



**Faridha Isnaini  
Suranto**

# Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

**Untuk SMP / MTs**



**Kelas**

**IX**



**PUSAT PERBUKUAN**  
Kementerian Pendidikan Nasional



**Faridha Isnaini  
Suranto**

# Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

**Untuk SMP / MTs**



**Kelas**

**IX**



**PUSAT PERBUKUAN  
Kementerian Pendidikan Nasional**

Hak Cipta buku ini pada Kementerian Pendidikan Nasional.

Dilindungi Undang-undang.

# Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

Untuk SMP/MTs

IX

Penulis : Faridha Isnaini  
Suranto  
Penata Letak Isi : Supriyanti  
Desainer Sampul : Wahyono  
Ukuran : 17,6 x 25 cm

613.707

FAR FARIDHA Isnaini

p

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan/Faridha Isnaini,  
Suranto. — Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional,  
2010.  
viii, 194 hlm.: illus.; 25 cm

Bibliografi: hlm. 174

Indeks

Untuk SMP/MTs kelas IX

ISBN 978-979-095-214-0 (no. jilid lengkap)

ISBN 978-979-095-230-0 (jil. 3d)

1. Olahraga - Aspek Kesehatan - Studi dan Pengajaran I. Judul

II. Suranto

Hak Cipta Buku ini dialihkan kepada Kementerian Pendidikan Nasional  
dari Penerbit Karya Mandiri Nusa

Diterbitkan oleh Pusat Perbukuan  
Kementerian Pendidikan Nasional Tahun 2010

Diperbanyak oleh..

## Kata Sambutan

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

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

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

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

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

Jakarta, April 2010  
Kepala Pusat Perbukuan

# Kata Pengantar

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Tuhan yang Maha Esa atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, kami dapat menyelesaikan buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMP/MTs Kelas IX. Kami berusaha semaksimal mungkin berkarya dengan harapan buku ini dapat membantu pencapaian kompetensi siswa dalam rangka meningkatkan kualitas bangsa Indonesia.

Buku ini disajikan dengan bahasa yang mudah dipahami dan memuat aspek permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, senam, ritmik, air, pendidikan luar kelas, dan kesehatan dengan pengulangan pada semester selanjutnya. Siswa dapat memahami kompetensi yang disajikan berdasarkan uraian, contoh, ilustrasi gambar yang menarik serta latihan soal-soal/tugas yang ada.

Semoga buku ini bermanfaat bagi pendidikan Indonesia. Kritik dan saran sangat kami harapkan untuk kesempurnaan buku ini.

Jakarta, Februari 2009

Penulis

# Pendahuluan

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas terselesaikannya buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas IX SMP/MTs ini. Tujuan penulisan buku ini 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.

Buku ini terdiri atas 14 bab dan memuat semua aspek dalam Penjasorkes dengan pengulangan aspek pada semester berikutnya. Adapun aspek-aspek tersebut antara lain:

1. Permainan dan olahraga
2. Aktivitas pengembangan
3. Aktivitas senam
4. Aktivitas ritmik
5. Aktivitas air
6. Pendidikan luar kelas, dan
7. Kesehatan

Sistematika buku ini sebagai berikut.

1. Advanced organiser pada awal bab untuk membangkitkan motivasi belajar siswa.
2. Kata kunci disertakan sebagai petunjuk awal mempelajari isi bab.
3. Uraian materi merupakan penjabaran dari kompetensi dengan dilengkapi ilustrasi gambar yang menarik agar siswa semakin memahami materi yang disajikan.
4. Rangkuman (ringkasan materi) untuk memudahkan memahami keseluruhan isi bab.
5. Latihan, tugas, dan evaluasi akhir bab diberikan untuk mengetahui sejauhmana siswa mencapai kompetensi.
6. Glosarium berupa penjelasan kata-kata sukar dalam materi.

Dalam pembelajaran Penjasorkes dapat menggunakan metode sebagai berikut.

1. Metode ceramah  
Yaitu metode penyampaian bahan pelajaran secara lisan.
2. Metode tanya jawab  
Yaitu metode bertanya jawab dengan pertanyaan yang sudah direncanakan sebelumnya.
3. Metode demonstrasi  
Yaitu cara penyajian pembelajaran dengan memeragakan suatu gerakan atau permainan olahraga.
4. Metode penugasan  
Yaitu guru memberi tugas tertentu agar siswa melakukan kegiatan belajar.



## Daftar Isi

|                                                     |            |
|-----------------------------------------------------|------------|
| <b>Katalog Dalam Terbitan (KDT)</b> .....           | <b>ii</b>  |
| <b>Kata Sambutan</b> .....                          | <b>iii</b> |
| <b>Kata Pengantar</b> .....                         | <b>iv</b>  |
| <b>Pendahuluan</b> .....                            | <b>v</b>   |
| <b>Daftar Isi</b> .....                             | <b>vi</b>  |
| <b>Kompetensi 1. Permainan dan Olahraga</b> .....   | <b>1</b>   |
| A. Permainan Bola Besar .....                       | 2          |
| B. Permainan Softball .....                         | 16         |
| C. Permainan Bulutangkis .....                      | 20         |
| D. Atletik .....                                    | 27         |
| E. Pencak Silat .....                               | 33         |
| <b>Evaluasi</b> .....                               | <b>37</b>  |
| <b>Kompetensi 2. Aktivitas Pengembangan</b> .....   | <b>39</b>  |
| A. Latihan Kebugaran .....                          | 40         |
| B. Latihan Kekuatan .....                           | 42         |
| <b>Evaluasi</b> .....                               | <b>49</b>  |
| <b>Kompetensi 3. Aktivitas Senam Artistik</b> ..... | <b>51</b>  |
| A. Gerakan Rangkaian Senam Lantai Tanpa Alat .....  | 52         |
| B. Gerakan Rangkaian Senam Lantai dengan Alat ..... | 54         |
| <b>Evaluasi</b> .....                               | <b>56</b>  |
| <b>Kompetensi 4. Aktivitas Senam Ritmik</b> .....   | <b>59</b>  |
| A. Rangkaian Senam Irama Tanpa Alat .....           | 60         |
| B. Rangkaian Senam Irama dengan Alat .....          | 61         |
| <b>Evaluasi</b> .....                               | <b>65</b>  |
| <b>Kompetensi 5. Renang Gaya Punggung</b> .....     | <b>67</b>  |
| A. Posisi Badan .....                               | 68         |
| B. Gerakan Kaki .....                               | 69         |
| C. Gerakan Tangan .....                             | 70         |
| D. Gerakan Mengambil Napas .....                    | 71         |
| E. Koordinasi Gerakan .....                         | 71         |
| <b>Evaluasi</b> .....                               | <b>73</b>  |
| <b>Kompetensi 6. Pendidikan Luar Kelas</b> .....    | <b>75</b>  |
| A. Berkemah .....                                   | 76         |
| B. Keterampilan Dasar Berkemah .....                | 76         |
| <b>Evaluasi</b> .....                               | <b>82</b>  |
| <b>Kompetensi 7. Budaya Hidup Sehat</b> .....       | <b>85</b>  |
| A. Bahaya Kebakaran .....                           | 86         |
| B. Menghindari Kebakaran .....                      | 87         |
| C. Tindakan Penyelamatan .....                      | 88         |
| D. Menyelamatkan Diri dari Kebakaran .....          | 89         |

|                                                               |     |
|---------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Evaluasi</b>                                               | 90  |
| <b>Evaluasi Semester Gasal</b>                                | 93  |
| <b>Kompetensi 8. Olahraga dan Permainan</b>                   | 97  |
| A. Permainan Bola Besar                                       | 98  |
| B. Permainan Bola Kecil                                       | 105 |
| C. Olahraga Atletik                                           | 108 |
| D. Pencak Silat                                               | 111 |
| <b>Evaluasi</b>                                               | 115 |
| <b>Kompetensi 9. Aktivitas Kebugaran Jasmani</b>              | 117 |
| A. Tes dan Pengukuran Kesegaran Jasmani                       | 118 |
| B. Cara Penilaian Hasil Tes Kesegaran Jasmani                 | 124 |
| <b>Evaluasi</b>                                               | 127 |
| <b>Kompetensi 10. Aktivitas Senam Artistik</b>                | 129 |
| A. Rangkaian Gerakan Senam Lantai Tanpa Alat                  | 130 |
| B. Rangkaian Gerakan Senam Lantai dengan Alat                 | 131 |
| <b>Evaluasi</b>                                               | 134 |
| <b>Kompetensi 11. Aktivitas Senam Ritmik</b>                  | 137 |
| A. Kombinasi Gerak Berirama Tanpa Alat                        | 138 |
| B. Kombinasi Gerak Berirama dengan Alat                       | 139 |
| <b>Evaluasi</b>                                               | 143 |
| <b>Kompetensi 12. Aktivitas Renang</b>                        | 145 |
| <b>Evaluasi</b>                                               | 150 |
| <b>Kompetensi 13. Aktivitas Penjelajahan</b>                  | 151 |
| A. Perencanaan Dasar-dasar Kegiatan Menjelajah di Alam Bebas  | 152 |
| B. Keterampilan Dasar Penyelamatan Penjelajahan di Alam Bebas | 153 |
| <b>Evaluasi</b>                                               | 157 |
| <b>Kompetensi 14. Budaya Hidup Sehat</b>                      | 159 |
| A. Banjir                                                     | 160 |
| B. Longsor                                                    | 161 |
| C. Angin Ribut                                                | 163 |
| <b>Evaluasi</b>                                               | 167 |
| <b>Evaluasi Semester Genap</b>                                | 169 |
| <b>Glosarium</b>                                              | 173 |
| <b>Daftar Pustaka</b>                                         | 174 |
| <b>Indeks</b>                                                 | 175 |
| <b>Lampiran</b>                                               | 176 |





# Kompetensi

## 1

## Permainan dan Olahraga

### Kata Kunci:

- Sepak Bola
- Basket
- Bulutangkis
- Lari
- Lempar Lembing
- Lempar Cakram



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

*Sepak bola termasuk olahraga permainan bola besar*

Olahraga yang menggunakan bola, banyak digemari manusia, baik anak, remaja, maupun dewasa. Salah satunya adalah sepakbola.

Tentunya kalian juga penggemar sepak bola bukan? Banyak manfaat yang bisa diperoleh dibalik sepak bola ini, tentunya kalian sudah merasakannya.

Dengan menerapkan teknik-teknik dasar dalam permainan bola, kalian akan lebih senang dalam berolahraga.

Pada kompetensi ini akan dibahas permainan dan olahraga yang menggunakan bola. Perhatikanlah dengan seksama!

### Kompetensi 1. Permainan dan Olahraga

## A. Permainan Bola Besar

### 1. Permainan Sepak Bola

Teknik dalam permainan sepak bola terdiri atas bermacam-macam gerakan. Teknik dasar yang dipelajari di kelas IX ini merupakan materi lanjutan dari kelas VII dan VIII. Adapun teknik dasar yang perlu dipelajari sebagai latihan lanjutan adalah sebagai berikut.

#### a. Teknik dasar menghentikan bola

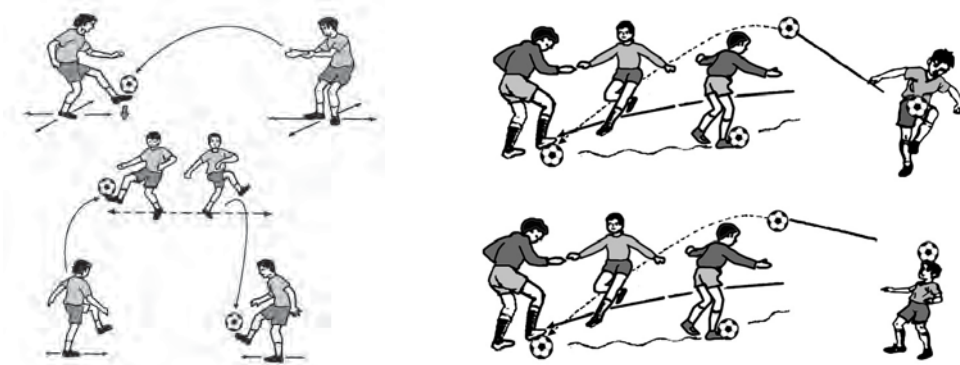
Menghentikan bola pada dasarnya adalah dengan cara mengurangi kekuatan atau kecepatan bola hingga bola berhenti untuk kemudian dikuasai.

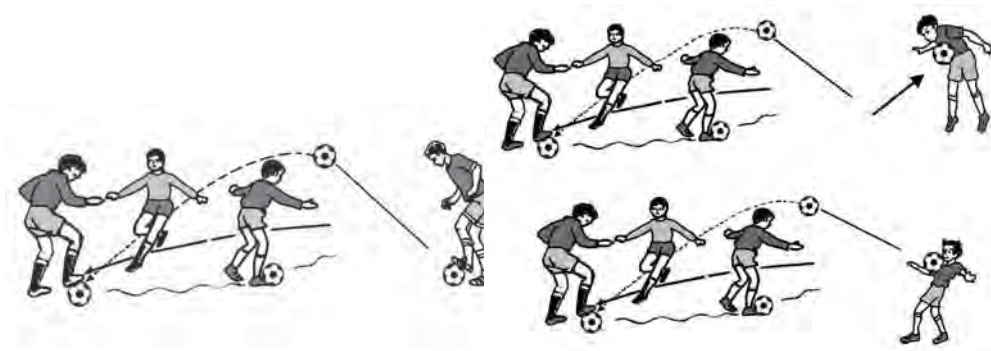
Adapun teknik dasar menghentikan bola dapat dilakukan dengan menggunakan kaki bagian dalam dan luar, punggung kaki, telapak kaki, perut, dada, paha dan kepala.

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- 1) Dua orang pemain A dan B berdiri saling berhadapan. A melempar bola melambung ke atas ke arah B kemudian A lari ke arah B.
- 2) B menghentikan bola setelah dikuasai lalu digiring ke arah tempat A semula.
- 3) Kemudian B mengangkat bola lalu dilambungkan ke A dan A melakukan seperti B, lakukan gerakan terus-menerus secara bergantian.
- 4) Dalam menghentikan bola gunakan teknik dengan menggunakan kaki bagian dalam, luar, punggung kaki, telapak kaki, perut, dada, paha dan kepala secara bergantian.

Beberapa macam teknik dasar menghentikan bola.





**Gambar 1.1** Beberapa macam teknik dasar menghentikan bola

### **b. Teknik dasar menggiring bola**

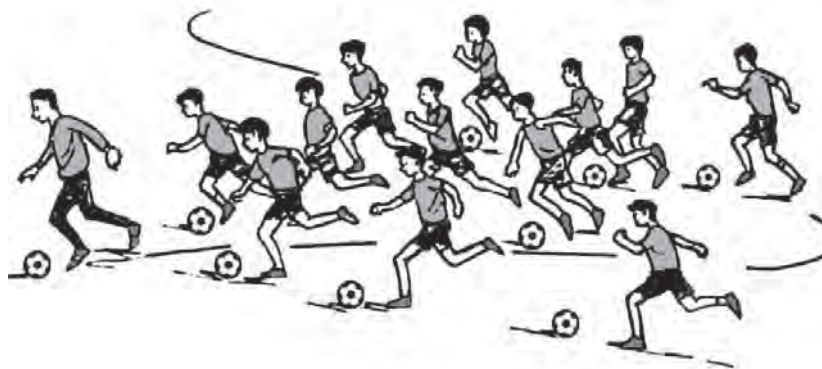
Menggiring bola diartikan dengan gerakan lari menggunakan bagian kaki mendorong bola agar bergulir terus-menerus di atas tanah, menggiring bola hanya dilakukan pada saat-saat yang menguntungkan saja yaitu bebas dari lawan.

Kegunaan teknik menggiring bola adalah untuk melewati lawan, mencari kesempatan memberikan bola umpan kepada teman dan menahan bola tetap dalam penguasaan.

Adapun teknik dasar menggiring bola dapat dilakukan dengan menggunakan kaki bagian dalam, luar, dan punggung kaki.

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- 1) Setiap anak menggiring bola dengan mengikuti gerak atau aba-aba dari pelatih (guru), lakukan dengan cara berputar membalik, berputar ke kanan dan ke kiri.



**Gambar 1.2** Latihan menggiring bola

- 2) Setiap pemain dengan bola masing-masing, buatlah pasangan yang terdiri dua orang yang satu di depan dan lainnya di belakang, pemain di depan menggiring bola semaunya sendiri dan pemain belakang harus mengikuti pemain depan ke mana saja bergerak.



**Gambar 1.3** *Menggiring bola berpasangan*

- 3) Di dalam lapangan yang berbentuk lingkaran setiap pemain bebas menggiring bola semaunya ke segala arah namun di antara pemain satu dan lainnya tidak boleh saling bersentuhan.



**Sumber:** Soekatamsi, 2004

**Gambar 1.4** *Pemain bebas menggiring bola di lapangan yang berbentuk lingkaran*

## **2. Permainan Bola Voli**

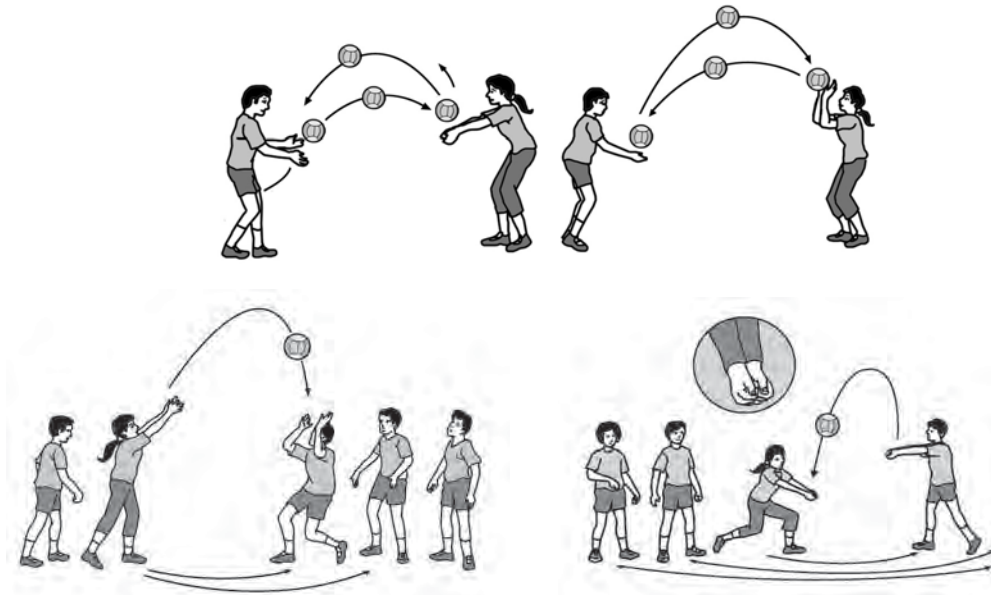
Teknik dalam permainan bola voli terdiri atas bermacam-macam gerakan. Teknik dasar yang dipelajari di kelas IX ini merupakan materi lanjutan dari kelas VII dan VIII. Adapun teknik dasar yang perlu dipelajari sebagai latihan lanjutan adalah sebagai berikut.

### **a. Teknik dasar passing**

*Passing* dalam permainan bola voli merupakan usaha seorang pemain dengan menggunakan teknik tertentu untuk mengoperkan bola ke teman sregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri baik *passing* atas atau bawah.

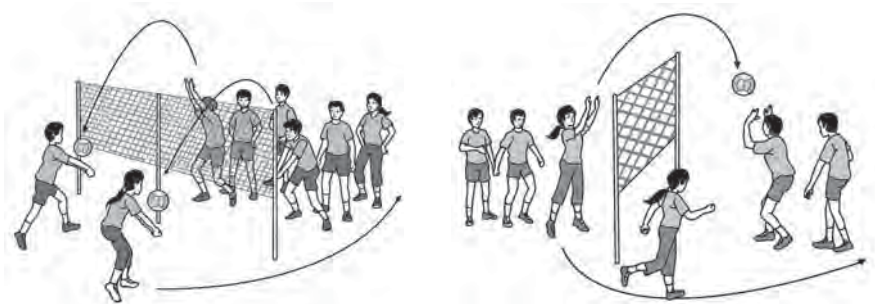
Adapun teknik dasar *passing* dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut.

- 1) Melakukan *passing* atas dan bawah secara berpasangan dengan gerakan maju, mundur dan menyamping ke arah kanan dan kiri. Bola dilambungkan oleh teman terlebih dahulu kemudian dilakukan secara langsung, gerakan dilakukan secara bergantian.



**Gambar 1.5** Teknik dasar *passing*

- 2) Melakukan *passing* atas dan bawah melalui net, lakukan secara kelompok dengan formasi berbanjar ke belakang. Bola dilambungkan oleh teman terlebih dahulu kemudian dilakukan secara langsung, gerakan dilakukan secara bergantian.



**Gambar 1.6** *Passing* atas dan bawah melalui net

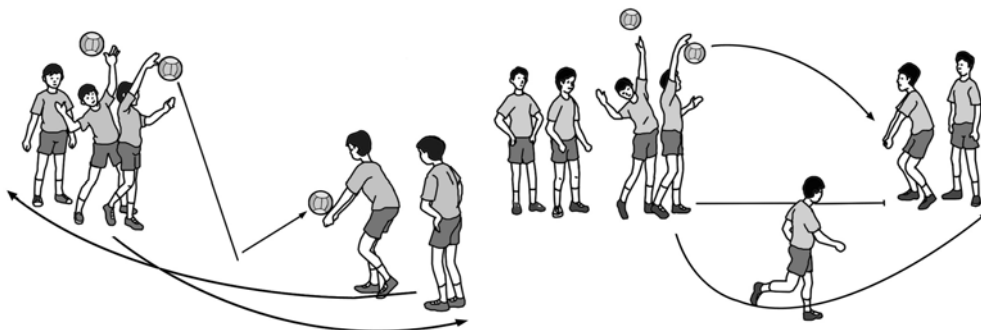


### **b. Teknik dasar servis**

Servis adalah pukulan bola yang dilakukan oleh seorang pemain belakang yang dilakukan dari daerah servis langsung ke lapangan lawan.

Adapun teknik dasar servis dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut.

- 1) Memantulkan bola ke lantai dengan menggunakan satu tangan dengan cara bola dipegang satu tangan di atas kepala, pinggang dilentingkan ke belakang sedikit lalu pukul bola ke lantai dengan satu tangan kemudian memukul bola yang sebelumnya dilambungkan terlebih dahulu, lakukan gerakan secara berpasangan.



**Gambar 1.7** Memantulkan bola ke lantai dengan satu tangan

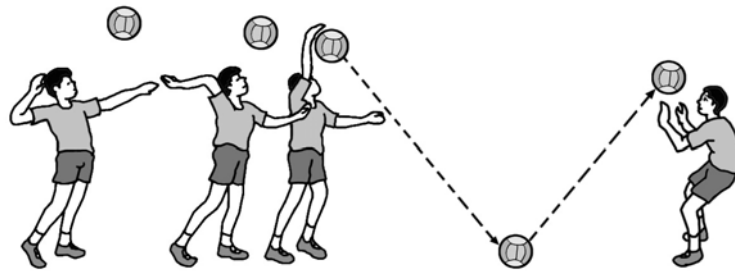
- 2) Memantulkan bola ke arah lapangan lawan melalui atas net dengan jarak yang selalu bertambah dari jarak 6 m kemudian 7 m dan seterusnya sampai panjang lapangan bola voli yang sesungguhnya.

### **c. Teknik dasar smash**

*Smash* adalah memukul bola ke lapangan lawan dari atas jaring dengan pukulan yang keras sehingga pihak lawan sulit untuk mengembalikannya.

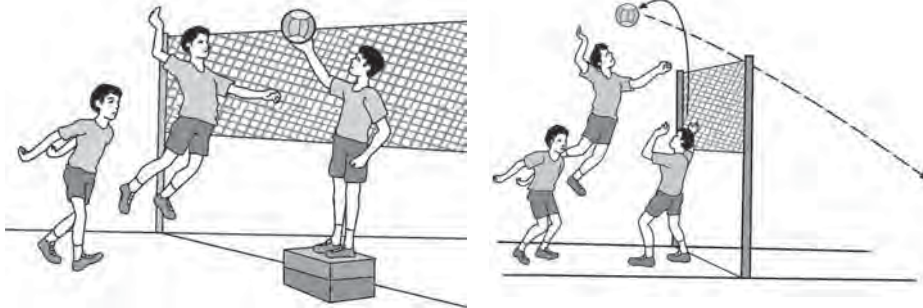
Adapun teknik dasar *smash* dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut.

- 1) Memantulkan bola ke depan bawah dengan dua tangan dan dilanjutkan dengan satu tangan, gerakan diawali dengan melentingkan pinggang sedikit ke belakang.
- 2) Memukul bola ke lantai dengan bola dilambungkan sendiri terlebih dahulu kemudian dilambungkan oleh teman, lakukan secara berpasangan dan bergantian.



**Gambar 1.8** Memukul bola ke lantai

- 3) Memukul bola melalui atas net dengan bola dipegang teman di depan atas net di mana ketinggian net dapat direndahkan, kemudian memukul bola dengan bola yang dilambungkan oleh teman. Lakukan secara berkelompok dan bergantian.



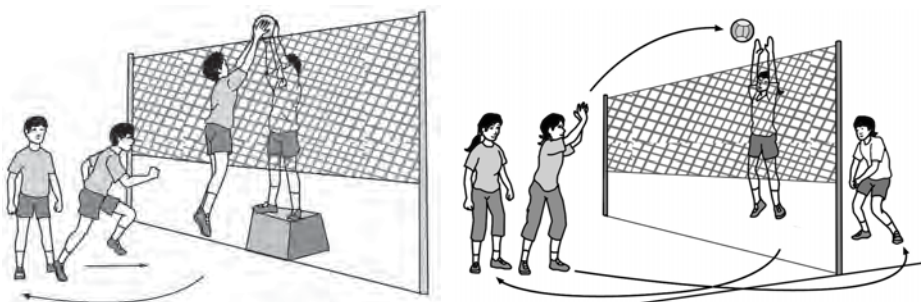
Sumber: Aip Syarifuddin & Asep Suharta, 2003

**Gambar 1.9** Memukul bola melalui atas net

#### **d. Teknik dasar membendung (block)**

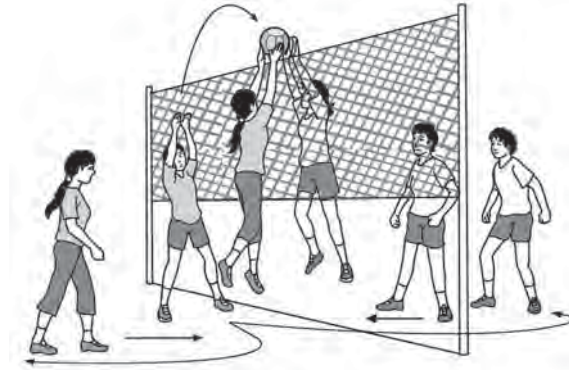
Membendung merupakan teknik bertahan yang dilakukan di atas net, adapun cara melakukan dengan cara sebagai berikut.

- 1) Membendung bola yang dipegang teman di atas net kemudian membendung bola yang dilambungkan teman di atas net, lakukan gerakan secara berpasangan atau berkelompok dan dilakukan secara bergantian.



**Gambar 1.10** Membendung bola yang dipegang teman di atas net

- 2) Membendung bola berpasangan dengan dilambungkan dari depan samping net, masing-masing pembendung berusaha menjatuhkan bola ke lapangan lawan.



**Gambar 1.11** Membendung bola berpasangan

### 3. Permainan Bola Basket

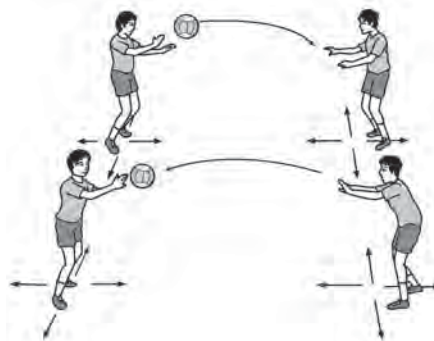
Teknik dalam permainan bola basket terdiri atas bermacam-macam gerakan. Teknik dasar yang dipelajari di kelas IX ini merupakan materi lanjutan dari kelas VII dan VIII. Adapun teknik dasar yang perlu dipelajari sebagai latihan lanjutan adalah sebagai berikut.

#### a. Teknik dasar *passing* dan menangkap bola

Istilah *passing* mengandung pengertian mengoper bola, sedang menangkap bola berarti menerima bola. Kegiatan menangkap dan melempar bola dapat berlangsung silih berganti secara berpasangan.

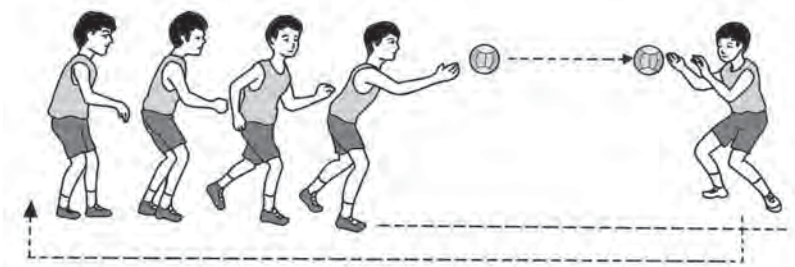
Adapun teknik dasar *passing* dan menangkap bola dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut.

- 1) Melempar dan menangkap bola secara berpasangan dengan gerakan di tempat, maju, mundur dan menyamping.



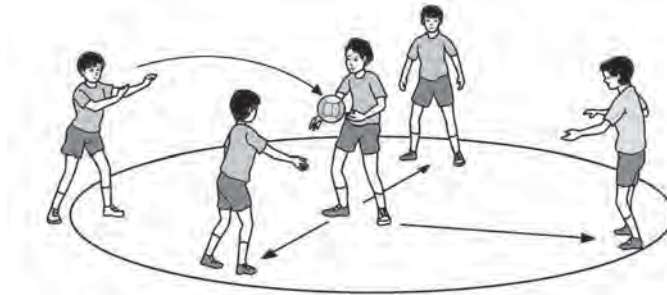
**Gambar 1.12** Melempar dan menangkap bola secara berpasangan

- 2) Melempar dan menangkap bola dengan formasi berbanjar.



**Gambar 1.13** Melempar dan menangkap bola dengan formasi berbanjar

- 3) Melempar dan menangkap bola dengan formasi lingkaran, lakukan secara bergantian untuk pemain di tengah.



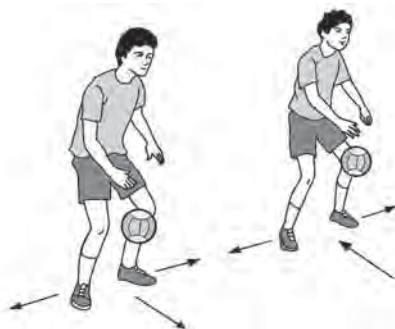
**Gambar 1.14** Melempar dan menangkap bola dengan formasi lingkaran

#### **b. Teknik dasar menggiring bola**

Menggiring bola merupakan suatu usaha untuk membawa bola menuju ke depan ke daerah lawan. Cara menggiring bola adalah dengan satu tangan dengan tangan kiri atau kanan.

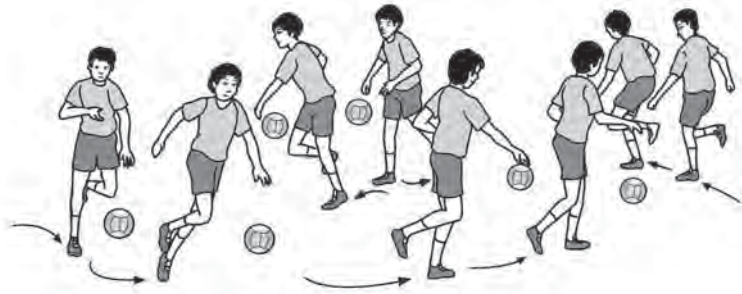
Adapun teknik dasar menggiring bola dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut.

- 1) Menggiring bola dengan gerakan maju mundur dan menyamping ke arah kanan dan kiri yang dilakukan secara bergantian arah.



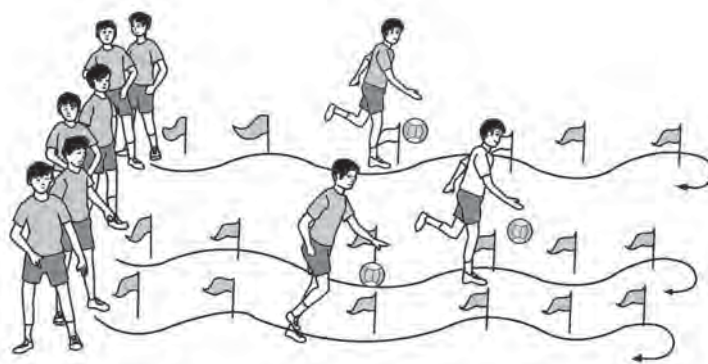
**Gambar 1.15** Menggiring bola maju mundur dan menyamping

- 2) Menggiring bola dengan mengikuti teman yang di depannya



**Gambar 1.16** Menggiring bola dengan mengikuti teman yang di depannya

- 3) Menggiring bola dengan lari berantai berputar melalui rintangan (zig-zag) dalam bentuk kelompok (menggunakan tangan kanan dan kiri secara bergantian).



**Gambar 1.17** Menggiring bola zig-zag

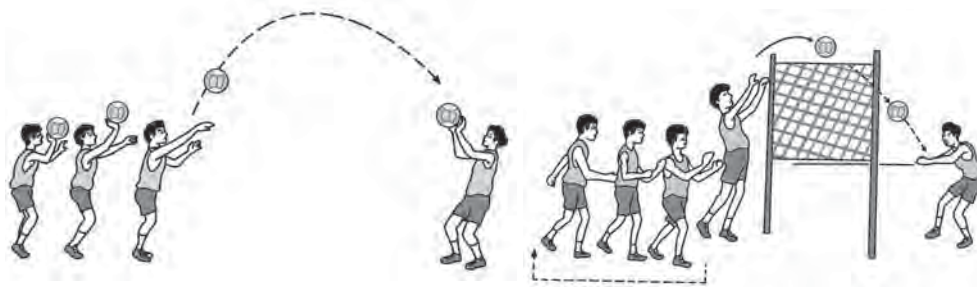
### **c. Teknik dasar menembak bola (shooting)**

Keberhasilan suatu regu dalam permainan selalu ditentukan oleh keberhasilan dalam menembak. Dasar-dasar teknik menembak sebenarnya sama dengan teknik lemparan. Jadi jika pemain menguasai teknik *passing* maka pelaksanaan teknik menembak bagi pemain tersebut sangat mudah dan cepat dilakukan.

Adapun teknik dasar menembak bola dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut.

- 1) Menembak bola dengan satu tangan sambil bergerak maju, mundur dan menyamping kemudian lakukan melewati atas tali yang melintang, lakukan secara berpasangan atau kelompok dengan formasi berbanjar.





**Gambar 1.18** Menembak bola dengan satu tangan

- 2) Menembak ke arah depan ring basket pada formasi berbanjar dengan menggunakan satu dan dua tangan, lakukan gerakan secara bergantian.



**Gambar 1.19** Menembak ke arah depan ring basket

- 3) Menembak ke arah samping ring basket pada formasi berbanjar dengan menggunakan satu dan dua tangan, lakukan secara bergantian.



**Gambar 1.20** Menembak ke arah samping ring basket

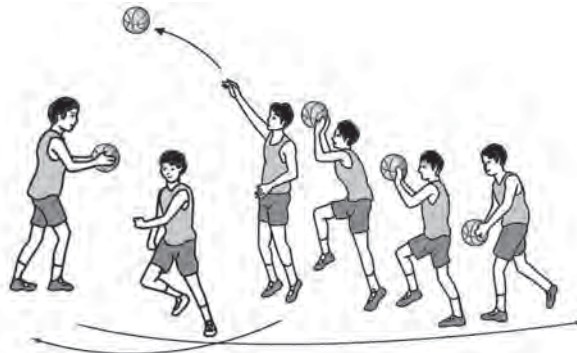
#### d. Teknik dasar lay up shot

Tembakan *lay up* adalah tembakan yang dilakukan dengan jarak dekat sekali dari ring basket, sehingga seolah-olah bola itu diletakkan ke dalam ring basket, tembakan *lay up* dapat dilakukan di sebelah kiri dan kanan ring.

Seorang pemain yang melakukan *lay up* dari sisi kanan maka menggunakan tangan kanan dan dari sisi kiri menggunakan tangan kiri. Tolakan kakipun harus berlawanan, jika tolakan dengan kaki kiri maka tembakan oleh tangan kanan dan sebaliknya.

Adapun teknik dasar *lay up* dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut.

- 1) Melakukan *lay up* dari posisi melangkah, dilanjutkan dua langkah sambil memegang bola, lakukan gerakan secara berpasangan dan bergantian.



Gambar 1.21 Melakukan lay up dari posisi melangkah

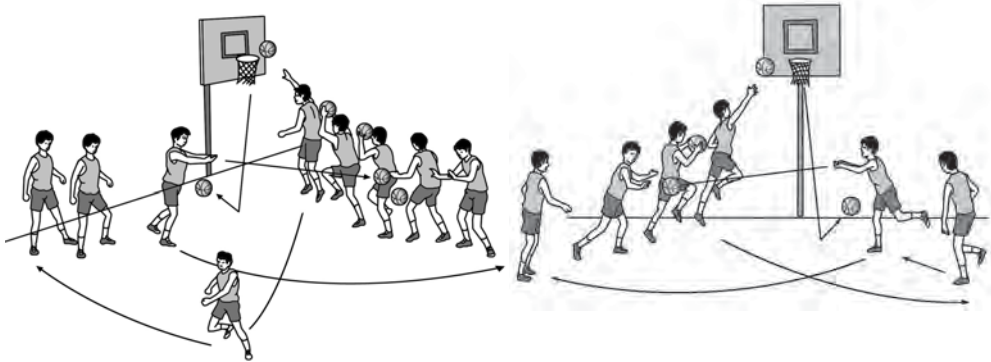
- 2) Melakukan *lay up* yang diawali dengan menggiring bola terlebih dahulu, lakukan gerakan secara berpasangan dan bergantian.



Gambar 1.22 Lay up dengan menggiring bola dahulu



- 3) Melakukan *lay up* dari arah depan dan samping ring basket, lakukan secara berpasangan atau kelompok dan secara bergantian.



**Gambar 1.23** Lay up dari arah depan dan samping ring basket

Apabila siswa sudah mampu menguasai teknik dasar permainan bola basket yang meliputi teknik melempar dan menangkap bola, menggiring bola dan menembak bola ke ring maka dapat dilanjutkan bermain dengan peraturan yang dimodifikasi guna meningkatkan keterampilan teknik dasar dan menemukan posisi.

Permainan ini dapat dilakukan dengan menggunakan setengah lapangan dan menggunakan satu ring, lama permainan bisa disesuaikan yaitu 2 x 10 menit atau 2 x 15 menit.

Adapun model permainan tersebut antara lain:

Bermain dengan menggunakan setengah lapangan dengan jumlah pemain 2 lawan 3, 3 lawan 4, dan atau 5 lawan 4 dengan ketentuan:

- 2 lawan 3 yaitu 2 pemain menyerang dengan 3 pemain bertahan
- 3 lawan 4 yaitu 3 pemain menyerang dengan 4 pemain bertahan
- 5 lawan 4 yaitu 5 pemain menyerang dengan 4 pemain bertahan



**Gambar 1.24** Permainan dengan setengah lapangan dan satu ring

## Evaluasi

### A. Berilah tanda silang (x) pada jawaban yang paling benar!

1. Posisi dan arah bola yang benar hasil dari teknik menahan bola adalah ....
  - a. berhenti tidak jauh dari kaki
  - b. berhenti jauh dari kaki
  - c. bergulir jauh dari kaki
  - d. memantul jauh dari kaki
2. Posisi pergelangan kaki yang benar saat menghentikan bola adalah ....
  - a. dikunci (dikeraskan)
  - b. dilemaskan
  - c. diputar
  - d. dilonggarkan
3. Gerakan kaki yang benar saat menggiring bola adalah ....
  - a. gerak mengayun kaki ke depan ke arah bola
  - b. gerak memutar bola ke samping
  - c. gerak menekan bola ke bawah
  - d. gerak mendorong bola ke depan
4. Sikap kedua lengan yang benar saat melakukan *passing* bawah pada permainan bola voli adalah ....
  - a. dirapatkan dan diluruskan
  - b. dirapatkan dan ditekuk
  - c. diregangkan dan diluruskan
  - d. diregangkan dan ditekuk
5. Posisi jari-jari tangan saat melakukan servis pada bola voli adalah ....
  - a. dirapatkan
  - b. diregangkan
  - c. ditekuk
  - d. dikepalkan
6. Arah tolakan kedua kaki yang benar saat melakukan *smash* dalam permainan bola voli adalah ....
  - a. ke depan lurus
  - b. ke atas tegak lurus
  - c. ke atas ke depan
  - d. ke samping atas

7. Arah gerakan tangan yang benar saat menangkap bola basket adalah ....
  - a. menyongsong arah datangnya bola
  - b. mengikuti arah datangnya bola
  - c. memotong arah datangnya bola
  - d. memutar arah datangnya bola
8. Arah gerakan melempar bola pantul pada permainan bola basket adalah ....
  - a. ke depan lurus
  - b. ke bawah lurus
  - c. ke atas lurus
  - d. ke samping lurus
9. Teknik memegang bola basket yang benar saat akan melakukan teknik dasar menembak bola dengan kedua tangan adalah ....
  - a. pada bagian samping bawah bola
  - b. pada bagian atas bola
  - c. pada bagian bawah bola
  - d. pada bagian depan bola
10. Jumlah langkah dalam teknik dasar *lay up* dalam permainan bola basket sebanyak ... langkah.
  - a. satu
  - b. dua
  - c. tiga
  - d. empat

**B. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan benar!**

1. Jelaskan cara-cara menahan bola dalam permainan sepak bola!
2. Apa yang dimaksud *passing* dalam permainan bola voli? Jelaskan macamnya!
3. Jelaskan teknik dasar cara menggiring bola pada permainan sepak bola dan bola basket!
4. Jelaskan tentang *lay up*!
5. Apa yang dimaksud *smash* dalam permainan bola voli?

## B.

## Permainan Softball

Sofbol atau *softball* adalah olahraga bola beregu yang terdiri atas 2 tim. Permainan sofbol lahir di Amerika Serikat, diciptakan oleh George Hancock di Kota Chicago pada tahun 1887. Sofbol merupakan perkembangan dari olahraga sejenis yaitu bisbol (*baseball*) atau *hardball*. Bola sofbol saat ini berdiameter 28-30,5 centimeter, 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*.

Kita akan melanjutkan materi permainan bola kecil yaitu permainan *softball* dan tennis meja ke arah materi yang lebih luas lagi. Untuk itu mari kita pelajari materi di bawah ini.

### 1. Peraturan Permainan Softball

Peraturan permainan yang dipergunakan pada PON IX tahun 1977 adalah *Official Rules of Softball* tahun 1976 yang dikeluarkan oleh *The International Joint Rules Committee of Softball*. Peraturannya adalah sebagai berikut.

- a. Jumlah pemain tiap-tiap regu terdiri atas 9 orang pemain, satu di antaranya ditunjuk sebagai Kapten yang berkewajiban sebagai wakil regunya untuk berhubungan dengan "*umpire*" yang memimpin pertandingan. Di tiap-tiap *base* ditempatkan seorang pembantu *umpire* yang disebut "*base umpire*".
- b. Lamanya pertandingan ditentukan oleh "*inning*" ialah 7 *inning*. Yang dimaksud 1 *inning* adalah setiap regu bermain 1 kali giliran memukul dan 1 kali menjadi regu penjaga.

Sumber: *International Softball Federation 2002-2005*

### 2. Cara Bermain Softball

Cara-cara dalam permainan *softball* adalah sebagai berikut.

- a. Regu yang mendapat giliran memukul, maka setiap pemain mendapatkan kesempatan 3 kali memukul dengan ketentuan bila pukulan yang pertama atau kedua baik pemukul harus segera lari.
- b. Urutan pemukul ditentukan oleh nomor urut yang telah ditentukan sebelumnya.

- c. Tiap-tiap *base* hanya boleh diisi oleh seorang pemain pemukul, di mana pemukul yang pertama tidak boleh dilalui oleh pemukul kedua atau oleh yang ketiga dan seterusnya.
- d. Pemain bebas mengadakan gerakan selama bola dalam permainan, kecuali bila "*pitcher*" sudah siap untuk melemparkan bola kepada pemukul.
- e. Pada waktu akan di "*tick*", pelari tidak boleh menghindar dengan berlari ke luar atau ke dalam daripada batas yang telah ditentukan.

### 1) "*Strike*" akan dihitung bila:

Setiap bola yang dipukul baik kena maupun tidak. Lemparan yang baik (di antara bahu dan lutut) tetapi tidak dipukul.

Setiap bola yang dipukul tetapi meleset ke luar. Apabila pukulan tersebut terus-menerus meleset maka akan diulang sampai pukulan tadi baik. Kecuali bila pukulan yang meleset tadi melambung dan kemudian tertangkap oleh regu penjaga, maka pemukulan itu langsung mati.

### 2) "*Free walk*" atau lari bebas diberikan bila terjadi:

*Pitcher* melemparkan bola 4x (4 x pula melakukan "*ball*" atau salah).

Si pemukul dihalang-halangi oleh regu penjaga pada waktu akan menuju ke *base*.

Bila terjadi semua *base* terisi sedangkan pemukul telah 3 kali tidak mengenai pukulannya disebabkan *pitcher* melemparkan bolanya salah terus atau "*ball*".

Bola yang dilemparkan oleh "*pitcher*" melambung baik, dipukul atau tidak. *Umpire* mengatakan "*strike*" sedangkan bola yang dilemparkan itu salah, artinya tidak berada di atas "*home base*" antara bahu dan lutut si pemukul dinamakan "*ball*", tetapi bila bola yang "salah" itu dipukul juga dikatakan "*strike*".

### 3) Gaya mematikan pemain dan pertukaran tempat

Pemain dinyatakan "mati" dengan jalan di "*tick*" sebelum pelari sampai mengenai *base*, pada waktu meng-*tick* bola tidak boleh lepas dari tangan regu penjaga. Sebenarnya pada lari yang terpaksa cukup dengan jalan membakar atau menginjak *base* yang akan dituju si pelari.

Pertukaran tempat antara regu pemukul dan regu penjaga terjadi bila regu pemukul dinyatakan tiga kali mati.

#### 4) Cara mendapatkan angka untuk regu pemukul

Setiap pelari dengan pukulan yang baik dan dapat kembali dengan selamat melampaui "*home base*" mendapatkan nilai 1 (satu). Setiap pelari yang menuju ke *base* harus berada di *base* tadi dan tidak boleh lewat, bila lewat boleh di-*tick* kecuali lari pada *base* yang pertama boleh lewat (tetapi tidak berpura-pura yang maksudnya agar dapat langsung ke *base* kedua).

Bila bola yang dipukul melambung dan dapat tertangkap oleh regu penjaga maka si pemukul langsung dinyatakan "mati", serta para pelari lainnya harus kembali ke *base* semula yang ditempatinya tadi dengan cepat agar *basenya* tidak dibakar. Pelari-pelari yang kembali tadi dapat dimatikan.

Pemukul/pelari yang telah dinyatakan "mati" tidak dapat melanjutkan perjalanannya dan kembali masuk "kotak" (tempat yang telah disediakan) untuk menunggu gilirannya memukul lagi.

### 3. Peraturan Khusus

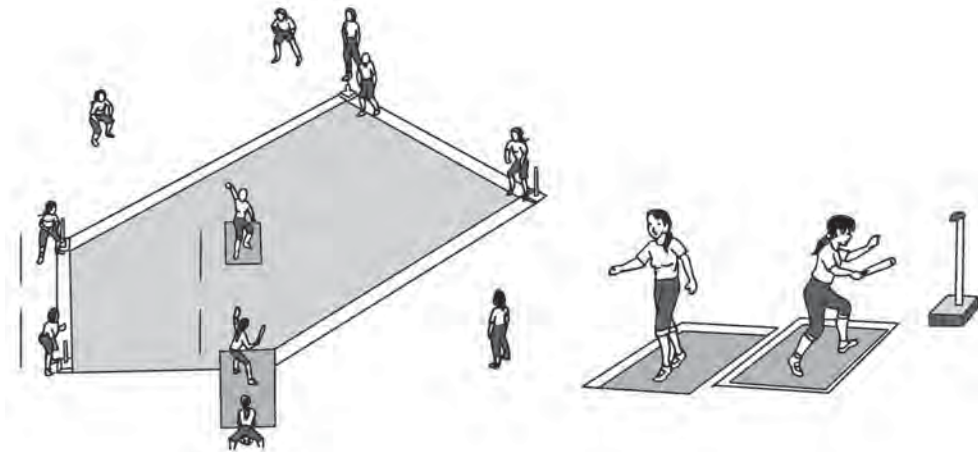
- Apabila pada salah satu pertandingan berakhir dengan hasil sama (*tie*) setelah pertandingan berjalan 7 *inning*, maka pertandingan akan dilanjutkan dengan menambah *inning*.
- Tim yang tidak bersedia atau menolak main pada waktu yang telah ditentukan dalam acara pertandingan (*play ball*) maka tim tersebut dinyatakan kalah dengan angka 0 - 7.
- Hanya satu kali "*time out*" diberikan kepada setiap tim yang bertanding untuk setiap *inning*, masing-masing selama 1 (satu) menit.

#### 4. Pemain Dikatakan "Mati" apabila:

- Telah memukul 3 kali dan yang ketiga ini tidak kena, sedang *catcher* dapat menangkap lambungan *pitcher* sebelum bola jatuh, bola *catcher* tidak dapat menangkap lambungan *pitcher*, tetapi semua *base* berisi, pemukul tetap dianggap mati.
- Memukul betul atau salah, sedangkan regu lapangan dapat menangkap bola yang dipukulnya (bola yang dipukul kena tetapi tidak sempurna dan tidak membuat satu busur yang vertikal ke atas, bila ditangkap oleh *catcher* tidak dianggap bola tangkap).
- Belum sampai di *base* I, sedangkan *base* I ini telah dibakar.
- Dapat di-*tick* sewaktu-waktu dan di mana saja, kalau tidak menginjak *base*.

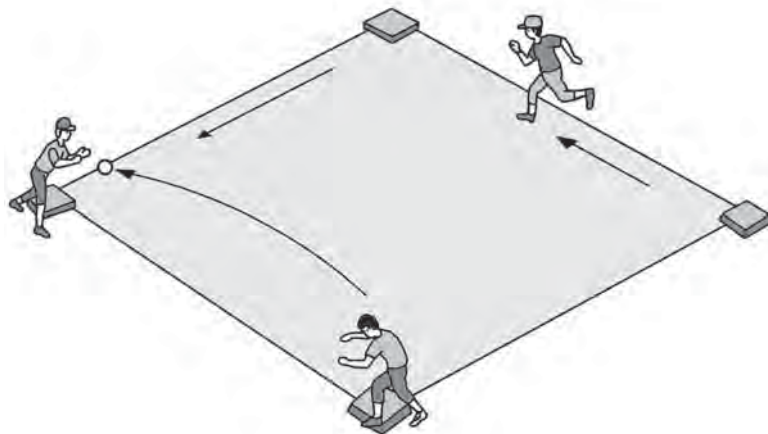


- e. Membuat "*infield-fly*" dan membuat "*bunt*" pada pukulan ketiga, sedangkan hasilnya pukulan salah satu "*ball*".
- f. Pada waktu "harus lari" belum sampai di *base* yang dituju dan *base* ini telah dibakar, atau di-*tick* di perjalanan.
- g. Langsung kena bola yang dipukul teman seregunya.



**Gambar 1.25.** Posisi pemain dalam permainan softball

- h. Berlari cepat berputar lapangan mengisi *base* yang kosong yang dibarengi latihan melakukan teknik lempar tangkap. Pemain dianggap kalah bila tidak bisa menangkap bola dan pemain tersebut harus diganti.



**Gambar 1.26** Berlari cepat berputar lapangan mengisi base yang kosong

## C.

### Permainan Bulutangkis

Menurut sejarahnya bulutangkis berasal dari India yang dinamakan " *Poona*". Lalu permainan ini dibawa ke Inggris. Pada tahun 1873 permainan ini dimainkan di taman istana milik Duke de Beufort di *Badminton Gloucenter Shire*, sehingga permainan ini disebut juga Badminton. Bulutangkis berkembang mendunia di abad ke-17. Permainan ini sangat menonjol di Inggris, sehingga orang-orang Inggris yang menciptakan peraturan-peraturan dalam permainan. Pada tanggal 5 juli 1934 dibentuk IBF "*International Badminton Federation*" IBF menyelenggarakan kejuaraan beregu putra antarnegara yang dinamakan kejuaraan Thomas Cup pada tahun 1948-1949. Sedangkan kejuaraan beregu putri pada tahun 1956-1957 disebut kejuaraan Uber Cup. Di Indonesia membentuk PBSI "Persatuan Bulutangkis Seluruh Indonesia" pada tahun 1951.

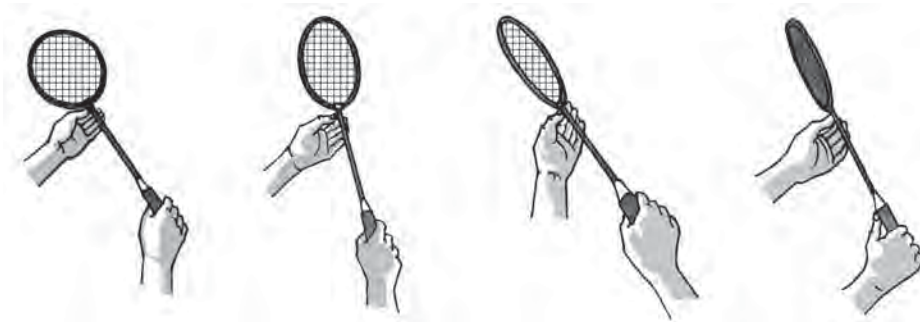
#### 1. Teknik Bermain Bulutangkis

Teknik dasar permainan bulutangkis dapat dibagi menjadi:

##### a. Teknik memegang raket (*grip*), yaitu:

- 1) Pegangan kampak atau pegangan Inggris
- 2) Pegangan geblok kasur atau pegangan Amerika
- 3) Pegangan gabungan atau pegangan jabat tangan
- 4) Pegangan *backhand*

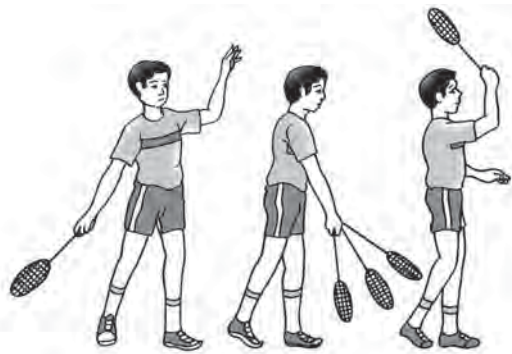
Perhatikan gambar berikut.



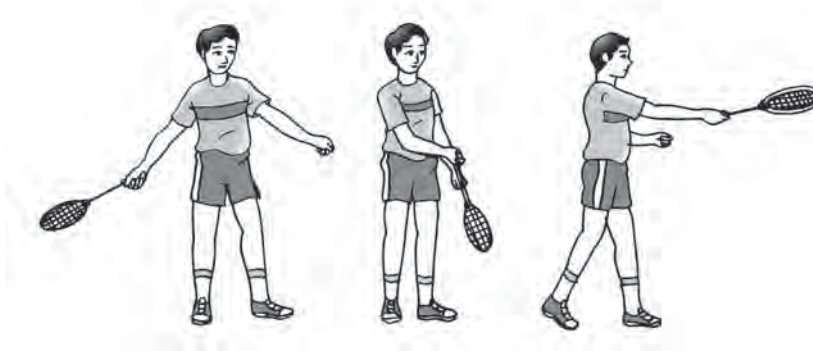
Gambar 1.27 Teknik memegang raket

##### b. Gerakan pergelangan tangan

Pergelangan tangan yang lentuk dan kuat akan menghasilkan pukulan yang keras yang dapat mengarahkan ke segala arah dengan baik. Perhatikan gerakan putaran tangan dan pergelangan putaran sebagai berikut.



**Gambar 1.28** Putaran tangan bawah dan pergelangan tangan dalam pukulan atas



**Gambar 1.29** Putaran tangan bawah dan pergelangan tangan dalam gerakan service panjang

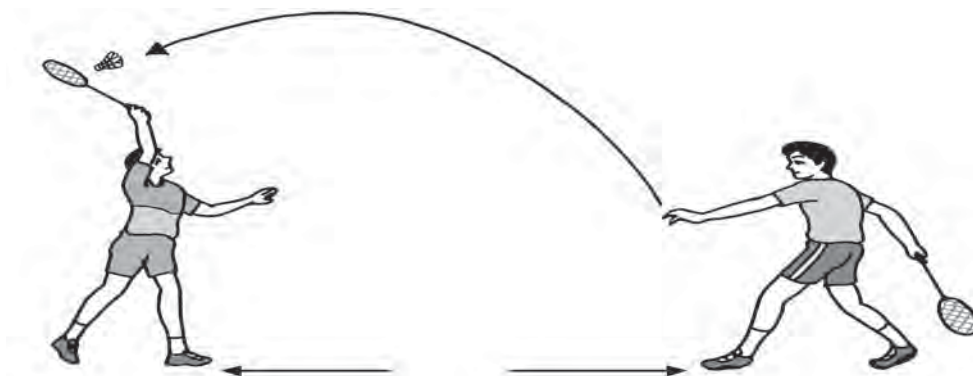
### **c. Gerakan melangkah kaki atau footwork**

Pada dasarnya langkah kaki dibedakan menjadi:

- 1) Langkah berurutan
- 2) Langkah bergantian atau bersilangan
- 3) Langkah lebar atau loncatan

### **d. Posisi kaki dan sikap dasar siap**

Penempatan posisi kaki *center* (di tengah-tengah) merupakan posisi dasar yang harus dimiliki oleh setiap pemain. Penguasaan posisi *center* berarti penguasaan seluruh lapangan, sebab dengan menempatkan posisi kaki pada *center* ini pemain berada pada posisi menengah, sehingga seluruh daerah lapangan berada pada posisi terjangkau. Adapun gambaran posisi sikap dasar siap adalah sebagai berikut.



**Gambar 1.30** Posisi sikap dasar siap

#### **e. Teknik pukulan**

Jenis- jenis pukulan pada permainan bulutangkis terdiri atas:

- 1) Pukulan servis yang macamnya terdiri atas:
  - a) Pukulan servis pendek (*short service*)
  - b) Servis panjang (*service lob*)
  - c) Pukulan servis drive
  - d) Pukulan servis cambuk (*service flick*)
- 2) Pukulan *lob* atau *clear* tujuannya untuk menerbangkan *shuttlecock* setinggi mungkin mengarah jauh ke belakang garis lapangan. Pukulan ini terdiri atas: *Overhead lob* dan *Underhand lob*.
- 3) Pukulan *dropshot* tujuannya untuk menyeberangkan *shuttlecock* ke daerah lawan dengan menjatuhkan *shuttlecock* sedekat mungkin dengan net, jenis pukulan ini dibagi dua yaitu pukulan *dropshot* dari atas yang terdiri atas: pukulan *drop* secara penuh, potong (*dritis*) dan cambuk (*flick*), dan pukulan *drop* dari bawah.
- 4) Pukulan *smash*, tujuannya untuk menghasilkan pukulan yang keras serta menerjun curam. Pukulan *drive* atau mendatar, tujuannya untuk menerbangkan *shuttlecock* secara mendatar, ketinggiannya menyusur di atas net. Pukulan *drive* dapat dibagi menjadi 3 macam yaitu:
  - a) *Drive* panjang, yaitu hasil pukulan ke daerah belakang lapangan lawan, gunanya untuk mendesak posisi lawan agar tertekan ke belakang.
  - b) *Drive* setengah lapangan, yaitu hasil pukulan ke arah tengah bagian samping dari lapangan lawan, tujuannya untuk menarik agar lawan ke samping tengah sehingga posisi dapat tergoyahkan dan dapat ditekan lagi dengan lebih kuat.

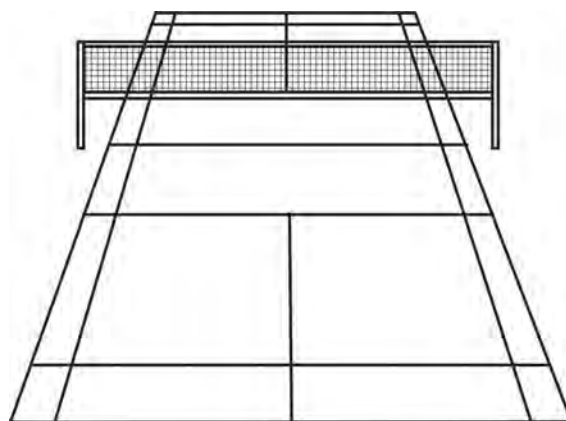
- c) *Drive* pendek, yaitu hasil pukulan mengarahkan agar *shuttlecock* jatuh sedekat mungkin dengan net di daerah lawan.
- 5) Permainan net (*netting*) prinsipnya adalah:
  - a) Bola harus diambil setinggi mungkin.
  - b) Lambungan bola harus serendah mungkin dengan net.
  - c) Jatuhnya bola harus serapat mungkin dengan net.
  - d) Bola harus diambil sewaktu masih di atas.

## 2. Lapangan dan Peralatan Bulutangkis

### a. Gambar lapangan bulutangkis

- 1) Untuk permainan tunggal panjang 13,40 meter dan lebar 5,18 meter.
- 2) Untuk permainan ganda panjang 11,88 meter dan lebar 6,10 meter.

Perhatikan gambar berikut.

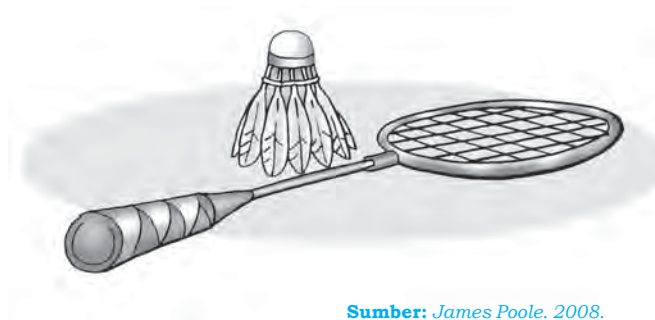


**Gambar 1.31** Lapangan bulutangkis

### b. Macam-macam perlengkapan permainan bulutangkis

- 1) Raket khusus untuk permainan bulutangkis
- 2) Bola (*shuttlecock*), dengan kriteria:
  - a) Dibuat dari bahan alami dan atau bahan sintetis dengan kemampuan terbang bola harus sama dengan bahan yang dibuat dari bulu alami dengan gabus yang dibalut dengan lapisan kulit yang tipis.
  - b) Harus memiliki 16 bulu yang tertancap antara 62-70 mm, yang diukur dari ujung hingga bagian atas bola.

- c) Ujung-ujung bulu berposisi melingkar dengan diameter antara 58-68 mm.
  - d) Bulu-bulu harus diikat dengan benang atau bahan lain dengan kuat.
  - e) Gabus berdiameter antara 25-28 mm, dan bagian bawahnya berbentuk bundar.
  - f) Berat bola antara 4,74 -5,50 gram.
- 3) Net atau jaring dengan panjang sekurang-kurangnya 6,1 meter dan lebar 76 cm. Tinggi net di tengah lapangan 1,524 m, dan dari garis samping lapangan permainan ganda setinggi 1,55 m. Perhatikan gambar berikut.



Sumber: James Poole. 2008.

Gambar 1.32 Bola (*shuttlecock*) dan raket

## Evaluasi

### A. Berilah tanda silang (x) pada jawaban yang paling benar!

1. Bentuk gerakan yang benar saat melakukan servis *forehand* panjang dalam permainan bulu tangkis ....
  - a. mengayun ke depan
  - b. mengayun ke belakang
  - c. memutar ke depan
  - d. memukul ke samping
2. Sikap berdiri yang benar pada tahap persiapan untuk melakukan pukulan *forehand overhead* pada permainan bulu tangkis adalah ....
  - a. kedua kaki dibuka selebar bahu, menghadap net dan kedua lutut direndahkan
  - b. kedua kaki rapat, menghadap net dan kedua lutut direndahkan



- c. kedua kaki sikap melangkah, menghadap net dan kedua lutut lurus
  - d. kedua kaki dibuka selebar bahu membelakangi net dan kedua lutut direndahkan
3. Bentuk gerakan tangan yang benar saat melakukan servis *forehand* dan *backhand* pendek pada permainan bulu tangkis adalah ....
- a. mengayun ke depan
  - b. mendorong bola ke depan
  - c. memukul bola ke depan
  - d. mendorong bola ke samping
4. Pukulan yang bertujuan untuk menyeberangkan *shuttlecock* ke daerah lawan dengan menjatuhkan *shuttlecock* sedekat mungkin dengan net, disebut ....
- a. pukulan smash
  - b. pukulan dropshot
  - c. pukulan lob
  - d. pukulan clear
5. Di bawah ini yang **bukan** jenis pukulan service dalam bulutangkis adalah ....
- a. short service
  - b. service lob
  - c. service flick
  - d. service over
6. Teknik dasar memukul bola dengan gerakan seperti menebang pohon dengan kapak (*membacok*) pada permainan tenis meja disebut ....
- a. *push*
  - b. *drive*
  - c. *block*
  - d. *chop*
7. Sikap lutut kedua kaki yang benar saat melempar adalah ....
- a. menyongsong arah datangnya bola
  - b. mengikuti arah datangnya bola
  - c. memotong arah datangnya bola
  - d. memutar arah datangnya bola
8. Gerakan lengan yang memegang bola *softball* saat melakukan teknik dasar melambung, adalah ....
- a. diputar ke atas, ke belakang, dan ke depan
  - b. diputar ke bawah, ke belakang, dan ke depan
  - c. diputar ke samping, ke depan, dan belakang
  - d. diputar ke atas, ke depan, dan ke belakang

9. Pelepasan bola *softball* yang benar pada teknik dasar pelambung (*pitcher*) adalah ....
  - a. saat tangan kanan (yang memegang bola) berada di samping badan
  - b. saat tangan kanan (yang memegang bola) berada di belakang badan
  - c. saat tangan kanan (yang memegang bola) berada di depan badan
  - d. saat tangan kanan (yang memegang bola) berada di atas badan
10. Sikap lutut kedua kaki yang benar saat melakukan melempar bola dalam permainan *softball* dengan teknik lemparan bawah adalah ....
  - a. kedua lutut diluruskan
  - b. kedua lutut direndahkan
  - c. kedua lutut disilangkan
  - d. kedua lutut diputar rendah

**B. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan benar!**

1. Jelaskan teknik pukulan *forehand* dan *backhand* pada permainan bulutangkis!
2. Bagaimana kriteria bola yang digunakan untuk pertandingan bulu tangkis?
3. Bagaimana posisi badan yang benar saat melakukan pukulan *backhand* pada permainan bulu tangkis?
4. Sebutkan teknik memegang tongkat pemukul dalam permainan *softball* dan jelaskan salah satunya!
5. Jelaskan tahap gerakan dalam menangkap bola guling tanah dalam permainan *softball*!

## **D. Atletik**

### **1. Lari Jarak Menengah**

Gerakan lari jarak menengah (800 m, 1500 m, 3000 m) sedikit berbeda dengan gerakan lari jarak pendek (*sprint*). Tetapi pada garis besarnya perbedaan itu terutama pada cara kaki menapak. Pada lari jarak menengah, kaki menapak pada ujung tumit kaki dan menolak dengan ujung kaki. Sedangkan lari jarak pendek, menapak dengan ujung-ujung kaki, tumit sedikit sekali menyentuh tanah. Selain itu, lari jarak menengah dilakukan dengan gerakan-gerakan lebih ekonomis untuk menghemat tenaga. Dalam lari jarak menengah, pelaksanaan *start*nya dilakukan dengan menggunakan *start* berdiri, yang aba-abanya hanya "bersedia" dan "ya". Dikatakan *start* berdiri karena pelaksanaannya dilakukan dengan berdiri. Ketika aba-aba "bersedia" terdengar, pelari segera maju mendekati garis *start* dan menempatkan salah satu kakinya di belakang garis dan kaki lain di belakang kaki yang lain berjarak selebar bahu. Badan agak bungkuk dan kedua lengan ditempatkan sedemikian rupa sesuai dengan penempatan kaki. Begitu aba-aba "ya" terdengar, segeralah lari menempuh jarak yang ditentukan.

#### **a. Teknik-teknik lari jarak menengah**

Teknik atau gaya lari jarak menengah merupakan masalah individual. Meskipun benar bahwa terdapat bentuk ideal yang menghasilkan keseimbangan sempurna antara kecepatan maksimum dan upaya menghemat tenaga, permasalahannya tetap ditentukan oleh individu yang bersangkutan.

##### **1) Start**

Teknik *start* yang umum digunakan oleh pelari jarak menengah adalah *start* berdiri, kecuali pada lari jarak 800 meter ada yang menggunakan *start* jongkok.

Cara melakukan *start* berdiri sebagai berikut.

##### **a) Sikap permulaan**

Sikap permulaan, yaitu waktu aba-aba "bersedia", siswa maju ke depan dengan menempatkan salah satu kakinya di depan di belakang garis *start* (kaki kiri) dengan lutut agak dibengkokkan, kaki yang lain di belakang lurus (kaki kanan).

Badan condong ke depan, berat badan berada pada kaki kiri. Kedua lengan tergantung lemas dengan siku sedikit agak dibengkokkan, berada di dekat badan. Pandangan ke depan dengan leher dalam keadaan lemas

b) Pelaksanaan

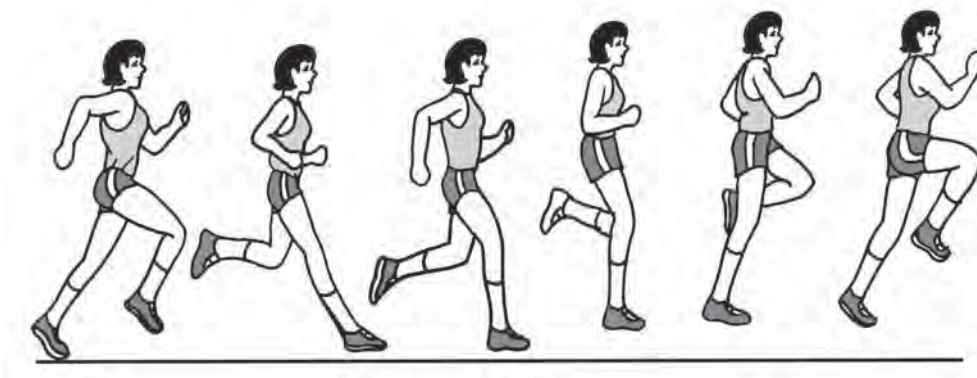
Pada waktu aba-aba "ya" atau bila pada perlombaan mendengar bunyi tembakan pistol *start*, maka siswa berlari secepat-cepatnya dengan menolakkan dan melangkahkan kaki kanan ke depan, bersamaan dengan mengayunkan tangan kiri ke depan dan tangan kanan ke belakang.

**2) Teknik lari**

Gerakan teknik lari jarak menengah, pada dasarnya sama atau hampir sama dengan gerakan teknik lari jarak pendek. Namun pada lari jarak menengah, di mana siswa pada waktu berlari harus mampu berlari cepat dan lebih lama. Teknik lari jarak menengah sebagai berikut.

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

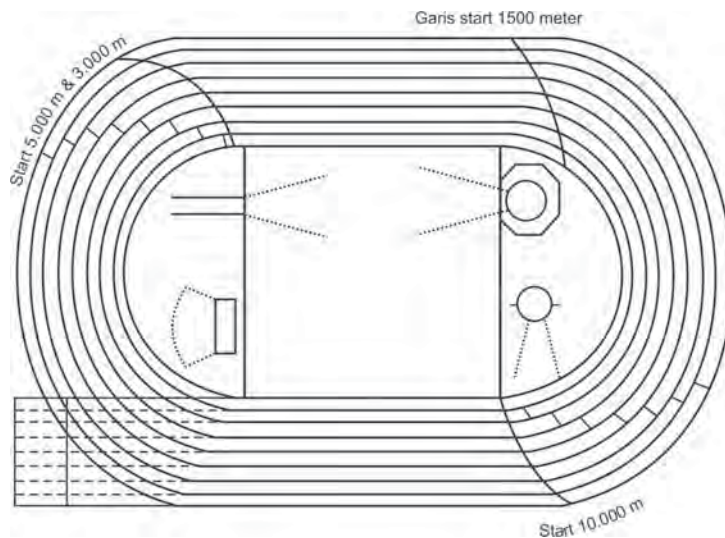
Perhatikan gambar latihan gerakan kaki di bawah ini!



**Gambar 1.33** Teknik lari jarak menengah

### 3) Teknik melewati garis *finish*

Teknik untuk melewati garis *finish* pada lari jarak menengah, sama seperti lari jarak pendek. Pemahaman dan penguasaan terhadap teknik gerakan melewati garis *finish* penting dimiliki oleh setiap pelari. Tujuannya adalah untuk menjaga bila pada saat memasuki garis *finish* ada beberapa pelari bersamaan.



**Gambar 1.34** Lintasan lari jarak menengah

## 2. Lempar Lembing

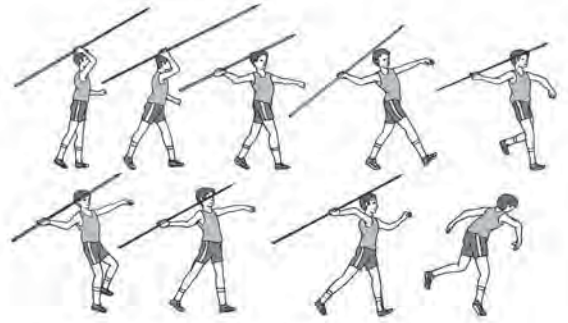
Pada bahasan ini kita akan mempelajari gaya dalam lempar lembing yaitu gaya *cross step*.

Cara melakukan gaya *cross step* ini adalah:

- Awalan dilakukan dengan lari secepat-cepatnya dengan lembing dibawa ke atas kepala atau di samping badan (sesuai dengan kebiasaan atau keenakan).
- Kemudian beberapa meter (kurang lebih antara 6-8 cm) sebelum batas lemparan mengadakan langkah silang atau *cross step*, yaitu pada kaki kanan menginjak tanda, 6 atau 8 di belakang batas lemparan, segera kaki kiri dilangkahkan ke depan, badan diputar ke samping kanan dan lembing dibawa ke belakang lurus.
- Pada saat kaki kiri mendarat, segera kaki kanan dilangkahkan ke depan kaki kiri menyilang, pada saat kaki kanan mendarat secepatnya kaki kiri dilangkahkan lagi ke depan lurus. Badan dimiringkan ke belakang.

- d. Bersamaan dengan kaki kiri mendarat, secepatnya dan sekuat-kuatnya lemparkan lembing dari belakang melewati atas kepala ke atas ke depan dibantu dengan kekuatan tolakan kaki kanan dan lonjakan badan ke atas ke depan, dan diteruskan dengan gerak lanjutan (*follow through*).

Perhatikan gambar di bawah ini!



**Gambar 1.35** Lempar lembing gaya cross step

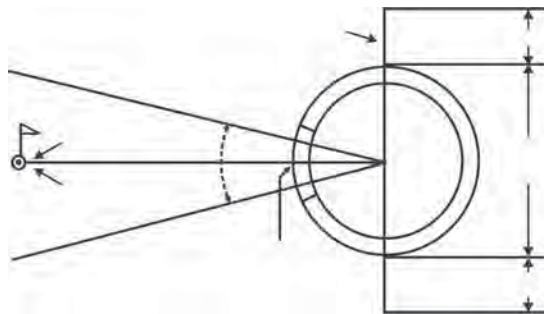
### 3. Lempar Cakram (*Discus Throwing*)

Olahraga atletik terdiri atas cabang olahraga lempar, lompat, dan lari. Cabang olahraga lempar terdiri atas lempar lembing, lempar cakram, dan lempar martil. Pada pembahasan materi kali ini yaitu tentang lempar cakram. Sebelum kita mempelajari lebih jauh tentang lempar cakram, lebih dahulu kita harus mengetahui bentuk dan ukurannya serta alat-alat yang dipergunakan untuk lempar cakram.

#### a. Lapangan dan peralatan lempar cakram

Lapangan lempar cakram berbentuk lingkaran (tempat atlet untuk melempar) dan dari titik tengah lingkaran ditarik dua garis keluar ke arah depan membentuk sudut 40 derajat.

Perhatikan gambar berikut.

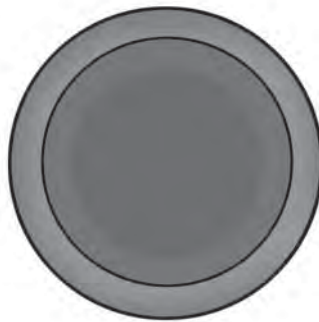


**Gambar 1.36** Lapangan lempar cakram

Keterangan gambar:

- 1) Garis tengah lapangan 2,5 m.
- 2) Perpanjangan garis tengah 0,75 m.
- 3) Sudut lempar 40 derajat.
- 4) Garis batas lempar (lebar garis 5 cm).
- 5) Arah lemparan.
- 6) Daerah lemparan.
- 7) Balok batas lemparan.
- 8) Alat-alat yang diperlukan pada olahraga lempar cakram antara lain cakram yang dibuat dari baja putih atau kret mengingat kedua bahan tersebut lebih kuat dan tahan lama, tidak mudah rusak, sedangkan untuk pertandingan harus seperti yang tertulis dalam peraturan. Sedangkan berat cakram untuk putri minimum 1 kg, bagi putra berukuran 2 kg.

Berikut adalah gambar cakram.



**Gambar 1.37** *Alat cakram*

#### ***b. Cara memegang cakram***

Bagi atlet yang jari-jarinya cukup panjang dan besar cakram dapat diletakkan pada ruas jari paling ujung, jari-jari tangan terbuka dengan jarak yang hampir sama, kecuali ibu jari. Cakram melekat pada telapak tangan, pada titik berat dari cakram atau sedikit di belakangnya. Bagi siswa yang jari-jarinya tidak perlu panjang, maka telapak tangan tidak menyentuh pada dinding cakram.



Perhatikan gambar di bawah ini!



Gambar 1.38 Cara memegang cakram

## Evaluasi

### A. Berilah tanda silang (x) pada jawaban yang paling benar!

- Posisi badan yang benar saat aba-aba "siap" pada teknik lari jarak jauh adalah ....
  - miring ke samping
  - terlentang ke belakang
  - membulat ke depan
  - condong ke depan
- Pendaratan telapak kaki yang benar saat lari jarak jauh menggunakan ....
  - sisi luar kaki bagian tengah
  - sisi luar kaki bagian depan
  - sisi luar kaki bagian belakang
  - sisi dalam kaki bagian atas
- Teknik dasar *start* pada lari jarak jauh adalah *start* ....
  - duduk
  - jongkok
  - berdiri
  - berlutut
- Istilah lain untuk gaya menyilang dalam lempar lembing yaitu ....
  - hop step
  - cross step
  - walking in the air
  - tang style
- Gerak lanjut setelah lembing dilemparkan disebut ....
  - through follow
  - sprinter
  - discus
  - follow through
- Di bawah ini yang termasuk nomor-nomor lari jarak menengah, **kecuali** ....
  - 400 meter
  - 800 meter
  - 1500 meter
  - 3000 meter
- Sudut lempar pada lapangan lempar cakram adalah ....
  - 10°
  - 20°
  - 30°
  - 40°

8. Olahraga lempar cakram disebut juga dengan ....
  - a. high jump
  - b. shott put
  - c. discus throwing
  - d. javelin throwing
9. Arah gerakan lengan saat melempar cakram adalah ....
  - a. depan bawah
  - b. depan atas
  - c. belakang atas
  - d. depan samping bawah
10. Posisi awalan memutar pada lempar cakram adalah ....
  - a. menyilang arah lemparan
  - b. menghadap arah lemparan
  - c. menyamping arah lemparan
  - d. membelakangi arah lemparan

**B. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan benar!**

1. Jelaskan teknik dasar lari jarak jauh pada gerakan lari!
2. Bagaimana cara melakukan lempar lembing gaya cross step?
3. Sebutkan cabang olahraga dalam atletik!
4. Jelaskan urutan gerakan awalan sampai akhir pada teknik dasar lempar cakram!
5. Sebutkan kriteria cakram yang digunakan untuk perlombaan!

## **E. Pencak Silat**

Pencak silat adalah salah satu olahraga bela diri yang berasal dari negara Indonesia. Induk organisasi pencak silat di Indonesia dinamakan IPSI (Ikatan Pencak Silat Indonesia). Teknik dasar yang harus dikuasai untuk dapat melakukan pencak silat adalah: Sikap Dasar, Gerak Dasar, Teknik Dasar Serangan, Teknik Dasar Pembelaan.

Pembahasan materi dalam semester ini yaitu variasi dan kombinasi gerakan antara teknik dasar serangan dan teknik dasar tangkisan yang dirangkai menjadi satu gerak yang berurutan. Untuk lebih jelasnya ikutilah materi di bawah ini.

### **1. Rangkaian Gerak Serang Hindar Berangkai Pertama**

Cara melakukan latihan sebagai berikut:

Sikap A dan B berhadapan dengan jarak satu lengan

- a. 1) Maju kanan, pukul dengan tangan kanan arah ulu hati.
- 2) Putar badan kekiri, tangkis luar atas kiri (bisa) diikuti dengan kaki kanan geser ke Kanan.

- b. 1) Pancer kaki kanan disertai bandul tangan kanan arah kemaluan lawan.  
2) Mundur kaki kanan (dua langkah terusan), tangkis dalam bawah tangan kiri.
- c. 1) Maju kaki kanan, tampar tangan kanan (arah muka/telinga).  
2) Merendah dan geser ke samping kiri.
- d. 1) Menebang dengan tangan kanan arah tulang rusuk.  
2) Maju kaki kiri (dua langkah terusan). Putar badan ke kanan tutup dengan tangan dua pada pangkal lengan atas. Kembali sikap awal.



*gambar (a)*



*gambar (b)*



*gambar (c)*



*gambar (d)*

Sumber: Nurlan Kusmaedi, 2004

**Gambar 1.39** Rangkaian gerak serang hindar berangkai pertama

## 2. Rangkaian Gerak Serang Hindar Berangkai Pertama Kedua

Cara melakukan latihannya sebagai berikut:

Sikap awal sama dengan di atas

- a. 1) Maju kaki kanan, pukul tangan kanan ke arah hidung (arah lintasan dari atas ke bawah).  
2) Mundur kaki tangan tangkis luar atas kiri (mencantol) kuda-kuda kanan.
- b. 1) maju kaki kanan (dua langkah terusan), menyerang dengan pangkal tangan ke arah dagu (menyangga).  
2) Tangkis dalam kiri dan diikuti dengan melocat ke belakang.
- c. 1) Pancer kaki kanan menyerang dengan tangan kanan (arah lintasan menyamping).  
2) Mundur kaki kanan tangkis bawah tangan kiri.
- d. 1) Maju kaki kanan (dua langkah terusan), menyerang ke arah pelipis (arah lintas di atas ke bawah).  
2) Mundur kaki kanan (dua langkah terusan), tangkis bawah tangan kiri. Kembali ke sikap awal.



Sumber: Nurlan Kusmaedi, 2004  
**Gambar 1.40** Rangkaian gerak serang hindar berangkai kedua

## Evaluasi

### A. Berilah tanda silang (x) pada jawaban yang paling benar!

- Di bawah ini adalah unsur-unsur dalam pencak silat, **kecuali**....
  - kerohanian
  - kesenian
  - beladiri
  - ketangkasan
- Yang tidak termasuk serangan dari arah depan dalam pencak silat yaitu....
  - Bandul
  - Catok
  - Tebak
  - Sodok
- Teknik pembelaan lanjutan terdiri dari, **kecuali** ....
  - tangkapan
  - jatuhan
  - kuncian
  - serangan
- Usaha untuk menguasai lawan dengan tangkapan sempurna sehingga tidak dapat dibuka lagi atau lawan tidak berdaya merupakan teknik pembelaan dengan...
  - tangkapan
  - jatuhan
  - kuncian
  - serangan
- Yang tidak termasuk serangan dari arah depan dalam pencak silat yaitu....
  - Bandul
  - Catok
  - Tebak
  - Sodok

**B. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan benar!**

1. Sebutkan 4 aspek dalam pencak silat!
2. Apa yang dimaksud dengan sikap serangan dalam olahraga beladiri pencak silat?
3. Bagaimana sikap awal dalam melakukan latihan serangan?
4. Sebutkan kepanjangan IPSI!
5. Apa yang dimaksud dengan gerak menghindar dalam olahraga beladiri pencak silat?

## Rangkuman

1. Teknik dasar dalam permainan sepak bola di antaranya:
  - a. Teknik dasar menghentikan bola
  - b. Teknik dasar menggiring bola
2. Teknik dasar dalam permainan bola voli di antaranya:
  - a. Teknik dasar *passing*
  - b. Teknik dasar *service*
  - c. Teknik dasar *smash*
  - d. Teknik dasar *block*
3. Teknik dasar dalam permainan bola basket di antaranya:
  - a. Teknik dasar *passing* dan menangkap bola
  - b. Teknik dasar menggiring bola
  - c. Teknik dasar *shooting*
  - d. Teknik dasar *lay up shot*
4. Permainan *softball* merupakan perkembangan dari olahraga sejenis yaitu *base ball* atau *hardball*.
5. Teknik dasar permainan bulutangkis
  - a. Teknik memegang raket (*grip*)
  - b. Gerakan pergelangan tangan
  - c. Gerakan melangkahkah kaki (*footwork*)
  - d. Teknik pukulan
6. Olahraga atletik di antaranya lari jarak menengah, lempar lembing, lempar cakram.
7. Dalam pencaksilat harus menguasai variasi dan kombinasi gerakan antara teknik dasar serangan dan teknik dasar tangkisan yang dirangkai menjadi satu gerak yang berurutan

## Evaluasi

### A. Berilah tanda silang (x) pada jawaban yang paling benar!

1. Arah tolakan kedua kaki yang benar saat melakukan *smash* dalam permainan bola voli adalah ....
  - a. ke depan lurus
  - b. ke atas tegak lurus
  - c. ke atas ke depan
  - d. ke samping atas
2. Arah gerakan melempar bola pantul pada permainan bola basket adalah ....
  - a. ke depan lurus
  - b. ke bawah lurus
  - c. ke atas lurus
  - d. ke samping lurus
3. Jumlah langkah dalam teknik dasar *lay up* dalam permainan bola basket sebanyak ... langkah.
  - a. satu
  - b. dua
  - c. tiga
  - d. empat
4. Sikap badan dan kedua lutut saat melakukan teknik pukulan *forehand* pada permainan tenis meja adalah condong ke depan dengan kedua lutut ....
  - a. agak direndahkan
  - b. diluruskan
  - c. dirapatkan
  - d. disilangkan
5. Akhir gerakan lengan setelah memukul bola dengan cara *backhand* pada permainan tenis meja adalah lurus ke depan sejajar ....
  - a. bahu
  - b. kepala
  - c. pinggang
  - d. lutut
6. Teknik dasar memukul bola dengan gerakan seperti menebang pohon dengan kapak (*membacok*) pada permainan tenis meja disebut ....
  - a. *push*
  - b. *drive*
  - c. *block*
  - d. *chop*
7. Sikap mendarat yang benar pada lompat jauh adalah ....
  - a. jongkok dan pandangan ke depan
  - b. telungkup dan pandangan ke depan
  - c. telentang dan pandangan ke depan
  - d. telentang dan pandangan ke belakang

8. Posisi badan yang benar saat aba-aba "siap" pada teknik lari jarak jauh adalah ....
  - a. miring ke samping
  - b. terlentang ke belakang
  - c. membulat ke depan
  - d. condong ke depan
9. Posisi lutut yang benar saat melakukan tangkisan tutup depan adalah ....
  - a. disilang
  - b. di atas
  - c. ditekuk
  - d. dilipat
10. Posisi lutut yang benar saat melakukan kuda-kuda adalah ....
  - a. disilangkan
  - b. direndahkan
  - c. ditinggikan
  - d. dilipat

**B. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan benar!**

1. Bagaimana teknik dasar menggiring bola pada permainan sepak bola?
2. Apakah yang dimaksud *smash*?
3. Sebutkan beberapa teknik dasar *lay up*!
4. Berapa jumlah pemain softball tiap regu?
5. Sebutkan jenis jenis pukulan pada permainan bulutangkis!



---

---

## Kompetensi

# 2

## Aktivitas Pengembangan

**Kata Kunci:**

- *Kebugaran*
- *Kekuatan Otot*
- *Kelenturan*
- *Daya Tahan*
- *Relaksasi*



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

*Latihan kekuatan otot dapat membentuk otot-otot yang kekar dan kuat*

Kenalkah kalian dengan Ade Ray? Tentunya kalian sangat mengenalnya. Ade Ray adalah pemilik badan kekar dan kuat. Tubuh yang kekar dapat terbentuk karena otot-otot yang terlatih dan otot-otot yang kuat.

Untuk bisa mendapatkan otot-otot yang kuat, bisa dilakukan dengan latihan kekuatan otot. Kalian dapat mempelajari bentuk-bentuk latihan kekuatan otot, kelenturan, termasuk daya tahan dalam bab ini.

Materi kebugaran jasmani pada kelas IX merupakan materi lanjutan dari kelas VII dan VIII. Materi kebugaran jasmani di kelas IX diberikan untuk meningkatkan kebugaran tubuh siswa supaya menjadi lebih baik, karena ada beberapa materi yang dianggap pokok dan perlu kembali diulang.

Kesegaran jasmani pada hakikatnya bukan sesuatu keadaan yang berdiri sendiri melainkan lebih merupakan perpaduan dari beberapa komponen. Pemisahan atau membeda-bedakan komponen-komponen itu satu sama lain hanya mungkin dalam teori saja karena selalu saja ada bagian-bagian yang tidak dapat dipisahkan.

Ada 4 (empat) komponen dasar mutlak yang diperlukan dalam memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani serta sikap tubuh yang baik yaitu kekuatan otot, kelentukan, daya tahan dan relaksasi.

### **1. Latihan untuk Kekuatan Otot**

Kekuatan otot adalah kemampuan menggerakkan tenaga dalam melawan beban atau tahanan. Otot yang kurang diberi pekerjaan/kurang terlatih condong menjadi lemah, kendor dan kurang tenaga. Namun dengan latihan dan bekerja yang teratur dan berkesinambungan maka otot-otot akan menjadi kuat. Adapun pola-pola kegiatan/latihan untuk kekuatan otot digunakan beban berat dengan ulangan sedikit contohnya ialah menarik beban seperti pada tarik tambang, mendorong benda berat, menjinjing dan lainnya. Untuk meningkatkan kekuatan otot diperlukan frekuensi latihan sebanyak 3-5 kali/minggu.

### **2. Latihan untuk Kelentukan**

Kelentukan ialah derajat kemampuan gerak pada berbagai persendian atau beberapa persendian, adapun cara latihan kelentukan adalah dengan gerak meregang persendian dan mengukur otot hingga batas tertentu dalam jangka waktu tertentu. Frekuensi latihan kelentukan sebaiknya dilakukan setiap hari, untuk intensitas kelentukan adalah batas rasa nyeri artinya pada saat meregang persendian akan terjadi reaksi tubuh berupa tegangan, maka jika diteruskan akan terasa nyaman. Oleh karena itu intensitas yang dianjurkan untuk kelentukan adalah pada batas

akhir tegangan otot dan batas awal munculnya rasa nyeri. Waktu yang diperlukan untuk peregangan tergantung pada ukuran persendian yaitu 4 – 30 detik dan dilakukan 1-3 kali ulangan untuk setiap persendian.

### 3. Latihan Daya Tahan

Daya tahan sering diberi batasan sebagai kemampuan secara jasmaniah seseorang melakukan suatu pekerjaan tertentu dalam waktu yang cukup panjang tanpa sesudahnya mengalami kelelahan yang berlebihan. Jadi daya tahan adalah kemampuan menunda kelelahan yang akan menyertai kerja fisik.

#### a. Daya tahan otot

Daya tahan otot adalah kemampuan sekelompok otot melakukan serangkaian kerja dalam waktu lama, misalnya seseorang yang tangannya berotot kuat akan dapat melakukan gerakan *push-up* lebih banyak dan lama dibandingkan tangan yang kurang berotot. Adapun pola-pola latihan untuk daya tahan otot digunakan beban ringan dengan ulangan banyak.

#### b. Daya tahan Cardio Vascular Respiratory

Daya tahan ini menyangkut kemampuan tubuh untuk menyerahkan darah yang mengandung  $O_2$  dan nutrisi ke jaringan tubuh yang aktif serta mengangkut sisa-sisa metabolisme ke alat-alat pengeluarnya. Itu semua berhubungan dengan kekuatan dan tegangan jantung, kerja paru-paru, peredaran darah dan metabolisme cadangan energi dalam menghadapi tekanan yaitu latihan jasmani dan kerja.

Kualitas daya tahan jantung dan paru-paru dinyatakan dengan  $VO_2$  max yakni banyak oksigen maksimal yang dapat dikonsumsi dalam satu MI/Kg BB/menit.

Adapun pola latihan untuk daya tahan paru-paru dan jantung antara lain:

- 1) Gerakan yang melibatkan otot-otot besar seperti berjalan dan lari.
- 2) Gerakan yang kontinu-ritmis seperti bersepeda, *jogging* dengan kecepatan tertentu.
- 3) Sifat gerakannya *aerobic* yakni gerakan yang dilakukan dengan intensitas sedang dan diukur dengan kenaikan detak jantung latihannya, seperti lari dengan kecepatan sedang.

Untuk meningkatkan kebugaran paru-paru dan jantung maka frekuensi latihannya sebanyak 3 - 5 kali/minggu dengan intensitas 75 - 85 % dari detak jantung normal dan waktu untuk setiap latihan selama 20 – 60 menit tanpa berhenti.

#### 4. Latihan Relaksasi

Latihan ini bersifat jasmaniah dan rohaniah. Secara jasmaniah maka relaksasi adalah kemampuan melepaskan ketegangan yang berlebihan pada saraf dan otot, ketegangan yang berlebihan biasanya terjadi karena beberapa sebab seperti kurang tidur, lelah, kurang gizi, emosi dan keadaan lingkungan. Ketegangan yang berlebihan pada saraf otot dapat disembuhkan dengan berolahraga yang mengandung unsur rekreatif seperti memancing.

Waktu yang diperlukan untuk setiap kegiatan adalah 1 – 4 minggu sekali.

## B. Latihan Kekuatan

### 1. Hakikat Latihan Kekuatan

Kekuatan adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan ketegangan terhadap suatu tekanan. Kekuatan otot adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan. Hal ini disebabkan karena kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik dan kekuatan memegang peranan penting dalam melindungi atlet atau seseorang dari cedera.

Ada 3 (tiga) unsur dasar gerakan dalam latihan kebugaran yang dapat dilakukan yaitu:

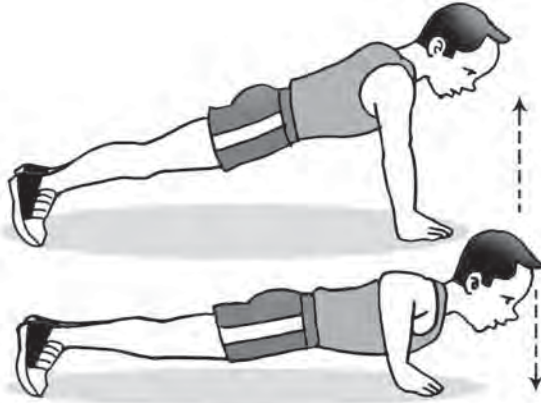
- Bergerak (*move*) yaitu rangkaian gerak dinamis yang dilakukan secara berulang-ulang dalam jangka waktu tertentu, seperti *jogging*, senam aerobik, bersepeda, renang dan lain-lain.
- Mengangkat (*lift*) yaitu rangkaian gerak melawan beban seperti mengangkat, mendorong, menarik beban baik berat tubuh sendiri maupun beban dari suatu beban, seperti *push-up*, *sit-up*, barbell dan lain-lain.
- Memegang (*stretch*) yaitu rangkaian gerak mengukur otot dan meregang persendian, jenis latihan ini untuk meningkatkan kelenturan persendian dan kelenturan otot.

## 2. Bentuk-bentuk Latihan Kekuatan

### a. Kekuatan otot lengan, dada dan bahu

Adapun cara melakukannya sebagai berikut.

- 1) *Push-up* dengan tumpuan kedua lutut dan kedua tangan kemudian dengan tumpuan ujung telapak kaki.
- 2) *Push-up* dengan tumpuan kedua ujung kaki dan kedua tangan di mana jarak kedua lengan dan kedua kaki yang dilebarkan.



**Gambar 2.1** Latihan kekuatan otot lengan, dada, dan bahu

### b. Kekuatan otot perut

Adapun cara melakukannya sebagai berikut.

- 1) *Crunch* biasa, yaitu mengangkat punggung dan bahu dari lantai dengan sikap kedua lutut ditekuk rapat.
- 2) *Crunch* terbalik yaitu mengangkat kedua lutut mendekati dada, sehingga pinggul terangkat dari lantai.
- 3) *Crunch* menarik tali yaitu gerak kedua tangan seolah-olah menarik tali hingga pundak terangkat dari lantai.



**Gambar 2.2** Latihan kekuatan otot perut

### c. *Kekuatan otot punggung*

Adapun cara melakukannya sebagai berikut.

- 1) Ekstensi punggung dari sikap telungkup, kedua lengan lurus di samping badan dan dada terangkat dari lantai.



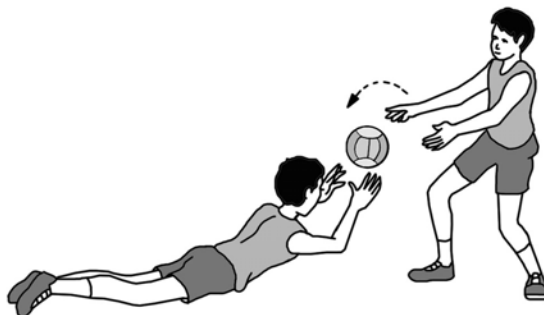
**Gambar 2.3** *Ekstensi punggung dan sikap telungkup, kedua lengan lurus*

- 2) Ekstensi punggung dari sikap telungkup dengan kedua lengan menarik tambang atau meraih bola di depannya sehingga dada terangkat dari lantai.



**Gambar 2.4** *Ekstensi punggung sikap telungkup kedua lengan meraih bola*

- 3) Ekstensi punggung dari sikap telungkup dengan kedua lengan menangkap bola yang dilambungkan dari depan, hingga dada terangkat dari lantai saat menangkap bola.



**Gambar 2.5** *Ekstensi punggung sikap telungkup kedua lengan menangkap bola*

#### **d. Kekuatan otot kaki**

Adapun cara melakukannya sebagai berikut.

- 1) Naik kotak (*box*) bangku menggunakan kaki satu persatu sambil kedua tangan memegang bola, pada gerakan akhir berdiri dengan kedua kaki dan kedua tangan lurus ke atas memegang bola, lakukan gerakan secara berulang-ulang.



**Gambar 2.6** Naik kotak dengan kaki satu persatu

- 2) Melompat dengan kedua kaki ke atas kotak dan mendarat menggunakan kedua kaki dengan sikap kedua lutut tertekuk. Lakukan gerakan secara berulang-ulang sesuai kemampuan.

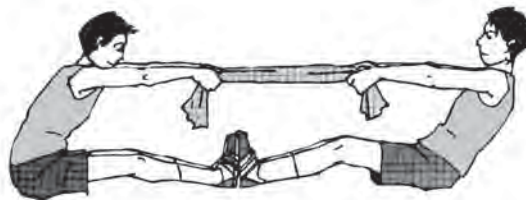


**Gambar 2.7** Melompat dengan kedua kaki ke atas kotak

#### **e. Kelentukan otot kaki**

Adapun cara melakukannya sebagai berikut.

- 1) Meluruskan kedua kaki sambil duduk dan saling menarik kain dengan teman. Lakukan gerakan secara berulang-ulang.



**Gambar 2.8** Meluruskan kedua kaki sambil duduk dan saling menarik kain dengan teman

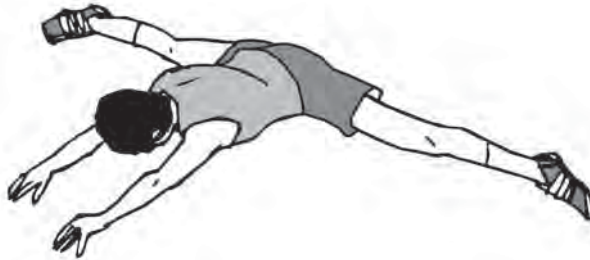


- 2) Meluruskan kedua kaki sambil berpegangan tangan dengan teman di mana kedua kaki dibuka lebar sambil menarik. Lakukan gerakan secara berulang-ulang.



**Gambar 2.9** *Meluruskan kedua kaki sambil berpegangan tangan dengan teman*

- 3) Meluruskan kedua kaki ke samping kemudian rebahkan badan ke depan secara perlahan-lahan dan menahannya sebanyak 8 kali hitungan dan lakukan secara berulang-ulang.



**Gambar 2.10** *Meluruskan kedua kaki ke samping*

#### **f. Kelentukan otot punggung**

Adapun cara melakukannya sebagai berikut.

- 1) Menopang pinggul dari posisi tidur terlentang dengan kedua tangan hingga pinggang naik ke atas. Lakukan gerakan secara berulang-ulang.



**Gambar 2.11** *Menopang pinggul dari posisi tidur telentang dengan kedua tangan hingga pinggang naik ke atas*

- 2) Melentingkan punggung dari posisi telungkup dengan kedua tangan menarik kedua pergelangan kaki. Lakukan gerakan secara berulang-ulang.



**Gambar 2.12** *Melentingkan punggung dari posisi telungkup dengan kedua tangan menarik kedua pergelangan kaki*

- 3) Melakukan sikap kayang dari posisi terlentang dengan kedua kaki ditekuk dan kedua tangan di samping kepala dan pergelangan tangan tertekuk di mana telapak tangan menghadap lantai. Lakukan gerakan secara berulang-ulang.



**Gambar 2.13** *Sikap kayang*

#### **g. Kelentukan otot pinggang**

Adapun cara melakukannya sebagai berikut.

- 1) Dengan posisi berdiri liukkan badan ke kiri dan kanan dengan kedua tangan lurus ke atas.



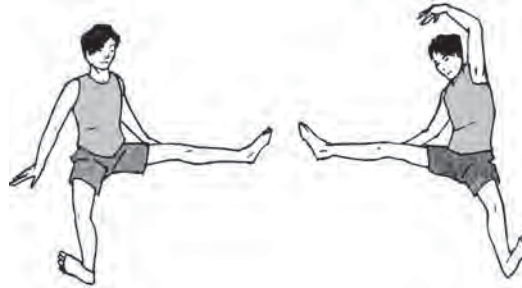
**Gambar 2.14** *Meliukkan badan ke kiri dan ke kanan*

- 2) Dengan posisi duduk kaki bersila, liukkan badan ke kiri dan kanan dengan kedua tangan ditekuk dan telapak tangan di belakang kepala. Lakukan gerakan hingga siku menyentuh lutut. Lakukan secara berulang-ulang dan bergantian.



**Gambar 2.15** *Meliukkan badan ke kiri dan kanan dengan posisi bersila*

- 3) Meliukkan badan dari posisi duduk dan kedua kaki lurus agak terbuka ke samping, saat meliukkan badan bersamaan pinggul terangkat dari lantai. Lakukan secara berulang-ulang.



**Gambar 2.16** *Meliukkan badan dan posisi duduk dan kedua kaki lurus agak terbuka ke samping*

## Rangkuman

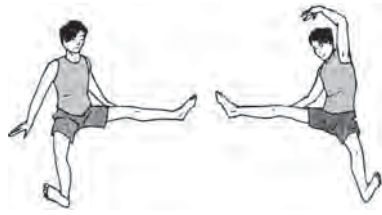
1. Komponen dasar mutlak yang diperlukan dalam memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani serta sikap tubuh yang baik yaitu:
  - a. Latihan untuk kekuatan otot
  - b. Latihan untuk kelentukan
  - c. Latihan daya tahan
  - d. Latihan relaksasi
2. Bentuk-bentuk latihan kekuatan
  - a. Kekuatan otot lengan, dada, dan bahu
  - b. Kekuatan otot perut
  - c. Kekuatan otot punggung
  - d. Kekuatan otot kaki
  - e. Kelentukan otot kaki
  - f. Kelentukan otot punggung
  - g. kelentukan otot pinggang

## Evaluasi

### A. Berilah tanda silang (x) pada jawaban yang paling benar!

1. Ciri-ciri untuk latihan kekuatan otot adalah ....
  - a. digunakan beban berat, ulangan banyak
  - b. digunakan beban ringan, ulangan banyak
  - c. digunakan beban berat, ulangan sedikit
  - d. digunakan beban ringan, ulangan sedikit
2. Untuk meningkatkan kekuatan otot diperlukan frekuensi latihan ... per minggu.
  - a. 1 kali
  - b. 2 kali
  - c. 3 kali
  - d. 4 kali
3. Tujuan dan fungsi melakukan latihan *push-up* antara lain ....
  - a. kelentukan otot lengan, dada dan bahu
  - b. kelentukan otot bahu dan tangan
  - c. kelentukan otot dada dan tangan
  - d. kekuatan otot lengan, dada dan bahu
4. Bentuk gerakan saat melakukan kelentukan otot kaki yang dilakukan bersamaan dengan teman yang saling berpegangan adalah ....
  - a. gerakan saling memutar
  - b. gerakan saling tarik-menarik
  - c. gerakan saling menekan
  - d. gerakan saling dorong-mendorong
5. Gerakan badan yang benar saat melakukan kekuatan otot punggung dari sikap telungkup adalah ....
  - a. mengangkat kedua lengan ke atas
  - b. mengangkat kedua kaki dari lantai
  - c. mengangkat kepala dari lantai
  - d. menekuk kedua lutut
6. Tumpuan berat badan yang digunakan saat melakukan *push-up* kedua lutut ditekuk adalah kedua kaki dan ....
  - a. lutut
  - b. tangan
  - c. ujung kaki
  - d. bahu
7. Gerakan *crunch* biasa adalah ....
  - a. memutar bahu ke kiri dan kanan
  - b. mengangkat kedua kaki di atas
  - c. mengangkat kedua lengan ke atas
  - d. mengangkat bahu dari lantai

8.



Gambar di atas adalah gerakan untuk melatih ....

- a. kelentukan otot punggung
  - b. kekuatan otot tangan
  - c. kelentukan otot pinggang
  - d. kekuatan otot punggung
9. Untuk meningkatkan kebugaran paru-paru dan jantung maka frekuensi latihannya sebanyak ....
- a. 3 - 5 kali/minggu
  - b. 1 - 2 kali/minggu
  - c. 4 -6 kali/minggu
  - d. setiap hari
10. Berolahraga yang mengandung unsur rekreatif merupakan latihan ....
- a. kekuatan
  - b. kelentukan
  - c. daya tahan
  - d. relaksasi

**B. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan benar!**

- 1. Jelaskan pengertian kekuatan otot dan daya tahan otot!
- 2. Sebutkan pola-pola latihan untuk daya tahan paru-paru dan jantung!
- 3. Jelaskan pengertian latihan relaksasi!
- 4. Jelaskan pengertian latihan kelentukan dan berilah cara latihan gerakannya!
- 5. Jelaskan tentang daya tahan *Cardio Vascular Respiratory*!

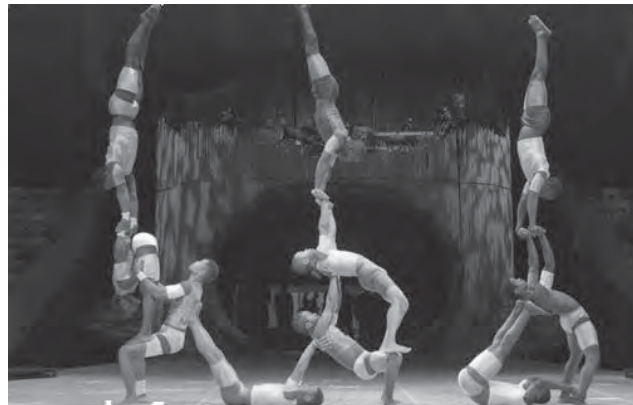
## Kompetensi

### 3

## Aktivitas Senam Artistik

#### Kata Kunci:

- Senam Lantai
- Head Stand
- Guling Depan
- Guling Belakang
- Meroda



Sumber: [www.ozarts.com.au](http://www.ozarts.com.au)

*Gerakan tubuh yang lentur dan indah dapat diperoleh melalui latihan senam lantai atau senam artistik*

Tubuh yang lentur dengan gerakan-gerakan yang indah dapat menimbulkan kesan kagum bagi orang yang melihat, rangkaian gerakan yang urut dan berkelanjutan juga dapat menimbulkan kesan tersendiri bagi orang yang melihat.

Gerakan-gerakan kelenturan tubuh yang indah tersebut dapat diperoleh melalui latihan senam lantai atau senam artistik. Senam lantai dapat dilakukan dengan alat maupun tanpa alat.

Pada kompetensi berikut akan dibahas keterampilan gerakan rangkaian senam artistik baik tanpa alat maupun dengan alat.

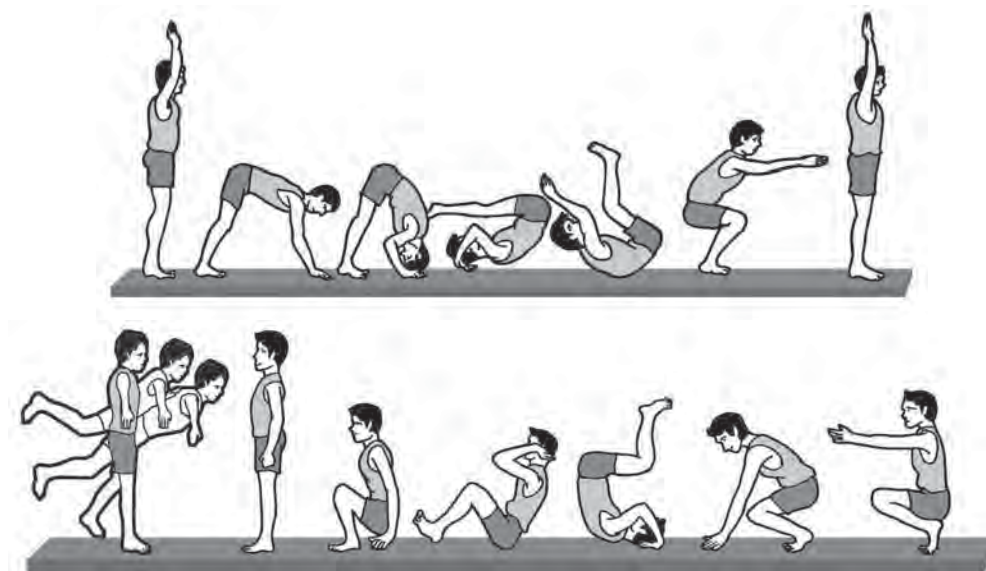
### **A. Gerakan Rangkaian Senam Lantai Tanpa Alat**

Setelah penguasaan semua gerakan senam lantai baik dengan menggunakan alat maupun tanpa menggunakan alat dapat dikuasai, maka dapat kita rangkai gerakannya, agar latihan yang dilakukan tidak cepat bosan. Adapun beberapa latihan rangkaian senam lantai tanpa menggunakan alat, antara lain sebagai berikut.

#### **1. Rangkaian Gerakan Guling Depan, Sikap Kapal Terbang, dan Guling Belakang**

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Lakukan guling depan dengan diawali posisi berdiri dan meletakkan kedua telapak tangan pada matras.
- Selanjutnya gerakan berdiri dengan kedua lengan lurus ke atas samping.
- Dari sikap berdiri dilanjutkan dengan sikap melayang, tahan gerakan selama 8 kali hitungan.
- Kemudian dilanjutkan dengan gerakan berguling ke belakang pada matras.
- Sikap akhir dengan gerakan berdiri, kedua lengan lurus ke atas samping.



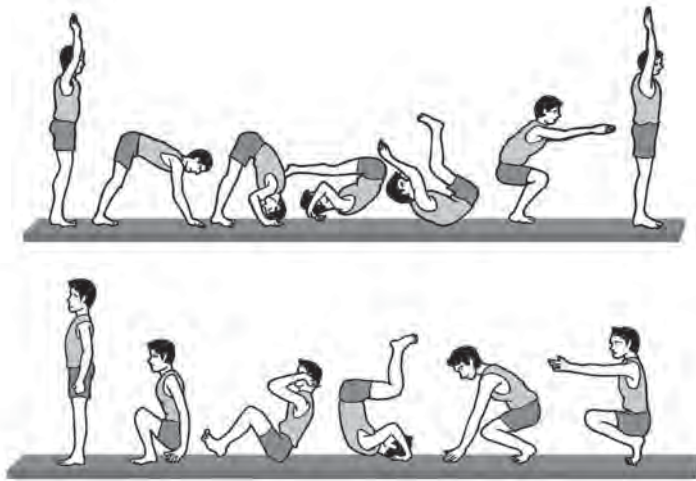
**Gambar 3.1** Rangkaian gerakan guling depan, sikap kapal terbang, dan guling belakang



## 2. Rangkaian Gerakan Sikap *Head Stand*, Guling Depan, dan Guling Belakang

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Lakukan sikap *kop stand* yaitu meletakkan dahi dan kedua telapak tangan pada matras hingga dahi dan kedua telapak tangan membentuk segitiga sama sisi, luruskan dan rapatkan kedua kaki ke atas dan tahan gerakan selama 8 kali hitungan.
- Dari sikap tersebut dilanjutkan dengan gerakan berguling ke depan pada matras dan diakhiri dengan gerakan berdiri dengan kedua lengan lurus ke atas samping.
- Lakukan kembali gerak guling belakang dari posisi berdiri.
- Sikap akhir dengan gerakan berdiri, kedua lengan lurus ke atas samping.

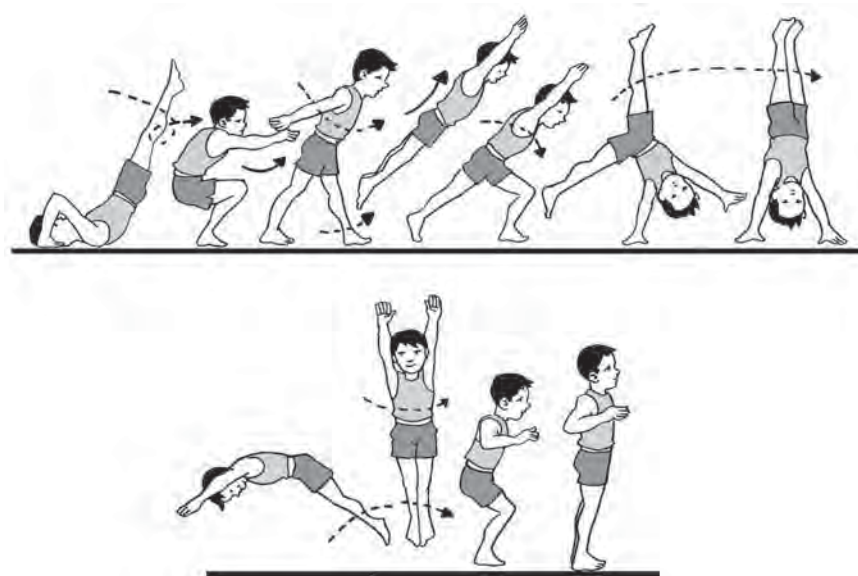


**Gambar 3.2** Rangkaian gerakan *headstand*, guling depan, dan guling belakang

## 3. Rangkaian Gerakan Sikap Guling Depan, Round off dan lompat setengah putar 180°.

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Lakukan gerak berguling ke depan dengan diawali posisi berdiri dan meletakkan kedua telapak tangan pada matras.
- Pada akhir gerakan roll depan ke sikap berdiri, segera melakukan lompatan dan awalan round off.
- Lanjutkan gerakan dengan setengah putar (180°) dengan tubuh lurus.
- Sikap akhir dengan gerakan berdiri, kedua lengan lurus ke atas samping.



Sumber: Agus Mahendra. 2000

**Gambar 3.3** Rangkaian gerakan guling depan, guling lenting, dan meroda

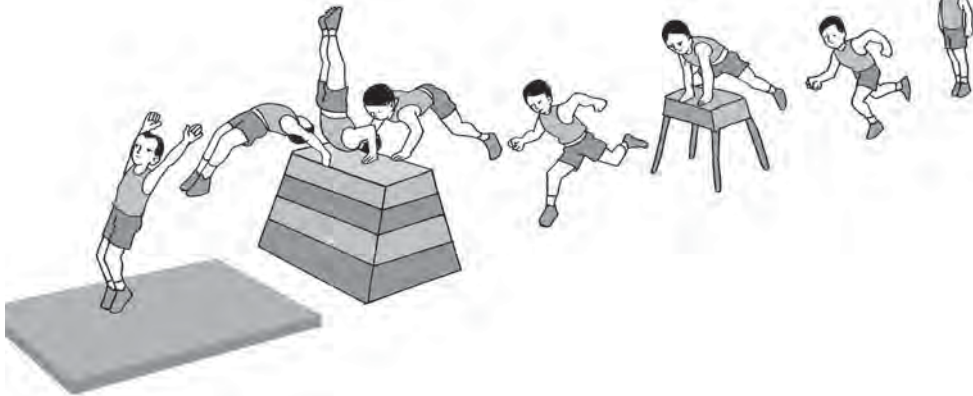
## **B. Gerakan Rangkaian Senam Lantai dengan Alat**

Rangkaian gerakan lompat kangkang, dan guling lenting di atas peti lompat.

Cara melakukan rangkaian gerakan lompat kangkang dan guling lenting di atas peti lompat adalah sebagai berikut.

1. Berdiri di belakang peti lompat dengan jarak 1 sampai 2 meter.
2. Mulailah dengan awalan jalan atau lari menuju peti lompat.
3. Kemudian melakukan lompat kangkang.
4. Selanjutnya pada saat gerakan akhir lompat kangkang yaitu mendarat dengan kaki jongkok dilanjutkan dengan gerakan guling lenting *roll kop kip* di atas peti lompat.
5. Sikap mendarat dengan kedua kaki dirapatkan dan berdiri tegak.

Perhatikan gambar di bawah ini!



**Gambar 3.4** Rangkaian lompat kangkang dan guling lenting di atas peti lompat

## ■ | Pelatihan | ■

1. Apakah tujuan dari melakukan gerakan lompat kangkang?
2. Apakah tujuan dari melakukan gerakan guling lenting?

## ■ || Tugas || ■

1. Lakukan gerakan rangkaian *hand stand*, *roll* depan *neckspring*!
2. Lakukan gerakan *roll* depan di atas peti lompat!

## ■ ■ ■ ■ Tahukah Kamu

Olahraga memang membuat sehat, badan segar dan tidak mudah sakit. Tetapi apabila dilakukan dengan benar. Kalau salah prosedur, bukan segar bugar yang kita dapat, melainkan badan bisa pegal-pegal, kaki keseleo atau malah cedera betulan. Oleh karena itu salah satu cara untuk mencegah dalam cedera olahraga adalah dengan melakukan pemanasan sebelum melakukan latihan.

Apalagi untuk olahraga senam yang banyak memerlukan unsur kelentukan badan (fleksibilitas), melakukan pemanasan adalah sangat penting. Melakukan latihan senam, baik senam

ketangkasan yang menggunakan alat maupun yang tidak menggunakan alat diperlukan pemanasan pada otot-otot yang kaku terlebih dahulu, agar sewaktu latihan otot-otot kita dalam kondisi siap artinya menyiapkan otot untuk aktivitas dan memanaskannya agar otot siap untuk dilemaskan. Apabila sebelum latihan kita tidak melakukan pemanasan terlebih dahulu, maka banyak kemungkinan buruk yang terjadi yang dapat berakibat fatal pada badan atau otot kita.

Selain tidak pemanasan, kelelahan kurang fleksibel dan lemah fisik bisa jadi penyebab tertariknya otot ketika olahraga, contohnya otot *hamstring* (paha), cidera pada punggung bawah, cidera pada *ankle sprain* (pergelangan kaki), dan lain-lain. Oleh sebab itu hendaklah lakukan pemanasan terlebih dahulu sebelum kita latihan.

## Rangkuman

1. Senam ketangkasan atau *artistic* dapat dibagi dalam dua kelompok, yaitu senam ketangkasan dengan menggunakan alat, dan tanpa menggunakan alat.
2. Tujuan melakukan latihan lompat kangkang (*straddle vault*) adalah untuk melatih kekuatan otot bahu dan lengan.
3. Tujuan melakukan latihan lenting tangan adalah untuk melatih kekuatan otot bahu, lengan dan kaki.

## Evaluasi

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

1. Sikap badan yang benar saat gerak guling depan dan belakang adalah ....
  - a. diluruskan
  - b. dibulatkan
  - c. diregangkan
  - d. dimiringkan

2. Sikap awal badan yang benar saat melakukan guling depan adalah ... arah gerakan.
  - a. menyamping
  - b. membelakangi
  - c. menghadap
  - d. memutar
3. Posisi kaki dan badan saat melakukan sikap melayang adalah ....
  - a. sejajar
  - b. menyilang
  - c. membentuk sudut
  - d. tegak lurus
4. Apabila gerak guling depan diawali dengan sikap berdiri, maka sikap kedua kaki yang benar pada akhir gerakannya adalah ....
  - a. kedua kaki dibuka ke samping dengan lutut lurus
  - b. kedua kaki dirapatkan dengan lutut lurus
  - c. kedua kaki dirapatkan dengan lutut ditekuk
  - d. kedua kaki dibuka ke samping dengan lutut ditekuk
5. Posisi awal gerak meroda yang benar adalah ... arah gerakan.
  - a. membelakangi
  - b. menyamping
  - c. menghadap
  - d. menyilang
6. Posisi kedua telapak tangan dan dahi saat melakukan sikap *kop stand* adalah membentuk ....
  - a. segitiga sama sisi
  - b. segitiga siku-siku
  - c. menyamping
  - d. menghadap
7. Sikap lengan dan kaki yang benar saat melakukan gerakan meroda adalah ....
  - a. diputar
  - b. diluruskan
  - c. ditekuk
  - d. disilangkan
8. Posisi telapak tangan saat melakukan sikap lilin adalah menopang ....
  - a. pantat
  - b. kaki
  - c. pinggang
  - d. paha

9. Tumpuan berat badan saat melakukan sikap *kop stand* adalah ....
- dahi dan sikut
  - pundak dan dada
  - kedua telapak tangan dan dahi
  - kedua telapak tangan dan kaki
10. Arah gerakan lecutan kedua kaki yang benar saat melakukan guling lenting adalah....
- ke depan atas bawah
  - ke depan bawah dan atas
  - ke depan samping dan bawah
  - ke depan samping dan atas

**B. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan benar!**

- Jelaskan tahap gerakan guling depan dan guling belakang dari sikap berdiri berikut ini!
  - Gerakan kedua telapak tangan
  - Gerakan kepala bersamaan kedua sikut
  - Arah gerakan badan
- Sebutkan gerakan lengan dan kaki setelah melakukan gerak meroda!
- Bagaimana cara melakukan gerakan sikap *head stand*?
- Jelaskan latihan rangkaian sikap lilin dan guling belakang dengan baik dan benar!
- Mengapa latihan gerak senam lantai sebaiknya dilakukan di atas matras?

---

## Kompetensi

# 4

## Aktivitas Senam Ritmik

### Kata Kunci:

- Aktivitas Ritmik
- Senam Ritmik dengan Gada
- Senam Ritmik Tanpa Alat
- Rangkaian Gerakan



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

*Senam irama dapat dilakukan secara berkelompok*

Gerakan gerakan yang indah dapat diselaraskan dengan suara suara, tepukan-tepukan nyanyian atau musik, baik itu gerakan yang dibantu dengan alat atau tidak dibantu alat.

Aktivitas ritmik adalah aktivitas yang dilakukan dengan iringan musik. Dengan iringan musik gerakan gerakan yang dihasilkan akan teratur, indah, irama dapat dilakukan secara berkelompok atau sendiri.

Pada kompetensi berikut kita akan membahas tentang rangkaian gerakan dalam senam irama dengan dan atau tanpa alat.

**Kompetensi 4.** *Aktivitas Senam Ritmik*

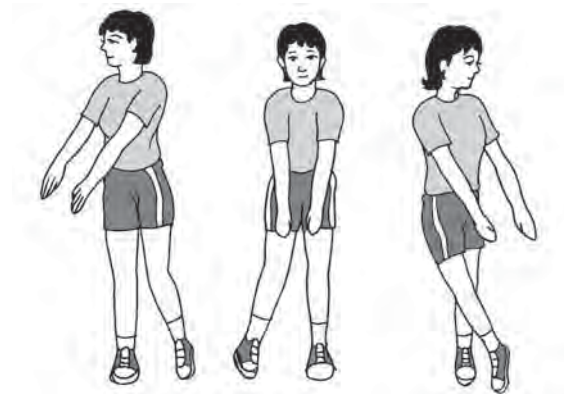


**A.****Rangkaian Senam Irama Tanpa Alat****1. Rangkaian Gerakan Langkah ke Samping Kedua Tangan Diayun ke Samping****a. Sikap awal**

- 1) Berdiri dengan berat badan pada kaki kanan.
- 2) Kaki kiri lemas di samping kiri.
- 3) Kedua tangan lurus dan lemas ke samping kanan.
- 4) Pandangan ke arah kanan.

**b. Gerakan**

- 1) Hitungan 1 – 2, Pindahkan berat badan ke kaki kiri bersamaan dengan kedua tangan diayunkan ke samping kiri melalui depan bawah badan lurus dan lemas. Kaki kanan dilangkahkan menyilang ke samping kiri.
- 2) Hitungan 3 – 4, lakukan kebalikan dari hitungan 1 – 2 yaitu ke arah kanan.
- 3) Ulangi gerakan dengan irama 3 / 4 atau 4/4.



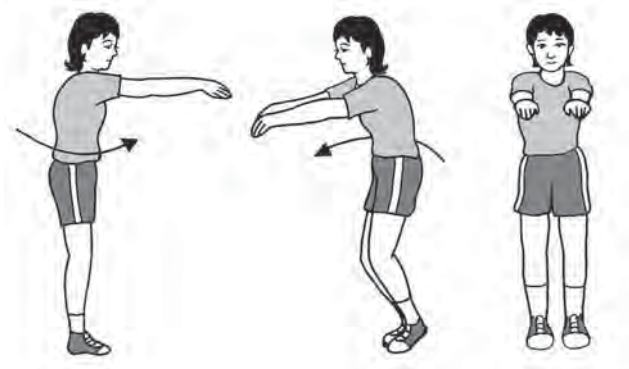
**Gambar 4.1** Rangkaian gerakan langkah ke samping kedua tangan diayun ke samping

**2. Rangkaian Gerakan Tangan dan Badan****a. Sikap awal**

Berdiri tegak dengan berat badan pada kaki kanan, kedua tangan lurus ke samping kanan.

### **b. Gerakan**

- 1) Hitungan 1, sambil mengayunkan kedua tangan dari samping kanan ke samping kiri, badan menghadap ke kiri, kedua tangan lurus ke depan.
- 2) Hitungan 2 dan 6, sambil mengayunkan kedua tangan dari depan ke belakang lurus dan lemas, badan dibungkukkan, kepala menunduk, kedua lutut ditekuk, tumit diangkat.
- 3) Hitungan 3 dan 7, ayunkan kembali kedua tangan dari belakang lurus ke depan, sambil badan dan kedua kaki diluruskan.
- 4) Hitungan 4 dan 8, sambil melentingkan badan ke belakang, tarik kedua tangan ke arah kepala atas muka dengan siku dibengkokkan ke samping.
- 5) Hitungan 5, sambil mendorong pinggang dan pinggul atau badan ke depan atas, kedua telapak tangan didorong ke depan hingga kedua tangan lurus.
- 6) Ulangi gerakan dari hitungan 1 – 8 dengan irama  $\frac{3}{4}$ .



**Gambar 4.2** Rangkaian gerakan tangan dan badan

## **B. Rangkaian Senam Irama dengan Alat**

Banyak sekali senam irama yang menggunakan alat. Salah satunya adalah senam irama menggunakan alat gada (*clubs*). Gada adalah alat yang terbuat dari kayu atau bahan plastik berbentuk seperti botol. Panjang gada yaitu antara 45 – 50 cm dengan berat 150 gram.

Gada memiliki beberapa bagian yaitu kepala gada, leher gada, badan gada dan dasar gada. Masing-masing bagian mempunyai kriteria ukuran.

Kepala gada berdiameter maksimal 3 cm

Leher gada berdiameter minimal 2,2 cm

Dasar gada berdiameter minimal 2,5 cm

Adapun gerakan senam irama menggunakan gada adalah mengayun, memutar, memukul, melempar dan menangkap.

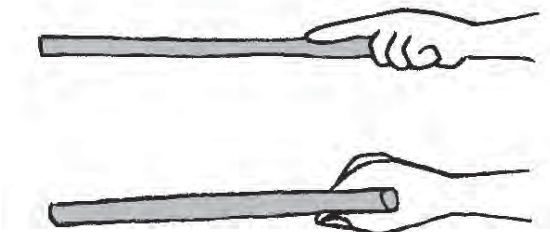
### 1. Cara Memegang Gada

Ada beberapa cara memegang gada menurut gerakan yang akan dilakukan, yaitu :

#### a. Pegangan biasa (*regular grip*)

Cara melakukan pegangan ini adalah:

- 1) Telapak tangan melingkar dan menghadap ke bawah, kepala gada diletakkan di telapak tangan.
- 2) Leher gada dipegang antara ibu jari dan jari tengah tepat lurus dengan kepala gada.
- 3) Jari telunjuk menelusur pada leher gada.
- 4) Jari manis dan kelingking diletakkan pada kepala gada.

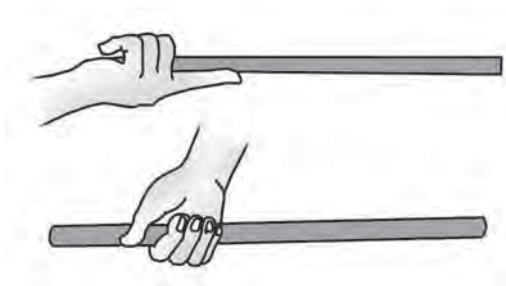


Gambar 4.3 *Reguler grip*

#### b. Pegangan berlawanan (*reverse grip*)

Cara melakukan pegangan ini adalah:

- 1) Telapak tangan melingkar menghadap ke atas.
- 2) Luruskan gada seperti pada pegangan biasa.
- 3) Gada ditahan oleh jari telunjuk yang telah diletakkan di bawah kepala gada.



**Gambar 4.4** *Reverse grip*

### **c. Cara memegang gada untuk jenis gerakan memutar**

#### **1) Pegangan biasa atau pegangan atas**

Cara melakukannya adalah:

- Gada dipegang dengan ibu jari dan telunjuk.
- Pegangan membentuk cincin melingkar pada leher tepat di bawah kepala gada.
- Apabila gada diputar, maka gada dapat berputar bebas.
- Telapak tangan menghadap ke luar.



**Gambar 4.5** *Pegangan biasa atau pegangan atas*

#### **2) Pegangan berlawanan atau pegangan bawah**

Secara prinsip cara memegang gada berlawanan ini sama dengan cara pegangan atas, hanya telapak tangan menghadap ke atas dan tangan terlentang.



**Gambar 4.6** *Pegangan berlawanan atau pegangan bawah*

## **2. Latihan Senam Menggunakan Gada**

### **a. Gerak mengayun depan belakang**

- Berdiri tegak, kedua tangan memegang gada lurus ke depan.
- Ayunkan kedua gada secara bersamaan ke belakang melalui samping kanan badan, lutut ditekuk kemudian diluruskan.
- Ayunkan kembali ke depan melalui samping kanan tubuh, lutut ditekuk kemudian diluruskan.
- Lakukan gerakan yang sama melalui samping kiri tubuh.
- Lakukan gerakan berulang-ulang.



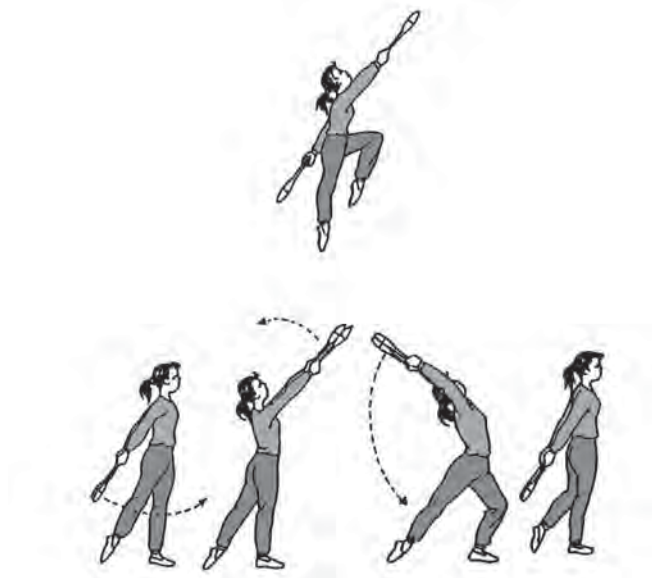
**Gambar 4.7** Gerak mengayun depan belakang

Bentuk ayunan depan belakang ini bisa juga dilakukan dengan beberapa variasi, misalnya:

- 1) Mengayun gada ke depan dan ke belakang secara berlawanan di sisi badan.
- 2) Mengayunkan gada ke depan dan ke belakang sambil melangkah.
- 3) Mengayunkan gada ke depan dan ke belakang dengan langkah *waltz* dengan 3 hitungan untuk setiap ayunan.

**b. Gerakan memutar besar dengan arah segitiga**

- 1) Berdiri tegak, kedua tangan memegang gada di belakang badan.
- 2) Ayunkan lengan ke depan atas dan ke belakang bersamaan dengan melentingkan badan ke belakang.
- 3) Kembali ke posisi semula.
- 4) Lakukan berulang-ulang



**Gambar 4.8** Gerakan memutar besar dengan arah segitiga

Variasi gerakan yang dapat dilakukan:

- 1) Melakukan sambil berjalan ke depan.
- 2) Melakukan sambil berjalan ke belakang.

## Rangkuman

1. Senam irama dapat dilakukan tanpa alat maupun dengan alat.
2. Senam irama juga dapat dilakukan dengan berkelompok ataupun secara individu.
3. Rangkaian senam irama tanpa alat di antaranya:
  - a. Rangkaian gerakan langkah ke samping kedua tangan diayun ke samping.
  - b. Rangkaian gerakan tangan dan badan.
4. Gada dapat digunakan untuk senam irama.

## Evaluasi

### A. Berilah tanda silang (x) pada jawaban yang paling benar!

1. Sikap berdiri pada sikap awal gerakan langkah ke samping kedua tangan diayun ke samping adalah ....
  - a. berdiri tegak kaki dibuka
  - b. berdiri dengan berat badan pada kaki kiri
  - c. berdiri dengan berat badan pada kaki kanan
  - d. berdiri tegak kaki rapat
2. Panjang gada pada senam irama dengan alat gada adalah ....
  - a. 50 – 60 cm
  - b. 45 – 50 cm
  - c. 45 – 60 cm
  - d. 55 – 60 cm
3. Gada mempunyai bagian-bagian yaitu ....
  - a. kepala, badan, leher dan kaki
  - b. kepala, leher, badan dan kaki
  - c. kepala, tengah, leher dan kaki
  - d. kepala, leher, badan dan dasar
4. Berat gada pada senam irama dengan alat adalah ....
  - a. 100 gr
  - b. 150 gr
  - c. 200 gr
  - d. 250 gr

5. Cara memegang gada dengan teknik pegangan berlawanan disebut juga dengan ....
  - a. *regular grips*
  - b. *reverse grips*
  - c. pegangan terbalik
  - d. *mixed grips*
6. Sikap tangan pada sikap awal gerakan kaki ke depan dan ke belakang kedua tangan silang rentang adalah ....
  - a. kedua tangan direntangkan
  - b. kedua tangan disilangkan di belakang
  - c. kedua tangan disilangkan di depan
  - d. kedua tangan lurus ke bawah
7. Diameter kepala gada adalah ....
  - a. maksimal 4 cm
  - b. minimal 4 cm
  - c. maksimal 3 cm
  - d. minimal 3 cm
8. Diameter leher gada adalah ....
  - a. minimal 3 cm
  - b. minimal 2,5 cm
  - c. minimal 2,2 cm
  - d. minimal 2 cm
9. Gada disebut juga dengan ....
  - a. *clubs*
  - b. *cluks*
  - c. *clue*
  - d. *blues*
- 10.



Gambar di atas adalah jenis pegangan ....

- a. pegangan bawah
- b. pegangan atas
- c. pegangan samping
- d. pegangan ujung

**B. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan benar!**

1. Sebutkan gerakan hitungan 2 dan 6 pada gerakan kombinasi gerakan tangan dan badan!
2. Jelaskan cara melakukan pegangan *regular grips*!
3. Sebutkan gerakan hitungan 1 pada gerakan kaki ke depan dan ke belakang kedua tangan silang rentang!
4. Jelaskan urutan senam dengan alat gada pada gerakan memutar besar dengan arah segitiga!
5. Jelaskan urutan senam dengan alat gada pada gerakan memutar besar dengan arah segitiga!



---

---

## Kompetensi

# 5

## Renang Gaya Punggung

### Kata Kunci:

- Renang Gaya Punggung
- Posisi Badan
- Gerakan Kaki
- Gerakan Tangan
- Ambil Napas



Sumber: [www.yusufalamromdhon.blog](http://www.yusufalamromdhon.blog)

*Berenang membutuhkan keseimbangan di air*

Berenang sangat menyenangkan, karena dilakukan di air. Tubuh yang dapat bergerak di atas air tentunya akan membawa perasaan tersendiri. Berenang membutuhkan keseimbangan tubuh di air. Untuk dapat melakukannya kalian harus memperbanyak latihan.

Hal menyenangkan lain yang didapat dari renang adalah renang dapat dilakukan dengan berbagai macam gaya, di antaranya gaya bebas, gaya punggung, gaya kupu-kupu, dan lain-lain.

Dalam bab ini kalian akan diajak untuk berlatih renang dengan menggunakan gaya punggung.

Pada dasarnya teknik dasar renang gaya punggung sama dengan teknik renang gaya bebas yang telah kita pelajari pada kelas VII dan kelas VIII. Perbedaan dari keduanya adalah terletak pada posisi atau sikap badan. Pada renang gaya bebas, posisi badan tertelungkup, sedangkan pada renang gaya punggung, posisi badan kita adalah terlentang. Oleh karena perbedaan posisi tubuh, maka ada sedikit perbedaan pula pada gerakan kaki dan tangan. Gerakan kaki pada renang gaya bebas lebih aktif ke arah bawah, sedangkan pada renang gaya punggung gerakan kaki kita lebih aktif ke arah atas. Demikian juga dengan gerakan tangan, gerakan tangan pada renang gaya bebas adalah dari depan ke bawah, sedangkan pada renang gaya punggung gerakan tangan dimulai dari sisi atau samping badan ke arah belakang.

Sebenarnya renang gaya punggung lebih mudah dilakukan, karena posisi tubuh kita terlentang menghadap ke atas. Hal ini membuat kekuatan mengapung kita akan lebih besar daripada badan dalam posisi telungkup, karena bidang datar punggung lebih besar. Selain itu, keseimbangan di air dalam posisi terlentang juga lebih besar daripada pada posisi telungkup. Dan satu hal yang lebih mudah adalah teknik pernapasan. Karena posisi wajah kita terutama mulut dan hidung selalu berada di atas permukaan air dan menghadap ke atas. Akan tetapi kebanyakan dari kita akan merasa takut terlebih dahulu melakukan sikap terlentang di atas air karena takut tenggelam. Faktor psikis inilah yang membuat renang gaya punggung terkesan sulit untuk dilakukan. Tetapi semua itu akan terbiasa ketika kita mau berlatih dengan sungguh-sungguh dan disiplin.

## A. Posisi Badan

Telah diterangkan di atas bahwa posisi badan pada renang gaya punggung adalah terlentang di permukaan air. Posisi badan adalah *streamline* (membentuk garis lurus) dari kepala sampai ujung kaki. Posisi lurus akan memperbesar gaya apung pada tubuh.

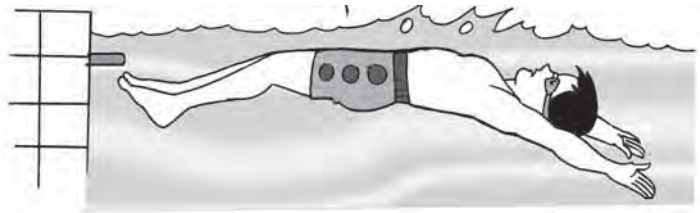


Gambar 5.1 Posisi badan pada renang gaya punggung

**B.****Gerakan Kaki**

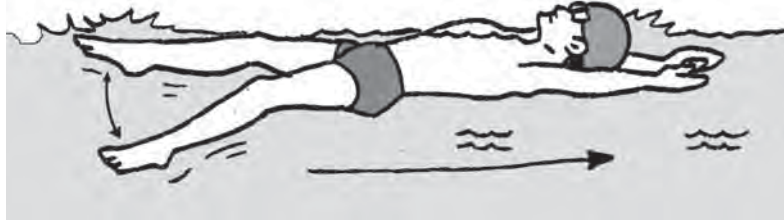
Seperti pada renang gaya bebas, gerakan kaki pada renang gaya punggung juga sama, yaitu mengayun ke atas dan ke bawah secara bergantian. Berikut gerakannya:

1. Posisikan tubuh mengapung terlentang di permukaan air.



**Gambar 5.2** *Mengapung terlentang di permukaan air*

2. Tendangkan kaki secara bergantian dari bawah ke arah permukaan air. Gerakan kaki dimulai dari pangkal paha dengan pergelangan kaki lemas, gerakan menendang ke atas lebih kuat daripada gerakan kaki ke bawah. Lakukan secara terus menerus.



**Gambar 5.3** *Menendangkan kaki secara bergantian dari bawah ke arah permukaan air*

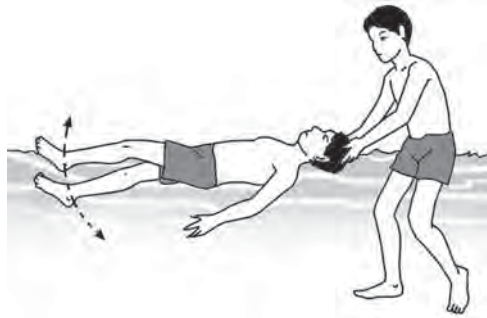
Untuk melatih gerakan kaki ada beberapa teknik latihan:

**1. Berlatih di Pinggir Kolam**

- a. Posisikan tubuh menghadap ke arah kolam (membelakangi dinding kolam).
- b. Kedua tangan berpegangan pada besi tepi kolam.
- c. Perlahan gerakkan kaki menendang secara bergantian, sehingga semakin lama tubuh terangkat ke permukaan kolam dalam posisi terlentang.
- d. Lakukan berulang-ulang sampai betul-betul seimbang.

## 2. Berlatih dengan Bantuan Teman

- Berdiri di tengah kolam, salah seorang teman kalian berdiri di belakang kalian.
- Posisikan tubuh terlentang di permukaan air dengan bantuan teman kalian memegang kepala kalian.
- Lakukan gerakan kedua kaki menendang secara bergantian.
- Lakukan berulang-ulang sampai benar-benar mahir.



**Gambar 5.4** Berlatih dengan bantuan teman

## C. Gerakan Tangan

Gerakan tangan renang gaya punggung juga hampir sama dengan gerakan tangan pada renang gaya bebas.

Gerakan tangan pada renang gaya punggung terbagi menjadi dua, yaitu : rekaveri dan mendayung.

### 1. Gerakan Rekaveri

Gerakan rekaveri dimulai pada saat lengan di dalam air berada sejajar dengan tubuh di samping tubuh, kemudian lengan diayun ke atas ke arah kepala dan masuk ke dalam air.



**Gambar 5.5** Gerakan rekaveri

## 2. Gerakan Mendayung

Setelah lengan masuk ke dalam air di atas kepala, mulailah gerakan mendayung. Gerakan mendayung ini juga terbagi menjadi dua yaitu menarik (*pull*) dan mendorong (*push*).

a. Gerakan menarik

Gerakan menarik dimulai ketika tangan masuk ke dalam air. Lakukan tarikan lengan ke arah samping bawah, kemudian lengan ditekuk pada siku.

b. Gerakan mendorong

Setelah gerakan menarik dilanjutkan dengan gerakan mendorong ke arah bagian bawah tubuh sampai lengan lurus di samping badan.

## D. Gerakan Mengambil Napas

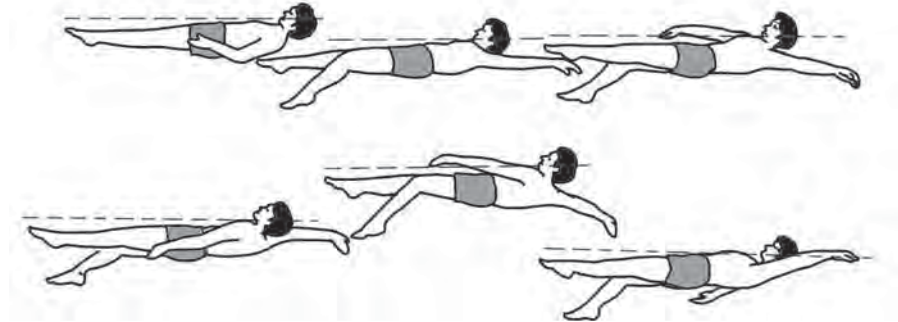
Sebenarnya gerakan mengambil napas dalam renang gaya punggung bukan merupakan hal yang sulit. Tetapi perlu diperhatikan bahwa mengambil napas diusahakan melalui mulut, karena besar kemungkinan ada air yang ikut terhirup. Pengambilan napas sebisa mungkin jangan pada saat rekaveri lengan kanan maupun lengan kiri, karena pasti ada sejumlah air yang mengikuti gerakan rekaveri dan jatuh di muka. Jadi pengambilan napas dilakukan pada pertengahan rekaveri baik lengan kanan maupun lengan kiri untuk menghindari masuknya air ke dalam mulut.

## E. Koordinasi Gerakan

Dalam renang gaya punggung tidak ada aturan baku antara gerakan kaki, gerakan tangan dan mengambil napas. Akan tetapi pada umumnya koordinasi dari ketiga gerakan adalah enam kali gerakan dan dua kali gerakan tangan, caranya adalah:

1. Pada waktu tangan kanan mulai masuk ke dalam air, kaki kiri dalam keadaan lurus.
2. Ketika tangan kiri selesai melakukan gerakan (mendayung) dan berada lurus di samping paha, dan akan segera mulai bergerak ke atas.
3. Pada waktu tangan kiri mulai masuk ke dalam air, kaki kanan dalam keadaan lurus.

4. Ketika tangan kanan selesai melakukan gerakan (mendayung) dan berada lurus di samping paha, dan akan segera mulai bergerak ke atas.
5. Napas dikeluarkan pada waktu tangan bergerak atau mendayung di dalam air.



**Gambar 5.6** Koordinasi gerakan dalam renang gaya punggung

Hal-hal penting yang harus diperhatikan pada waktu kita pada posisi akan tenggelam adalah sebagai berikut.

1. Simpan energi kalian.
2. Menginjak air (*treading water*) adalah berdiri tegak dalam air dengan relaks.
3. Jangan sampai ada baju atau apapun yang basah yang menempel di hidung dan mulut.
4. Memakai baju yang diapungkan.

**Sumber:** Belajar berenang, 2007.

## Rangkuman

1. Yang perlu diperhatikan dalam renang gaya punggung adalah:
  - a. Posisi badan
  - b. Gerakan kaki
  - c. Gerakan tangan
  - d. Gerakan mengambil napas
  - e. Koordinasi gerak
2. Renang gaya punggung lebih mudah dilakukan karena posisi tubuh kita terlentang menghadap ke atas.

## Evaluasi

### A. Berilah tanda silang (x) pada jawaban yang paling benar!

1. Sikap badan yang benar pada renang gaya punggung adalah ....
  - a. telungkup di permukaan air
  - b. telungkup di dalam air
  - c. terlentang di permukaan air
  - d. terlentang di dalam air
2. Gerakan kaki yang benar pada renang gaya punggung adalah ....
  - a. mengayun ke atas dan ke bawah secara bergantian
  - b. mengayun ke atas dan ke bawah secara bersamaan
  - c. menendang ke belakang secara bersamaan
  - d. diam saja
3. Gerakan tangan pada renang gaya punggung terbagi menjadi dua gerakan, yaitu ....
  - a. mendayung dan mendorong
  - b. mendorong dan rekaveri
  - c. rekaveri dan mendayung
  - d. rekaveri dan menarik
4. Gerakan mendayung pada renang gaya punggung terbagi menjadi dua, yaitu ....
  - a. rekaveri dan mendorong
  - b. menarik dan mendorong
  - c. mendayung dan mendorong
  - d. mendorong dan rekaveri
5. Kekuatan mengapung pada posisi badan terlentang akan lebih besar daripada ketika dalam posisi telungkup disebabkan ....
  - a. air mendorong ke atas
  - b. tubuh kita lebih ringan
  - c. kita menghadap ke atas
  - d. bidang datar punggung lebih besar
6. Gerakan rekaveri dimulai saat ....
  - a. lengan berada di atas air dan hampir masuk ke air
  - b. lengan di dalam air berada sejajar dengan tubuh di samping tubuh
  - c. setelah lengan masuk ke dalam air di atas kepala
  - d. ketika tangan masuk ke dalam air



7. Teknik mengambil napas yang paling baik adalah ketika ....
  - a. akhir gerakan mendayung
  - b. awal gerakan mendayung
  - c. pertengahan gerakan rekaveri
  - d. awal gerakan rekaveri
8. Berlatih renang gaya punggung dengan bantuan teman, posisi berdiri teman adalah ....
  - a. di depan
  - b. di samping kanan
  - c. di samping kiri
  - d. di belakang
9. Gaya renang yang mirip dengan renang gaya punggung adalah ....
  - a. renang gaya bebas
  - b. renang gaya kupu-kupu
  - c. renang gaya dada
  - d. semua benar
10. Salah satu posisi tubuh yang mendukung gaya apung adalah ....
  - a. *streamline*
  - b. menggerakkan kaki
  - c. telungkup
  - d. menggerakkan tangan

**B. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan benar!**

1. Jelaskan gerakan tangan pada renang gaya punggung!
2. Jelaskan gerakan kaki pada renang gaya punggung!
3. Sebutkan dan jelaskan pembagian gerakan mendayung dalam renang gaya punggung!
4. Jelaskan cara berlatih renang gaya punggung tanpa bantuan di tepi kolam!
5. Jelaskan koordinasi gerakan tubuh pada renang gaya punggung!

---

---

## Kompetensi

# 6

## Pendidikan Luar Kelas

### Kata Kunci:

- Berkemah
- Perlengkapan Kemah



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

*Berkemah juga sarana pembelajaran untuk menambah pengetahuan*

Belajar dapat juga dilakukan di luar kelas, hal ini bertujuan untuk menambah pengetahuan siswa.

Kegiatan yang dapat dilakukan di luar kelas, misalnya adalah berkemah.

Tentunya kalian sudah pernah berkemah bukan? Berkemah sangat menyenangkan, kalian dapat berlatih hidup mandiri di alam secara langsung.

Dalam bab ini kalian akan belajar tentang berkemah yang meliputi keterampilan dasarnya, perlengkapannya cara pribadi maupun kelompok.

Penjelajahan di alam bebas dapat dilakukan melalui kegiatan berkemah. Dalam kegiatan perkemahan, siswa akan mendapatkan keterampilan-keterampilan yang dapat digunakan dalam mengenal alam yang nantinya dapat meningkatkan keimanan dan ketaqwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa.

## **A. Berkemah**

Pada pelajaran kelas VII dan kelas VIII telah kita pelajari pengertian, tujuan dan hikmah berkemah. Sekarang kita akan mempelajari tentang keterampilan dasar apa saja yang perlu diketahui seputar kegiatan berkemah.

## **B. Keterampilan Dasar Berkemah**

### **1. Perencanaan dan Persiapan Berkemah**

Setiap kita akan melakukan sebuah kegiatan, maka harus ada sebuah perencanaan mengenai segala sesuatu yang akan kita lakukan saat kegiatan dan peralatan apa saja yang akan kita butuhkan ketika pelaksanaan kegiatan tersebut agar kegiatan tersebut bisa berjalan dengan lancar. Ada beberapa hal yang perlu dipersiapkan.

#### **a. Rencana kegiatan, yaitu:**

- 1) Penentuan tempat kegiatan perkemahan
- 2) Waktu kegiatan, meliputi:
  - a) Waktu pelaksanaan (hari, tanggal dan jam)
  - b) Lama kegiatan (berapa hari)
  - c) Waktu pemberangkatan (tempat berkumpul, jam pemberangkatan)
- 3) Peserta kegiatan perkemahan, meliputi: Jumlah peserta dan syarat peserta yang diperbolehkan mengikuti perkemahan
- 4) Biaya kegiatan perkemahan, meliputi: Asal dana dan Perkiraan kebutuhan dana
- 5) Transportasi menuju tempat perkemahan
- 6) Peralatan, meliputi:
  - a) Peralatan pribadi
  - b) Peralatan kelompok

7) Surat menyurat, meliputi:

- a) Surat pemberitahuan kepada orang tua peserta disertai blangko perijinan dari orang tua peserta.
- b) Surat pemberitahuan kepada aparat berwenang yang membawahi tempat kegiatan perkemahan.
- c) Surat ijin perjalanan dari aparat berwenang.

**b. *Peninjauan langsung (survey) medan tempat kegiatan perkemahan, meliputi:***

- 1) Ketersediaan air untuk memasak dan MCK.
- 2) Keamanan dari gangguan binatang maupun manusia.
- 3) Jarak dari pasar atau tempat belanja dan keramaian (permukiman penduduk).
- 4) Alat transportasi yang bisa menjangkau medan.
- 5) Pemandangan alam sekitar.

**c. *Persiapan sebelum pelaksanaan kegiatan perkemahan***

- 1) Persiapan peralatan
- 2) Persiapan mental peserta
- 3) Persiapan fisik peserta

**2. *Perlengkapan Berkemah***

Perlengkapan berkemah meliputi perlengkapan pribadi dan perlengkapan kelompok. Perlengkapan pribadi adalah segala keperluan yang dibutuhkan diri sendiri selama berkemah. Sedangkan perlengkapan kelompok adalah segala keperluan yang dibutuhkan secara kelompok.

**a. *Perlengkapan pribadi***

Hendaknya kita harus betul-betul teliti dalam mempersiapkan perlengkapan pribadi. Prinsip yang harus diterapkan dalam mempersiapkan perlengkapan pribadi adalah lengkap, praktis dan ringan. Jadi semua perlengkapan harus mempertimbangkan manfaat dan tingkat kesulitan dalam kita membawanya. Ada beberapa perlengkapan pribadi yang pada umumnya sering kita butuhkan dalam kegiatan perkemahan, yaitu:

**1) *Ransel***

Ransel adalah alat yang dipergunakan untuk membawa keperluan selama kegiatan perkemahan. Ransel yang baik adalah berbahan kuat dan ringan serta tidak mudah basah (tahan air).



**Gambar 6.1** *Ransel*

## 2) *Pakaian perjalanan*

Pakaian perjalanan sebaiknya juga menggunakan bahan yang kuat, tidak mudah basah dan mudah kering. Jangan menggunakan pakaian yang berat dan mudah basah, misalnya pakaian jeans, karena kain jeans bila basah akan semakin berat dan lama keringnya. Pakaian juga tidak terlalu ketat dan tidak terlalu longgar.



**Gambar 6.2** *Pakaian perjalanan*

## 3) *Sepatu dan kaos kaki*

Sepatu yang baik adalah terbuat dari kulit, karena tidak mudah sobek dan melindungi kaki secara maksimal. Diusahakan menggunakan sepatu yang sampai menutup mata kaki. Bagian bawah sepatu harus kuat dan bisa mencengkeram ke segala arah agar tidak mengganggu mobilitas selama kegiatan perkemahan.

Kaos kaki juga diusahakan yang berbahan tebal dan menyerap keringat. Ini berguna untuk menjaga suhu tubuh saat kita kedinginan di alam bebas.



**Gambar 6.3** *Sepatu dan kaos kaki*

#### 4) *Jaket (baju hangat)*

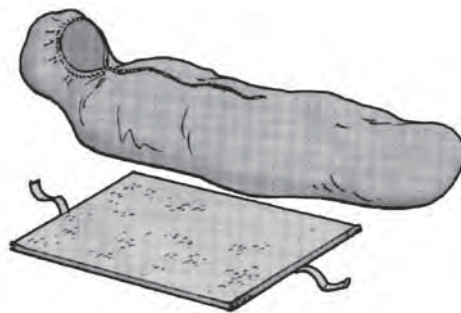
Jaket ini sangat berguna ketika kita kedinginan. Dianjurkan menggunakan jaket dengan bahan berlapis, yaitu kain nilon di bagian luar dan kain wol (tebal) di bagian dalam. Serta disertai penutup kepala (ponco).



**Gambar 6.4** *Jaket (baju hangat)*

#### 5) *Sleeping bag (kantong tidur) dan matras (alas tidur)*

Peralatan ini berguna ketika kita tidur, supaya kita bisa beristirahat dengan baik dan untuk menahan udara yang dingin.



**Gambar 6.5** *Sleeping bag dan matras*

#### 6) *Jas hujan*

Jas hujan sangat dibutuhkan ketika kegiatan perkemahan dilakukan pada musim penghujan. Tetapi pada musim kemarau juga bisa dipergunakan untuk melapisi tenda bagian luar pada waktu malam hari agar embun tidak meresap ke dalam tenda.

#### 7) *Pakaian cadangan*

Bawalah pakaian cadangan secukupnya saja, sesuaikan dengan lamanya waktu berkemah. Dianjurkan untuk memasukkan pakaian cadangan ke dalam kantong plastik terlebih dahulu sebelum dimasukkan ke dalam ransel.

#### 8) *Peralatan mandi*

Bawalah peralatan mandi seperlunya saja, yaitu sabun mandi, shampo, sikat gigi, pasta gigi dan handuk. Sebaiknya untuk meminimalkan penggunaan sabun dan pasta gigi untuk menghindari pencemaran lingkungan.

#### 9) *Peralatan makan*

Peralatan makan yang kita bawa juga seperlunya saja, yaitu piring, sendok dan gelas.

#### 10) *Lampu senter*

Dipergunakan ketika kegiatan pada malam hari sebagai alat penerangan dan memberikan isyarat.

#### 11) *Peluit*

Berguna untuk alat komunikasi dan untuk memberikan isyarat.

#### 12) *Topi rimba*

Yaitu topi yang terbuat dari kain dan mempunyai tepi yang lebar di sekelilingnya.

#### 13) *Korek api*

Berguna untuk menyalakan kompor ketika akan memasak dan menyalakan lilin atau lentera pada malam hari.

#### 14) *Obat-obatan pribadi*

Obat-obatan ini biasanya dibawa oleh peserta yang mempunyai penyakit spesifik, misalnya asma.

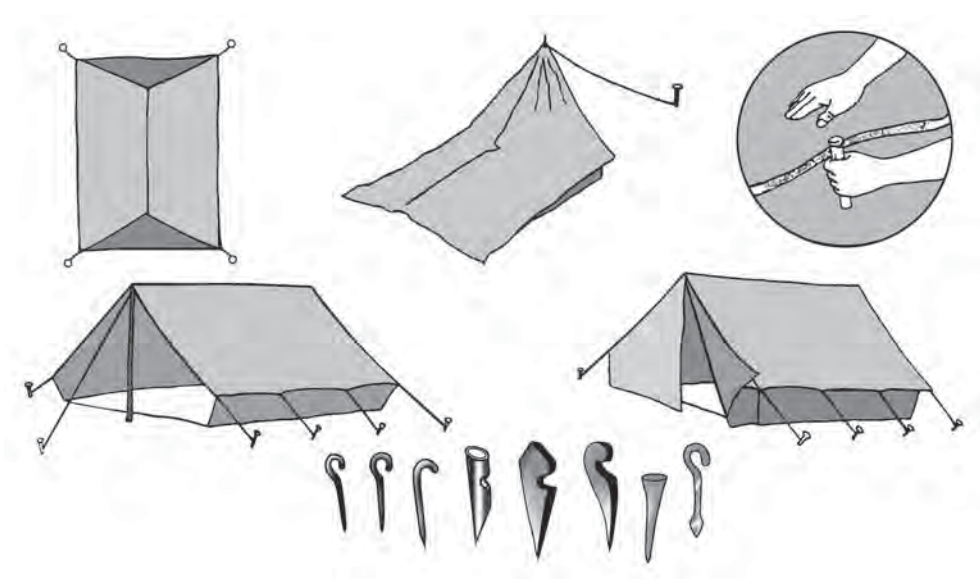
#### 15) *Alat tulis*

Dipergunakan ketika ada kegiatan yang berhubungan dengan tulis menulis

### **b. *Perlengkapan kelompok***

#### 1) *Tenda*

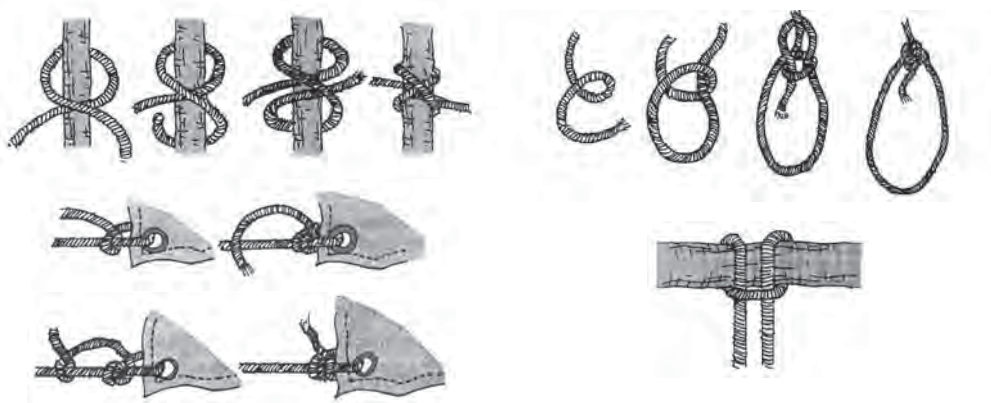
Tenda biasanya lengkap dengan pasak dan talinya. Ada beberapa model tenda dan pasak.



**Gambar 6.6** *Macam-macam tenda dan pasak*



Tiap peserta juga harus menguasai keterampilan tali-temali. Berikut contoh beberapa simpul yang digunakan dalam mendirikan tenda.



**Gambar 6.7** Contoh beberapa simpul untuk mendirikan tenda

## 2) Alat masak

Setiap kelompok harus membawa alat masak yang disesuaikan dengan kebutuhan dan lamanya kegiatan perkemahan.

## 3) Alat pemotong

Golok, pisau komando dan kapak biasanya diperlukan selama kegiatan perkemahan. Misalnya untuk memotong dahan, membat semak, membuat parit di sekitar tenda dan lain sebagainya.



**Gambar 6.8** Alat pemotong

## 4) Lampu

Lampu digunakan sebagai alat penerangan di dalam dan di luar tenda ketika malam hari. Lampu yang bisa digunakan adalah lampu badai, lentera, lilin dan lain sebagainya.

### 5) *Alat-alat navigasi*

Alat-alat navigasi yang biasanya diperlukan adalah :

Kompas : untuk menentukan arah

Peta : untuk mengetahui lokasi dan rute perjalanan

Altimeter : untuk mengetahui ketinggian suatu tempat

### 6) *P3K*

Setiap regu harus mempunyai dan membawa kotak P3K.

## Rangkuman

1. Pendidikan luar kelas misalnya berkemah.
2. Yang perlu diperhatikan dalam berkemah adalah:
  - a. Perencanaan dan persiapan berkemah.
  - b. Perlengkapan berkemah.
3. Perlengkapan berkemah dibedakan menjadi perlengkapan pribadi dan perlengkapan kelompok.

## Evaluasi

### A. Berilah tanda silang (x) pada jawaban yang paling benar!

1. Salah satu hal yang perlu dipersiapkan sebelum melakukan kegiatan perkemahan adalah ....
  - a. peserta kegiatan perkemahan
  - b. waktu kegiatan perkemahan
  - c. tempat kegiatan perkemahan
  - d. uang saku selama kegiatan perkemahan
2. Surat menyurat yang diperlukan sebelum melakukan kegiatan perkemahan adalah di bawah ini, **kecuali** ....
  - a. surat pemberitahuan kepada orang tua peserta.
  - b. surat pemberitahuan kepada kepala desa di mana sekolah kalian bertempat
  - c. surat pemberitahuan kepada aparat berwenang yang membawahi tempat kegiatan perkemahan
  - d. surat izin perjalanan dari aparat berwenang

3. Pakaian yang dipergunakan saat melakukan perjalanan dalam kegiatan perkemahan adalah ....
  - a. tebal, ketat dan tidak mudah robek
  - b. kuat, tidak mudah robek, dan tidak mudah basah
  - c. kuat, ketat dan trendy
  - d. kuat dan terbuat dari bahan jeans
4. Tempat perkemahan yang baik adalah di bawah ini, **kecuali** ....
  - a. tersedia air yang cukup untuk memasak dan MCK
  - b. dekat dengan pasar dan permukiman
  - c. dekat dengan terminal bus atau pemberhentian kendaraan umum
  - d. terjamin keamanan dari binatang maupun manusia
5. Persiapan sebelum melakukan kegiatan perkemahan adalah di bawah ini, **kecuali** ....
  - a. persiapan perbekalan dan peralatan
  - b. persiapan mental
  - c. persiapan fisik
  - d. persiapan oleh-oleh
6. Di bawah ini yang merupakan peralatan pribadi kegiatan perkemahan adalah ....
  - a. ransel, kompor, kaus kaki, lampu senter
  - b. ransel, alat mandi, alat makan, peluit
  - c. ransel, tenda, korek api, jas hujan
  - d. ransel, alat mandi, alat makan, alat masak
7. Berikut ini adalah merupakan alat-alat navigasi, **kecuali** ....
  - a. kompas
  - b. altimeter
  - c. peta
  - d. lampu senter
8. Salah satu lampu yang paling tepat dipergunakan di lapangan saat melakukan kegiatan perkemahan adalah ....
  - a. lilin
  - b. lampu badai
  - c. lampu minyak tanah
  - d. korek api
9. Ransel yang baik untuk kegiatan perkemahan adalah ....
  - a. berbahan kuat, ringan dan tidak mudah basah (tahan air)
  - b. berbahan kuat dan ringan
  - c. mahal
  - d. berbahan kuat dan terbuat dari kulit

10. Kantung tidur disebut juga dengan ....

- a. matras
- b. tenda doom
- c. *sleeping bag*
- d. tenda tidur

**B. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan benar!**

- 1. Sebutkan 5 perencanaan kegiatan perkemahan!
- 2. Sebutkan 5 perlengkapan kelompok yang harus dibawa saat kegiatan perkemahan!
- 3. Sebutkan minimal 5 perlengkapan pribadi yang harus dibawa dalam kegiatan perkemahan!
- 4. Sebutkan 5 kriteria daerah yang baik untuk melakukan kegiatan perkemahan!
- 5. Sebutkan persiapan yang harus dilakukan sebelum melakukan kegiatan perkemahan!

---

---

## Kompetensi

# 7

## Budaya Hidup Sehat

### Kata Kunci:

- Kebakaran
- Tindakan Penyelamatan
- Korsleting



Sumber: [www.meinsacht.files.wordpress.com](http://www.meinsacht.files.wordpress.com)

*Kebakaran sering diakibatkan karena kelalaian manusia sendiri*

Akhir-akhir ini di Indonesia sering terjadi kebakaran, kebakaran bisa diakibatkan oleh berbagai hal yang biasanya disebabkan oleh kelalaian manusia sendiri. Kebakaran sangat merugikan kita. Banjir banyak merusak rumah dan lahan pertanian. Jelaskan apa yang kalian ketahui tentang bahaya kebakaran? Dan bagaimana cara menghadapi bahaya kebakaran?

## A. Bahaya Kebakaran

Kita sering mendengar istilah kebakaran, dan kita juga mungkin pernah melihat kebakaran secara langsung. Kebakaran berawal dari api yang kecil, dan karena sifat api yang ringan sehingga mudah meluas dan menjadikan api tersebut membesar dan semakin meluas. Musibah kebakaran biasanya terjadi karena kecerobohan dan kesalahan manusia. Ini disebabkan oleh ketidakhati-hatian, kecerobohan maupun ketidaktahuan dari kita sebagai penyebab terjadinya kebakaran. Misalnya meletakkan lilin yang sedang menyala sembarangan. Hal ini sangat memungkinkan untuk terjadinya musibah kebakaran.



Sumber: [www.mave.wordpress.com](http://www.mave.wordpress.com)

**Gambar 7.1** Musibah kebakaran biasanya terjadi karena kecerobohan dan kesalahan manusia

Oleh karena itu kita harus berhati-hati dengan api agar lingkungan kita terbebas dari musibah kebakaran. Untuk itu kita juga harus mengetahui berbagai penyebab musibah kebakaran.

Penyebab keluarnya api terdiri atas 4 unsur utama yaitu oksigen, suhu yang panas, bahan bakar dan reaksi kimia.

### 1. Oksigen

Oksigen adalah salah satu unsur dalam pembentukan api. Tanpa oksigen tidak akan terjadi kobaran api. Tetapi kalau bumi ini tanpa oksigen juga tidak akan ada makhluk yang bisa hidup. Jadi, oksigen adalah sumber kehidupan bagi manusia, tetapi juga bisa menjadi sumber bencana, yaitu kebakaran.

## 2. Suhu yang Panas

Suatu benda akan lebih mudah terbakar bila ditempatkan pada tempat yang panas.

## 3. Bahan Bakar

Jika dilihat dari namanya, bahan bakar adalah sumber dari api. Bahan bakar sangat besar manfaatnya bagi manusia, tetapi apabila tidak ditempatkan pada tempatnya, maka bisa mengakibatkan musibah, yaitu kebakaran.

## 4. Reaksi Kimia

Proses pembakaran adalah merupakan reaksi kimia. Banyak bahan kimia di sekitar kita yang memiliki sifat mudah terbakar, oleh karena itu kita harus berhati-hati.

### **B. Menghindari Kebakaran**

Berikut ini beberapa cara untuk menghindari supaya tidak terjadi musibah kebakaran:

1. Tidak membuang puntung rokok sembarangan.
2. Jangan biarkan anak kecil bermain korek api.
3. Bila menyalakan lilin dan obat nyamuk bakar harus diletakkan di tempat yang aman.
4. Tidak mengisi minyak tanah ke dalam kompor saat kompor masih menyala.
5. Tidak mengisi minyak tanah ke dalam kompor terlalu penuh.
6. Jangan meninggalkan kompor saat masih menyala.
7. Jangan meletakkan kompor terlalu dekat dengan dinding.
8. Jangan meletakkan kompor gas dan tabung gas dekat dengan kompor minyak.
9. Periksa secara berkala baik kompor minyak maupun kompor gas, untuk kompor gas periksa lebih sering pada saluran gas dari tabung ke kompor, untuk menghindari kebocoran.
10. Ruangan dapur harus mempunyai ventilasi yang cukup, agar udara bebas keluar masuk dan apabila terjadi kebocoran gas segera terbawa angin.
11. Jangan membakar sampah di sembarang tempat.
12. Pastikan bahwa instalasi listrik di rumah baik dan benar.
13. Jangan menumpuk sambungan steker listrik, karena akan menjadi panas dan bisa terbakar.



14. Jangan mengganti sekering tanpa sepengetahuan PLN.
15. Sediakan alat pemadam api ringan di rumah

## **C. Tindakan Penyelamatan**

### **1. Kebakaran karena Kompor**

Kebakaran yang disebabkan kompor bisa terjadi akibat kompor meledak atau karena minyak yang tumpah di sekitar kompor. Untuk mengatasinya adalah dengan menggunakan kain tebal (handuk dan lain-lain) atau karung yang telah dibasahi. Segera tutupkan kain yang telah dibasahi tersebut untuk mendinginkan suhu dan menghalangi masuknya udara. Dengan demikian api akan segera padam. Perlu diingat! Jangan sekali-kali menyiram dengan air, karena hal tersebut tidak akan mematikan api, tetapi justru akan semakin memperluas daerah yang terbakar.

### **2. Kebakaran karena Hubungan Pendek Listrik (Korsleting)**

Apabila terjadi korsleting listrik dan menimbulkan percikan api biasanya sekering akan secara otomatis terputus dan arus pun akan terputus. Tetapi apabila sekering sudah diganti dengan yang lebih besar atau tidak sesuai dengan daya yang ada maka kemungkinan tidak akan putus. Bila hal ini terjadi segera putuskan arus listrik secara manual, misalnya posisikan *off* saklar pada pengukur arus listrik (meteran listrik). Segera matikan api yang timbul dengan air atau alat pemadam api ringan. Tetapi apabila api tidak segera padam, segera hubungi pemadam kebakaran dan yang paling penting adalah menyelamatkan diri dan anggota keluarga.

### **3. Kebakaran Hutan**

Kebakaran hutan bisa terjadi disebabkan oleh banyak hal, misalnya sambaran petir, gesekan ranting kering pada suhu yang panas, perluasan lahan pertanian dan lain sebagainya. Kebakaran hutan bisa menjadi bencana yang besar apabila tidak segera ditangani. Efek lain adalah akan terjadi kabut asap yang merugikan dan mengganggu kesehatan. Salah satu langkah apabila terjadi kebakaran hutan adalah dengan mempersempit area yang terbakar yaitu dengan memutus jalannya api.



**Gambar 7.2** Kebakaran hutan terjadi di antaranya karena suhu yang panas

#### **D. Menyelamatkan Diri dari Kebakaran**

Apabila kita terjebak dalam kebakaran, ada beberapa hal yang bisa kita lakukan:

1. Segera meminta pertolongan, misalnya dengan berteriak.
2. Hindari benda-benda yang bersifat menghantarkan panas, misalnya besi, karena akan menjadi sangat panas.
3. Bila ruangan penuh asap, maka berjalanlah dengan lebih rendah (merangkak), karena berat jenis asap lebih rendah dari udara, oleh karena itu asap akan terkumpul di atas, gunakan kain untuk menutup hidung dan mulut. Minimalkan menghirup asap, karena bisa menimbulkan kerabunan.
4. Jangan bersembunyi di salah satu ruangan atau kamar mandi, segera secepatnya mencari jalan keluar.



**Sumber:** Risalah MDMC, 2008

**Gambar 7.3** Berjalan merangkak dan tidak bersembunyi di suatu ruangan merupakan contoh - contoh cara menyelamatkan diri dari kebakaran

## Rangkuman

1. Pola hidup sembarangan/tidak sehat dapat menimbulkan bencana, misalnya kebakaran.
2. Musibah kebakaran biasanya terjadi karena kecerobohan dan kesalahan manusia. Ini disebabkan oleh ketidak hati-hatian, kecerobohan maupun ketidaktahuan dan kita sebagai penyebab terjadinya kebakaran.

## Evaluasi

### A. Berilah tanda silang (x) pada jawaban yang paling benar!

1. Berikut ini adalah keadaan yang paling besar memicu kebakaran ....
  - a. menyalakan kompor untuk memasak
  - b. menyalakan lilin pada tempatnya
  - c. membuang puntung rokok sembarangan
  - d. menyalakan obat nyamuk bakar pada tempatnya
2. Berikut adalah salah satu unsur penyebab keluarnya api, **kecuali** ....
  - a. oksigen
  - b. puntung rokok
  - c. reaksi kimia
  - d. bahan bakar
3. Ruangan dapur yang aman adalah ....
  - a. rapat
  - b. tidak ada kompor
  - c. tidak banyak barang-barang
  - d. banyak ventilasinya
4. Salah satu penyebab kebakaran yang diakibatkan oleh listrik adalah, **kecuali** ....
  - a. menyalakan lampu pada siang hari
  - b. menyalakan kompor listrik

- c. mengganti sekering dengan yang lebih besar
  - d. menyalakan televisi dalam waktu yang lama
5. Salah satu cara mengatasi musibah kompor yang meledak agar api tidak menjalar adalah ....
- a. menyiram dengan air
  - b. menutup dengan kain yang dibasahi
  - c. meniup supaya apinya padam
  - d. menutup rapat-rumah rumah (ruang dapur)
6. Salah satu penyebab terjadinya kebakaran hutan adalah di bawah ini, **kecuali** ....
- a. kompor yang meledak
  - b. sambaran petir
  - c. perluasan lahan pertanian
  - d. gesekan ranting pada suhu yang panas
7. Apabila kalian terjebak dalam kebakaran dan ruangan penuh asap, yang sebaiknya kalian lakukan adalah ....
- a. bersembunyi di dalam almari
  - b. berjalan merangkak
  - c. melompat-lompat
  - d. tidak bernapas
8. Salah satu cara merawat kompor gas agar tidak terjadi kebakaran adalah ....
- a. mengganti pipa saluran gas setiap bulan
  - b. mengisi gas setiap bulan
  - c. membersihkan dan memeriksa pipa saluran gas setiap bulan
  - d. melepas pipa saluran gas dan meletakkan gas di luar rumah setiap selesai memasak
9. Salah satu cara merawat kompor minyak agar aman dari bahaya kebakaran adalah ....
- a. membersihkan dan memeriksa sumbu setiap minggu
  - b. mengganti sumbu setiap minggu
  - c. meletakkan kompor di luar rumah ketika memasak
  - d. meletakkan kompor dekat dinding
10. Langkah pertama ketika terjadi korsleting (hubungan pendek) arus listrik adalah ....
- a. melapor kepada petugas PLN
  - b. mematikan saklar pada meteran listrik
  - c. meminta tolong tetangga
  - d. melapor petugas pemadam kebakaran

**B. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan benar!**

1. Sebutkan 4 unsur utama penyebab keluarnya api!
2. Sebutkan minimal 4 cara menghindari kebakaran karena kompor minyak!
3. Sebutkan 4 langkah menyelamatkan diri dari kebakaran!
4. Sebutkan 3 cara menghindari kebakaran karena arus listrik!
5. Sebutkan 4 cara menghindari kebakaran karena kompor gas!

## Evaluasi Semester Gasal

### A. Berilah tanda silang (x) pada jawaban yang paling benar!

1. Posisi dan arah bola yang benar hasil dari teknik menahan bola adalah ....
  - a. berhenti tidak jauh dari kaki
  - b. berhenti jauh dari kaki
  - c. bergulir jauh dari kaki
  - d. memantul jauh dari kaki
2. Posisi jari-jari tangan saat melakukan servis pada bola voli adalah ....
  - a. dirapatkan
  - b. diregangkan
  - c. ditekuk
  - d. dikepalkan
3. Bentuk gerakan yang benar saat melakukan servis *forehand* panjang dalam permainan bulu tangkis ....
  - a. mengayun ke depan
  - b. mengayun ke belakang
  - c. memutar ke depan
  - d. memukul ke samping
4. Akhir gerakan lengan setelah memukul bola dengan cara *backhand* pada permainan tenis meja adalah lurus ke depan sejajar ....
  - a. bahu
  - b. kepala
  - c. pinggang
  - d. lutut
5. Sikap lutut kedua kaki yang benar saat melakukan melempar bola dalam permainan softball dengan teknik lemparan bawah adalah ....
  - a. kedua lutut diluruskan
  - b. kedua lutut direndahkan
  - c. kedua lutut disilangkan
  - d. kedua lutut diputar rendah
6. Tujuan dan fungsi melakukan latihan *push-up* antara lain ....
  - a. kelentukan otot lengan, dada dan bahu
  - b. kelentukan otot bahu dan tangan
  - c. kelentukan otot dada dan tangan
  - d. kekuatan otot lengan, dada dan bahu
7. Gerakan *crunch* biasa adalah ....
  - a. memutar bahu ke kiri dan kanan
  - b. mengangkat kedua kaki di atas
  - c. mengangkat kedua lengan ke atas
  - d. mengangkat bahu dari lantai

8. Sikap awal badan yang benar saat melakukan guling depan adalah...arah gerakan.
  - a. menyamping
  - b. membelakangi
  - c. menghadap
  - d. memutar
9. Sikap lengan dan kaki yang benar saat melakukan gerakan meroda adalah ....
  - a. diputar
  - b. diluruskan
  - c. ditekuk
  - d. disilangkan
10. Panjang gada pada senam irama dengan alat gada adalah ....
  - a. 50 – 60 cm
  - b. 45 – 50 cm
  - c. 45 – 60 cm
  - d. 55 – 60 cm
11. Gada mempunyai bagian-bagian yaitu ....
  - a. kepala, badan, leher dan kaki
  - b. kepala, leher, badan dan kaki
  - c. kepala, tangan, leher dan kaki
  - d. kepala, leher, badan dan dasar
12. Cara memegang gada dengan teknik pegangan berlawanan disebut juga dengan ....
  - a. *regular grips*
  - b. *reverse grips*
  - c. pegangan terbalik
  - d. *mixed grips*
13. Diameter leher gada adalah ....
  - a. minimal 3 cm
  - b. minimal 2,5 cm
  - c. minimal 2,2 cm
  - d. minimal 2 cm
14. Sikap badan yang benar pada renang gaya punggung adalah ....
  - a. telungkup di permukaan air
  - b. telungkup di dalam air
  - c. terlentang di permukaan air
  - d. terlentang di dalam air
15. Gerakan tangan pada renang gaya punggung terbagi menjadi dua gerakan, yaitu ....
  - a. mendayung dan mendorong
  - b. mendorong dan rekaveri
  - c. rekaveri dan mendayung
  - d. rekaveri dan menarik
16. Kekuatan mengapung pada posisi badan terlentang akan lebih besar daripada ketika dalam posisi telungkup disebabkan ....
  - a. air mendorong ke atas
  - b. tubuh kita lebih ringan
  - c. kita menghadap ke atas
  - d. bidang datar punggung lebih besar



17. Gaya renang yang mirip dengan renang gaya punggung adalah ....
- renang gaya bebas
  - renang gaya kupu-kupu
  - renang gaya dada
  - semua benar
18. Surat menyurat yang diperlukan sebelum melakukan kegiatan perkemahan adalah di bawah ini, **kecuali** ....
- surat pemberitahuan kepada orang tua peserta
  - surat pemberitahuan kepada kepala desa di mana sekolah kalian bertempat
  - surat pemberitahuan kepada aparat berwenang yang membawahi tempat kegiatan perkemahan
  - surat izin perjalanan dari aparat berwenang
19. Tempat perkemahan yang baik adalah di bawah ini, **kecuali** ....
- tersedia air yang cukup untuk memasak dan MCK
  - dekat dengan pasar dan permukiman
  - dekat dengan terminal bus atau pemberhentian kendaraan umum
  - terjamin keamanan dari binatang maupun manusia
20. Berikut ini adalah merupakan alat-alat navigasi, **kecuali** ....
- kompas
  - altimeter
  - peta
  - lampu senter
21. Ransel yang baik untuk kegiatan perkemahan adalah ....
- berbahan kuat, ringan dan tidak mudah basah (tahan air)
  - berbahan kuat dan ringan
  - mahal
  - berbahan kuat dan terbuat dari kulit
22. Ruangan dapur yang aman adalah ....
- rapat
  - tidak ada kompor
  - tidak banyak barang-barang
  - banyak ventilasinya
23. Salah satu cara mengatasi musibah kompor yang meledak agar api tidak menjalar adalah ....
- menyiram dengan air
  - menutup dengan kain yang dibasahi
  - meniup supaya apinya padam
  - menutup rapat-rumah rumah (ruang dapur)

24. Apabila kalian terjebak dalam kebakaran dan ruangan penuh asap, yang sebaiknya kalian lakukan adalah ....
  - a. bersembunyi di dalam almari
  - b. berjalan merangkak
  - c. melompat-lompat
  - d. tidak bernapas
25. Salah satu cara merawat kompor gas agar tidak terjadi kebakaran adalah ....
  - a. mengganti pipa saluran gas setiap bulan
  - b. mengisi gas setiap bulan
  - c. membersihkan dan memeriksa pipa saluran gas setiap bulan
  - d. melepas pipa saluran gas dan meletakkan gas di luar rumah setiap selesai memasak

**B. Isilah titik-titik di bawah ini dengan jawaban yang singkat dan benar!**

1. Bentuk gerakan tangan yang benar saat melakukan servis *forehand* dan *backhand* pendek pada permainan bulu tangkis adalah ....
2. Akhir gerakan lengan setelah memukul bola dengan cara *backhand* pada permainan tenis meja adalah lurus ke depan sejajar ....
3. Untuk meningkatkan kekuatan otot diperlukan frekuensi latihan ... per minggu
4. Berolahraga yang mengandung unsur rekreatif merupakan latihan ....
5. Posisi kaki dan badan saat melakukan sikap melayang adalah ....

**C. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan benar!**

1. Jelaskan cara melakukan pegangan *regular grips*!
2. Sebutkan dan jelaskan pembagian gerakan mendayung dalam renang gaya punggung!
3. Sebutkan minimal 5 Perlengkapan pribadi yang harus dibawa dalam kegiatan perkemahan!
4. Sebutkan 5 perlengkapan kelompok yang harus dibawa saat kegiatan perkemahan!
5. Sebutkan 4 langkah menyelamatkan diri dari kebakaran!

## Kompetensi

# 8

## Olahraga dan Permainan

### Kata Kunci:

- |               |                 |                 |
|---------------|-----------------|-----------------|
| - Sepak bola  | - Softball      | - Lempar cakram |
| - Bola voli   | - Bulutangkis   | - Pencak silat  |
| - Bola basket | - Lompat tinggi |                 |



Sumber: [www.fe.bl.ac.id](http://www.fe.bl.ac.id)

*Basket juga termasuk salah satu permainan bola besar selain sepakbola dan voli*

Siapapun pasti mengenal olahraga bola basket. Olahraga dengan pemain-pemain jangkung, dribble-an bola, dan tembakan bola ke dalam ring.

Olahraga ini termasuk kategori olahraga permainan bola besar selain sepakbola dan bola voli.

Pada materi permainan bola besar (sepak bola, bola voli, dan bola basket) semester genap ini akan membahas mengenai variasi dan kombinasi gerakan teknik dasar yang nantinya akan dilanjutkan dengan pengembangan berbagai teknik dasar ke dalam permainan sederhana.

## **A. Permainan Bola Besar**

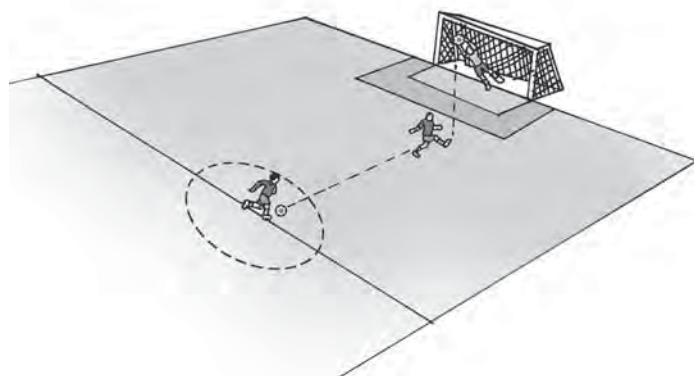
### **1. Sepak Bola**

Adapun beberapa bentuk variasi dan kombinasi teknik dasar bermain sepak bola adalah sebagai berikut.

#### **a. Pembelajaran teknik menggiring dilanjutkan menembakkan bola ke gawang**

Cara melakukan latihannya sebagai berikut.

- 1) Dari tengah lapangan, siswa menggiring bola dengan berlari menuju arah gawang.
- 2) Sampai daerah batas hukuman, bola dikontrol dan ditembakkan sekeras-kerasnya serta diupayakan agar masuk gawang.
- 3) Latihan menggiring dan menembakkan bola ke arah gawang dapat dilakukan dengan kaki kiri dan kanan secara bergantian.



**Gambar 8.1** *Pembelajaran teknik menggiring dilanjutkan menembakkan bola ke gawang*

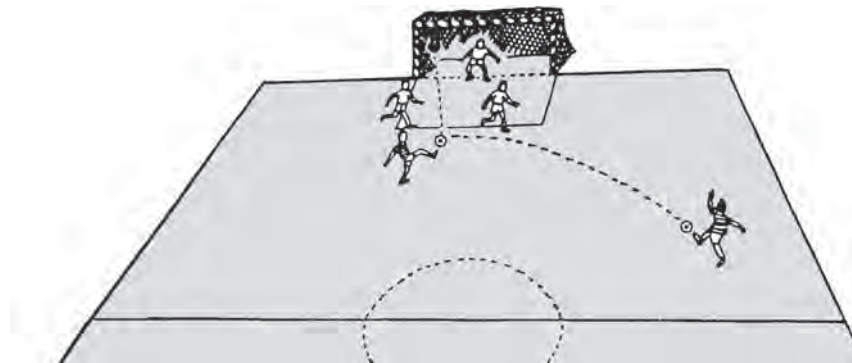
#### **b. Pembelajaran teknik mengoper bola kepada teman yang berada di muka gawang**

Mengoper atau mengumpan dalam permainan sepak bola dapat kita lakukan dengan berbagai cara, yaitu dengan kaki bagian dalam, bagian luar, ujung kaki, dan punggung kaki. Dalam latihan teknik

mengoper, siswa harus dapat merasakan bagaimana perkenaan kaki dengan bola. Dalam teknik ini kaki tumpu perlu diperhatikan sebab ke mana arah ujung kaki tumpu, ke sanalah arah bola yang akan dioperkan.

Dalam pelajaran kali ini siswa akan berlatih mengoper bola kepada teman yang berada di muka gawang. Cara melakukan latihannya sebagai berikut.

- 1) Dari garis tengah pinggir lapangan, salah seorang siswa menggiring bola ke depan.
- 2) Dari jarak kurang lebih 30 meter ke gawang, bola dioperkan kepada teman yang telah siap di depan gawang.
- 3) Latihan ini dilakukan dari sebelah kiri dan kanan gawang secara bergantian.



**Gambar 8.2** Pembelajaran mengoper bola kepada teman yang berada di muka gawang

### **c. Bermain sepak bola dengan peraturan yang sederhana**

Apabila siswa sudah mampu menguasai berbagai variasi dan kombinasi teknik dasar permainan sepak bola, maka dapat dilanjutkan bermain dengan menggunakan peraturan yang sederhana guna meningkatkan keterampilan teknik dasar dan menemukan posisi dalam permainan.

Di bawah ini ada beberapa peraturan permainan sepak bola yang sederhana atau pertandingan umum yang dibuat oleh Federasi Sepak bola Jerman Barat (DFB).

- 1) Lama pertandingan berdasarkan golongan umur
  - 16 – 18 tahun = 2 x 40 menit
  - 14 – 16 tahun = 2 x 35 menit
  - 12 – 14 tahun = 2 x 30 menit
  - Sampai 12 tahun = 2 x 25 menit

2) Lapangan

Panjang lapangan 90 meter, lebar 50 meter, daerah gawang 4 meter, dan daerah pinalti 12 meter.

3) Gawang

Ukuran gawang 5 x 2 meter

4) Bola

Lingkaran tengah bola paling kecil 62 cm dan paling besar 65 cm. Berat bola paling sedikit 300 gram dan paling banyak 350 gram.

5) Pemain

Jumlah pemain dalam satu regu 7 orang.

**Sumber:** Marta Dinata, 2007.

## 2. Bola Voli

Adapun bentuk-bentuk variasi dan kombinasi latihan bermain bola voli antara lain berupa:

### a. Pembelajaran mengumpan dan smash bola voli tanpa melewati net

Cara melakukan:

- 1) Dilakukan secara berpasangan.
- 2) Satu orang sebagai pengumpan dan teman pasangannya menerima bola dengan cara di-smash.

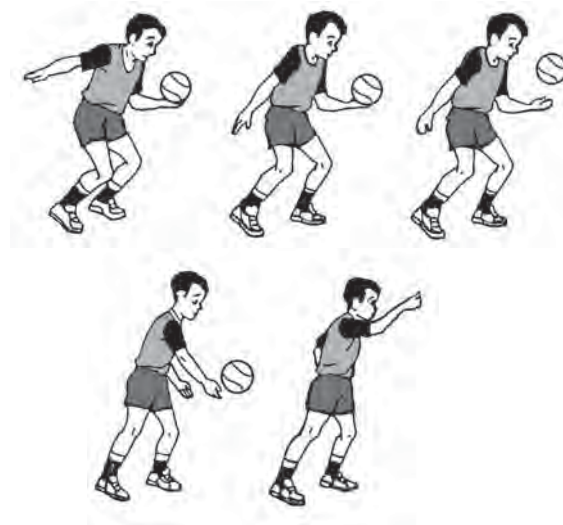


**Gambar 8.3** Pembelajaran mengumpan dan smash

### b. Pembelajaran servis, dan passing bawah bola voli

Cara melakukan:

- 1) Lakukan dengan 4 orang pemain.
- 2) Pemain 1 melakukan servis.
- 3) Pemain 2 menangkap bola dengan cara di *passing* bawah dan diarahkan ke pemain 3.
- 4) Pemain 3 menangkap bola dan meneruskannya pada pemain 4.
- 5) Setiap pemain setelah menyentuh bola langsung mengejarnya.



**Gambar 8.4** *Pembelajaran servis dan passing bawah bola voli*

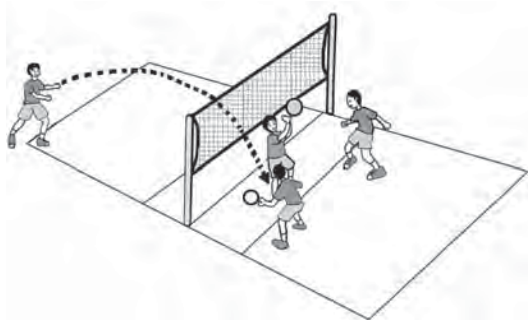
**c. Pembelajaran bermain bola voli dengan peraturan yang sederhana**

Apabila siswa sudah mampu variasi dan kombinasi teknik dasar bola voli, maka dilanjutkan bermain dengan peraturan yang sederhana, adapun bentuk pembelajaran latihan tersebut antara lain:

*1) Bermain dengan 4 orang pemain*

Cara melakukan latihan adalah sebagai berikut.

- a) 1 pemain melakukan servis bawah di bidang lapangan sendiri.
- b) 1 pemain sebagai pengumpan dengan teknik *passing* atas di lapangan lawan.
- c) 2 pemain sebagai penerima servis (*passing* bawah) sekaligus sebagai *smasher* di lapangan lawan. Lakukan posisi gerakan secara bergantian.

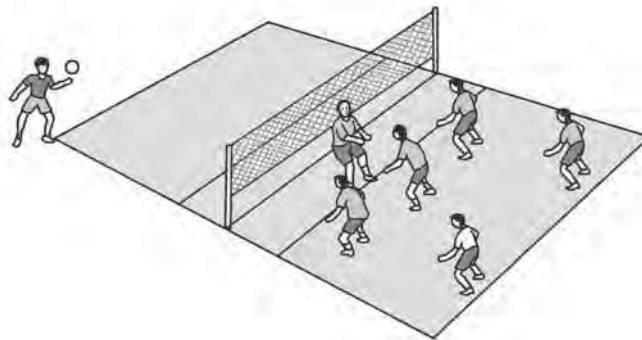


**Gambar 8.5** *Bermain dengan empat orang*

2) *Bermain dengan 7 orang pemain*

Cara melakukan latihan adalah sebagai berikut.

- a) 1 pemain melakukan servis bawah di bidang lapangan sendiri di mana bola diservis ke seberang lapangan melalui atas net.
- b) 1 pemain sebagai pengumpan dengan teknik *passing* atas pada posisi 3.
- c) 2 pemain penerima servis (*passing* bawah) sekaligus sebagai *smasher* pada posisi 4, 2.
- d) 3 pemain penerima servis (*passing* bawah) pada posisi 5, 6, dan 1.

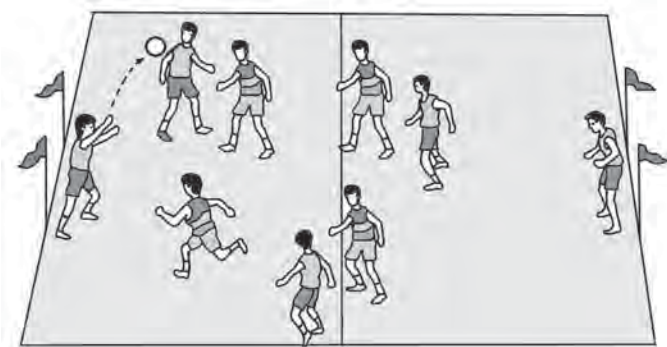


**Gambar 8. 6** *Bermain dengan tujuh orang*

### 3. Bola Basket

Adapun variasi dan kombinasi latihan bermain bola basket antara lain berupa:

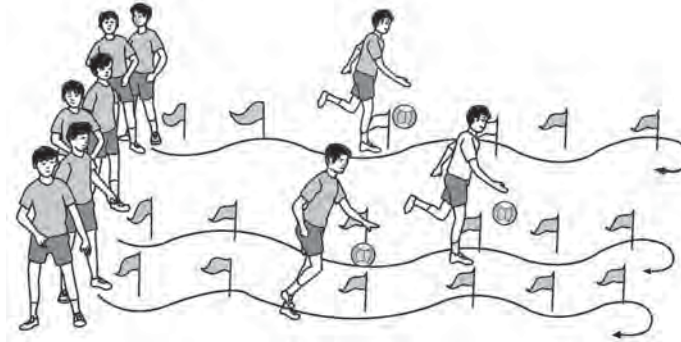
- a. Melempar dan menangkap bola dalam bentuk permainan yang dilakukan oleh beberapa orang dalam 2 regu dengan menggunakan gawang, regu yang banyak memasukkan bola ke gawang lawan adalah pemenangnya.



**Gambar 8.7** *Variasi dan kombinasi melempar dan menangkap bola*



- b. Menggiring bola dengan berlari secara zig-zag dan berantai dalam bentuk kelompok dengan mengitari suatu benda atau tanda.



**Gambar 8.8** Variasi dan kombinasi mendribble bola

- c. Melakukan *lay up* dari arah depan dan samping ring basket, lakukan secara berpasangan atau kelompok dan secara bergantian.



**Gambar 8.9** Variasi dan kombinasi melempar, menangkap, dan *lay up* dari samping dan dari depan ring

- d. Menembak ke arah ring basket secara perorangan/kelompok dari daerah tempat bola jatuh atau ditangkap, lakukan dengan menggunakan satu dan dua tangan secara bergantian.



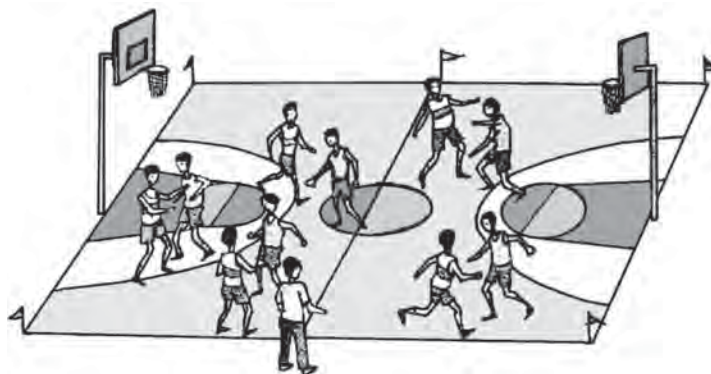
**Gambar 8.10** Variasi dan kombinasi melempar, menangkap, dan menembak dari samping ring

Apabila siswa sudah mampu menguasai variasi dan kombinasi teknik dasar bola basket, maka dilanjutkan bermain dengan peraturan yang sederhana.

Bermain dengan satu lapangan penuh namun dibagi menjadi dua bidang, masing-masing regu menempati bidangnya masing-masing, misal bidang A untuk lapangan regu A dan bidang B untuk lapangan regu B.

Cara bermainnya adalah sebagai berikut.

- 1) Regu A menempatkan 2 pemainnya di bidang lapangan regu B.
- 2) Regu B menempatkan 2 pemainnya di bidang lapangan regu A.
- 3) Semua pemain boleh menggiring dan melempar serta menembak bola namun tidak boleh melewati garis tengah, jadi yang berhak menyerang lawan adalah 2 pemain saja yang ditempatkan di masing-masing bidang lapangan lawan.
- 4) Regu menang adalah yang banyak memasukkan bola di ring lawan.



**Gambar 8.11** Permainan bola basket dengan peraturan sederhana

## ■ | Pelatihan | ■

1. Sebutkan variasi dan kombinasi teknik dasar bermain sepak bola!
2. Sebutkan variasi dan kombinasi teknik dasar bermain bola voli!
3. Sebutkan variasi dan kombinasi teknik dasar bermain bola basket!

## Tugas

1. Coba lakukan permainan sepak bola dengan peraturan sederhana!
2. Coba lakukan permainan bola voli dengan peraturan sederhana!
3. Coba lakukan permainan bola basket dengan peraturan sederhana!

### B. Permainan Bola Kecil

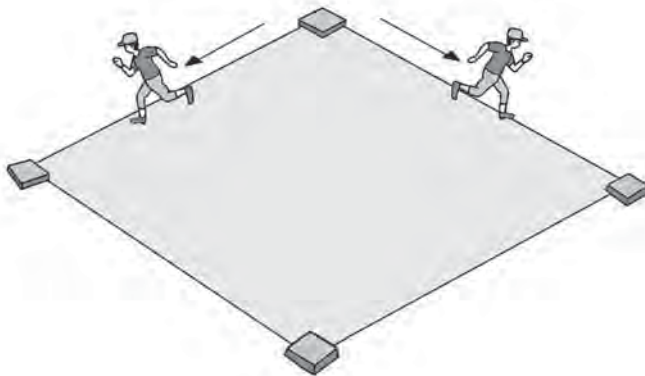
Permainan bola kecil yang akan dibahas dalam bab ini adalah softball dan bulutangkis.

#### 1. Permainan Softball

Pada materi sebelumnya telah mempelajari tentang variasi dan kombinasi teknik dasar dalam bermain softball. Apabila siswa sudah mampu menguasai variasi dan kombinasi teknik dasar softball, maka dilanjutkan bermain dengan peraturan yang sederhana.

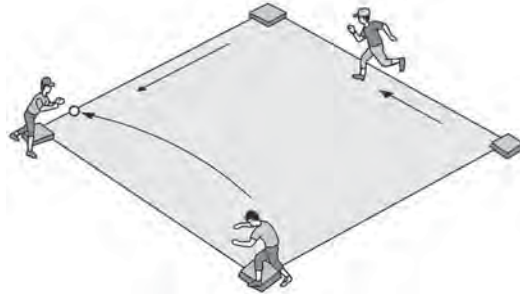
Untuk meningkatkan keterampilan dasar siswa dalam permainan softball maka perlu dilanjutkan bermain dengan peraturan yang sederhana, antara lain:

- a. Lomba lari cepat menuju *base* yang lain, pelari yang menang adalah yang tercepat lebih dulu menginjak *base*.



Gambar 8.12 Permainan softball dengan peraturan sederhana

- b. Berlari cepat berputar lapangan mengisi *base* yang kosong yang dibarengi latihan melakukan teknik lempar tangkap. Pemain dianggap kalah bila tidak bisa menangkap bola dan pemain tersebut harus diganti.



**Gambar 8.13** Permainan softball dengan peraturan sederhana

## 2. Permainan Bulu Tangkis

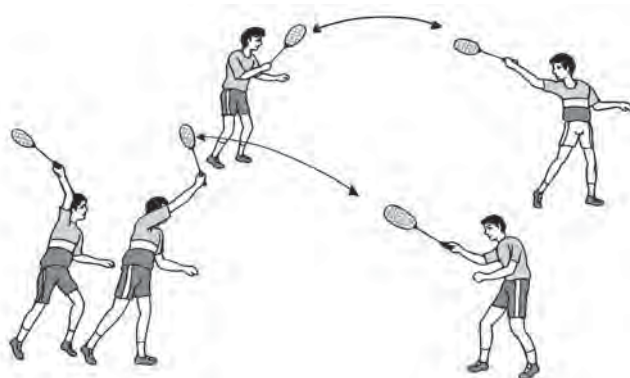
Teknik dasar pembelajaran memukul bola

- a. Melambung-lambungkan bola dengan raket, lakukan gerakan di tempat kemudian sambil berjalan dengan menggunakan teknik *forehand* dan *backhand*.



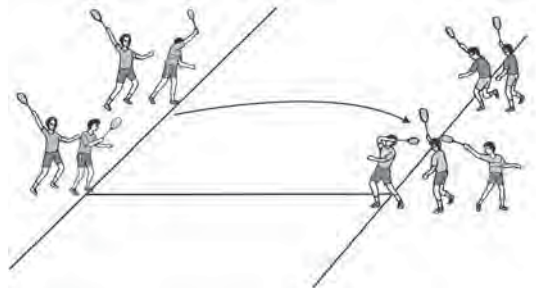
**Gambar 8.14** Melambung-lambungkan bola dengan raket

- b. Melempar dan menangkap bola secara berpasangan dan berhadapan dengan menggunakan teknik pukulan *forehand* dan *backhand overhead*.



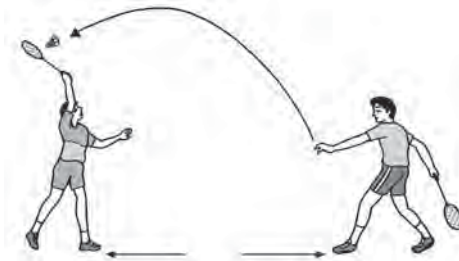
**Gambar 8.15** Pelari yang menang adalah yang tercepat lebih dulu menginjak base

- c. Memukul bola dengan menggunakan teknik *forehand* dan *backhand overhead* dengan bola dilambungkan teman.



**Gambar 8.16** Memukul bola dengan bola dilambungkan teman

- d. Memukul bola dengan menggunakan teknik *forehand* dan *backhand overhead* dengan bola disajikan teman dari depan, lakukan secara berpasangan.

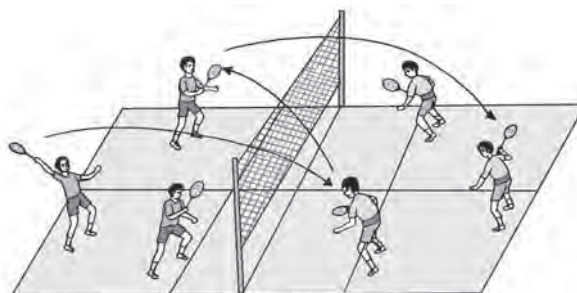


**Gambar 8.17** Memukul bola dengan bola disajikan teman dari depan

Apabila siswa sudah mampu menguasai variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bulu tangkis yaitu teknik memegang raket dan memukul bola maka dapat dilanjutkan bermain dengan peraturan yang sederhana guna meningkatkan keterampilan teknik dasar.

Adapun model-model permainan antara lain:

- a. Model bermain 3 lawan 3, di mana pemain menggunakan teknik *forehand* dan *backhand overhead*.



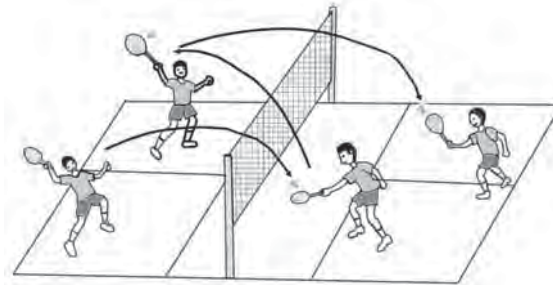
**Gambar 8.18** Model bermain 3 lawan 3

- b. Model bermain 3 lawan 2 di mana pemain menggunakan teknik *forehand* dan *backhand overhead*.



**Gambar 8.19** Model bermain 3 lawan 2

- c. Model bermain 2 lawan 2 di mana pemain menggunakan teknik *forehand* dan *backhand overhead*.



**Gambar 8.20** Model bermain 2 lawan 2

## C. Olahraga Atletik

Pada materi semester genap ini, akan membahas mengenai nomor lompat tinggi gaya guling perut (*straddle*) dan lempar cakram membelakangi arah lemparan. Untuk lebih jelasnya, ikuti pelajaran berikut.

### 1. Lompat Tinggi Gaya Guling Perut (*Straddle*)

Sesuai dengan nama lompatannya, lompat tinggi bertujuan untuk melompat melewati mistar yang setinggi-tingginya. Untuk memperoleh lompatan yang lebih tinggi ini banyak dipengaruhi oleh kekuatan dan kecepatan tungkai tolak, posisi tubuh ketika melewati mistar, dan kemampuan melakukan lari awalan yang menunjang terhadap tolakan yang efektif. Oleh karena itu pengembangan power otot tungkai, sikap tubuh ketika melewati mistar dan lari awalan yang tepat perlu dikembangkan pada para pelompat tinggi, khususnya pada para pemula.

Macam-macam teknik lompat tinggi antara lain: teknik gaya gunting (*estern cut off*), teknik gaya guling (*western*), gaya guling perut (*straddle*) dan teknik gaya telentang (*flop*).

Menurut penyelidikannya bahwa gaya *straddle* dan gaya *flop* sama efisiennya serta mencapai lompatan lebih tinggi. Teknik dalam melakukan lompat tinggi gaya guling perut (*straddle*) adalah sebagai berikut.

#### **a. Awalan**

Cara melakukan awalan adalah sebagai berikut.

Awalan harus dilakukan dengan cepat dan menikung/ agak melingkar dan mengambil awalan dari samping antara 3 - 9 langkah, tergantung pada ketinggiannya yang penting di dalam mengambil awalan itu langkahnya harus ganjil. Pada saat akan melompat, langkah yang terakhir panjang.

#### **b. Tolakan**

Cara melakukan tolakan adalah sebagai berikut.

Menumpu/menolak dengan kaki kiri/kanan, maka ayunan kaki kanan/kiri ke depan. Setelah kaki ayun itu melewati mistar cepat balikkan badan, hingga sikap badan di atas mistar itu telungkup. Usahakan pantat lebih tinggi dari kepala, jadi kepala tunduk.

Bagi para pemula:

- 1) Pikirkan tentang melompat langsung ke atas, bukan bagaimana supaya berhasil berada di balik mistar.
- 2) Yakini bahwa langkah terakhir cukup panjang untuk menegakkan tubuh.
- 3) Yakini bahwa kalian benar-benar melakukan lompatan dengan tolakan yang kuat.

#### **c. Melewati mistar**

Banyak ragam teknik yang dapat digunakan untuk melewati mistar dalam lompat tinggi, namun tujuan utama dari berbagai teknik itu adalah:

- 1) Membawa titik berat badan sedikit mungkin pada mistar tanpa menyentuh/ menjatuhkannya.
- 2) Membawa bagian-bagian dari tubuh melewati mistar dengan nyaman tanpa menyentuh/ menjatuhkannya.
- 3) Menciptakan kondisi agar pendaratan dapat dilakukan dengan selamat.



#### **d. Mendarat**

Yang harus diperhatikan ketika melakukan pendaratan adalah pelompat harus mengupayakan untuk melakukan pendaratan yang halus dan mengeper supaya terhindar dari cedera tubuh atau kelelahan yang belum waktunya.

Pada waktu jatuh atau mendarat yang pertama kena adalah kaki kanan dengan tangan kanan bila tumpuan memakai kaki kiri, lalu berguling. Bergulingnya yaitu menyusur punggung tangan dan berakhir pada bahu serta dilakukan dengan cepat.

### **2. Lempar Cakram**

#### **a. Gaya lempar cakram**

Cara melempar pada lempar cakram ada dua gaya, yaitu gaya menyamping/samping dan gaya membelakangi/belakang. Pada kesempatan ini yang kita pelajari lempar cakram dengan gaya membelakangi/belakang.

#### **b. Melempar cakram**

Gaya yang sekarang banyak dipakai adalah gaya putaran. Pada gaya ini pelempar pada posisi membelakangi arah lemparan, sedangkan cara melemparkan cakram adalah suatu gerak atau bandul. Dari sikap berdiri dengan berat badan di atas kaki kanan, kaki kanan mulai gerakkan mendorong terhadap kaki kiri yang kokoh. Lengan kiri berada di belakang, memberi kesempatan pinggang berada di depan bahu, badan terus berputar dan akhirnya lengan tangan kanan berayun dalam lingkaran yang luas, yang pada saat yang sama bergerak sedikit semakin ke atas.

#### **c. Teknik gerak lanjut setelah cakram dilempar**

Gerak lanjut yaitu gerak setelah cakram lepas dari tangan, kemudian mengubah kedudukan kaki kiri dengan kaki kanan. Fungsinya untuk menyelaraskan kecepatan gerakan badan. Jika cakram sudah terlempar, harus segera diikuti dengan melangkah kaki kanan ke depan. Posisi badan tidak boleh sampai terbawa atau jatuh di luar lingkaran lapangan. Gerakan lanjut ini dalam istilah asingnya *follow-through*. Untuk lebih jelasnya bagaimana teknik melempar cakram dapat kita lihat pada gambar berikut ini!





Sumber: Jess Jarver, 2005..

**Gambar 8. 21** Melempar cakram dengan membelakangi arah lemparan

## ■ | Pelatihan | ■

1. Jelaskan menurut pendapat kalian yang dimaksud lompat tinggi gaya guling perut (*straddle*)!
2. Jelaskan cara melempar cakram dengan membelakangi arah lemparan!

## ■ || Tugas || ■

1. Lakukanlah lompat tinggi gaya guling perut (*straddle*)!
2. Lakukanlah latihan melempar cakram dengan membelakangi arah lemparan!

## D. | Pencak Silat

Pencak silat bukan hanya mengandung unsur olahraga saja, tetapi juga ikut membentuk watak dan kepribadian manusianya karena di dalamnya juga terdapat aspek mental spiritual, seni budaya, beladiri, dan olahraga.

Pembahasan materi dalam bab ini yaitu gerakan koordinasi atau padanan antara teknik dasar serangan dan teknik dasar tangkisan. Untuk lebih jelasnya ikutilah materi di bawah ini.

Adapun gerakan padanan (serangan dan tangkisan) antara lain:

1. Gerakan padanan pedang atas dan tangkisan atas  
Cara melakukan latihan ini adalah sebagai berikut.
  - a. Dimulai dengan sikap tegak 4.
  - b. Pesilat A: maju kaki kanan pedang atas.
  - c. Pesilat B: mundur kaki kiri, tangkis atas kanan (kuda-kuda kanan).



Sumber: Nurlan Kusmaedi, dkk, 2004

**Gambar 8.22** Gerakan padanan pedang atas dan tangkisan atas

2. Gerakan padanan tebak tangan dua dan tangkis belah dua  
Cara melakukan latihan ini adalah sebagai berikut.
  - a. Dimulai dengan sikap tegak 4.
  - b. Pesilat A: maju kaki kanan, tebak tangan dua.
  - c. Pesilat B: mundur kaki kiri, tangkis belah dua rendah (kuda-kuda depan).



Sumber: Nurlan Kusmaedi, dkk, 2004

**Gambar 8.23** Gerakan padanan tebak tangan dua dan tangkis belah dua

3. Gerakan padanan pukul tangan kanan dan tangkap luar  
Cara melakukan latihan ini adalah sebagai berikut.
- Maju kaki kanan, pukul tangan kanan
  - Maju kaki kiri serong kiri, tangkap luar dengan tangan kanan dilanjutkan maju kaki kanan dengan lipatan belakang (perhatikan 3 titik yaitu tangan kanan memegang pergelangan tangan, tangan kiri menahan bahu, lutut kaki menahan kaki kanan lawan)



Sumber: Nurlan Kusmaedi, dkk, 2004

**Gambar 8.24** Gerakan padanan pukul tangan kanan dan tangkap luar

4. Gerakan padanan tendang depan kaki kiri dan tangkapan dengan kedua tangan  
Cara melakukan latihan ini adalah sebagai berikut.
- Tendang depan kaki kiri
  - Tangkapan dengan tangan kiri dibawah tangan kanan diatas, dilanjutkan kaki kanan maju dan menghambat kaki kanan lawan



Sumber: Nurlan Kusmaedi, dkk, 2004

**Gambar 8.25** Gerakan padanan tendang depan kaki kiri dan tangkapan dengan kedua tangan

## ■ | Pelatihan | ■

1. Sebutkan 4 aspek dalam pencak silat!
2. Apa yang dimaksud sikap serangan dan tangkisan dalam olahraga beladiri pencak silat?

## ■ ■ || Tugas || ■ ■

1. Coba lakukan latihan gerakan padanan pedang atas dan tangkisan atas.
2. Coba lakukan latihan gerakan padanan tebak tangan dua dan tangkis belah dua.
3. Coba lakukan latihan gerakan padanan pukul tangan kanan dan tangkap luar
4. Coba lakukan latihan gerakan padanan tendang depan kaki kiri dan tangkapan dengan kedua tangan

## Rangkuman ||

1. Apabila siswa sudah mampu menguasai berbagai variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bola besar dan bola kecil, maka dapat dilanjutkan bermain dengan menggunakan peraturan yang sederhana guna meningkatkan keterampilan teknik dasar dan menemukan posisi dalam permainan.
2. Macam-macam teknik lompat tinggi antara lain: teknik gaya gunting (*estern cut off*), teknik gaya guling (*western*), gaya guling perut (*straddle*) dan teknik gaya telentang (*flop*).
3. Teknik dasar dalam lompat tinggi gaya guling perut (*straddle*) adalah:
  - a. Awalan
  - b. Tolakan
  - c. Sikap melewati mistar
  - d. Mendarat
4. Teknik dasar dalam lempar cakram adalah:
  - a. Cara memegang cakram
  - b. Gaya melempar cakram
  - c. Teknik gerak lanjut
5. Teknik dasar gerakan yang harus dikuasai untuk dapat melakukan pencak silat adalah: Sikap Dasar, Gerak Dasar, Teknik Dasar Serangan, Teknik Dasar Pembelaan.

## Evaluasi

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

1. Kaki bagian dalam sangat baik digunakan untuk....
  - a. mengolah bola
  - b. tendangan penjuru
  - c. *voorset* rendah dan tinggi dari arah kanan ke kiri atau sebaliknya
  - d. tendangan sudut
2. Di bawah ini adalah beberapa bentuk latihan persiapan melakukan *smash*, **kecuali**....
  - a. latihan memukul-mukul bola ke lantai dengan gerakan pols
  - b. latihan memukul-mukul bola ke lantai menggunakan jari-jari telapak tangan dengan variasi maju, mundur dan ke samping kanan, kiri
  - c. memukul-mukul bola ke dinding
  - d. memukul bola dari tengah lapangan dengan mengutamakan penggunaan pols dan langkah awalan
3. Gerakan meluncur yang bertujuan untuk lebih cepat menjangkau *base* disebut....
  - a. *fielding*
  - b. *sliding*
  - c. *batting*
  - d. *pitching*
4. Jumlah pemain softball adalah....
  - a. 5
  - b. 6
  - c. 7
  - d. 8
5. Istilah lain dari teknik penguasaan kaki dalam permainan bulu tangkis yaitu....
  - a. *dunk*
  - b. *foot work*
  - c. *forehand*
  - d. *follow through*
6. Yang termasuk nomor-nomor cabang olahraga atletik, **kecuali** ....
  - a. lempar lembing
  - b. lompat tinggi
  - c. lompat jangkit
  - d. lempar cakram

7. Istilah lain lompat tinggi gaya guling perut adalah....
  - a. *straddle*
  - b. *hang*
  - c. *western*
  - d. *flop*
8. Istilah lain untuk lempar cakram adalah....
  - a. *javelin throw*
  - b. *discus throw*
  - c. *triple jump*
  - d. *duel jump*
9. Suatu usaha pencegahan terhadap serangan lawan dalam teknik penguasaan pencak silat dinamakan ....
  - a. hambatan
  - b. sambut
  - c. penguasaan
  - d. sentakan
10. Suatu usaha untuk mendapatkan posisi menguntungkan sehingga lawan dapat dikuasai gerakanya, dalam teknik penguasaan pencak silat dinamakan....
  - a. hambatan
  - b. sambut
  - c. penguasaan
  - d. sentakan

**B. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan benar!**

1. Sebutkan variasi dan kombinasi latihan permainan sepak bola!
2. Bagaimana cara melakukan latihan dengan 2 orang pemain dengan teknik pukulan *forehand* dan *backhand* dengan melewati net!
3. Sebutkan gaya yang digunakan dalam lompat tinggi!
4. Sebutkan nomor-nomor dalam olahraga atletik!
5. Sebutkan teknik dasar dalam lempar cakram!

---

---

## Kompetensi

# 9

## Aktivitas Kebugaran Jasmani

**Kata Kunci:**

- Kesegaran Jasmani
- Lari
- Gantung Siku Tekuk
- Baring Duduk
- Loncar Tegak
- Tes Kesegaran Jasmani



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

*Lari bermanfaat dalam mendapatkan kebugaran jasmani*

Aktivitas kebugaran jasmani dapat dilakukan di antaranya dengan lari. Latihan tersebut bertujuan untuk melatih daya tahan siswa dan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa. Untuk lebih jelasnya marilah kita bahas tentang bentuk-bentuk tes kesegaran jasmani yang sesuai dengan tingkat kebutuhan anak sekolah menengah pertama.



Kesegaran jasmani merupakan modal utama bagi kehidupan manusia. Seorang atlet membutuhkan tingkat kesegaran jasmani yang tinggi untuk dapat mencapai prestasi seoptimal mungkin, seorang pekerja membutuhkan tingkat kesegaran jasmani yang cukup untuk dapat bekerja dengan baik, sehingga dapat meningkatkan produktivitas yang tinggi. Demikian juga halnya dengan seorang siswa membutuhkan tingkat kesegaran jasmani yang baik untuk meningkatkan prestasi belajarnya. Di bawah ini akan dijelaskan tentang tes kesegaran jasmani beserta cara penilaiannya.

## **A. Tes dan Pengukuran Kesegaran Jasmani**

Tes adalah *instruments* atau alat untuk mengukur sejauh mana siswa memiliki kondisi fisik yang baik yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya. Sedangkan pengukuran adalah proses pengumpulan data atau informasi yang dilakukan secara objektif. Adapun macam-macam tes kesegaran jasmani adalah sebagai berikut.

1. *Harvart Step Test*
2. *Indiana Physical Fitness Test*
3. *Navy Standard Physical Fitness Test*
4. Tes ACSPFT
5. Tes Lari/jalan 2400 meter
6. Tes Berjalan Kaki 4800 meter
7. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)

Untuk mengetahui derajat kesegaran jasmani remaja usia sekolah, Pusat Kesegaran Jasmani Departemen Pendidikan dan Kebudayaan (1995) telah menyusun Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak dan remaja dalam berbagai kelompok umur. Untuk kelompok umur 13-15 tahun butir tesnya adalah: lari 50 meter, gantung angkat tubuh 60 detik, baring duduk (*sit-up*) 60 detik, loncat tegak (*vertical jump*), lari jauh 1000 meter untuk putra dan 800 meter untuk putri.

Di bawah ini akan dijelaskan cara pelaksanaan tes kesegaran jasmani kelompok umur 13-15 tahun (untuk usia SMP). Caranya adalah sebagai berikut.

## **1. Lari 50 Meter**

### **a. Tujuan**

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan.

### **b. Alat dan fasilitas**

- 1) Lintasan lurus, datar, rata, tidak licin, berjarak 30 meter dan 40 meter dan masih mempunyai lintasan lanjutan.
- 2) Bendera *start*
- 3) Peluit
- 4) Tiang pancang
- 5) Stopwatch
- 6) Serbuk kapur
- 7) Alat tulis

### **c. Petugas tes**

- 1) Petugas keberangkatan
- 2) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil

### **d. Pelaksanaan**

#### **1) Sikap permulaan**

Peserta berdiri di belakang garis *start*.

#### **2) Gerakan**

- a) Pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap *start* berdiri, siap untuk lari.
- b) Pada aba-aba “Ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis *finish*, menempuh jarak 30 meter untuk putra dan 40 meter untuk putri.

Lari masih bisa diulang apabila:

- a) Pelari mencuri *start*.
- b) Pelari tidak melewati garis *finish*.
- c) Pelari mengganggu dengan pelari lain.

### **e. Pengukuran waktu**

Pengukuran waktu dilaksanakan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintasi garis *finish*.

### **f. Pencatatan hasil**

- 1) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 50 meter dalam satuan waktu detik.
- 2) Waktu dicatat satu angka di belakang koma.

## 2. Tes Gantung Siku Tekuk

### a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.

### b. Alat dan fasilitas

- 1) Palang tunggal yang dapat diturunkan dan dinaikkan.
- 2) Stopwatch.
- 3) Formulir tes dan alat tulis.
- 4) Nomor dada.
- 5) Serbuk kapur atau magnesium karbonat.

### c. Petugas tes

Pengukur waktu merangkap pencatat hasil

### d. Pelaksanaan

Palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit di atas kepala peserta.

#### 1) Sikap permulaan

Peserta berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke belakang.

#### 2) Gerakan

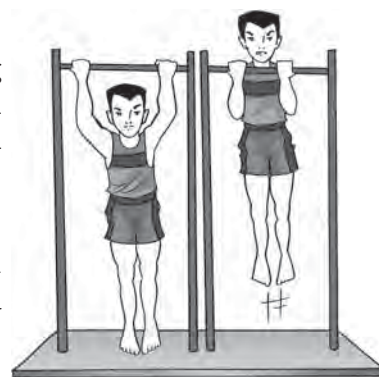
Dengan bantuan tolakan kedua kaki, peserta lompat ke atas sampai mencapai sikap bergantung siku tekuk, dagu berada di atas palang tunggal. Sikap tersebut dipertahankan selama mungkin.

### e. Pencatatan hasil

Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut di atas adalah 60 detik dalam satuan detik.

Catatan:

Peserta yang tidak dapat melaksanakan sikap di atas dinyatakan gagal, hasilnya ditulis dengan angka 0 (nol).



**Gambar 9.1** Tes gantung siku tekuk

### **3. Baring Duduk 60 Detik**

#### **a. Tujuan**

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

#### **b. Alat dan fasilitas**

- 1) Lantai/lapangan rumput yang rata dan bersih
- 2) Stopwatch
- 3) Alat tulis
- 4) Alas/tikar/matras

#### **c. Petugas tes**

- 1) Pengamat waktu
- 2) Penghitungan gerakan merangkap pencatat hasil

#### **d. Pelaksanaan**

##### **1) Sikap permulaan**

- a) Berbaring terlentang di lantai atau rumput, kedua lutut ditekuk dengan sudut  $\pm 90^\circ$ . Kedua tangan jari-jarinya berselang selip diletakkan di belakang kepala.
- b) Petugas/peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki agar kaki tidak terangkat.

##### **2) Gerakan**

- a) Gerakan aba-aba “Ya” peserta mengambil sikap duduk sampai kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali ke sikap permulaan.
- b) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat (selama 30 detik).

Catatan:

- a) Gerakan tidak dihitung jika tangan dilepas.
- b) Kedua siku tidak menyentuh paha.
- c) Mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.

#### **e. Pencatatan hasil**

- 1) Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 30 detik.
- 2) Peserta yang tidak dapat melakukan tes baring duduk ini, hasilnya ditulis dengan angka 0 (nol).



**Gambar 9.2** *Tes baring duduk*

#### **4. Loncat Tegak**

##### **a. Tujuan**

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak otot dan tenaga eksplosif.

##### **b. Alat dan fasilitas**

- 1) Papan berskala centimeter, warna gelap, berukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding atau tiang.
- 2) Serbuk kapur
- 3) Alat penghapus
- 4) Nomor dada

##### **c. Petugas Tes**

Pengamat dan pencatat hasil

##### **d. Pelaksanaan**

##### **1) Sikap permulaan**

- a) Terlebih dahulu ujung jari tangan peserta dioles dengan serbuk kapur atau magnesium karbonat.
- b) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada di samping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus ke atas telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.

##### **2) Gerakan**

- a) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun ke belakang. Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas.
- b) Ulangi lompatan ini sampai 3 kali berturut-turut.

**e. Pencatatan hasil**

- 1) Selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak.
- 2) Ketiga selisih raihan dicatat.

**5. Lari 1000 Meter untuk Putra dan 800 Meter untuk Putri**

**a. Tujuan**

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernapasan.

**b. Alat dan fasilitas**

- 1) Lintasan lari 1000 meter untuk putra dan 800 meter untuk putri
- 2) Stopwatch
- 3) Bendera *start*
- 4) Peluit
- 5) Tiang pancang
- 6) Alat tulis

**c. Petugas tes**

- 1) Petugas keberangkatan
- 2) Pengukur waktu
- 3) Pencatat hasil
- 4) Pembantu umum

**d. Pelaksanaan**

**1) Sikap permulaan**

Peserta berdiri di belakang garis *start*

**2) Gerakan**

- a) Pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap *start* berdiri, siap untuk lari.
- b) Pada aba-aba “Ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis *finish*, menempuh jarak 1000 meter untuk putra dan 800 meter untuk putri.

**e. Pencatatan hasil**

- 1) Pengambilan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintasi garis *finish*.
- 2) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 1000 meter untuk putra dan 800 meter untuk putri. Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik.

**B.****Cara Penilaian Hasil Tes Kesegaran Jasmani**

Dari hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) tersebut di atas, kemudian nilainya diintegrasikan dengan tabel di bawah ini.

**Tabel 9.1 Nilai Tes Kesegaran Jasmani untuk Anak Umur 13-15 Tahun Putra**

| Nilai | Lari 50 Meter | Gantung Siku Tekuk | Baring Duduk 60 Detik | Loncat Tegak | Lari 1000 Meter | Nilai |
|-------|---------------|--------------------|-----------------------|--------------|-----------------|-------|
| 5     | s.d - 6,7"    | > 16"              | > 30                  | > 66         | s.d - 3'04"     | 5     |
| 4     | 6,8" - 7,6"   | 11" - 15"          | 28 - 37               | 53 - 65      | 3'05" - 3'53"   | 4     |
| 3     | 7,7" - 8,7"   | 6" - 10"           | 19 - 27               | 42 - 52      | 3'54" - 4'46"   | 3     |
| 2     | 8,8" - 10,3"  | 2" - 5"            | 8 - 18                | 31 - 41      | 4'46" - 6'04"   | 2     |
| 1     | > 10,4" dst   | 0" - 1"            | 0 - 7                 | < 30         | > 6'05"         | 1     |

**Tabel 9.2 Nilai Tes Kesegaran Jasmani untuk Anak Umur 13-15 Tahun Putri**

| Nilai | Lari 50 Meter | Gantung Siku Tekuk | Baring Duduk 60 Detik | Loncat Tegak | Lari 800 Meter | Nilai |
|-------|---------------|--------------------|-----------------------|--------------|----------------|-------|
| 5     | s.d - 7,7"    | > 41"              | > 28                  | > 50         | s.d - 3'06"    | 5     |
| 4     | 7,8" - 7,5"   | 22" - 40"          | 19 - 27               | 39 - 49      | 3'07" - 3'55"  | 4     |
| 3     | 8,8" - 8,3"   | 10" - 21"          | 9 - 18                | 30 - 38      | 3'56" - 4'58"  | 3     |
| 2     | 10,0" - 9,6"  | 3" - 9"            | 3 - 8                 | 20 - 29      | 4'59" - 6'40"  | 2     |
| 1     | > 12,0"       | 0" - 2"            | 0 - 2                 | < 20         | > 6'40"        | 1     |

**Tabel 9.3 Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia**

| No. | Jumlah Nilai | Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa               |
|-----|--------------|-----------------------------------------------------------|
| 1.  | 22 - 25      | Dengan tingkat kesegaran jasmani siswa Baik Sekali (BS)   |
| 2.  | 18 - 21      | Dengan tingkat kesegaran jasmani siswa Baik (B)           |
| 3.  | 14 - 17      | Dengan tingkat Kesegaran jasmani siswa Sedang (S)         |
| 4.  | 10 - 13      | Dengan tingkat kesegaran jasmani siswa Kurang (K)         |
| 5.  | 5 - 9        | Dengan tingkat kesegaran jasmani siswa Kurang Sekali (KS) |

Sumber: Engkos Kosasih. 1993.

## ■ | Pelatihan | ■

1. Jelaskan apa yang dimaksud kebugaran jasmani!
2. Sebutkan macam-macam item Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)!

## ■ ■ || Tugas || ■ ■

1. Lakukan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)!
2. Dari hasil Tes TKJI, kemudian interprestasikan secara sederhana, bagaimana tingkat kesegaran jasmani kalian?

## ■ ■ ■ ■ Tahukah Kamu

Kesepuluh komponen kesegaran jasmani tidak berarti semuanya harus dikembangkan secara sempurna, tetapi tergantung pada masing-masing individu. Dengan latihan fisik yang teratur dengan ukurannya akan membawa dampak yang menguntungkan bagi usaha pemeliharaan kesegaran jasmani dan kesehatan tubuh. Selain dengan pendekatan fisik atau olahraga yang teratur, makan makanan yang bergizi dapat menunjang keadaan jasmani yang sehat. Karena orang yang mengalami kekurangan gizi akan mudah terserang penyakit, yang tentunya akan menghambat seseorang untuk berprestasi tinggi. Ada beberapa ahli berpendapat bahwa pendekatan fisik yang teratur serta ditunjang makanan yang bergizi dapat menyebabkan perbaikan kesegaran jasmani, yaitu kemampuan badan berfungsi pada efisiensi yang optimal dalam melakukan tugas sehari-hari. Dengan demikian cukup cadangan kemampuan melakukan hal-hal yang penting meskipun mendadak dan masih mampu melakukan rekreasi dan lain-lain.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa untuk memperoleh tingkat kesegaran jasmani yang baik, maka harus melakukan pendekatan fisik yang teratur dan ditunjang dengan



makanan yang bergizi, yaitu makanan yang mengandung karbohidrat, lemak, protein, mineral, vitamin, dan air. Makanan bergizi tersebut dapat menunjang keadaan jasmani yang sehat. Orang yang mengalami kekurangan gizi akan mudah terserang penyakit, yang tentunya akan menghambat siswa untuk mencapai prestasi belajar yang tinggi.

## Rangkuman

1. Tes adalah *instruments* atau alat untuk mengukur sejauh mana siswa memiliki kondisi fisik yang baik yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya.
2. Pengukuran adalah proses pengumpulan data atau informasi yang dilakukan secara objektif.
3. Adapun macam-macam tes kesegaran jasmani adalah sebagai berikut.
  - a. Harvart Step Test
  - b. Indiana Physical Fitness Test
  - c. Navy Standard Physical Fitness Test
  - d. Tes ACSPFT
  - e. Tes Lari/jalan 2400 meter
  - f. Tes Berjalan Kaki 4800 meter
  - g. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)
4. Untuk mengetahui derajat kesegaran jasmani remaja usia sekolah, Pusat Kesegaran Jasmani Departemen Pendidikan dan Kebudayaan (1995) telah menyusun Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak dan remaja dalam berbagai kelompok umur. Untuk kelompok umur 13-15 tahun butir tesnya adalah: lari 50 meter, gantung angkat tubuh 60 detik, baring duduk (*sit-up*) 60 detik, loncat tegak (*vertical jump*), lari jauh 1000 meter untuk putra dan 800 meter untuk putri.

## Evaluasi

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

1. Unsur kondisi fisik yang diperlukan seseorang mengubah posisi arah tertentu disebut ....
  - a. *flexibility*
  - b. *streght*
  - c. *power*
  - d. *balance*
2. Melakukan lari berpola berbentuk gergaji dengan cara melewati di antara beberapa tiang yang ditancapkan sejajar adalah bentuk latihan untuk....
  - a. daya tahan
  - b. kelincahan
  - c. power
  - d. kekuatan
3. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani seseorang perlu dilakukan....
  - a. latihan
  - b. pembinaan
  - c. tes dan pengukuran
  - d. kontrol
4. Istilah lain untuk kekuatan adalah....
  - a. *fleksibility*
  - b. *strength*
  - c. *speed*
  - d. *power*
5. Yang tidak termasuk ke dalam bentuk latihan kelincahan adalah ....
  - a. *drill knee tuck jump*
  - b. *lari zig-zag*
  - c. lari berbelok-belok
  - d. *suttle run*
6. Anak perempuan umur 17 tahun melakukan lari 13,25 menit dengan menempuh jarak 2,4 km termasuk mempunyai tingkat kebugaran jasmani ....
  - a. baik
  - b. sedang
  - c. kurang
  - d. naik sekali
7. Pengukuran diartikan juga sebagai proses....
  - a. penjumlahan informasi
  - b. pengumpulan informasi
  - c. pengolahan informasi
  - d. pengelompokan informasi

8. Di bawah ini yang merupakan jenis tes untuk mengukur kelincahan adalah....
  - a. *dodging run*
  - b. *push up test*
  - c. *two-hand medicine ball put*
  - d. *margaria-Kalamen*
9. Seorang anak laki-laki usia 17 tahun melakukan tes lari 12 menit dan dia menempuh jarak 2,1 km, berarti mempunyai tingkat kebugaran jasmani....
  - a. baik
  - b. sedang
  - c. kurang
  - d. baik sekali
10. Istilah lain untuk daya tahan adalah....
  - a. *fleksibility*
  - b. *strength*
  - c. *speed*
  - d. *power*

**B. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan benar!**

1. Jelaskan yang dimaksud kebugaran jasmani!
2. Apa yang kalian ketahui tentang tes dan pengukuran dalam olahraga?
3. Sebutkan unsur-unsur kondisi fisik yang kalian ketahui!
4. Jelaskan yang dimaksud kelincahan dan daya tahan!
5. Sebutkan macam-macam tes kesegaran jasmani!

## Kompetensi

# 10

## Aktivitas Senam Artistik

### Kata Kunci:

- |                        |                    |                 |
|------------------------|--------------------|-----------------|
| - <i>Senam Lantai</i>  | - <i>Handstand</i> | - <i>Loncat</i> |
| - <i>Roll Belakang</i> | - <i>Meroda</i>    | - <i>Guling</i> |



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

*Gerakan dalam senam dapat dibantu dengan menggunakan alat*

Senam lantai dapat dilakukan dengan menggunakan alat. Contohnya melakukan loncat harimau dengan melewati peti kemudian melakukan roll depan dengan tungkai lurus.

Untuk memperindah gerakan-gerakan pada senam lantai diperlukan secara matang penguasaan semua gerakan. Setelah penguasaan semua gerakan senam ketangkasan baik dengan menggunakan alat maupun tanpa menggunakan alat dapat dikuasai, maka dapat kita rangkai gerakannya, agar latihan yang dilakukan tidak cepat bosan.

**Kompetensi 10.** *Aktivitas Senam Artistik*

Senam lantai tanpa atau dengan menggunakan alat yang akan dibahas pada materi kali ini adalah sama dengan materi yang telah disampaikan pada semester awal, hanya saja pada pertemuan ini gerakan rangkaianannya lebih kompleks lagi.

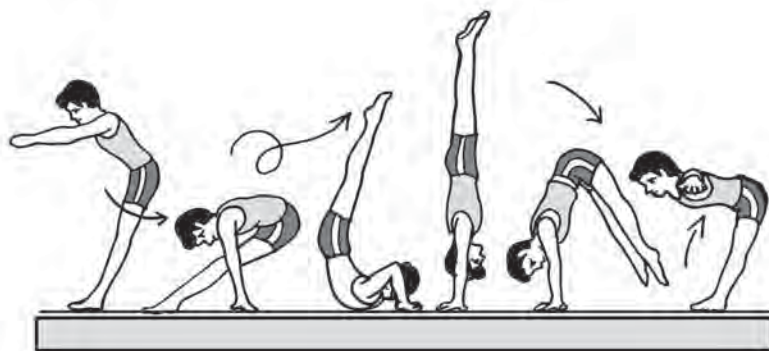
## **A. Rangkaian Gerakan Senam Lantai Tanpa Alat**

Adapun beberapa latihan rangkaian senam lantai tanpa menggunakan alat, antara lain sebagai berikut.

### **1. Rangkaian Gerakan Roll Belakang Tungkai Lurus, Handstand, dan Berdiri Kangkang**

Cara melakukan gerakan rangkaian ini adalah sebagai berikut.

- a. Dari sikap berdiri, kemudian segera mengguling ke belakang dengan tungkai lurus.
- b. Selanjutnya melakukan gerakan *handstand* dengan kaki lurus.
- c. Kemudian turun ke berdiri kaki kangkang.
- d. Gerakan terakhir adalah punggung horizontal. Lakukan gerakan ini dengan bantuan alat matras.



Sumber: Agus Mahendra. 2000.

**Gambar 10.1** Rangkaian gerakan roll belakang tungkai lurus, handstand, dan berdiri gerakan kangkang

### **2. Rangkaian Gerakan Loncat, Meroda, dan Keseimbangan Sikap Kapal Terbang**

Cara melakukan gerakan rangkaian ini adalah sebagai berikut.

- a. Dari sikap lari, kemudian meloncat ke atas.
- b. Setelah kaki turun dilanjutkan melakukan gerakan meroda.
- c. Gerakan terakhir adalah melakukan gerakan keseimbangan sikap kapal terbang.



**Gambar 10.2** Rangkaian gerakan lompat, meroda, dan sikap kapal terbang

## **B. Rangkaian Gerakan Senam Lantai dengan Alat**

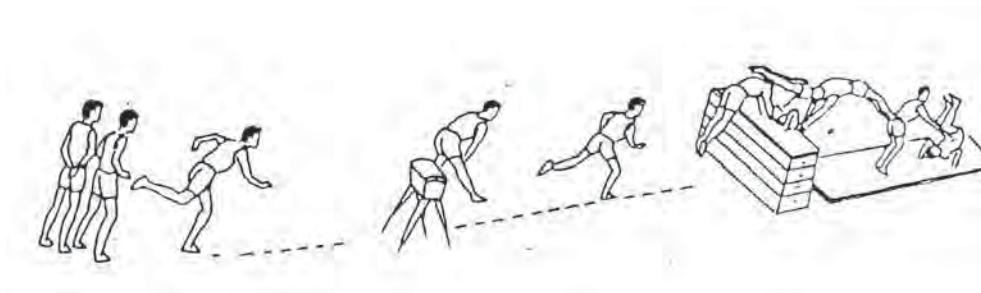
Senam ketangkasan yang akan diuraikan dalam bab ini terutama mengenai senam dengan menggunakan alat khususnya menggunakan peti lompat.

Di bawah ini akan dijelaskan mengenai cara melakukan rangkaian gerakan senam lantai menggunakan alat matras, peti lompat dan kuda-kuda pelana (dumpe).

### **1. Rangkaian Lompat Kangkang, Guling Lenting, dan Guling Depan**

Cara melakukan rangkaian gerakan tersebut adalah sebagai berikut.

- Berdiri di belakang kuda-kuda pelana (dumpe) dengan jarak 1 sampai 2 meter.
- Mulailah dengan awalan jalan atau lari kemudian lakukan lompat kangkang di kuda-kuda pelana (dumpe).
- Dilanjutkan gerakan guling lenting di atas peti lompat.
- Gerakan terakhir melakukan guling depan di atas matras.
- Lakukan gerakan secara berulang-ulang.

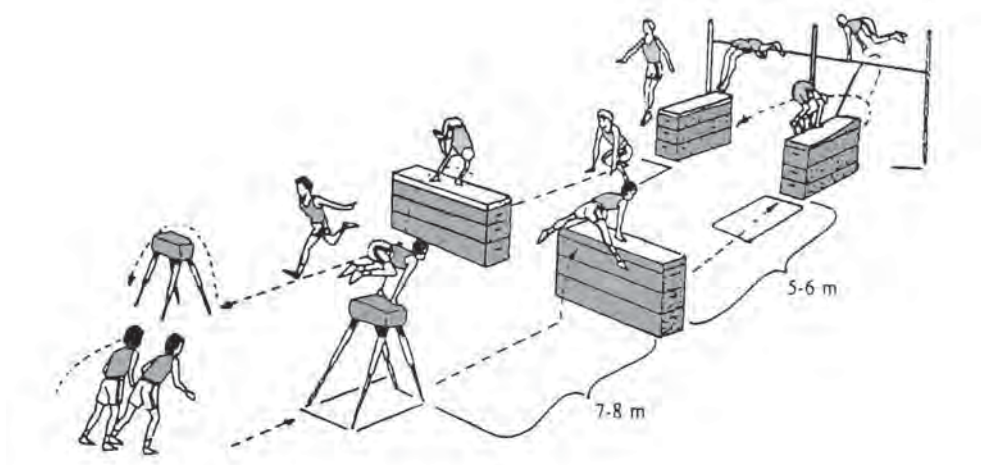


**Gambar 10.3** Rangkaian lompat kangkang, guling lenting, dan guling depan

## 2. Rangkaian Lompat Jongkok, Lompat Jongkok Variasi, dan Lompat Kangkang

Cara melakukan rangkaian gerakan tersebut adalah sebagai berikut.

- Berdiri di belakang kuda-kuda pelana (dumpe) dengan jarak 1 sampai 2 meter.
- Mulailah dengan awalan jalan atau lari kemudian lakukan lompat kangkang di atas peti lompat.
- Dilanjutkan lompat jongkok bervariasi.
- Lakukan gerakan secara berulang-ulang.



**Sumber:** Agus Mahendra. 2000.

**Gambar 10.4** Rangkaian lompat jongkok, lompat jongkok variasi, dan lompat kangkang

## ■ | Pelatihan | ■

1. Apakah tujuan melakukan gerakan lompat kangkang di atas peti lompat?
2. Apakah tujuan melakukan gerakan meroda dan sikap kapal terbang dalam senam lantai tanpa alat?

## ■ | Tugas | ■

1. Lakukan rangkaian gerakan loncat, meroda, dan sikap kapal terbang!
2. Lakukan rangkaian gerakan lompat jongkok, lompat jongkok variasi, dan lompat kangkang!

## ■ | Tahukah Kamu

Perlu diketahui bahwa:

1. Bentuk-bentuk rangkaian gerakan senam ketangkasan yang telah dikemukakan di atas, hanyalah beberapa contoh rangkaian gerakan saja. Jadi masih banyak bentuk-bentuk rangkaian gerakan yang lainnya.
2. Sebagai contoh : untuk senam ketangkasan yang menggunakan peti lompat. Awalan jalan atau lari kemudian lompat kangkang, setelah itu guling depan dan yang terakhir melakukan loncat harimau atau *tiger sprong* dengan melompati peti lompat.
3. Sedangkan untuk senam ketangkasan tanpa menggunakan alat contohnya: awalan berdiri tegak. Kemudian melakukan gerakan *handstand*, berputar dan melakukan roll kaki lurus, dan yang terakhir melakukan gerakan loncat harimau atau *tiger sprong*.



## Rangkuman

1. Senam ketangkasan atau artistik dapat dibagi dalam dua kelompok, yaitu senam ketangkasan dengan menggunakan alat, dan tanpa menggunakan alat.
2. Tujuan melakukan latihan lompat kangkang (*straddle vault*) adalah untuk melatih kekuatan otot bahu dan lengan.
3. Tujuan melakukan latihan lenting tangan adalah untuk melatih kekuatan otot bahu, lengan dan kaki.

## Evaluasi

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

1. Senam yang menggunakan alat matras disebut senam....
  - a. irama
  - b. lantai
  - c. aerobik
  - d. SKJ
2. Alat yang digunakan untuk senam ketangkasan, **kecuali**....
  - a. peti lompat
  - b. dumpel
  - c. kuda-kuda pelana
  - d. matras
3. Gerakan mengguling ke atas depan dengan melenting yang disebabkan oleh lecutan kedua kaki dan dorongan kedua tangan memakai tengkuk sebagai tumpuan disebut....
  - a. guling depan
  - b. guling belakang
  - c. lenting kepala
  - d. sikap lilin

4. Gerakan senam ketangkasan yang dapat dilakukan di atas peti lompat, **kecuali** ....
  - a. lompat kangkang
  - b. lompat jongkok
  - c. *radslag*
  - d. guling depan
5. Induk organisasi senam tingkat nasional adalah....
  - a. PERSANI
  - b. PSSI
  - c. PBVSI
  - d. PERBASASI
6. Latihan *handstand* sangat baik untuk melatih kekuatan otot-otot....
  - a. kaki
  - b. lengan
  - c. perut
  - d. leher
7. Istilah lain untuk gerakan guling lenting adalah....
  - a. *radslag*
  - b. *roll depan*
  - c. *roll kop kip*
  - d. *neckspring*
8. Induk organisasi senam tingkat dunia adalah ....
  - a. IAAF
  - b. PERSANI
  - c. FINA
  - d. FIG
9. Kunci keberhasilan dalam meroda berada pada kekuatan ....
  - a. pinggul dan tungkai
  - b. kepala dan tangan
  - c. lengan
  - d. bahu
10. Di bawah ini yang bukan termasuk ke dalam unsur dalam melakukan gerakan guling depan adalah ....
  - a. fleksibilitas
  - b. keseimbangan
  - c. kecepatan
  - d. koordinasi

**B. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan benar!**

1. Apakah kepanjangan dari PERSANI?
2. Sebutkan alat yang digunakan untuk melakukan senam lantai!
3. Sebutkan unsur-unsur yang dibutuhkan dalam melakukan gerakan guling lenting!
4. Jelaskan cara melakukan rangkaian gerakan loncat, meroda, dan sikap kapal terbang tanpa menggunakan alat!
5. Jelaskan cara melakukan rangkaian gerakan lompat kangkang, guling lenting, dan guling depan dengan alat!

---

---

## Kompetensi

# 11

## Aktivitas Senam Ritmik

### Kata Kunci:

- Senam Irama
- Senam Irama dengan Alat
- Senam Irama Tanpa Alat



Sumber: [ikatera.wordpress.com](http://ikatera.wordpress.com)

*Senam irama merupakan perpaduan antara berbagai bentuk gerakan dengan irama yang mengiringinya*

Senam irama atau yang biasa disebut juga dengan senam ritmik adalah bentuk-bentuk gerakan senam yang merupakan perpaduan antara berbagai bentuk gerakan dengan irama yang mengiringinya. Misalnya seperti irama tepukan, ketukan, tamborin, nyanyian, musik dan sebagainya. Keindahan bentuk-bentuk gerakan, menciptakan variasi dan kombinasi gerakan, dan membentuk gerakan melalui koordinasi antara berbagai bentuk gerakan dengan irama merupakan tuntutan dalam senam irama.

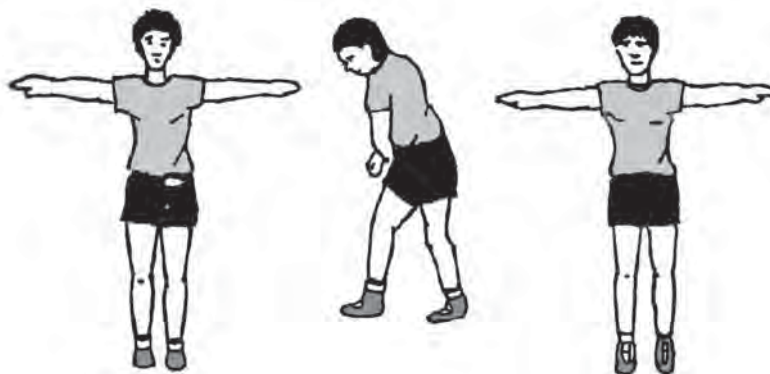
Di bawah ini akan dibahas tentang kombinasi dan rangkaian gerak berirama tanpa dan dengan menggunakan alat. Untuk lebih jelasnya, ikutilah pembahasan materi berikut.

**A.****Kombinasi Gerak Berirama Tanpa Alat****1. Kombinasi Gerakan Kaki ke Depan dan ke Belakang Kedua Tangan Silang Rentang****a. Sikap awal**

Berdiri tegak pada kedua kaki, kedua tangan direntangkan.

**b. Gerakan**

- 1) Hitungan 1, sambil melangkahkan kaki kiri ke depan, kedua tangan disilangkan ke depan, badan merendah, lutut agak ditekuk.
- 2) Hitungan 2, bersama dengan melangkahkan kaki kanan merapat ke kaki kiri, kedua tangan direntangkan, kedua tumit diangkat, lutut lurus dan badan tegak.
- 3) Hitungan 3 dan 4, ulangi gerakan pada hitungan 1 dan 2 dengan kaki kanan yang dilangkahkan.
- 4) Lakukan berulang-ulang dengan irama 3/4 atau 4/4.



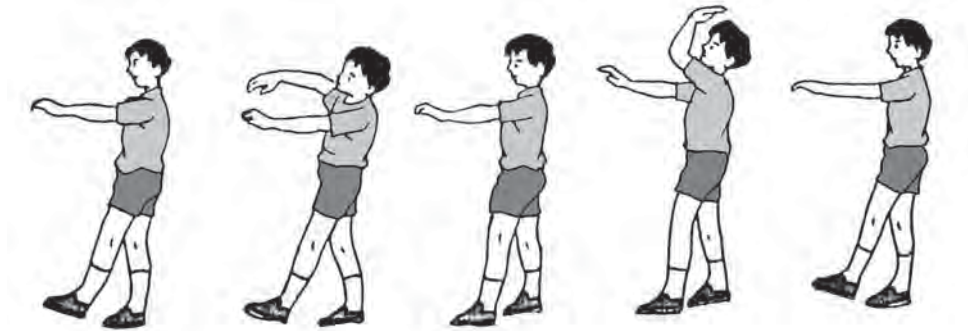
**Gambar 11.1** Kombinasi gerakan kaki ke depan dan ke belakang kedua tangan silang rentang

**2. Kombinasi Gerakan Memutar Tangan dan Melangkahkan Kaki Badan Berbalik****a. Sikap awal**

Berdiri tegak (lemas) kaki kiri di samping kiri, berat badan pada kaki kanan, kedua tangan lurus ke samping kanan.

### **b. Gerakan**

- 1) Hitungan 1 - 2: Putar kedua tangan satu setengah lingkaran ke samping kiri (hitungan 2: kedua tangan berada di samping kiri).
- 2) Hitungan 3 - 4: Sambil melangkahakan kaki kanan ke samping kiri melalui di depan kaki kiri, bersamaan dengan badan berputar kedua tangan dari samping kiri diayun ke atas ke samping kiri, terus ke samping kanan melalui bawah di depan badan (hitungan 4 kedua tangan berada di samping kanan, badan berbalik). Kemudian lanjutkan lagi.
- 3) Hitungan 5 - 6: Putar ke dua tangan satu setengah putaran dari samping kanan ke samping kiri.
- 4) Hitungan 7 - 8: Sambil melangkahakan kaki kanan ke samping kiri, bersamaan dengan badan berputar ke dua tangan diteruskan ayunkan ke samping kiri, ke bawah terus ke samping kanan lagi hingga badan kembali seperti sikap semula lagi. Demikian seterusnya, irama 3/4 atau 4/4.



**Gambar 11.2** Kombinasi gerakan memutar tangan dan melangkahakan kaki badan berbalik

## **B.**

### **Kombinasi Gerak Berirama dengan Alat**

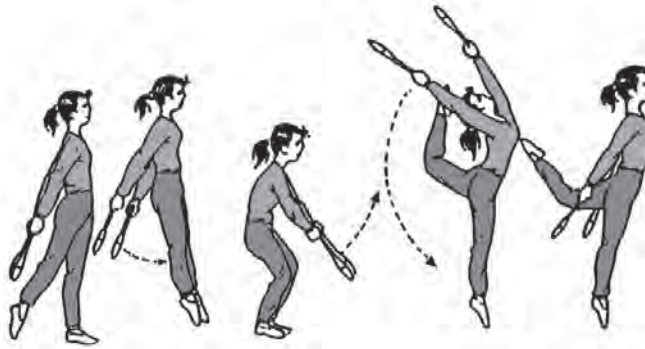
Pada semester yang lalu telah dibahas mengenai gerakan-gerakan dasar senam ritmik dengan menggunakan alat gada, sekarang gerakan-gerakan dasar tersebut akan kita rangkai agar menjadi suatu gerakan yang indah untuk dilihat.

#### **1. Melompat dengan Putaran**

Cara melakukan gerakan adalah:

- a. Berdiri, kedua lengan mengarah ke belakang dan gada dipegang dengan teknik pegangan biasa.

- b. Ayun lengan ke depan ke atas dan ke belakang bersama melakukan lompatan menekan.

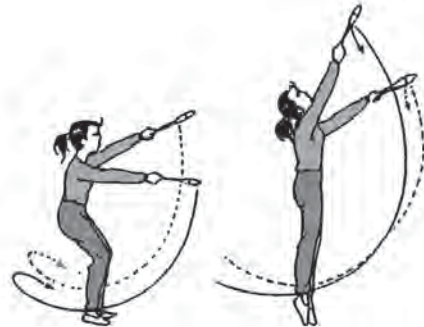


**Gambar 11.3** Rangkaian melompat dengan putaran

## **2. Gerakan Mengayun ke Depan dan ke Belakang Sambil Mengeper**

Cara melakukan gerakan adalah:

- a. Berdiri, kedua tangan lurus di depan, gada dipegang dengan teknik pegangan biasa.
- b. Ayunkan gada ke samping kiri dan kanan ke depan dan belakang, diikuti gerakan lutut mengeper.

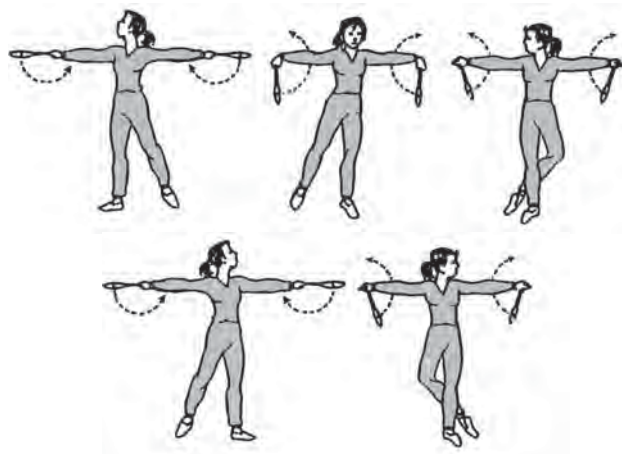


**Gambar 11.4** Rangkaian mengayun gada ke depan dan ke belakang sambil mengeper

## **3. Gerak Gabungan dari Putaran Lengan Belakang dan Depan**

Cara melakukan gerakan adalah:

- a. Berdiri dengan kedua kaki dibuka lebar dan berat badan bertumpu pada kaki kanan.
- b. Lengan di samping badan dan gada dipegang dengan teknik pegangan biasa.
- c. Lakukan putaran kecil ke dalam di depan lengan dan akhir putaran dengan pegangan memutar biasa.
- d. Lakukan putaran kecil lagi ke dalam di belakang lengan dan lakukan beberapa kali.

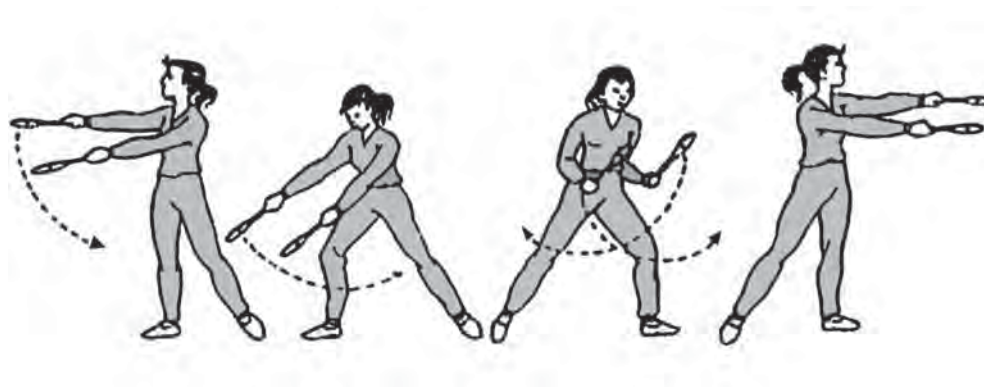


**Gambar 11.5** Rangkaian putaran lengan belakang dan depan

#### 4. Gerak Putaran dengan Badan ke Depan

Cara melakukan gerakan adalah:

- Berdiri dengan kedua kaki di buka lebar dan berat badan bertumpu pada kaki kanan.
- Kedua lengan berada di posisi sebelah kanan memegang gada dengan pegangan biasa.
- Ayunkan gada ke arah bawah dan buat suatu putaran ke arah dalam lalu ayun ke sisi kiri.
- Pindahkan tumpuan berat badan dari satu sisi ke sisi yang lain bersamaan badan mengikuti gerakan gada.



**Gambar 11.6** Rangkaian putaran dengan badan ke depan



## ■ | Pelatihan | ■

1. Jelaskan yang dimaksud senam ritmik!
2. Sebutkan tekanan atau prinsip dasar yang harus diberikan dalam senam ritmik!

## ■ ■ || Tugas || ■ ■

1. Lakukanlah kombinasi gerakan senam irama tanpa menggunakan alat!
2. Lakukan rangkaian gerakan senam irama dengan menggunakan alat gada!

## ■ ■ ■ ■ Tahukah Kamu

Sesuai dengan laju dan perkembangan cabang-cabang olah raga, begitu pula dengan cabang olahraga Senam Irama, dulu disebut *Rhythmic Gymnastic* (senam irama) pada masa sekarang disebut *Modern Rhythmic Gymnastic*.

Pada senam irama modern ini selain mempertandingkan rangkaian senam irama modern tanpa alat tangan, ada alat yang dipertandingkan baik secara perorangan maupun secara beregu. Alat tersebut terdiri atas: bola (*balls*), tali (*ropes*), simpai (*hoops*), pita (*ribbons*) dan gada (*clubs*).

Kelima permainan itu boleh dimainkan secara perorangan dan boleh secara beregu. Setiap alat mempunyai karakteristik masing-masing.

## Rangkuman ||

1. Senam ritmik (*sportive rhythmic gymnastic*), yaitu senam yang diiringi irama atau ritme baik dilakukan dengan menggunakan alat dan tanpa alat.
2. Alat-alat yang biasa digunakan untuk senam ritmik antara lain: tongkat/gada, pita/tali, simpai, bola, topi dan lain-lain.

3. Gerakan-gerakan senam ritmik tanpa alat berupa variasi gerakan kaki dan ayunan tangan yang disesuaikan dengan hitungan/ketukan irama musik yang dipakai bisa 2/4, 3/4, atau 4/4.
4. Tekanan yang harus diberikan pada senam irama adalah irama, kelentukan tubuh dalam gerakan (fleksibilitas) dan kontinuitas gerakan (rangkaian gerakan yang tidak terputus).
5. Gerakan rangkaian adalah gabungan gerakan senam yang dilakukan secara berurutan atau berkelanjutan tanpa adanya waktu untuk berhenti selama melakukan gerakan tersebut.

## Evaluasi

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

1. Cara melakukan gerakan memutar di belakang lengan adalah gada dipegang dengan teknik pegangan ....
  - a. biasa
  - b. atas
  - c. berlawanan
  - d. bawah
2. Tekanan yang harus diberikan dalam senam irama, **kecuali** ....
  - a. fleksibilitas
  - b. kelentukan tubuh
  - c. kecepatan gerakan
  - d. kontinuitas
3. Gerakan yang dilakukan secara berulang-ulang dan tidak terputus-putus, dinamakan ....
  - a. fleksibilitas
  - b. tekanan
  - c. kontinuitas
  - d. ritme
4. Cara melakukan gerak mengayun ke depan dan belakang sambil mengeper adalah ayunkan gada ke samping kiri dan kanan, ke depan dan belakang diikuti gerakan lutut ....
  - a. ditekuk
  - b. mengeper
  - c. lurus
  - d. ke samping

5. Alat yang digunakan untuk senam irama, **kecuali** ....
  - a. kaset
  - b. tape recorder
  - c. topi
  - d. peti lompat
6. Induk organisasi senam Indonesia adalah....
  - a. PERSANI
  - b. PERBASI
  - c. PERBASASI
  - d. PBVSI
7. Unsur-unsur yang dibutuhkan dalam melakukan gerakan senam irama, **kecuali**....
  - a. keharmonisan gerak
  - b. keindahan gerak
  - c. kecepatan gerak
  - d. keluwesan gerak
8. Senam yang diiringi irama baik dilakukan dengan menggunakan alat/ tanpa alat, disebut....
  - a. senam ritmik
  - b. senam artistik
  - c. senam lantai
  - d. senam aerobik
9. Cara melakukan gerak memutar di depan lengan adalah gada dipegang dengan....
  - a. pegangan biasa
  - b. pegangan atas
  - c. pegangan berlawanan
  - d. pegangan campuran
10. Melompat dengan putaran menggunakan cara berdiri, kedua lengan mengarah ke....
  - a. kiri
  - b. kanan
  - c. depan
  - d. belakang

**B. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan benar!**

1. Sebutkan 3 macam gerakan memutar gada!
2. Apa yang dimaksud rangkaian gerakan dalam senam irama?
3. Sebutkan alat yang dapat digunakan untuk melakukan senam irama!
4. Bagaimana sikap awal dalam melakukan kombinasi gerakan kaki ke depan dan ke belakang kedua tangan silang rentang?
5. Jelaskan cara melakukan gerakan putaran badan ke depan dalam senam irama dengan menggunakan alat gada!

---

---

## Kompetensi

# 12

## Aktivitas Renang

### Kata Kunci:

- Renang Gaya Bebas



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

*Berenang membutuhkan keseimbangan di air*

Melalui olahraga berenang siswa akan berkesempatan untuk mengenal dan memahami lingkungannya. Melalui berenang itu pula, siswa memperoleh kesempatan untuk bergerak dengan bebas. Mereka mau tidak mau harus menggerakkan seluruh tubuhnya, untuk tujuan agar bisa mengapung dan bergerak. Keleluasaan itu merupakan rangsang yang luar biasa, bukan saja dari aspek fisik namun juga dari aspek mental.

Dari aspek psikologis, berenang bagi siswa memiliki nilai yang khas dan meluas cakupannya, yaitu memupuk keberanian dan perasaan mampu, serta percaya diri, di samping untuk membangkitkan suasana kegembiraan yang tidak dijumpai dalam aktivitas jasmani lainnya.

**Kompetensi 12.** *Aktivitas Renang*

Ada 4 macam gaya renang yaitu gaya bebas, dada, punggung, dan kupu-kupu. Pada bab ini akan kita bahas mengenai renang gaya bebas.

### 1. Asesmen Koordinasi Gerak

Beberapa aspek yang mungkin perlu mendapat perhatian pada saat melakukan asesmen keterampilan gerak kombinasi lengan dan napas dalam berenang di atas, antara lain dapat dilihat pada asesman berikut.

#### a. Tahap persiapan

Terapung dan melakukan gerakan lengan tanpa bantuan pelampung.

#### b. Tahap pelaksanaan

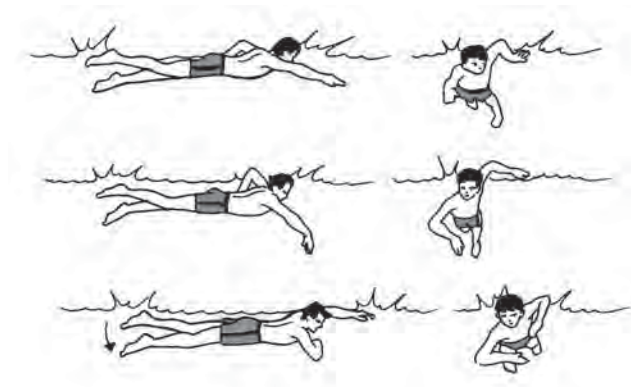
- 1) Permulaan memutar kepala tepat pada saat tangan berada di bawah leher.
- 2) Membuang napas pada saat muka di dalam air.
- 3) Membuang napas melalui mulut dan hidung.
- 4) Memutar kepala untuk mengambil napas dari samping (bukan mengangkat kepala).
- 5) Memasukkan muka ke dalam air pada saat *recovery*.

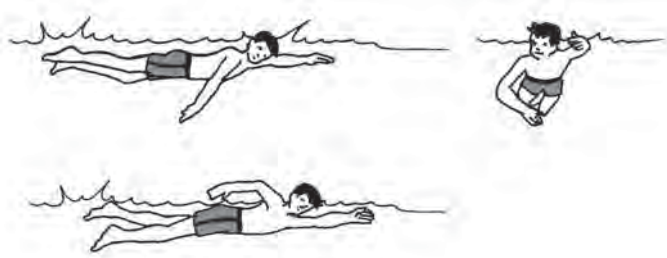
#### c. Tahap gerak lanjut

Terus berenang dan mengambil napas secara berirama.

### 2. Posisi Tubuh pada Permukaan Air (*Body Position*) Gaya Bebas

Yaitu suatu sikap badan hampir sejajar dengan permukaan air, sikap kepala dalam sikap normal. Bagi perenang jarak pendek, sikap kepala cenderung agak naik dan bagi perenang jarak jauh dan menengah, sikap kepala cenderung agak rendah.





**Gambar** Posisi tubuh renang gaya bebas

#### **a. Posisi badan**

Posisi badan harus horizontal. Walaupun kaki masih cukup dalam di dalam air. Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan agar posisi badan sejajar / horizontal yaitu :

- 1) Dahi dan telinga jangan sampai berada di atas permukaan air
- 2) Punggung dan pantat sedikit berada di atas permukaan air
- 3) Otot – otot perut dan leher rileks

#### **b. Gerakan kedua kaki**

Gerakan kaki pada renang memberi dorongan ke depan mengatur keseimbangan tubuh. Adapun cara melakukan gerakan kaki pada renang gaya bebas adalah :

- 1) Gerakan kaki dimulai dari pangkal paha sampai dengan ujung jari
- 2) Pada waktu gerakan kaki ke bawah harus disertai cambukan dari pergelangan kaki.
- 3) Gerakan kaki ke atas dilakukan lemas (rileks) jangan sampai keluar dari permukaan air.
- 4) Gerakan kaki ke atas dan ke bawah dilakukan secara bergantian.

Bentuk – bentuk latihan gerakan kaki, antara lain :

- 1) Menggerakkan kedua kaki naik turun secara bergantian sambil duduk di pinggir kolam.
- 2) Dengan sikap salah satu tangan memegang parit kolam dan tangan yang lain membentuk sudut siku kedua lurus ke belakang kemudian gerakan naik turun secara bergantian dengan sumber gerakan pada pangkal paha.
- 3) Latihan gerakan kaki sambil meluncur.  
Dimulai dari pinggi kolam dengan salah satu kaki mendorong dinding, kemudian sambil meluncur kedua kaki digerakkan naik turun dengan sumber gerakan pada pangkal paha.

### **c. Gerakan tungkai**

Dalam renang gaya bebas, tungkai kaki yang utama adalah sebagai stabilisator dan sebagai alat untuk menjadikan kaki tetap tinggi dalam keadaan streamline. Sehingga tahanan menjadi kecil.

Cara melakukan gerakan tungkai adalah sebagai berikut.

- 1) Tungkai digerakkan dari pangkal paha
- 2) Lutut dan pergelangan kaki melentur
- 3) Ujung kaki lurus
- 4) Dua atau empat atau delapan gerakan tungkai tiap dua gerakan lengan.

### **d. Gerakan Lengan**

Teknik gerakan lengan pada renang gaya bebas :

- 1) Siku tinggi (di atas air dan di air)
- 2) Telapak tangan rendah saat di atas air
- 3) Pergelangan tangan ke dalam saat memulai
- 4) Tarikan lengan terpusat pada alur pola gerak
- 5) Ibu jari menyentuh paha
- 6) Pola gerakan lengan adalah pola gerakan huruf "s"
- 6) Ada dorongan kelajuan

### **e. Meluncur**

Luncuran dalam renang gaya bebas pada hakikatnya sama dengan luncuran gaya renang yang lain (kecuali gaya punggung atau telentang),

Luncuran ada dua macam, yaitu :

- 1) Luncuran Pasif  
Adalah luncuran yang diakibatkan oleh kegiatan orang lain yang menolong. Luncuran ini dapat dilakukan dengan cara :
  - a) Luncuran dengan pertolongan dua orang
  - b) Luncuran dengan pertolongan satu orang dengan cara menarik lengannya.
  - c) Luncuran dengan pertolongan satu orang dengan cara didorong tungkainya.
  - d) Luncuran dengan pertolongan satu orang dengan didukung (dipegang perut dan pahnya)
- 2) Luncuran aktif, ada 2 macam yaitu :
  - a) Luncuran aktif dari dinding kolam
  - b) Luncuran aktif dari dasar kolam

#### f. Pengambilan napas

Cara – cara pengambilan napas :

- 1) Lengan kanan diayunkan ke belakang sampai di belakang pantat. Bersamaan dengan gerakan ini, kepala menengok ke arah kanan sambil membuka mulut dan menghirup udara. Lengan kiri bergerak ke atas air menuju ke arah depan. Pada saat yang sama melakukan gerakan lengan kanan dan menghirup udara.
- 2) Lengan kiri diayunkan ke belakang seperti halnya lengan kanan tadi, lengan kanan bergerak ke depan. Kepala kembali menghadap ke dasar kolam sambil menghembuskan udara melalui hidung atau mulut air.
- 3) Sikap awal berdiri kangkang muka belakang di dasar kolam dangkal.
- 4) Badan membungkuk, lengan kanan ke arah depan, lengan kiri ke arah belakang.
- 5) Kepala masuk ke dalam air.

### ■ | Pelatihan | ■

1. Sebutkan 5 macam olahraga yang termasuk aktivitas akuatik!
2. Apa yang kalian ketahui tentang renang gaya bebas?

### ■ || Tugas || ■

1. Lakukanlah koordinasi teknik dasar meluncur, gerakan kaki, dan gerakan lengan renang gaya bebas!
2. Lakukanlah koordinasi teknik dasar meluncur, gerakan kaki, lengan, dan pernapasan renang gaya bebas!

### Rangkuman ||

1. Olahraga renang adalah termasuk olahraga air. Selain olahraga renang, masih ada lagi jenis-jenis olahraga air, seperti: polo air, loncat indah, berselancar, arung jeram, dan sebagainya.
2. Dalam olahraga renang terdapat empat gaya, yaitu :
  - a. Gaya dada (katak)
  - b. Gaya bebas (*crawl*)
  - c. Gaya punggung (*back crawl*)
  - d. Gaya kupu-kupu



## Evaluasi

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

1. Induk organisasi renang tingkat dunia adalah....
  - a. FIG
  - b. FIBA
  - c. FINA
  - d. ITTF
2. Tahap pertama dari keberhasilan dalam air adalah dengan berlatih....
  - a. pernapasan
  - b. polo air
  - c. renang
  - d. tenaga dalam
3. Induk organisasi renang tingkat nasional adalah....
  - a. PSSI
  - b. PBSI
  - c. PERBASI
  - d. PRSI
4. Di bawah ini yang termasuk dalam aspek akuatik dalam penjas adalah....
  - a. polo air
  - b. berenang
  - c. loncat indah
  - d. menyelam
5. Panjang dan lebar kolam renang adalah....
  - a. 50 m dan 21 m
  - b. 50 m dan 22 m
  - c. 50 m dan 23 m
  - d. 50 m dan 24 m

### B. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan benar!

1. Sebutkan teknik-teknik dalam renang gaya bebas!
2. Bagaimana cara melakukan teknik meluncur dalam renang gaya bebas?
3. Apa yang kalian ketahui tentang renang gaya bebas?
4. Sebutkan olahraga yang termasuk aktivitas akuatik!
5. Sebutkan 4 macam gaya dalam olahraga renang!

---

---

## Kompetensi

# 13

## Aktivitas Penjelajahan

### Kata Kunci:

- Navigasi
- Survival
- Peta
- Kompas
- Penjelajahan



Sumber: [naturetourism.allegheeny.edu](http://naturetourism.allegheeny.edu)

*Dengan perencanaan yang baik seorang penjelajah akan dapat mencapai tujuan secara efisien dan efektif*

Menjelajahi di daerah pegunungan sangat menyenangkan. Kalian tentunya sangat ingin melakukannya. Agar perjalanan di alam bebas dapat berlangsung sesuai dengan rencana, maka ada beberapa hal yang perlu dilakukan. Dengan perencanaan yang baik, seorang penjelajah akan dapat mencapai tujuan secara lebih efisien dan efektif.

Dalam bab ini akan membahas tentang perencanaan dasar-dasar kegiatan menjelajah di alam bebas beserta keterampilan dasar penyelamatan penjelajahan di alam bebas. Untuk lebih jelasnya, simaklah materi pelajaran berikut.

**A.****Perencanaan Dasar-dasar Kegiatan Menjelajah di Alam Bebas**

Dalam melakukan kegiatan penjelajahan di alam bebas, diperlukan suatu rencana dan persiapan yang matang. Rancanglah perjalanan dengan hati-hati agar sesuai dengan tujuan dan tingkat pengetahuan kalian tentang penjelajahan yang akan dilakukan. Hal ini merupakan langkah pertama dalam persiapan. Perencanaan dasar-dasar kegiatan menjelajah di alam bebas meliputi:

1. Perlengkapan perjalanan
2. Perlengkapan pribadi
3. Perlengkapan dasar
- 4.. Perlengkapan anti hujan
5. Perlengkapan navigasi

Penjelasan dari beberapa perencanaan dasar-dasar tersebut adalah sebagai berikut.

**1. Perlengkapan Perjalanan**

Pilih perlengkapan dan perbekalan yang sesuai selengkap mungkin, tetapi bebannya tidak melebihi kemampuan. Perhitungan beban total untuk seseorang tidak melebihi sepertiga berat badan (sekitar 15-20 kg). Perlengkapan yang dibawa sewaktu penjelajahan di atas harus disesuaikan dengan medan yang harus ditempuh, agar lebih praktis dan efisien untuk membawa semua perlengkapan yang akan dibawa.

**2. Perlengkapan Pribadi**

Perlengkapan pribadi dan khusus di antaranya : kamera, tali statis dan dinamis, *harnes*, *ascender*, *descender*, *sling*, dan lain-lain sesuai dengan kebutuhan pendakian, sepatu khusus untuk mendaki, dan kotak P3K.

**3. Perlengkapan Dasar**

Perlengkapan dasar antara lain: ransel atau *carrier*, pakaian (baju, jaket, kaus oblong dan *pullover* dianjurkan, sarung tangan), alat masak dan makanan yang sudah dimasak, tenda ringan, kantung tidur, dan peralatan MCK (Mandi Cuci Kakus).

**4. Perlengkapan Anti Hujan**

Bahaya objektif seperti hujan dan angin kencang dapat diminimalkan dengan perlengkapan jas hujan, yang akan melindungi kalian dari dingin yang bisa membuat sakit.

## 5. Perlengkapan Navigasi

Navigasi darat adalah suatu cara yang digunakan seseorang untuk menentukan posisi dan arah perjalanan baik di medan sebenarnya atau di peta. Oleh sebab itu pengetahuan tentang kompas dan peta serta teknik penggunaannya haruslah dimiliki dan dipahami. Alat navigasi di antaranya: peta, kompas, senter, ransel, pisau, dan ikat pinggang.

### B.

## Keterampilan Dasar Penyelamatan Penjelajahan di Alam Bebas

Di saat melakukan penjelajahan di alam bebas, kita tidak akan pernah tahu kejadian-kejadian yang tidak disangka-sangka (darurat) yang dialami. Oleh karena itu kita harus senantiasa untuk selalu waspada dan berhati-hati. *Be prepared for the worst* yang artinya senantiasa siap sedia menghadapi hal-hal terburuk. Kalimat tersebut harus menjadi motto bagi setiap penggemar kegiatan di alam bebas.

Untuk menghadapi segala kejadian-kejadian yang tidak disangka-sangka (darurat) pada saat kita melakukan penjelajahan di alam bebas, maka kita perlu mempelajari keterampilan dasar penyelamatan penjelajahan/survival. Survival adalah keahlian untuk bertahan hidup dalam situasi yang mendesak. Keahlian ini sangat diperlukan oleh setiap pelaku kegiatan alam bebas.

- S : Sadari sungguh-sungguh situasimu
- U : Untung malang tergantung ketenanganmu
- R : Takut, panik, dan putus asa segera dikuasai
- V : Vakum/kekosongan isilah segera
- I : Ingat di mana kalian berada
- V : Viva/hidup hargailah dia
- A : Adat-istiadat setempat harus dihargai
- L : Latihlah dirimu dan belajarlah selalu

Bagian-bagian dari survival, antara lain:

**Sumber:** Ehwan Kurniawan. 2004.

### 1. Cara Menemukan Air

Air merupakan hal yang penting. Orang dewasa dapat bertahan 3 minggu tanpa makanan tapi hanya 3 hari tanpa air. Jangan tunggu persediaan air habis baru mencarinya, jaga persediaan dan selalu cari sumber air bersih untuk persediaan.

Tubuh manusia selalu kehilangan 2-4 liter air setiap harinya. Cairan tubuh bisa berkurang selama bernapas dan berkeringat, ini akan meningkatkan temperatur tubuh. Cara menemukan air antara lain:

**a. Air dari tanaman**

Tumbuhan kadang-kadang menyimpan air di rongga-rongga. Kuncup tumbuhan menangkap dan menahan air, yang harus disaring untuk memisahkan serangga dan potongan kecil daun-daun.

**b. Dengan proses kondensasi**

Pohon bisa menyalurkan kelembapan 15 cm dari batas bawah tanah yang mengandung air atau lebih ke dalam lagi. Biarkan pohon memompanya, dengan jalan meningkatkan kantung plastik pada cabang pohon yang berdaun sehat dan segar atau tempatkan lapisan tenda di atas tumbuhan. Proses penguapan dari daun akan memproduksi kondensasi di dalam kantong.

**2. Cara Membuat Api**

Di dalam survival, kemampuan untuk menyalakan api dapat membuat perbedaan antara hidup dan sekarat. Api dapat memenuhi banyak kebutuhan, menyediakan kehangatan dan kenyamanan. Cara membuat api antara lain:

**a. Lensa konveks**

Hanya bisa digunakan di siang saat matahari bersinar. Selain kaca pembesar juga bisa dari lensa teropong, kamera. Sudut peletakan lensa diatur agar sinar matahari bisa terkumpul di atas tinder. Peganglah lensa pada sudut tersebut hingga tinder mulai membara. Tiuplah perlahan tinder agar kelihatan nyala apinya.

**b. Flints dan still**

Metode percikan langsung ini paling mudah digunakan dari metode primitif. Metode batu api dengan besi dipercaya untuk menghasilkan percikan langsung. Benturan batu api atau benda keras, tajam. Saat percikan ditangkap oleh tinder, tiuplah pelan-pelan, percikan akan menyebar dan terbakar.

**3. Cara Menemukan Makanan**

Sebelum dimakan, tumbuhan liar di hutan sebaiknya dimasak dulu untuk mengurangi dampak buruk seperti diare dan alergi. Jenis tumbuhan yang bisa dimakan antara lain:

- a. Makanan yang dimakan kera juga bisa dimakan manusia.

- b. Hati-hatilah pada tanaman dan buah yang berwarna mencolok.
  - c. Hindari makanan yang mengeluarkan getah putih seperti sabun kecuali sawo.
  - d. Tanaman yang akan dimakan dicoba dulu dioleskan pada tangan-lengan-bibir-lidah, tunggu sesaat. Apabila aman bisa dimakan.
  - e. Hindari makan yang terlalu pahit atau asam.
- Sedangkan tumbuhan yang tidak bisa dikonsumsi, antara lain:
- a. Berbau tidak sedap
  - b. Membuat pusing
  - c. Bergetah pekat, berwarna
  - d. Warnanya mencolok
  - e. Berbulu/kasar
  - f. Daunnya keras

#### 4. Cara Membuat Jebakan

Jebakan /trap dalam survival sangat berguna untuk menangkap binatang buruan sebagai sumber makanan. Pemasangan jebakan sebelumnya harus mengetahui dulu lubang atau jejak dari binatang tersebut sehingga jebakan kita tidak sia-sia.

Teknik ini hanya digunakan apabila dalam keadaan darurat, misal tersesat dan kehabisan bekal makanan.

Jebakan dalam bentuk jerat yang terbuat dari tali persik, atau senar pancing yang cukup kuat dan lentur, ditempatkan di depan lubang persembunyian hewan seperti kelinci, tikus hutan, bajing, atau tupai pada jalan setapak jalan tersebut. Saat kepala atau tubuhnya masuk maka tali akan melepaskan *trigger* dari pasaknya. Lalu tali akan menegang dan tertarik ke atas.

#### 5. Cara Menarik Perhatian untuk Penyelamatan

Cara menarik perhatian untuk penyelamatan antara lain:

##### a. Peluit

Dalam keadaan darurat ketika kita memerlukan pertolongan atau memanggil anggota yang lain pada siang hari, cara penggunaannya dengan ditiup, selain itu juga untuk mengirimkan kode SOS.

##### b. Cermin

Dalam keadaan darurat ketika kita memerlukan pertolongan pada siang hari, cara penggunaannya dengan dipantulkan ke cahaya matahari kemudian mengirimkan kode SOS.

## ■ | Pelatihan | ■

1. Sebutkan 5 perencanaan dasar-dasar kegiatan menjelajah di alam bebas!
2. Apa yang kalian ketahui tentang peta dan kompas?

## ■ ■ || Tugas || ■ ■

1. Lakukan cara membuat air dengan proses kondensasi!
2. Lakukan cara menarik perhatian untuk penyelamatan dengan peluit!

## ■ ■ ■ ■ Tahukah Kamu

Agar kegiatan penjelajahan berjalan dengan lancar dan tersusun secara benar, maka sebelumnya perlu adanya perencanaan suatu kegiatan, dengan tujuan kegiatan penjelajahan yang dilakukan dapat berjalan dengan lancar dan sesuai dengan yang diharapkan.

Menyusun jadwal kegiatan penjelajahan untuk kegiatan penjelajahan sederhana. Hal-hal yang harus dimasukkan dalam menyusun jadwal kegiatan:

1. Menentukan hari dan tanggal kegiatan
2. Menentukan waktu atau jam pemberangkatan
3. Menentukan *start* dan *finish*
4. Menentukan tempat berkumpul
5. Menentukan rute perjalanan
6. Menentukan peralatan yang akan dibawa

## Rangkuman ||

1. Perencanaan dasar-dasar kegiatan menjelajah di alam bebas meliputi:
  - a. Perlengkapan perjalanan
  - b. Perlengkapan pribadi
  - c. Perlengkapan dasar

- d. Perlengkapan anti hujan
- e. Perlengkapan navigasi
- 2. Navigasi darat adalah suatu cara yang digunakan seseorang untuk menentukan posisi dan arah perjalanan baik di medan sebenarnya atau di peta.
- 3. Survival adalah keahlian untuk bertahan hidup dalam situasi yang mendesak.
- 4. Bagian-bagian dari survival adalah: cara menemukan air, cara membuat api, cara menemukan makanan, cara membuat jebakan, dan cara menarik perhatian untuk penyelamatan.
- 5. Jebakan /trap dalam survival sangat berguna untuk menangkap binatang buruan sebagai sumber makanan.

## Evaluasi

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

1. Di bawah ini yang bukan termasuk perencanaan dasar dalam melakukan kegiatan penjelajahan adalah....
  - a. perlengkapan pribadi
  - b. perencanaan waktu
  - c. perlengkapan perjalanan
  - d. perlengkapan navigasi
2. Suatu cara yang digunakan seseorang untuk menentukan posisi dan arah perjalanan baik di medan sebenarnya atau di peta, disebut....
  - a. navigasi darat
  - b. survival
  - c. penjelajahan
  - d. peta
3. Hal-hal yang perlu dipersiapkan dalam membuat jadwal kegiatan adalah, **kecuali**....
  - a. membuat peta
  - b. mempelajari sandi dan tanda-tanda
  - c. menentukan makanan yang dibawa
  - d. menentukan hari dan tanggal kegiatan
4. Suatu alat yang digunakan untuk penentuan arah mata angin, disebut....
  - a. sandi
  - b. peta
  - c. kompas
  - d. tanda



5. Alat bantu yang digunakan untuk penunjuk arah perjalanan untuk mencapai tujuan disebut....
  - a. sandi
  - b. peta
  - c. kompas
  - d. tanda
6. Siap sedia menghadapi segala kemungkinan keadaan darurat di alam terbuka, disebut....
  - a. P3K
  - b. keamanan di alam terbuka
  - c. survival
  - d. *be prepared for the worst*
7. Yang termasuk perlengkapan pribadi dalam kegiatan penjelajah, **kecuali**....
  - a. kamera
  - b. kotak P3K
  - c. peta
  - d. harness
8. Di bawah ini yang bukan perlengkapan dasar dalam kegiatan penjelajah adalah....
  - a. ransel
  - b. pakaian
  - c. kompas
  - d. alat masak
9. Ciri tumbuhan yang tidak aman untuk dikonsumsi, **kecuali**....
  - a. berbau tidak sedap
  - b. membuat pusing
  - c. daunnya keras
  - d. bergetah pekat dan berwarna
10. Suatu perjalanan kaki yang diikuti dengan permainan/pertualangan, disebut....
  - a. penjelajahan
  - b. petualangan
  - c. berkemah
  - d. survival

**B. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan benar!**

1. Sebutkan pengertian kata survival untuk setiap hurufnya!
2. Sebutkan jenis tumbuhan yang ada di alam bebas yang aman untuk dikonsumsi!
3. Apa saja yang termasuk perlengkapan navigasi?
4. Bagaimana cara menemukan air dengan proses kondensasi?
5. Jelaskan cara membuat api dengan lensa konveks!

---

---

## Kompetensi

# 14

## Budaya Hidup Sehat

### Kata Kunci:

- Banjir
- Longsor
- Angin Ribut
- Tindakan Penyelamatan



Sumber: [www.setwapres.go.id](http://www.setwapres.go.id)

*Menghadapi musibah memerlukan pengetahuan tentang penyelamatan*

Pepatah mengatakan mencegah lebih baik daripada mengobati. Tetapi masih banyak orang yang tidak mempedulikan keamanan dalam membangun dan mendirikan rumah. Rumah banyak dibangun di lereng-lereng dan tebing. Jika longsor terjadi kita harus menyelamatkan diri. Coba kalian jelaskan bagaimana tindakan penyelamatan seperti apa yang akan kalian lakukan saat terjadi longsor!

Banjir adalah suatu kejadian dimana air menggenangi daerah yang biasanya tidak digenangi air dalam selang waktu tertentu. Banjir umumnya terjadi pada saat aliran air melebihi kapasitas air yang dapat ditampung dalam suatu sungai, danau, rawa, dan saluran air lainnya.

### **1. Penyebab Banjir**

Ada beberapa penyebab terjadinya banjir, dan sebagian besar diakibatkan oleh tangan manusia sendiri karena merusak lingkungan. Penyebab banjir di antaranya adalah:

- a. Hujan yang sangat besar dan berlangsung dalam waktu yang cukup lama.
- b. Membuang sampah di sungai.
- c. Penebangan hutan yang tidak terkontrol.
- d. Saluran air yang tersumbat atau tidak lancar.

### **2. Akibat yang Ditimbulkan**

Kerugian yang dapat timbul akibat banjir adalah sebagai berikut.

- a. Korban cedera hingga kematian pada manusia.
- b. Kematian hewan ternak dalam jumlah besar.
- c. Kerusakan pada daerah pertanian dan kegagalan panen.
- d. Kerusakan bangunan, harta benda, dan aset-aset penting.
- e. Kerusakan prasarana umum (puskesmas, sekolah, rumah sakit, dan lain sebagainya).
- f. Pengikisan tanah (erosi) yang pada gilirannya meningkatkan resiko tanah longsor.

### **3. Tindakan Penyelamatan**

Tindakan penyelamatan yang perlu dilakukan pada saat terjadi banjir adalah sebagai berikut.

- a. Menyelamatkan diri atau mengungsi ke tempat yang aman.
- b. Bawalah perlengkapan darurat.
- c. Amankan dokumen dan barang berharga.
- d. Usahakan menuju daerah yang lebih tinggi dan selalu memantau debit atau ketinggian air.
- e. Apabila genangan air sudah cukup tinggi dan hampir mencapai stop kontak/jaringan listrik, putuskan aliran listrik di rumah dari rumah sekering.

#### 4. Pencegahan

Tindakan yang dapat kita lakukan untuk mencegah banjir, adalah sebagai berikut.

- Tidak membuang sampah di sungai dan saluran air lainnya.
- Melakukan gerakan penghijauan/penanaman kembali tumbuhan di lahan kosong dan memeliharanya dengan baik.
- Menjaga kebersihan lingkungan.



Sumber: [faperta.glunsrat.files.wordpress.com](http://faperta.glunsrat.files.wordpress.com)

**Gambar 14.1** Banjir dapat dicegah dengan tidak membuang sampah di sungai

### B. Longsor

Longsor adalah perpindahan atau pergerakan batuan, massa tanah secara menurun menuju bagian bawah suatu lereng.



Sumber: [budhikuswansusilo](http://budhikuswansusilo)

**Gambar 14.2** Bencana longsor

#### 1. Penyebab Longsor

Longsor dapat terjadi berkaitan dengan bahaya gempa bumi, banjir dan gunung api, tanah longsor juga terjadi ketika kekuatan dari batuan atau tanah yang membentuk lereng dilampaui oleh

**Kompetensi 14.** *Budaya Hidup Sehat*

tekanan lereng bagian bawah. Beberapa penyebab terjadinya longsor antara lain adalah.

- a. Meningkatnya kandungan air dalam tanah.
- b. Meningkatnya sudut lereng untuk pembangunan rumah baru atau oleh erosi sungai.
- c. Getaran dari gempa bumi, letusan, mesin, dan lalu lintas.
- d. Hilangnya pohon atau tumbuhan yang tumbuh di sekitar.

## **2. Akibat yang Ditimbulkan**

Kerusakan-kerusakan yang dapat timbul akibat longsor adalah sebagai berikut.

- a. Timbunan batuan akan merusak jalur komunikasi seperti miringnya atau robohnya tiang telepon.
- b. Timbunan batuan juga akan menutup jalan raya.

## **3. Tindakan Penyelamatan**

Kenampakan yang mungkin dapat kita amati sebelum bahaya longsor terjadi yaitu antara lain.

- a. Adanya sumber mata air atau gundukan tanah di daerah tersebut yang sebelumnya belum basah tiba-tiba saja muncul.
- b. Adanya kenaikan muka tegel di lantai rumah dan pada pondasi bangunan.
- c. Pecahnya saluran air dan fasilitas lain di bawah tanah.
- d. Miringnya tiang telepon, pohon-pohon, dan miringnya dinding penahan/penopang.
- e. Tiba-tiba surutnya tinggi muka air anak sungai walaupun hujan masih turun.

Tempat-tempat yang aman yang dapat dituju untuk menghindari dari bahaya longsor antara lain adalah: segera menyelamatkan diri mencari tempat yang aman, seperti di atas bukit dan daerah dataran tinggi.

## **4. Pencegahan**

Tindakan yang dapat kita lakukan untuk mencegah longsor, adalah sebagai berikut.

- a. Biasakan melihat-lihat dahulu daerah sekitar tempat tinggal kita dan biasakanlah dengan apa yang telah kita lihat.
- b. Pelajari tanda-tanda bahaya longsor.
- c. Membuat peta ungsian tentang jalur jalan penyelamatan yang berbeda untuk keluarga kita sendiri.
- d. Buatlah juga semacam rencana darurat khusus untuk keluarga kita sendiri.

## C.

## Angin Ribut

Angin adalah gerakan udara dari daerah bertekanan tinggi ke daerah bertekanan rendah. Sedangkan angin ribut (badai) adalah suhu udara yang dingin yang menimbulkan daerah bertekanan tinggi yang mengalirkan udara ke luar. Makin besar selisih tekanan antara dua daerah makin kuat anginnya.

### 1. Penyebab Angin Ribut

Badai yang cukup berbahaya dikenal dengan nama Tornado, yang berbentuk cerobong udara (seperti corong es krim) yang bergulung-gulung dan membumbung tinggi di bawah awan badai. Tornado terjadi karena adanya pertemuan dua massa udara. Jika kedua massa ini bergerak dalam kecepatan yang memungkinkan terjadinya pusaran maka terjadilah Tornado (Angin Puyuh).



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

**Gambar 14.3** Dengan memperhatikan cuaca kita dapat mengetahui tanda-tanda datangnya angin ribut

Kita dapat mengetahui tanda-tanda akan datangnya bahaya Tornado, dengan memperhatikan cuaca di sekitar kita, ciri-cirinya yaitu:

- Langit gelap, sering berwarna kehijauan.
- Hujan es yang lebat dengan butiran besar.
- Awan rendah, hitam, besar, seringkali bergerak-gerak.
- Suara keras seperti bunyi kereta api.

### 2. Akibat yang Ditimbulkan

Akibat yang dapat ditimbulkan oleh angin ribut adalah sebagai berikut.

**Kompetensi 14.** Budaya Hidup Sehat

- Korban cidera hingga korban jiwa yang begitu besar.
- Kematian hewan ternak dalam jumlah besar.
- Kerusakan pada daerah pertanian dan kegagalan panen.
- Kerusakan bangunan, harta benda, dan aset-aset penting.
- Kerusakan prasarana umum (puskesmas, sekolah, rumah sakit, dan lain sebagainya).

### 3. Tindakan Penyelamatan

Beberapa tindakan penyelamatan saat terjadi angin ribut ketika sedang di dalam rumah, antara lain adalah:

- Jika diperlukan, tinggal di suatu ruangan yang paling aman di dalam rumah.
- Segera menuju ke ruangan yang dianggap paling aman yang telah dipersiapkan, seperti ruang bawah tanah (*basement*), atau di tingkat lantai paling bawah.
- Berlindung di bawah meja dan lindungi kepala dan leher dengan menggunakan tangan, dan jangan pernah membuka jendela.

### 4. Tanggap dan Siaga dalam Menghadapi Angin Ribut

Kita harus selalu siaga dengan mengetahui keadaan di luar. Selain itu juga harus mempersiapkan perbekalan saat kita berlindung.

**Sumber:** Risalah MDMC, 2008.

## Pelatihan

- Sebutkan apa saja yang termasuk peristiwa bencana alam!
- Apa yang kalian ketahui tentang bencana banjir?
- Jelaskan bagaimana hujan terbentuk!

## Tugas

Banjir bisa terjadi karena saluran air yang tersumbat. Karena itu marilah kita bersihkan saluran air di sekitar rumah dan sekolah kita. Di sekolah banyak sekali sampah. Sampah bukan musuh kita. Sampah dapat didaur ulang menjadi barang berguna. Pertama kita harus bisa membedakan jenis sampah.

Sampah ada yang tergolong organik dan anorganik. Tugas kalian adalah secara berkelompok pungutlah sampah yang ada di halaman sekolah kalian. Setelah itu kelompokkanlah dengan mengisi tabel di bawah ini!

| Sampah Organik | Sampah Anorganik |
|----------------|------------------|
|                |                  |

## Tahukah Kamu

Tahukah kalian bahwa setiap kertas yang kita gunakan berasal dari pohon yang tumbuh di hutan. Semakin banyak kertas yang digunakan semakin banyak pohon yang ditebang. Karena itu hematlah dalam penggunaan kertas, agar tidak banyak pohon di hutan yang ditebang. Pohon dapat bermanfaat untuk menyerap air dalam tanah, sehingga mengurangi resiko terjadinya banjir.

## Rangkuman

1. Banjir adalah suatu kejadian dimana air menggenangi daerah yang biasanya tidak digenangi air dalam selang waktu tertentu.
2. Tindakan penyelamatan yang perlu dilakukan pada saat terjadi banjir antara lain:
  - a. Menyelamatkan diri atau mengungsi ke tempat yang aman dan bawalah perlengkapan darurat.



- b. Amankan dokumen dan barang berharga.
  - c. Usahakan menuju daerah-daerah yang lebih tinggi dan selalu memantau debit atau ketinggian air.
  - d. Apabila genangan air sudah cukup tinggi dan hampir mencapai stop kontak/jaringan listrik, putuskan aliran listrik di rumah dari rumah sekering.
3. Longsor adalah perpindahan atau pergerakan batuan, massa tanah secara menurun menuju bagian bawah suatu lereng.
4. Tindakan penyelamatan yang perlu dilakukan pada saat terjadi longsor antara lain:
- a. Adanya sumber mata air atau gundukan tanah di daerah tersebut yang sebelumnya belum basah tiba-tiba saja muncul.
  - b. Adanya kenaikan muka tegel di lantai rumah dan pada pondasi bangunan.
  - c. Pecahnya saluran air dan fasilitas lain di bawah tanah.
  - d. Miringnya tiang telepon, pohon-pohon, dan miringnya dinding penahan/penopang.
  - e. Tiba-tiba surutnya tinggi muka air anak sungai walaupun hujan masih turun.
5. Angin adalah gerakan udara dari daerah bertekanan tinggi ke daerah bertekanan rendah.
6. Beberapa tindakan penyelamatan saat terjadi angin ribut ketika sedang di dalam rumah, antara lain adalah:
- a. Jika diperlukan, tinggal di suatu ruangan yang paling aman di dalam rumah.
  - b. Segera menuju ke ruangan yang dianggap paling aman yang telah dipersiapkan, seperti ruang bawah tanah (*basement*), atau di tingkat lantai paling bawah.
  - c. Berlindung di bawah meja dan lindungi kepala dan leher dengan menggunakan tangan, dan jangan pernah membuka jendela.

## Evaluasi

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

1. Suatu kejadian dimana air menggenangi daerah yang biasanya tidak digenangi air dalam selang waktu tertentu, disebut....
  - a. longsor
  - b. kebakaran
  - c. angin ribut
  - d. banjir
2. Berikut adalah salah satu unsur penyebab banjir, **kecuali** ....
  - a. hutan gundul
  - b. membuang sampah sembarangan
  - c. saluran air yang tersumbat
  - d. hujan sangat lebat tanpa henti
3. Salah satu cara mengatasi musibah banjir adalah....
  - a. menyiram dengan air
  - b. menjaga kebersihan lingkungan
  - c. pelajari bahaya longsor
  - d. persiapkan perbekalan
4. Gerakan udara dari daerah bertekanan tinggi ke daerah bertekanan rendah, disebut....
  - a. longsor
  - b. angin
  - c. angin ribut
  - d. banjir
5. Suhu udara yang dingin yang menimbulkan daerah bertekanan tinggi yang mengalirkan udara ke luar, disebut....
  - a. longsor
  - b. angin
  - c. angin ribut
  - d. banjir
6. Istilah lain untuk angin ribut adalah....
  - a. gempa bumi
  - b. badai
  - c. tsunami
  - d. angin topan
7. Salah satu cara mengatasi musibah longsor adalah....
  - a. menyiram dengan air
  - b. menjaga kebersihan lingkungan
  - c. pelajari bahaya longsor
  - d. persiapkan perbekalan

8. Berikut adalah salah satu unsur penyebab longsor, **kecuali** ....
  - a. meningkatkan kandungan air dalam tanah
  - b. hilangnya kandungan air di sekitarnya
  - c. saluran air yang tersumbat
  - d. hujan sangat lebat tanpa henti
9. Perpindahan atau pergerakan batuan, massa tanah secara menurun menuju bagian bawah suatu lereng, disebut....
  - a. longsor
  - b. angin
  - c. angin ribut
  - d. banjir
10. Ciri atau tanda akan datangnya angin ribut, **kecuali**....
  - a. awan gelap, sering berwarna kehijauan
  - b. hujan es yang lebat dengan butiran besar
  - c. getaran dari bumi
  - d. awan rendah, hitam, besar, seringkali bergerak-gerak

**B. Jawablah pertanyaan -pertanyaan di bawah ini dengan benar!**

1. Sebutkan macam-macam peristiwa bencana alam!
2. Apa yang kalian ketahui tentang bencana banjir?
3. Sebutkan tindakan penyelamatan korban banjir!
4. Sebutkan beberapa penyebab bencana longsor!
5. Sebutkan tindakan penyelamatan saat terjadi angin ribut!

## Evaluasi Semester Genap

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

1. Teknik memasukkan bola ke dalam basket dengan cara melangkah dan melompat. Pada permainan bola basket *lay up* boleh dilakukan dari sembarang arah yaitu dari arah kanan, kiri atau tengah dinamakan....
  - a. *shooting*
  - c. *lay up*
  - d. *dribbling*
  - d. *throwing*
2. Gerakan meluncur yang bertujuan untuk lebih cepat menjangkau *base* disebut....
  - a. *fielding*
  - b. *sliding*
  - c. *batting*
  - d. *pitching*
3. Istilah lain dari teknik penguasaan kaki dalam permainan bulu tangkis yaitu....
  - a. *dunk*
  - b. *foot work*
  - c. *forehand*
  - d. *follow through*
4. Yang termasuk nomor-nomor cabang olahraga atletik, **kecuali**....
  - a. lempar lembing
  - b. lompat tinggi
  - c. lempar cakram
  - d. lempar peluru
5. Istilah lain lompat tinggi gaya guling perut adalah....
  - a. *straddle*
  - b. *hang*
  - c. *western*
  - d. *flop*
6. Di bawah ini yang merupakan gaya melempar lembing adalah....
  - a. *cross dan jump*
  - b. *jump dan hop*
  - c. *obrien dan cross*
  - d. *orthodox dan obrien*

7. Anak perempuan umur 17 tahun melakukan lari 13,25 menit dengan menempuh jarak 2,4 km termasuk mempunyai tingkat kebugaran jasmani....
  - a. baik
  - b. sedang
  - c. kurang
  - d. baik sekali
8. Pengukuran diartikan juga sebagai proses....
  - a. penjumlahan informasi
  - b. pengumpulan informasi
  - c. pengolahan informasi
  - d. pengelompokan informasi
9. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani seseorang perlu dilakukan....
  - a. latihan
  - b. pembinaan
  - c. tes dan pengukuran
  - d. kontrol
10. Di bawah ini yang termasuk dalam aspek akuatik dalam penjas adalah....
  - a. polo air
  - b. bulu tangkis
  - c. berkano
  - d. menyelam
11. Gerakan senam ketangkasan yang dapat dilakukan di atas peti lompat, **kecuali**...
  - a. lompat kangkang
  - b. lompat jongkok
  - c. *radslag*
  - d. guling depan
12. Induk organisasi senam tingkat nasional adalah....
  - a. PERSANI
  - b. PSSI
  - c. PBVSI
  - d. PERBASASI
13. Cara melakukan gerak memutar di depan lengan adalah gada dipegang dengan....
  - a. pegangan biasa
  - b. pegangan atas
  - c. pegangan berlawanan
  - d. pegangan campuran

14. Melompat dengan putaran menggunakan cara berdiri, kedua lengan mengarah ke....
  - a. kiri
  - b. kanan
  - c. depan
  - d. belakang
15. Yang tidak termasuk teknik gerakan renang gaya punggung adalah....
  - a. gerakan kaki
  - b. gerakan lengan
  - c. pengambilan napas
  - d. gerakan terapung
16. Jarak terjauh untuk putri nomor renang gaya punggung adalah....
  - a. 100 meter
  - b. 200 meter
  - c. 1500 meter
  - d. 1200 meter
17. Di bawah ini yang bukan perlengkapan dasar dalam kegiatan penjelajah adalah....
  - a. ransel
  - b. pakaian
  - c. kompas
  - d. alat masak
18. Ciri tumbuhan yang tidak aman untuk dikonsumsi, **kecuali**....
  - a. berbau tidak sedap
  - b. membuat pusing
  - c. daunnya keras
  - d. bergetah pekat dan berwarna
19. Istilah lain untuk angin ribut adalah....
  - a. gempa bumi
  - b. badai
  - c. tsunami
  - d. angin topan
20. Salah satu cara mengatasi musibah longsor adalah....
  - a. menyiram dengan air
  - b. menjaga kebersihan lingkungan
  - c. pelajari bahaya longsor
  - d. persiapkan perbekalan

**B. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan benar!**

1. Sebutkan variasi dan kombinasi latihan permainan bola voli!
2. Bagaimana cara melakukan latihan berlari antarbase dalam permainan softball!
3. Sebutkan gaya yang digunakan dalam lompat tinggi!
4. Sebutkan teknik dasar dalam lempar cakram!
5. Sebutkan macam-macam tes kesegaran jasmani!
6. Apa yang dimaksud rangkaian gerakan dalam senam?
7. Sebutkan alat yang dapat digunakan untuk melakukan senam irama!
8. Sebutkan teknik-teknik dalam regang gaya punggung!
9. Sebutkan 5 perencanaan dasar-dasar kegiatan menjelajah di alam bebas!
10. Sebutkan tindakan penyelamatan saat terjadi longsor!

## Glosarium

|                      |                                                                                                                 |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Back crawl</b>    | : renang gaya punggung/gaya menelentang                                                                         |
| <b>Dumpel</b>        | : alat untuk senam ketangkasan bentuknya seperti kuda-kuda pelana memiliki empat kaki.                          |
| <b>Efisien</b>       | : tepat atau sesuai untuk mengerjakan (menghasilkan) sesuatu (dengan tidak membuang-buang waktu, tenaga, biaya) |
| <b>Eksplorisif</b>   | : daya meledak                                                                                                  |
| <b>Erosi</b>         | : pengikisan tanah oleh air                                                                                     |
| <b>Fleksibilitas</b> | : kelentukan tubuh dalam gerakan                                                                                |
| <b>Frekuensi</b>     | : jumlah                                                                                                        |
| <b>Garis finish</b>  | : garis akhir dalam suatu pertandingan, misalnya lari                                                           |
| <b>Garis start</b>   | : garis awal dalam suatu pertandingan, misalnya lari                                                            |
| <b>Handspring</b>    | : gerakan melecutkan badan dan kaki ke depan                                                                    |
| <b>Kelentukan</b>    | : bersifat lentuk/tidak kaku                                                                                    |
| <b>Kombinasi</b>     | : gabungan dari dua gerakan atau lebih                                                                          |
| <b>Kondensasi</b>    | : perubahan uap air atau benda gas menjadi benda cair pada suhu udara di bawah titik embun                      |
| <b>Kontinuitas</b>   | : rangkaian gerakan yang tidak terputus                                                                         |
| <b>Korsleting</b>    | : hubungan singkat arus listrik                                                                                 |
| <b>Matras</b>        | : busa/kasur sebagai alas dalam senam lantai                                                                    |
| <b>Metabolisme</b>   | : pembentukan dan penguraian zat di dalam badan yang memungkinkan berlangsungnya hidup                          |
| <b>Navigasi</b>      | : tindakan menempatkan haluan/arrah                                                                             |
| <b>Psikis</b>        | : berhubungan dengan kejiwaan                                                                                   |
| <b>Rangkaian</b>     | : gabungan dari beberapa gerakan menjadi satu gerakan yang runtut.                                              |
| <b>Streamline</b>    | : membentuk garis lurus                                                                                         |
| <b>Survival</b>      | : keahlian untuk bertahan hidup dalam situasi yang mendesak                                                     |
| <b>Transisi</b>      | : peralihan dari keadaan (tempat, tindakan, dan sebagainya) pada yang lain                                      |



## Daftar Pustaka

- Aip Syarifuddin & Asep Suharta. 2003. *Panduan Olahraga Bola Voli*. Jakarta: Grasindo.
- Agus Mahendra. 2000. *Senam*. Jakarta: Dirjen Dikdasmen.
- David Haller. 2007. *Belajar Berenang*. Bandung: Pionir Jaya.
- Dieter Beutelstahl. 2005. *Belajar Bermain Bola Volley*. Bandung: CV Pionir Jaya.
- Ehwan Kurniawan. 2004. *Panduan Mendaki Gunung dalam Infografis*. PT. Tunas Bola.
- Engkos Kosasih. 1993. *Tes TKJI*. Jakarta: Depdiknas.
- <http://www.id.wikipedia.org/wiki/softball>.
- International Softball Federation. 2002 – 2005. *Official Rules of Softball*.
- Ismaryati. 2006. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- James Poole. 2008. *Belajar Bulutangkis*. Bandung: CV Pionir Jaya.
- Jess Jarver. 2005. *Belajar Berlatih Atletik*. Bandung: CV Pionir Jaya.
- Marta Dinata. 2007. *Dasar-dasar Mengajar Sepak Bola*. Jakarta: Cerdas Jaya.
- Muhammad Murni. 2000. *Renang*. Depdikbud Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Nurlan Kusmaedi, dkk. 2004. *Pembelajaran Olahraga Pilihan (Pencak Silat)*. Jakarta: Depdiknas Dirjen Pendidikan Dasar & Menengah.
- Rusli Lutan, dkk. 2001. *Pendidikan Kebugaran Jasmani Orientasi Pembinaan di Sepanjang Hayat*. Jakarta: Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah Bekerjasama dengan Direktorat Jendral Olahraga.
- Soekatamsi. 2004. *Bermain Sepak Bola*. Diknas.
- Tim Program Kesadaran&Kesiapsiagaan Bencana, Pusat Penanggulangan Bencana PP Muhammadiyah&Tim Pendukung PMB-ITB. 2008. *Siapa Siapa Bencana*. Jakarta: Risalah MDMC.
- Toho Cholik, M dan Rusli Lutan. 2001. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: CV Maulana.
- [www.jumadisubur.com](http://www.jumadisubur.com)
- [www.mahatmia.com](http://www.mahatmia.com)
- [www.meinsacht.files.wordpress.com](http://www.meinsacht.files.wordpress.com)
- [www.pikiranrakyat.com](http://www.pikiranrakyat.com)

# Indeks

## B

Base 16, 17, 18, 19, 105, 106  
basket 8, 11, 12, 13, 103, 104  
berkemah 76  
bola 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 17, 18, 19, 23, 44, 45, 99, 100, 102, 103, 104, 106, 107  
bola voli 4, 100, 101  
bulutangkis 20, 22, 23

## C

Catcher 18  
crunch 43

## D

Daya tahan 40, 41, 123

## G

Gawang 98, 99, 100, 102  
gaya bebas 69, 70, 146, 147, 148  
gaya punggung 68, 69, 70, 71  
guling belakang 53, 130  
guling depan 52, 53, 131  
guling lenting 53, 131

## H

Handstand 130

## I

Inning 16, 18

## K

Kelentukan 40  
kop stand 53

## L

Lari 27, 28  
lay up 12, 13, 103  
lempar cakram 30, 31, 108, 110  
lempar lembing 29  
lompat tinggi 108, 109

## M

Matras 52, 53, 54, 131

## N

Navigasi 82, 153

## P

Passing 4, 5, 8, 10, 100, 101, 102  
pencak silat 111  
penjelajahan 152, 153  
perkemahan 77, 81  
pitcher 17, 18  
push-up 42, 43

## R

Raket 20, 106  
rekaveri 70, 71  
renang 68, 69, 70, 71, 146, 147, 148

## S

Senam 52, 61  
senam artistik 52  
senam irama 61  
senam lantai 52, 130  
sepak bola 2, 98, 99  
servis 6, 22, 100, 101, 102  
shuttlecock 22, 23  
sit-up 42  
smash 6, 22, 100  
softball 16, 105  
start 27, 28, 119, 123

## U

Umpire 16

## Lampiran 1

# Lampiran

### Federasi-federasi Olahraga Nasional

|           |                                                         |
|-----------|---------------------------------------------------------|
| GABSI     | : Gabungan Bridge Seluruh Indonesia                     |
| FORKI     | : Federasi Olahraga Karatedo Indonesia                  |
| FASI      | : Federasi Aeromodielling Seluruh Indonesia             |
| IKASI     | : Ikatan Anggar Seluruh Indonesia                       |
| IMI       | : Ikatan Motor Indonesia                                |
| IPSI      | : Ikatan Pencak Silat Seluruh Indonesia                 |
| ISSI      | : Ikatan Sport Sepeda Indonesia                         |
| PABBSI    | : Persatuan Angkat Besi dan Berat Seluruh Indonesia     |
| PASI      | : Persatuan Atletik Seluruh Indonesia                   |
| PBI       | : Persatuan Bowling Indonesia                           |
| PBSI      | : Persatuan Bulu Tangkis Seluruh Indonesia.             |
| PBVSI     | : Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia                 |
| Pelti     | : Persatuan Lawn Tennis Indonesia                       |
| Perbakin  | : Persatuan Menembak Indonesia                          |
| Perbasi   | : Persatuan Baseball dan Softball Seluruh Indonesia     |
| Perbasi   | : Persatuan Basketbola Seluruh Indonesia                |
| Perscasi  | : Persatuan Catur Seluruh Indonesia                     |
| Perkemi   | : Persatuan Kempo Indonesia                             |
| Perpani   | : Persatuan Panahan Indonesia                           |
| Pertina   | : Persatuan Tinju Amatir Indonesia                      |
| Persani   | : Persatuan Senam Indonesia                             |
| Perserasi | : Persatuan Sepak Raga (Sepak Takraw) Seluruh Indonesia |
| Perserasi | : Persatuan Sepak Roda Seluruh Indonesia                |
| PGI       | : Persatuan Golf Indonesia                              |
| PGSI      | : Persatuan Gulat Seluruh Indonesia                     |
| PHSI      | : Persatuan Hockey Seluruh Indonesia                    |
| PJSI      | : Persatuan Judo Seluruh Indonesia                      |
| POBSI     | : Persatuan Olahraga Biliar Seluruh Indonesia           |

## Lampiran 2

### Portofolio 1

Nama: .....

Tanggal: .....

1. Permasalahan : - Bagaimana cara melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan dan olahraga sepak bola, voli, bola basket, softball, dan bulu tangkis?  
 - Bagaimana cara melakukan latihan variasi dan kombinasi olahraga atletik nomor lari jarak menengah 800 meter dan lempar lembing gaya cross?  
 - Bagaimana cara melakukan latihan variasi dan kombinasi pencak silat gerakan serang hindar?
2. Petunjuk : - Diskusikan dengan teman dan guru kalian!  
 - Siapkan tempat dan alat untuk melakukan latihan!  
 - Praktikkan macam-macam bentuk latihan sesuai dengan materi yang telah diberikan!
3. Lembar Kerja

| Permainan dan Olahraga | Kompetensi Dasar                                                                                           | Penilaian Afektif dan Psikomotor |   |   |   |   |   |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|---|---|---|---|---|
|                        |                                                                                                            | 1                                | 2 | 3 | 4 | 5 | R |
| Permainan Bola Besar   | <b>Sepak Bola</b><br>Variasi dan kombinasi menggiring bola di dalam lingkaran                              |                                  |   |   |   |   |   |
|                        | <b>Bola Voli</b><br>Variasi dan kombinasi mengumpan dan <i>smash</i>                                       |                                  |   |   |   |   |   |
|                        | <b>Bola Basket</b><br>Variasi dan kombinasi <i>passing</i> , <i>catching</i> , dan menembak ke ring basket |                                  |   |   |   |   |   |
| Permainan Bola Kecil   | <b>Softball</b><br>Lempar tangkap bola dalam base                                                          |                                  |   |   |   |   |   |
|                        | <b>Bulutangkis</b><br>Memukul dan menerima bola                                                            |                                  |   |   |   |   |   |

| Permainan dan Olahraga                                                                                                                                    | Kompetensi Dasar                                                                                                                      | Penilaian Afektif dan Psikomotor |   |   |   |   |   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|---|---|---|---|---|
|                                                                                                                                                           |                                                                                                                                       | 1                                | 2 | 3 | 4 | 5 | R |
| Olahraga Atletik                                                                                                                                          | <b>Lari Jarak 800 m:</b><br>1. Teknik lari<br>2. Hasil waktu tempuh                                                                   |                                  |   |   |   |   |   |
|                                                                                                                                                           | <b>Lempar Lembing</b><br>1. Teknik gaya cross<br>2. Hasil lemparan                                                                    |                                  |   |   |   |   |   |
| Olahraga Beladiri                                                                                                                                         | <b>Pencak Silat</b><br>Gerakan padanan pembelajaran lanjutan                                                                          |                                  |   |   |   |   |   |
| Aspek yang Dinilai<br>1. Kesungguhan dan tanggung jawab<br>2. Kebenaran gerakan<br>3. Kejujuran dan sportivitas<br>4. Kerjasama<br>5. Hasil akhir latihan | <b>Skor</b><br>A : 8,6 s/d 10<br>B : 7,6 s/d 8,5<br>C : 6,6 s/d 7,5<br>D : 5,6 s/d 6,5<br>E : 0 s/d 5,5<br><b>Hasil Akhir : .....</b> |                                  |   |   |   |   |   |

### Lampiran 3

## Portofolio 2

Nama: .....

Tanggal:.....

1. Permasalahan :
  - Bagaimana cara melakukan latihan kekuatan otot punggung dengan bantuan bola?
  - Bagaimana cara melakukan latihan kecepatan dan daya tahan dengan cara lari zig-zag melewati rintangan corong?
  - Bagaimana cara melakukan latihan kelentukan otot tangan dengan cara menarik kain secara berpasangan?
2. Petunjuk :
  - Diskusikan dengan teman dan guru kalian!
  - Siapkan tempat dan alat untuk mempraktikkan tes TKJ!
  - Praktikkan tes TKJI sesuai dengan materi yang telah diberikan!
3. Lembar Kerja

| Permainan dan Olahraga | Kompetensi Dasar                                                                              | Penilaian Afektif dan Psikomotor |   |   |   |   |   |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|---|---|---|---|---|
|                        |                                                                                               | 1                                | 2 | 3 | 4 | 5 | R |
| Aktivitas Pengembangan | Melakukan latihan kekuatan otot punggung dengan bantuan bola                                  |                                  |   |   |   |   |   |
|                        | Melakukan latihan kecepatan dan daya tahan dengan cara lari zig-zag melewati rintangan corong |                                  |   |   |   |   |   |
|                        | Melakukan latihan kelentukan otot tangan dengan cara menarik kain secara berpasangan          |                                  |   |   |   |   |   |

| Permainan dan Olahraga                                                                                                                                    | Kompetensi Dasar                                                                                                                      | Penilaian Afektif dan Psikomotor |   |   |   |   |   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|---|---|---|---|---|
|                                                                                                                                                           |                                                                                                                                       | 1                                | 2 | 3 | 4 | 5 | R |
| Aspek yang Dinilai<br>1. Kesungguhan dan tanggung jawab<br>2. Kebenaran gerakan<br>3. Kejujuran dan sportivitas<br>4. Kerjasama<br>5. Hasil akhir latihan | <b>Skor</b><br>A : 8,6 s/d 10<br>B : 7,6 s/d 8,5<br>C : 6,6 s/d 7,5<br>D : 5,6 s/d 6,5<br>E : 0 s/d 5,5<br><b>Hasil Akhir : .....</b> | <p>.....</p> <p>Penilai/guru</p> |   |   |   |   |   |

## Lampiran 4

### Portofolio 3

Nama: .....

Tanggal:.....

1. Permasalahan :
  - Bagaimana cara melakukan gerakan rangkaian senam lantai tanpa alat dari sikap *headstand*, guling depan, dan guling belakang?
  - Bagaimana cara melakukan gerakan rangkaian senam lantai dengan alat dari awalan berlari, lompat kangkang, dan guling lenting di atas peti lompat?
2. Petunjuk :
  - Diskusikan dengan teman dan guru kalian!
  - Siapkan tempat dan alat untuk melakukan latihan!
  - Praktikkan macam-macam gerakan rangkaian senam lantai tanpa dan dengan alat sesuai dengan materi yang telah diberikan!
3. Lembar Kerja

| Permainan dan Olahraga   | Kompetensi Dasar                                                                                                                   | Penilaian Afektif dan Psikomotor |   |   |   |   |   |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|---|---|---|---|---|
|                          |                                                                                                                                    | 1                                | 2 | 3 | 4 | 5 | R |
| Senam Lantai tanpa Alat  | Melakukan gerakan rangkaian senam lantai tanpa alat dari sikap <i>headstand</i> , guling depan dan guling belakang.                |                                  |   |   |   |   |   |
| Senam Lantai dengan Alat | Melakukan gerakan rangkaian senam lantai dengan alat dari awalan berlari, lompat kangkang, dan guling lenting di atas peti lompat. |                                  |   |   |   |   |   |



| Permainan dan Olahraga                                                                                                                                    | Kompetensi Dasar                                                                                                                      | Penilaian Afektif dan Psikomotor |   |   |   |   |   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|---|---|---|---|---|
|                                                                                                                                                           |                                                                                                                                       | 1                                | 2 | 3 | 4 | 5 | R |
| Aspek yang Dinilai<br>1. Kesungguhan dan tanggung jawab<br>2. Kebenaran gerakan<br>3. Kejujuran dan sportivitas<br>4. Kerjasama<br>5. Hasil akhir latihan | <b>Skor</b><br>A : 8,6 s/d 10<br>B : 7,6 s/d 8,5<br>C : 6,6 s/d 7,5<br>D : 5,6 s/d 6,5<br>E : 0 s/d 5,5<br><b>Hasil Akhir : .....</b> | <p>.....</p> <p>Penilai/guru</p> |   |   |   |   |   |

## Lampiran 5

### Portofolio 4

Nama: .....

Tanggal: .....

1. Permasalahan : - Bagaimana cara melakukan rangkaian gerakan langkah ke samping kedua tangan diayun ke samping?  
- Bagaimana cara melakukan rangkaian mengayun gada ke depan dan ke belakang!
2. Petunjuk : - Diskusikan dengan teman dan guru kalian!  
- Siapkan tempat dan alat untuk melakukan latihan!  
- Praktikkan macam-macam bentuk latihan sesuai dengan materi yang diberikan!
3. Lembar Kerja

| Aktivitas Air                                                                                                                                             | Kompetensi Dasar                                                                                                                      | Penilaian Afektif dan Psikomotor |   |   |   |   |   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|---|---|---|---|---|
|                                                                                                                                                           |                                                                                                                                       | 1                                | 2 | 3 | 4 | 5 | R |
| Senam Ritmik Tanpa Menggunakan Alat                                                                                                                       | Melakukan rangkaian gerakan langkah ke samping kedua tangan diayun ke samping.                                                        |                                  |   |   |   |   |   |
| Senam Ritmik dengan Menggunakan Alat                                                                                                                      | Melakukan rangkaian gerakan mengayun gada ke depan dan ke belakang sambil mengeper.                                                   |                                  |   |   |   |   |   |
| Aspek yang Dinilai<br>1. Kesungguhan dan tanggung jawab<br>2. Kebenaran gerakan<br>3. Kejujuran dan sportivitas<br>4. Kerjasama<br>5. Hasil akhir latihan | <b>Skor</b><br>A : 8,6 s/d 10<br>B : 7,6 s/d 8,5<br>C : 6,6 s/d 7,5<br>D : 5,6 s/d 6,5<br>E : 0 s/d 5,5<br><b>Hasil Akhir : .....</b> | <p>.....</p> <p>Penilai/guru</p> |   |   |   |   |   |

## Lampiran 6

## Portofolio 5

**Nama:** .....

**Tanggal:**.....

1. Permasalahan : -- Bagaimana cara melakukan teknik dasar gerakan kaki, gerakan lengan, dan pernapasan renang gaya punggung?
2. Petunjuk : - Diskusikan dengan teman dan guru kalian!  
- Siapkan tempat dan alat untuk melakukan latihan!  
- Praktikkan koordinasi teknik dasar renang gaya punggung sesuai dengan misteri yang telah diberikan!
3. Lembar Kerja

[illegible]

## Lampiran 7

### Portofolio 6

Nama: .....

Tanggal:.....

1. Permasalahan : - Bagaimana cara melakukan dasar-dasar kegiatan penjelajahan di alam bebas?  
- Bagaimana cara melakukan keterampilan untuk memecahkan masalah yang ditemukan dalam aktivitas penjelajahan di alam bebas?
2. Petunjuk : - Diskusikan dengan teman dan guru kalian!  
- Siapkan tempat dan alat untuk melakukan latihan!  
- Praktikkan aktivitas tersebut sesuai dengan materi yang telah diberikan!
3. Lembar Kerja

| Aktivitas Air                                                                                                                                             | Kompetensi Dasar                                                                                                                                                             | Penilaian Afektif dan Psikomotor |   |   |   |   |   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|---|---|---|---|---|
|                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                              | 1                                | 2 | 3 | 4 | 5 | R |
| Dasar-dasar Penjelajahan di Alam Bebas                                                                                                                    | Melakukan dasar-dasar kegiatan penjelajahan di alam bebas.<br><br>Melakukan keterampilan untuk memecahkan masalah yang ditemukan dalam aktivitas penjelajahan di alam bebas? |                                  |   |   |   |   |   |
| Aspek yang Dinilai<br>1. Kesungguhan dan tanggung jawab<br>2. Kebenaran gerakan<br>3. Kejujuran dan sportivitas<br>4. Kerjasama<br>5. Hasil akhir latihan | <b>Skor</b><br>A : 8,6 s/d 10<br>B : 7,6 s/d 8,5<br>C : 6,6 s/d 7,5<br>D : 5,6 s/d 6,5<br>E : 0 s/d 5,5<br><b>Hasil Akhir : .....</b>                                        | <p>.....</p> <p>Penilai/guru</p> |   |   |   |   |   |

## Lampiran 8

### Portofolio 7

Nama: .....

Tanggal:.....

1. Permasalahan : - Coba sebutkan apa saja yang termasuk bencana alam!  
- Kumpulkanlah kliping tentang berbagai alam beserta bahaya yang ditimbulkan dan cara menghadapinya!
2. Petunjuk : - Diskusikan dengan teman dan guru kalian!  
- Persiapkan perlengkapan yang digunakan untuk mengumpulkan kliping!  
- Praktikkan persiapan yang diperlukan untuk mengumpulkan kliping dengan tema sesuai dengan materi yang telah diberikan!
3. Lembar Kerja

| Aktivitas Air                                                                                                                                             | Kompetensi Dasar                                                                                                                      | Penilaian Afektif dan Psikomotor                          |   |   |   |   |   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
|                                                                                                                                                           |                                                                                                                                       | 1                                                         | 2 | 3 | 4 | 5 | R |
| Bencana Alam                                                                                                                                              | Berbagai bencana alam<br><br>Berbagai bahaya yang ditimbulkan akibat bencana alam<br><br>Cara menghadapi berbagai bencana alam        |                                                           |   |   |   |   |   |
| Aspek yang Dinilai<br>1. Kesungguhan dan tanggung jawab<br>2. Kebenaran gerakan<br>3. Kejujuran dan sportivitas<br>4. Kerjasama<br>5. Hasil akhir latihan | <b>Skor</b><br>A : 8,6 s/d 10<br>B : 7,6 s/d 8,5<br>C : 6,6 s/d 7,5<br>D : 5,6 s/d 6,5<br>E : 0 s/d 5,5<br><b>Hasil Akhir : .....</b> | .....<br><br><br><br><br><br><br><br><br><br>Penilai/guru |   |   |   |   |   |

## Lampiran 9

### Portofolio 8

Nama: .....

Tanggal: .....

1. Permasalahan :
  - Bagaimana cara melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan dan olahraga sepak bola, voli, bola basket, softball, dan bulu tangkis?
  - Bagaimana cara melakukan latihan variasi dan kombinasi olahraga atletik nomor lompat tinggi gaya guling perut (*straddle*) dan lempar cakram dengan arah membelakangi?
  - Bagaimana cara melakukan latihan variasi dan kombinasi pencak silat gerakan serang hindar?
2. Petunjuk :
  - Diskusikan dengan teman dan guru kalian!
  - Siapkan tempat dan alat untuk melakukan latihan!
  - Praktikkan macam-macam bentuk latihan sesuai dengan materi yang telah diberikan!
3. Lembar Kerja

| Permainan dan Olahraga | Kompetensi Dasar                                                                                | Penilaian Afektif dan Psikomotor |   |   |   |   |   |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|---|---|---|---|---|
|                        |                                                                                                 | 1                                | 2 | 3 | 4 | 5 | R |
| Permainan Bola Besar   | <b>Sepak Bola</b><br>Variasi dan kombinasi menggiring bola dilanjutkan menembakkan ke gawang    |                                  |   |   |   |   |   |
|                        | <b>Bola Voli</b><br>Variasi dan kombinasi servis, <i>passing</i> bawah, dan menangkap bola voli |                                  |   |   |   |   |   |
|                        | <b>Bola Basket</b><br>Variasi dan kombinasi menggiring bola zig-zag dan berantai                |                                  |   |   |   |   |   |
| Permainan Bola Kecil   | <b>Softball</b><br>Lomba lari menuju <i>base</i>                                                |                                  |   |   |   |   |   |

| Permainan dan Olahraga                                                                                                                                    | Kompetensi Dasar                                                                                                                      | Penilaian Afektif dan Psikomotor |   |   |   |   |   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|---|---|---|---|---|
|                                                                                                                                                           |                                                                                                                                       | 1                                | 2 | 3 | 4 | 5 | R |
|                                                                                                                                                           | <b>Bulutangkis</b><br>Memukul dan mengembalikan bola secara berpasangan                                                               |                                  |   |   |   |   |   |
| Olahraga Atletik                                                                                                                                          | <b>Lompat Tinggi</b><br>1. Teknik gaya guling perut<br>2. Hasil lompatan                                                              |                                  |   |   |   |   |   |
|                                                                                                                                                           | <b>Lempar Cakram</b><br>1. Teknik gaya membelakangi<br>2. Hasil lemparan                                                              |                                  |   |   |   |   |   |
| Olahraga Beladiri                                                                                                                                         | <b>Pencak Silat</b><br>Rangkaian serang hindar pertama                                                                                |                                  |   |   |   |   |   |
| Aspek yang Dinilai<br>1. Kesungguhan dan tanggung jawab<br>2. Kebenaran gerakan<br>3. Kejujuran dan sportivitas<br>4. Kerjasama<br>5. Hasil akhir latihan | <b>Skor</b><br>A : 8,6 s/d 10<br>B : 7,6 s/d 8,5<br>C : 6,6 s/d 7,5<br>D : 5,6 s/d 6,5<br>E : 0 s/d 5,5<br><b>Hasil Akhir : .....</b> | <p>.....</p> <p>Penilai/guru</p> |   |   |   |   |   |

## Lampiran 10

### Portofolio 9

Nama: .....

Tanggal: .....

1. Permasalahan : - Bagaimana cara melakukan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)?  
- Bagaimana cara menginterpretasikan hasil tes TKJI tersebut?
2. Petunjuk : - Diskusikan dengan teman dan guru kalian!  
- Siapkan tempat dan alat untuk mempraktikkan tes TKJI!  
- Praktikkan tes TKJI sesuai dengan materi yang telah diberikan!
3. Lembar Kerja

#### Formulir TKJI

Nama : ..... (putra/putri\*)  
 Umur : .....  
 Tanggal tes : .....  
 Tempat tes : .....

| No.                      | Jenis Tes             | Hasil     | Nilai | Keterangan |
|--------------------------|-----------------------|-----------|-------|------------|
| 1.                       | Lari 50 meter         | ... detik |       |            |
| 2.                       | Gantung siku tekuk    | ...detik  |       |            |
| 3.                       | Baring duduk          | ... detik |       |            |
| 4.                       | Loncat tegak          | ... cm    |       |            |
|                          | Tinggi raihan: ... cm |           |       |            |
|                          | - loncat I : ... cm   |           |       |            |
|                          | - loncat II : ... cm  |           |       |            |
|                          | - loncat III : ... cm |           |       |            |
| 5.                       | Lari 800/1000 m*      | ... detik |       |            |
| 6.                       | Jumlah Nilai          |           |       |            |
| 7.                       | Kualifikasi           |           |       |            |
| * Coret yang tidak perlu |                       |           |       |            |

**Keterangan: hasil keseluruhan nilai kemudian diinterpretasikan dengan tabel norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI).**



## Lampiran 11

# Portfolio 10

**Nama:** .....

**Tanggal:**.....

1. Permasalahan :
  - Bagaimana cara melakukan gerakan rangkaian senam lantai tanpa alat dari gerakan loncat, meroda, dan sikap kapal terbang?
  - Bagaimana cara melakukan gerakan rangkaian senam lantai dengan alat dari lompat jongkok, lompat jongkok variasi, dan lompat kangkang?
2. Petunjuk :
  - Diskusikan dengan teman dan guru kalian!
  - Siapkan tempat dan alat untuk melakukan latihan!
  - Praktikkan macam-macam gerakan rangkaian senam lantai tanpa dan dengan alat sesuai dengan materi yang telah diberikan!
3. Lembar Kerja

| Aktivitas Air            | Kompetensi Dasar                                                                                                                      | Penilaian Afektif dan Psikomotor                          |   |   |   |   |   |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
|                          |                                                                                                                                       | 1                                                         | 2 | 3 | 4 | 5 | R |
| Senam Lantai Tanpa alat  | Melakukan gerakan rangkaian senam lantai tanpa alat dari gerakan loncat, meroda, dan sikap kapal terbang.                             |                                                           |   |   |   |   |   |
| Senam Lantai dengan Alat | Melakukan gerakan rangkaian senam lantai dengan alat dari lompat jongkok, lompat jongkok variasi, dan lompat kangkang.                |                                                           |   |   |   |   |   |
| Aspek yang Dinilai       | <b>Skor</b><br>A : 8,6 s/d 10<br>B : 7,6 s/d 8,5<br>C : 6,6 s/d 7,5<br>D : 5,6 s/d 6,5<br>E : 0 s/d 5,5<br><b>Hasil Akhir : .....</b> | .....<br><br><br><br><br><br><br><br><br><br>Penilai/guru |   |   |   |   |   |

## Lampiran 12

### Portofolio 11

Nama: .....

Tanggal: .....

1. Permasalahan : - Bagaimana cara melakukan kombinasi gerakan kaki ke depan dan ke belakang kedua tangan silang rentang?  
- Bagaimana cara melakukan kombinasi gerakan putaran lengan dengan menggunakan gada ke depan dan ke belakang
2. Petunjuk : - Diskusikan dengan teman dan guru kalian!  
- Siapkan tempat dan alat untuk melakukan latihan!  
- Praktikkan macam-macam bentuk latihan sesuai dengan materi yang diberikan!
3. Lembar Kerja

| Aktivitas Air                                                                                                                                             | Kompetensi Dasar                                                                                                                      | Penilaian Afektif dan Psikomotor |   |   |   |   |   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|---|---|---|---|---|
|                                                                                                                                                           |                                                                                                                                       | 1                                | 2 | 3 | 4 | 5 | R |
| Senam Ritmik Tanpa Menggunakan Alat                                                                                                                       | Melakukan kombinasi gerakan kaki ke depan dan ke belakang kedua tangan silang rentang                                                 |                                  |   |   |   |   |   |
| Senam Ritmik dengan Menggunakan alat                                                                                                                      | Melakukan kombinasi gerakan putaran lengan dengan menggunakan gada ke depan dan ke belakang                                           |                                  |   |   |   |   |   |
| Aspek yang Dinilai<br>1. Kesungguhan dan tanggung jawab<br>2. Kebenaran gerakan<br>3. Kejujuran dan sportivitas<br>4. Kerjasama<br>5. Hasil akhir latihan | <b>Skor</b><br>A : 8,6 s/d 10<br>B : 7,6 s/d 8,5<br>C : 6,6 s/d 7,5<br>D : 5,6 s/d 6,5<br>E : 0 s/d 5,5<br><b>Hasil Akhir : .....</b> | <p>.....</p> <p>Penilai/guru</p> |   |   |   |   |   |

## Lampiran 13

# Portfolio 12

**Nama:** .....

**Tanggal:**.....

1. Permasalahan :
  - Bagaimana cara melakukan teknik dasar meluncur, gerakan kaki, dan lengan gaya bebas?
  - Bagaimana cara melakukan koordinasi teknik dasar meluncur, gerakan kaki, lengan, dan pernapasan renang gaya bebas?
2. Petunjuk :
  - Diskusikan dengan teman dan gurumu!
  - Siapkan tempat dan alat untuk melakukan latihan!
  - Praktikkan koordinasi teknik dasar renang gaya bebas sesuai dengan misteri yang telah diberikan!
3. Lembar Kerja

| Aktivitas Air                                                                                                                                             | Kompetensi Dasar                                                                                                                      | Penilaian Afektif dan Psikomotor                          |   |   |   |   |   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
|                                                                                                                                                           |                                                                                                                                       | 1                                                         | 2 | 3 | 4 | 5 | R |
| Renang Gaya Punggung                                                                                                                                      | Melakukan teknik dasar meluncur, gerakan kaki, dan lengan gaya bebas                                                                  |                                                           |   |   |   |   |   |
|                                                                                                                                                           | Melakukankoordinasi teknik dasar meluncur, gerakan kaki, lengan, dan pernapasan renang gaya bebas                                     |                                                           |   |   |   |   |   |
| Aspek yang Dinilai<br>1. Kesungguhan dan tanggung jawab<br>2. Kebenaran gerakan<br>3. Kejujuran dan sportivitas<br>4. Kerjasama<br>5. Hasil akhir latihan | <b>Skor</b><br>A : 8,6 s/d 10<br>B : 7,6 s/d 8,5<br>C : 6,6 s/d 7,5<br>D : 5,6 s/d 6,5<br>E : 0 s/d 5,5<br><b>Hasil Akhir : .....</b> | .....<br><br><br><br><br><br><br><br><br><br>Penilai/guru |   |   |   |   |   |

## Lampiran 14

**Portfolio 13**

**Nama:** .....

**Tanggal:**.....

1. Permasalahan :
  - Bagaimana cara melakukan perencanaan dasar-dasar kegiatan penjelajahan di alam bebas?
  - Bagaimana cara melakukan teknik menarik perhatian untuk penyelamatan dengan menggunakan cermin?
2. Petunjuk :
  - Diskusikan dengan teman dan guru kalian!
  - Siapkan tempat dan alat untuk melakukan latihan!
  - Praktikkan aktivitas tersebut sesuai dengan materi yang telah diberikan!
3. Lembar Kerja

| Aktivitas Air                                                                                                                                             | Kompetensi Dasar                                                                                                                      | Penilaian Afektif dan Psikomotor                          |   |   |   |   |   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
|                                                                                                                                                           |                                                                                                                                       | 1                                                         | 2 | 3 | 4 | 5 | R |
| Aktivitas Penjelajahan dan Penyelamatan di Alam Bebas                                                                                                     | Melakukan perencanaan dasar-dasar kegiatan penjelajahan di alam bebas.                                                                |                                                           |   |   |   |   |   |
|                                                                                                                                                           | Teknik menarik perhatian untuk penyelamatan dengan menggunakan cermin                                                                 |                                                           |   |   |   |   |   |
| Aspek yang Dinilai<br>1. Kesungguhan dan tanggung jawab<br>2. Kebenaran gerakan<br>3. Kejujuran dan sportivitas<br>4. Kerjasama<br>5. Hasil akhir latihan | <b>Skor</b><br>A : 8,6 s/d 10<br>B : 7,6 s/d 8,5<br>C : 6,6 s/d 7,5<br>D : 5,6 s/d 6,5<br>E : 0 s/d 5,5<br><b>Hasil Akhir : .....</b> | .....<br><br><br><br><br><br><br><br><br><br>Penilai/guru |   |   |   |   |   |

## Lampiran 15

### Portofolio 14

Nama: .....

Tanggal:.....

1. Permasalahan : - Coba sebutkan yang termasuk bencana alam!  
- Kumpulkanlah kliping tentang berbagai alam beserta bahaya yang ditimbulkan dan cara menghadapinya!
2. Petunjuk : - Diskusikan dengan teman dan guru kalian!  
- Persiapkan perlengkapan yang digunakan untuk mengumpulkan kliping!  
- Praktikkan persiapan yang diperlukan untuk mengumpulkan kliping dengan tema sesuai dengan materi yang telah diberikan!
3. Lembar Kerja

| Aktivitas Air                                                                                                                                                                        | Kompetensi Dasar                                                                                                                                                     | Penilaian Afektif dan Psikomotor |   |   |   |   |   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|---|---|---|---|---|
|                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                      | 1                                | 2 | 3 | 4 | 5 | R |
| Bencana Alam                                                                                                                                                                         | <p>Berbagai bencana alam</p> <p>Berbagai bahaya yang ditimbulkan akibat bencana alam</p> <p>Cara menghadapi berbagai bencana alam</p>                                |                                  |   |   |   |   |   |
| <p>Aspek yang Dinilai</p> <p>1. Kesungguhan dan tanggung jawab</p> <p>2. Kebenaran gerakan</p> <p>3. Kejujuran dan sportivitas</p> <p>4. Kerjasama</p> <p>5. Hasil akhir latihan</p> | <p><b>Skor</b></p> <p>A : 8,6 s/d 10</p> <p>B : 7,6 s/d 8,5</p> <p>C : 6,6 s/d 7,5</p> <p>D : 5,6 s/d 6,5</p> <p>E : 0 s/d 5,5</p> <p><b>Hasil Akhir : .....</b></p> | <p>.....</p> <p>Penilai/guru</p> |   |   |   |   |   |

# Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

Untuk SMP / MTS Kelas IX



ISBN 978-979-095-214-0 (no. jilid lengkap)

ISBN 978-979-095-230-0 (jil. 3d)

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) \*Rp12.450,00*