:

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

Bab 13



Sumber: www.blogspot.com,
10 Juni 2009

Pendidikan Luar Kelas

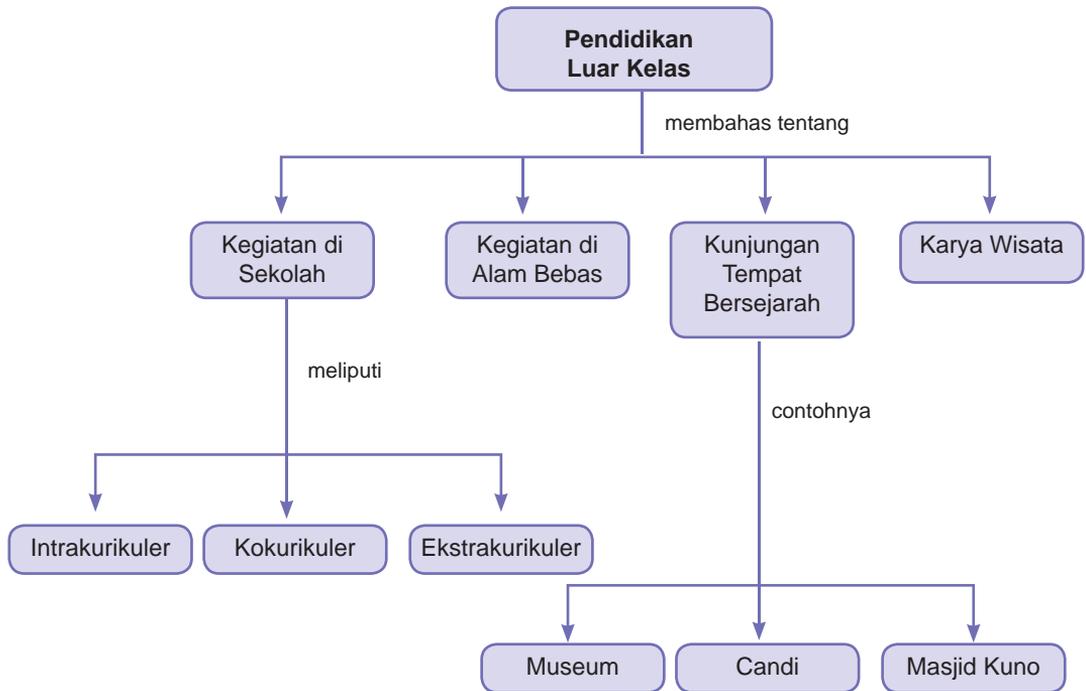
Belajar bukan hanya dapat dilakukan di dalam kelas. Di kehidupan nyata Anda akan mendapatkan banyak pelajaran. Untuk mendapatkan pelajaran di kehidupan nyata, Anda harus berinteraksi dengan orang lain dan mendapat sejumlah pengalaman berharga dari kejadian-kejadian yang Anda alami.

Pada bab ini, Anda akan mempelajari aspek-aspek pendidikan baik yang ada di dalam sekolah, maupun yang ada di luar sekolah. Anda akan mengevaluasi kegiatan di sekitar sekolah, kegiatan di alam bebas, kegiatan kunjungan ke tempat bersejarah dan kegiatan karya wisata. Semua kegiatan ini disertai nilai percaya diri, kebersamaan, saling menghormati, toleransi, etika, dan demokrasi.

Kata Kunci

- Ekstrakurikuler
- Intrakurikuler
- Ko-kurikuler
- UKS
- Koperasi sekolah
- Kegiatan di alam bebas
- Tempat bersejarah
- Karya wisata

Peta Konsep



A

Kegiatan Sekolah

Generasi muda adalah tombak pewaris bangsa. Sekolah sebagai lembaga pendidikan mempunyai peranan penting untuk mewujudkan cita-cita tersebut. Sebagai upaya pembinaan kesiswaan yang mengarah pada hal yang positif, peranan OSIS (Organisasi Siswa Intra Sekolah) sangat penting dalam mengelola kegiatan-kegiatan kesiswaan mulai dari perencanaan program, pengorganisasian, pelaksanaan, koordinasi, dan evaluasi.

Pada hakikatnya pelaksanaan kegiatan kesiswaan adalah dari siswa, untuk siswa dan oleh siswa, dengan bimbingan guru pembimbing OSIS, dan kepala sekolah, yang dilaksanakan di luar jam pelajaran. Adapun kegiatan yang dilakukan siswa mencakup kegiatan intrakurikuler, kokurikuler, dan ekstrakurikuler.

1. Kegiatan Intrakurikuler adalah kegiatan belajar mengajar yang dilakukan di dalam sekolah sesuai dengan kurikulum yang berlaku. Kegiatan ini berguna untuk mencapai tujuan setiap mata pelajaran.



Sumber: www.wordpress.com, 5 Februari 2009

2. Kegiatan Kokurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran sekolah. Tujuan dari kegiatan ini adalah supaya siswa lebih memperdalam dan lebih menghayati apa yang dipelajari dalam kegiatan intrakurikuler.



Sumber: www.wordpress.com, 5 Februari 2009

Catatan

Latihan teknik-teknik menyelamatkan korban bencana dan sejenisnya dapat Anda pelajari dari mengikuti pelatihan yang diadakan oleh tim SAR.

Gambar 13.1

Kegiatan belajar mengajar

Gambar 13.2

Penelitian sekolah

3. Kegiatan Ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam pelajaran biasa, dan juga dilakukan waktu libur sekolah. Tempat pelaksanaannya dapat dilakukan di sekolah ataupun di luar sekolah dengan tujuan untuk lebih memperluas pengetahuan siswa. Biasanya kegiatan ini juga menjadi perhatian dan pantauan guru guna menunjang nilai pada mata pelajaran tertentu.



Gambar 13.3

Ekstrakurikuler olahraga

Sumber: www.wordpress.com, 5 Februari 2009

Apakah Anda mengikuti salah satu kegiatan di sekolah? Jika Anda mengikuti salah satu dari kegiatan di sekolah, Anda akan dapat merasakan mengenai pentingnya program pembinaan siswa. Hal tersebut bertujuan untuk mencegah dan menanggulangi hal-hal yang mengarah pada hal negatif, seperti penggunaan narkoba.

Setiap sekolah mempunyai orientasi kegiatan yang berbeda. Hal tersebut berkaitan dengan banyak sedikitnya animo siswa terhadap kegiatan yang ada di sekolah. Dalam kata lain, terdapat satu kegiatan yang mempunyai anggota yang banyak, namun tidak menutup kemungkinan, meskipun wadah dari kegiatan tersebut ada, tetapi peminatnya tidak ada. Oleh karena itu, upayakan untuk mengikuti berbagai kegiatan di sekolah, karena kegiatan-kegiatan tersebut bersifat positif dan banyak manfaatnya.

Berikut beberapa kegiatan yang terdapat di sekolah, sebagai wadah pembinaan siswa.

1. Pembinaan Ketakwaan kepada Tuhan Yang Maha Kuasa

Sebagai lembaga pendidikan alangkah baiknya jika di sekolah diadakan pembinaan yang mengarah pada pembinaan keimanan dan ketakwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa. Pembinaannya dapat berupa melaksanakan ibadah menurut agama dan kepercayaan masing-masing, memperingati hari-hari besar agama, dan jenis kegiatan lainnya.

Hal ini sesuai dengan tujuan pendidikan nasional, yaitu meningkatkan ketakwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa, kecerdasan dan keterampilan, mempertinggi budi pekerti, memperkuat kepribadian dan mempertebal semangat kebangsaan dan cinta tanah air, agar dapat menumbuhkan manusia-manusia pembangunan yang dapat membangun dirinya sendiri serta bersama-sama bertanggung jawab atas pembangunan bangsa.

2. Usaha Kesehatan Sekolah (UKS)

Suasana di lingkungan sekolah yang baik akan memengaruhi proses kegiatan belajar mengajar yang baik pula. Untuk mewujudkan hal tersebut hendaknya memperhatikan upaya peningkatan 5 K (kebersihan, keindahan, keamanan, ketertiban, dan kekeluargaan). Dengan demikian secara tidak langsung siswa telah turut meningkatkan ketahanan sekolah sebagai suatu lembaga yang berwawasan wiyatamandala. Oleh karena itu, UKS adalah organisasi di sekolah yang menunjang pelaksanaan 5 K di sekolah.

3. Olahraga dan Kesenian

Berbagai aktivitas olahraga dan kesenian dapat dilakukan di sekolah melalui realisasi program kegiatan OSIS. Kegiatan ini dapat meningkatkan derajat kebugaran jasmani sehingga dapat membantu melaksanakan proses belajar secara optimal dan penuh rasa percaya diri. Sementara kegiatan kesenian dapat menumbuhkan dan meningkatkan cipta, karsa, serta, nilai seni yang tinggi.

4. Koperasi Sekolah

Pembinaan sikap mental serta semangat kewiraswastaan di kalangan siswa hendaknya perlu ditumbuhkan dan dikembangkan. Pembinaan tersebut pada dasarnya untuk membina keberanian siswa membuka usaha untuk mandiri, serta percaya diri.

Kegiatan 13.1

Tuliskan berbagai kegiatan ekstrakurikuler yang ada di sekolah Anda.



B Kegiatan di Alam Bebas

Catatan

Menyelamatkan korban yang jatuh ke dalam sungai ternyata tidak boleh dilakukan dengan cara sembarangan. Ada teknik-teknik khusus yang harus dipelajari sebelum bisa menyelamatkan nyawa korban tersebut. Coba Anda cari bagaimana tekniknya.



Sumber: www.tamaneden100.files.wordpress.com, 10 Juni 2009

Gambar 13.4

Kegiatan di alam bebas

Kegiatan yang dilakukan di alam bebas sangat menyenangkan. Maksud dan tujuan kegiatan di alam bebas adalah menjalankan hidup sementara di luar rumah. Selain itu, dengan mengikuti kegiatan di alam bebas akan meningkatkan kebugaran jasmani. Hal tersebut dikarenakan udara alam yang bersih akan memaksimalkan kerja jantung dan pembuluh darah untuk menghirup oksigen, maka tidak heran jika setelah melakukan kegiatan di alam bebas tubuh menjadi segar dan sehat. Manfaat dari kegiatan yang dilakukan di alam bebas adalah sebagai berikut.

1. Mendekatkan diri pada Tuhan pencipta alam semesta, dengan cara mensyukuri dan mengagumi keindahan alam.
2. Upaya merelaksasikan otot dan otak sehingga akan meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani.
3. Menumbuhkan sifat percaya diri dan melatih kepekaan panca indera.
4. Memperbaiki tingkah laku dan budi pekerti.
5. Mempertebal keakraban dan persaudaraan.
6. Mempertebal ketabahan diri dan ulet dalam menghadapi setiap tantangan.
7. Memupuk cinta kasih, kesanggupan, dan kecakapan/keterampilan.
8. Mengukuhkan kerja sama, disiplin, dan ksatria.

Waktu luang diisi dengan kegiatan-kegiatan di luar yang rutin dan wajib, baik di rumah, sekolah atau tempat bekerja. Salah satu waktu luang adalah libur sekolah, yang diisi dengan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat, dan menjadi tujuan semua siswa. Waktu luang lainnya dapat digunakan untuk mempelajari dan melakukan latihan dasar dan persiapan, sedangkan waktu liburan sekolah untuk pelaksanaannya.

Kegiatan 13.2

Lakukan perencanaan untuk melakukan kegiatan di alam bebas.

C

Kegiatan Kunjungan ke Tempat Bersejarah

Indonesia adalah negara kepulauan yang sangat kaya. Seni, budaya, dan adat istiadat merupakan salah satu dari kekayaan tersebut. Keanekaragaman budaya tersebut merupakan daya tarik tersendiri bagi kita, khususnya para pelajar. Obyek-obyek budaya tersebut merupakan sarana kegiatan wisata budaya, yang merupakan bagian dari kegiatan rekreasi pendidikan (*study tour*).

Wisata budaya adalah perjalanan atau kunjungan ke tempat-tempat yang mengandung nilai-nilai sejarah, purbakala, tradisional, keagamaan, dan seni. Tujuannya adalah untuk mengetahui, menghayati, dan menanamkan rasa bangga terhadap nilai-nilai budaya bangsa sendiri, sehingga dapat meningkatkan jati diri bangsa Indonesia.

Perencanaan waktu dan lokasi wisata budaya merupakan hal penting yang harus diperhatikan. Pilihlah waktu yang sesuai dengan agenda sekolah secara keseluruhan. Alangkah baiknya jika dilakukan pada saat yang senggang, misalnya di akhir pekan atau dilaksanakan setelah ujian umum semester.

Banyak sekali tempat bersejarah yang dapat dijadikan alternatif kegiatan, seperti museum, monumen, gedung-gedung bersejarah, candi-candi, keraton, dan bangunan bersejarah lainnya. Pemilihan tempat kegiatan juga harus diperhatikan dengan baik. Dalam pemilihan tempat, hal lain yang harus dipertimbangkan adalah jarak, lokasi, dan status dari tempat atau situs bersejarah tersebut. Pilihlah tempat yang jaraknya tidak terlalu jauh dan lokasinya strategis, mudah ditempuh supaya menghemat waktu dan biaya. Berikut ini merupakan bentuk kunjungan ke tempat-tempat bersejarah.

1. Kunjungan ke situs-situs prasejarah (candi, masjid kuno)
2. Kunjungan ke keraton-keraton yang menggambarkan kerajaan masa lalu, seperti Keraton Yogyakarta, Keraton Kasepuhan dan Kanoman di Cirebon, Keraton Kutai di Kalimantan Timur, dan lain-lain.
3. Kunjungan ke gedung-gedung bersejarah.
4. Kunjungan ke benteng-benteng peninggalan masa kolonial.
5. Kunjungan ke monumen-monumen peringatan.
6. Kunjungan ke makam-makam para pahlawan.

Kegiatan 13.3

Buatlah perencanaan mengenai kunjungan ke tempat-tempat bersejarah.



Sumber: www.blogspot.com,
10 Juni 2009

Gambar 13.5

Kunjungan ke situs prasejarah

Tokoh



Jero Wacik

Jero Wacik adalah menteri kebudayaan dan pariwisata pada kabinet Indonesia bersatu. Lahir di Singaraja, Bali pada 24 April 1949. Beliau lulus sarjana teknik mesin dari Institut Teknologi Bandung tahun 1974 dan fakultas ekonomi Universitas Indonesia tahun 1983.

Sumber: id.wikipedia.org



Kegiatan Karya Wisata

Karya wisata adalah kegiatan pengisi waktu luang yang melibatkan fisik, mental, emosi dan sosial. Sifat dari kegiatan karya wisata adalah memulihkan kembali kondisi seseorang dari segala beban akibat kegiatan sehari-hari. Karya wisata harus dilaksanakan dengan kesadaran sendiri tanpa paksaan.

Karya wisata pendidikan adalah kegiatan mengisi waktu luang yang bersifat rekreatif yang di dalamnya mengandung unsur-unsur pendidikan, dan diarahkan untuk mencapai maksud dan tujuan pendidikan. Kegiatan karya wisata ke pantai dan laut dengan memanfaatkan sarana dan prasarana yang ada di sekitarnya dengan melakukan kegiatan yang aktif dan kreatif.



Gambar 13.6

Kegiatan karya wisata

Sumber: www.wordpress.com, 10 Juni 2009

Pada praktiknya karya wisata adalah kegiatan yang dilaksanakan dalam waktu luang dan diikuti oleh banyak siswa. Program pelaksanaan hendaknya direncanakan dengan mempertimbangkan waktu luang, musim, jenis kelompok, jarak, jenis kegiatan dan manfaat.

Dalam rangka melaksanakan karya wisata, perencanaan merupakan hal yang sangat penting. Tanpa perencanaan, kegiatan karya wisata tidak akan terlaksana sesuai dengan yang diharapkan. Langkah-langkah dalam melakukan perencanaan adalah sebagai berikut:

1. menentukan tujuan yang akan dicapai;
2. menentukan batasan waktu, biaya, dan hasil yang hendak dicapai;
3. menyusun acara kegiatan;
4. menyusun jadwal kegiatan.

Sesuai dengan perencanaan program tahunan sekolah yang disepakati antara kepala sekolah dan para guru, maka sebelum pelaksanaan kegiatan karya wisata tiba waktunya, perlu diadakan persiapan yang matang agar pada pelaksanaannya dapat berjalan dengan lancar dan baik. Kegiatan-kegiatan dapat berupa hal-hal sebagai berikut.

1. Pembentukan kepanitiaan hendaknya diserahkan kepada para guru/pembina yang berpengalaman.
2. Mengadakan peninjauan tentang data objek yang akan dituju, lokasi, jarak dari sekolah, sarana yang tersedia, dan keamanan.
3. Menyusun pembiayaan keseluruhan yang diperlukan bagi kegiatan tersebut.
4. Memberitahu kepada para siswa tentang maksud dan tujuan serta manfaat kegiatan.
5. Mengirimkan surat pemberitahuan dan permohonan izin kepada orangtua siswa.
6. Menentukan perlengkapan perorangan dan kelompok sesuai dengan.
7. Memilih jenis angkutan yang aman, murah dan disesuaikan dengan jumlah siswa.

Dalam pelaksanaan kegiatan karya wisata harus mematuhi acara-acara atau jadwal kegiatan yang disusun, agar:

1. tujuan dan manfaat kegiatan dapat tercapai.
2. waktu yang tersedia dapat digunakan semaksimal mungkin.
3. dana dan perbekalan dapat digunakan seefisien mungkin.
4. disiplin perorangan atau kelompok dapat terlaksana dengan baik.

Kegiatan 13.4

1. Tuliskan hal-hal yang harus dipersiapkan untuk melakukan kegiatan di alam bebas.
2. Di tempat apakah kita dapat melakukan kegiatan kunjungan ke tempat bersejarah selain museum?

Tugas

Buatlah sebuah proposal kegiatan kesiswaan di sekolah Anda. Anda bebas menentukan kegiatan yang akan diselenggarakan.

Rangkuman

1. OSIS (Organisasi Siswa Intra Sekolah) merupakan salah satu organisasi di sekolah, sangat penting dalam mengelola kegiatan-kegiatan kesiswaan mulai dari perencanaan program, pengorganisasian, pelaksanaan, koordinasi, dan evaluasi.
2. Kegiatan Intrakurikuler adalah kegiatan belajar mengajar yang dilakukan di sekolah sesuai dengan kurikulum yang berlaku. Kegiatan ini berguna untuk mencapai tujuan masing-masing mata pelajaran.
3. Kegiatan kokurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran biasa, yang bertujuan agar siswa lebih memperdalam dan lebih menghayati apa yang akan dipelajari dalam kegiatan intrakurikuler.
4. Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam pelajaran biasa, dan juga dilakukan waktu libur sekolah. Pelaksanaan tempatnya dapat dilakukan di sekolah ataupun di luar sekolah dengan tujuan untuk lebih memperluas pengetahuan siswa.
5. Wawasan wiyatamandala adalah wawasan yang menjadikan sekolah sebagai tempat terlaksananya proses belajar dan mengajar yang mantap dan serasi.
6. Waktu luang diisi dengan kegiatan-kegiatan di luar yang rutin dan wajib, baik di rumah, sekolah atau tempat bekerja. Salah satu waktu luang adalah libur sekolah, yang diisi dengan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat, dan menjadi tujuan semua siswa.
7. Karya wisata adalah kegiatan pengisi waktu luang yang melibatkan fisik, mental, emosi dan sosial yang mengandung sifat pemulihan kembali kondisi seseorang dari segala beban yang timbul akibat kegiatan sehari-hari. Karya wisata harus dilaksanakan dengan kesadaran sendiri tanpa paksaan.

Kaji Diri

Apakah yang Anda rasakan setelah mengikuti pelajaran pada bab ini? Jika Anda mengikuti pelajaran ini dengan bersungguh-sungguh, tentu akan banyak manfaat yang diperoleh. Misalnya, Anda mengetahui berbagai hal yang ada di museum.

Dengan demikian, kemampuan dan wawasan Anda pun semakin bertambah, bukan? Siapa tahu, suatu saat nanti Anda akan menjadi seorang sejarawan yang andal.

Soal Evaluasi Bab 13

Kerjakan pada buku tugas Anda.

A. Pilihlah salah satu jawaban yang paling tepat.

- Kegiatan mempelajari buku-buku tertentu, melakukan penelitian, membuat makalah atau kliping merupakan contoh kegiatan...
 - intrakurikuler
 - ekstrakurikuler
 - les
 - sekolah
 - kokurikuler
- Kegiatan sekolah yang dilakukan di luar jam pelajaran biasa dan dilakukan saat libur sekolah disebut
 - kokurikuler
 - intrakurikuler
 - ekstrakurikuler
 - olahraga
 - rekreasi
- Berikut ini adalah jenis-jenis pembinaan kesiswaan, *kecuali*
 - pembinaan ketakwaan kepada Tuhan Yang Maha Kuasa
 - Usaha Kesehatan Sekolah (UKS)
 - olahraga dan kesehatan
 - koperasi sekolah
 - kantor tata usaha
- Melakukan pengajian rutin di sekolah merupakan pembinaan kesiswaan dengan jenis kegiatan
 - koperasi sekolah
 - olahraga dan kesehatan
 - Usaha Kesehatan Sekolah
 - pembinaan ketakwaan kepada Tuhan Yang Mahakuasa
 - organisasi paskibra
- Organisasi di sekolah yang menunjang pelaksanaan 5 K di sekolah adalah
 - Paskibra
 - PMR
 - Pramuka
 - UKS
 - OSIS
- Wawasan yang menjadikan sekolah sebagai tempat terlaksananya proses belajar dan mengajar yang mantap dan serasi disebut
 - wawasan wiyatamandala
 - organisasi sekolah
 - organisasi siswa sekolah
 - pembinaan siswa
 - wawasan berorganisasi di sekolah
- Kunci keberhasilan suatu organisasi adalah
 - sikap mental
 - wawasan wiyatamandala
 - tersusunnya perencanaan yang matang dan terperinci
 - tersusunnya jadwal pertandingan
 - paham berorganisasi
- Upaya menyusun struktur dan membentuk hubungan-hubungan kerja yang baik agar diperoleh kesesuaian dalam mencapai tujuan bersama disebut sebagai
 - penyelarasan
 - pembaharuan
 - wawasan wiyatamandala
 - organisator
 - pengorganisasian
- Agar kegiatan berjalan dengan lancar, perlu adanya ... di antara semua seksi.
 - organisator
 - koordinasi
 - apresiasi
 - perhitungan
 - manajemen
- Mengendorkan tekanan jiwa dan jasmani supaya tidak mengalami kelelahan yang besar sehingga mendapatkan ketenangan batin dan otak (pemikiran). Pernyataan tersebut merupakan salah satu tujuan
 - kegiatan di sekolah
 - ekstrakurikuler
 - kokurikuler
 - kegiatan di alam bebas
 - olahraga

B. Jawablah pertanyaan berikut dengan benar.

1. Apa orientasi dari kegiatan ekstrakurikuler?
2. Apa yang menjadi sektor garapan kegiatan UKS?
3. Apa tujuan diadakannya berbagai kegiatan sekolah?
4. Apa yang dimaksud dengan karya wisata pendidikan?
5. Buatlah perencanaan sebelum melaksanakan kegiatan di alam bebas.

Evaluasi Praktik

Tes Keterampilan Perencanaan Kegiatan di Alam Bebas

Tujuan: Mengetahui kemampuan siswa dalam merencanakan berbagai kegiatan di alam bebas.

Peralatan:

1. Daftar lokasi yang akan dituju
2. Alokasi biaya
3. Jumlah peserta
4. Perlengkapan yang harus dibawa
5. Susunan kepanitiaan

Aspek yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
Lakukan kegiatan di alam bebas: <ul style="list-style-type: none">• Perencanaan• Persiapan• Pelaksanaan• Evaluasi				
Jumlah				
Jumlah Skor Maksimal = 16				

Penilaian:

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

Bab 14



Sumber: spinacare.files.wordpress.com,
5 Juni 2009

Perilaku Hidup Sehat

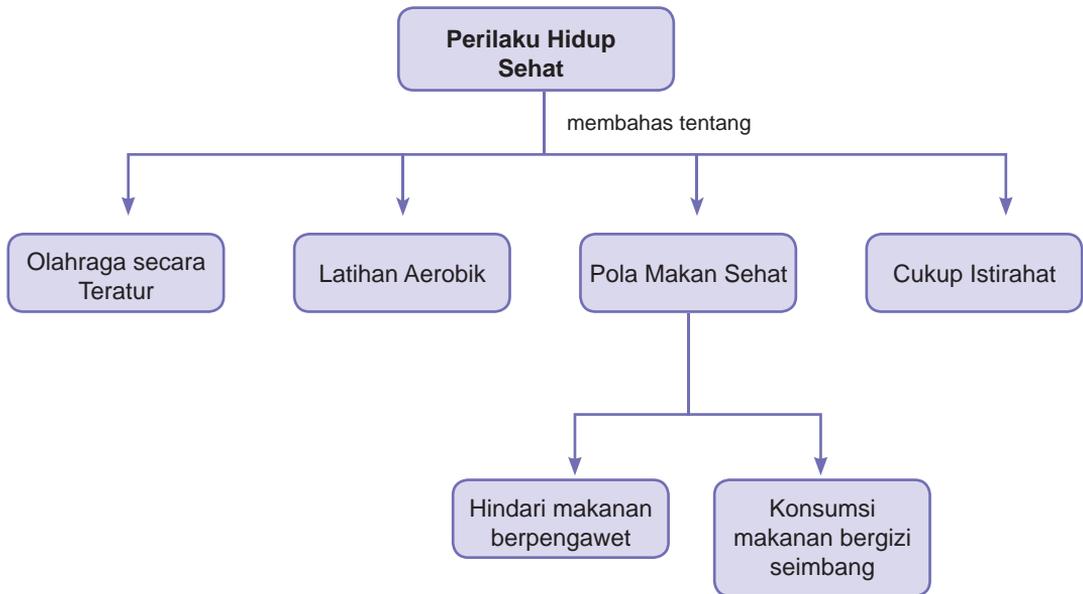
Usia manusia memang terbatas. Tuhan sudah menetapkan demikian. Namun, Anda dapat mensyukuri nikmat hidup ini dengan melaksanakan pola hidup yang sehat. Dengan cara hidup yang sehat usia Anda mungkin akan lebih lama, karena kondisi tubuh menjadi lebih bagus.

Pada bab ini Anda akan mempelajari sejumlah cara untuk hidup yang sehat, mulai dari mengonsumsi tipe makanan tertentu, hingga menjauhkan diri dari penggunaan narkoba. Dengan memerhatikan materi bab ini, secara saksama dan mempraktikkannya Anda akan hidup sehat.

Kata Kunci

- Pola hidup sehat
- Gaya hidup
- Pola makan
- Olahraga
- Istirahat

Peta Konsep



Pola hidup yang sehat akan menentukan perilaku hidup sehat juga. Seseorang yang hidupnya terpola maka ia akan membiasakan dan menjadi perilaku yang biasa dilakukan sehari-hari. Oleh karena itu, keduanya tidak dapat dipisahkan. Para pakar kesehatan berpendapat bahwa terciptanya pola hidup yang sehat akan bergantung pada gaya atau pola hidup yang dijalani oleh seseorang dan kemudian diaplikasikan dalam bentuk perilaku.

Pola perilaku setiap individu (*behavioral patterns*) akan berbeda dalam situasi atau lingkungan sosial yang berbeda, dan senantiasa berubah. Gaya hidup individu, yang dicirikan dengan pola perilaku individu, akan memberi dampak pada kesehatan individu dan selanjutnya pada kesehatan orang lain. Misalnya, pola hidup modern, dengan pola makan modern, yang sekarang ini banyak dianut kebanyakan orang ternyata sangat berpotensi mengganggu kesehatan dan menimbulkan penyakit, seperti diabetes. Gaya hidup dan pola makan yang disebut modern ini jelas sangat mengancam kualitas kesehatan, justru karena kelebihan gizinya. Kelebihan gizi membuat orang menjadi kegemukan yang mengarah munculnya penyakit kronis, khususnya diabetes melitus (DM).

Catatan

Banyak keuntungan yang dapat Anda peroleh dari menerapkan pola hidup sehat, contoh: dapat tidur dengan nyenyak, bekerja lebih maksimal, berpikiran positif dan sehat, damai, nyaman, tentram dan yang terpenting Anda dapat terhindar dari penyakit.

A Olahraga secara Teratur

Olahraga sangat diperlukan tubuh untuk menjaga kesehatan dan stamina. Namun, hal tersebut sering diabaikan orang. Latihan yang benar adalah latihan yang dilakukan secara rutin. Periode latihan tergantung pada berat dan ringannya latihan yang dilakukan. Sebagai ilustrasi dari pola latihan dapat digambarkan di sini.

- Jika latihan yang dilakukan hanya sekitar setengah jam, latihan tersebut dapat dilakukan setiap hari dengan istirahat hari Minggu.
- Jika latihan yang dilakukan sekitar satu jam dan cukup intensif, frekuensi latihan 3 atau 4 kali seminggu sudah mencukupi.



Sumber: seminaripem.files.wordpress.com,
5 Juni 2009

Gambar 14.1

Kegiatan olahraga bola basket

Perlu diingat bahwa latihan yang dilakukan sepanjang hari atau 7 kali dalam seminggu juga dinilai kurang baik. Intinya adalah latihan apapun harus dilakukan secara teratur dan istirahat yang sesuai. Latihan yang sistematis ini akan terasa manfaatnya bagi kesehatan.

Ada kalanya melakukan latihan rutin akan menimbulkan kebosanan. Untuk mengatasi masalah ini, alternatif pilihan adalah dengan melakukan jenis olahraga pergaulan yang dilakukan secara rekreasi. Kita bisa melakukan kegiatan olahraga seperti sepak bola, bulu tangkis, tenis meja, bola voli dan basket bersama teman-teman. Selain akan meminimalkan kebosanan, secara tidak langsung kita telah melakukan kegiatan latihan yang berguna.

B Mengembangkan Kapasitas Aerobik

Istilah aerobik dalam kaitannya dengan kegiatan latihan adalah penggunaan oksigen oleh tubuh yang menggambarkan tingkat efektifitas badan seseorang dalam mendapatkan oksigen dan mengirimkannya ke seluruh tubuh. Dalam hal ini, oksigen disalurkan ke seluruh sel atau otot tubuh yang nantinya akan digunakan dalam pengadaan energi dan mengeluarkan bahan sisa pembakaran dari hasil sisa metabolisme.

Latihan aerobik merupakan salah satu upaya untuk meraih kesehatan dan kebugaran. Orang yang mempunyai nilai aerobik yang baik artinya mempunyai jantung dan paru-paru yang bekerja baik, peredaran darah yang baik sehingga dapat memenuhi kebutuhan sel-sel, otot-otot atau organ-organ tubuh tanpa mengalami kelelahan.



Gambar 14.2

Senam aerobik dapat meningkatkan kesehatan dan kebugaran

Sumber: www.kumbang.net,
6 Juni 2009

C

Pola Makan dan Konsumsi Makanan

Banyak penyakit berat yang bersumber dari makanan atau pola makan yang salah. Seperti, hipertensi, asam urat, ginjal, kolesterol, bahkan kanker. Kesehatan memang erat kaitannya dengan kondisi makanan. Untuk mendapatkan tubuh yang bugar dan sehat sebenarnya mudah, yaitu dengan hidup teratur, cukup istirahat, rutin berolahraga, hindari stress, dan pola makan yang sehat.



Sumber: *4.bp.blogspot.com*,
10 Juni 2009

Gambar 14.3

Bahan makanan alami

Berikut merupakan upaya merubah pola makan untuk hidup sehat.

- Sebisa mungkin hindari makanan dengan kandungan lemak (minyak, mentega, margarin, dan santan) yang tinggi.
- Hindari bahan makanan yang mengandung pengawet. Jika terpaksa membeli bahan pangan di dalam kemasan, pilihlah bahan makanan yang mencantumkan jelas “tanpa bahan pengawet”. Hal ini sangat penting, karena dalam jangka panjang bahan pengawet ini akan memicu terjadinya kanker.
- Pilihlah makanan atau minuman yang berwarna putih alami. Banyak orang, terutama anak-anak, selalu membeli makanan yang berwarna karena menarik. Pilihlah bahan makanan dan minuman yang tanpa bahan pewarna, kecuali warna alami dari bahan makanan tersebut.
- Jangan menambah saus, kecap, garam, dan bumbu-bumbu penyedap secara berlebihan. Jika memungkinkan hindari bahan-bahan tersebut, karena senyawa Monosodium glutamat yang terdapat di dalam bumbu penyedap hanya untuk memanjakan lidah Anda, tidak untuk kesehatan.

Tokoh



Prof. Poorwo Soedarmo

Prof. Poorwo Soedarmo adalah perintis ilmu gizi dan pencetus slogan “Empat Sehat Lima Sempurna” Beliau lahir di Malang, 20 Februari 1904 dan meninggal di usia 99 tahun pada 13 Maret 2003.

Sumber: www.tokohindonesia.com,

10 Juni 2009

- e. Perbanyak konsumsi sayur dan buah. Vitamin, mineral, air, zat fitonutrien, antioksidan, dan serat yang terdapat dalam buah-buahan dan sayuran sangat berguna bagi kesehatan. Selain badan menjadi sehat dan bugar, Anda akan terbebas dari risiko beragam penyakit seperti kanker.
- f. Hindari mengonsumsi jeroan, otak, makanan berkuah santan kental, kulit ayam, dan kuning telur. Bahan pangan ini merupakan sumber lemak penyebab obesitas dan gangguan kardiovaskular. Oleh karena itu, pilihlah daging tanpa lemak, makanan berkuah bening, susu rendah lemak, susu kedelai, putih telur, dan ikan sebagai sumber protein yang baik.
- g. Pilihlah makanan dengan metode memasak dikukus, direbus, atau ditumis dengan sedikit minyak. Metode menggoreng, memanggang, dan dibakar, kurang disarankan, selain mengandung banyak lemak, metode memasak seperti ini akan merusak nilai gizi makanan karena panas tinggi.
- h. Perbanyak minum air putih, minimal 8 gelas sehari, hindari minuman beralkohol, bersoda dan minuman dengan kandungan gula dan kafein tinggi. Jus sayuran dan buah sangat baik untuk menjaga dan memelihara kesehatan tubuh.
- i. Konsumsi makanan dengan gizi seimbang.

D Istirahat yang Cukup

Istirahat merupakan cara memulihkan kondisi tubuh setelah melakukan aktivitas. Selain itu, istirahat juga dapat mengurangi ketegangan otot-otot dan meringankan ketegangan pikiran.

Setiap orang dapat melakukan istirahat menurut kebutuhannya masing-masing. Namun, istirahat yang paling baik dan sangat dianjurkan adalah tidur. Tidur merupakan cara terbaik melakukan istirahat. Tidur pada malam hari secukupnya minimal selama 6 jam. Tubuh yang mendapat istirahat yang baik akan mengembalikan kebugaran. Sebaliknya, tubuh yang tidak mendapat istirahat yang cukup akan tampak tidak segar dan mudah terserang penyakit. Oleh karena itu, bagi siapapun yang ingin selalu sehat, rasanya penting untuk mengikuti beberapa saran dari Dirjen Pembinaan Kesehatan Masyarakat Departemen Kesehatan RI berikut ini, yang dimuat di majalah Tempo, mengenai bagaimana membangun keluarga Indonesia yang sehat.

- a. Mengonsumsi menu makanan yang sehat dan seimbang. Makanan yang dikonsumsi sehari-hari harus memenuhi aspek empat sehat lima sempurna. Keseimbangan energi dicapai apabila energi yang masuk ke dalam tubuh melalui makanan sama dengan energi yang di keluarkan. Apabila konsumsi energi yang masuk melalui makanan kurang dari energi yang dikeluarkan, keseimbangan energi dalam tubuh menjadi negatif. Akibatnya, berat badan kurang dari ideal.
- b. Melakukan aktivitas fisik bersama keluarga minimal 3 kali seminggu, selama 30 menit atau lebih. Misalnya dengan melakukan jogging. Olahraga ini memberi manfaat yang luar biasa bagi tubuh dan kesehatan. Di antaranya dapat menjaga tekanan darah dan kadar kolesterol serta menormalkan berat badan.
- c. Menghindari rokok dan obat-obatan ilegal. Mungkin sudah sangat dipahami bahaya rokok dan obat terlarang bagi kesehatan. Akan tetapi, masih banyak pihak enggan untuk menjauhinya.
- d. Menjaga kesehatan juga sangat penting bagi ibu-ibu yang sedang hamil dan menyusui. Mereka mengharapkan dapat memeriksakan kehamilan dan bayinya setiap bulan ke bidan atau dokter. Kemudian berikan ASI saja (ASI eksklusif) pada bayi sampai berumur 6 bulan.
- e. Hidup harus diatur sedemikian rupa agar terhindar dari stress merupakan awal dari rentannya tubuh terhadap berbagai penyakit. Hal ini bisa dilakukan dengan mengembangkan rasa humor yang ada pada diri masing-masing. Ingat, tertawa bisa membantu mengurangi rasa tegang dan membantu kita selalu berpikir positif.



Sumber: drjt.files.wordpress.com,
25 Juni 2009

Gambar 14.4

Tertawa bisa mengurangi
rasa tegang

- f. Atur prioritas dan buat segala sesuatu menjadi lebih sederhana. Aturilah bagaimana waktu dapat dimanfaatkan sebaik mungkin. Usahakan meluangkan waktu minimal satu hari dalam seminggu untuk rekreasi bersama keluarga dan membuang segala kegelisahan. Tak salah kiranya bila kita juga mempelajari berbagai teknik relaksasi.
- g. Membiasakan diri bersosialisasi dengan masyarakat di lingkungan sekitar. Luaskan pergaulan, bantu sesama, dan beribadahlah sesuai dengan kepercayaan masing-masing. Keluarga yang kuat adalah yang tabah dan bisa menyesuaikan terhadap berbagai perubahan dalam hidup.

Kegiatan

Lakukanlah kegiatan pola hidup sehat seperti yang telah Anda pelajari dalam bab ini.

Tugas

Buatlah sebuah makalah tentang perilaku hidup sehat. Hal yang dibahas misalnya olahraga secara teratur, latihan aerobik, pola makan sehat, atau cukup istirahat.

Rangkuman

1. Gaya hidup individu, yang dicirikan dengan pola perilaku individu, akan memberi dampak pada kesehatan individu dan selanjutnya pada kesehatan orang lain.
2. Pola hidup sehat harus kita lakukan dalam kehidupan kita sehari-hari. Kesehatan akan terasa mahal tatkala kita sedang sakit. Di situlah kita merasa kesehatan merupakan barang yang sangat berharga.
3. Kesehatan merupakan faktor penting untuk menunjang aktivitas kita sehari-hari. Jiwa dan raga yang sehat adalah faktor penting untuk menciptakan kualitas kehidupan yang lebih baik.

Kaji Diri

Apakah yang Anda rasakan setelah mengikuti pelajaran pada bab ini? Jika Anda mengikuti pelajaran ini dengan bersungguh-sungguh, tentu banyak manfaat yang diperoleh. Misalnya, Anda mengetahui pola dan perilaku hidup sehat.

Dengan demikian, kemampuan dan wawasan Anda pun semakin bertambah, bukan? Siapa tahu, suatu saat nanti Anda akan menjadi ahli gizi yang terkenal di seluruh pelosok Nusantara.

Soal Evaluasi Bab 14

Kerjakan pada buku tugas Anda.

A. Pilihlah salah satu jawaban yang paling tepat.

- Olahraga yang benar adalah
 - setahun sekali
 - 3 bulan sekali
 - setiap hari
 - 3 kali sehari
 - terus menerus dan rutin
- Dalam satu minggu, latihan olahraga efektif adalah
 - 3 atau 4 kali
 - 2 atau 3 kali
 - 1 atau 2 kali
 - 5 atau 6 kali
 - sekali saja
- Kemampuan bekerja jantung dan paru-paru yang baik, peredaran darah yang baik sehingga dapat memenuhi kebutuhan sel-sel, otot-otot atau organ-organ tubuh tanpa mengalami kelelahan disebut orang yang mempunyai nilai
 - aerobik
 - aerodinamika
 - sehat
 - bugar
 - latihan bugar
- Berikut ini yang dimaksud dengan makanan yang bergizi adalah
 - makanan yang mahal harganya
 - yang mengandung unsur protein saja
 - yang mengandung unsur-unsur karbohidrat dan lemak
 - makanan yang murah harganya
 - yang mengandung unsur-unsur penting yang diperlukan tubuh, seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan zat mineral lainnya.
- Vitamin yang berfungsi untuk mata adalah
 - vitamin B
 - vitamin B12
 - vitamin D
 - vitamin B1
 - vitamin A
- Padi-padian, biji-bijian, kacang-kacangan, dan kuning telur mengandung vitamin
 - K
 - A
 - E
 - C
 - D
- Vitamin D dibutuhkan oleh organ
 - tulang
 - mata
 - lambung
 - mulut
 - pernapasan
- Hati, kacang tanah, unggas, dan ikan merupakan contoh makanan yang mengandung
 - vitamin A
 - vitamin B12
 - niacin
 - vitamin C
 - vitamin D
- Upaya mengembalikan kebugaran jasmani setelah melakukan aktivitas adalah dengan cara
 - olahraga
 - istirahat
 - lari
 - berenang
 - bekerja
- Berikut ini adalah aktivitas yang tidak termasuk perilaku hidup sehat adalah
 - rekreasi 2 minggu sekali
 - olahraga yang teratur
 - istirahat setelah melakukan aktivitas
 - merokok tidak di tempat umum
 - jogging

B. Jawablah pertanyaan berikut dengan benar.

1. Apa akibat yang ditimbulkan jika terlalu banyak mengonsumsi makanan yang mengandung bahan pengawet?
2. Bagaimana cara melakukan latihan jasmani yang benar?
3. Jelaskan manfaat istirahat.
4. Tuliskan kandungan gizi yang terdapat pada daging dan telur.
5. Sebutkan 3 contoh aktivitas untuk membangun keluarga yang sehat.

Evaluasi Praktik

Tes Keterampilan Membiasakan Hidup Sehat

Tujuan: Mengetahui kemampuan siswa dalam mengaplikasikan pola hidup sehat.

Peralatan:

1. Buku tentang gizi
2. Buku atau referensi tentang kesehatan dan penyakit
3. Alat tulis

Aspek yang Dinilai	Hasil Karya Tulis			
	1	2	3	4
Membuat karya tulis tentang pola hidup sehat				
Jumlah				
Jumlah Skor Maksimal = 12				

Penilaian:

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

Soal Evaluasi Semester 2

Kerjakan pada buku tugas Anda.

A. Pilihlah salah satu jawaban yang paling tepat.

- Hasil tolakan peluru dari seorang peserta dinyatakan gagal, jika
 - peluru diletakkan di muka dada atau belakang kepala
 - dipanggil oleh petugas langsung datang
 - melempar dengan benar
 - peluru tidak keluar sektor lingkaran
 - peserta gagal melempar selama 2 kali
- Pelempar bola dalam permainan softball disebut
 - runner*
 - catcher*
 - pitcher*
 - visitor*
 - batter*
- Hal-hal yang harus diutamakan dalam perlombaan lempar cakram adalah
 - berputar di tempat
 - melompat tinggi di udara
 - terlalu tegang di kaki
 - membawa berat badan pada kaki depan dan membiarkan jatuh
 - mendarat pada jari-jari kaki kanan
- Tes yang bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung dan paru adalah
 - angkat badan
 - lari cepat 60 meter
 - baring duduk
 - lari 1.000 meter
 - senam lantai
- Tes yang bertujuan untuk mengukur gerak eksplosif otot tungkai adalah
 - standing broad jump*
 - half squat*
 - shuttle run*
 - push up*
 - sit up*
- Sebelum melakukan tes kebugaran jasmani, harus memperhatikan beberapa petunjuk berikut, *kecuali*
 - peserta tes harus dalam keadaan sehat
 - peserta tes hendaknya cukup istirahat
 - identitas peserta tes harus tercatat lengkap
 - peserta tes harus atlet pertandingan
 - peserta harus bugar
- Angkat badan dalam tes kebugaran jasmani bertujuan
 - mengukur gerak eksplosif otot tungkai
 - mengukur kekuatan lengan dan bahu
 - mengukur kelincahan dalam mengubah arah
 - mengukur kecepatan berlari
 - mengukur daya tahan otot-otot perut
- Pelaksanaan kaki pada tahap jejak adalah
 - dengan satu kaki
 - dengan dua kaki
 - tanpa kaki
 - jinjit
 - meloncat-loncat
- Badan senam dunia yang mengatur tata cara penilaian dalam perlombaan senam adalah
 - International of Gymnastique
 - Federaton of Gymnastique
 - International Federation of Gymnastique
 - Federation International de Gymnastique
 - International Gymnastique Federation
- Komponen kebugaran jasmani yang dikembangkan dalam senam aerobik adalah
 - kelentukan, kontinuitas
 - kekuatan, kesabaran
 - kontinuitas, kreativitas
 - kekuatan, kontinuitas
 - kontinuitas, ketenangan

11. Olahraga aerobik yang telah dimodifikasi sehingga mudah diikuti oleh anggota keluarga disebut
 - a. *aquarobics*
 - b. *aquatic tim*
 - c. *aerobic*
 - d. senam pramuka
 - e. senam sehat
12. Senam aerobik dilakukan dengan....
 - a. perlahan
 - b. semangat
 - c. bertenaga
 - d. semangat dan bertenaga
 - e. teratur
13. Tiupan peluit yang bersamaan dengan dilemparkannya bola oleh wasit pada permainan polo air, menandakan bahwa
 - a. akhir
 - b. istirahat
 - c. pergantian pemain
 - d. pelanggaran
 - e. permulaan permainan
14. Jika pada permulaan permainan polo air terjadi kesalahan maka
 - a. harus diteruskan
 - b. harus diulangi
 - c. harus dihentikan
 - d. dilanjutkan saja
 - e. salah satu pemain harus diganti
15. Tinggi gawang pada polo air diukur dari atas rata-rata air adalah
 - a. 90,5 cm
 - b. 95 cm
 - c. 9,5 cm
 - d. 90 cm
 - e. 9 cm
16. Kegiatan mempelajari buku-buku tertentu, melakukan penelitian, membuat makalah atau klipng merupakan contoh kegiatan
 - a. intrakulikuler
 - b. ekstrakulikuler
 - c. les
 - d. sekolah
 - e. kokurikuler
17. Kegiatan sekolah yang dilakukan di luar jam pelajaran biasa dan dilakukan saat libur sekolah disebut
 - a. kokurikuler
 - b. intrakulikuler
 - c. ekstrakulikuler
 - d. olahraga
 - e. rekreasi
18. Berikut ini adalah jenis-jenis pembinaan kesiswaan, *kecuali*
 - a. Pembinaan Ketakwaan kepada Tuhan Yang Maha Kuasa
 - b. Usaha Kesehatan Sekolah (UKS)
 - c. olahraga dan kesehatan
 - d. koperasi sekolah
 - e. kantor tata usaha
19. Kemampuan bekerja jantung dan paru-paru yang baik, peredaran darah yang baik sehingga dapat memenuhi kebutuhan sel-sel, otot-otot, atau organ-organ tubuh tanpa mengalami kelelahan disebut orang yang mempunyai nilai
 - a. aerobik
 - b. aerodinamika
 - c. sehat
 - d. bugar
 - e. latihan bugar
20. Tidur atau istirahat yang baik pada malam hari adalah ...
 - a. minimal 2 jam
 - b. minimal 3 jam
 - c. minimal 4 jam
 - d. minimal 6 jam
 - e. minimal 10 jam

B. Jawablah pertanyaan berikut dengan benar.

1. Apa yang dimaksud dengan makanan bergizi seimbang?
2. Sebutkan gaya-gaya renang dalam estafet putra dan putri.
3. Bagaimana pengaruh narkoba jenis narkotika bagi kesehatan?
4. Mengapa makanan berpengawet tidak baik untuk kesehatan?
5. Tuliskan beberapa kegiatan di luar kelas.
6. Bagaimana cara memegang peluru?
7. Apa yang dimaksud dengan *jump ball*?
8. Sebutkan jenis *blocking* pada permainan bola voli.
9. Sebutkan teknik melempar cakram.
10. Sebutkan rangkaian tes kebugaran jasmani.

Soal Evaluasi Akhir Tahun

Kerjakan pada buku tugas Anda.

A. Pilihlah salah satu jawaban yang paling tepat.

- Berikut merupakan ketentuan *time out* pada permainan futsal, *kecuali* ...
 - time-out* akan diberikan pada tim yang sedang menguasai bola
 - pelatih meminta untuk *time-out* selama 1 menit
 - penjaga waktu mengizinkan untuk *time-out* ketika bola keluar dari permainan dengan menggunakan sebuah peluit atau tanda lain yang berbeda dengan tanda wasit pertama
 - official* masuk ke dalam lapangan untuk memberikan pengarahan
 - tim yang tidak meminta *time-out* pada babak pertama maka timnya akan tetap hanya mendapatkan satu kali *time-out* selama babak kedua.
- Lapangan tennis meja yang baik terbuat dari ...
 - papan kayu
 - papan tripleks
 - semen
 - karet
 - plastik
- Komponen kebugaran jasmani yang harus dikembangkan dalam lari jarak menengah adalah ...
 - kekuatan tangan
 - daya tahan dan kecepatan
 - kelenturan tubuh
 - kekuatan daya dorong
 - kelincahan
- Strategi atau siasat yang dilakukan sebelum pertandingan pencak silat disebut ...
 - taktik pencak silat
 - strategi pencak silat
 - teknik pencak silat
 - pertahanan pencak silat
 - pukulan pencak silat
- Faktor yang menyebabkan terjadinya kecelakaan, seperti cedera pada saat latihan adalah
 - kurangnya daya tahan
 - kurangnya tenaga
 - kurang percaya diri
 - kurang cerdas
 - kurang pintar
- Beberapa hal yang harus diperhatikan saat melakukan latihan beban, antara lain sebagai berikut, *kecuali* ...
 - sebelum melakukan latihan beban dianjurkan untuk melakukan pemanasan yang cukup pada otot-otot yang akan dilatih (*warming up*)
 - prinsip latihan peningkatan beban secara sistematis dan terencana (*overload system*)
 - penggunaan beban sesuai kemampuan tidak berlebihan
 - lakukan setiap gerakan dengan repetisi dan set yang benar
 - peningkatan beban secara mendadak dan berlebihan
- Aktivitas yang mengandalkan gerakan seluruh anggota badan untuk mencapai tujuan tertentu, baik untuk sendiri maupun beregu disebut
 - bola voli
 - tennis
 - bola basket
 - senam lantai
 - pencak silat
- Pendaratan pada gerakan flik-flak dilakukan oleh
 - dua tangan
 - satu kaki
 - kedua kaki
 - satu tangan
 - punggung

9. Kondisi paru-paru menampung oksigen dalam kapasitas maksimalnya hal itu disebut dengan kondisi...
 - a. bernapas
 - b. anaerobik
 - c. aerobik
 - d. seimbang
 - e. maksimum
10. Gerakan yang telah aktif dengan mengikuti alur tertentu disebut
 - a. pemanasan
 - b. gerakan inti
 - c. gerakan dasar
 - d. gerakan pendinginan
 - e. gerakan akhir
11. Renang gaya dada disebut juga dengan istilah ...
 - a. *breaststroke*
 - b. *free stroke*
 - c. *butterfly stroke*
 - d. *backstroke*
 - e. *chest stroke*
12. Cara mengambil napas pada renang gaya punggung, yaitu
 - a. dapat dilakukan kapanpun
 - b. memalingkan muka ke samping
 - c. mengangkat muka ke atas
 - d. menurunkan muka ke bawah
 - e. memalingkan muka ke kiri dan ke kanan
13. Memukul bola sebagai tanda dimulainya suatu pertandingan pada permainan voli disebut
 - a. *smash*
 - b. *tosser*
 - c. *service*
 - d. *block*
 - e. *fault*
14. Tugas pengamat waktu adalah
 - a. menghitung waktu istirahat
 - b. menghitung *time out*
 - c. menghitung angka yang masuk
 - d. menghitung pelanggaran
 - e. menghitung jumlah pemain
15. Penangkap bola dalam softball disebut
 - a. *smasher*
 - b. *catcher*
 - c. *shooter*
 - d. *pitcher*
 - e. *batter*
16. Hasil tolakan peluru dari seorang peserta dinyatakan gagal, jika
 - a. peluru diletakkan di muka dada atau belakang kepala
 - b. dipanggil oleh petugas langsung datang
 - c. melempar dengan benar
 - d. peluru tidak keluar sektor lingkaran
 - e. peserta gagal melempar selama 2 kali
17. Pembagian kelas pada pertandingan silat untuk remaja adalah
 - a. di atas 14 s.d. 17 tahun
 - b. di atas 17 s.d. 21 tahun
 - c. di atas 21 s.d. 35 tahun
 - d. di atas 35 s.d.40 tahun
 - e. di atas 40 s.d. 45 tahun
18. Periode yang kurang tepat untuk melakukan tes kebugaran jasmani adalah ...
 - a. awal masa persiapan
 - b. masa menjelang kompetisi
 - c. setelah kompetisi
 - d. istirahat pada kompetisi
 - e. masa menjelang
19. Tes yang bertujuan untuk mengukur kelenturan tolok dan tungkai adalah
 - a. *forward flexion of trunk*
 - b. *sit up*
 - c. *pull up*
 - d. *squat jump*
 - e. *shuttle run*
20. Istilah dari lompat jongkok adalah
 - a. *squat*
 - b. *vault*
 - c. *high jump*
 - d. *squat vault*
 - e. *code of point*
21. Pada tahap tolakan, posisi lengan pada saat menyentuh peti lompat berada di
 - a. bawah dagu
 - b. bawah bahu
 - c. bawah kepala
 - d. bawah kaki
 - e. bawah perut
22. Pelopor dari senam aerobik adalah
 - a. Dr. Kenneth Cooper
 - b. Dr. Abraham Smith

- c. Dr. Cooper
 - d. Dr Smith
 - e. Dr. Cooper Kenneth
23. Komponen kebugaran jasmani yang dikembangkan dalam senam aerobik adalah
- a. kelentukan, kontinuitas
 - b. kekuatan, kesabaran
 - c. kontinuitas, kreativitas
 - d. kekuatan, kontinuitas
 - e. kontinuitas, ketenangan
24. Jumlah pemain polo air adalah
- a. 7 orang
 - b. 5 orang
 - c. 3 orang
 - d. 8 orang
 - e. 11 orang
25. Berikut merupakan penyebab terjadinya kecelakaan di kolam renang, *kecuali*
- a. tidak melakukan pemanasan
 - b. tidak mematuhi peraturan dan tata tertib di kolam renang.
 - c. waktu makan dan berenang berikisar 15 menit
 - d. belum sarapan (makan) sebelum latihan renang
 - e. tidak menguasai teknik berenang yang baik
26. Kegiatan sekolah yang dilakukan di luar jam pelajaran biasa dan dilakukan saat libur sekolah disebut
- a. kokurikuler
 - b. intrakulikuler
 - c. ekstrakulikuler
 - d. olahraga
 - e. rekreasi
27. Upaya menyusun struktur dan membentuk hubungan-hubungan kerja yang baik agar diperoleh kesesuaian dalam mencapai tujuan bersama disebut sebagai
- a. penyelarasan
 - b. pembaharuan
 - c. wawasan wiyatamandala
 - d. organisator
 - e. pengorganisasian
28. Kemampuan bekerja jantung dan paru-paru yang baik, peredaran darah yang baik sehingga dapat memenuhi kebutuhan sel-sel, otot-otot atau organ-organ tubuh tanpa mengalami kelelahan disebut orang yang mempunyai nilai
- a. aerobik
 - b. aerodinamika
 - c. sehat
 - d. bugar
 - e. latihan bugar
29. Upaya mengembalikan kebugaran jasmani setelah melakukan aktivitas adalah dengan cara
- a. olahraga
 - b. istirahat
 - c. lari
 - d. berenang
 - e. bekerja
30. Indonesia mengenal permainan tenis meja dari bangsa
- a. Cina
 - b. Jepang
 - c. Inggris
 - d. Belanda
 - e. Amerika

B. Jawablah pertanyaan berikut dengan benar.

1. Bagaimana cara melakukan pegangan berjabat tangan pada permainan tenis meja
2. Tuliskan beberapa peralatan keselamatan pemain pada pertandingan pencak silat.
3. Jelaskan tiga jenis sistem latihan beban.
4. Jelaskan cara melakukan salto belakang.
5. Seberapa penting latihan pemanasan dalam senam aerobik?
6. Jelaskan perbedaan renang gaya bebas dengan renang gaya punggung.
7. Apa perbedaan *mitts* dan *glove*?
8. Bagaimana jika bola servis menyentuh net, kemudian jatuh di daerah lawan?
9. Apa fungsi gerak lanjutan pada lempar cakram?
10. Bagaimana cara melakukan *standing broad jump*?
11. Bagaimana sikap lengan saat posisi badan berada di atas kuda-kuda lompat dalam lompat jongkok?
12. Bagaimanakah konsep senam aquarobics?
13. Jelaskan cara menembakkan bola ke gawang lawan dalam permainan polo air.
14. Tuliskan beberapa kegiatan yang ada di sekolah anda.
15. Apa yang dimaksud dengan gizi seimbang?

Daftar Pustaka

Sumber Buku:

- Badan Standar Nasional Pendidikan. 2006. *Standar Isi 2006 Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMA/MA/SMK*. Jakarta: Depdiknas.
- Badan Pendidikan dan Latihan Wanadri. 2005. *Teknik Dasar Hidup di Alam Bebas*. Bandung: Lembaga Penerbitan dan Bulletin Wanadri.
- Djumidar A. Widya, Moch. 2004. *Berajar Berlatih Gerak-Gerak Dasar Atletik dalam Bermain*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Giriwijoyo, HYS. Santosa. 2005. *Ilmu Faal Olahraga*. Bandung: Fakultas Pendidikan, Olahraga, dan Kesehatan.
- Haller, David. 2007. *Belajar Berenang*. Bandung: Pionir Jaya.
- Jhon dan Traetta, Mary Jean. 2007. *Dasar-Dasar Senam*. Bandung: Angkasa.
- Mardiana, Ade Purdadi dan Satya, Wira Indra. 2008. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Mulyono dan Asti, Badiatul Muchlisin. 2008. *Smart Games for Outbound Training*. Yogyakarta: Diva Press.
- Orr, C Rob dan Tyler, Jene B. 2008. *Dasar-Dasar Renang*. Bandung: Angkasa.
- Prusak, Keven. A. 2007. *Permainan Bola Basket*. Yogyakarta: Citra Aji Parama.
- Pusat Dukungan Pencegahan Lakhar BNN. *Cegah Anak Anda dari Penyalahgunaan Narkoba, Drugs Are Not Child's Play*. Jakarta : Badan Narkotika Nasional.
- Samsudin. 2008. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMA/MA*. Jakarta: Litera.
- Jaya, Asmar. 2008. *Futsal*. Yogyakarta: Pustaka Timur.

Sumber lain:

- id.wikipedia.org Februari 2009
- www.cancershelps.com/pola-hidup-sehat.htm Februari 2009
- www.kapanlagi.com Februari 2009
- world.kbs.co.id Februari 2009
- www.kpsnusantara.com Februari 2009
- www.maharanisportclub.com Februari 2009
- www.nusaindah.tripod.com Februari 2009
- www.pikiran-rakyat.com Februari 2009
- www.softball-ina.blogspot.com Februari 2009
- www.wordpress.com Februari 2009

Glosarium

Aerobik	: suatu sistem latihan fisik yang bertujuan untuk meningkatkan pemasukan dan efisiensi pemasukan oksigen di dalam jaringan tubuh
Aksis	: sumbu putaran
<i>Breast Stroke</i>	: renang gaya dada
<i>Code of point</i>	: kode penilaian
<i>Cross country</i>	: lari lintas alam
<i>Deffense</i>	: pertahanan
<i>Direct kick</i>	: tendangan bebas langsung
<i>Double</i>	: nomor ganda
<i>Endurance</i>	: daya tahan
IPSI	: Ikatan Pencak Silat Indonesia
<i>Indirect kick</i>	: tendangan bebas tidak langsung
<i>Megaphone</i>	: pengeras suara
<i>Net</i>	: jaring
OSIS	: Organisasi Intra sekolah
<i>Offense</i>	: penyerangan
<i>Pace</i>	: irama langkah lari
<i>Penalty kick</i>	: tendangan penalti
Pentatlon	: panca lomba
<i>Physical fitness</i>	: kesegaran jasmani
<i>Physical condition</i>	: latihan kondisi fisik
<i>Player</i>	: pemain
<i>Referee</i>	: wasit pemandu
<i>Relaks</i>	: tidak kaku
<i>Roll</i>	: guling
Silat	: Olahraga yang didasari ketangkasan menyerang dan membela diri, baik dengan atau tanpa senjata
<i>Space converting</i>	: pertahanan daerah
<i>Speed endurance</i>	: daya tahan kecepatan

<i>Sprint</i>	: lari jarak pendek
<i>Sprinter</i>	: Pelari jarak pendek
<i>Squat vault</i>	: gerakan lompat jongkok
<i>Standing start</i>	: start berdiri
<i>Striker</i>	: penyerang lawan
<i>Supporter</i>	: dukungan penonton
<i>Team work</i>	: kerja sama
<i>Testee</i>	: peserta tes
<i>Tester</i>	: pengetes
<i>Throw in</i>	: lemparan ke dalam
<i>Tiger sprang</i>	: loncat harimau
<i>Time keeper</i>	: pencatat waktu
<i>Tosser</i>	: pengumpan
<i>Track</i>	: lintasan lari
<i>Umpiree</i>	: wasit pendamping
<i>Vaulting horse</i>	: kuda-kuda lompat
<i>Warming up</i>	: pemanasan
<i>Yellow card</i>	: kartu kuning

A

Aerobik 62–66, 148, 149
Atletik 21, 22, 111, 112

B

Batter 105
Bola basket 85, 96–102
Bola voli 85, 90

C

Cakram 116–119
Catcher 103, 104
Cedera 166, 167
Code of point 142
Cooling down 40, 167

D

Daya tahan 42

F

Front kick 68
Futsal 1–9

G

Gaya bebas 78, 79, 164
Gaya dada 76, 77, 165
Gaya kupu-kupu 166
Gaya punggung 80, 81, 1643

H

Home plate 103

I

Inning 103

J

Jump ball 99

K

Kebugaran jasmani 37–40, 127
Kecepatan 41
Kekuatan 40
Kelentukan 42

L

Lari jarak menengah 22, 23, 24
Lempar cakram 116–119
Lompat jauh 24, 25, 26, 130
Lompat jongkok 140–142
Loncat kangkang 55, 56

M

Mambo 151
Monumen bersejarah 178
Museum 178

N

Net 13

P

Pencak silat 27–32, 120–122
Peregangan dinamis 42
Peragangan statis 44
Pitcher 103, 104
Polo air 158–162

R

Renang estafet 162, 163

S

Salto 52–54,
Senam ketangkasan 51,
Senam ritmik 61
Shuttle run 131
Side kick 67
Sit up 132
Softball 103–106
Sprint 129

T

Tenis meja 11–16
Tolak peluru 112–115

W

Warming up 40, 167

Lampiran 1

Standar Kebugaran Jasmani Lari 12 Menit

Setelah perolehan waktu dicatat, interpretasikan dengan standar derajat kebugaran jasmani berikut.

Tabel 1. Uji lari/jalan 12 menit, jarak (kilometer) dalam 12 menit untuk putra

No	Katagori Kebugaran Jasmani	Umur (tahun)					
		13-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60
1	Kurang sekali	< 2.09	< 1.96	< 1.90	< 1.83	< 1.66	< 1.40
2	Kurang	2.09-2.20	1.96-3.10	1.90-2.09	1.83-1.99	1.65-1.80	1.40-1.64
3	Sedang	2.22-2.51	2.12-2.40	2.11-2.33	2.01-2.24	1.88-2.09	1.66-1.93
4	Baik	2.53-2.77	2.41-2.64	2.35-2.51	2.25-2.46	2.11-2.32	1.95-2.12
5	Baik Sekali	2.78-2.99	2.65-2.83	2.52-2.71	2.48-2.65	2.33-2.54	2.14-2.49
6	Luar biasa	>3.00	>2.85	>2.74	>2.67	>2.56	>2.51

Tabel 2. Uji lari/jalan 12 menit, jarak (kilometer) dalam 12 menit untuk putri

No	Katagori Kebugaran Jasmani	Umur (tahun)					
		13-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60
1	Kurang sekali	< 1.61	< 1.55	< 1.51	< 1.42	< 1.35	< 1.26
2	Kurang	1.61-1.90	1.54-1.79	1.51-1.79	1.42-1.57	1.35-1.49	1.26-1.38
3	Sedang	1.91-2.08	1.80-1.96	1.70-1.90	1.59-1.79	1.51-1.69	1.40-1.58
4	Baik	2.09-2.30	1.98-2.16	1.91-2.08	1.80-2.00	1.70-1.90	1.59-1.75
5	Baik Sekali	2.32-2.43	2.17-2.33	2.09-2.24	2.01-2.24	2.91-2.09	2.77-2.90
6	Luar biasa	> 2.44	> 2.35	> 2.25	> 2.17	> 2.11	> 1.91

Dikutip dari: Cooper K. H., *The Aerobics Program for Total Well-Being*, Bantam Books, News York, 1982, hal 141

Lampiran 2

Aliran dan Perguruan di Indonesia

- **Silat Perisai Diri:** Teknik silat Indonesia yang diciptakan oleh Pak Dirdjo (mendapat penghargaan pemerintah sebagai Pendekar Purna Utama) yang pernah mempelajari lebih dari 150 aliran silat nusantara dan mempelajari aliran kungfu *siauw liem sie* (shaolin) selama 13 tahun. Teknik praktis dan efektif berdasarkan pada elakan yang sulit ditangkap dan serangan perlawanan dengan kekuatan maksimum. Saat ini, perguruan ini merupakan perguruan silat yang paling dikenal dan banyak anggotanya di Australia, Eropa, Jepang, dan Amerika Serikat.
- **Silat Tunggal Hati Seminari-Tunggal Hati Maria:** Organisasi pencak silat bernafaskan agama Katolik, didirikan oleh 7 dewan pendiri, termasuk Rm. Hadi, Pr. dan Rm. Sandharma Akbar, Pr.
- **Silat Merpati Putih:** Perguruan Pencak Silat Beladiri Tangan Kosong (PPS Betako)
- **Silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah:** Organisasi pencak silat di bawah organisasi Muhammadiyah
- **Silat Zulfikari:** Ajaran bela diri dari Qadiri Rifai Tariqa
- **Pukulan Bongkot:** Suatu aliran silat
- **Silat Mubai:** Silat Muslim
- **Silat Hikmatul Iman Indonesia:** Perguruan beladiri yang didirikan oleh Dicky Zainal Arifin. Merupakan aliran silat tersendiri tanpa pengaruh dari aliran manapun.
- **Silat Elang Putih:** Perguruan beladiri yang didirikan/dikembangkan oleh Pak Enjum Bin Bangkel dan Hadiana Candra K, dan bertempat di Bogor. Merupakan aliran silat yang terdiri atas gabungan pencak silat aliran di Jawa Barat.
- **Pusaka Sakti Mataram Lakutama PPS Inti Ombak:** Perguruan pencak silat yang mengaju pada jaman mataram jogja dan bercampur dengan aliran madura. Perguruan ini berkembang dengan tujuan pelestarian budaya bangsa.

Lampiran 3

Norma Kesegaran Jasmani Indonesia untuk SMA/SMK/MA (Usia 16 s.d 19 tahun)

Putra	Klasifikasi	Putri
Nilai	Nilai	Nilai
228 - ke atas	Baik sekali	206 - ke atas
176 - 227	Baik	134 - 205
127 - 175	Sedang	80 - 133
78 - 126	Kurang	39 - 79
Sampai dengan 77	Kurang sekali	Sampai dengan 38

Praktis Belajar

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

Mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan yang diajarkan di sekolah merupakan salah satu sarana untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan sosial, dan aspek pola hidup sehat. Dengan mempelajari Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, Anda diharapkan dapat mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, bekerja sama, dan percaya diri. Pemahaman terhadap konsep aktivitas jasmani dan olahraga akan mendukung pencapaian pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan bugar, terampil, serta memiliki sifat yang positif.

Buku Praktis Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan ini merupakan salah satu media dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. Dengan proses pembuatan yang cukup matang, kami harap buku ini akan memberikan kontribusi yang nyata dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan.

ISBN 978-979-095-278-2 (no. jilid lengkap)

ISBN 978-979-095-284-3 (jil. 3c)

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

*Harga Eceran Tertinggi (HET) *Rp17.855,00*