MOHAMMAD ALI MASHAR
DWINARHAYU

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

untuk Sekolah Menengah Pertama

PUSAT PERBUKUAN
Kementerian Pendidikan Nasional

IX

Pendidikan Jasmani Olahraga & Kesehatan
untuk Sekolah Menengah Pertama kelas IX

MOHAMMAD ALI MASHAR
DWINARHAYU

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

untuk Sekolah Menengah Pertama

PUSAT PERBUKUAN
Kementerian Pendidikan Nasional

IX

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

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

untuk Sekolah Menengah Pertama Kelas IX

Penyusun : MOHAMMAD ALI MASHAR, S.Pd
Dra. DWINARHAYU
Perancang Kulit : Agus Nadi
Layouter : Karimansyah Rizal. L
Ilustrator : Mujiono
Ukuran Buku : 17,6 × 25 cm

613.707
MOH MOHAMMAD Ali Mashar
p Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan/Mohammad Ali Mashar, Dwinarhayu; ilustrator, Mujiono.—Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional, 2010.
x, 192 hlm.: ilus.; 25 cm

Bibliografi: hlm. 188
Indeks
Untuk Sekolah Menengah Pertama kelas IX
ISBN 978-979-095-214-0 (no. jilid lengkap)
ISBN 978-979-095-236-2 (jil. 3j)

1. Olahraga - Aspek Kesehatan - Studi dan Pengajaran
I. Judul II. Dwinarhayu III. Mujiono

Hak Cipta buku ini dialihkan kepada Kementerian Pendidikan Nasional
dari Penerbit Swadaya Murni

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

Buku merupakan sarana penunjang yang paling efektif dalam menentukan keberhasilan proses belajar siswa. Melalui Permendiknas RI No. 22 Tahun 2006, pemerintah telah mengembangkan dan menetapkan Standar Isi tahun 2006 sebagai landasan yang dapat digunakan para guru untuk mengembangkan standar kompetensi dan kompetensi dasar.

Standar isi tahun 2006 digunakan sebagai acuan penyusunan buku ini. Oleh karena itu, materi-materi yang diberikan lebih ditekankan untuk mencapai kompetensi yang telah ditetapkan. Materi-materi dalam buku ini diharapkan dapat membantu mengembangkan kesehatan jasmani dan rohani siswa sejak dini.

Walaupun demikian, kami juga sadar bahwa kami hanyalah manusia yang pasti memiliki kekurangan. Untuk itu, segala bentuk kritik dan saran dari berbagai pihak sangat kami nantikan demi perbaikan buku ini di masa datang.

Terima kasih kami ucapkan kepada semua pihak yang telah membantu terbitnya buku ini. Semoga Tuhan Yang Maha Esa membalas dengan kebaikan yang berlipat ganda. Akhir kata, semoga buku ini dapat bermanfaat.

Jakarta, Januari 2009

Penulis

Kata Pendahuluan

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya sehingga kami dapat menyelesaikan buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk kelas IX.

Buku ini kami susun berdasarkan Kurikulum Standar Isi 2006 untuk memenuhi kebutuhan Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Sekolah Menengah Pertama (SMP/MTs). Materi yang kami sampaikan adalah tentang permainan dan olahraga bola besar, permainan dan olahraga bola kecil, atletik, pencak silat, aktivitas kebugaran jasmani, senam lantai, senam irama, renang, pendidikan luar sekolah serta budaya hidup sehat yang kami uraikan menjadi 19 bab.

Setiap pokok bahasannya disajikan secara sistematis dengan menggunakan bahasa yang mudah dipahami siswa dan disertai dengan gambar-gambar yang dapat membantu pemahaman siswa serta memudahkan siswa mencontoh suatu gerakan sehingga tujuan pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah dapat tercapai, yaitu siswa mempunyai ketrampilan yang sempurna dan memiliki tingkat kebugaran yang baik.

Buku ini kami lengkapi pula dengan aktivitasku, uji kemampuan serta uji kompetensi di setiap akhir bab untuk menguji kemampuan nalar dan pemahaman siswa terhadap materi yang telah dipelajarinya. Kami juga menyertakan rubrik jendela info yang berisi tentang info olahraga yang dapat menambah pengetahuan siswa.

Tidak lupa kami ucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan, bimbingan, dan dukungannya. Kami menyadari, buku ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu kritik, saran, dan masukan untuk meningkatkan kualitas buku ini sangat kami harapkan.

Akhirnya, semoga buku ini dapat bermanfaat bagi pengembangan mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Sekolah Menengah Pertama (SMP/ MTs).

Jakarta, Januari 2009

Penulis

Petunjuk Penggunaan Buku

Judul Bab

Pada bagian ini, kamu dapat mengetahui bab setiap materi yang disajikan, gambar pengantar isi bab, serta paragraf apersepsi.

Peta Konsep

Pada bagian ini, kamu dapat mengetahui konsep-konsep yang akan dipelajari dalam setiap bab sehingga dapat memudahkanmu memahami materi dengan baik.

Materi Pembelajaran

Pada bagian ini, kamu dapat mengetahui materi-materi sebagai bahan pembelajaranmu. Materi pembelajaran disajikan secara sistematis dengan bahasa yang mudah dipahami.

Aktivitasku

Pada bagian ini, kamu dapat melakukan kegiatan, seperti menjawab soal, latihan praktek, dan sebagainya. Bagian ini dimaksudkan agar kamu dapat memahami materi lebih baik.

Uji Kompetensi

Pada bagian ini, kamu dapat mengukur kemampuanmu mengenai materi yang sudah kamu pelajari yaitu dengan cara menjawab soal-soal pilihan ganda dan essay.

Diunduh dari BSE.Mahoni.com

Daftar Isi

Kata Sambutan ..... **iii**
Kata Pengantar ..... **iv**
Pendahuluan ..... **v**
Petunjuk Penggunaan Buku ..... **vi**
Daftar Isi .... **vii**

BAB 1 Permainan dan Olahraga Bola Besar **1**
A. Sepak Bola 3
B. Bola Voli 5
C. Bola Basket 8
Uji Kompetensi 1 15

BAB 2 Permainan dan Olahraga Bola Kecil **17**
A. Bulu Tangkis 19
B. Softball 21
C. Tenis Meja 24
Uji Kompetensi 2 27

BAB 3 Permainan dan Olahraga Atletik **29**
A. Lari Jarak Jauh 31
B. Lompat Jauh Gaya Melenting 32
C. Lompat Tinggi Gaya Straddle 33
D. Tolak Peluru Gaya Membelakang 34
E. Lempar Cakram Awalan Memutar 36
F. Lempar Lembing Langkah Silang 37
Uji Kompetensi 3 41

BAB 4 Permainan dan Olahraga Bela Diri Pencak Silat **43**
A. Hakikat Pencak Silat 45
B. Teknik Dasar Pencak Silat 45
C. Kombinasi Teknik Dasar Pencak Silat yang Dilakukan Secara Berpasangan 49
Uji Kompetensi 4 51

BAB 5 Aktivitas Pengembngan (Kebugaran Jasmani) **53**
A. Latihan Kekuatan 55
B. Latihan Kecepatan (*Speed*) 57
C. Latihan Daya Tahan 57
D. Latihan Kelentukan (*Fleksibility*) 58
Uji Kompetensi 5 61

BAB 6 Senam Lantai **63**
A. Gerakan Senam Lantai 65
B. Rangkaian Gerak Senam Lantai 67
Uji Kompetensi 6 69

BAB 7 Aktivitas Ritmik (Senam Irama) **71**
A. Bentuk-bentuk Latihan Senam Irama 73
B. Rangkaian Gerakan Tangan dan Kaki pada Senam Irama 75
C. Senam Irama dengan Menggunakan Tongkat 76
Uji Kompetensi 7 79

BAB 8 Teknik Dasar Renang (Gaya Punggung) **81**
A. Teknik Renang Gaya Punggung 83
B. Koordinasi Gerakan Renang Gaya Punggung 85
Uji Kompetensi 8 87

BAB 9 Pendidikan Luar Kelas (*Out Door Education*) **89**
A. Kegiatan Penjelajahan 91
B. Keterampilan Dasar Mempertahankan Hidup 93
Uji Kompetensi 9 97

BAB 10 Budaya Hidup Sehat: Kebakaran **99**
A. Penyebab Terjadinya Kebakaran 101
B. Mencegah Bahaya Kebakaran 102
C. Menanggulang Bahaya Kebakaran 103
Uji Kompetensi 10 105

BAB 11 Aktivitas Permainan dan Olahraga Permainan Bola Besar (Lanjutan) **107**
A. Sepak Bola 109
B. Bola Voli 110
C. Bola Basket 112
Uji Kompetensi 11 115

BAB 12 Aktivitas Permainan dan Olahraga Permainan Bola Kecil (Lanjutan) **117**
A. Bulu Tangkis 119
B. Softball 120
C. Tenis Meja 121
Uji Kompetensi 12 123

BAB 13 Permainan dan Olahraga Atletik (Lanjutan) **125**
A. Lari Jarak Jauh 127
B. Lompat Jauh Gaya Melenting 129
C. Lompat Tinggi Gaya Straddle 130
D. Tolak Peluru Gaya Membelakangi 131
E. Lempar Cakram Awalan Memutar 132
F. Lempar Lembing Langkah Silang 133
Uji Kompetensi 13 133

BAB 14 Permainan Dan Olahraga Beladiri Pencak Silat (Lanjutan) **135**
A. Latihan Teknik Dasar Pencak Silat 137
B. Peraturan Pertandingan Pencak Silat 139
Uji Kompetensi 14 141

BAB 15 Latihan Kebugaran Jasmani: Tes Pengukuran Kebugaran Jasmani . 143
A. Pelaksanaan Tes Kebugaran Jasmani 145
B. Mencocokan Hasil Tes Pengukuran Kebugaran Jasmani dengan Tabel 146
Uji Kompetensi 15 149
BAB 16 Senam Lantai (Lanjutan) 151
A. Latihan Senam Lantai 153
B. Rangkaian Gerakan Senam Lantai 156
Uji Kompetensi 16 159
BAB 17 Senam Irama (Lanjutan) 161
A. Senam Irama Tanpa Menggunakan Alat 163
B. Senam Irama dengan Menggunakan Tongkat 165
Uji Kompetensi 17 167
BAB 18 Renang Gaya Bebas 169
A. Teknik Dasar Berenang Gaya Bebas 171
B. Koordinasi Renang Gaya Bebas 173
Uji Kompetensi 18 175
Bab 19 Pola Hidup Sehat (Bencana Alam) 177
A. Banjir 179
B. Gempa Bumi 180
C. Gunung Meletus 181
Uji Kompetensi 19 183
Glosarium 185
Indeks 187
Daftar Pustaka 188
Lampiran 190

BAB 1 PERMAINAN DAN OLAHRAGA BOLA BESAR

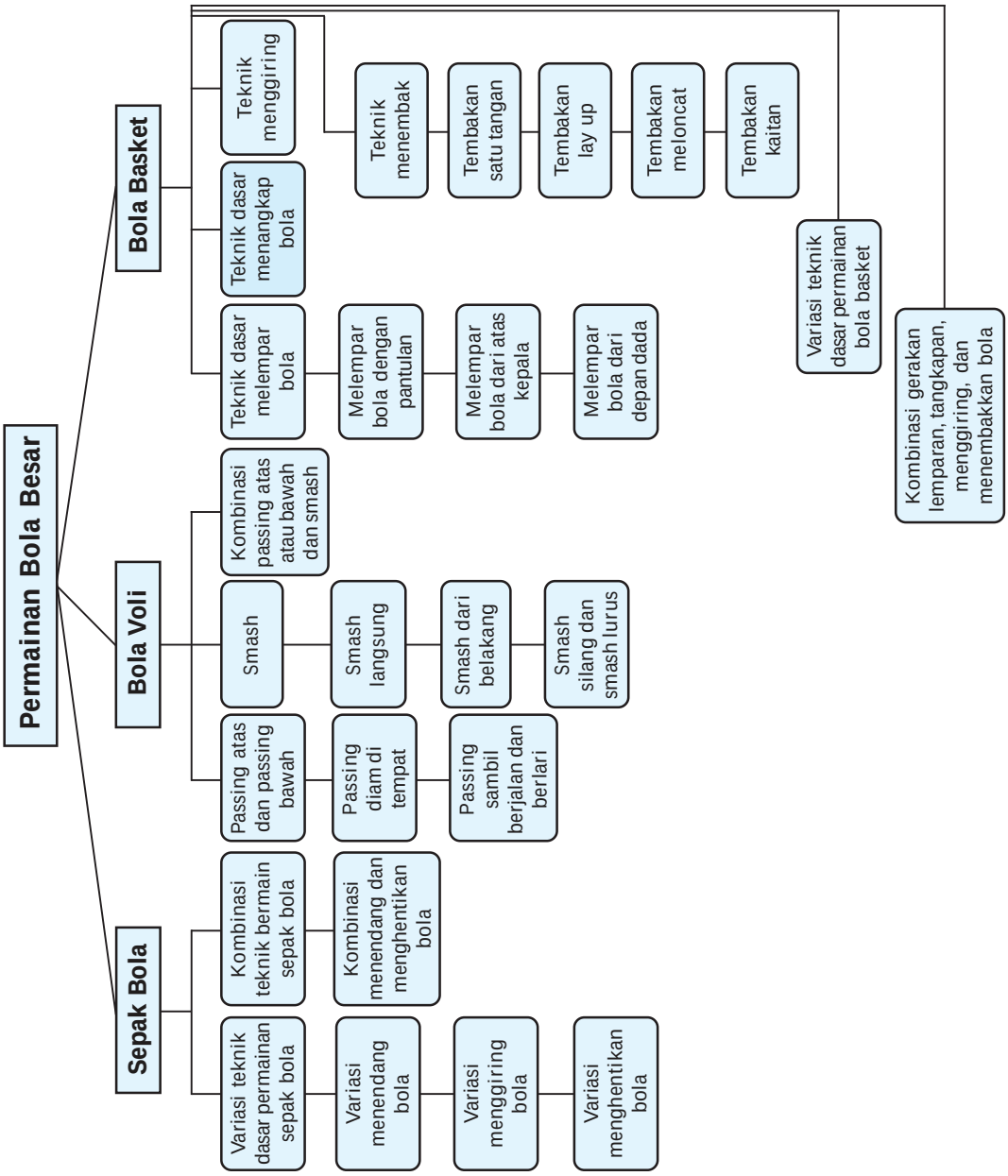
Tujuan Pembelajaran:

Setelah mempelajari bab ini, kamu diharapkan dapat:
1) melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar menendang, menghentikan serta menggiring bola dalam olahraga sepak bola;
2) melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar passing dan smash dalam olahraga bola voli;
3) melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar passing, menggiring, shooting dan layup shoot dalam olahraga bola basket.

Sumber: Dokumentasi penerbit

Sepak bola, bola voli, dan bola basket merupakan permainan olahraga yang menggunakan bola besar. Olahraga ini sudah cukup populer di masyarakat. Untuk dapat memainkan olahraga ini dengan baik dan benar, kamu harus mengerti dan menguasai teknik-tekniknya. Pada buku Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Kelas 9 ini kamu akan mempelajari tentang teknik permainan sepak bola, bola voli, dan bola basket yang baik dan benar, beserta variasi dan kombinasinya.

PETA KONSEP



KATA KUNCI

Sepak bola	Kombinasi	Menyundul bola	Lecutan
Bola voli	Menendang bola	Passing	Menembak
bola basket	Menghentikan bola	Smash	
Teknik	Menggiring bola	Mengoper bola	

A. Sepak Bola

Sepak bola adalah olahraga yang dimainkan secara beregu/ berkelompok. Tiap-tiap regu terdiri atas 11 pemain. Tujuan utama dari permainan sepak bola adalah memasukkan bola ke gawang lawan. Dalam permainan sepak bola diperlukan teknik permainan yang tinggi dengan kontrol bola yang prima, kerja sama yang terjalin rapi, serta semangat yang tinggi dari pemain.

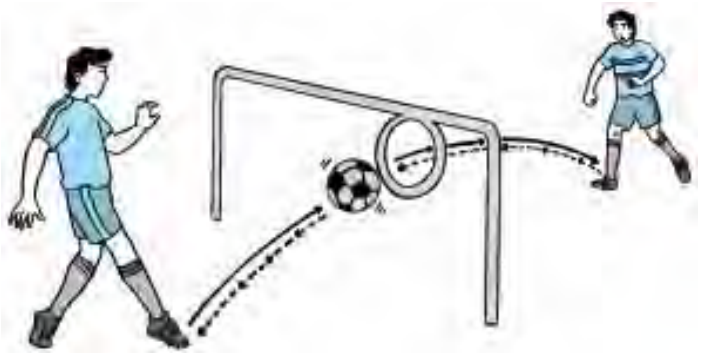
Pada buku Pendidikan Jasmani kelas 9 ini, kamu akan mempelajari variasi dari teknik dasar bermain sepak bola yang meliputi teknik menendang, menggiring, dan menghentikan bola serta kombinasinya

1. Variasi Teknik Dasar Permainan Sepak bola

Untuk melatih penguasaan teknik dasar permainan sepak bola, kamu dapat melakukan variasi latihan, di antaranya sebagai berikut.

a. Variasi menendang bola

Menendang bola dengan sasaran lingkaran yang digantung pada gawang. Latihan ini dilakukan secara berpasangan. Mula-mula A menendang bola melewati lingkaran yang digantung pada gawang ke arah B da B menerimanya. Lakukan latihan tersebut berulang-ulang secara bergantian.

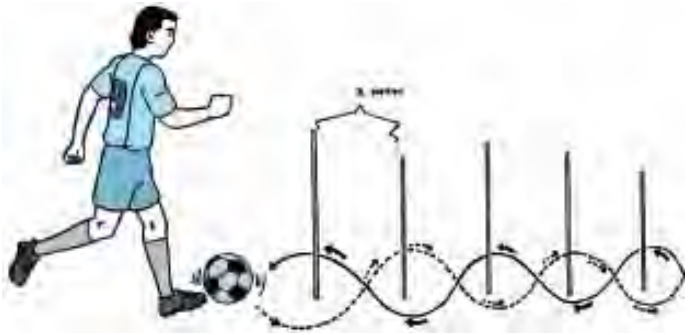


Sumber: Dokumentasi penerbit
***Gambar 1. 1** Latihan menendang bola dengan sasaran lingkaran*

b. Variasi Menggiring Bola

Menggiring bola secara zig zag melalui 10 tiang pancang. Jarak masing-masing tiang dua meter. Garis start sama dengan garis finish. Latihan ini dilakukan secara berkelompok. Secara bergantian lakukan teknik menggiring bola dengan

menggunakan kaki bagian dalam, luar, atau punggung kaki melewati tiang-tiang tersebut secara zig zag. Setelah sampai di tiang terakhir, lakukan putaran dan kembali menggiring bola melewati tiang secara zig zag hingga kembali ke garis start yang juga merupakan garis finish. Kegiatan ini dicatat waktunya.



Sumber: Dokumentasi penerbit
***Gambar 1. 2** Latihan menggiring secara zig zag*

c. Variasi Menghentikan Bola

Dua orang saling berhadapan dengan jarak antara 3 - 8 meter. A menendang bola ke arah B dan B menghentikan bola dengan kaki, paha, perut, atau dada tergantung dari posisi datangnya bola. Lakukan secara bergantian. Begitu seterusnya sampai kamu menguasai teknik ini.

Sumber: Dokumentasi penerbit
***Gambar 1. 3** Latihan menghentikan bola*

2. Kombinasi Teknik Dasar Menggiring, Menendang, dan Menghentikan Bola

Latihan kombinasi teknik menggiring, menendang, dan menghentikan bola dilakukan secara berpasangan. Dua orang pemain yang saling berhadapan dengan jarak 8 sampai 20 meter. Di tengah-tengah ditancapkan dua buah bendera dengan jarak masing-masing 1 atau 2 meter sebagai gawang atau sasaran.

Mula-mula A menggiring bola hingga dekat gawang, lalu A

menendang bola dengan menggunakan berbagai macam bagian kaki ke arah B dan B menghentikannya. Bola harus melalui gawang. Lakukan secara bergantian.

Sumber: Dokumentasi penerbit
***Gambar 1. 4** Kombinasi menendang dan menghentikan bola*

Jendela Info

Hattrick dalah istilah dalam olahraga yang mengacu pada tiga kali keberhasilan dalam suatu hal secara berurutan. Dalam sepak bola, hattrick berarti keberhasilan seorang pemain sepak bola dalam mencetak gol sebanyak tiga kali dalam suatu pertandingan.

Sumber: id.wikipedia.org

B. Bola Voli

Bola voli merupakan suatu permainan yang dimainkan secara beregu. Tiap-tiap regu terdiri dari 6 pemain. Bentuk permainan bola voli adalah memainkan bola dengan cara dipantulkan dengan 1 atau 2 tangan secara bersama-sama untuk mencegah bola jatuh di daerah sendiri. Beberapa teknik dasar yang dipelajari dalam permainan bola voli adalah servis, passing, smash, dan block.

1. Teknik Dasar Bermain Bola Voli

Teknik bermain bola voli harus kamu kuasai agar kamu dapat memenangkan pertandingan. Beberapa teknik yang sebaiknya kamu kuasai di antaranya adalah passing dan smash.

a. Passing Bawah dan Passing Atas Secara Berpasangan

Passing adalah gerakan memukul bola untuk mengoper. Cara melakukan latihan passing atas dan passing bawah secara berpasangan adalah sebagai berikut.

- Dua orang saling berhadapan dengan jarak + 2 meter.
- Ketika temanmu melempar bola maka sambutlah dengan passing bawah atau passing atas.
- Mainkan bola tersebut secara bolak-balik dengan menggunakan passing atas dan passing bawah secara bergantian tergantung ketinggian bola.

Sumber: Dokumentasi penerbit
Gambar 1. 5 *Passing bawah dan passing atas*

Passing dapat juga divariasikan dengan dilakukan sambil berjalan maupun berlari. Passing sambil berjalan atau berlari merupakan salah satu cara mengejar bola dengan jarak yang agak jauh. Latihan dilakukan secara berpasangan. Caranya, bola dilambungkan oleh teman maka kamu menerimanya dengan passing atas atau passing bawah sambil berjalan atau berlari tergantung jarak bola dengan tempatmu berdiri.

Sumber: Dokumentasi penerbit
Gambar 1. 6 *Passing sambil berjalan dan berlari*

b. Smash

Smash adalah pukulan yang menukik, keras, dan tajam. Smash merupakan gerakan yang kompleks, yang terdiri dari melangkah, meloncat, memukul bola melayang di udara dan mendarat kembali setelah memukul bola.

1) Smash Langsung

Sumber: Dokumentasi penerbit
Gambar 1. 7 *Smash langsung*

Adalah smash yang dilakukan terhadap bola yang datang dari lawan. Latihan dilakukan secara berpasangan. Bola dilambungkan temanmu, secepatnya kamu langsung meloncat di dekat net dan melakukan smash.

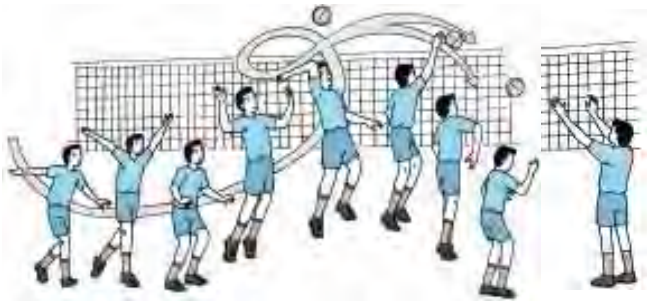
2) *Smash dari Belakang*

Smash ini dilakukan sebagai serangan untuk menghindari block yang kuat. Latihan dilakukan secara berpasangan. Berdirilah jauh di belakang daerah serang. Saat bola dilambungkan temanmu, langkahkan kaki ke depan hingga posisi badan tepat dibelakang bola tapi masih dibelakang garis serang, kemudian lakukan pukulan smash dan mendarat dengan gerakan mengeper.

Sumber: Dokumentasi penerbit
Gambar 1. 8 *Smash dari belakang*

3) *Smash Silang dan Smash Lurus*

Smash ini dibedakan menurut arah smashnya. Latihan dilakukan secara berpasangan. Bola dilambungkan oleh temanmu. Lakukan gerakan awal, yaitu melangkah, menolak, dan memukul. Saat dipukul, arahkan bola lurus ke depan atau menyilang.



Sumber: Dokumentasi penerbit
Gambar 1. 9 *Smash silang dan smash lurus*

2. Kombinasi Servis, Passing Atas atau Bawah dan Smash

Kombinasi teknik passing atas, bawah, dan smash dapat dilakukan dengan cara berikut ini.

- Permainan dimulai dengan servis dan diarahkan kepada pihak lawan.
- Pihak lawan menerima bola dengan passing bawah dan dioperkan kepada temannya.
- Temannya tersebut menerima operan dengan passing atas untuk dikembalikan lagi pada teman yang memberikan operan tadi.

- Baru bola dikembalikan ke pihak lawan dengan dismash melewati atas net.
- Sebelum dismash bola dapat dioperkan beberapa kali kepada teman-temannya.

C. Bola Basket

Kamu tentu mengenal permainan bola basket. Permainan bola basket merupakan suatu permainan beregu yang masing-masing regu terdiri dari lima orang. Teknik dasar permainan bola basket adalah melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola.

1. Teknik Dasar Melempar/Mengoper Bola

Memberikan operan tidak semudah yang diduga, karena kerasnya operan atau lemparan, terlalu rendah atau terlalu tinggi operan akan menyulitkan teman untuk menerima bola. Untuk dapat melakukan operan dengan baik dalam berbagai situasi, kamu harus menguasai berbagai macam teknik dasar melempar. Latihan dapat dilakukan secara berpasangan. Bentuk-bentuk gerakan melempar antara lain:

a. Melempar Bola dengan Pantulan

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.
- Badan berdiri tegak, dan bola dipegang dengan dua tangan di depan dada.
- Dorong bola ke depan bawah hingga posisi tangan lurus.
- Lecutkan kedua tangan agar laju bola lebih cepat.

b. Melempar Bola dari Atas Kepala

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.
- Badan berdiri tegak dan bola dipegang dengan kedua tangan di atas kepala.
- Dorong bola ke depan atas hingga posisi tangan lurus.
- Lecutkan kedua tangan agar laju bola lebih cepat.

c. Melempar Bola Dari Depan Dada

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.
- Badan berdiri tegak dan bola dipegang dengan kedua tangan di depan dada dengan posisi siku ditekuk.
- Dorong bola lurus dan mendatar ke depan hingga kedua tangan lurus.
- Lecutkan kedua tangan agar laju bola lebih cepat.

(a) (b) (c)

Sumber: Dokumentasi penerbit
Gambar 1. 10 *Teknik dasar melempar/mengoper bola, (a) Melempar bola dengan pantulan, (b) Melempar bola dari atas, (c) Melempar bola dari depan dada*

2. Teknik Menangkap Bola (*Catching Ball*)

Pada saat menangkap bola, badan agak condong ke depan dengan titik berat badan jatuh di antara dua kaki. Lutut sedikit ditekuk dengan posisi kaki kuda-kuda. Bola ditangkap dengan cara jari-jari tangan telentang dan pergelangan tangan relaks.

Sumber: Dokumentasi penerbit
Gambar 1. 11 *Teknik menangkap bola*

3. Teknik Menggiring Bola

Cara melakukannya adalah bola dipantul-pantulkan ke bawah/di lantai hingga setinggi pinggang dengan telapak tangan dan jari-jari terbuka (bukan dipukul-pukul). Pergelangan tangan lemas atau tidak kaku. Sambil melakukan latihan menggiring bola kamu dapat bergerak ke kanan, ke kiri, maju atau mundur. Menggiring bola yang dibenarkan adalah dengan satu tangan kanan/kiri. Menggiring bola digunakan untuk mencari peluang serangan, menerobos pertahanan lawan, dan memperlambat tempo permainan.

Apabila sudah mendekati lapangan terbuka lakukan the *footfire dribble* (metode berhenti sementara sambil menjaga *dribble* tidak mati) sambil melihat peluang untuk melakukan operan atau tembakan untuk meraih angka.

Sumber: Dokumentasi penerbit
***Gambar 1. 12** Menggiring bola*

4. Teknik Menembak

Dasar-dasar teknik menembak sebenarnya sama dengan teknik lemparan. Jadi apabila seorang pemain telah menguasai teknik mengoper, maka pelaksanaan teknik menembak akan sangat mudah dilakukan. Bentuk-bentuk gerakan menembak antara lain:

a. Tembakan di Tempat

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- Berdiri dengan salah satu kaki berada di depan dan kedua lutut ditekuk sedikit
- Pandangan ke arah ring
- Pegang bola dengan kedua tangan dan angkat ke atas
- Lecutkan kedua tangan untuk menghasilkan tembakan.

b. Tembakan Meloncat

Cara melaksanakan adalah sebagai berikut.

- Berdiri dengan salah satu kaki di depan dan kedua lutut ditekuk sedikit
- Pegang bola dengan kedua tangan di depan dahi
- Tolakkan kedua kaki ke atas bersamaan dengan itu lepaskan tembakan ke sasaran
- Mendarat dengan lutut ngeper.

c. Tembakan Lay-up

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- Berdiri agak jauh dari ring dengan salah satu kaki di depan
- Pegang bola dengan kedua tangan
- Lakukan awalan dengan berlari sambil menggiring bola mendekati ring
- Pada saat mendekati ring lakukan tolakan ke atas dan bersamaan dengan itu bola dimasukkan ke ring hingga tangan menyentuh ring.

- Tembakan lay-up dapat dilakukan dengan satu tangan atau dua tangan.

d. Tembakan Kaitan

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.
- Berdiri tegak, kedua tangan memegang bola
- Diawali dengan melangkahkan kaki dua tiga langkah ke depan
- Dilanjutkan dengan melakukan tembakan kaitan dari samping atas telinga kanan atau kiri ke arah ring.

Sumber: Dokumentasi penerbit

Gambar 1. 13 *Tembakan di tempat*

Gambar 1. 14 *Tembakan meloncat*

Sumber: Dokumentasi penerbit

Gambar 1. 15 *Tembakan lay-up*

Gambar 1. 16 *Tembakan kaitan*

5. Variasi Latihan Teknik Dasar Menembak, Melempar, dan Menggiring Bola

Agar kecepatan dan ketepatan dalam melakukan teknik dasar permainan bola basket bisa dikuasai dengan baik maka perlu dilakukan variasi latihan yang serius. Bentuk latihannya antara lain sebagai berikut.

a. Menembak cepat selama 30 detik dari bawah ring dengan *lay-up shot*.
b. Melempar pada sasaran tembok dengan jarak + 2 meter.
c. Melakukan drible/menggiring bola selama 30 detik.

Sumber: Dokumentasi penerbit
Gambar 1. 17 *Variasi teknik dasar permainan bola basket*

6. Melakukan Kombinasi Gerakan Lemparan, Tangkap, Menggiring, dan Menembakkan Bola ke Ring

Kombinasi gerakan dalam bermain bola basket bertujuan untuk mengubah kecepatan penyerangan atau memperlambat penyerangan dan melatih ketepatan dalam memperoleh angka.

a. Kombinasi Gerakan Lemparan, Tangkap, Menggiring, dan Menembakkan Bola ke Ring

Latihan kombinasi gerakan lemparan, tangkap, menggiring, dan menembakkan bola ke ring dapat dilakukan secara berpasangan. Bentuk latihannya adalah sebagai berikut.

- Siswa A melakukan lemparan pada siswa B dan siswa B menangkapnya.
- Setelah menerima bola, siswa B menggiring bola sampai batas yang telah ditentukan
- Selanjutnya siswa B memasukkan atau menembakkan bola ke arah ring

Lakukan latihan ini secara bergantian dengan menggunakan teknik lemparan bola dari atas kepala, depan dada dan memantul ke tanah secara berselang-seling.

Sumber: Dokumentasi penerbit
Gambar 1. 22 *Latihan kombinasi dalam bola basket*

b. *Kombinasi Gerakan Menggiring, Passing, dan menembakkan Bola ke Ring*

Latihan kombinasi gerakan menggiring, passing, dan menembakkan bola ke ring dapat dilakukan secara berpasangan. Bentuk latihannya adalah sebagai berikut.

- Siswa A menggiring bola ke arah ring
- Kemudian A mengumpan (passing) pada B yang berada di dekat ring
- Setelah menerima bola dari A, selanjutnya B memasukkan atau menembakkan bola ke arah ring

Lakukan latihan ini secara bergantian dengan menggunakan teknik lemparan bola dari atas kepala, depan dada dan memantul ke tanah secara berselang-seling.

Sumber: Dokumentasi penerbit
Gambar 1. 23 *Latihan kombinasi dalam bola basket*

Aktivitasku

Buatlah kliping tentang permainan sepak bola, bola voli, dan bola basket. Sumber dapat kamu peroleh dari koran, majalah, tabloid atau sumber lainnya. Jumlah kliping minimal 10 lembar. Jangan lupa cantumkan sumbernya.

Uji Kemampuan

Coba lakukan pertandingan bola voli antarkelompok untuk melatih kemampuan teknik dasar permainan bola voli (passing atas, passing bawah, dan smash) beserta kombinasinya. Caranya, buatlah kelompok masing-masing terdiri dari 6 orang. Setiap kelompok diberi kesempatan untuk bertanding. Guru olahragamu yang menjadi jurinya. Bekerja samalah dengan teman kelompokmu agar dapat memenangkan pertandingan.

Rangkuman

- Keterampilan gerak dasar bermain sepak bola meliputi menendang, menggiring, menyundul, dan menghentikan bola.
- Beberapa teknik menendang bola, yaitu menendang bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, dan menggunakan punggung kaki.
- Anggota badan yang digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki, paha, perut, dada, dan kepala.
- Teknik menggiring bola hampir sama dengan teknik menendang bola.
- Teknik menyundul bola dapat dilakukan dengan melompat dan tanpa melompat.
- Teknik dasar dalam permainan bola voli adalah servis, passing, smash, dan block.
- Teknik dasar permainan bola basket meliputi lemparan, menangkap, menggiring, dan menembak.
- Beberapa gerakan menembak antara lain, yaitu tembakan satu tangan, lay-up, meloncat, dan kaitan.

Refleksi

Keahlian seseorang dalam permainan sepak bola, bola voli, dan bola basket sangat tergantung dari kemampuan dalam penguasaan teknik-teknik permainan. Untuk itu, teruslah berlatih dengan giat sampai kamu benar-benar dapat menguasai teknik-teknik permainanmya.

Uji Kompetensi 1

Kerjakan di buku tugasmu.

A. Pilihlah salah satu jawaban yang benar!

1. Anggota badan yang tidak boleh digunakan untuk menghentikan bola dalam permainan sepak bola adalah ....
   a. kaki
   b. perut
   c. tangan
   d. kepala
2. Dalam teknik menghentikan bola dengan perut posisi badan ... agar bola tidak memantul.
   a. membungkuk ke depan
   b. miring ke kiri
   c. tegak lurus
   d. condong ke belakang
3. Teknik menggiring bola hampir sama ....
   a. teknik menendang bola
   b. teknik menghentikan bola
   c. teknik menyundul bola
   d. teknik melempar bola
4. Teknik menyundul bola dapat dilakukan dengan ....
   a. melompat
   b. berlari
   c. membungkuk
   d. jongkok
5.

   Gambar di atas merupakan teknik menghentikan bola dengan ....
   a. perut
   b. kaki
   c. paha
   d. dada
6. Gerakan memukul bola untuk mengoper bola dalam bola voli disebut ....
   a. servis
   b. passing
   c. smash
   d. block
7. Kedua tangan disatukan/dirapatkan dalam bola voli merupakan cara melakukan ....
   a. servis
   b. block
   c. passing atas
   d. passing bawah
8. Cara melakukan passing atas, jari-jari tangannya ....
   a. mengepal
   b. menggenggam
   c. dirapatkan
   d. terbuka
9. Untuk mengejar bola dengan jarak yang agak jauh dilakukan cara ....
   a. passing sambil berlari
   b. passing sambil berdiri di tempat
   c. passing sambil melompat
   d. passing sambil jongkok
10. Smash yang dilakukan untuk menghindari block yang kuat disebut ....
    a. smash langsung
    b. smash silang
    c. smash dari belakang
    d. smash lurus
11. Membawa lari bola ke segala arah dalam bola basket disebut ....
    a. passing
    b. menggiring
    c. menangkap
    d. shooting

12. Yang bukan merupakan bentuk/ gerakan menembak dalam bola basket yaitu ....
    a. tembakan kaitan
    b. tembakan meloncat
    c. tembakan lay up
    d. tembakan satu tangan
13. Metode berhenti sementara sambil menjaga drible tidak mati disebut ....
    a. offensive
    b. lay-up shoot
    c. reserve
    d. footfire drible
14.
    Gambar di samping merupakan bentuk gerakan ....
    a. tembakan kaitan
    b. tembakan meloncat
    c. tembakan lay-up
    d. tembakan satu tangan
15. Mendrible dalam bola basket merupakan teknik untuk menentukan ....
    a. perolehan nilai
    b. serangan
    c. pertahanan
    d. permainan

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

1. Bagaimana cara melakukan teknik menendang dengan menggunakan kaki bagian luar?
2. Sebutkan 5 anggota badan yang digunakan untuk menghentikan bola!
3. Jelaskan latihan kombinasi teknik menyundul dan menghentikan bola!
4. Apakah yang dimaksud dengan passing?
5. Apakah bedanya passing atas dan passing bawah?
6. Apakah yang dimaksud dengan smash?
7. Sebutkan macam-macam smash dalam bola voli!
8. Apakah kegunaan dari menggiring bola?
9. Sebutkan bentuk-bentuk gerakan menembak dalam bola basket!
10. Apakah yang dimaksud dengan the footfire drible?

C. Tes Psikomotorik

Coba praktikkan teknik dasar menggiring, melempar, menangkap dan menembak bola dalam permainan bola basket. lakukan kerja sama yang baik dengan temanmu sehingga kamu dapat melakukannya dengan baik dan benar. Guru olahragamu akan memberikan penilaian terhadap kesempurnaan para siswa dalam melakukan teknik dasar permainan bola basket tersebut.

D. Tes Afektif

Agar dapat memainkan olahraga basket dengan baik dan benar kamu harus menguasai teknik-teknik dasar permainan tersebut. Bagaimana pendapatmu terhadap pernyataan tersebut? Berikan penjelasan untuk jawabanmu itu!

BAB 2 PERMAINAN DAN OLAHRAGA BOLA KECIL

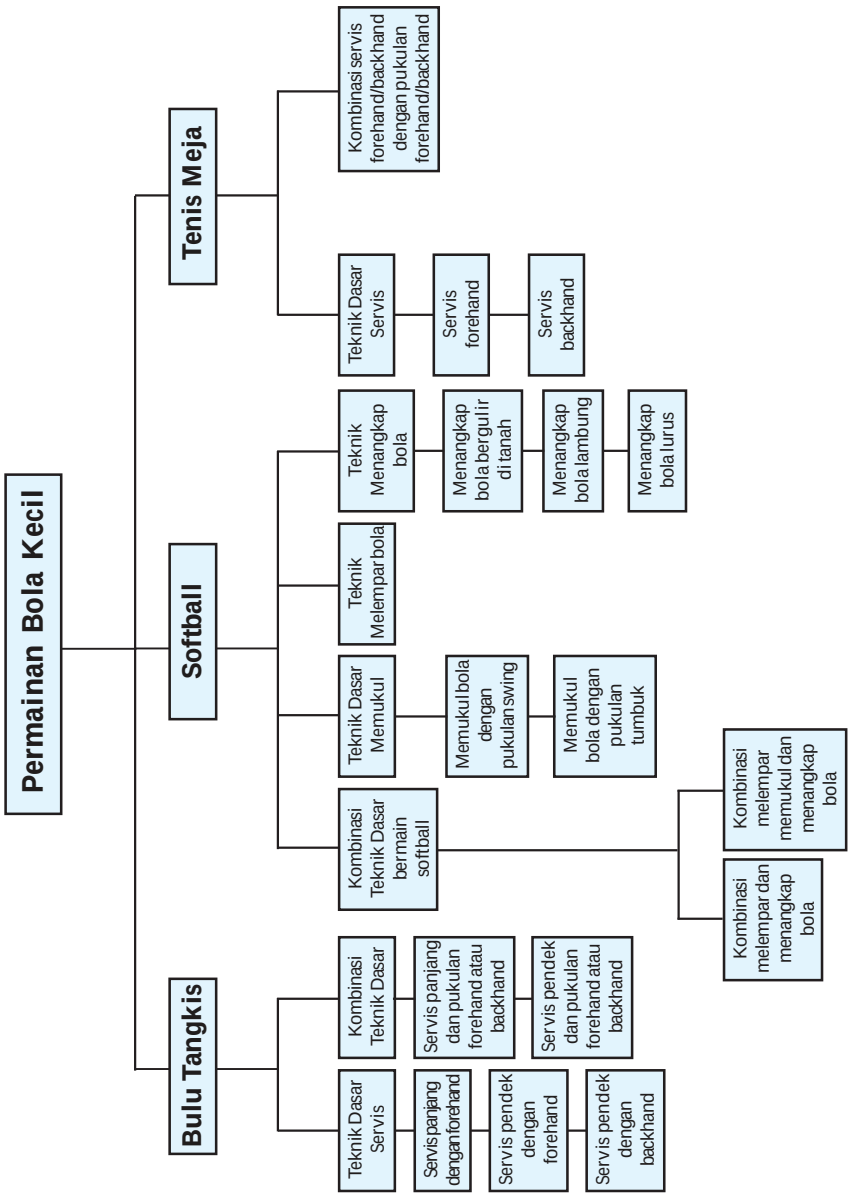
Tujuan Pembelajaran:

Setelah mempelajari bab ini, kamu diharapkan dapat:
1) melakukan servis, pukulan forehand dan backhand dalam olahraga bulu tangkis dan kombinasi teknik dasar tersebut;
2) melakukan teknik dasar memegang bat untuk servis dan pukulan dalam olahraga tenis meja serta kombinasi teknik dasar tersebut;
3) melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar melempar, menangkap, memegang stick, dan pukulan *swing/bunch* dalam olahraga softball.

Sumber: Dokumentasi penerbit

Para atlet bulu tangkis, tenis meja, dan softball, dapat menjadi atlet yang profesional karena kegigihan mereka dalam berlatih. Selain itu, mereka juga menguasai teknik-teknik permainan dengan benar. Bagaimanakah teknik dasar permainan bulu tangkis, tenis meja, dan softball itu? Mari kita pelajari bersama dalam bab ini.

PETA KONSEP



KATA KUNCI

Bulu tangkis	Tenis	Pukulan forehand
Tenis meja	Servis panjang	Pukulan backhand
Softball	Servis pendek	

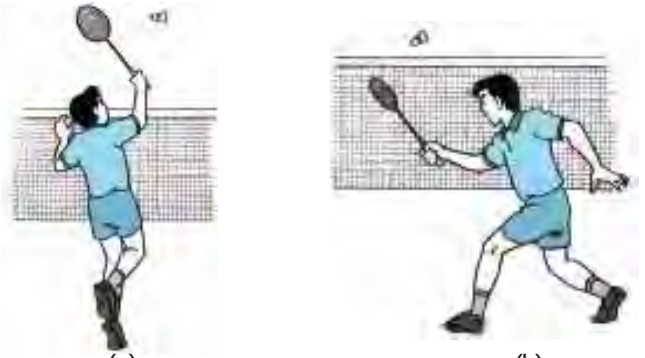
A. Bulu Tangkis

Agar dapat bermain bulu tangkis dengan baik, kamu harus menguasai keterampilan atau teknik dasar permainan bulu tangkis. Di kelas 7 dan kelas 8, kamu sudah mempelajari teknik dasar dalam permainan bulu tangkis. Untuk mengingat kembali maka akan kita ulang beberapa pelajaran tentang teknik dasar bermain bulu tangkis.

1. Teknik Memukul Kok

Dalam bulu tangkis, teknik memukul kok dapat dilakukan dengan:

a. Pukulan Forehand, yaitu teknik memukul kok dengan posisi telapak tangan menghadap ke depan/ke arah datangnya kok.
b. Pukulan Backhand, yaitu teknik memukul kok dengan posisi punggung tangan menghadap ke depan/ke arah datangnya kok.



(a) (b)

Sumber: Dokumentasi penerbit

Gambar 2. 1 *Teknik memukul kok (a) pukulan forehand (b) pukulan backhand*

2. Teknik Melakukan Servis

Servis adalah pukulan pembuka dalam permainan bulu tangkis. Servis dibedakan menjadi servis pendek dan servis panjang. Servis dapat dilakukan dengan forehand dan backhand.

a. Cara melakukan servis panjang dengan forehand adalah sebagai berikut.
   - Kok dipegang setinggi dada.
   - Tangan yang memegang raket di belakang.
   - Saat raket diayunkan ke arah kok, kok akan melambung tinggi.

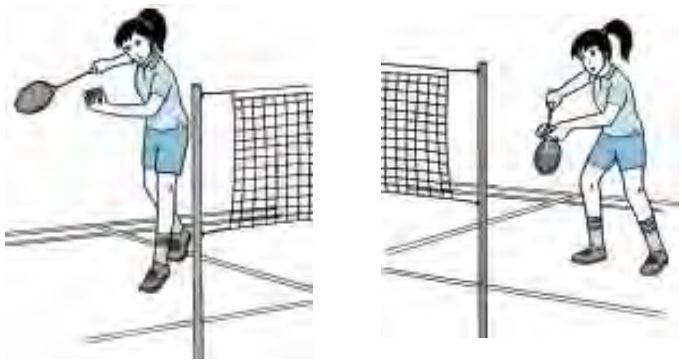
Jendela Info

Piala Sudirman merupakan kejuaraan bulu tangkis internasional nomor beregu campuran yang mempertandingkan nomor tunggal putra, tunggal putri, ganda putra, ganda putri, dan ganda campuran. Kejuaraan ini digelar setiap 2 tahun sekali. Piala Sudirman diambil dari nama mantan pebulutangkis Indonesia, Dick Sudirman yang dikenal sebagai bapak bulu tangkis Indonesia. Piala Sudirman pertama kali di gelar di Istora Gelora Bung Karno pada tanggal 24 - 29 Mei 1989.

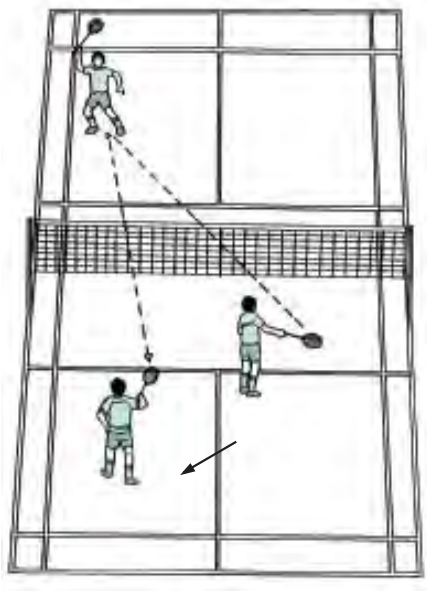
Sumber: www.jawapos.co.id

b. Cara melakukan servis pendek dengan forehand hampir sama dengan servis panjang dengan forehand, hanya saja setelah dipukul kok jatuh ke arah dekat net.

c. Cara melakukan servis pendek dengan backhand adalah sebagai berikut.
   - Posisi badan berdiri tegak menghadap ke depan
   - Kok dipegang setinggi pinggang di depan badan
   - Tangan yang memegang raket di belakang kok yang akan dipukul.
   - Saat kok dipukul, gerak kok rendah di atas net.



Sumber: Dokumentasi penerbit
Gambar 2. 2 *Servis dengan forehand dan backhand*



Sumber: Dokumentasi penerbit
Gambar 2. 3 *Kombinasi servis panjang dan pukulan forehand atau backhand*

3. Kombinasi Teknik Dasar

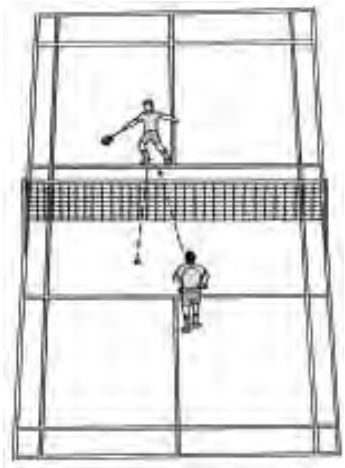
a. Kombinasi servis panjang dan pukulan forehand atau backhand secara berpasangan

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.
- Pemain 1 melakukan servis panjang dengan forehand.
- Pemain 2 mengembalikan kok dengan melakukan pukulan forehand.
- Pemain 1 mengembalikan kok dengan pukulan backhand.
- Lakukan servis secara bergantian jika kok mati/jatuh di lapangan.

b. Kombinasi servis pendek dan pukulan forehand atau backhand secara berpasangan

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- Pemain 1 melakukan servis pendek dengan backhand
- Pemain 2 mengembalikan kok dengan pukulan forehand ke belakang.
- Pemain 1 mengembalikan kok dengan melakukan pukulan forehand.
- Lakukan servis secara bergantian jika bola jatuh di lapangan/mati.



Sumber: Dokumentasi penerbit
Gambar 2. 4 *Kombinasi servis pendek dan pukulan forehand atau backhand*

B. Softball

Tahukah kamu permainan softball? Permainan softball mirip dengan permainan rounders atau baseball. Permainan softball dimainkan secara beregu. Tiap-tiap regu terdiri dari 9 pemain. Dalam permainan softball seorang pemukul bola mencoba memukul bola dan berlari pada empat base untuk memperoleh angka. Jika pemain berhasil kembali ke home baik atas pukulannya sendiri atau karena pukulan orang lain akan mendapat nilai satu. Mari kita pelajari teknik bermain softball.

1. Teknik Dasar Permainan Softball

Teknik dasar permainan softball meliputi melempar, menangkap, dan memukul bola. Materi pembelajarannya adalah sebagai berikut.

a. Teknik Dasar Memukul

1) Memukul bola dengan pukulan swing secara berpasangan

Bentuk latihannya adalah sebagai berikut.

- Tongkat pemukul dipegang dengan kedua tangan
- Posisi tangan yang memegang pemukul di belakang bahu
- Saat bola dilambungkan temanmu *(pitcher)* ayunkan bat hingga mengenai bola
- Lakukan secara bergantian dengan temanmu

Sumber: Dokumentasi penerbit
Gambar 2. 4 *Memukul bola dengan pukulan swing*

2) Memukul dengan pukulan tumbuk (bunt) secara berpasangan

Bentuk latihannya adalah sebagai berikut.

- Tongkat pemukul (bat) dipegang dengan kedua tangan
- Posisi tangan yang memegang bat di belakang bahu.
- Saat bola dilemparkan, langkahkan kaki belakang ke depan sehingga seluruh badan menghadap ke depan.
- Kedua tangan memegang bat dengan posisi berjarak (lihat gambar) secara horisontal di depan badan bersamaan dengan bola mengenai bat.
- Lakukan secara bergantian dengan temanmu

Sumber: Dokumentasi penerbit
Gambar 2. 5 *Memukul bola dengan pukulan tumbuk*

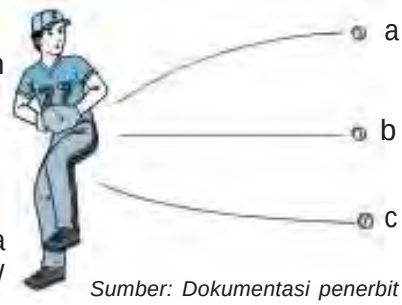
b. Teknik Melempar dan Menangkap Bola

1) Melempar Bola

Jenis lemparan bola dalam bola softball meliputi:

a) Melempar atas
b) Melempar samping
c) Melempar bawah

Teknik melakukan lemparan bola dapat disimak pada ilustrasi/ gambar di samping.



Sumber: Dokumentasi penerbit
Gambar 2. 6 *Sikap awalan melempar*

2) *Menangkap Bola*

Macam-macam teknik menangkap bola adalah sebagai berikut.

a) Teknik menangkap bola yang bergulir di tanah
b) Teknik menangkap bola lambung
c) Teknik menangkap bola lurus

(a) (b) (c)

Sumber: Dokumentasi penerbit
Gambar 2. 7 *Teknik menangkap bola*

2. Kombinasi Teknik Dasar Melempar, Memukul, dan Menangkap Bola

Siswa dibagi menjadi dua kelompok. Bentuk latihannya adalah sebagai berikut.

- Kelompok A melakukan pukulan, kelompok B berjaga
- Pitcher melakukan lemparan bola kepada pemain 1 yang akan memukul bola
- Pemain 1 setelah memukul bola lalu berlari ke arah hong
- Pemain lain yang bertugas berjaga berusaha menangkap bola yang dipukul pemain 1
- Setelah semua pemain A melakukan pukulan kemudian berganti tempat/posisi dengan kelompok B

Sumber: Dokumentasi penerbit
Gambar 2. 8 *Kombinasi melempar, memukul, dan menangkap bola*

C. Tenis Meja

Tenis meja merupakan permainan bola kecil yang menggunakan meja sebagai lapangannya. Selain meja, perlengkapan yang dibutuhkan adalah bola dan pemukul bola (bet). Di masyarakat, olahraga tenis meja lebih dikenal dengan nama pingpong. Tenis meja dimainkan oleh dua atau empat pemain. Berikut ini, kamu akan mempelajari beberapa teknik dasar permainan tenis meja dan latihan kombinasi dari teknik dasar tersebut.

1. Teknik Dasar Memukul Bola dan Servis

Dalam permainan tenis meja, teknik memukul dapat dilakukan dengan:

a. Pukulan forehand, yaitu saat memukul bola, punggung tangan yang memegang bet menghadap ke belakang.
b. Pukulan backhand, yaitu saat memukul bola, punggung tangan yang memegang bet menghadap ke depan.

Pukulan forehand dan backhand dapat diterapkan untuk melakukan servis.

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- Berdiri dengan sikap melangkah
- Letakkan bola di telapak tangan
- Bet dipegang dengan posisi shakehand grip atau penhold grip
- Selanjutnya lambungkan bola ke atas
- Saat bola turun, pukul bola dengan teknik pukulan forehand/ backhand

(a) (b)

Sumber: Dokumentasi penerbit

Gambar 2. 9 *Teknik melakukan servis (a) Servis dengan pukulan forehand, (b) Servis dengan pukulan backhand*

2. Kombinasi Teknik Servis Forehand atau Backhand dengan Pukulan Forehand atau Backhand secara Berpasangan

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- Pemain 1 melakukan servis forehand atau backhand
- Pemain 2 mengembalikan bola dengan pukulan forehand atau backhand pada pemain 1
- Pemain 1 mengembalikan bola dengan pukulan forehand atau backhand pada pemain 2.
- Jika bola mati lakukan servis lagi
- Lakukan secara bergantian

Sumber: Dokumentasi penerbit

Gambar 2. 13 *Kombinasi servis forehand/backhand dengan pukulan forehand/ backhand*

Aktivitasku

Kumpulkan gambar-gambar atlet bulu tangkis, tenis meja, softball baik nasional maupun internasional. Gambar-gambar dapat diperoleh dari koran, majalah, tabloid, atau sumber lainnya. Jumlah gambar yang dikumpulkan minimal 10 gambar. Jangan lupa cantumkan sumbernya. Tuliskan pula prestasi yang telah diperoleh oleh atlet tersebut.

Uji Kemampuan

Lakukan pukulan swing dan pukulan bunt yang benar secara bergantian dengan teman-temanmu dibawah pengawasan guru olahragamu. Setiap siswa diberi kesempatan untuk melakukan pukulan swing dan pukulan bunt dengan benar.

Rangkuman

- Teknik servis dalam bulu tangkis dibedakan menjadi servis panjang dan servis pendek. Sedangkan servis dapat dilakukan dengan forehand dan backhand.
- Teknik memukul bola dalam softball dibedakan menjadi teknik memukul dengan pukulan swing dan pukulan tumbuk.
- Teknik melempar bola meliputi melempar atas, melempar bawah, dan melempar samping.
- Teknik menangkap bola meliputi menangkap bola yang bergulir di tanah, melambung, dan lurus.
- Teknik pukulan servis pada tenis meja, yaitu pukulan forehand dan pukulan backhand

Refleksi

Apakah kamu ingin seperti Taufik Hidayat atau Markis Kido? Berlatihlah dengan sungguh-sungguh dan jangan pernah putus asa, karena untuk menjadi atlet profesional diperlukan latihan yang keras dan tanpa mengenal lelah.

Uji Kompetensi 2

Kerjakan di buku tugasmu.

A. Pilihlah salah satu jawaban yang benar!

1. Salah satu perlengkapan softball adalah ....
   a. raket
   b. tongkat pemukul
   c. bet
   d. net
2. Servis dalam bulu tangkis dapat dilakukan dengan ....
   a. servis panjang dan forehand
   b. servis pendek dan backhand
   c. servis panjang dan servis pendek
   d. forehand dan backhand
3. Peralatan yang dibutuhkan dalam bulu tangkis adalah ....
   a. raket dan bola kecil
   b. kok dan bet
   c. raket dan kok
   d. raket dan bet
4. Pukulan pembuka dalam bulu tangkis disebut ....
   a. servis c. lob
   b. smash d. drive
5. Pukulan depan disebut ....
   a. backhand c. grip
   b. forehand d. drive
6. Yang termasuk olahraga bola kecil adalah ....
   a. sepak bola
   b. tenis
   c. bola voli
   d. bola basket
7. Dalam permainan softball tiap regu terdiri dari
   a. 7 orang
   b. 8 orang
   c. 9 orang
   d. 10 orang
8. Pelempar bola dalam softball disebut ....
   a. pitcher
   b. catcher
   c. baseman
   d. in fielder
9. Tongkat pemukul dalam softball disebut
   a. stick c. bet
   b. bat d. bek
10.

    Gambar di atas merupakan teknik menangkap bola ....
    a. yang melambung
    b. bergulir ke tanah
    c. rendah
    d. lurus
11. Batting merupakan teknik ....
    a. memukul c. melempar
    b. menangkap d. berlari
12. Teknik memegang bat seperti berjabat tangan disebut ....
    a. backhand
    b. forehand
    c. shakehand
    d. penhold
13. Pukulan tumbuk dikenal dalam olahraga ....
    a. tenis
    b. softball
    c. bulu tangkis
    d. tenis meja

14. Salah satu teknik memukul bola dalam softball adalah ....
    a. backhand
    b. drive
    c. swing
    d. penhold

15. Istilah lain untuk menyebutkan olahraga tenis meja adalah ....
    a. batminton
    c. pingpong
    b. rounders
    d. football

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

1. Bagaimanakah cara melakukan kombinasi teknik servis panjang dan pukulan forehand atau backhand dalam bulu tangkis?
2. Apa tugas catcher?
3. Sebutkan teknik dasar melempar bola dalam softball!
4. Sebutkan dua teknik dasar memegang bet dalam tenis meja!
5. Gambarkan lapangan softball beserta posisi pemainnya (pitcher, catcher, baseman, short fielder, long fielder)!
6. Bagaimana cara menangkap bola yang bergulir di tanah?
7. Apa yang dimaksud dengan penhold?
8. Mengapa cara shakehand dalam memegang bet lebih banyak digunakan?
9. Mengapa servis dianggap pukulan yang sangat penting?
10. Apa yang dimaksud dengan servis?

C. Tes Psikomotorik

Coba lakukan teknik pukulan forehand dan backhand dalam permainan bulutangkis! Lakukan secara bergantian dengan teman-temanmu. Guru olahragamu akan memberikan penilaian terhadap kesempurnaan para siswa dalam melakukan pukulan forehand dan backhand.

D. Tes Afektif

Dalam suatu pertandingan bulutangkis salah satu pemain merasa kok yang dipukul oleh lawan jatuh diluar garis tapi wasit garis menyatakan bahwa kok jatuh di dalam garis. Pemain yang dirugikan melakukan protes. Jika kamu sebagai wasitnya, apa keputusanmu atas kejadian tersebut? Berikan penjelasan atas jawabanmu itu sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku!

BAB 3 PERMAINAN DAN OLAHRAGA ATLETIK

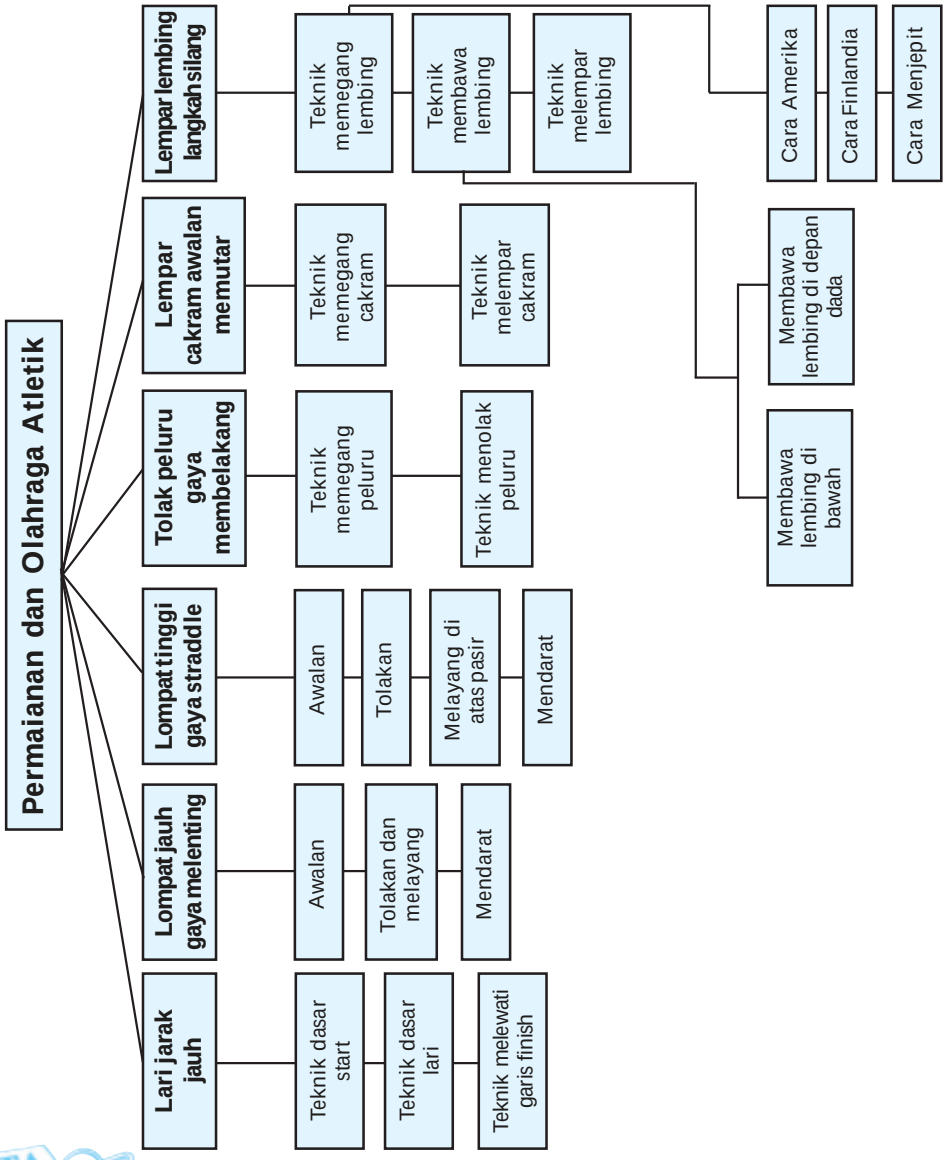
Tujuan Pembelajaran:

Setelah mempelajari bab ini, kamu diharapkan dapat:
1) melakukan teknik dasar start, lari, dan finish dalam olahraga lari jarak jauh;
2) Melakukan teknik dasar awalan, tolakan, dan mendarat dalam olahraga lompat jauh gaya melenting;
3) melakukan teknik dasar awalan, tolakan di atas mistar dan mendarat dalam olahraga lompat tinggi gaya straddle;
4) melakukan teknik dasar memegang, meletakkan peluru, posisi awal, gerak menolak, dan gerak ikutan dalam olahraga tolak peluru gaya membelakangi;
5) melakukan teknik dasar memegang posisi awal, memutar, melempar, dan gerak ikutan dalam olahraga lempar cakram awalan memutar;
6) melakukan teknik dasar memegang, membawa, melempar, dan gerak lanjutan dalam olahraga lempar lembing langkah silang.

Sumber: *Dokumen penerbit*

Cabang olahraga atletik terdiri dari lari, lompat, dan lempar. Atletik merupakan dasar dari pembinaan olahraga. Olahraga ini juga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari yang biasa kita lakukan. Apakah kamu telah melakukan olahraga ini dengan baik dan benar?Agar bisa mendapatkan hasil yang maksimal, sebaiknya lakukan sesuai dengan teknik-teknik dasar yang telah ditentukan.

PETA KONSEP



KATA KUNCI

Lari jarak jauh
Lompat jauh gaya melenting
Lompat tinggi gaya straddle
Tolak peluru gaya membelakang
Lempar cakram awalan memutar
Lempar lembing langkah silang
Start
Atlet
Finish
Awalan
Tolakan
Melayang
Mendarat

A. Lari Jarak Jauh

Lari jarak jauh adalah lari yang menempuh jarak 5.000 meter dan 10.000 meter. Start pada lari jarak jauh menggunakan start berdiri. Seseorang atlet yang melakukan kesalahan dalam melakukan start akan mengalami kerugian waktu. Oleh karena itu konsentrasi dalam melakukan start harus diperhatikan.

1. Teknik Dasar Start

Teknik start yang biasa digunakan oleh pelari jarak jauh hampir sama dengan teknik start lari jarak menengah, yaitu start berdiri.

Sumber: Dokumentasi penerbit
Gambar 3. 1 *Teknik start*

2. Teknik Dasar Lari

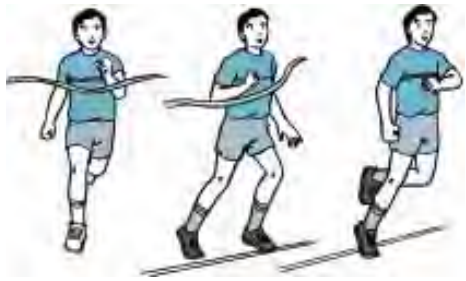
Pada lari jarak jauh diupayakan supaya pelari mampu berlari dengan cepat dan lebih lama. Teknik lari jarak jauh adalah sebagai berikut.

- Proses kaki menapak tanah dimulai dari tumit lalu ke ujung kaki.
- Lutut diangkat tidak terlalu tinggi.
- Lengan diayunkan dengan santai.
- Badan dalam keadaan santai dan agak condong ke depan + 10 – 15 derajat.
- Bernapas dengan wajar dan disesuaikan dengan irama langkah kaki.

Sumber: Dokumentasi penerbit
Gambar 3. 2 *Teknik lari jarak jauh*

3. Teknik Melewati Garis Finish

Biasanya sebelum mencapai garis finish, pelari berlari lebih cepat untuk memperebutkan posisi terdepan. Ketika mencapai garis finish pelari menjatuhkan salah satu bahu ke depan, membungkukkan badan atau membusungkan dada .



Sumber: Dokumentasi penerbit
Gambar 3. 3 *Teknik melewati garis finish*

B. Lompat Jauh Gaya Melenting

Lompat jauh gaya melenting adalah adalah melakukan lompatan sejauh mungkin pada bak pasir dengan sikap kedua tangan ke atas dan kedua kaki dilentingkan ke depan. Gerakan lompat jauh dibagi menjadi 4 bagian, yaitu awalan, tolakan, melayang, serta mendarat.

1. Awalan

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.
- Jarak awalan 10 – 20 langkah.
- Kecepatan lari terus ditingkatkan sampai pada balok tumpuan.

2. Tolakan/Tumpuan

Tolakan dalam lompat jauh merupakan perubahan gerak dari horizontal ke gerakan vertikal yang dilakukan dengan cepat dan kuat. Tolakan dilakukan oleh kaki yang lebih kuat dan dominan.

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.
- Kaki tumpu dihentakkan pada balok tumpuan dengan kuat dan cepat.
- Badan tetap tegak dan kedua tangan diangkat ke atas untuk membantu badan bergerak ke atas.

3. Melayang di Udara

Sikap melayang di udara yaitu sikap setelah menolakkan kaki pada balok tumpuan. Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

Tungkai dilentingkan ke depan dan pada saat melayang gunakan teknik menggantung atau berjalan di udara dengan tujuan agar lentingan bisa lama dan jauh.

4. Mendarat

Cara melakukan pendaratan yang baik adalah sebagai berikut.

- Sesaat sebelum mendarat kedua kaki diluruskan ke depan.
- Badan dibungkukkan ke depan.
- Kedua tangan diayunkan ke depan.
- Saat mendarat kedua kaki mengeper dan berat badan dibawa ke depan supaya tidak jatuh ke belakang.

Sumber: Dokumentasi penerbit
Gambar 3. 4 *Gerakan lompat jauh*

C. Lompat Tinggi Gaya Straddle

Lompat tinggi gaya straddle (guling perut) adalah suatu gerakan melompat ke atas dengan cara menolakkan kaki ke atas serta tubuh secara keseluruhan dan pada waktu di atas mistar posisi tubuh tengkurap. Tahap gerakan pada lompat tinggi, yaitu awalan, tolakan, saat di atas mistar dan mendarat.

1. Awalan

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- Jarak awalan kira-kira 15 meter.
- Atlet berlari dengan arah lari membentuk sudut + 35° – 40° yang kecepatan larinya berangsur-angsur meningkat.
- Tiga langkah terakhir panjang dan cepat.

2. Tolakan

Tahap tolakan harus dilakukan dengan tepat agar dapat menghasilkan lompatan yang maksimum sehingga mistar dapat dilewati.

Jendela Info

Atlet lompat tinggi putra Andrey Silnov dari Rusia berhasil merebut medal emas dalam kejuaraan atletik Eropa yang berlangsung di Gothenburg, Swedia pada bulan Agustus 2006. Silnov berhasil melewati mistar setinggi 2,36 m. Silnov sempat mencoba melewati mistar setinggi 2,41 tapi gagal.

Sumber: www.tempointeraktif.com

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- Kaki yang digunakan untuk menolak didorong ke depan sekuatnya.
- Kaki yang lain diayunkan dengan kuat ke atas dan lutut diluruskan.
- Badan agak dicondongkan ke belakang.
- Kedua lengan diayunkan dari belakang ke depan atas sehingga seluruh tubuh terangkat dan melayang melewati mistar.

3. Melayang di Atas Mistar

Pada saat melayang jangan sampai menjatuhkan mistar. Jika mistar jatuh maka lompatannya dianggap tidak sah.

Langkah-langkahnya adalah sebagai berikut.

- Setelah kaki diayun melewati mistar, putar badan sehingga dada dan perut menghadap ke bawah.
- Kaki yang digunakan untuk menolak lututnya dilipat ke samping kiri agak ke atas dan lengan kanan lurus ke bawah.

4. Mendarat

Pada saat mendarat jatuhkan badan pada bagian belakang bahu atau punggung untuk menghindari cedera.

Sumber: Dokumentasi penerbit

Gambar 3. 5 *Gerakan lompat tinggi gaya straddle*

D. Tolak Peluru Gaya Membelakangi

Tolak peluru gaya membelakangi adalah suatu gerakan menolak atau mendorong peluru dengan awalan membelakangi lemparan. Peluru yang digunakan terbuat dari logam (besi, tembaga, atau kuningan) dan berbentuk bundar. Berat peluru adalah 7,26 kg untuk putra dan 4 kg untuk putri.

1. Teknik Memegang Peluru

Cara memegang peluru adalah sebagai berikut.

- Peluru diletakkan diujung telapak tangan sampai pangkal jari-jari dengan posisi jari-jari direngangkan.
- Jari manis, jari tengah, dan jari telunjuk digunakan untuk menahan peluru bagian belakang. sedangkan jari kelingking dan ibu jari digunakan untuk menahan peluru bagian samping agar peluru tidak jatuh.
- Selanjutnya peluru ditempelkan bagian depan leher.
- Siku tangan yang memegang peluru diangkat ke samping agak serong ke depan sedikit.

Sumber: Dokumentasi penerbit

Gambar 3. 6 *Teknik memegang peluru dan meletakkan peluru*

2. Teknik Menolak Peluru

Teknik menolak peluru adalah sebagai berikut.

- Berdiri tegak membelakangi arah lemparan, kedua kaki dibuka lebar.
- Badan dibungkukkan, lutut kaki kanan ditekuk.
- Tangan kanan memegang peluru di bawah dagu dan tangan kiri berada di depan yang fungsinya menjaga keseimbangan.
- Badan diputar dari belakang ke arah tolakan/lemparan sambil siku ditarik serong ke atas belakang.
- Pinggul, pinggang, dan perut didorong ke depan agak ke atas sehingga dada terbuka menghadap ke arah lemparan.
- Dagu diangkat dan pandangan ke arah lemparan.
- Selanjutnya peluru ditolakkan sekuat-kuatnya ke atas depan sampai tangan kanan lurus.
- Setelah peluru dilepaskan, secepatnya kaki kanan menapak ke depan dengan lutut agak ditekuk.
- Kaki kiri di belakang diangkat untuk membantu menjaga keseimbangan, dan badan condong ke depan.

Sumber: Dokumentasi penerbit
Gambar 3. 7 *Gerakan tolak peluru gaya membelakangi*

E. Lempar Cakram Awalan Memutar

Lempar cakram dengan awalan memutar adalah suatu gerakan melempar cakram yang dilakukan dengan memutar badan 1,5 lingkaran. Cakram adalah suatu alat yang terbuat dari kayu atau bahan lain dengan pinggiran dari logam. Cakram berbentuk bulat pipih dan cembung ke tengah. Tepi cakram dibuat membulat. Berat cakram adalah 1 kg untuk putri dan 2 kg untuk putra.

1. Teknik Memegang Cakram

Cara memegang cakram adalah sebagai berikut.

- Renggangkan jari-jari dengan jarak yang sama antara jari satu dengan yang lain.
- Letakkan tepi cakram pada lekuk pertama dari jari-jari. Telapak tangan agak dicekungkan.
- Setelah cakram dapat dipegang dengan baik, turunkan di samping badan dengan lengan lurus.

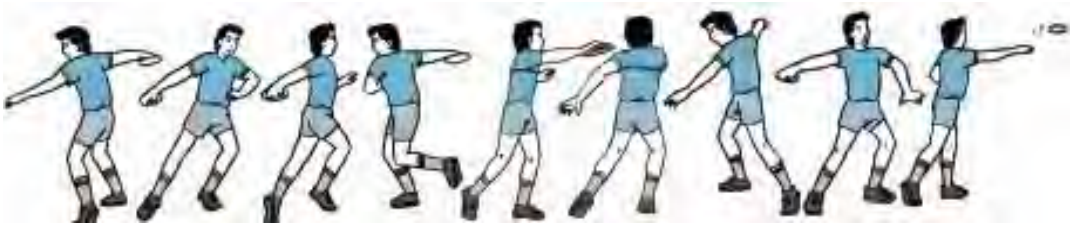
Sumber: Dokumentasi penerbit
Gambar 3. 8 *Teknik memegang cakram*

2. Teknik Melempar Cakram

Teknik melempar cakram dengan awalan memutar adalah sebagai berikut.

- Berdiri tegak membelakangi arah lemparan.
- Kaki kiri lurus ke belakang sedangkan lutut kaki kanan agak ditekuk, badan agak condong ke depan.
- Tangan yang membawa cakram di samping badan dengan tangan lurus ke bawah, sedangkan tangan satunya ditekuk di depan badan.
- Selanjutnya cakram diayun-ayunkan ke depan dan ke belakang sambil memutar badan ke kiri dan ke kanan untuk mengatur konsentrasi melempar.
- Tanpa berhenti dari posisi awalan, pada saat cakram berada di belakang, secepatnya badan diputar ke depan (ke arah

lemparan) dan bersamaan dengan itu tangan yang memegang cakram di belakang diayunkan ke depan.
- Cakram dilemparkan pada saat posisi tangan berada di depan wajah dalam keadaan lurus ke arah atas dan badan dilonjakkan ke atas depan.
- Setelah cakram dilepas, ikuti dengan kaki kanan ke depan dan kaki kiri diangkat di belakang sebagai gerak lanjutan untuk menjaga keseimbangan dan agar tidak keluar lingkaran lapangan cakram.



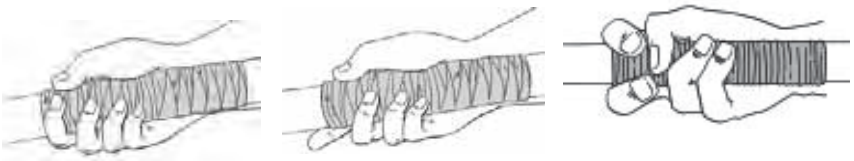
Sumber: Dokumentasi penerbit
Gambar 3. 9 *Teknik melempar cakram dengan awalan memutar*

F. Lempar Lembing dengan Langkah Silang

Lempar lembing merupakan permainan yang dilakukan dengan menggunakan lembing yang harus didaratkan pada sektor yang telah diberi tanda. Lembing terbuat dari kayu atau logam yang berbentuk panjang dan pada ujungnya dipasang mata lembing yang runcing agar saat dilemparkan bisa menancap ke tanah.

1. Teknik Memegang Lembing

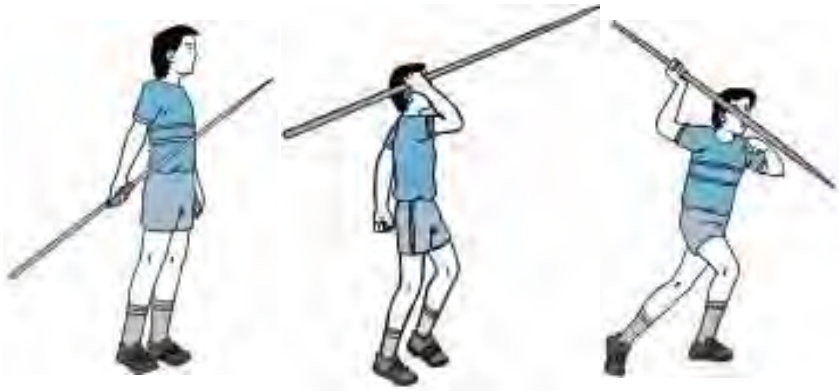
Ada tiga cara memegang lembing yaitu cara Amerika, cara Finlandia, dan cara menjepit (tang):



Sumber: Dokumentasi penerbit
Gambar 3. 10 *(a) Cara Amerika, (b) cara Finlandia, (c) cara menjepit*

2. Teknik Membawa Lembing

Ada 3 cara membawa lembing pada saat melakukan awalan dengan menggunakan gaya langkah silang, yaitu membawa lembing di bawah, membawa lembing di atas bahu, dan membawa lembing di depan dada.



(a) (b) (c)

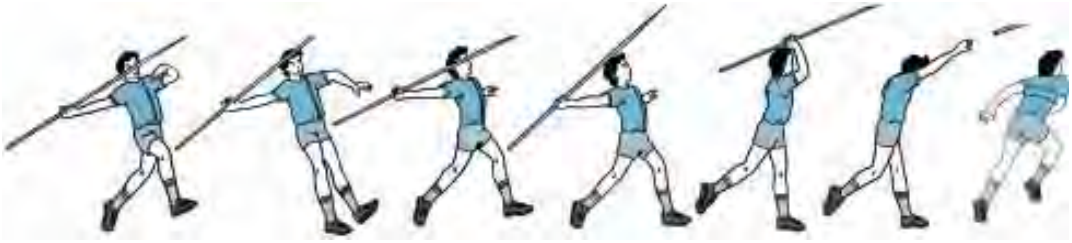
Sumber: Dokumentasi penerbit

Gambar 3. 11 *Teknik membawa lembing (a) di bawah, (b) di atas bahu, (c) di depan dada*

3. Teknik Melempar Lembing dengan Langkah Silang

Cara melempar lembing dengan langkah silang adalah sebagai berikut.

- Larilah secepatnya dengan membawa lembing di atas bahu atau di depan dada.
- Satu langkah sebelum melakukan langkah silang, lembing diturunkan sehingga posisi tangan lurus.
- Ketika kaki kanan melangkah silang di depan kaki kiri tangan yang memegang lembing ditarik ke belakang lurus dan kencang.
- Badan diputar miring ke kanan pada saat kaki kanan menapak tanah, selanjutnya kaki kiri melangkah ke depan dan badan diputar ke kiri dengan posisi condong ke belakang. Tangan yang memegang lembing lurus ke belakang dengan mata lembing serong ke atas di samping kepala.
- Bersamaan dengan itu lembing dilempar sekuat-kuatnya ke atas depan dibantu dengan lonjakan badan ke atas depan dan tolakan kaki kanan.
- Setelah lembing dilempar kaki kanan ditapakkan dan kaki kiri menggantung di belakang untuk menjaga keseimbangan.



Sumber: Dokumentasi penerbit
Gambar 3. 12 *Teknik melempar lembing*

Aktivitasku

Gambarlah lapangan lompat jauh disertai dengan ukurannya yang sesuai dengan peraturan PASI pada selembar kertas, kemudian kumpulkan pada guru olahragamu.

Uji Kemampuan

Coba kamu praktikkan dengan teman-temanmu teknik memegang peluru dan sikap badan pada saat akan menolak peluru. Lakukan dengan bimbingan guru olahragamu.

Rangkuman

- Cabang olahraga atletik terdiri dari lari, lompat, dan lempar.
- Lari jarak jauh adalah lari yang menempuh jarak 5.000 dan 10.000 meter.
- Teknik start yang digunakan oleh pelari jarak jauh adalah start berdiri.
- Teknik melewati garis finish adalah dengan menjatuhkan salah satu bahu ke depan, membungkukkan badan, atau membusungkan dada ke depan.
- Lompat jauh gaya melenting adalah melakukan lompatan sejauh mungkin pada bak pasir dengan sikap kedua tangan ke atas dan kedua kaki dilentingkan ke depan.
- Gerakan lompat jauh dibagi menjadi 4 bagian, yaitu awalan, tolakan, melayang, dan lompatan.
- Lompat tinggi gaya straddle adalah suatu gerakan melompat ke atas dengan cara menolakkan kaki ke atas serta tubuh secara keseluruhan dengan posisi dada dan perut menghadap ke bawah pada saat di atas mistar.
- Tahapan gerakan pada lompat tinggi yaitu awalan, tolakan, saat di atas mistar, dan mendarat.
- Tolak peluru gaya membelakangi adalah gerakan menolak atau mendorong

peluru dengan sikap awal seluruh badan membelakangi arah tolakan

- Lempar cakram dengan awalan memutar adalah suatu gerakan melempar cakram dengan satu tangan yang dilakukan dengan memutar badan 1,5 lingkungan
- Teknik memegang lembing ada 3 cara:
  - Cara Amerika
  - Cara Finlandia
  - Cara Tang/Menjepit
- Teknik membawa lembing ada 3 cara:
  - Membawa lembing di bawah
  - Membawa lembing di depan dada
  - Membaca lembing di atas bahu

Refleksi

Kamu harus gigih berlatih agar dapat menguasai teknik lari, lompat, dan lempar yang benar. Apalagi jika kamu ingin menjadi seorang atlet, di mana pun dan kapan pun kamu harus selalu giat berlatih. Kelak kamu akan menjadi pemenang.

Uji Kompetensi 3

Kerjakan di buku tugasmu.

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

1. Jarak yang ditempuh dalam lari jarak jauh adalah ....
   a. 4000 m
   b. 5000 m
   c. 6000 m
   d. 7000 m
2. Start yang digunakan pada lari jarak jauh adalah ....
   a. berdiri
   b. jongkok
   c. menghadap belakang
   d. semua benar
3. Teknik melewati garis finish bagi pelari jarak jauh adalah sebagai berikut , *kecuali* ....
   a. menjatuhkan salah satu bahu ke depan
   b. mengangkat tangan kanan
   c. membungkukkan badan ke depan
   d. membusungkan dada ke depan
4. Teknik dasar lari jarak jauh hampir sama dengan teknik ....
   a. lari jarak pendek
   b. lari gawang
   c. lari estafet
   d. lari jarak menengah
5. Yang bukan merupakan teknik memegang lembing yaitu ....
   a. cara Amerika
   b. cara Inggris
   c. cara Finlandia
   d. cara tang
6. Gerakan lompat jauh dibagi menjadi 4, yaitu ....
   a. awalan, lemparan, tolakan, mendarat
   b. awalan, tolakan, melayang, mendarat
   c. awalan, lemparan, mendarat, lanjutan
   d. awalan, tolakan, lanjutan, mendarat
7. Yang bukan merupakan gaya dalam lompat jauh adalah ....
   a. gaya melenting
   b. gaya berjalan di udara
   c. gaya guling perut
   d. gaya jongkok
8. Pada waktu tolakan dalam lompat jauh, posisi kedua tangan ....
   a. di belakang
   b. di samping
   c. diangkat ke atas
   d. diletakkan di pinggang
9. Gerakan melompat ke atas dengan menolakkan kaki ke atas serta tubuh secara keseluruhan dengan cara tertentu disebut ....
   a. lompat jauh
   b. lompat tinggi
   c. lompat gawang
   d. lompat jangkit
10. Yang bukan termasuk gaya dalam lompat tinggi adalah ....
    a. gaya gunting
    b. gaya guling perut
    c. gaya flop
    d. gaya melenting

11. Berat cakram untuk putra yaitu ....
    a. 1 kg
    b. 2 kg
    c. 3 kg
    d. 4 kg
12. Peluru dalam tolak peluru terbuat dari bahan seperti di bawah ini, *kecuali* ....
    a. perak
    b. besi
    c. tembaga
    d. kuningan
13. Berat peluru untuk wanita adalah ....
    a. 4 kg c. 6 kg
    b. 5 kg d. 7 kg
14. Berat peluru peluru untuk putra adalah ....
    a. 7,36 kg c. 7,26 kg
    b. 7,63 kg d. 7,62 kg
15. Panjang lembing untuk putri adalah ....
    a. 210 – 220 cm
    b. 220 – 230 cm
    c. 230 – 240 cm
    d. 240 – 250 cm

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

1. Berapakah panjang dan berat lembing yang digunakan untuk perlombaan, baik untuk pria maupun wanita?
2. Sebutkan tiga cara memegang lembing!
3. Bagaimanakah memegang lembing dengan cara finlandia?
4. Sebutkan dua cara membawa lembing!
5. Apa yang dimaksud dengan lempar cakram?
6. Apa yang dimaksud cakram dalam olahraga lempar cakram?
7. Bagaimanakah teknik memegang peluru dalam olahraga tolak peluru?
8. Bagaimanakah cara mendarat yang benar dalam lompat tinggi agar tidak cedera?
9. Berapakah berat cakram yang digunakan dalam lempar cakram untuk putra dan putri?
10. Apa yang dimaksud dengan tolak peluru?

C. Tes Psikomotorik

Coba lakukan lompat jauh gaya melenting. Guru olahragamu akan memberikan penilaian terhadap kesempurnaan dalam melakukan gerakan lompat jauh gaya melenting dan jauhnya lompatan yang berhasil dilakukan para siswa.

D. Tes Afektif

Dalam suatu pertandingan lempar lembing, lembing yang dilempar oleh salah satu atlet jatuh di luar lapangan. Jika kamu sebagai jurinya, apa tindakanmu terhadap kejadian tersebut? Berikan penjelasan atas jawabanmu itu!

BAB 4 PERMAINAN DAN OLAHRAGA BELA DIRI PENCAK SILAT

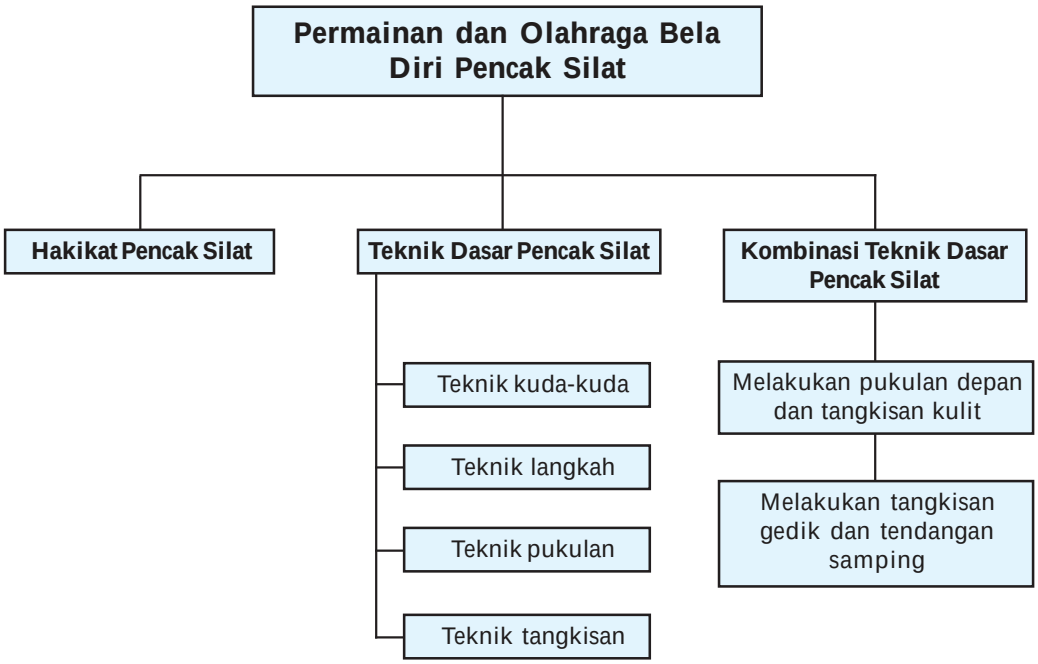
Tujuan Pembelajaran:

Setelah mempelajari bab ini, kamu diharapkan dapat:
1) melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar kuda-kuda, langkah, pukulan, tangkis, dan menendang dalam olahraga,

Sumber: Dokumentasi penerbit

Olahraga bela diri dapat meningkatkan kepercayaan diri dan kesehatan. Selain itu, olahraga bela diri juga dapat menumbuhkan rasa aman dari gangguan maupun kejahatan. Bela diri ada bermacam-macam, misalnya pencak silat, karate, taekwondo, dan masih banyak lagi. Pada pelajaran kali ini kamu akan diajak membahas tentang bela diri pencak silat beserta variasi teknik dasar dan kombinasinya.

PETA KONSEP



Bela diri
Kuda-kuda
Langkah
Pukulan
Tangkisan

A. Hakikat Pencak Silat

Pencak silat merupakan seni bela diri Indonesia. Di dalam pencak silat terkandung empat unsur, yaitu unsur olahraga, unsur kesenian, unsur bela diri, dan unsur kerohanian. Dalam unsur bela diri, untuk mempertahankan diri dari serangan lawan, pencak silat menggunakan tendangan dan pukulan. Sedangkan nilai-nilai luhur pencak silat Indonesia tertera dalam bentuk ikrar yang disebut *Prasetya Pesilat Indonesia*. Ikrar ini biasanya dibaca sebelum pesilat melakukan latihan.

B. Teknik Dasar Pencak Silat

Seorang pesilat harus menguasai teknik dasar pencak silat agar dapat melakukan gerakan pencak silat dengan baik dan benar. Untuk itu, pelajarilah teknik dasar berikut ini.

1. Teknik Kuda-kuda

Kuda-kuda adalah suatu teknik yang memperlihatkan kaki dalam keadaan statis. Teknik kuda-kuda dalam pencak silat menekankan pada penempatan posisi kaki dalam berbagai bentuk dan kemampuan menopang berat badan. Teknik kuda-kuda berdasarkan bobotnya dibedakan menjadi tiga, yaitu:

a. Kuda-kuda Ringan

- Berdiri dengan lutut sedikit ditekuk
- Kedua kaki dibuka selebar bahu dan kaki menopang berat badan
- Kedua tangan di samping badan dengan telapak tangan mengepal

b. Kuda-kuda Sedang

- Berdiri dengan lutut agak ditekuk
- Kedua kaki dibuka lebar melebihi bahu
- Kedua tangan di samping badan dengan telapak tangan mengepal

c. Kuda-kuda Berat

- Berdiri dengan lutut ditekuk
- Kedua kaki dibuka lebar melebihi posisi kuda-kuda sedang
- Kedua tangan disamping badan telapak tangan mengepal

(a) (b) (c)

Sumber: Dokumentasi penerbit

Gambar 4.1 *Teknik kuda-kuda berdasarkan bobotnya, (a) ringan, (b) sedang, (c) berat*

Kuda-kuda berdasarkan bentuknya terbagi menjadi empat, yaitu:

a. Kuda-kuda Depan

- Salah satu kaki di depan
- Berat badan ditopang oleh kaki depan
- Posisi kedua telapak kaki membentuk sudut 30 derajat

b. Kuda-kuda Belakang

- Salah satu kaki berada di depan
- Berat badan ditopang oleh kaki belakang
- Telapak kaki depan lurus dan telapak kaki belakang membentuk sudut 60 derajat

c. Kuda-kuda Tengah

- Kedua kaki melebar sejajar dengan bahu
- Berat badan ditopang secara merata oleh kedua kaki
- Kedua telapak kaki serong membentuk sudut 30 derajat

d. Kuda-kuda Samping

- Kedua kaki melebar sejajar dengan tubuh
- Berat badan ditopang oleh salah satu kaki yang menekuk
- Kedua telapak kaki sejajar membentuk sudut 30 derajat

Kuda-kuda depan Kuda-kuda belakang Kuda-kuda tengah Kuda-kuda samping

Sumber: Dokumentasi penerbit

Gambar 4.2 *Teknik kuda-kuda berdasarkan bentuknya*

2. Teknik Langkah

Teknik langkah adalah teknik berpindah atau mengubah posisi disertai dengan kewaspadaan yang bertujuan mendekati atau menjauhi lawan untuk kepentingan serangan atau belaan yang dilaksanakan secara taktis. Teknik langkah dapat dilihat dari beberapa segi.

Ditinjau dari arahnya, meliputi:

- Langkah ke belakang
- Langkah serong kiri belakang
- Langkah ke kiri
- Langkah serong kiri depan
- Langkah ke depan
- Langkah serong kanan depan
- Langkah ke kanan
- Langkah serong kanan belakang

Ditinjau dari cara melaksanakannya, meliputi:

a. Langkah Angkatan
   Caranya dengan mengangkat atau memindahkan salah satu kaki ke segala arah
b. Langkah Geseran
   Caranya dengan menggeserkan telapak kaki ke segala arah
c. Langkah Seser
   Caranya dengan menyeret telapak kaki yang dilakukan dengan kaki kanan/kiri ke depan secara bergantian
d. Langkah Lompatan
   Caranya dengan salah satu kaki ditolakkan disusul oleh kaki yang lain. Kemudian kaki yang satu mendarat di tempat yang sesuai dengan arah tujuan disusul kaki lainnya atau dapat juga kedua kaki mendarat bersama-sama.
e. Langkah Putaran
   Caranya dengan angkat salah satu kaki lalu diputar ke arah luar. Kemudian tapakkan kaki ke tanah dengan posisi punggung kaki menghadap ke depan.

Jendela Info

Persilat (Persatuan Pencak Silat Antarbangsa) didirikan di Jakarta pada tanggal 11 Maret 1980 adalah satu-satunya organisasi internasional pencak silat di dunia. Sampai saat ini anggota organisasi pencak silat yang sudah terdaftar/tercatat di Persilat sebanyak 33 organisasi di seluruh dunia.

Sumber: id.wikipedia.org

3. Teknik Pukulan

Pukulan adalah suatu teknik serangan yang dilakukan dengan mempergunakan tangan sebagai komponennya. Dalam pencak silat pukulan dapat dilakukan dengan posisi telapak tangan terbuka atau mengepal. Ada beberapa jenis pukulan yang biasa digunakan, yaitu

a. Pukulan Depan

Gerakannya:

- Gerakan kuda-kuda ringan
- Ayunkan tangan ke depan sambil pergelangan tangan diputar hingga kepalan tangan menghadap ke bawah

b. Pukulan Sangkol

Gerakannya:

- Kedua kaki dibuka selebar bahu
- Telapak tangan kanan di samping badan dengan posisi mengepal
- Telapak tangan kiri di depan dada dengan posisi dibuka
- Hentakkan tangan kanan dari bawah ke depan atas diikuti dengan putaran pinggang

c. Pukulan Lingkar

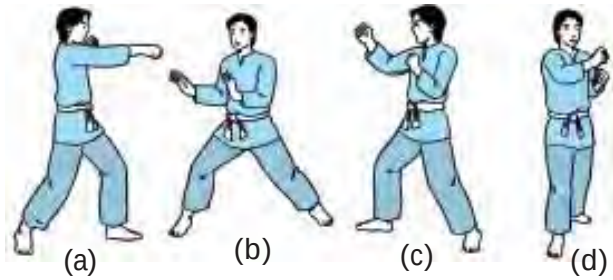
Gerakannya:

- Tangan kanan ditekuk membentuk sudut 90 derajad di samping badan dengan posisi mengepal
- Tangan kiri di depan dada dengan posisi dibuka
- Ayunkan tangan kanan ke depan dengan hentakkan
- Ikuti ayunan tangan dengan putaran pinggang

c. Pukulan Samping

Gerakannya:

- Kedua kaki dibuka selebar bahu
- Kedua telapak tangan mengepal di depan dada dengan posisi menyilang dan tangan yang akan digunakan untuk memukul sejajar dengan bahu
- Ayunkan tangan ke samping untuk memukul lawan dengan punggung tangan



Sumber: Dokumentasi penerbit

Gambar 4.3 *Teknik pukulan, (a) depan, (b) sangkol, (c) lingkar, (d) samping*

4. Teknik Tangkisan

Tangkisan adalah suatu teknik belaan untuk menggagalkan atau menahan serangan lawan yang menggunakan tangan, kaki, atau tubuh. Ada beberapa jenis tangkisan di antaranya adalah

a. *Tangkisan Tepis*

Gerakannya:

- Menggunakan satu atau dua tangan dengan posisi telapak tangan dibuka, tangan kiri menyilang di depan dada dan tangan kanan lurus ke bawah dengan posisi menyilang
- Serangan ditangkis dengan dikenakan pada telapak tangan dalam
- Arah gerakan tangkisannya dari dalam ke luar dan dari atas ke bawah

b. *Tangkisan Gedik*

Gerakannya:

- Menggunakan satu tangan dengan telapak tangan kanan mengepal dan tangan kiri dibuka
- Posisi kedua tangan menyilang di depan dada dengan tangan kanan di luar
- Serangan ditangkis dengan tangan kanan dengan gerakan dari atas ke bawah

c. *Tangkisan Kelit*

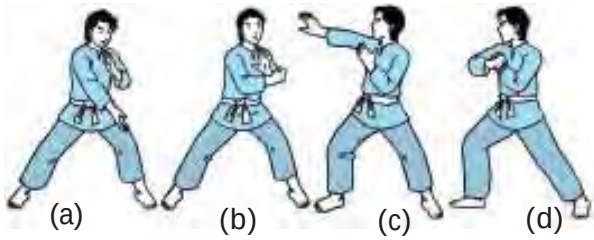
Gerakannya:

- Menggunakan satu tangan dengan posisi kedua telapak tangan dibuka
- Serangan ditangkis dengan dikenakan pada telapak tangan luar
- Arah gerakan tangkisannya dari dalam ke luar atau sebaliknya.

d. *Tangkisan Siku*

Gerakannya:

- Menggunakan siku
- Serangan ditangkis dengan siku yang ditekuk/ditarik ke arah dada



Sumber: Dokumentasi penerbit

Gambar 4.4 *Teknik tangkisan, (a) tepis, (b) gedik, (c) kelit, (d) siku*

C. Kombinasi Teknik Dasar Pencak Silat yang Dilakukan Secara Berpasangan

Setelah menguasai teknik dasar pencak silat, kamu dapat berlatih dengan temanmu. Selama berlatih hindari benturan fisik secara keras yang membuat salah satu dari kamu cidera.

Sumber: Dokumentasi penerbit
Gambar 4.5 *Kombinasi pukulan depan dan tangkisan ketit*

1. Melakukan Pukulan Depan dan Tangkisan Kelit

- Dua siswa berdiri saling berhadapan
- Kedua tangan mengepal di depan dada
- Berdiri dengan sikap kuda-kuda sedang
- Siswa A melakukan pukulan depan ke arah siswa B
- Siswa melakukan tangkisan kelit
- Lakukan dengan menggunakan tangan kanan dan kiri secara bergantian
- Ulangi teknik di atas dengan bergantian peran

Sumber: Dokumentasi penerbit
Gambar 4.6 *Kombinasi tangkisan gedik dan tendangan samping*

2. Melakukan Tangkisan Gedik dan Tendangan Samping

- Dua siswa saling berhadapan
- Kedua tangan mengepal di depan dada
- Berdiri dengan sikap kuda-kuda sedang
- Siswa A melakukan tendangan samping ke arah siswa B
- Siswa B menangkis dengan tangkisan gedik
- Lakukan tendangan dengan menggunakan kaki kanan dan kiri secara bergantian
- Ulangi teknik di atas dengan bergantian peran

Aktivitasku

Buatlah makalah tentang bela diri selain pencak silat. Sumber tugas dapat kamu peroleh dari majalah, koran, buku atau sumber lainnya. Setelah selesai kumpulkan pada guru olahragamu.

Uji Kemampuan

Coba kamu praktikkan dengan temanmu secara berpasangan kombinasi antara pukulan depan dan tangkisan kelit di bawah pengawasan dan bimbingan guru olahragamu.

Rangkuman

- Dalam pencak silat terkadang empat unsur, yaitu unsur olahraga, unsur kesenian, unsur bela diri, dan unsur kerohanian.
- Untuk mempertahankan diri dari serangan lawan, pencak silat menggunakan tendangan dan pukulan
- Teknik kuda-kuda dalam pencak silat dibedakan berdasarkan bobotnya dan bentuknya.
- Teknik langkah dalam pencak silat dibedakan berdasarkan arah dan cara melaksanakannya.
- Teknik pukulan yang biasa digunakan, yaitu pukulan depan, pukulan samping, pukulan lingkar, dan pukulan sangkol.
- Teknik tangkisan dibedakan menjadi tangkisan gendik, tangkisan kelit, tangkisan siku, dan tangkisan tepis.

Refleksi

Sebagai bangsa Indonesia, kamu harus bangga karena pencak silat merupakan salah satu budaya Indonesia yang sudah menjadi andalan beladiri bangsa Indonesia di setiap pekan olahraga internasional. Dengan mempelajari dan menguasai jurus-jurus pencak silat berarti kamu telah ikut menjaga dan melestarikan olahraga beladiri pencak silat.

Uji Kompetensi 4

Kerjakan di buku tugasmu.

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

1. Yang bukan termasuk olahraga bela diri adalah ....
   a. silat c. yudo
   b. menembak d. kempo
2. Yang merupakan seni bela diri Indonesia adalah ....
   a. aikido c. taekwondo
   b. wushu d. silat
3. Empat unsur yang terkandung dalam puncak silat adalah sebagai berikut, *kecuali* ....
   a. olahraga c. kesenian
   b. keraguan d. bela diri
4. Ikrar dalam pencak silat disebut ....
   a. Pratama Pesilat Indonesia
   b. Prasetya Pesilat Indonesia
   c. Prabawa Pesilat Indonesia
   d. Prakarsa Pesilat Indonesia
5. Teknik yang memperlihatkan kaki dalam keadaan statis disebut ....
   a. langkah c. kuda-kuda
   b. tangkis d. elakan
6. Berdasarkan bentuknya kuda-kuda dibedakan menjadi ....
   a. 2 c. 4
   b. 3 d. 5

7. Teknik langkah bertujuan untuk ....
   a. memukul lawan
   b. menangkis lawan
   c. menekan lawan
   d. mendekati lawan
8. Teknik langkah ditinjau dari cara pelaksanaannya, yaitu ....
   a. langkah angkatan
   b. langkah zig zag
   c. langkah ke kanan
   d. langkah ganda
9. Yang bukan termasuk teknik langkah ditinjau dari cara melaksanakannya, yaitu ....
   a. langkah ganda
   b. langkah geseran
   c. langkah ingsutan
   d. langkah lompatan
10. Pukulan merupakan teknik serangan yang menggunakan ....
    a. kepala c. tubuh
    b. kaki d. tangan
11. Salah satu jenis pukulan yang biasa digunakan adalah ....
    a. pukulan sangkol
    b. pukulan potong
    c. pukulan segitiga
    d. pukulan angkatan
12. Teknik belaan untuk menggagalkan serangan lawan disebut ....
    a. kuda-kuda c. tangkisan
    b. pukulan d. tendangan
13. Gedik merupakan salah satu jenis ....
    a. langkah c. pukulan
    b. tangkisan d. tendangan
14.

    Gambar di atas merupakan bentuk kuda-kuda ....
    a. berat c. ringan
    b. sedang d. belakang
15. Pada latihan kuda-kuda yang ditekankan adalah ....
    a. pandangan c. sikap badan
    b. sikap tangan d. posisi kaki

B. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan benar!

1. Sebutkan tiga contoh olahraga bela diri!
2. Unsur-unsur apa sajakah yang terkandung dalam pencak silat!
3. Apa yang dimaksud dengan kuda-kuda?
4. Sebutkan teknik kuda-kuda berdasarkan bobotnya!
5. Bagaimana posisi telapak tangan ketika melakukan pukulan?
6. Sebutkan jenis-jenis tangkisan!
7. Apa yang dimaksud dengan teknik langkah?
8. Apa yang digunakan dalam teknik tangkisan?
9. Bagaimana cara melakukan gerakan kombinasi pukulan depan dan tangkisan kelit?
10. Sebutkan teknik langkah ditinjau dari cara melaksanakannya!

C. Tes Psikomotorik

Coba lakukan teknik tangkisan gedik dan tendangan samping secara berpasangan. Guru olahragamu akan menilai kesempurnaan kamu dan temanmu dalam melakukan teknik tersebut.

D. Tes Afektif

Semua makhluk hidup mempunyai naluri untuk membela diri dengan anggota tubuh yang dimilikinya. Bagaimana pendapatmu terhadap pernyataan tersebut? Berikan penjelasan untuk jawabanmu itu!

BAB 5 LATIHAN KEBUGARAN JASMANI

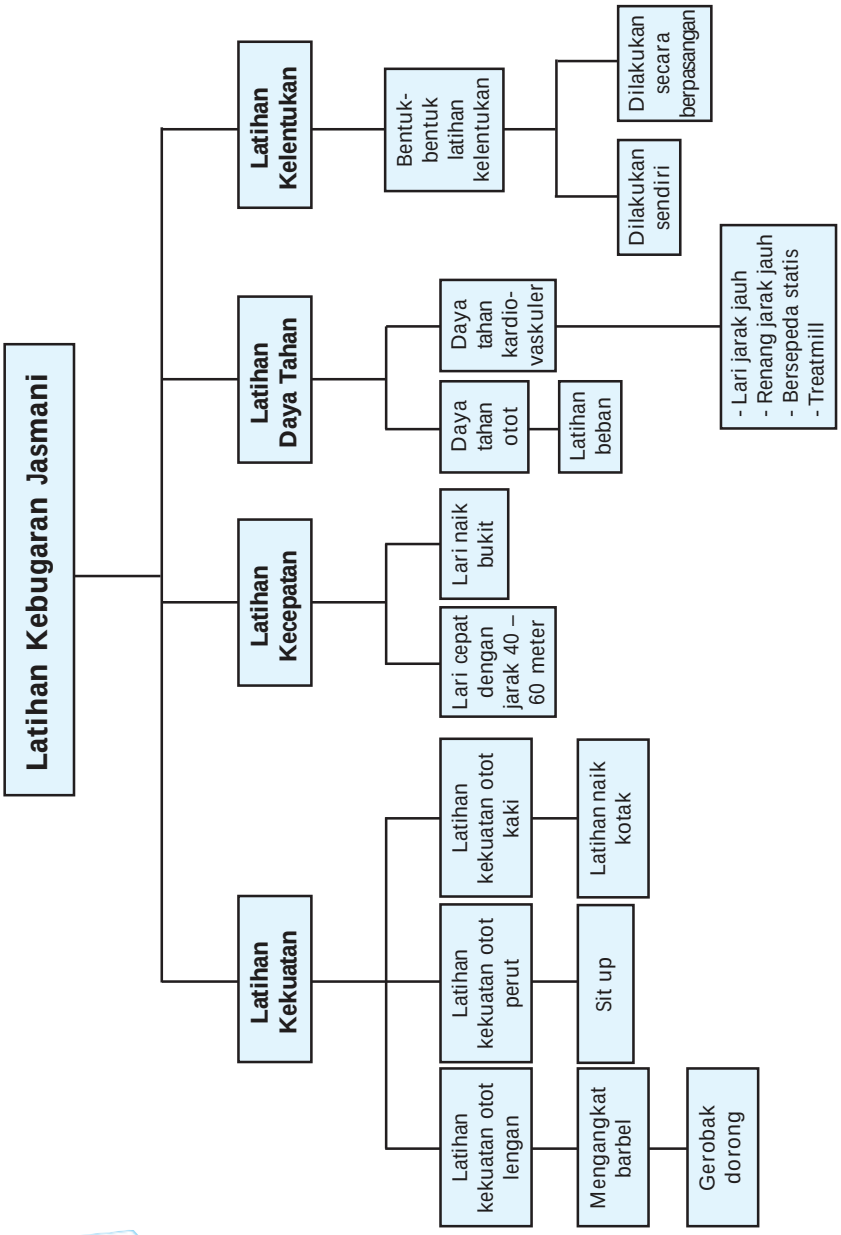
Tujuan Pembelajaran:

Setelah mempelajari bab ini, kamu diharapkan dapat:
1) melakukan identifikasi bentuk-bentuk latihan yang sesuai untuk kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan;
2) melakukan latihan untuk kekuatan, daya tahan tubuh, dan kecepatan dan kelentukan.

Sumber: *Dokumentasi penerbit*

Latihan kebugaran jasmani memegang peranan penting dalam mempertahankan kesegaran jasmani. Semakin tinggi tingkat kesegaran jasmani seseorang maka semakin tinggi pula kemampuan kerja fisiknya. Oleh karena itu, latihan kebugaran jasmani merupakan program utama dalam pembinaan atlet agar dapat berprestasi. Latihan kebugaran jasmani perlu direncanakan secara sistematis. Unsur-unsur kebugaran jasmani yang perlu di latih, antara lain adalah kekuatan, kecepatan, daya tahan, dan kelentukan. Bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani meliputi latihan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan.

PETA KONSEP



KATA KUNCI

Kebugaran jasmani
Kesegaran jasmani
Kekuatan
Kecepatan
Daya tahan
Kelentukan
Peregangan
Program latihan

A. Latihan Kekuatan

Kekuatan adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. Bentuk latihan yang cocok untuk mengembangkan kekuatan adalah latihan-latihan tahanan seperti mengangkat, menghela, atau menarik suatu beban. Beban yang diangkat sedikit demi sedikit ditambah beratnya agar sesuai dengan perkembangan otot.

1. Latihan Kekuatan Otot Lengan

Kekuatan otot dapat ditingkatkan dengan melakukan latihan beban. Berikut ini beberapa contoh gerakan yang dapat digunakan untuk melatih kekuatan otot lengan.

a. Latihan Mengangkat Dumbell

Pelaksanannya:

- Berdiri tegak, lengan lurus ke bawah sambil memegang *dumbell* dengan telapak tangan menghadap ke depan
- Angkat *dumbell* dengan cara membengkokkan siku ke atas
- Mula-mula lakukan latihan *dumbell* dengan beban yang ringan dahulu supaya tidak terjadi cidera otot kemudian semakin lama ditambah beratnya.
- Latihan *dumbell* bisa dilakukan dengan satu tangan secara bergantian atau dengan dua tangan secara bersama-sama.

b. Latihan Gerobak Dorong Dilakukan Secara Berpasangan

Pelaksanaannya:

- Berjalanlah dengan menggunakan kedua tangan sedang kedua kaki dipegang oleh temanmu
- Lakukan latihan di tempat yang rata dan halus agar tanganmu tidak sakit
- Lakukan latihan ini berulang-ulang secara bergantian dengan jarak pendek dahulu kemudian semakin lama ditambah jarak tempuhnya

Sumber: Dokumentasi penerbit

Gambar 5.1 *Latihan kekuatan otot lengan*

2. Latihan Kekuatan Otot Perut (Sit-Up)

Sit-up bisa dilakukan dengan bantuan teman untuk memegang telapak kaki atau lutut. Dan jika sudah mampu sit-up bisa dilakukan sendiri.

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

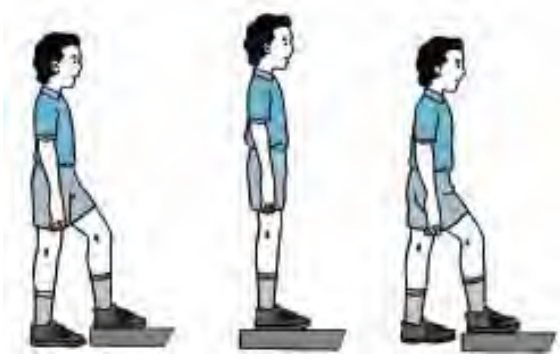
- Tidur telentang,kedua lutut agak ditekuk dan kedua tangan diletakkan di belakang kepala
- Angkat badan ke atas hingga posisi duduk sedang kedua tangan tetap di belakang kepala
- Lakukan gerakan ini berulang-ulang

Sumber: Dokumentasi penerbit
Gambar 5.2 *Latihan Kekuatan otot perut*

3. Latihan Kekuatan Otot Kaki

Latihan naik turun kotak atau tangga dengan menggunakan kaki satu persatu secara bergantian. Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- Berdiri tegak menghadap ke kotak yang akan dipakai untuk naik turun
- Lakukan gerakan naik turun kotak dengan kaki satu persatu
- Lakukan latihan ini berulang-ulang



Sumber: Dokumentasi penerbit
Gambar 5.3 *Latihan kekuatan otot kaki*

Untuk meningkatkan kekuatan maka dilakukan beberapa hal, yaitu :

1. Jumlah beban latihan antara 3 – 5 kali dalam 1 set
2. Latihan diulang tiap set 1 – 10 kali
3. Setiap minggunya latihan dilakukan sebanyak 1 – 3 kali

B. Latihan Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Latihan kecepatan sebaiknya diberikan pada *pre-season* setelah atlet memiliki *strength*, fleksibilitas, dan daya tahan tubuh yang cukup. Bentuk latihan untuk meningkatkan kecepatan antara lain, yaitu:

1. Lari cepat dengan jarak 40 – 60 meter
2. Lari naik bukit

Untuk melatih kecepatan, maka latihan-latihan tersebut perlu dilakukan pengulangan, sehingga dengan jarak tempuh yang sama, semakin singkat waktu tempuhnya dan kecepatan yang dihasilkan pun akan semakin baik.

C. Latihan Daya Tahan

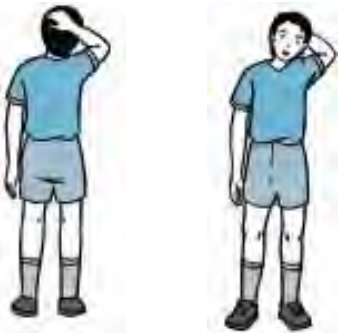
Daya tahan adalah kemampuan seseorang dalam mempertahankan sistem jantung, paru-paru, dan peredaran darah secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja secara terus menerus dalam waktu yang cukup lama.

Daya tahan dibedakan menjadi dua macam, yaitu daya tahan otot dan daya tahan kardiovaskuler. Daya tahan otot adalah kemampuan sekelompok otot untuk melakukan serangkaian aktivitas kerja dalam jangka waktu tertentu. Bentuk latihan daya tahan otot adalah latihan beban, seperti angkat *barbel* atau *dumbell.* Gunakan beban yang ringan dalam berlatih. Lakukan latihan ini dengan pengulangan yang banyak. Sedangkan daya tahan kardiovaskuler adalah kesanggupan fungsional jantung, paru-paru, dan pembuluh darah dalam keadaan bekerja maupun istirahat. Bentuk latihan daya tahan kardiovaskuler antara lain adalah lari jarak jauh, bersepeda jarak jauh, renang jarak jauh dalam waktu yang lama. Lakukan gerakan latihan tersebut secara kontinue dan ritmis. Sebelum memulai latihan lakukan pemanasan terlebih dahulu agar kamu tidak mengalami cidera.

D. Latihan Kelentukan (*Fleksibility*)

Kelentukan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi. Selain oleh ruang gerak sendi, kelentukan juga ditentukan oleh elastis tidaknya otot-otot tendon dan ligamen. Fleksibilitas penting sekali dalam hampir semua cabang olahraga terutama cabang-cabang olahraga, seperti beberapa nomor atletik, permainan dengan bola, anggar, gulat, dan sebagainya. Lakukakan latihan kelentukan dengan benar supaya kamu tidak mengalami cidera.

Bentuk-bentuk latihan kelentukan adalah sebagai berikut.



a. Miringkan kepala ke kiri dan ke kanan, tahan masing-masing sampai 8 hitungan.

Sumber: Dokumentasi penerbit
Gambar 5.4 *Latihan kelentukan otot leher*

b. Berdiri tegak, lalu luruskan tangan ke depan dengan jari-jari yang saling dikaitkan, dan tahan sampai 8 hitungan.

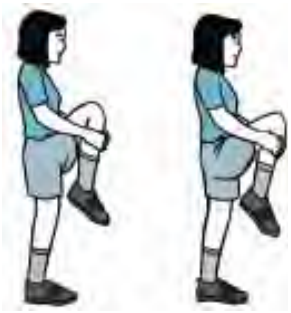
Sumber: Dokumentasi penerbit
Gambar 5.5 *Latihan kelentukan tangan*

c. Latihan kelentukan sendi pinggang
Berdiri dengan kaki kangkang, kedua tangan di pinggang lalu miringkan badan ke kanan dan ke kiri, tahan masing-masing sampai 8 hitungan.

Sumber: Dokumentasi penerbit
Gambar 5.6 *Latihan kelentukan sendi pinggang*

d. Latihan kelentukan sendi lutut

Berdiri tegak lalu kaki ditekuk secara bergantian sampai di depan dada, tahan sampai 8 hitungan.



Sumber: Dokumentasi penerbit
Gambar 5.7 *Latihan kelentukan sendi lutut*

e. Latihan kelentukan pergelangan kaki

Kedua tangan di pinggang, lalu berdiri dengan berjinjit dan tahan sampai 8 hitungan.

Sumber: Dokumentasi penerbit
Gambar 5.8 *Latihan kelentukan kaki*

Jendela Info

Stroke adalah penyebab kematian ke 3 dan penyebab kecacatan no 1. Saat ini kejadian stroke sekitar 5,5 juga pertahun dengan jumlah kematian 150.000 pertahunnya dan lebih dari 100.000 penderita stroke dapat bertahan hidup tapi mengalami kecacatan. Laki-laki lebih sering terserang stroke daripada wanita. Salah satu cara untuk mencegah stroke yaitu dengan meningkatkan kebugaran jasmani. Hasil studi menunjukkan bahwa orang yang memiliki kebugaran jasmani lebih baik akan lebih kecil kemungkinan terserang stroke

Sumber: www.depkes.go id

Latihan kelentukan bisa juga dilakukan secara berpasangan antara lain sebagai berikut.

a. Duduk berselunjur
   Cara melakukannya:
   - Duduk saling berhadapan dengan kaki lurus ke depan
   - Telapak kaki saling ditempelkan.
   - Kedua tangan saling berpegangan
   - Selanjutnya saling menarik tangan dan bertahan
   - Lakukan berulang-ulang

b. Timbangan
   Cara melakukannya:
   - Dua siswa berdiri dengan saling membelakangi posisi kaki dibuka
   - Tangan saling berkaitan
   - Selanjutnya posisi yang menggendong condong ke depan sedang yang digendong condong ke belakang dengan menempelkan kepalanya di punggung teman yang menggendong. Tahan sampai hitungan 8
   - Lakukan secara bergantian

(a)

(b)

Sumber: Dokumentasi penerbit
Gambar 5.9 *Latihan kelentukan secara berpasangan*

Aktivitasku

1. Sebutkan bentuk-bentuk latihan yang dilakukan untuk melatih kelentukan.
2. Tuliskan jawabanmu pada tabel di bawah ini.

No.	Cara Melatih Kelentukan	
	Nama Latihan	Bentuk Latihannya
1.	Peregangan dinamis	1. 2. 3.
2.	Peregangan statis	1. 2. 3.
3.	Peregangan pasif	1. 2. 3.
4.	Peregangan kontraksi relaksasi	1. 2. 3.

Uji Kemampuan

Praktikkan dengan teman-temanmu salah satu bentuk latihan kebugaran jasmani

Rangkuman

- Unsur-unsur kebugaran jasmani yang perlu dilatih antara lain adalah kekuatan, kecepatan, daya tahan, dan kelentukan.
- Kekuatan adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan.
- Latihan kekuatan meliputi : latihan otot lengan, latihan otot perut, dan latihan otot kaki.
- Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu sesingkat-singkatnya.

- Bentuk latihan untuk meningkatkan antara lain lari cepat dengan jarak 40 – 60 meter dan lari naik bukit..
- Daya tahan adalah kemampuan seseroang dalam mempertahankan sistem jantung, paru-paru, dan peredaran darah secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja secara terus menerus dalam waktu yang cukup lama.
- Daya tahan dibedakan menjadi dua macam, yaitu daya tahan otot dan daya tahan kardiovaskuler.
- Bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan daya tahan otot adalah latihan beban.
- Kelentukan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi.

Refleksi

Latihan olahraga yang dilakukan dengan benar, sangat baik untuk tubuh karena membuat tubuh tetap bugar dan kita pun tidak mudah terserang penyakit. Karena itu berlatihlah dengan teratur dan sesuai dengan kemampuanmu maka kamu akan mendapatkan manfaat yang maksimal seperti yang kamu harapkan.

Uji Kompetensi 5

Kerjakan di buku tugasmu.

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

1. Yang termasuk latihan otot lengan yaitu ....
   a. angkat barbel
   b. lari
   c. bersepeda
   d. berjinjit
2. Untuk kekuatan otot lengan dilakukan latihan ....
   a. push-up
   b. sit-up
   c. up-hill
   d. down hill
3. Latihan angkat barbel dilakukan untuk melatih kekuatan ....
   a. otot kaki
   b. otot perut
   c. otot lengan
   d. otot bahu
4. Push-up berguna untuk melatih otot-otot di bawah ini, *kecuali* ....
   a. otot lengan
   b. otot bahu
   c. otot kaki
   d. otot perut
5. Latihan yang cocok untuk mengembangkan kekuatan misalnya ....
   a. mengangkat beban
   b. lari
   c. aerobik
   d. joging
6. Kemampuan untuk melakukan gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang singkat disebut ....
   a. kekuatan
   b. kecepatan
   c. kelentukan
   d. daya tahan

7. Untuk mengembangkan dynamic trength otot tungkai dilakukan dengan .....
   a. lari di air dangkal
   b. bersepeda
   c. mengangkat barbell
   d. gerobak dorong
8. Daya tahan merupakan kemampuan seseorang dalam mempertahankan sistem ....
   a. paru-paru, otak, darah
   b. paru-paru, ginjal, jantung
   c. jantung, paru-paru, peredaran darah
   d. jantung, paru-paru, hati
9. Yang bukan termasuk bentuk latihan kardiovaskuler daya tahan tubuh adalah ....
   a. treatmill
   b. bersepeda statis
   c. angkat beban
   d. renang jarak jauh
10. Contoh latihan kecepatan adalah ....
   a. angkat barbel
   b. lari naik bukit
   c. pull up
   d. gerobak dorong
11. Kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi disebut ....
   a. kekuatan c kecepatan
   b. kelentukan d. daya tahan
12. Manfaat kelentukan adalah ....
   a. mengurangi kemungkinan terjadinya cedera pada otot dan sendi
   b. meningkatkan pengeluaran tenaga
   c. mempertahankan sistem kerja jatung
   d. meningkatkan daya tahan tubuh
13. Metode latihan kelentukan yang dipraktekkan terhadap pasien yang cacat secara ortopedi adalah ....
   a. static stretching
   b. dynamic stretching
   c. pasif stretching
   d. ballictic stretching
14. Meringankan kepala ke kanan dan ke kiri merupakan bentuk latihan kelentukan ....
   a. otot sendi lutut
   b. otot leher
   c. otot lengan
   d. otot bahu
15. Daya tahan dibedakan menjadi dua, yaitu ....
   a. daya tahan sendi dan otot
   b. daya tahan kardiovaskuler dan otot
   c. daya tahan kardiovaskuler dan sendi
   d. daya tahan sendi dan tubuh

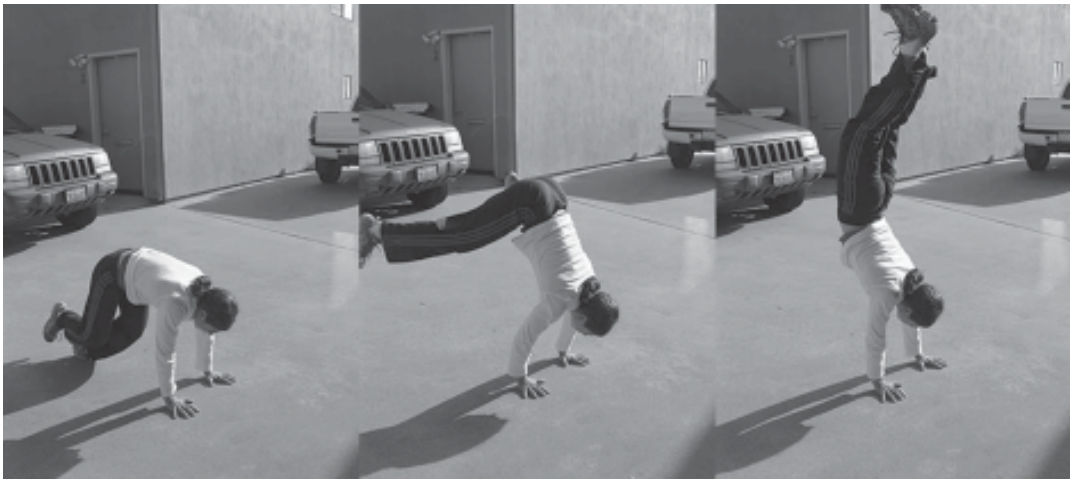
B. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan benar!

1. Bagaimanakah cara melatih kelentukan punggung?
2. Sebutkan manfaat kelentukan yang baik!
3. Apa yang dimaksud dengan daya tahan?
4. Sebut dan jelaskan dua macam daya tahan!
5. Bagaimanakah cara melatih kekuatan otot kaki?
6. Sebutkan bentuk-bentuk latihan kekuatan otot lengan!
7. Apa yang dimaksud dengan daya tahan otot?
8. Sebutkan contoh-contoh latihan daya tahan kardiovaskuler!
9. Sebutkan unsur-unsur kebugaran jasmani yang perlu dilatih!
10. Bagaimanakah bentuk latihan kelentukan yang dilakukan secara berpasangan?

BAB 6 SENAM LANTAI

Tujuan Pembelajaran:

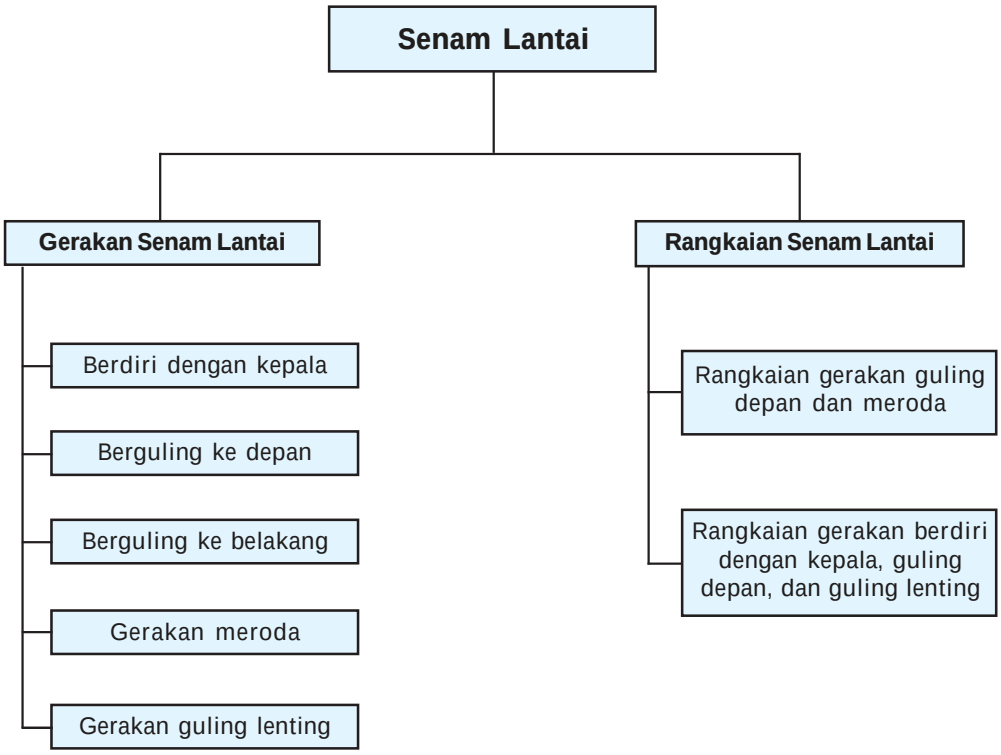
Setelah mempelajari bab ini, kamu diharapkan dapat:
1) melakukan rangkaian gerakan senam lantai (meroda, guling depan, guling belakang, guling lenting, dan berdiri dengan kepala) dengan benar.



Sumber: *www.crossfit.com*

Senam lantai merupakan salah satu nomor dalam cabang olahraga senam yang dilakukan di atas lantai atau matras. Senam lantai bisa dilakukan dengan alat ataupun tanpa alat. Faktor-faktor yang harus diperhatikan dalam olahraga senam lantai adalah faktor keselamatan, percaya pada diri sendiri dan petunjuk-petunjuk yang ada. Senam lantai mengutamakan keseimbangan kekuatan, kelenturan, ketangkasan, dan keluwesan gerak. Olahraga senam memerlukan keseriusan dan latihan yang teratur. Bagaimana cara melakukan senam lantai dengan benar?

PETA KONSEP



Senam lantai
Gerakan meroda
Berdiri dengan kepala
Guling depan
Guling lenting
Guling belakang

A. Gerakan Senam Lantai

Pada buku Pendidikan Jasmani kelas 9 ini kamu akan mempelajari tentang bentuk-bentuk rangkaian senam lantai tanpa alat. Namun terlebih dahulu kita akan mengulangi kembali beberapa gerakan dasar senam lantai seperti berdiri dengan kepala, gerakan meroda, guling depan, guling belakang, dan guling lenting. Di kelas VIII kamu sudah mempelajari tentang cara melakukan gerakan senam lantai tersebut. Apakah kamu masih ingat? Lakukan latihan ini dengan hati-hati agar kamu tidak mengalami cidera pada leher. Mintalah guru olahragamu untuk mendampingi selama kamu melakukan latihan ini.

Jendela Info

Lantai pertandingan dalam senam lantai berukuran 12 m^2 . Dilapisi karpet kenyal setebal 0,045 m. Pria tampil dalam waktu 70 detik dan wanita 90 detik. Selama waktu tersebut mereka berusaha memberika kesan kepada yuri dengan rangkaian lompatan, putaran, keseimbangan dipadu dengan unsur lonjakan dan akrobatik. Gerakan yang menekankan tenaga harus dilakukan secara lambat dan statis sekurang-kurangnya 2 detik.

Sumber: konidki.or.id

1. Berdiri dengan Kepala (*Head Stand*)

Latihan berdiri dengan kepala harus dilakukan dengan hati-hati. Agar bisa melakukan latihan ini dengan aman lakukan secara berpasangan. Sikap awal jongkok dengan kaki rapat. Letakkan kedua tangan di depan. Kemudian letakkan kepala bagian dahi/ kening di depan, di antara kedua tangan sehingga membentuk bidang segitiga sama kaki. Posisi leher jangan terlalu melenting. Selanjutnya angkat kedua kakimu ke atas secara perlahan perlahan hingga kaki dan badan dalam posisi lurus. Jagalah keseimbangannya selama mungkin. Lakukan latihan ini berulang-ulang. Berhati-hatilah dalam melakukan latihan.

Sumber: Dokumentasi penerbit

Gambar 6.1 *Langkah-langkah gerakan berdiri dengan kepala*

2. Berguling ke Depan

Guling depan adalah gerakan yang diawali dengan sikap jongkok, kedua telapak tangan diletakkan di matras dilanjutkan dengan gerakan menggulingkan badanmu ke depan dan gerakan

diakhiri dengan sikap jongkok kembali. Guling depan juga dapat dilakukan dengan sikap awal berdiri. Gerakan selanjutnya sama dengan awalan jongkok.

Sumber: Dokumentasi penerbit
Gambar 6.2 *Langkah-langkah gerakan guling depan*

3. Berguling ke Belakang (*Back Roll*)

Gerakan guling belakang diawali dengan sikap jongkok, kedua tangan di samping kepala. Selanjutnya dorong tubuh ke belakang hingga badan berguling dan akhiri dengan sikap jongkok kembali.

Sumber: Dokumentasi penerbit
Gambar 6.3 *Langkah-langkah gerakan guling ke belakang*

4. Gerakan Meroda

Gerakan meroda diawali dengan sikap badan berdiri tegak menyamping, kaki dibuka lebar, kedua tangan ke atas. Selanjutnya letakkan telapak tangan ke matras satu persatu diikuti dengan kaki diayunkan ke atas satu persatu. Gerakan kebalikannya, turunkan kaki satu persatu bersamaan dengan tangan diangkat dari matras.

Sumber: Dokumentasi penerbit
Gambar 6.4 *Langkah-langkah gerakan dalam meroda*

5. Gerak Guling Lenting

Gerakan guling lenting diawali dengan sikap jongkok, kedua telapak tangan dan kepala di matras. Kaki diluruskan hingga pinggul terangkat. Selanjutnya dorong badan ke depan sehingga berguling. Saat kaki di atas, lecutkan kaki ke depan dan kedua tangan membantu mendorong. Ketika kaki mendarat di matras usahakan badan berdiri sempurna dengan kedua tangan lurus ke atas. Gerakan ini termasuk sulit, karena itu, berhati-hatilah dalam berlatih.

Sumber: Dokumentasi penerbit
Gambar 6.5 *Gerakan guling lenting*

B. Rangkaian Gerakan Senam Lantai

Senam lantai dapat dilakukan dalam sebuah rangkaian gerakan. Setelah mahir melakukan gerakan-gerakan dasar senam lantai, latihan bisa dilanjutkan dengan melakukan rangkaian gerakan-gerakan dasar tersebut.

Rangkaian gerakan senam lantai tersebut adalah sebagai berikut.

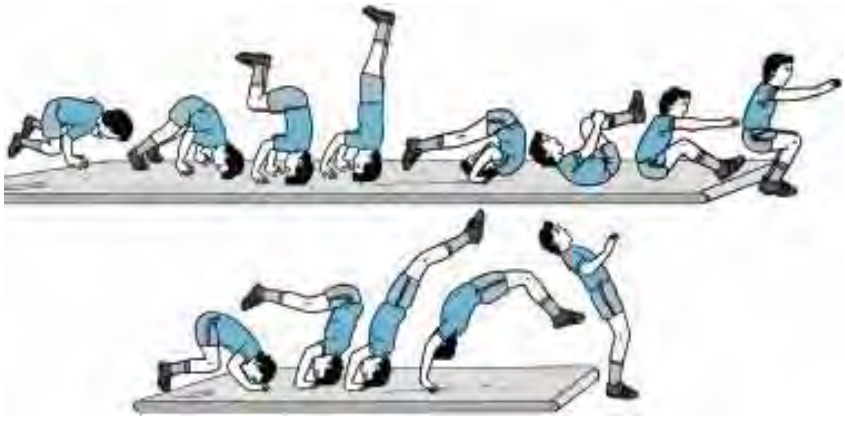
1. Rangkaian Gerakan Guling Depan dilanjutkan dengan Gerakan Meroda

Lakukan gerak guling depan diawali dengan sikap berdiri kemudian meletakkan kedua telapak tangan di matras. Setelah gerakan guling depan selesai dilanjutkan dengan gerakan meroda. diawali dengan posisi berdiri menyamping kemudian lakukan gerakan meroda dan akhiri dengan posisi berdiri, kedua tangan di atas.

2. Rangkaian Gerakan Berdiri dengan Kepala, Guling Depan, dan Guling Lenting.

Letakkan dahi dan kedua tangan di matras membentuk segitiga sama sisi kemudian luruskan kedua kaki ke atas. Tahan sampai 8 hitungan. Lanjutkan dengan gerakan guling depan dan akhiri dengan posisi jongkok. Selanjutnya lakukan guling lenting dan akhiri dengan gerakan berdiri.

Sumber: Dokumentasi penerbit
Gambar 6.6 *Rangkaian gerakan guling depan dilanjutkan dengan meroda*



Sumber: Dokumentasi penerbit
Gambar 6.7 *Rangkaian gerakan berdiri dengan kepala, guling depan, dan guling lenting*

Aktivitasku

Kumpulkan artikel yang membahas tentang senam lantai dengan cara mengambil naskah dari koran, majalah atau sejenisnya.

Uji Kemampuan

Praktikkan kombinasi teknik berdiri dengan tangan, guling depan, dan guling lenting. Bantulah temanmu yang sedang melakukan gerakan tersebut. Lakukan dengan pengawasan dan bimbingan guru olahragamu.

Rangkuman

- Senam lantai bisa dilakukan dengan atau tanpa alat.
- Beberapa gerakan dasar senam lantai, antara lain adalah berdiri dengan kepala, meroda, guling depan, guling belakang, dan guling lenting.
- Guling depan adalah gerakan menggulingkan badan ke depan.
- Guling depan dapat dilakukan dengan sikap awal jongkok atau berdiri.
- Guling belakang adalah gerakan kebalikan dari guling depan.
- Meroda adalah gerakan memutar badan ke arah samping kiri maupun kanan dengan tumpuan kedua tangan dan kaki sehingga badan berputar seperti roda.
- Guling lenting adalah suatu gerakan, melentingkan badan ke depan atas yang dilakukan dengan lemparan kedua kaki dan tolakan kedua tangan.

Refleksi

Para atlet senam lantai dapat menjadi pesenam tingkat internasional karena kegigihan mereka dalam berlatih hingga menguasai teknik-teknik gerakan senam yang benar. Jika kamu ingin seperti Jonathan Sianturi atau Nadia Comaneci, teruslah berlatih dengan tekun dan janganlah pernah putus asa.

Uji Kompetensi 6

Kerjakan di buku tugasmu.

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

1. Dalam latihan head stand, sikap awal yang dilakukan adalah ....
   a. jongkok
   b. tidur
   c. badan membungkuk
   d. kedua kaki lurus ke atas
2. Yang bukan gerakan dasar senam lantai adalah ....
   a. kuda-kuda
   b. meroda
   c. berdiri dengan kepala
   d. guling depan
3. Pada waktu hand stand, sikap badan ....
   a. membungkuk ke depan
   b. membengkok ke belakang
   c. tegak lurus dengan kaki
   d. tegak lurus dengan tangan
4. Pada saat badan digulingkan ke depan dalam guling depan, kedua kaki posisinya ....
   a. lurus c. ditekuk
   b. ke atas d. ke samping
5. Pada waktu berguling ke belakang yang dijatuhkan pada matras terlebih dahulu adalah ....
   a. tengkuk c. punggung
   b. pantat d. kepala

6. Dalam gerakan meroda, posisi awal badan menghadap ....
   a. ke depan
   b. ke belakang
   c. punggung
   d. kepala
7. Hand stand adalah gerakan yang bertumpu pada ....
   a. kepala
   b. tengkuk
   c. kaki
   d. tangan
8. Dalam gerakan guling lenting, yang dilentingkan adalah ....
   a. kepala
   b. tengkuk
   c. kaki
   d. tangan
9. Senam lantai dilakukan di atas ....
   a. batu
   b. pasir
   c. keset
   d. matras
10. Head stand adalah berdiri dengan ....
    a. kaki
    b. tangan
    c. kepala
    d. bahu
11. Posisi awal dalam gerakan guling lenting, posisi kaki ....
    a. dibuka selebar bahu
    b. rapat
    c. ditarik ke samping
    d. ke depan
12.

    Gambar di atas merupakan gerakan ....
    a. guling depan
    b. guling belakang
    c. guling lenting
    d. head stand
13. Posisi awal pada saat melakukan guling belakang, badan menghadap ....
    a. ke samping
    b. ke atas
    c. ke depan
    d. ke belakang
14. Posisi kedua tangan di akhir gerakan guling lenting saat kaki mendarat di lantai adalah ....
    a. ke atas
    b. ke bawah
    c. ke samping
    d. ke depan
15. Posisi awal kedua tangan saat akan melakukan gerakan meroda adalah ....
    a. lurus ke belakang
    b. lurus ke samping
    c. lurus ke depan
    d. lurus ke atas

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

1. Bagaimana cara melakukan gerakan berdiri dengan kepala?
2. Sebutkan lima gerakan dasar senam lantai!
3. Faktor-faktor apakah yang harus diperhatikan dalam senam lantai?
4. Apa yang dimaksud dengan berguling ke depan?
5. Sebutkan 2 sikap awal dalam guling ke depan!
6. Apa yang dimaksud dengan back roll?
7. Bagaimana cara melakukan gerakan meroda?
8. Apa yang dimaksud dengan gerakan meroda?
9. Di mana dilakukan olahraga senam lantai?
10. Bagaimana cara melakukan rangkaian gerakan berdiri dengan kepala, guling depan dan guling lenting?

BAB 7 AKTIVITAS RITMIK (SENAM IRAMA)

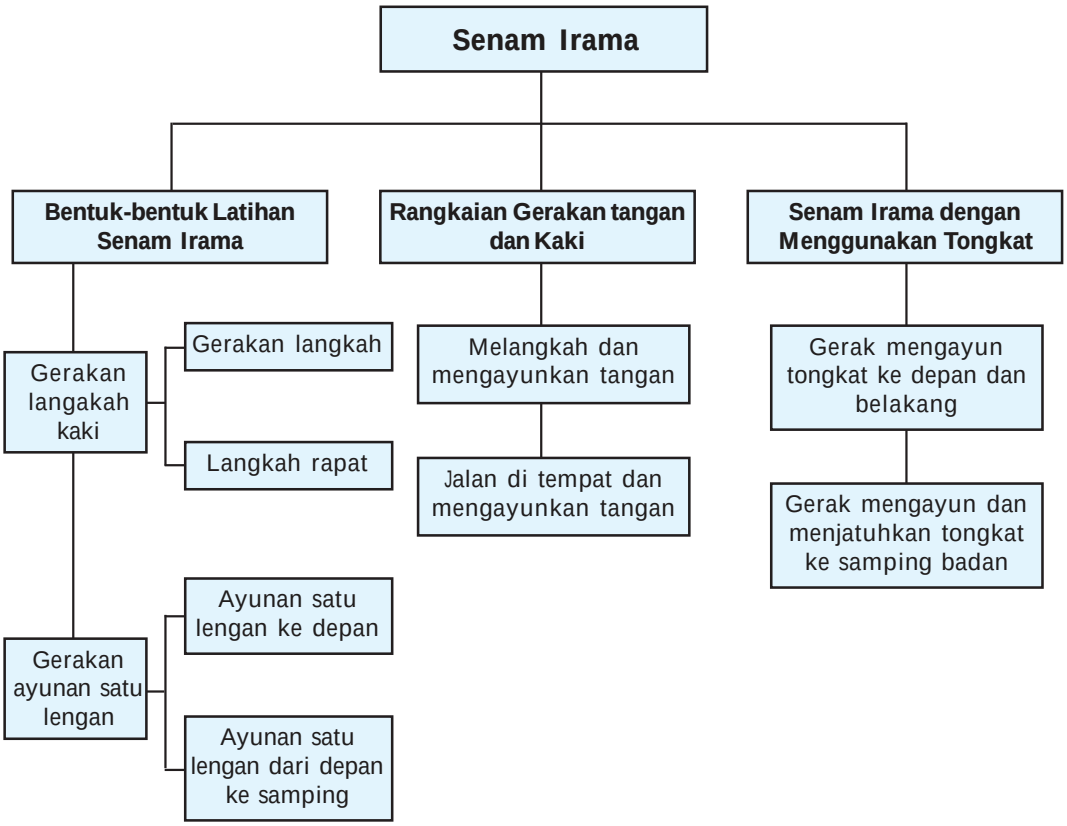
Tujuan Pembelajaran:

Setelah mempelajari bab ini, kamu diharapkan dapat:
1) melakukan rangkaian gerak ayunan satu dengan dan gerak langkah kaki dalam senam irama tanpa alat;
2) melakukan rangkaian gerak mengayunkan tongkat ke depan samping, dan belakang dan gerak langkah kaki dalam senam irama menggunakan alat.

Sumber: *Dokumentasi penerbit*

Senam irama merupakan salah satu jenis senam yang banyak digemari karena mempunyai banyak manfaat bagi kebugaran tubuh. Musik, nyanyian, dan hitungan merupakan aspek dalam senam irama. Senam ini bisa dilakukan secara perseorangan, berpasangan, atau beregu. Bagaimanakah bentuk dan latihan senam irama itu?Pada bab ini kamu akan mempelajarinya.

PETA KONSEP



Senam irama
Gerakan langkah kaki
Ayunan satu lengan
Gerak mengayunkan tongkat
Langkah biasa

A. Bentuk-bentuk Latihan Senam Irama

Senam irama dapat dilakukan dengan atau tanpa menggunakan alat. Alat yang sering digunakan antara lain adalah gada, simpai, tongkat, bola, pita, dan topi. Kali ini kamu akan belajar tentang senam irama tanpa alat dan senam irama dengan menggunakan alat yang berupa tongkat.

Beberapa gerakan dasar senam irama tersebut adalah sebagai berikut.

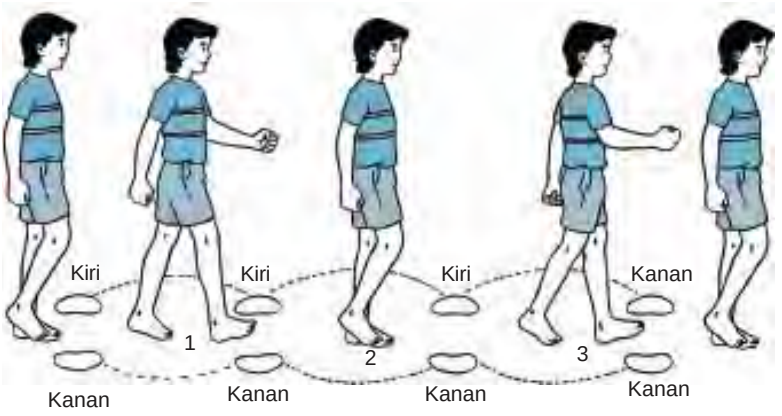
1. Gerakan Langkah Kaki

Macam-macam gerakan langkah kaki, yaitu.

a. Langkah Biasa (Looppas)

Cara melakukannya:

- Sikap awal, berdiri tegak dan kedua tangan di samping badan.
- Hitungan 1, langkahkan kaki kiri ke depan di muka kaki kanan.
- Hitungan 2, langkahkan kaki kanan dan dirapatkan dengan kaki kiri
- Hitungan 3, langkahkan kaki kanan ke depan
- Hitungan 4, langkahkan kaki kiri dan dirapatkan dengan kaki kanan

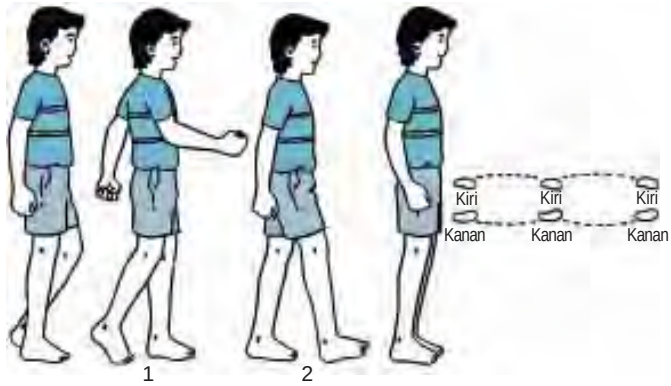


Sumber: Dokumentasi penerbit
Gambar 7.1 *Langkah biasa*

b. Langkah Rapat (By Trekpas)

Cara melakukannya:

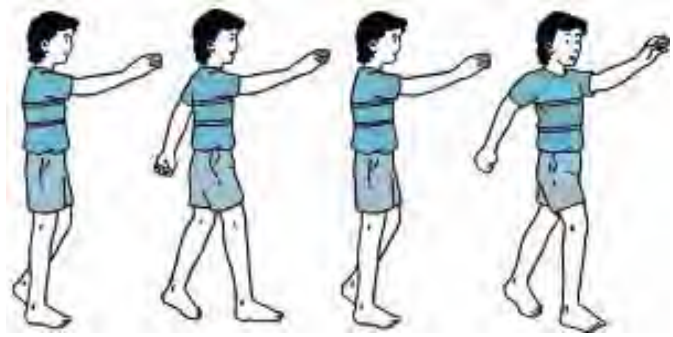
- Sikap awal, berdiri tegak dan kedua tangan di samping
- Hitungan 1, langkahkan kaki kanan di depan kaki kiri
- Hitungan 2, langkahkan kaki kiri di depan kaki kanan
- Hitungan 3, langkahkan kaki kanan dan dirapatkan dengan kaki kiri



Sumber: Dokumentasi penerbit
Gambar 7.2 *Langkah rapat*

2. Gerakan Ayunan Satu Lengan

a. Ayunan satu lengan depan belakang
Cara melakukan ayunan satu lengan depan belakang adalah
1) Hitungan 1, berdiri tegak
2) Hitungan 2, ayunkan lengan kiri ke belakang
3) Hitungan 3, ayunkan kembali lengan kiri ke depan
4) Hitungan 4, ayunkan lengan kanan ke belakang
5) Hitungan 5, ayunkan kembali lengan kanan ke depan



Sumber: Dokumentasi penerbit
Gambar 7.3 *Ayunan satu lengan depan belakang*

b. Ayunan satu lengan dari depan ke samping
Cara melakukan ayunan satu lengan dari depan ke samping adalah
a) Hitungan 1, berdiri tegak
b) Hitungan 2, ayunkan lengan kiri dari depan ke samping kiri
c) Hitungan 3, ayunkan kembali lengan kiri ke depan
d) Hitungan 4, ayunkan lengan kanan dari depan ke samping kanan
e) Hitungan 5, ayunkan kembali lengan kanan ke depan

Sumber: Dokumentasi penerbit
Gambar 7.4 *Ayunan satu lengan dari depan ke samping*

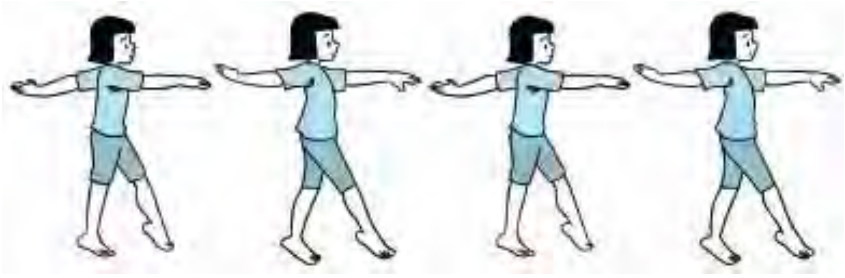
B. Rangkaian Gerakan Tangan dan Kaki pada Senam Irama

Gerakan tangan dan kaki harus dilakukan secara serasi sehingga menghasilkan gerakan yang indah. Berikut ini beberapa rangkaian gerakan dasar senam irama yang dapat kamu lakukan.

1 Gerakan Melangkah dan Mengayunkan Tangan

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- Berdiri tegak
- Pada hitungan 1, ayunkan tangan kanan ke depan dan tangan kiri ke belakang, bersamaan dengan kaki kiri dilangkahkan ke depan. Posisi telapak kaki agak diangkat dengan jari-jari kaki sebagai tumpuan (jinjit).
- Pada hitungan 2, tangan kanan diayunkan ke belakang dan tangan kiri ke depan, bersamaan dengan kaki kiri menapak ke tanah dan kaki kanan dilangkahkan ke depan. Posisi kaki kanan jinjit.
- Pandangan mata ke depan dan badan agak diputar ke samping.
- Ulangi gerakan tersebut sampai 8 hitungan.



Sumber: Dokumentasi penerbit
Gambar 7.5 *Melangkah dan mengayunkan tangan*

2. Jalan di Tempat dan Mengayunkan Tangan

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- Gerakan kaki jalan di tempat.
- Pada hitungan 1 tangan kiri lurus ke samping, tangan kanan ditekuk di depan dada dengan telapak tangan menghadap ke bawah, bersamaan dengan itu kaki kiri yang diangkat setinggi paha hingga membentuk sudut 90°.
- Pada hitungan 2, ganti tangan kanan yang lurus ke samping tangan kiri ditekuk di depan dada, bersamaan dengan itu turunkan kaki kiri dan ganti kaki kanan yang diangkat setinggi paha.
- Ulangi gerakan tersebut sampai hitungan 8.

Sumber: Dokumentasi penerbit
Gambar 7.6 *Jalan di tempat dan mengayunkan tangan*

C. Senam Irama Menggunakan Tongkat

Sebelum mempelajari bentuk-bentuk senam dengan menggunakan tongkat, akan diperkenalkan terlebih dahulu cara memegang tongkat. Ada tiga macam cara memegang tongkat, yaitu:

1. Regular grip, yaitu cara memegang tongkat dengan satu atau dua tangan dan telapak tangan menghadap ke bawah.
2. Reverse grip, yaitu cara memegang tongkat dengan satu atau dua tangan, dan telapak tangan menghadap ke atas.
3. Mixed grip, yaitu cara memegang tongkat dengan satu tangan menghadap ke bawah dan satu tangan menghadap ke atas.

Reguler grip

Reverse grip Mixed grip

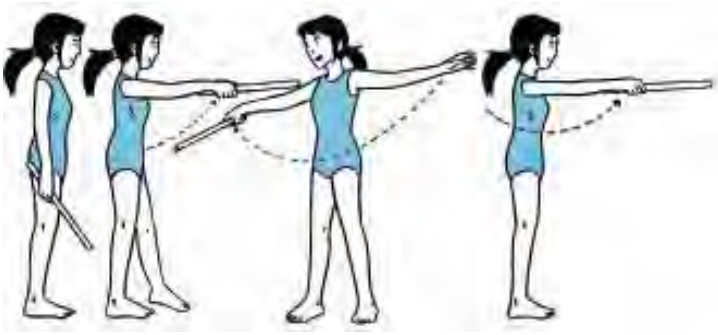
Sumber: Dokumentasi penerbit

Gambar 7.7 *Cara memegang tongkat*

Ada beberapa gerakan dalam senam irama dengan menggunakan tongkat, di antaranya adalah sebagai berikut.

1. Gerak Mengayun Tongkat ke Depan dan Belakang

a. Pada hitungan 1, ambil sikap permulaan
b. Pada hitungan 2, langkahkan kaki kiri ke depan, bersamaan dengan kedua tangan diayunkan ke depan.
c. Pada hitungan 3, ayunkan tongkat ke belakang dengan tangan kanan, sedangkan tangan kiri tetap lurus di depan
d. Pada hitungan 4, ayunkan kembali tongkat ke depan dengan tangan kanan, bersamaan kaki kanan dirapatkan.
e. Selanjutnya, lakukan gerak yang sama dengan hitungan pertama hingga keempat dengan tangan kiri.



Sumber: Dokumentasi penerbit

Gambar 7.8 *Gerak mengayunkan tongkat ke depan dan belakang*

Jendela Info

Atlet senam *Anna Bessonova* menjuarai turnamen Grand Prix Senam irama 2003 di Innsbruk Austria. Pesenam ini tampil gemilang dengan memenangkan seluruh cabang senam yang dipertandingkan. Seluruh cabang senam itu adalah senam irama yang menggunakan hula hup, bola, tali pita, dan tongkat.

Sumber: www.liputan6.com

2. Gerak Mengayun dan Menjatuhkan Tongkat ke Samping Badan

Cara melakukannya adalah

a. Pada hitungan 1, lakukan sikap permulaan
b. Pada hitungan 2, ayunkan tongkat ke belakang dengan tangan kanan
c. Pada hitungan 3, ayunkan tongkat ke depan ke atas dengan tangan kanan, bersamaan tumit diangkat
d. Pada hitungan 4, jatuhkan tongkat ke samping badan, bersamaan ke dua lutut direndahkan dan tumit diturunkan
e. Selanjutnya lakukan dengan tangan kiri

Sumber: Dokumentasi penerbit
Gambar 7.9 *Gerak mengayun dan menjatuhkan tongkat ke samping badan*

Aktivitasku

Buatlah makalah tentang Senam Kesegaran Jasmani Tahun 2004. (Sumber tugas dapat diperoleh dari majalah, koran, buku, atau sumber lainnya)

Uji Kemampuan

Buatlah kelompok (masing-masing terdiri dari 5 sampai 10 anak) kemudian lakukan gerakan senam aerobik dengan iringan musik bebas. Kelompok yang tidak tampil bertugas menilai. Demikian seterusnya sehingga seluruh kelompok tampil dan dinilai oleh kelompok lainnya.

Rangkuman

- Senam irama adalah gerakan senam yang dilakukan dengan irama musik dan dilakukan sendiri atau bersama-sama.
- Senam irama bertujuan untuk membina dan meningkatkan seni gerak, rasa seni dan keindahan.
- Senam irama dapat dilakukan dengan atau tanpa menggunakan alat.
- Alat yang sering digunakan antara lain adalah gada, simpai, tongkat, bola, pita, dan topi.
- Beberapa gerakan dasar senam irama, yaitu gerakan langkah kaki dan ayunan satu lengan
- Gerakan langkah kaki dibedakan menjadi gerakan biasa, langkah rapat, langkah keseimbangan.
- Gerakan ayunan satu lengan ada beberapa cara seperti ayunan satu lengan depan belakang, ayunan satu lengan dari depan ke samping.

- Beberapa rangkaian gerak tangan dan kaki, yaitu:
  - Melangkah dan mengayunkan tangan
  - Jalan di tempat dan mengayunkan tangan
- Cara memegang tongkat dalam senam irama yang menggunakan alat, yaitu regular grip, reverse grip, mixed grip.
- Beberapa gerakan senam irama dengan menggunakan tongkat yaitu:
  - Gerak mengayunkan tongkat ke depan dan belakang
  - Gerak mengayunkan dan menjatuhkan tongkat ke samping badan

Refleksi

Senam irama mempunyai manfaat dapat membakar lemak yang berlebihan di tubuh, memompa oksigen, dan meningkatkan denyut jantung serta dapat mengencangkan otot. Jika kamu melakukan senam irama dengan teratur maka bagi yang bertubuh langsing akan meningkatkan nafsu makan sedangkan bagi yang kelebihan berat badan akan dapat menekan rasa lapar.

Uji Kompetensi 7

Kerjakan di buku tugasmu.

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

1. Istilah lain dari senam ritmik adalah ....
   a. senam ketangkasan
   b. senam lantai
   c. senam irama
   d. senam taichi
2. Alat yang sering digunakan dalam senam irama adalah sebagai berikut, *kecuali* ....
   a. tongkat
   b. gada
   c. palang sejajar
   d. pita
3. Istilah lain dari loopas adalah ....
   a. langkah keseimbangan
   b. langkah rapat
   c. langkah biasa
   d. langkah ganti
4. Dalam langkah biasa, hitungan 2 ....
   a. berdiri tegak
   b. langkahkan kaki kanan ke depan
   c. langkahkan kaki kiri ke depan
   d. langkahkan kaki kanan dirapatkan pada kaki kiri
5. Istilah lain dari langkah rapat adalah ....
   a. loopas c. wisses
   b. balancepas d. bijtrekpas
6. Gerakan ayunan satu tangan depan belakang biasanya dilakukan dengan irama ....
   a. 1/4 ketukan c. 3/4 ketukan
   b. 2/4 ketukan d. 4/4 ketukan
7. Yang bukan termasuk cara memegang tongkat dalam senam irama adalah ....
   a. shakehand grips
   b. mixed grips

c. regular grips
d. reverse grips

8. Cara memegang tongkat dengan satu tangan menghadap ke bawah dan satu tangan menghadap ke bawah disebut ....
   a. regular grips
   b. mixed grips
   c. reverse grips
   d. shakehand grips
9. Dalam senam irama dengan menggunakan tongkat hitungan 1 ....
   a. berdiri tegak
   b. ayunkan tongkat ke kiri
   c. ayunkan tongkat ke kanan
   d. ayunkan tong ke samping
10. Cara reserve grip telapak tangan menghadap ....
    a. satu ke atas, satu ke bawah
    b. ke atas
    c. ke bawah
    d. tidak ada jawaban yang benar
11. Akhir gerakan pada ayunan satu lengan melingkar di atas kepala, kedua lengan ....
    a. lurus ke samping
    b. lurus ke depan
    c. lurus ke belakang
    d. lurus ke atas
12. Dalam ayunan satu lengan melingkar di atas kepala hitungan ....
    a. langkahkan kaki kanan ke depan
    b. langkahkan kaki kiri ke depan
    c. lengan kanan diputar
    d. lengan kiri diputar
13. Senam irama dilakukan ....
    a. sendiri
    b. bersama-sama
    c. sendir maupun bersama-sama
    d. tidak ada jawaban yang benar
14. Senam irama banyak diminati masyarakat karena ....
    a. senamnya menggunakan alat
    b. dilakukan di dalam ruangan
    c. berasal dari luar negeri
    d. gerakannya mengikuti musik yang atraktif
15. Gerakan senam yang dilakukan dengan irama musik secara bersama-sama maupun sendiri disebut senam ....
    a. ketangkasan
    b. lantai
    c. keseimbangan
    d. irama

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

1. Apa yang dimaksud dengan senam irama?
2. Apa tujuan dari senam irama?
3. Mengapa senam irama banyak diminati masyarakat?
4. Alat-alat apa yang biasa digunakan dalam senam irama yang menggunakan alat?
5. Bagaimana cara melakukan gerakan langkah balancepas?
6. Sebutkan cara melakukan gerakan satu lengan dari depan ke samping!
7. Sebutkan bentuk-bentuk gerakan ayunan satu lengan!
8. Bagaimana cara melakukan gerak menjatuhkan tongkat ke samping?
9. Sebutkan tiga macam cara memegang tongkat dalam senam irama!
10. Apa yang dimaksud dengan regular grips?

BAB 8 TEKNIK DASAR RENANG (GAYA PUNGGUNG)

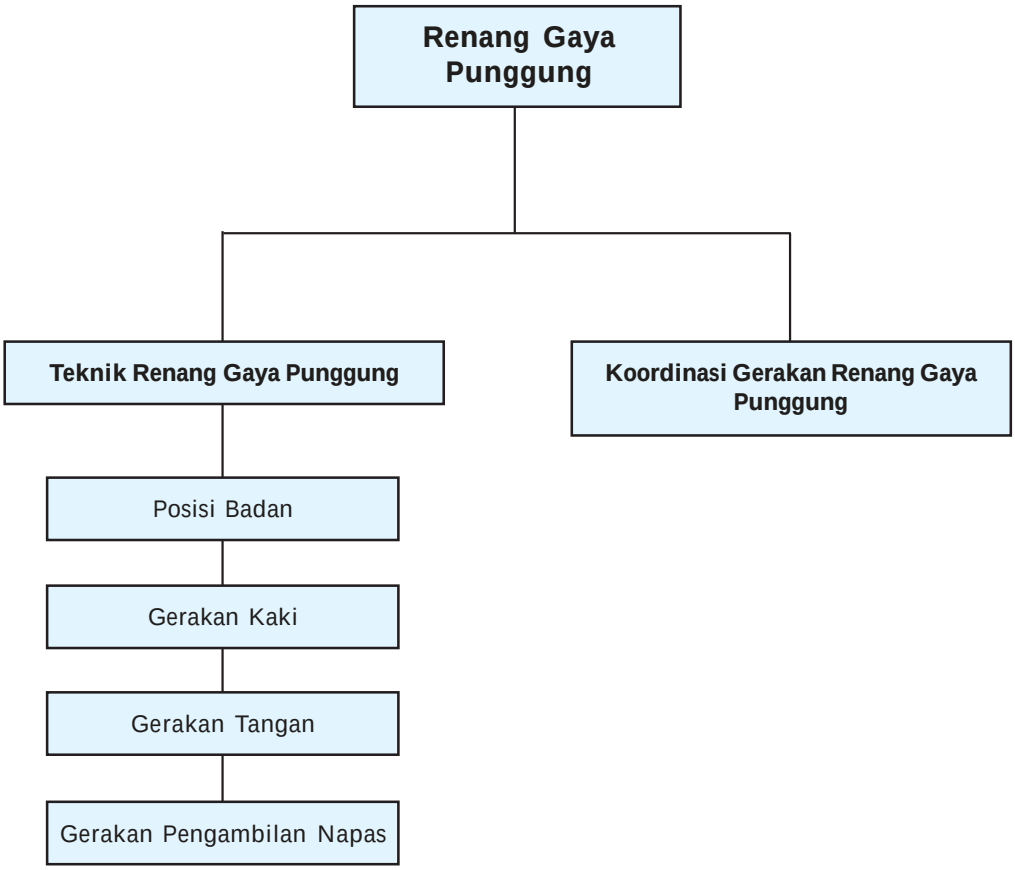
Tujuan Pembelajaran:

Setelah mempelajari bab ini, kamu diharapkan dapat:
1) melakukan teknik dasar gerakan kaki renang gaya punggung;
2) melakukan teknik dasar gerakan tangan renang gaya punggung;
3) melakukan teknik dasar pernapasan renang gaya punggung.

Sumber: *www.bp2.blogger.com*

Renang merupakan olahraga air yang menyenangkan. Selain menyehatkan badan, renang juga dapat melatih pernafasan dan keberanian. Ada empat macam gaya dalam berenang yaitu gaya dada, gaya punggung, gaya bebas, dan gaya kupu-kupu. Dalam bab ini kamu akan belajar mengenai gerakan renang gaya punggung. Cara melakukan gerak dasar renang gaya punggung harus dipelajari dan dikuasai dengan baik agar kamu dapat melalukan renang gaya punggung sesuai dengan teknik yang benar.

PETA KONSEP



Gaya Punggung
Mengambang
Gerakan kaki
Gerakan tangan
Latihan pengambilan napas

A. Teknik Renang Gaya Punggung

Renang gaya punggung adalah berenang dengan posisi punggung menghadap ke permukaan air. Dalam renang gaya punggung, pengambilan napas mudah dilakukan karena posisi mulut dan hidung berada di atas permukaan air. Adapun teknik renang gaya punggung meliputi posisi badan, gerakan kaki, gerakan tangan, dan gerakan pengambilan napas.

1. Posisi Badan

Bagi pemula, memang cukup sulit untuk melakukan posisi tidur telentang di permukaan air. Cara berlatihnya, pertama-tama dibantu oleh teman/guru atau menggunakan papan peluncur.

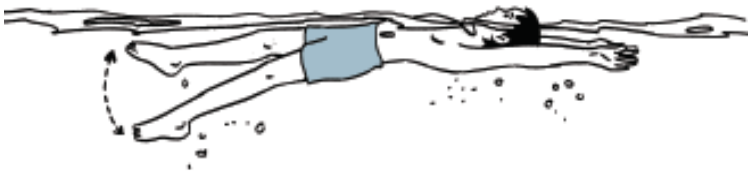
Jika posisi telentang itu sudah dapat kamu lakukan, selanjutnya dilakukan dengan meluncur. Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

a. Badan menghadap tepian kolam renang
b. Kedua tangan berpegangan pada tepi kolam
c. Kemudian tolakkan kedua kaki pada dinding kolam dengan kuat
d. Badan akan meluncur di air dengan posisi telentang

Sumber: Dokumentasi penerbit
Gambar 8.1 *Meluncur di air*

2. Gerakan Kaki

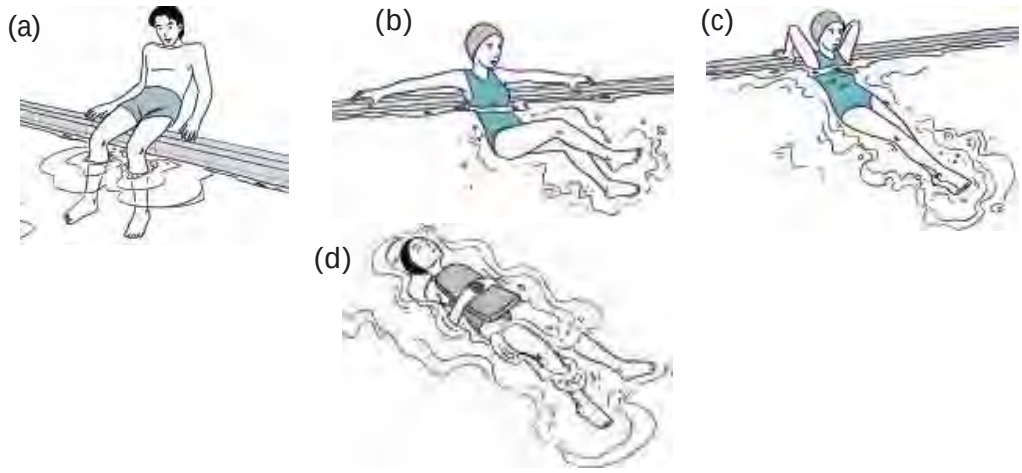
Gerakan kaki dalam berenang memegang peranan yang sangat besar, yaitu untuk mendorong tubuh agar melaju ke depan dan menjaga keseimbangan agar tetap mengapung di air. Dalam gaya punggung gerakan kakinya sama dengan gerakan kaki gaya bebas hanya posisi kaki dalam keadaan menghadap ke atas.



Sumber: Dokumentasi penerbit
Gambar 8.2 *Gerakan kaki*

Untuk melatih gerakan kaki gaya punggung ada beberapa bentuk, yaitu:

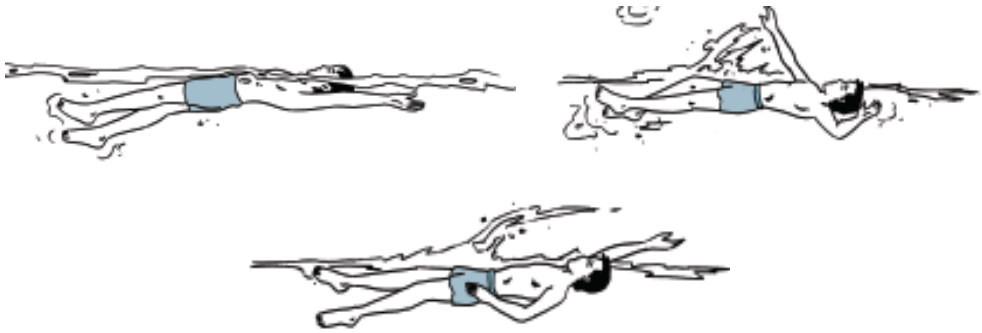
a. Latihan gerakan kaki sambil duduk di tepi kolam
b. Latihan gerakan kaki sambil merentangkan kedua tangan ke samping di tepi kolam.
c. Latihan gerakan kaki sambil memegang tepi kolam
d. Latihan gerakan kaki dengan papan luncur yang diletakkan di atas perut



Sumber: Dokumentasi penerbit
Gambar 8.3 *Latihan gerakan kaki*

3. Gerakan Tangan

Gerakan tangan dilakukan dengan menggerakan tangan kanan dan tangan kiri dari depan ke belakang secara bergantian dengan cara saat tangan kanan digerakkan ke atas, tangan kiri digerakkan ke bawah. Begitu pula sebaliknya.



Sumber: Dokumentasi penerbit
Gambar 8.4 *Gerakan tangan*

Untuk melatih gerakan tangan pada gaya punggung ada beberapa cara, yaitu:

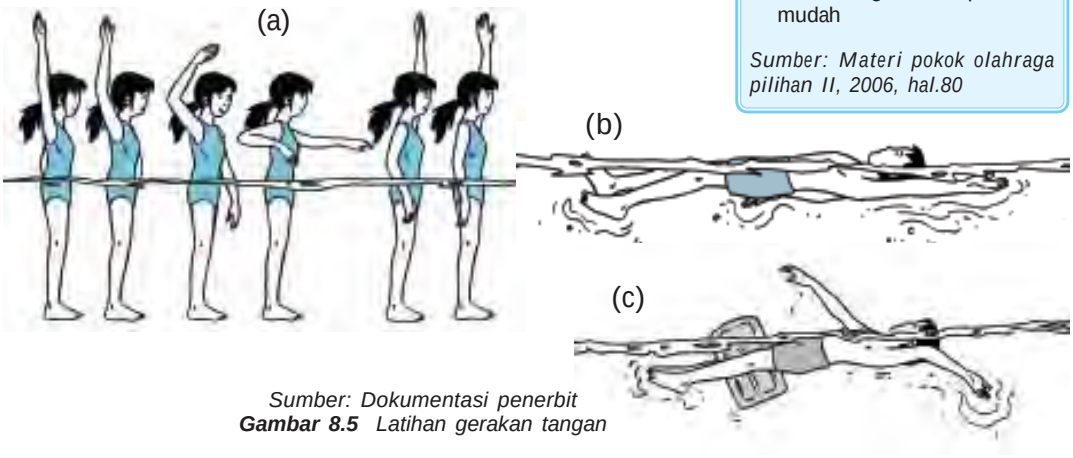
a. Latihan gerakan tangan dengan posisi berdiri di kolam yang dangkal
b. Latihan gerakan tangan sambil meluncur di air
c. Latihan gerakan tangan dengan mengapit papan luncur di antara kedua kaki

Jendela Info

Dalam renang sikap terlentang lebih menguntungkan daripada sikap telungkup karena:

- Kekuatan mengapung pada air lebih besar
- Keseimbangan lebih besar
- Cara mengambil napas lebih mudah

Sumber: Materi pokok olahraga pilihan II, 2006, hal.80



Sumber: Dokumentasi penerbit
Gambar 8.5 *Latihan gerakan tangan*

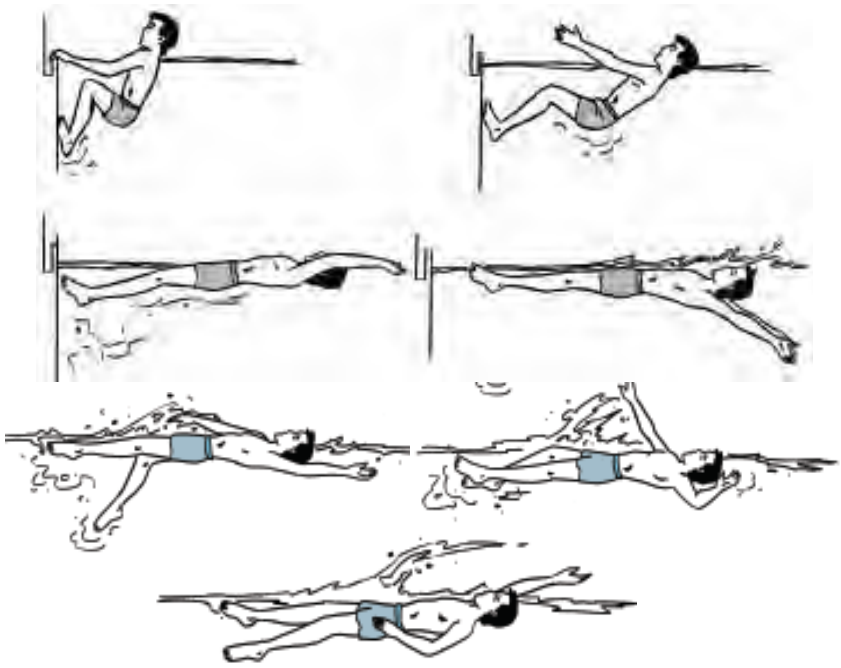
4. Gerakan Pengambilan Napas

Latihan pengambilan napas dalam berenang sangat penting. Perenang gaya punggung sebenarnya tidak memerlukan latihan pengambilan napas karena posisi wajah sepenuhnya berada di permukaan air sehingga ia dapat bernapas sekehendak hatinya. Pengambilan napas dapat dengan mudah dilakukan melalui hidung dan mulut.

Namun ada cara yang baik bagi perenang gaya punggung untuk melakukan pengambilan napas, yaitu mengambil napas pada saat salah satu lengan keluar dari permukaan air dan tangan yang lain masuk ke dalam air. Demikian juga saat mengeluarkan napasnya.

B. Koordinasi Gerakan Renang Gaya Punggung

Koordinasi gerakan dalam renang gaya punggung adalah untuk menyesuaikan antara gerakan tangan dan gerakan kaki. Dengan memperhatikan kedua hal tersebut maka akan terwujud suatu koordinasi gerakan gaya punggung yang baik. Rangkaian gerakan renang gaya punggung dapat disimak dalam ilustrasi berikut.



Sumber: Dokumentasi penerbit
Gambar 8.6 *Koordinasi gerakan renang gaya punggung*

Aktivitasku

1. Sebutkan nomor-nomor yang dipertandingkan pada olahraga renang gaya punggung putra dan putri sesuai dengan peraturan yang dikeluarkan oleh PRSI.
2. Tuliskan jawabanmu di buku tugasmu.

Uji Kemampuan

Coba lakukan koordinasi kaki dan tangan pada renang gaya punggung. Bantulah temanmu yang sedang melakukan gerakan tersebut. Lakukan dengan pengawasan dan bimbingan dari guru olahragamu.

Rangkuman

- Ada empat macam gaya dalam berenang, yaitu gaya dada, gaya punggung, gaya bebas, dan gaya kupu-kupu.
- Gerakan dasar renang gaya punggung, yaitu mengambang di air dengan posisi tubuh tidur terlentang, gerakan kaki, gerakan tangan, dan gerakan pengambilan napas.

- Cara berlatih agar dapat mengambang di air pertama-tama dengan dibantu oleh guru/teman atau menggunakan papan peluncur.
- Gerakan kaki dalam berenang berfungsi untuk mendorong tubuh agar melaju ke depan dan menjaga keseimbangan agar tetap mengapung di air.
- Beberapa latihan gerakan kaki pada gaya punggung, yaitu:
  - Latihan sambil duduk di tepi kolam
  - Latihan sambil merentangkan kedua tangan ke samping di tepi kolam.
  - Latihan sambil memegang tepi kolam

Refleksi

Olahraga berenang adalah olahraga yang menyenangkan. Tapi kamu harus selalu waspada akan bahaya di air, lebih-lebih jika kamu belum menguasai teknik berenang yang benar. Untuk itu kamu harus belajar menguasai teknik dasar berenang sebelum kamu melakukan olahraga berenang.

Uji Kompetensi 8

Kerjakan di buku tugasmu.

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

1. Tidur terlentang merupakan posisi tubuh dalam berenang gaya ....
   a. dada
   b. punggung
   c. kupu-kupu
   d. bebas
2. Untuk melatih agar dapat mengambang dengan posisi tidur terlentang dapat dibantu dengan menggunakan ....
   a. ban berenang
   b. rompi berenang
   c. papan selancar
   d. papan peluncur
3. Agar dapat mengapung dengan posisi telentang, kedua kaki ....
   a. digerakkan ke atas dan ke bawah
   b. digerakkan ke depan dan ke belakang
   c. digerakkan ke kanan dan ke kiri
   d. lurus dan posisi diam
4. Fungsi gerakan kaki dalam berenang adalah ....
   a. mengambil napas
   b. mendorong tubuh agar melaju ke depan
   c. menjaga keseimbangan agar tetap mengapung
   d. jawaban b can c benar
5. Gerakan kaki dalam gaya punggung sama dengan ....
   a. gaya kupu-kupu
   b. gaya bebas
   c. gaya dada
   d. gaya katak
6. Posisi kaki dalam renang gaya punggung menghadap ke ....
   a. atas
   b. bawah
   c. kanan
   d. kiri
7. Pusat gerakan kaki dalam renang gaya punggung pada ....
   a. telapak kaki
   b. lutut
   c. pangkal paha
   d. betis

8.

Gambar di atas merupakan latihan gerakan ....
a. kepala c. tangan
b. pundak d. kaki

9. Yang bukan termasuk latihan gerakan kaki adalah ....
a. duduk ditepi kolam dengan kaki dimasukkan dalam kolam
b. gerakan kaki sambil memegang tepi kolam
c. gerakan kaki dengan posisi berdiri di kolam yang dongkal
d. gerakan kaki sambil merentangkan kedua tangan ke samping di tepi kolam

10. Gerakan tangan dalam renang gaya punggung adalah ....
a. dari atas ke bawah
b. dari depan ke belakang
c. dari kiri ke kanan
d. dari samping

11. Saat melakukan gerakan tangan, posisi jari-jari ....
a. direnggangkan
b. dibuka
c. mengepal
d. dirapatkan

12. Dalam berenang gaya punggung, posisi wajah ....
a. di atas permukaan air
b. di bawah permukaan air
c. jawaban a dan b benar
d. jawaban a dan b salah

13. Yang bukan termasuk teknik renang gaya punggung adalah ....
a. gerakan kaki
b. gerakan tangan
c. gerakan kepala
d. posisi badan

14. Pengambilan napas dalam berenang gaya punggung ....
a. hidung
b. mulut
c. mulut dan hidung
d. tidak bernapas selama berenang

15. Dalam renang gaya punggung yang tidak memerlukan latihan adalah ....
a. gerakan tangan
b. gerakan kaki
c. posisi badan mengambang
d. pengambilan napas

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

1. Bagaimana cara melatih agar dapat mempertahankan posisi telentang di permukaan air?
2. Sebutkan empat macam gaya dalam berenang!
3. Bentuk latihan apa yang harus dikuasai agar dapat melakukan renang gaya punggung?
4. Bagaimana cara melakukan latihan meluncur?
5. Sebutkan empat macam latihan gerakan kaki renang gaya punggung!
6. Mengapa gerakan kaki dalam berenang memegang peranan penting?
7. Bagaimana cara melakukan gerakan kaki dalam renang gaya punggung?
8. Sebutkan tiga bentuk latihan gerakan tangan renang gaya punggung!
9. Mengapa perenang gaya punggung tidak memerlukan latihan pengambilan napas?
10. Bagaimana cara yang baik untuk mengambilan napas bagi perenang gaya punggung?

BAB 9 PENDIDIKAN LUAR KELAS

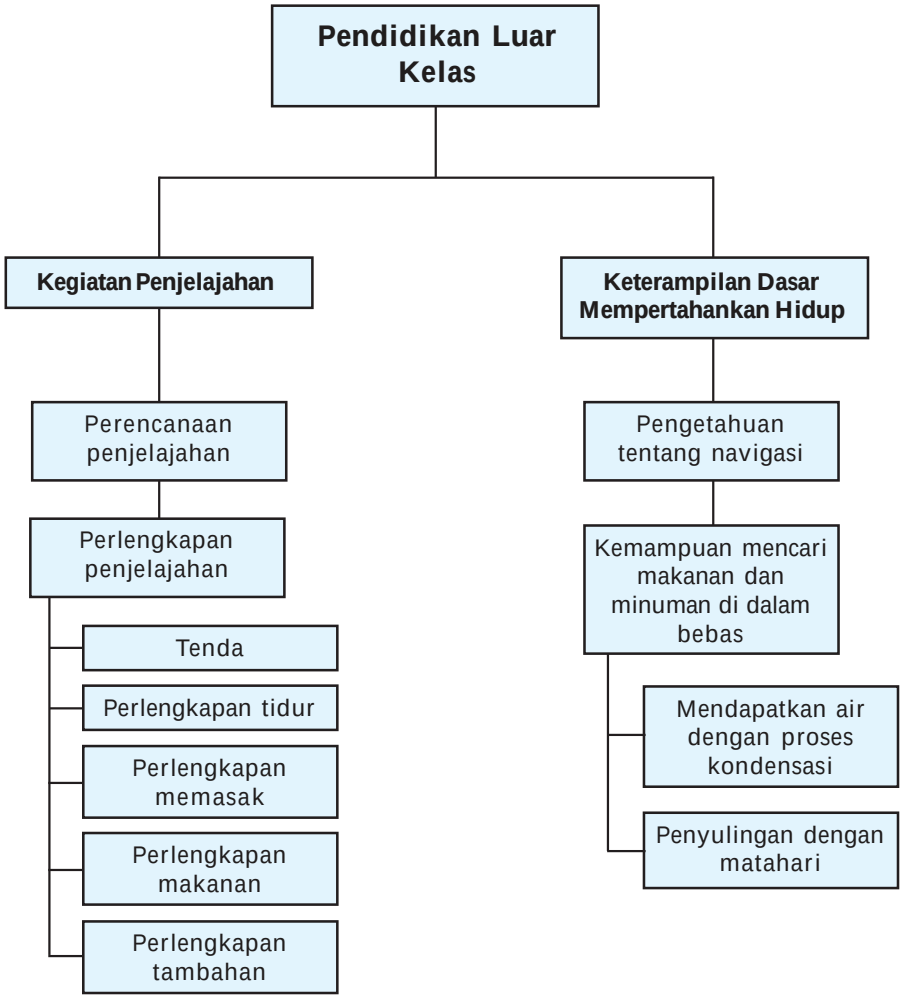
Tujuan Pembelajaran:

Setelah mempelajari bab ini, kamu diharapkan dapat:
1) membuat rencana kegiatan penjelajahan;
2) melakukan berbagai ketrampilan dasar mempertahankan hidup dalam kegiatan di alam bebas.

Sumber: www.pacificcoastswimming.com

Pernahkah kamu melakukan kegiatan penjelajahan? Kegiatan penjelajahan merupakan kegiatan di luar kelas. Penjelajahan adalah suatu perjalanan dengan berjalan kaki menelusuri tempat-tempat tertentu atau suatu daerah. Tujuan dari penjelajahan untuk lebih mengenal alam sehingga dapat memupuk rasa cinta akan lingkungan. Selain itu kegiatan penjelajahan dapat memupuk rasa percaya diri, kesetiakawanan, serta melatih ketrampilan mental dan fisik. Guru sebaiknya mendampingi para siswa yang melakukan kegiatan penjelajahan.

PETA KONSEP



Penjelajahan
Alam sekitar
Berkemah
Perencanaan perlengkapan
Tenda
Penjelajah
Alat navigasi
Kompas
Peta
Proses kondensasi
Penyulingan
Tumbuhan

A. Kegiatan Penjelajahan

Kegiatan penjelajahan memberikan banyak manfaat. Karena itu perlu kita dukung pelaksanaannya. Manfaat yang dapat diperoleh dari kegiatan penjelajahan, seperti kegiatan ini dapat memberikan pengalaman baru dan menambah rasa percaya diri. Kegiatan penjelajahan juga dapat digunakan untuk memupuk rasa disiplin, tanggung jawab, dan kemandirian. Selain itu kegiatan penjelajahan dapat pula digunakan sebagai kegiatan rekreasi karena kegiatan ini merupakan kegiatan yang menyenangkan. Pada saat penjelajahan kamu harus tetap menjaga kelestarian alam sekitar dan menghindari kegiatan yang dapat menimbulkan pencemaran atau kerusakan lingkungan di sekitar lokasi penjelajahan. Sebelum melakukan kegiatan penjelajahan, ada beberapa hal yang harus diperhatikan antara lain sebagai berikut.

1. Perencanaan Penjelajahan

Sebelum melakukan kegiatan penjelajahan, kamu harus merencanakannya terlebih dahulu dengan matang. Rencana kegiatan yang dibuat harus bersifat menyeluruh, terperinci, dan terpadu. Beberapa hal yang termasuk dalam perencanaan kegiatan penjelajahan antara lain sebagai berikut.

a. Menentukan peserta penjelajahan meliputi jumlah dan pembagian kelompok.
b. Menentukan lokasi penjelajahan.
c. Jadwal pelaksanaannya.
   - Waktu berangkat
   - Lamanya kegiatan penjelajahan
   - Waktu kembali
   - Waktu penyelesaian laporan dan pertanggung jawaban
d. Menentukan biaya yang diperlukan

2. Perlengkapan Penjelajahan

Pada prinsipnya perlengkapan yang dibawa dalam kegiatan penjelajahan harus seringan, selengkap, sepraktis, dan sedikit mungkin. Perlengkapan ini dibawa untuk menunjung kegiatan penjelajahan. Beberapa perlengkapan yang harus dibawa ketika penjelajahan antara lain sebagai berikut.

a. Tenda

Tenda merupakan tempat yang terbaik untuk berlindung dari angin dan hujan. Di dalam tenda kamu dapat beristirahat serta menghimpun tenaga untuk kegiatan esok hari. Dari bentuknya tenda dibedakan menjadi tiga, yaitu tipe piramid, tipe prisma, dan tipe kubah.

Sumber: Dokumentasi penerbit
Gambar 9.1 *Macam-macam tenda*

b. Perlengkapan Tidur

Perlengkapan tidur meliputi baju atau pakaian yang digunakan untuk tidur seperti training pack, selimut atau kain sarung, dan kantung tidur (*sleeping bag*) atau alas tidur (matras, tikar)

Sumber: Dokumentasi penerbit
Gambar 9.2 *Perlengkapan tidur*

c. Perlengkapan Memasak

Kompor gas butana yang ringan dan kecil praktis dipakai untuk kegiatan penjelajahan. Nesting yaitu satu set panci yang dapat disusun menjadi satu jika tidak dipakai dan satu piring yang bisa juga dipakai untuk menggoreng, sendok dan cangkir dari melamin karena hanya dengan siraman sedikit atau dilap dengan tissue melamin sudah cukup bersih.

Sumber: Dokumentasi penerbit
Gambar 9.3 *Perlengkapan memasak*

d. *Perlengkapan Makanan*

Makanan siap pakai seperti mie instan, biskuit, sarden, dan kornet merupakan pilihan pertama untuk bekal penjelajahan. Keuntungan dari makanan siap pakai ini adalah serba cepat memasaknya.

Sumber: *resepcampur.blogspot.com*
Gambar 9.4: *Mie instan, biskuit, sarden, kornet*

e. *Perlengkapan tambahan*

Perlengkapan tambahan yang harus dibawa penjelajahan antara lain adalah senter, lilin, payung lipat, jas hujan, jaket, pakaian cadangan atau ganti peralatan mandi seperti sabun, odol, sikat gigi, alat tulis, obat-obatan pribadi, korek api, sepatu, kompas, peta, dan ransel untuk membawa perlengkapan tersebut.

Sumber: Dokumentasi penerbit
Gambar 9.5 *Perlengkapan tambahan*

B. Keterampilan Dasar Mempertahankan Hidup

Keterampilan dasar mempertahankan hidup sangat penting dikuasai oleh setiap penjelajah. Oleh karena itu, seorang penjelajah perlu belajar tentang berbagai keterampilan yang berkaitan dengan kegiatan di alam bebas. Keterampilan itu antara lain mencakup pengetahuan tentang alat navigasi, kemampuan mencari makanan dan minuman di alam bebas.

Jendela Info

Global Positioning System (GPS) adalah satu-satunya sistem navigasi satelit yang berfungsi dengan baik. Sistem ini menggunakan24 satelit yang mengirimkan sinyal gelombamg mikro ke bumi. Sinyal ini diterima oleh alat penerima di permukaan dan digunakan untuk menentukan posisi, kecepatan, arah, dan waktu. Sistem yang serupa dengan GPS antara lain Glonass Rusia, Galileo Eropa, IRNSS India.

Sumber: id.wikipedia.org

1. Pengetahuan tentang Alat Navigasi

Peralatan navigasi yang diperlukan dalam kegiatan penjelajahan, seperti:

- Kompas, untuk mengetahui arah mata angin
- Peta, untuk mengetahui letak suatu tempat
- Altimeter, untuk mengetahui ketinggian suatu tempat
- *Global Positioning System* (GPS), untuk mengetahui posisi sesuatu (tempat, seseorang).

Pengetahuan tentang alat navigasi ini sangat diperlukan dalam rangka menemukan arah dan tujuan yang akan dicapai. Misalnya ketika kamu tersesat di suatu tempat yang belum kamu kenal maka agar kamu bisa menemukan kembali arah dan tujuan kamu, diperlukan peralatan dan pengetahuan navigasi yang baik.

(a) (b) (c)

Sumber: www.dunia.outdoor.com, oxaero.com, pertekankami.files.wordpress.com

Gambar 9.6 *Peralatan navigasi, (a) GPS, (b) Altimeter, (c) Kompas*

2. Kemampuan Mencari Makanan dan Minuman di Alam Bebas

Suatu ketika jika kamu kehabisan perbekalan maka kamu harus mencarinya di alam bebas. Terutama air, karena air merupakan hal yang sangat diperlukan. Berikut ini beberapa cara menemukan air di alam bebas, yaitu:

- Mencari di dasar-dasar lembah dimana air secara alami mengalir
- Jika tidak ditemui sungai atau kolam, carilah rumpunan tanaman yang hijau dan gali di situ
- Menggalilah yang dalam pada alur-alur sungai yang kering
- Jika di tepi pantai galilah di atas garis air yang tinggi
- Carilah vegetasi yang tumbuh subur direkahan karang-karang. Bukan tidak mungkin akan dijumpai sumber air.
- Mengumpulkan embun dan air hujan.

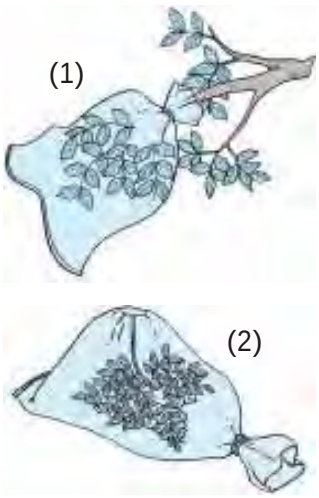
Selain menemukan air dengan cara-cara di atas, ada beberapa cara lain untuk mendapatkan air, di antaranya adalah sebagai berikut.

a. Mendapatkan Air dengan Proses Kondensasi

Pohon bisa menyalurkan kelembaban 15 m dari batas bawah tanah yang mengandung air ke cabang pohon yang berdaun sehat.

Cara melakukan proses kondensasi adalah sebagai berikut.

1). Ikatkan kantong plastik pada cabang pohon yang berdaun sehat dan segar
2). Tumbuhan dipotong lalu ditempatkan di dalam kantong plastik yang lebar. Jauhkan daun-daunnya dari tanah dengan cara menempatkan batu-batu sehingga air bisa tertampung dibawahnya dan jangan sampai menyentuh sisinya. Jagalah agar kantong plastik tetap kencang disangga dengan tongkat. Atur kantong plastik menurun agar kondensasinya mengalir ke bawah sampai ke tempat penampungan.

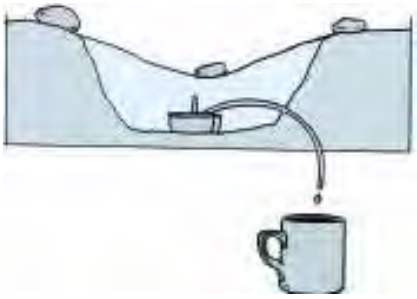


Sumber: Dokumentasi penerbit
Gambar 9.6 *Proses kondensasi*

b. Penyulingan dengan Matahari (Solar Still)

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- Galilah lubang kira-kira 90 cm lebarnya dan 45 cm dalamnya.
- Tempatkan penampung air di tengah-tengah lubang dan tutup lubang dengan plastik rapat-rapat
- Letakkan batu di tengah-tengah plastik bagian atas agar air menetes dan mengalir ke bawah (ke tempat penampungan).
- Matahari meningkatkan suhu dari udara dan tanah di bawah plastik, hal ini akan menyebabkan terproduksinya uap air
- Pengembunan air yang terjadi di bawah permukaan plastik akan mengalirkan air ke tempat penampungan air
- Cara ini sangat efektif dilakukan pada siang hari yang panas dan malam hari yang dingin.



Sumber: Dokumentasi penerbit
Gambar 9.7 *Penyulingan dengan matahari*

Contoh kasus:

Apabila dalam suatu penjelajahan di hutan kamu dan teman-temanmu kehilangan arah/tersesat, sedang kondisi rombongan telah mengalami kelelahan dan kehabisan bekal makanan serta minuman maka yang dapat kamu dan temanmu lakukan adalah sebagai berikut.

- Mencari tempat berlindung dari bahaya atau cuaca buruk yang mungkin akan terjadi, seperti berlindung di gua.
- Tetap tenang dan tidak panik, sambil beristirahat dan menghimpun tenaga ditempat yang aman, ingat-ingat kembali jalur yang telah dilalui.
- Carilah buah-buahan, daun-daunan, atau umbi-umbian yang dapat dimakan untuk mempertahankan hidup.
- Gunakan kompas atau radar untuk menemukan arah tapi jika tidak bawa, gunakan petunjuk alam, seperti melihat arah terbit dan tenggelamnya matahari, mengikuti aliran sungai.
- Carilah tempat atau naik ke pohon yang tinggi untuk melihat bebas arah yang dicari.

Aktivitasku

Kamu ditunjuk menjadi ketua panitia kegiatan penjelajahan. Coba susunlah perencanaan kegiatan penjelajahan.

Uji Kemampuan

Praktikkan dengan teman-temanmu suatu kegiatan di luar kelas yang dekat dengan lokasi sekolahmu. Jangan lupa buat perencanaan dan evaluasinya.

Rangkuman

- Penjelajahan adalah suatu perjalanan dengan berjalan kaki menelusuri tempat-tempat tertentu atau suatu daerah.
- Kegiatan penjelajahan dapat memupuk rasa disiplin, tanggung jawab, dan kemandirian.
- Beberapa hal yang harus diperhatikan sebelum melakukan kegiatan penjelajahan, yaitu perencanaan penjelajahan dan perlengkapan penjelajahan.
- Hal-hal yang termasuk dalam perencanaan kegiatan penjelajahan, yaitu:
  - Menentukan peserta kegiatan penjelajahan
  - Menentukan lokasi penjelajahan
  - Jadwal pelaksanaan penjelajahan
  - Menentukan biaya yang diperlukan
- Beberapa perlengkapan yang harus dibawa ketika melakukan penjelajahan, yaitu tenda, perlengkapan tidur, perlengkapan memasak, perlengkapan makanan dan perlengkapan tambahan seperti peralatan mandi, senter, kompas, dan peta.

- Keterampilan dasar mempertahankan hidup dalam kegiatan di alam bebas antara lain, yaitu pengetahuan tantang alat navigasi, kemampuan mencari makanan dan minuman di alam bebas.
- Peralatan navigasi yang diperlukan dalam penjelajahan, seperti kompas, peta, altimeter, dan GPS (*Global Positioning System*).
- Beberapa cara menemukan air, yaitu:
  - Mencari di dasar-dasar lembah
  - Mencari di rumpunan tanaman hijau
  - Menggali pada alur sungai yang kering
  - Mengumpulkan embun dan air hujan
  - Dengan proses kondensasi
  - Penyulingan dengan matahari (*solar still*)

Refleksi

Kegiatan di alam bebas merupakan salah satu media untuk mencapai tujuan pendidikan karena kegiatan ini dapat menambah wawasan, pengetahuan, meningkatkan ketakwaan kepada Tuhan, dan mempertebal semangat cinta tanah air.

Uji Kompetensi 9

Kerjakan di buku tugasmu.

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

1. Istilah lain dari out door education adalah ....
   a. pendidikan luar biasa
   b. pendidikan luar sekolah
   c. pendidikan luar kelas
   d. pendidikan luar pintu
2. Salah satu tujuan dari penjelajahan yaitu ....
   a. meningkatkan daya tahan tubuh
   b. melatih kelentukan badan
   c. memupuk rasa cinta akan alam
   d. sebagai rekreasi
3. Jika para murid melakukan kegiatan penjelajahan sebaiknya guru ....
   a. melarang
   b. mengijinkan
   c. mendampingi
   d. membiarkan
4. Salah satu kegiatan di alam terbuka, yaitu ....
   a. berkemah
   b. ke kebun binatang
   c. nonton di bioskop
   d. ke TMII
5. Kegiatan penjelajahan dapat memupuk sikap ....
   a. sayang pada orang tua
   b. kemandirian
   c. ketaatan pada Tuhan
   d. patuh pada guru
6. Rencana kegiatan penjelajahan yang dibuat harus bersifat ....
   a. menyeluruh, terperinci, terpadu
   b. terarah, terperinci, terorganisasi
   c. menyeluruh, lengkap, aktual
   d. aktual, tajam, terpercaya

7. Yang bukan termasuk jadwal pelaksanaan adalah ....
   a. waktu keberangkatan
   b. waktu kembali
   c. lamanya pelaksanaan perkemahan
   d. lamanya membuat jadwal pelaksanaan
8. Perlengkapan yang yang diperlukan dalam kegiatan penjelajahan adalah sebagai berikut, *kecuali* ....
   a. tenda
   b. televisi
   c. perlengkapan tidur
   d. buku bacaan
9. Dilihat dari konstruksinya, tenda dibedakan menjadi ....
   a. tenda prisma
   b. tenda piramid
   c. tenda bertiang
   d. tenda kubah
10. Yang merupakan tempat terbaik untuk berlindung dari angin dan hujan adalah ....
    a. selimut c. jas hujan
    b. bawah pohon d. tenda
11. Yang bukan termasuk perlengkapan tidur adalah ....
    a. ransel
    b. sleeping bag
    c. tikar
    d. training pack
12. Yang merupakan perlengkapan memasak pada saat melakukan penjelajahan adalah ....
    a. toaster c. nesting
    b. microwave d. oven
13. Makanan siap pakai yang biasa dibawa dalam kegiatan penjelajahan adalah ....
    a. mie instan c. pop corn
    b. permen d. gula
14. Untuk mengetahui ketinggian suatu tempat, kita menggunakan alat ....
    a. kompas c. altimeter
    b. peta d. GPS
15. Untuk mengetahui letak suatu tempat, kita menggunakan alat ....
    a. kompas c. altimeter
    b. peta d. GPS

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

1. Apa fungsi altimeter dan peta?
2. Sebutkan tiga cara menemukan air di alam bebas!
3. Bagaimana cara mengumpulkan air dari embun dan air hujan?
4. Bagaimana cara mendapatkan air dengan proses kondensasi?
5. Sebutkan empat peralatan navigasi beserta fungsinya!
6. Apakah tujuan dari penjelajahan?
7. Apa yang dimaksud dengan tenda?
8. Sebutkan beberapa perlengkapan tidur dalam kegiatan penjelajahan!
9. Sebutkan makanan siap pakai yang biasa dibawa dalam kegiatan penjelajahan!
10. Apa yang dimaksud nesting?

C. Tes Psikomotorik

Bersama kelompokmu, coba praktikkan cara mendapatkan air dengan proses kondensasi. Guru olaragamu akan memberikan penilaian terhadap ketepatan dan kerjasama tiap-tiap kelompok.

D. Tes Afektif

Apa yang akan kamu lakukan jika dalam suatu penjelajahan, ada temanmu yang melakukan perusakan terhadap lingkungan? Berikan penjelasan untuk jawabanmu itu!

BAB 10 BUDAYA HIDUP SEHAT: KEBAKARAN

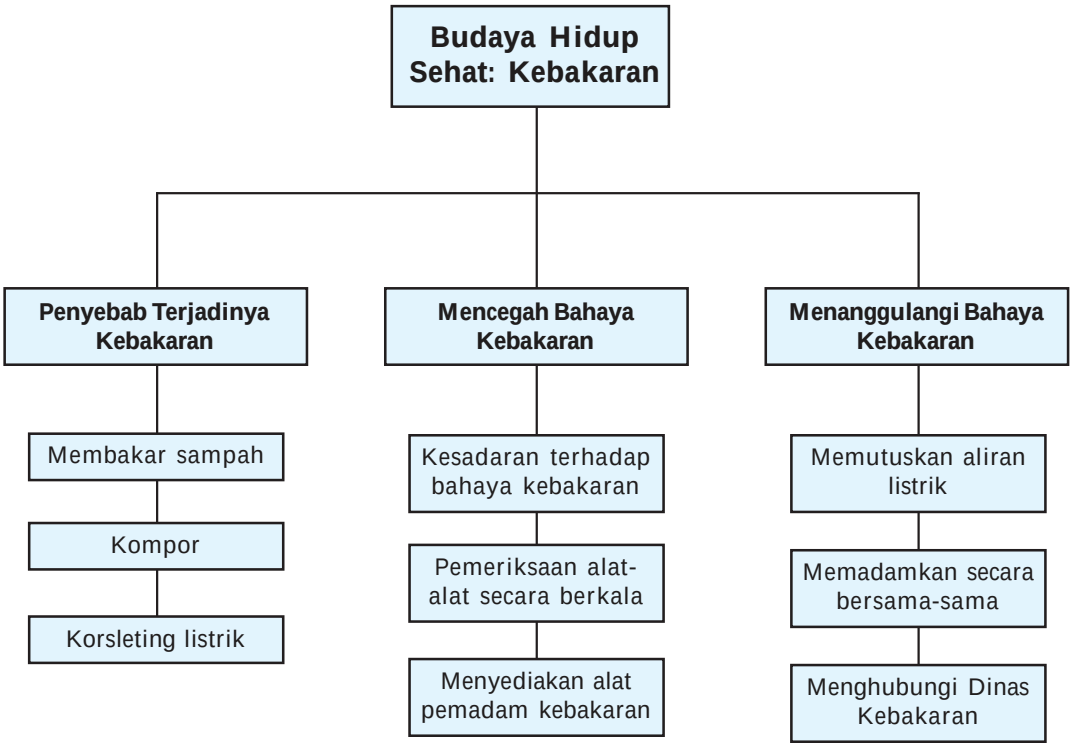
Tujuan Pembelajaran:

Setelah mempelajari bab ini, siswa diharapkan dapat:
1) melakukan identifikasi tentang penyebab kebakaran
2) melakukan pencegahan terhadap bahaya kebakaran

Sumber: www.mave.file.wordpress.com

Pernahkah kamu melihat peristiwa kebakaran? Kita semua mungkin pernah melihat peristiwa kebakaran, baik di televisi maupun melihat langsung di tempat kejadian. Peristiwa kebakaran termasuk musibah atau kecelakaan, karena kebakaran itu terjadi secara tiba-tiba. Peristiwa kebakaran dapat terjadi dimana saja dan kapan saja. Di perumahan, di pertokoan, di pabrik, atau bahkan di hutan. Apa yang menjadi penyebab kebakaran?

PETA KONSEP



Kebakaran
Kelalaian
Puntung rokok
Membakar sampah
Kompor
Korsleting listrik
Penyuluhan
Alat pemadam kebakaran
Dinas pemadam kebakaran

A. Penyebab Terjadinya Kebakaran

Di antara peristiwa kebakaran yang terjadi, penyebab yang paling banyak adalah faktor kelalaian manusia. Namun kelalaian manusia itu sebenarnya dapat diatasi dengan sikap hati-hati dan cepat tanggap terhadap segala sesuatu. Sikap tersebut perlu diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Berikut ini akan dibahas mengenai sebab-sebab terjadinya kebakaran.

1. Membakar Sampah

Membakar sampah berarti menyalakan api. Jika tidak diawasi dapat menimbulkan kebakaran. Apalagi pada musim kemarau. Hampir semua benda terkena panas sinar matahari sehingga mudah terbakar jika terkena api. Biasanya di musim kemarau angin juga bertiup kencang. Angin yang bertiup dapat membesarkan api dari pembakaran sampah yang tadinya kecil. Akibatnya kobaran api tadi dapat menyambar benda apa saja yang mudah terbakar termasuk rumah-rumah penduduk.

Sumber: www.sekrat.files.wordpress.com
Gambar 10.1 *Di musim kemarau hampir semua benda mudah terbakar jika terkena api*

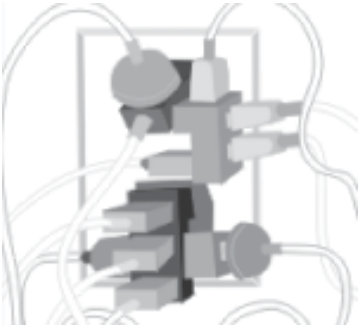
2. Kompor

Ada beberapa jenis kompor, seperti kompor minyak, kompor gas, dan kompor listrik. Masing-masing kompor tersebut mempunyai potensi sebagai penyebab kebakaran, terutama jika penggunanya lalai, teledor, atau tidak memahami sifat (karakteristik) dan perawatan kompor tersebut. Untuk itu sebelum menyalakan kompor sebaiknya diperiksa terlebih dahulu.

Sebaiknya kompor dimatikan terlebih dahulu jika akan ditinggal pergi. Kompor yang dinyalakan terus-menerus akan menyebabkan kompor panas dan dapat meledak, akibatnya kebakaran pun tak dapat dihindarkan.

Sumber: www.photobucket.com
Gambar 10.2 *Jangan meninggalkan kompor dalam keadaan menyala*

3. Korsleting Listrik



Sumber: www.plnjateng.co.id
Gambar 10.3 *Korsleting dapat terjadi karena hubungan arus pendek*

Korsleting listrik disebabkan karena adanya hubungan pendek arus listrik. Dari hubungan pendek arus listrik tersebut akan menimbulkan percikan-percikan api yang bisa membakar benda-benda di sekitarnya. Korsleting dapat terjadi karena penggunaan sebuah stop kontak untuk memasang cabang-cabang aliran listrik dalam jumlah banyak. Jika semua cabang aliran listrik itu digunakan maka akan terjadi penumpahan aliran listrik sehingga aliran listrik yang mengalir akan sangat besar dan stop kontak pun menjadi panas. Hal itu bisa mengakibatkan bara api dan kebakaran.

Dan masih banyak lagi hal-hal lain yang dapat menimbulkan kebakaran, seperti lilin, lampu minyak, sambaran petir, bahan-bahan kimia, las listrik, dan sebagainya. Oleh karena itu, kamu harus selalu bersikap hati-hati dan cepat tanggap dalam berbagai hal, agar terhindar dari bahaya kebakaran.

B. Mencegah Bahaya Kebakaran

Jendela Info

Dalam mewujudkan rasa aman serta memberikan perlindungan kepada warga kota, Dinas Kebakaran mempunyai 3 tugas pokok, yakni:
a. Pencegahan kebakaran
b. Pemadaman kebakaran
c. Penyelamatan jiwa dan ancaman kebakaran dan bencana lain

Sumber: www.jakartafire.com

Untuk mencegah terjadinya bahaya kebakaran, ada beberapa cara yang dapat dilakukan, di antaranya adalah sebagai berikut.

1. Penyuluhan Agar Timbul Kesadaran terhadap Bahaya Kebakaran

Kesadaran penduduk terhadap bahaya kebakaran dan kepedulian untuk mencegahnya juga masih cukup rendah. Tempat pembakaran sampah sangat dekat dengan lingkungan rumah. Kabel-kabel listrik malang melintang tidak teratur. Anak-anak bebas bermain petasan dan api. Semua kondisi seperti itu sangat rawan terjadinya musibah kebakaran.

Di sinilah pentingnya penyuluhan dari semua pihak yang terkait agar timbul kesadaran dari penduduk untuk menjaga lingkungannya, terutama dari bahaya kebakaran. Dengan demikian, diharapkan penduduk akan memiliki sikap hati-hati terhadap hal-hal yang dapat menyebabkan timbulnya kebakaran.

2. Pemeriksaan Alat-alat Secara Berkala

Rumah hunian, kantor, pabrik dan tempat lainnya banyak menggunakan alat-alat yang rawan kebakaran. Alat-alat tersebut secara berkala harus diperiksa secara teliti. Dengan memeriksa peralatan tersebut secara teratur akan dapat diketahui secara dini bila ada kerusakan.

3. Menyediakan Alat Pemadam Kebakaran

Alat pemadam kebakaran ada yang sederhana atau tradisional, ada juga yang modern. Alat pemadam kebakaran yang tradisional atau sederhana, misalnya karung goni basah, handuk atau kain basah, pasir, debu atau tanah, air, ember, dan lain-lain. Alat pemadam kebakaran sederhana digunakan jika kebakaran yang terjadi hanya berskala kecil. Sedangkan alat-alat kebakaran yang modern, seperti tabung pemadam kebakaran, atau hidrant.

Sumber: www.stivterstock.com
Gambar 10.4 *Alat pemadam kebakaran*

C. Menanggulangi Bahaya Kebakaran

Jika kebakaran sudah terjadi, maka tindakan-tindakan yang harus dilakukan adalah sebagai berikut.

1. Memutuskan Aliran Listrik

Apabila kebakaran sudah terjadi, langkah pertama adalah memutuskan aliran listrik. Tindakan selanjutnya adalah menghubungi Perusahaan Listrik Negara (PLN) agar memadamkan aliran listrik yang menuju ke lokasi kebakaran.

2. Memadamkan Secara Bersama-sama

Merupakan salah satu upaya yang harus dilakukan oleh semua warga yang ada di sekitar kejadian kebakaran untuk memadamkan secara sukarela sebelum Dinas Pemadam Kebakaran sampai di tempat kejadian, agar kebakaran tidak meluas.

3. Menghubungi Dinas Pemadam Kebakaran

Di samping menghubungi PLN, juga harus menghubungi Dinas Pemadam Kebakaran yang terdapat di setiap wilayah kota.

Sehingga bantuan akan segera datang. Bantuan tersebut berupa unit-unit mobil pemadam kebakaran dengan para petugasnya, sehingga kebakaran akan dapat diatasi.

Ada beberapa masalah yang menjadi kendala dalam penanganan kebakaran, di antaranya adalah

1. Terlalu sempit jalan yang menuju ke tempat kejadian kebakaran, sehingga menyulitkan mobil pemadam untuk lewat.
2. Sering terjadi kesulitan mendapatkan air untuk tambahan bagi mobil pemadam.
3. Kurangnya fasilitas yang dimiliki oleh Dinas Pemadam Kebakaran.

Aktivitasku

Kumpulkan beberapa gambar peristiwa kebakaran baik di dalam negeri maupun luar negeri. Kemudian analisa peristiwa tersebut tentang penyebab kebakaran, kerugian yang diderita akibat dari kebakaran, dan tindakan yang dilakukan pasca kebakaran.

Uji Kemampuan

Lakukan simulasi terjadinya kebakaran sesuai dengan materi yang diajarkan. Lakukan dengan bimbingan gurumu.

Rangkuman

- Penyebab terjadinya kebakaran yang paling banyak adalah faktor kelalaian manusia.
- Beberapa penyebab terjadinya kebakaran, yaitu:
  - Membakar sampah yang ditinggal begitu saja.
  - Pengguna kompor lalai, teledor, dan tidak memahami karakteristik serta perawatan kompor tersebut.
  - Korsleting listrik akibat penggunaan sebuah stop kontak untuk memasang aliran listrik dalam jumlah banyak.
- Beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mencegah bahaya kebakaran di antaranya, adalah:
  - Penyuluhan agar timbul kesadaran terhadap bahaya kebakaran
  - Pemeriksaan alat-alat secara berkala
  - Menyediakan alat pemadam kebakaran

- Tindakan yang harus dilakukan jika terjadi kebakaran, yaitu:
  - Memutuskan aliran listrik.
  - Memadamkan secara bersama-sama.
  - Menghubungi dinas kebakaran.
- Kendala dalam penanganan kebakaran, yaitu:
  - Jalan menuju ke tempat kejadian kebakaran terlalu sempit.
  - Kesulitan mendapatkan air untuk tambahan bagi mobil pemadam.
  - Kurangnya fasilitas untuk pemadam kebakaran.

Refleksi

Musibah kebakaran pasti menimbulkan kesedihan karena mengakibatkan hilangnya harta, benda, dan nyawa orang-orang yang kita sayangi. Untuk itu kamu harus selau bersikap hati-hati dan waspada agar terhindar dari bahaya kebakaran.

Uji Kompetensi 10

Kerjakan di buku tugasmu.

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

1. Peristiwa kebakaran paling banyak terjadi karena ....
   a. musim kemarau
   b. gunung meletus
   c. sambaran petir
   d. faktor kelalaian manusia
2. Berikut ini yang tidak menyebabkan terjadinya kebakaran adalah ....
   a. membakar sampah
   b. korsleting listrik
   c. menyiram tanaman
   d. kompor
3. Tempat dimana seseorang tidak boleh merokok, yaitu ....
   a. rumah makan
   b. pom bensin (SPBU)
   c. kamar mandi
   d. terminal
4. Salah satu penyebab kebakaran hutan adalah ....
   a. membakar sampah di pinggir hutan
   b. membangun rumah di pinggir hutan
   c. penebangan hutan secara liar
   d. membangun penyebaran minyak ditengah hutan
5. Kebakaran hutan biasanya sulit dipadamkan karena ....
   a. di dekat hutan ada danau
   b. area hutan sangat luas
   c. ada banyak binatang buas
   d. penduduk sekilas tidak mau memadamkannya
6. Yang bukan termasuk jenis kompor, yaitu ....
   a. kompor minyak
   b. kompor gas
   c. kompor listrik
   d. kompor matic
7. Pada kompor listrik hal-hal yang harus diperhatikan supaya tidak menimbulkan kebakaran adalah ....
   a. klem selang kendor atau tidak
   b. selangnya bocor atau tidak
   c. kabelnya dalam kondisi bagus atau tidak

d. bahan bakarnya habis atau belum

8. Kendala dalam penanganan kebakaran adalah ....
   a. tidak ada jaringan telepon
   b. kesulitan mendapatkan air
   c. bantuan pemadam segera datang
   d. penduduk secara sukarela membantu memadamkan api
9. Hal-hal yang menyebabkan korsleting listrik adalah sebagai berikut, *kecuali* ....
   a. hubungan arus pendek arus listrik
   b. kabel-kabel listrik terkelupas lalu bersinggungan
   c. kabel listrik terlalu panjang
   d. penggunaan stop kontak untuk memasang cabang aliran listrik dalam jumlah banyak
10. Contoh alat pemadam kebakaran yang modern adalah ....
    a. karung goni basah
    b. pasir atau tanah
    c. hidrant
    d. kain basah
11. Jika terjadi kebakaran segera putuskan aliran listrik dan menghubungi ....
    a. PAM
    b. PDAM
    c. PLN
    d. Telkom
12. Nomor telepon dinas kebakaran adalah ....
    a. 911
    b. 113
    c. 007
    d. 147
13. Di bawah ini yang bukan termasuk perlengkapan penanggulangan kebakaran adalah ....
    a. hidrant
    b. alarm kebakaran
    c. sprinkle
    d. pelampung
14. Pemeriksaan peralatan listrik merupakan sikap yang harus disadari untuk ....
    a. mencegah kebakaran
    b. mendatangkan kebakaran
    c. menghadapi kebakaran
    d. menanggulangi kebakaran
15. Kebakaran yang bukan karena kecerobohan manusia adalah ....
    a. membakar sampah di pinggir hutan
    b. merokok di dekat penjual bensin
    c. pergi lupa mematikan kompor
    d. sambaran petir yang mengenai manusia atau jaringan listrik

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

1. Sebutkan sebab-sebab terjadinya kebakaran!
2. Bagaimana mencegah kebakaran yang berasal dari kompor?
3. Mengapa merokok di tempat tidur bisa menyebabkan kebakaran?
4. Mengapa jika terjadi kebakaran diupayakan agar jangan memecah kaca jendela?
5. Faktor apa sajakah yang menyebabkan kebakaran di hutan sulit dipadamkan?
6. Sebutkan 3 macam alat pemadam kebakaran sederhana!
7. Sebutkan sikap-sikap yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya kebakaran!
8. Mengapa rumah penduduk di perkotaan umumnya sangat rawan dengan musibah kebakaran?
9. Mengapa penggunaan sebuah stop kontak untuk memasang cabang aliran listrik dalam jumlah banyak sangat berbahaya?
10. Sebutkan beberapa peralatan dan perlengkapan untuk menanggulangi kebakaran!

BAB 11 AKTIVITAS PERMAINAN DAN OLAHRAGA BOLA BESAR (LANJUTAN)

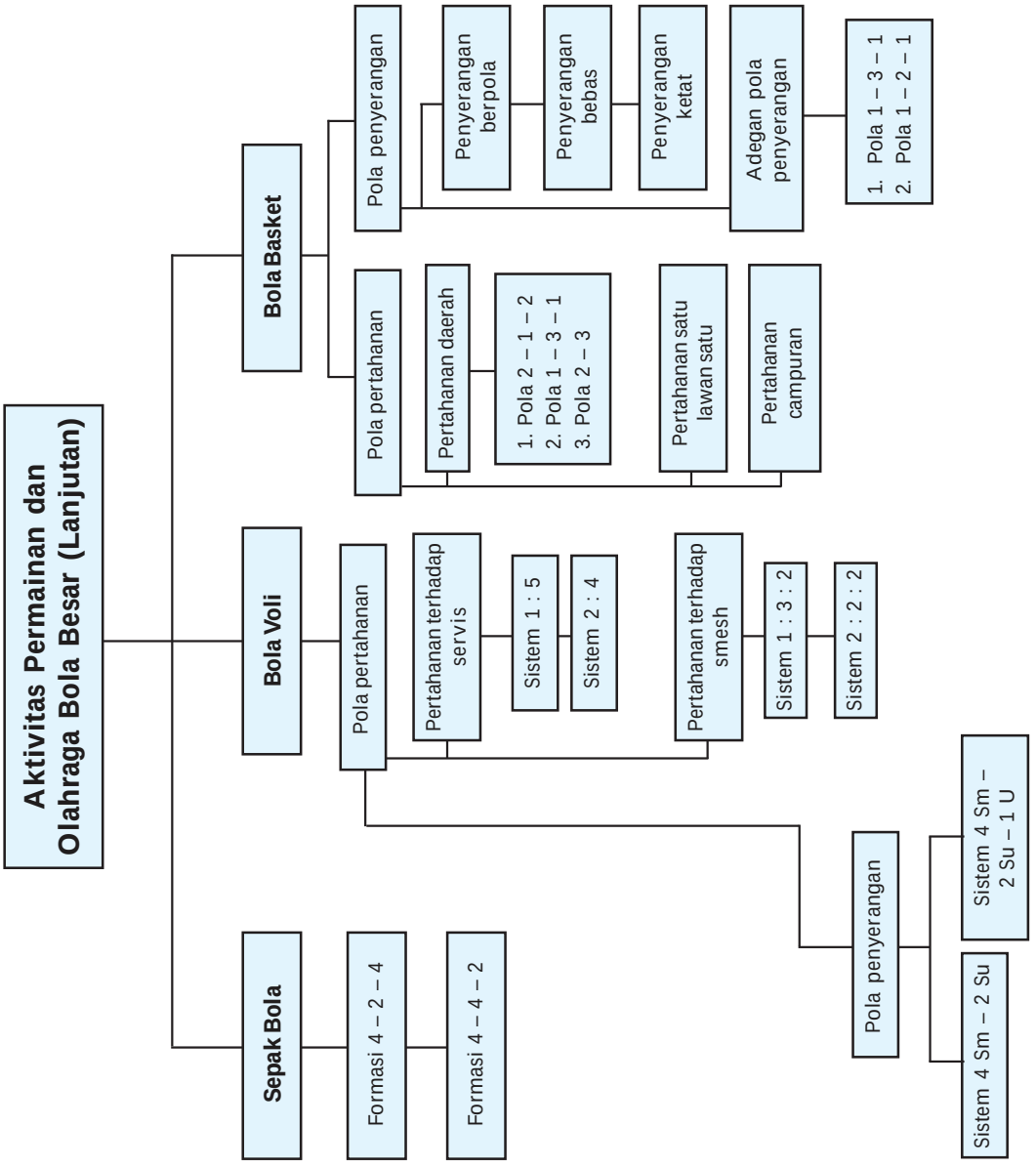
Tujuan Pembelajaran:

Setelah mempelajari bab ini, kamu diharapkan dapat:
1) menggunakan taktik dan strategi dalam olahraga sepak bola;
2) menggunakan taktik dan strategi dalam olahraga bola voli;
3) menggunakan taktik dan strategi dalam olahraga bola basket.

Sumber: Dokumentasi penerbit

Sepak bola, bola voli, dan bola basket merupakan olahraga beregu, sehingga memerlukan suatu formasi dan pola permainan. Formasi permainan merupakan cara untuk menempatkan pemain-pemain yang memiliki kemampuan tertentu sesuai dengan posisi yang ada. Dengan demikian pemain dapat bertahan dan menyerang pada saat yang tepat. Seperti apakah formasi dan pola permainan yang baik dalam permainan sepak bola, bola voli, dan bola basket?

PETA KONSEP



KATA KUNCI

Formasi
Pola permainan
Kerja sama
Pola penyerangan
Pola pertahanan
Pemain
Taktik individu
Taktik beregu

A. Sepak Bola

Sistem (formasi) dalam permainan sepak bola adalah cara penempatan ruang gerak serta pembagian tugas dari setiap pemain dengan posisi yang ditempatinya. Dengan adanya formasi maka pola penyerangan dan pertahanan akan lebih terarah. Ada beberapa formasi permainan sepak bola yang sering digunakan oleh suatu tim, di antaranya adalah formasi 4 – 2 – 4 dan 4 – 4 – 2.

Jendela Info

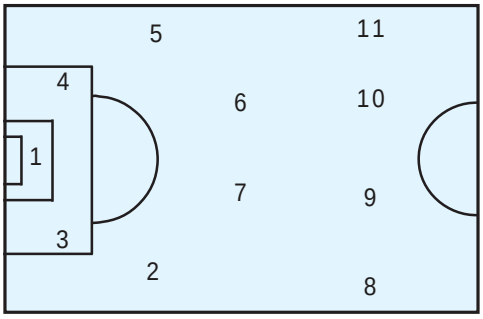
Pada akhir setiap turnamen final piala dunia beberapa penghargaan diberikan kepada pemain dan tim yang dianggap istimewa. Saat ini ada lima jenis penghargaan:

a. Sepatu emas adidas, untuk pencetak gol terbanyak.
b. Bola emas adidas, untuk pemain terbaik
c. Penghargaan yashin, untuk penjaga gawang terbaik
d. Penghargaan permainan adil FIFA, untuk tim dengan catatan fair play terbaik
e. Tim paling menghibur

Sumber: id.wikipedia.org

1. Formasi 4 – 2 – 4

Pola ini terdiri atas empat pemain belakang terdiri atas dua orang bek kanan dan kiri, libero, dan stopper, dua pemain tengah terdiri atas gelandang kanan dan kiri dan empat pemain depan terdiri atas dua orang penyerang serta kanan luar dan kiri luar.

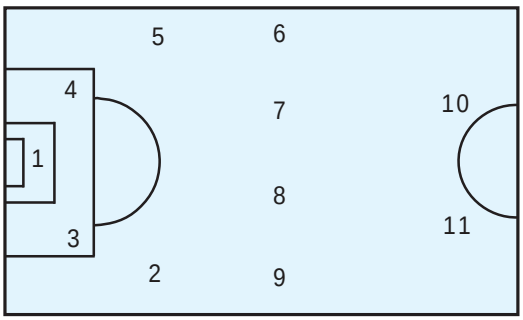


Sumber: Dokumentasi penerbit
Gambar 11.1 *Pola penyerangan 4–2–4*

Keterangan:
Pemain no. 1 = penjaga gawang
Pemain no. 3 dan 4 = bek kanan dan kiri
Pemain no. 2 dan 5 = gelandang kiri dan kanan
Pemain no. 6 dan 7 = libero dan stopper
Pemain no. 9 dan 10 = penyerang tengah
Pemain no. 8 dan 11 = kanan luar dan kiri luar

2. Formasi 4 – 4 – 2

Formasi ini terdiri atas pemain belakang terdiri dari bek kanan, bek kiri, libero, dan stopper. Empat pemain tengah terdiri dari gelandang kanan, gelandang kiri dan dua gelandang tengah. Adapun pemain depan terdiri dari dua penyerang tengah.



Sumber: Dokumentasi penerbit
Gambar 11.2 *Pola penyerangan 4–4–2*

Keterangan:
Pemain 1 = penjaga gawang
Pemain 3, 4 = bek kanan dan kiri
Pemain 2, 5 = libero dan stopper
Pemain 6, 7, 8, 9 = gelandang tengah, kanan dan kiri
Pemain 10, 11 = penyerang tengah

B. Bola Voli

Dalam pertandingan bola voli diterapkan taktik individu dan beregu. Taktik individu adalah usaha seorang pemain dalam bertahan atau menyerang untuk memenangkan pertandingan. Taktik individu dapat dilakukan pada saat melakukan servis, menerima servis, melakukan set up, melakukan smash atau melakukan bendungan.

Dalam usaha mendapatkan kemenangan secara sportif, ada dua pola permainan, yaitu pola pertahanan dan pola penyerangan.

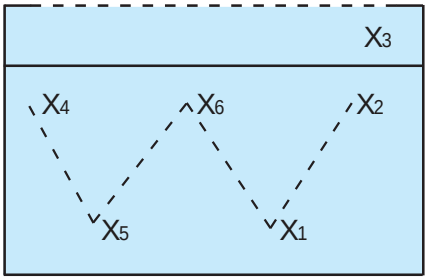
1. Pola Pertahanan

Pola pertahanan artinya bahwa pemain bertahan dalam menerima serangan dari lawan dengan harapan pihak lawan melakukan kesalahan dari penyerangannya. Jenis pertahanan yang dilakukan adalah pertahanan terhadap servis maupun pertahanan terhadap smash.

a. Pertahanan terhadap Servis

Jenis-jenis pertahanan terhadap servis di antaranya adalah sebagai berikut.

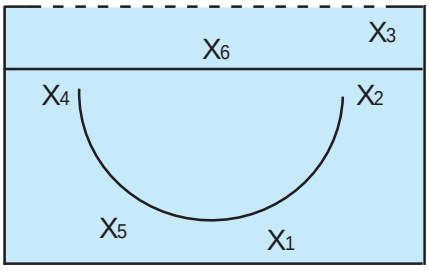
1) Sistem 1 : 5



Sumber: Dokumentasi penerbit
Gambar 11.3 *Formasi 1 : 5*

Keterangan:
X_3 = set uper
X_1, X_2, X_6, X_4, X_5 = penerima servis

2) Sistem 2 : 4



Sumber: Dokumentasi penerbit
Gambar 11.4 *Formasi 2 : 4*

Formasi 2 : 4 cocok untuk menahan servis lawan yang ringan dan dua dari pemain kita lemah dalam penerimaan servis.

Keterangan:
X_3 = pengumpun
X_6 = smasher
X_1, X_2, X_4, X_5, = penerima servis

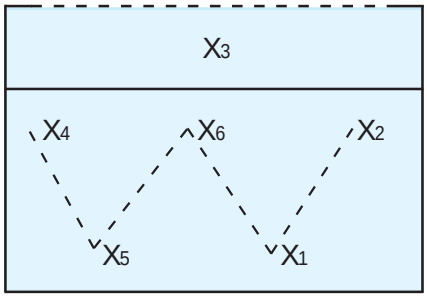
b. *Pertahanan terhadap Smash*

Jenis-jenis pertahanan terhadap smash yang paling sering digunakan di antaranya adalah sebagai berikut.

1) Pertahanan terhadap smash dengan sistem 1 : 3 : 2

Keterangan:

X_3 = melakukan blok atau tanpa blok atau mengumpan
X_2, X_6, X_4 = bertahan di daerah tengah
X_5, X_1 = bertahan di daerah belakang

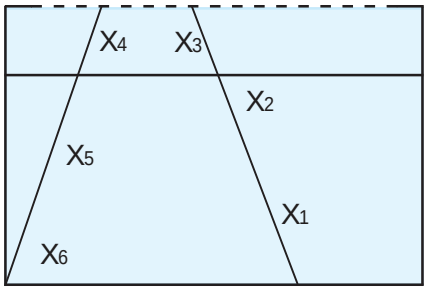


Sumber: Dokumentasi penerbit
Gambar 11.5 *Formasi 1 : 3 : 2*

2) Pertahanan terhadap smash dengan sistem 2 : 2 : 2

Keterangan:

X_3, X_4 = melakukan blok
X_5, X_2 = bertahan di daerah tengah
X_6, X_1 = bertahan di daerah belakang



Sumber: Dokumentasi penerbit
Gambar 11.6 *Formasi 2 : 2 : 2*

2. Pola Penyerangan

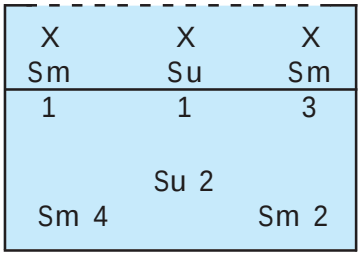
Pemain bola voli dapat diklasifikasikan menjadi 3 jenis, yaitu Set uper (Su), Smasher (Sm), dan Universeler (U)

Sistem penyerangan dalam permainan bola voli disusun berdasarkan penempatan posisi pemain menurut fungsinya. Pola penyerangan dalam bola voli di antaranya adalah sebagai berikut.

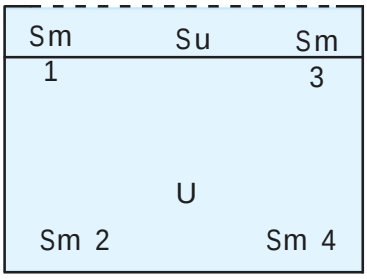
a. *Sistem 4 Sm – 2 Su*

Susunan pemainnya adalah sebagai berikut.

- Sm_1 dan Sm_2 ditempatkan berlawanan karena kemampuan menyerangnya hampir sama.
- Kemampuan Sm_3 lebih baik dari Sm_4, sehingga Sm_3 ditugaskan untuk membantu Sm_2.
- Sm_4 membantu Sm_1, sehingga dalam posisi bagaimanapun kekuatan akan tetap seimbang.



Sumber: Dokumentasi penerbit
Gambar 11.7 *Sistem 4 Sm - 2 Su*



Sumber: Dokumentasi penerbit
Gambar 11.8 *Sistem 4 Sm - 1 Su - 1 U*

b. Sistem 4 Sm – 1 Su – 1 U

Susunan pemainnya adalah sebagai berikut.

- U dan Su selalu berlawanan posisi dalam pergeseran tempat.
- Memiliki kemampuan smash yang lebih baik daripada Su dan Su memiliki kemampuan memberi umpan yang lebih baik daripada U.
- Karena itu Su mendampingi Sm_1 dan Sm_3 dan U mendampingi Sm_2 dan Sm_4

C. Bola Basket

Untuk dapat bermain bola basket yang baik dan benar, kamu harus berlatih dan mempelajari teknik yang baik dari permainan bola basket. Hal tersebut terangkum dalam pola pertahanan dan pola penyerangan.

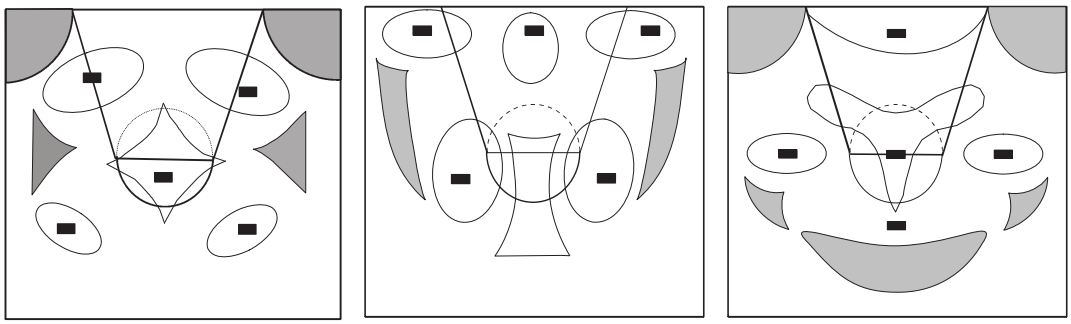
1. Pola Pertahanan (*Defensive*)

Pola pertahanan merupakan usaha yang dilakukan oleh tim untuk bertahan dalam rangka menghalau serangan lawan. Dalam permainan bola basket dikenal pola pertahanan bersama. Bentuknya adalah sebagai berikut.

a. Pertahanan Daerah

Pola pertahanan daerah dapat kamu simak pada ilustrasi berikut ini.

1) Pola 2 – 1 – 2 2) Pola 2 – 3 3) Pola 1 – 3 – 1



Sumber: Dokumentasi penerbit
Gambar 11.9 *Pola pertahanan daerah*

Keterangan:
- Lingkaran putih adalah daerah jaga tiap pemain
- Daerah yang diarsir menunjukkan daerah lemah untuk setiap formasi penjagaan

b. *Pertahanan Satu Lawan Satu (Man to Man)*

Pada sistem ini tiap pemain-pemain (bertahan) harus menjaga dan mengikuti kemana lawan (penyerang) itu bergerak. Pertahanan satu lawan satu ada tiga macam, yaitu:

1) Pertahanan satu lawan satu dengan tetap.
   Artinya penjaga tetap harus menjaga satu pemain lawan
2) Pertahanan satu lawan satu dengan ganti jaga.
   Artinya jika terjadi pembayangan segera lakukan pergantian jaga.
3) Pertahanan satu lawan satu dengan penolong
   Artinya jika terjadi kebobolan dari salah satu penjaga maka salah satu penjaga yang paling dekat menolong untuk menutup pemain yang menerobos sampai penjaga yang kebobolan tadi siap berjaga lagi.

c. *Pertahanan Campuran*

Pertahanan campuran ada dua macam, yaitu:

1) Pertahanan daerah dengan menugaskan seorang pemain untuk menjaga pemain lawan yang dianggap berbahaya secara terus menerus.
2) Pertahanan sanggit, yaitu pertahanan daerah yang mana setengah bagian lapangan dijaga satu lawan satu dan setengah bagian lagi menggunakan sistem jaga pertahanan daerah.

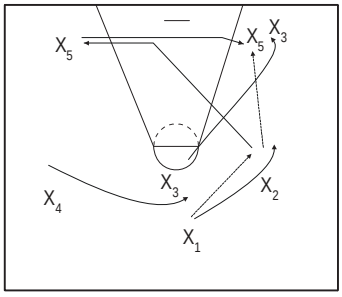
2. Pola Penyerangan (*Offensif*)

Pola penyerangan merupakan usaha yang dilakukan oleh tim untuk menerobos daerah pertahanan lawan.

Adegan dalam pola penyerangan antara lain sebagai berikut:

a. Pola 1 – 3 – 1 (pola *diamond*)

Pola diamond sangat baik untuk penyerangan terhadap pertahanan daerah maupun pertahanan satu lawan satu.



Sumber: Dokumentasi penerbit
Gambar 11.10 *Pola 1 – 3 – 1*

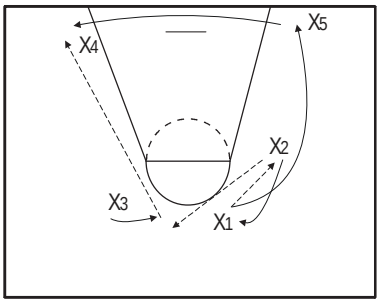
Keterangan

Unsur yang utama jika memiliki dua pemain jangkung.

X_1 : pengatur serangan
X_2 : perampas
X_3 : penembak
X_4 : pengaman
X_5 : pengumpan

b. Pola 1 – 2 – 1 (*pola ault man*)

Pola ault man dapat diterapkan jika suatu tim tidak mempunyai pemain jangkung.



Sumber: Dokumentasi penerbit
Gambar 11.11 *Pola 1 – 2 – 1*

Keterangan

X_1 : pengatur serangan/penembak kedua
X_2 : pengaman
X_3 : pengumpan
X_4 dan X_5 : penembak pertama

Aktivitasku

Coba gambarkan formasi permainan sepak bola selain yang telah dipelajari dalam bab ini. Beri keterangan tentang nama-nama posisinya. Sumber tugas dapat kamu peroleh dari buku, koran, majalah atau sumber lainnya.

Uji Kemampuan

Praktikkan dengan teman-temanmu berbagai formasi dalam permainan sepak bola

Rangkuman

- Formasi adalah cara penempatan, ruang gerak serta pembagian tugas dari setiap pemain dengan posisi yang ditempatinya.
- Beberapa formasi sepak bola yang sering digunakan adalah formasi 4 – 2 – 4 dan 4 – 4 – 2.
- Jenis pertahanan yang dilakukan dalam bola voli adalah pertahanan terhadap servis dan pertahanan terhadap smash.
- Jenis-jenis pertahanan terhadap servis, yaitu sistem 1 : 5, 2 : 4.
- Jenis-jenis pertahanan terhadap smash, yaitu sistem 1 : 3 : 2, 2 : 2 : 2.
- Pemain bola voli dapat diklasifikasikan menjadi 3, yaitu SU (*Set Uper*), Sm (*Smasher*), dan Universeler (U).
- Pola penyerangan dalam bola voli, yaitu sistem 4 Sm – 2 SU, 4 Sm – 1 Su - 1 U.

- Pola pertahanan dalam bola basket, bentuknya yaitu:
  - Pertahanan daerah
  - Pertahanan satu lawan satu
  - Pertahanan campuran
- Adegan dalam pola penyerangan, yaitu pola diamond (1 – 3 – 1) dan pola ault man (1 – 2 – 1).

Refleksi

Formasi bermain berkaitan dengan tugas dari setiap pemain sesuai dengan posisi yang ditempatinya. Untuk itu, sebagai pemain kamu harus mencari dan menemukan posisi bermain yang terbaik dan sesuai untuk dirimu dan timmu sehingga kamu bersama timmu bisa menjadi tim yang kuat dan solid.

Uji Kompetensi 11

Kerjakan di buku tugasmu.

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

1. Dalam pertandingan olahraga, setiap pemain mempunyai tujuan yang sama yaitu ....
   a. memenangkan pertandingan
   b. melakukan penyerangan
   c. melakukan pertahanan
   d. kalah menang tidak masalah
2. Yang bukan merupakan formasi permainan sepak bola, yaitu ....
   a. 4 – 3 – 3
   b. 5 – 4 – 3
   c. 4 – 4 – 2
   d. 4 – 2 – 4
3. Dalam formasi 4 – 2 – 4, jumlah pemain tengahnya ada ....
   a. 4 pemain
   b. 3 pemain
   c. 2 pemain
   d. 1 pemain
4. Dalam formasi 4 – 2 – 4, jempat pemian depannya terdiri atas ....
   a. gelendang kanan, gelendang kiri, kanan luar, kiri luar
   b. libero, stopper, bek kanan, bek kiri
   c. bek kanan, bek kiri, 2 penyerang tengah
   d. 2 penyerang tengah, kanan luar dan kiri luar
5. Dalam formasi 4 – 2 – 4, empat pemain depannya terdiri atas
   a. bek kanan, bek kiri
   b. libero dan stopper
   c. kanan luar dan kiri luas
   d. dua penyerang tengah
6. Taktik individu dapat dilakukan pada saat seperti berikut ....
   a. melakukan set up
   b. melakukan smash
   c. menerima servis
   d. jawaban a, b, c benar
7. Yang merupakan pola pertahanan terhadap smash adalah ....
   a. 2 : 1 : 3
   b. 2 : 4
   c. 4 – 1 – 1
   d. 4 – 2

8. Dalam sistem pertahanan 0 : 6 pada permainan bola voli, penerima servis ada ....
   a. 6 orang c. 4 orang
   b. 5 orang d. 3 orang
9. Pola penyerangan dalam permainan bola voli adalah ....
   a. 4 – 2 c. 1 – 5
   b. 0 – 6 d. 2 – 4
10. Dalam formasi 4 – 1 – 1, jumlah smasher ada ....
   a. 1 orang c. 3 orang
   b. 2 orang d. 4 orang
11. Istilah lain dari defensive yaitu ....
   a. pola penyerangan
   b. pola pertahanan
   c. taktik permainan
   d. formasi permainan
12. Yang bukan termasuk pola pertahanan daerah dalam bola basket yaitu ....
   a. 2 – 2 – 1 c. 2 – 3
   b. 2 – 4 – 4 d. 3 – 2
13. Pola 2 – 3 dalam permainan bola basket disebut ....
   a. diamond c. ault man
   b. reverse d. offensive
14. Adegan pola ult man adalah ....
   a. 1 – 3 – 1 c. 1 – 2 – 1
   b. 2 – 3 d. 3 – 2
15. Penyerangan dengan melakukan 2 atau 3 operan harus sudah melakukan tembakan disebut ....
   a. penyerangan kilat
   b. penyerangan bebas
   c. penyerangan berpola
   d. penyerangan campuran

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

1. Apa yang dimaksud dengan pola penyerangan berpola?
2. Sebutkan dua macam pola pertahanan campuran!
3. Sebut dan jelaskan 3 macam pola pertahanan satu lawan satu!
4. Apa yang dimaksud dengan pola pertahanan?
5. Sebutkan susunan pola pertahanan daerah!
6. Sebutkan sistem pertahanan terhadap smash dalam permainan bola voli!
7. Gambarkan formasi 4 – 2 – 4 dalam sepak bola!
8. Apa yang dimaksud dengan formasi dalam permainan sepak bola!
9. Gambarkan pola diamond dalam permainan bola basket!
10. Apa yang dimaksud dengan pertahanan sanggit?

C. Tes Psikomotorik

Coba praktikkan formasi 4 - 2 - 4 dalam permainan sepak bola dengan teman-teman satu tim. Guru olahragamu akan memberikan penilaian terhadap kesempurnaan gerakan dan kerjasama tiap-tiap tim.

D. Tes Afektif

Dalam pertandingan bola basket yang diadakan di luar ruangan tiba-tiba turun hujan deras. Jika kamu sebagai wasitnya, apa keputusanmu atas kejadian tersebut? Berikan penjelasan atas jawabanmu itu sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku!

BAB 12 AKTIVITAS PERMAINAN DAN OLAHRAGA BOLA KECIL (LANJUTAN)

Tujuan Pembelajaran:

Setelah mempelajari bab ini, kamu diharapkan dapat:
1) menggunakan taktik dan strategi dalam olahraga bulu tangkis;
2) menggunakan taktik dan strategi dalam olahraga tenis meja;
3) menggunakan taktik dan strategi dalam olahraga softball;
4) melakukan permainan bola kecil sesuai dengan peraturan permainan.

Sumber: Dokumentasi penerbit

Permainan bulu tangkis, tenis meja, dan softball merupakan olahraga yang memerlukan taktik dan strategi yang baik, dengan tujuan agar pemain dapat memenangkan permainan. Taktik adalah siasat bermainan dalam menghadap lawannya. Bulu tangkis, tenis meja memerlukan taktik pukulan yang cepat dan akurat. Sedangkan softball memerlukan strategi tim yang baik. Bagaimanakah taktik dan strategi permainan olahraga tersebut?

PETA KONSEP

Taktik menyerang
Pukulan
Ayunan
Taktik pertahanan
Lawan

A. Bulu Tangkis

Taktik dalam permainan bulu tangkis dibedakan menjadi dua macam, yaitu taktik penyerangan dan taktik pertahanan. Taktik tersebut sifatnya dapat berubah-ubah disesuaikan dengan situasi pada saat permainan.

Dalam permainan bulu tangkis antara taktik pertahanan dan taktik penyerangan tidak bisa dipisahkan, maksudnya seorang pemain bulu tangkis dapat melakukan taktik penyerangan sekaligus melakukan takik pertahanan, demikian juga sebaliknya. Taktik umum yang sering digunakan adalah berusaha memberi kok yang membuat lawan bergerak membentuk huruf "V".

Untuk menghadapi lawan yang mempunyai gaya masing-masing, maka dapat digunakan taktik sebagai berikut.

1. Lawan yang suka menyerang dan bermain cepat serta keras

Lawan yang mempunyai gaya permainan seperti itu biasanya memiliki pertahanan lemah. Cara menghadapinya, yaitu jangan diberi kesempatan untuk menyerang, tapi diberi kok pendek di net atau lob tinggi jauh ke belakang. Berikan pula pukulan-pukulan tak terduga (tipuan). Jika kamu sebagai pemain mempunyai pertahanan yang bagus, biarkan saja lawan menyerang sampai tenaganya habis, baru kemudian permainan dapat kamu kendalikan.

2. Lawan yang menyukai pukulan panjang dan waktu permainannya panjang

Cara menghadapinya, yaitu lakukan permainan yang cepat dan keras dengan pukulan drive dan smesh. Lakukan juga pukulan-pukulan tak terduga sehingga membuat lawan akan tanggung dalam pengembalian kok.

3. Lawan yang menyukai pukulan tipuan atau sulit ditebak

Cara menghadapinya, yaitu lakukan lob-lob tinggi jauh ke belakang. Kemudian lakukan penyerangan. Bisa juga dengan cara mempercepat tempo permainan.

Jendela Info

Lucia Francisca Susi Susanti adalah pemain bulu tangkis putri andalan Indonesia yang lahir di Tasikmalaya, Jawa Barat, 11 Februari 1971. Ia eksis di tahun 1990-an. Susi Susanti akhirnya menikah dengan Alan Budi Kusuma yang meraih medali emas bersamanya di Olimpiade Barcelona 1992. Prestasi yang pernah ia raih antara lain adalah

- Medali emas di Olimpiade Barcelona, 1992
- Medali perunggu di Olimpiade Atlanta, 1996
- Juara All England 1990, 1991, 1993, dan 1994
- Juara World Championship 1993
- Juara World Bandminton Grand Prix 1990, 1991, 1992, 1993, 1994, dan 1996
- Pada bulan Mei 2004, IBF memberikan penghargaan Hall of Fame atas prestasi yang pernah ia capai.

Sumber: id.wikipedia.org

B. Softball

Sebelum pertandingan dimulai setiap tim/regu merencanakan taktik terlebih dahulu supaya dapat memenangkan pertandingan. Dalam permainan softball dikenal dua taktik, yaitu taktik penyerangan dan pertahanan.

1. Taktik Penyerangan (*Offensive Strategy*)

Taktik penyerangan adalah suatu siasat yang digunakan oleh suatu regu untuk menyerang pihak lawan dan memperoleh nilai sehingga dapat memenangkan pertandingan.

Taktik penyerangan yang sering digunakan dalam permainan softball di antaranya adalah sebagai berikut.

a. Pukulan Tanpa Ayunan

Pada taktik ini batter berusaha melakukan pukulan ke arah base 1, pitcher atau base 3 dengan tujuan membantu pelari menuju base di depannya. Jika ada pelari di base 1 dan base 2 maka pukulan diarahkan ke base 3 sehingga third baseman terpaksa harus memunggut bola. Dengan begitu tidak terjadi *force play* atau *double play*. Pelari di base 1 dan base 2 pun dapat berlari ke base berikutnya dengan selamat.

b. Pukul dan Lari (Hit and Run)

Taktik ini dilakukan oleh batter dengan tujuan membantu base runner agar dapat berlari ke base berikutnya dengan selamat. Keuntungan dari taktik ini adalah kemungkinan kecil untuk terjadinya out pada saat pelari berlari di base berikutnya. Sebaiknya pemain yang melakukan taktik hit dan run adalah seorang pemain yang dapat mengontrol pukulannya sehingga pukulan yang dilakukan dapat menerobos celah di antara pemain yang berjaya.

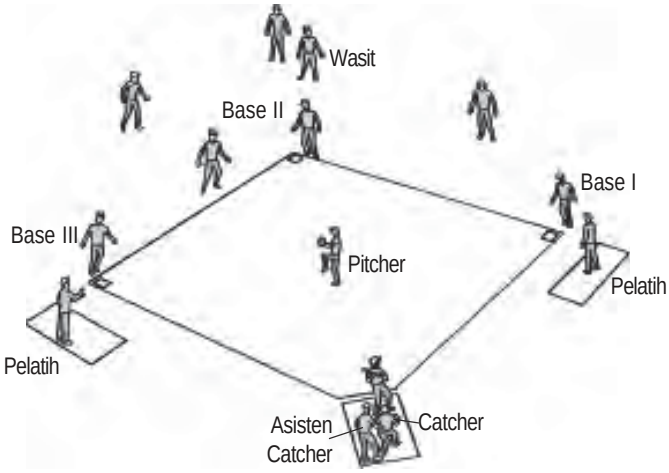
c. Mencuri Base (The Steal)

Taktik ini dilakukan oleh pelari di base. Keberhasilan dari taktik the steal tergantung dari kecepatan dan kejelian pelari dalam melihat pelepasan bola dari pitcher. The steal bisa dilakukan oleh satu orang atau lebih. Jika hanya satu orang yang melakukan stealing maka disebut *single steal*.

Jika ada dua pelari pada dua base yang melakukan stealing maka disebut *double steal*.

2. Taktik Pertahanan

Taktik pertahanan adalah suatu taktik dari regu penjaga lapangan untuk mempertahankan atau menangkis serangan lawan dengan cara mematikan batter atau pelari yang berlari menuju base berikutnya sehingga tidak mendapat nilai.



Sumber: Dokumentasi penerbit
Gambar 12.1 *Permainan softball*

C. Tenis Meja

Bertahan dan menyerang merupakan teknik permainan yang penting dipelajari terutama untuk mengatur strategi pertandingan tenis meja. Ada beberapa teknik pertahanan dan penyerangan digunakan oleh pemain dalam permainan tenis meja.

1. Teknik Pertahanan

Bertahan merupakan strategi permainan yang pasif. Penguasaan teknik bertahan lebih susah daripada teknik menyerang. Ada beberapa macam teknik pertahanan, di antaranya adalah sebagai berikut.

a. Cut Defensive

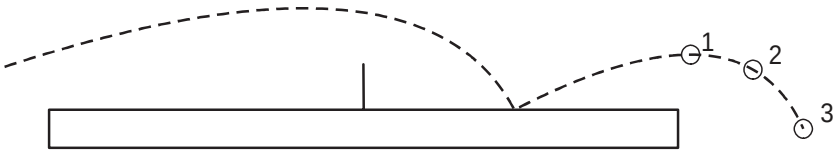
Merupakan suatu teknik bertahan yang dilakukan oleh pemain dalam mengembalikan bola yang datang dengan menggunakan gaya *slice* (membacok).

b. Deep Defensive

Teknik pertahanan yang dilakukan untuk mengembalikan bola yang datang telah jauh dari meja.

c. Short Defensive

Teknik pertahanan yang dilakukan untuk mengembalikan bola yang datang dekat dengan meja.



Sumber: Dokumentasi penerbit
Gambar 12.2 *Teknik pertahanan tenis meja*

2. Teknik Penyerangan

Dalam permainan tenis meja teknik penyerangan ada dua macam, yaitu:

a. Serangan Forehand

Serangan forehand digunakan jika bola yang datang melambung ke arah kanan.

b. Serangan Backhand

Serangan backhand digunakan jika bola yang datang melambung ke arah kiri.

Sedangkan berdasarkan arah datangnya bola, apakah dekat atau jauh dari net maka serangan yang dilakukan disebut dengan serangan jarak pendek atau serangan jarak jauh.

Aktivitasku

Buatlah gambar lapangan bulu tangkis lengkap dengan ukuran-ukurannya.

Uji Kemampuan

Lakukan permainan softball dengan teman-temanmu dan praktikkan taktik penyerangan yang telah kamu pelajari dalam permainan tersebut.

Rangkuman

- Taktik adalah siasat bermain dalam menghadapi lawannya.
- Dalam permainan bulu tangkis antara taktik pertahanan dan taktik penyerangan tidak dapat dipisahkan.
- Taktik yang sering digunakan dalam bulu tangkis adalah berusaha memberi kok yang membuat lawan bergerak membentuk huruf “V”.
- Lawan yang suka menyerang dan bermain cepat, maka cara menghadapinya, yaitu beri kok pendek di net atau lob tinggi jauh ke belakang.
- Lawan yang menyukai pukulan panjang, cara menghadapinya: yaitu lakukan pukulan drive dan smash serta pukulan tak terduga.

- Lawan yang menyukai pukulan tipuan, cara menghadapinya, yaitu lakukan lob tinggi jauh ke belakang, kemudian lakukan penyerangan.
- Taktik penyerangan yang digunakan dalam permainan softball adalah:
  - Pukulan tanpa ayunan
  - Pukul dan lari
  - Mencuri base
- Taktik pertahanan dalam softball, yaitu dengan cara mematikan batter atau pelari yang berlari menuju base berikutnya sehingga tidak mendapat nilai.
- Ada beberapa macam teknik pertahanan dalam tenis meja, yaitu cut defensive, deep defensive, dan short elefensive.
- Teknik penyerangan dalam tenis meja, yaitu serangan backhand dan serangan forehand.
- Berdasarkan arah datangnya bola dalam tenis meja, dikenal dengan serangan jarak pendek dan serangan jarak jauh.

Refleksi

Taktik merupakan suatu siasat untuk menghadapi pola permainan pihak lawan. Oleh karena itu, dibutuhkan suatu kemampuan mengidentifikasi dalam melakukan serangan dan pertahanan sehingga kamu dapat mengalahkan lawan dengan mudah.

Uji Kompetensi 12

Kerjakan di buku tugasmu.

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

1. Siasat penyerangan ke arah pihak lawan dengan tujuan untuk mendapatkan nilai disebut ....
   a. taktik pertahanan
   b. taktik penyerangan
   c. taktik permainan
   d. strategi tim
2. Taktik yang sering digunakan dalam permainan bulu tangkis, membuat lawan bergerak membentuk huruf ....
   a. S c. U
   b. T d. V
3. Jika menghadapi lawan yang menyukai pukulan tipuan atau sulit ditebak, taktik yang digunakan adalah ....
   a. beri kok di net
   b. beri pukulan tipuan juga
   c. lakukan lob-lob tinggi jauh ke belakang
   d. lakukan lob-lob yang tanggung
4. Lakukan permainan yang cepat dan keras dengan pukulan drive dan smash adalah taktik untuk menghadapi ....
   a. lawan yang suka menyerang
   b. lawan yang menyukai pukulan panjang
   c. lawan yang menyukai pukulan tipuan
   d. lawan yang menguasai berbagai macam gaya

5. Permainan softball mirip dengan permainan ....
   a. basket ball c. foot ball
   b. base ball b. voly ball
6. Tiap regu softball terdiri atas ....
   a. 8 orang c. 10 orang
   b. 9 orang d. 11 orang
7. Permainan softball dilakukan di ....
   a. lapangan terbuka
   b. ruangan tertutup
   c. di kolam renang
   d. di laut
8. Sacrifice Bunt istilah lain ....
   a. pukulan dengan ayunan
   b. pukul dan lari
   c. mencuri base
   d. pukulan tanpa ayunan
9. Jika ada dua pelari pada dua base yang melakukan stealing, maka disebut ....
   a. The Steal c. Double Steal
   b. Single Steal d. Hit and Run
10. Taktik pukulan ke arah base 1, pitcher atau base 3 disebut ....
    a. Sacrifice Bunt
    b. Of fensive Strategy
    c. Hit and Run
    d. The Steal
11. Lamanya permainan tenis meja ditentukan oleh ....
    a. waktu c. nilai
    b. juri d. wasit
12. Dalam permainan tenis meja setiap pemain berhak melakukan servis sebanyak ....
    a. 2 kali c. 4 kali
    b. 3 kali d. 1 kali
13. Teknik pertahanan yang dilakukan untuk mengembalikan bola yang datang dekat dengan meja disebut ....
    a. Cut defensive
    b. Deep defensive
    c. Short defensive
    d. Fly defensive
14. Taktik yang dilakukan oleh pelari di base, yaitu ....
    a. pukulan tanpa ayunan
    b. hit and run
    c. the steal
    d. sacrifice fly
15. Yang termasuk strategi permainan tunggal adalah ....
    a. servis - volley
    b. tandem manoeuure
    c. allround
    d. baseline

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

1. Sebutkan taktik penyerangan dalam permainan softball!
2. Apa yang dimaksud dengan double steal?
3. Bagaimanakah penilaian dalam permainan tenis meja sejak terjadinya perubahan?
4. Sebut dan jelaskan teknik penyerangan dalam permainan tenis meja!
5. Apa yang dimaksud dengan cut defensive?
6. Apa yang dimaksud dengan taktik penyerangan?
7. Bagaimanakah cara menghadapi lawan yang menyukai pukulan tipuan atau sulit ditebak?
8. Bagaimanakah cara menghadapi lawan yang menyukai pukulan panjang dan waktu permainan yang panjang?
9. Apa tujuan dilakukannya taktik pukul dan lari?
10. Bagaimana cara melakukan servis dalam permainan tenis meja?

BAB 13 PERMAINAN DAN OLAHRAGA ATLETIK (LANJUTAN)

Tujuan Pembelajaran:

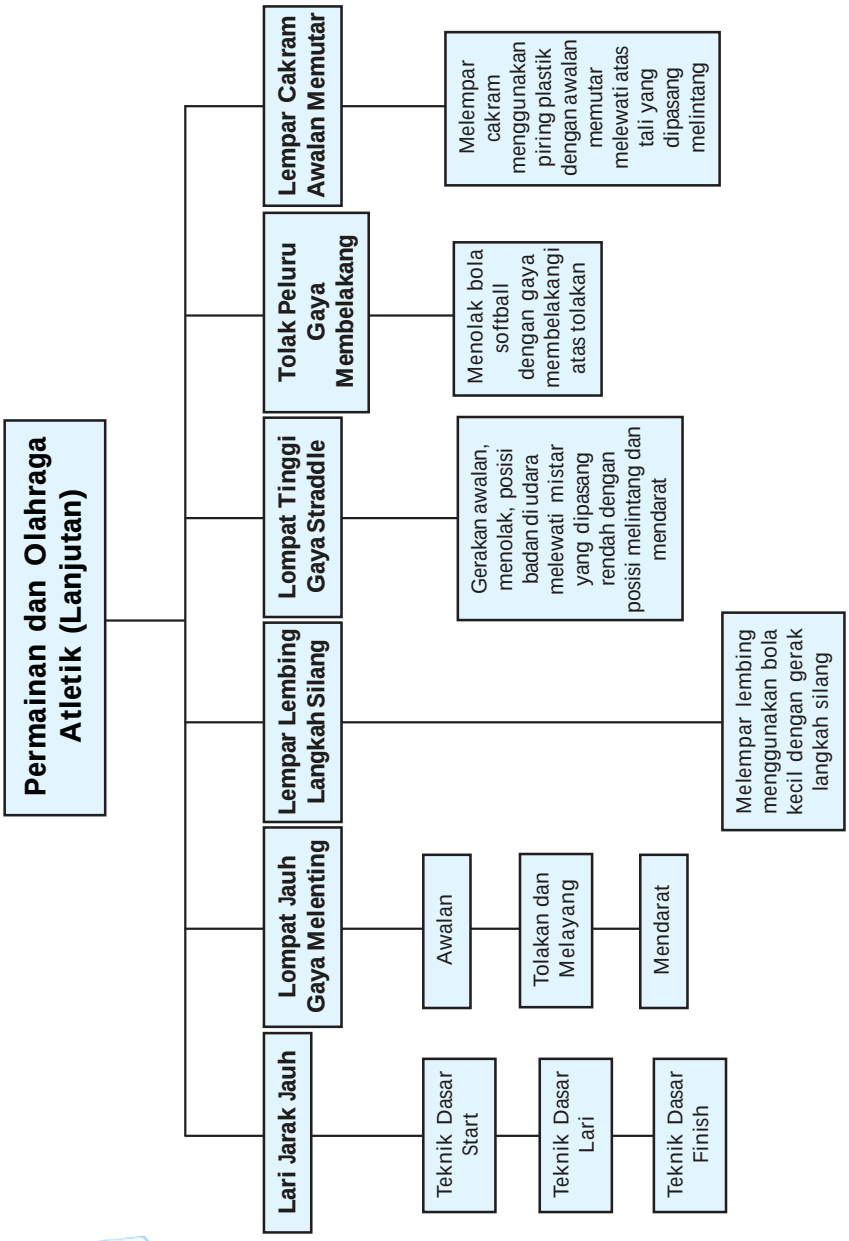
Setelah mempelajari bab ini diharapkan kamu dapat:

1) melakukan teknik dasar lari jarak jauh, lompat jauh gaya melenting, lompat tinggi gaya straddle, tolak peluru gaya membelakangi, lempar cakram awalan memutar, lempar lembing tongkat silang dengan baik dan benar.

Sumber: Dokumentasi penerbit

Dalam nomor olahraga atletik,lari membutuhkan kecepatan dalam berlari, lempar memerlukan kecermatan dalam melempar, dan lompat membutuhkan ketepatan dalam melangkah dan melompat. Dengan melakukan latihan kapan pun, di mana pun, dan dengan alat apa pun, kamu akan dapat menguasai teknik lari, lompat, dan lempar dengan benar. Dalam bab ini kamu akan mempelajari teknik latihan nomor-nomor olahraga atletik yang merupakan lanjutan dari materi pelajaran pada semester 1.

PETA KONSEP



KATA KUNCI

Lari
Lompat
Lempar
Teknik Dasar
Latihan
Start
Finish

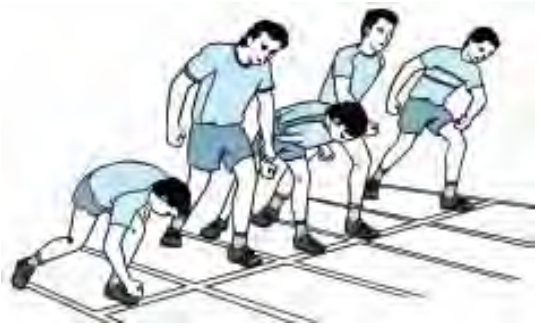
A. Lari Jarak Jauh

Materi yang akan kamu pelajari masih meliputi teknik dasar start, lari, dan finish yang merupakan kelanjutan dari materi pada semester 1.

1. Latihan Teknik Dasar Start

Pada lari jarak jauh, teknik start yang digunakan adalah start berdiri. Bentuk latihan teknik start ini adalah sebagai berikut.

a. Buatlah kelompok yang terdiri dari 5 - 7 anak
b. Buatlah barisan disalah satu pinggir lapangan
c. Kelompok 1 bersiap-siap melakukan start, sedang kelompok lain berbaris dibelakangnya
d. Ketika ada aba-aba "ya" kelompok 1 berlari secepatnya sampai kepinggir seberang lapangan
e. Lanjutkan dengan kelompok berikutnya dengan cara yang sama seperti kelompok 1 tadi
f. Kelompok yang sudah melakukan gerakan menunggu di pinggir seberang lapangan



Sumber: Dokumentasi penerbit
Gambar 13.1 *Teknik start pada lari jarak jauh*

2. Latihan Teknik Dasar Lari

Teknik lari jarak jauh pada dasarnya hampir sama dengan teknik lari jarak menengah. Bentuk latihannya adalah sebagai berikut.

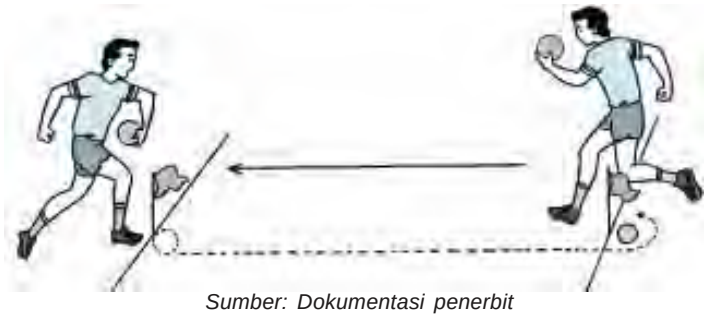
a. Buatlah kelompok masing-masing terdiri 5 -7 anak
b. Tentukan garis start dan garis finish masing-masing dengan jarak 10-15 meter
c. Letakkan sebuah bola di garis start dan garis finish
d. Tiap kelompok berbaris dengan formasi berbanjar dibelakang bola.

Jendela Info

Asosiasi Internasional Federasi Atletik atau disingkat IAAF (International Association of Athletics Federation) adalah badan pengelola internasional olahraga atletik. Badan ini didirikan pada kongres pertama di Stockholm, Swedia sebagai federasi Atletik Amatir Internasional. Sejak bulan Oktober 1993 IAAF bermarkas di Monako dan beranggotakan 212 negara. Ketua IAAF yang sekarang bernama Lamine Diack dari Senegal yang dipilih pada kongres IAAF tahun 2001. Dan sejak tahun 2001 federasi Atletik Amatir Internasional diganti menjadi Asosiasi Internasional Federasi Atletik.

Sumber: wapedia.mobi, 3 des 2008 jam 10.46

e. Saat ada aba-aba "ya" pelari pertama lari sambil membawa bola ke garis finish
f. Sesampainya di garis finish, letakkan bola yang dibawa kemudian ambil bola yang ada di garis finish dan lari kembali ke garis start
g. Setelah sampai di garis start, bola diletakkan dan pelari kedua kemudian berlari dengan melakukan hal yang sama seperti pelari pertama
h. Lakukan sampai pelari terakhir



Sumber: Dokumentasi penerbit
Gambar 13.2 *Latihan teknik dasar lari*

3. Latihan Teknik Dasar Finish

Pada lari jarak jauh, saat melewati garis finish pelari tidak mengubah posisi badan/gerakan lari. Bentuk latihannya adalah sebagai berikut.

a. Buatlah kelompok masing-masing terdiri 5–7 anak
b. Tentukan garis start yang juga jadi garis finish pada salah satu pinggir lapangan
c. Kelompok 1 melakukan start dan berlari mengelilingi lapangan dan ketika sampai kembali ke garis start yang juga menjadi garis finish rebahkan badan ke depan bersamaan kedua lengan diayunkan ke depan
d. Jika Kelompok 1 sudah masuk ke garis finish, lanjutkan dengan kelompok berikutnya dengan cara yang sama seperti kelompok 1 tadi.

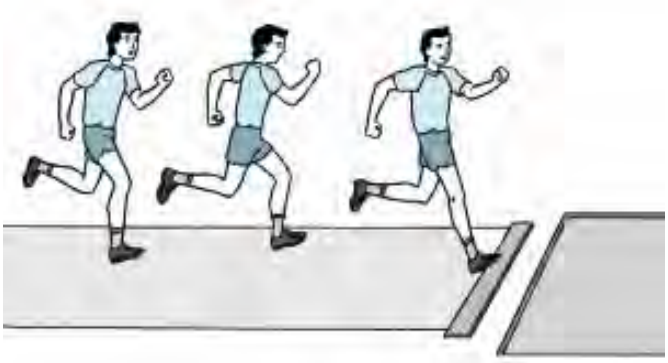
Sumber: Dokumentasi penerbit
Gambar 13.3 *Latihan teknik dasar finish*

B. Lompat Jauh dengan Gaya Melenting

Materi yang akan kamu pelajari masih meliputi beberapa teknik dasar awalan, tolakan dan melayang serta mendarat yang merupakan kelanjutan dari materi semester 1.

1. Awalan

Bentuk latihannya adalah berlari dengan mengatur irama lari dan langkah hingga di langkah terakhir kaki tumpu tepat menginjak pada tanda garis yang dibuat seolah-olah merupakan papan tumpuan.



Sumber: Dokumentasi penerbit
Gambar 13.4 *Latihan awalan*

2. Tolakan dan Melayang

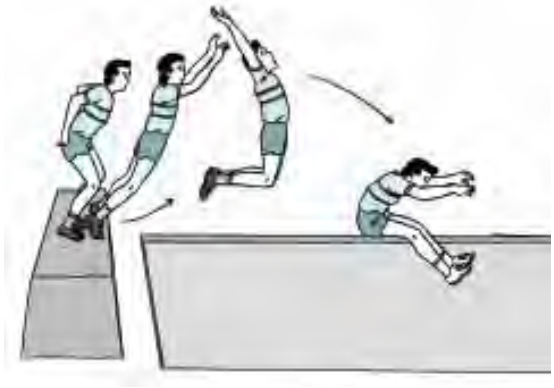
Bentuk latihannya adalah lari, menolak dan melenting melewati atas bangku panjang yang dipasang melintang.

Sumber: Dokumentasi penerbit
Gambar 13.5 *Latihan tolakan dan melayang*

3. Mendarat

Bentuk latihannya adalah sebagai berikut.

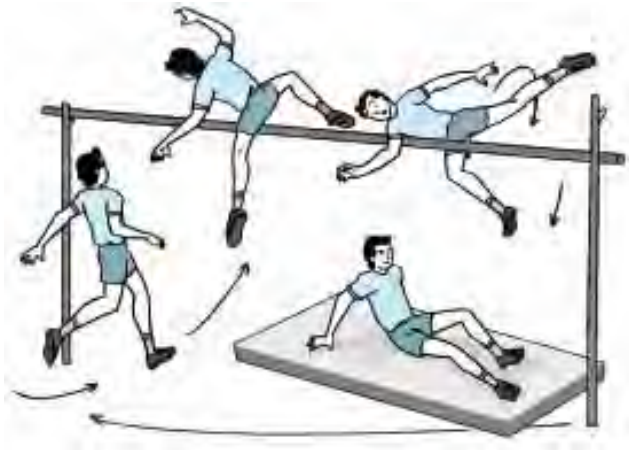
- Berdiri di atas boks,kedua lutut agak di tekuk.
- Lakukan tolakan hingga badan melenting dan kedua kaki mendarat di bak pasir.



Sumber: Dokumentasi penerbit
Gambar 13.6 *Latihan mendarat*

C. Lompat Tinggi Gaya Straddle

Materi yang akan kamu pelajari masih meliputi teknik awalan, tolakan, dan mendarat yang merupakan kelanjutan dari materi di semester 1. Bentuk latihannya adalah gerakan awalan, menolak, posisi badan di udara melewati mistar yang dipasang rendah dengan posisi melintang dan mendarat di matras/kasur busa.



Sumber: Dokumentasi penerbit
Gambar 13.7 *Latihan lompat tinggi gaya straddle melewati mistar*

D. Tolak Peluru Gaya Membelakangi

Materi dalam pembelajaran ini masih meliputi beberapa teknik awalan, menolak peluru, dan gerak lanjutan yang merupakan lanjutan dari materi semester 1. Bentuk latihannya adalah menolakkan bola softball dengan gaya membelakangi arah tolakan. Caranya adalah bola diletakkan di samping leher. Posis badan membelakangi arah tolakan. Kemudian lakukan gerakan menolak peluru gaya membelakangi yang telah kamu pelajari di semester 1 untuk menolak bola softball, kamu masih ingat bukan?

Sumber: Dokumentasi penerbit
Gambar 13.8 *Latihan tolak peluru gaya membelakangi*

E. Lempar Cakram Awalan Memutar

Materi dalam pelajaran ini masih meliputi teknik dasar awalan, melempar cakram, dan gerak lanjutan yang merupakan lanjutan dari materi semester 1. Bentuk latihannya adalah melempar cakram menggunakan piring plastik dengan posisi memutar melewati atas tali yang dipasang melintang. Caranya adalah berdiri tegak membelakangi arah lemparan. Tangan kanan memegang piring plastik di samping badan. Kemudian lakukan gerakan melempar cakram dengan awalan memutar yang telah kamu pelajari di semester 1 untuk melempar piring, kamu masih ingat tekniknya, bukan?

Sumber: Dokumentasi penerbit
Gambar 13.9 *Latihan lempar cakram melewati tali*

F. Lempar Lembing Langkah Silang

Materi dalam pelajaran ini masih meliputi teknik awalan, gerak lempar, dan gerak lanjutan yang merupakan kelanjutan dari materi pada semester 1. Bentuk latihannya adalah melempar lembing menggunakan bola kecil dengan gerak langkah silang. Caranya adalah berdiri tegak, tangan kanan memegang bola kecil. Kemudian lakukan gerakan melempar lembing dengan langkah silang yang telah kamu pelajari di semester 1 untuk melempar bola kecil, kamu masih ingat tekniknya, bukan?

Sumber: Dokumentasi penerbit
Gambar 13.10 *Latihan lempar lembing langkah silang*

Aktivitasku

Coba gambarkan lapangan lempar cakram beserta ukurannya! Kerjakan di buku tugasmu!

Uji Kemampuan

Coba lakukan teknik lempar cakram dengan awalan memutar dengan bimbingan dan pengawasan guru olahragamu.

Rangkuman

- Nomor olahraga atletik meliputi lari, lompat, dan lempar.
- Pada lari jarak jauh teknik start yang digunakan adalah start berdiri.
- Pada lari jarak jauh saat melewati garis finish tidak mengubah posisi badan atau gerakan lari.
- Teknik dasar lompat jauh gaya melenting meliputi awalan, tolakan, melayang, dan mendarat.

- Cara melakukan latihan lompat tinggi gaya straddle adalah gerakan awalan, menolak, posisi badan di udara dan mendarat dengan menggunakan mistar yang dipasang rendah.
- Cara mempelajari teknik tolak peluru gaya membelakangi, di antaranya adalah menolak bola softball dengan gaya membelakangi.
- Begitu juga dengan cara mempelajari teknik lempar cakram dan lempar lembing

Refleksi

Menjadi lebih cepat, lebih tinggi, dan lebih kuat merupakan keharusan bagi seorang atlet atletik. Seperti semboyan atletik, yaitu Citius, Altius, dan Fortius. Oleh karena itu, jika kamu ingin menjadi seorang atletik profesional, jangan pernah lupakan semboyan tersebut.

Uji Kompetensi 13

Kerjakan di buku tugasmu.

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

1. Cara melakukan start untuk lari jarak jauh adalah ....
   a. start jongkok
   b. start berdiri
   c. jawaban a dan b benar
   d. jawaban a dan b salah
2. Cara melakukan latihan lempar cakram dapat menggunakan ....
   a. bola basket
   b. tongkat
   c. bola voli
   d. piring plastik
3. Yang termasuk gaya dalam tolak peluru adalah gaya ....
   a. langkah silang
   b. langkah jungkat
   c. straddle
   d. membelakangi
4. Arah gerak melempar lembing adalah ke ....
   a. depan atas
   b. belakang atas
   c. samping atas
   d. depan bawah

5. Gambar di atas merupakan cara melakukan latihan ....
   a. tolak peluru
   b. lempar cakram
   c. lari jarak jauh
   d. lempar lembing
6. Posisi badan saat melakukan start lari jarak jauh adalah ....
   a. condong ke belakang
   b. condong ke depan

c. miring ke kiri
d. miring ke kanan

7. Arah gerak menolak peluru yang benar adalah ....
   a. depan atas
   b. depan bawah
   c. belakang atas
   d. belakang bawah
8. Sikap badan yang benar saat melakukan gerakan menolak peluru adalah ....
   a. condong ke depan
   b. condong ke belakang
   c. condong ke samping kanan
   d. condong ke samping kiri
9. Gaya straddle merupakan salah satu gaya ....
   a. tolak peluru
   b. lempar lembing
   c. lempar cakram
   d. lompat jauh
10. Yang bukan termasuk teknik dasar lari jarak jauh adalah ....
    a. teknik dasar awalan
    b. teknik dasar mendarat
    c. teknik dasar finish
    d. teknik dasar melayang di udara
11. Rangkaian gerakan lompat jauh gaya melenting adalah ....
    a. awalan, melayang di udara, mendarat
    b. awalan, tolakan, melayang di udara, mendarat
    c. awalan, menolak, gerak lanjutan
    d. start, lari finish
12. Cara melakukan latihan lari jarak jauh adalah ....
    a. lari mengikuti lapangan sepak bola
    b. lari melewati bola
    c. lari melewati mistar yang dipasang rendah
    d. lari dan melompat sambil menyentuh benda yang digantung
13. Bentuk posisi lutut yang benar saat mendarat adalah ....
    a. memeluk
    b. melipat
    c. mengeper
    d. menyilang
14. Start berdiri biasanya digunakan pada ....
    a. lari jarak 50 m
    b. lari jarak jauh
    c. lompat tinggi
    d. menyilang
15. Model pembelajaran lari jarak jauh adalah sebagai berikut, *kecuali* ....
    a. gerakan lari tidak terlalu cepat
    b. hindari melangkahkan kaki terlalu lebar
    c. berlari dengan gerakan menyilang
    d. atur irama lari

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

1. Sebutkan teknik lompat jauh!
2. Bagaimana cara melewati garis finish untuk lari jarak jauh?
3. Jelaskan cara memegang cakram!
4. Jelaskan salah satu latihan lari jarak jauh!
5. Sebutkan teknik dasar tolak peluru!
6. Sebutkan nomor-nomor olahraga atletik!
7. Apa yang dibutuhkan dalam teknik melompat?
8. Jelaskan cara mempelajari teknik start berdiri!
9. Jelaskan cara mempelajari teknik lompat tinggi!
10. Bagaimana cara agar dapat menguasai teknik olahraga atletik dengan benar?

BAB 14 PERMAINAN DAN OLAHRAGA BELA DIRI PENCAK SILAT (LANJUTAN)

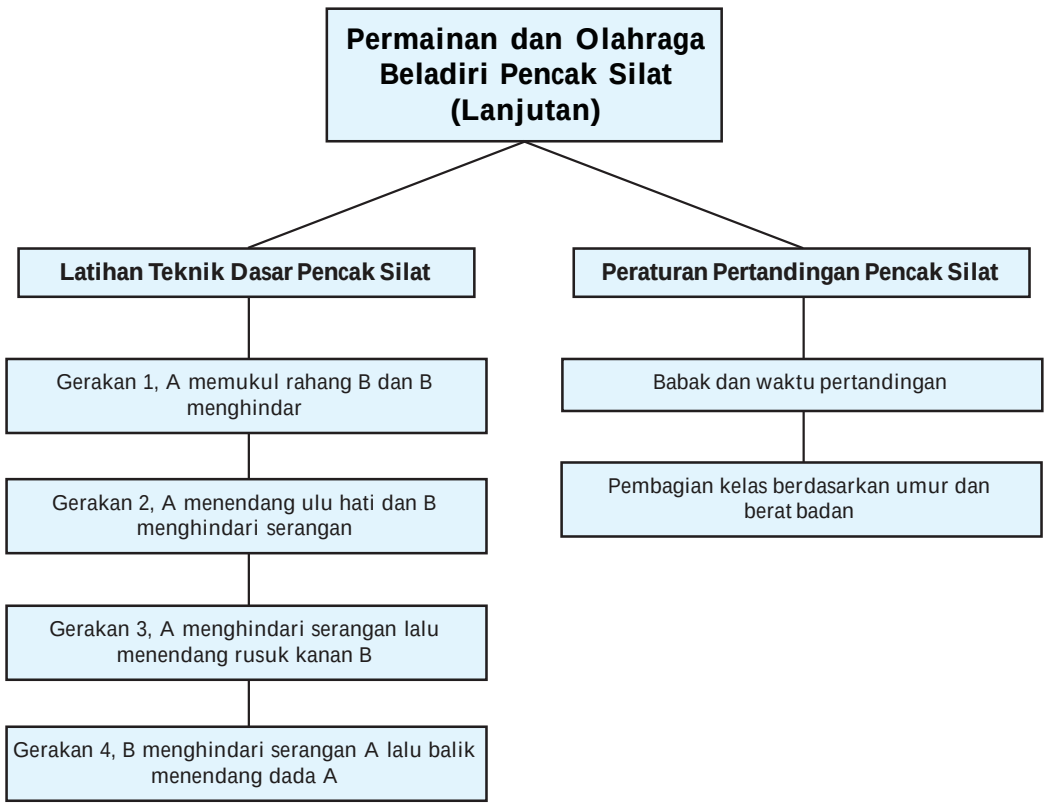
Tujuan Pembelajaran:

Setelah mempelajari bab ini, kamu diharapkan dapat:
1) melakukan berbagai variasi dan kombinasi teknik dasar beladiri pencak silat.

Sumber: Dokumentasi penerbit

Pencak silat merupakan seni bela diri Indonesia. Peranan pencak silat adalah sebagai sarana untuk membentuk manusia seutuhnya, sehat, kuat, terampil, dan percaya pada diri sendiri. Selain itu, pencak silat juga dapat menumbuhkan rasa aman. Apalagi saat ini tingkat kejahatan semakin tinggi. Oleh karena itu, ilmu beladiri semakin perlu kita kuasai. Dengan giat berlatih, kamu akan menguasai jurus-jurus pencak silat dengan baik.

PETA KONSEP



Beladiri	Tangkisan	Tendangan
Pencak Silat	Serangan	Pertandingan
Langkah	Menghindar	
Pukulan	Menyodok	

A. Latihan Teknik Dasar Pencak Silat (Lanjutan)

Di semester1 kamu sudah mempelajari tentang berbagai teknik dasar pencak silat yang meliputi kuda-kuda, langkah, pukulan, dan tangkisan. Materi pada bab ini merupakan materi lanjutan serta beberapa pengembangannya.

1. Gerakan 1 (A Memukul Rahang B dan B Menghindar)

Bentuk latihannya adalah sebagai berikut.

- A memukul rahang kiri B dengan tangan kanan yang mengepal. Sedang tangan kiri di depan dada.
- Pada waktu memukul posisi kaki kiri maju selangkah serong ke kiri.
- B menghindar dengan menundukkan badan ke bawah sambil melangkahkan kaki kiri selangkah ke samping kiri.
- Bersamaan dengan itu tangan kiri menangkis dan tangan kanan mengepal melindungi bagian tubuh yang lemah.

Sumber: Dokumentasi penerbit
Gambar 14.1 *Latihan gerakan 1*

2. Gerakan 2 (A Menendang Ulu Hati dan B Menghindari Serangan)

Bentuk latihannya adalah sebagai berikut.

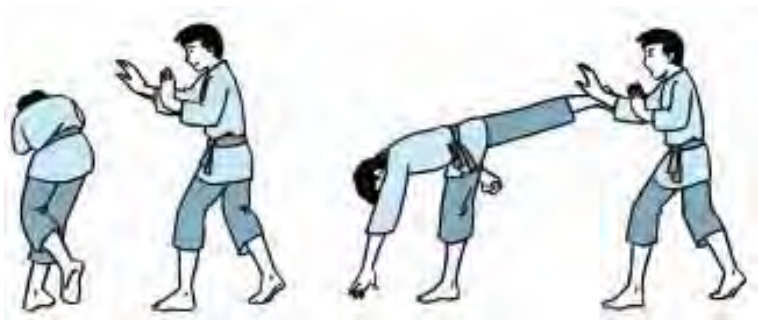
- A berputar ke kiri 1/4 dan kaki kanannya menendang ke arah ulu hati B dengan tumitnya.
- Posisi tangan kanan A melindungi kemaluan sedangkan tangan kiri dengan ujung-ujung jarinya menekan ke lantai.
- B menghindari serangan A dengan menarik badannya ke belakang sambil kaki kanan mundur selangkah.
- Bersamaan dengan itu B menangkis dengan telapak tangan kirinya ke ujung kaki kanan A dari atas ke bawah.

- B kemudian membalas serangan A dengan memutar badannya kekiri 1/4 putaran lalu menusukkan jari tengah dan jari telunjuknya ke mata A.

Sumber: Dokumentasi penerbit
Gambar 14.2 *Latihan gerakan 2*

3. Gerakan 3 (A Menghindari Serangan Lalu Menendang Rusuk Kanan B)

Bentuk latihannya adalah sebagai berikut.
- A memindahkan kaki kanannya lewat kaki kiri depan sebanyak dua langkah terusan. Tumit kaki kiri diangkat.
- A kemudian menendang ke arah rusuk kanan B dengan tumit kaki kanannya.
- Tangan kanan A melindungi kemaluan sedangkan ujung-ujung jari tangan kiri menekan ke lantai.



Sumber: Dokumentasi penerbit
Gambar 14.3 *Latihan gerakan 3*

4. Gerakan 4 (B Menghindari Serangan A Lalu Balik Menendang Dada A)

Bentuk latihannya adalah sebagai berikut.
- B memindahkan kaki kirinya ke belakang dua langkah terusan. Badan condong kesamping kiri sambil tangan kanan menangkis ujung kaki kanan A ke bawah sedangkan tangan kiri melintang di depan dada.
- Karena tangkisan B, A kemudian meletakkan kaki kanan di depannya terus tegak lagi.

- Pada saat posisi seperti itu, B melakukan serangan dengan tendangan ke arah dada A. Tangan kiri B melindungi kemaluan sedangkan ujung-ujung jari tangan kanannya menekan ke lantai.

Sumber: Dokumentasi penerbit
Gambar 14.4 *Latihan gerakan 4*

B. Peraturan Pertandingan Pencak Silat

1. Babak dan Waktu Pertandingan

Pertandingan pencak silat dilangsungkan dalam dua babak. Tiap-tiap babak lamanya tiga menit. Di antara babak yang satu dengan babak berikutnya diadakan waktu istirahat selama 1 menit. Apabila wasit menghentikan pertandingan tidak dihitung sebagai waktu pertandingan. Jika hasilnya seri maka pertandingan ditambah satu babak lagi. Yang dapat dijadikan sasaran perkenaan pukulan adalah bagian tubuh seperti dada, perut, punggung, pinggang kanan dan kiri. Sedangkan leher ke atas dan kemaluan tidak boleh dijadikan sasaran perkenaan. Bagian tungkai lengan dapat dijadikan sasaran untuk menjatuhkan dan mengunci tapi tidak memperoleh nilai.

2. Pembagian Kelas Berdasarkan Umur dan Berat Badan

Pertandingan pencak silat dilaksanakan berdasarkan tingkat umur dan berat badan. Berdasarkan umur, kelas terbagi menjadi 3 golongan, yaitu:

a. Remaja (14-17 tahun)
b. Taruna (17-21 tahun)
c. Dewasa (21-35 tahun)

Jendela Info

Merpati Putih adalah perguruan pencak silat beladiri tangan kosong yang bernaung di bawah Ikatan Pencak Silat Seluruh Indonesia (IPSI). Perguruan Pencak Silat Merpati Putih berdiri sejak 2 April 1963 dengan pusat organisasi di Jakarta dan pusat keilmuan di Yogyakarta. Tujuannya adalah melestarikan pencak silat asli hasil budidaya peninggalan nenek moyang bangsa Indonesia dan turut membina watak mental pribadi anggota Merpati Putih, berbudi luhur serta mengembangkan ilmu Merpati Putih demi kepentingan bangsa dan negara Indonesia. Merpati Putih merupakan singkatan dari Falsafah "Mersudi Patitising Tindak Pusakaning Titisan hening" yang artinya mencari sampai mendapatkan tindakan yang benar dengan ketenangan.

Sumber:
www.silatmerpatiputih.org.

Berdasarkan berat badan, terbagi dalam:

a. Golongan remaja:
   1. Kelas A, 33kg - 36kg
   2. Kelas B, 36kg - 39kg
   3. Kelas C, di atas 39kg - 42kg
   4. Kelas D, di atas 42kg - 45kg
   5. Kelas E, di atas 45kg - 48kg
   6. Kelas F, di atas 48kg - 51 kg
   7. Kelas G, di atas 51kg - 54kg
   8. Kelas H, di atas 54kg - 57kg
   9. Kelas I, di atas 57kg - 60kg

b. Golongan taruna dan dewasa:
   1. Kelas A, 40kg - 45kg
   2. Kelas B, di atas 45kg - 50kg
   3. Kelas C, di atas 50kg - 55kg
   4. Kelas D, di atas 55kg - 60kg
   5. Kelas E, di atas 60kg - 65kg
   6. Kelas F, di atas 65kg - 70kg
   7. Kelas G, di atas 70kg - 75kg
   8. Kelas H, di atas 75kg - 80kg
   9. Kelas bebas, umumnya di atas 65kg

Sumber: *KONI Pusat National Olympic Committe of Indonesia (www.silatindonesia.com)*

Aktivitasku

Coba kumpulkan lambang-lambang organisasi pencak silat yang ada di Indonesia minimal 5 lambang. Sumber tugas dapat diperoleh dari koran, majalah, tabloid, internet, atau sumber lainnya. Jangan lupa cantumkan sumbernya.

Uji Kemampuan

Coba kamu dan teman-temanmu peragakan jurus-jurus pencak silat yang telah kamu pelajari. Lakukan dengan tepat dan benar dengan bimbingan dan arahan guru olahragamu.

Rangkuman

- Peranan pencak silat adalah sebagai sarana untuk membentuk manusia seutuhnya, sehat, kuat, terampil, dan percaya pada diri sendiri.
- Latihan teknik dasar pencak silat di antaranya adalah
  - Gerakan 1 (A memukul rahang B dan B menghindar)
  - Gerakan 2 (A menendang ulu hati B dan B menghindari serangan).
  - Gerakan 3 (A menghindari serangan lalu menendang rusuk kanan B)

- Gerakan 4 (B menghidari serangan A lalu balik menendang dada A)

➲ Pertandingan ini dilangsungkan dalam dua babak. Tiap-tiap babak lamanya tiga menit.

➲ Yang dapat dijadikan sasaran adalah bagian tubuh seperti dada, perut, punggung, pinggang kanan dan kiri.

Refleksi

Mempelajari ilmu beladiri banyak sekali manfaatnya. Lebih-lebih dalam kehidupan saat ini di mana tingkat kejahatan semakin tinggi. Untuk itu, tingkatkan terus latihanmu sehingga kamu menguasai jurus-jurus pencak silat dengan baik.

Uji Kompetensi 14

Kerjakan di buku tugasmu.

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

1. Jumlah wasit dan juri yang memimpin pertandingan pencak silat adalah ....
   a. 3 orang c. 5 orang
   b. 4 orang d. 6 orang
2. Yang bukan termasuk pembagian kelas berdasarkan umur dalam pencak silat adalah ....
   a. remaja c. taruna
   b. dewasa d. tamtama
3. Gelanggang untuk pertandingan pencak silat berukuran ....
   a. 9 x 9 meter c. 7 x 7 meter
   b. 8 x 8 meter d. 6 x 6 meter
4. Bagian tubuh yang tidak boleh dijadikan sasaran tendangan adalah ....
   a. perut c. leher ke atas
   b. pinggang d. punggung
5. Dalam pertandingan pencak silat biasanya dilangsungkan dalam ....
   a. 2 babak c. 4 babak
   b. 3 babak d. 5 babak
6. Tiap-tiap babak dalam pertandingan pencak silat adalah ....
   a. 1 menit
   b. 2 menit
   c. 3 menit
   d. 4 menit
7. Golongan remaja untuk pesilat yang berumur ....
   a. 14-17 tahun
   b. 17-21 tahun
   c. 14-18 tahun
   d. 17-20 tahun
8. Kelas E golongan remaja untuk pesilat yang mempunyai berat badan ....
   a. di atas 42-45 kg
   c. di atas 39-42kg
   b. di atas 54-57kg
   d. di atas 45-48kg
9. Dalam memimpin pertandingan seorang wasit dibantu oleh ....
   a. 4 juri
   c. 6 juri
   b. 5 juri
   d. 7 juri
10. Bidang gelanggang pencak silat berbentuk ....

a. segitiga
c. prisma
b. lingkaran
d. bujur sangkar

11. Berdasarkan umur dalam pencak silat,usia 17-21 tahun termasuk golongan ....
a. remaja
c. dewasa
b. tamtama
d. taruna

12. Pembagian kelas dalam pertandingan pencak silat dibagi menurut ....
a. jenis kelamin dan umur
c. umur dan kekuatan
b. umur dan berat badan
d. jenis kelamin dan berat badan

13. Prinsip yang utama dalam pencak silat adalah ....
a. pembelaan diri
c. tidak mencari musuh
b. tidak memancing keributan
d. berbuat baik dengan siapa saja

14. Menyerang dengan menyiku ulu hati dilakukan dengan cara ....
a. menyodok dengan mata kaki luar
c. menendang dengan tumit
b. menumbukkan ujung siku
d. memukul dengan kepalan tangan

15. Cara menolak serangan yang berupa tendangan ke arah lambung adalah ....
a. badan berputar 1/4 putaran sambil lengan tangan diluruskan untuk menolak tendangan
b. kepala dan badan ditarik ke belakang
c. badan berputar 1/4 sehingga seperti balik kanan
d. badan berputar 1/4 lalu menusukkan 2 jari tangan ke mata

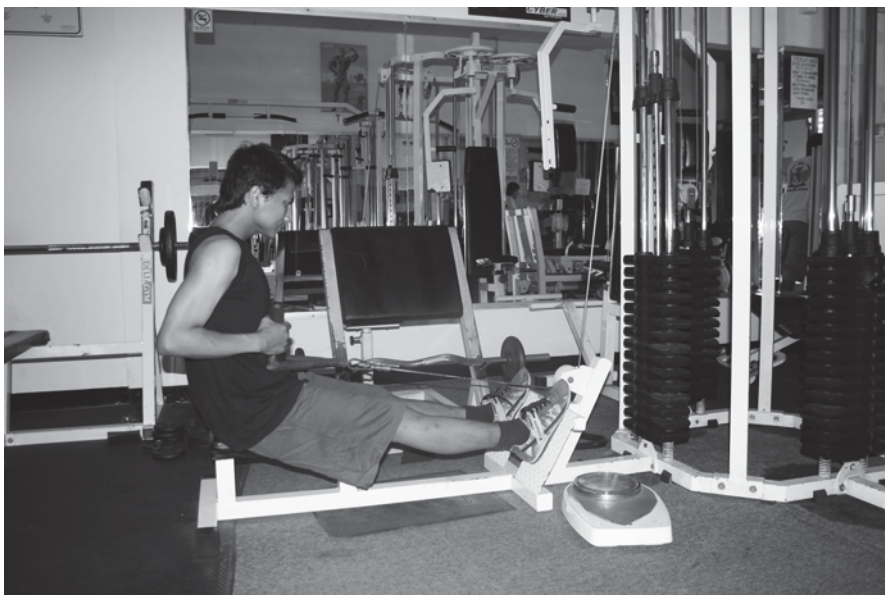
B. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan benar!

1. Apa gunanya mempelajari ilmu beladiri?
2. Sebutkan beberapa teknik dasar pencak silat!
3. Jelaskan apa yang harus kamu lakukan jika lawan memukul rahangmu!
4. Jelaskan apa yang harus kamu lakukan jika lawan menyodok ulu hati !
5. Tuliskan pembagian kelas berdasarkan umur dalam pertandingan pencak silat!
6. Sebutkan tugas wasit!
7. Sebutkan tugas juri!
8. Sebutkan alasan-alasan mengapa wasit menghentikan pertandingan!
9. Apa peranan pencak silat itu?
10. Bagian tubuh manakah yang boleh dan tidak boleh dijadikan sasaran dalam pertandingan pencak silat?

BAB 15 TES PENGUKURAN KEBUGARAN JASMANI

Tujuan Pembelajaran:

Setelah mempelajari bab ini, kamu diharapkan dapat:
1) melakukan tes kelentukan, kekuatan otot tangan, daya ledak otot dan tes lari jarak 2, 4 km;
2) mencocokkan hasil tes dengan tabel yang telah menjadi dasar acuan (tabel cooper).



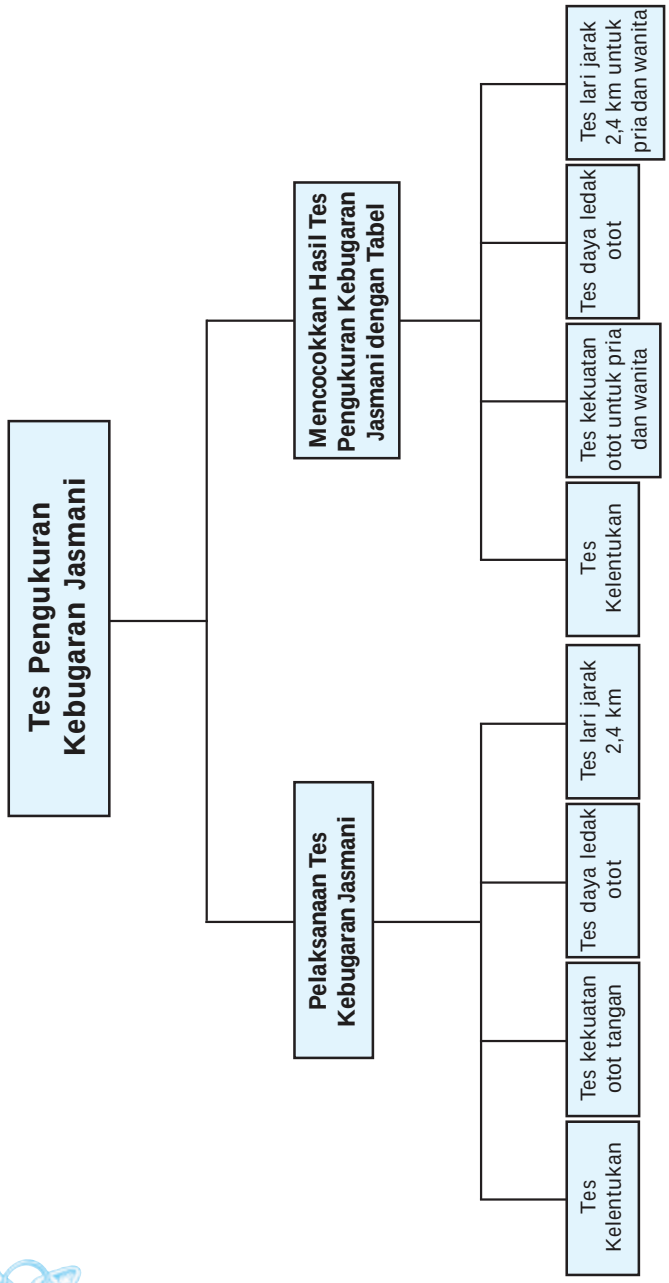
Sumber: Dokumentasi penerbit

Pengukuran merupakan salah satu teknik yang digunakan dalam proses penilaian. Pengukuran adalah suatu proses guna mendapatkan data yang obyektif dan hasil itu dapat diolah secara statistik. Tes pengukuran tersebut di antaranya adalah sebagai berikut.

- Mengukur kemampuan fisik seseorang
- Menentukan status kondisi fisik seseorang
- Menilai kemampuan fisik seseorang
- Mengetahui perkembangan kemampuan fisik seseorang

Lalu bagaimanakah tes pengukuran kebugaran jasmani itu?

PETA KONSEP



KATA KUNCI

Pengukuran
Penilaian
Tes kebugaran jasmani
Dinamometer genggam
Skala
Tabel
Data

A. Pelaksanaan Tes Kebugaran Jasmani

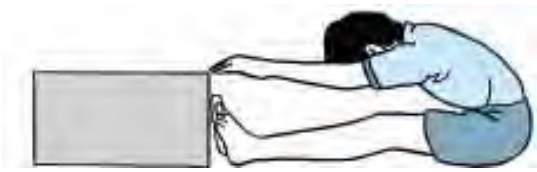
Peningkatan kebugaran jasmani dapat dipantau melalui pelaksanaan tes kebugaran jasmani yang dilakukan minimal 6 bulan sekali. Tujuan dilakukannya tes agar latihan yang telah dilakukan bisa dievaluasi baik dari segi frekuensi maupun intensitasnya. Berikut beberapa contoh tes kebugaran jasmani.

1. Tes Kelenturan

a. Peralatan yang dibutuhkan

Kotak berukuran 60 × 20 cm yang berpapan skala. Titik nol sesuai dengan tumpuan kaki.

b. Pelaksanaan



Sumber: Dokumentasi penerbit
Gambar 15.1 *Tes kelenturan*

- Kaki tidak memakai alas.
- Posisi duduk dengan kaki lurus ke depan dan telapak kaki menempel di sisi samping kotak.
- Lutut tidak boleh ditekuk
- Perlahan-lahan bungkukkan badan dengan posisi tangan lurus ke depan sampai ujung jari tangan menyentuh skala yang ada di atas kotak.
- Usahakan agar ujung jari tangan menyentuh skala sejauh mungkin. Pertahankan posisi tersebut selama 3 detik.

2. Tes Kekuatan Otot Tangan

a. Peralatan

Dinamometer genggam (*hand grip dynamometry*).

b. Pelaksanaan

Sumber: Dokumentasi penerbit
Gambar 15.2 *Tes kekuatan otot tangan*

- Berdiri tegak, kaki dibuka selebar bahu.
- Kedua tangan menggenggam hand grip dynamometry dengan posisi skala menghadap keluar.
- Selanjutnya hand grip dynamometry digenggam sekuat tenaga.
- Saat diperiksa skalanya, alat dan tangan jangan sampai tersentuh.

3. Tes Daya Ledak Otot dengan Loncat Tegak

a. Peralatan

- Papan berskala sentimeter berukuran 30 × 150 cm yang dipasang di dinding dengan ketinggian + 150 cm dari lantai.
- Bubuk kapur

b. Pelaksanaan

Sumber: Dokumentasi penerbit
Gambar 15.3 *Daya ledak otot*

- Berdiri di samping papan berskala dengan posisi menyamping.
- Tangan yang dekat dengan papan diangkat ke atas dengan terlebih dahulu ujung jari tangan dibubuhi bubuk kapur.
- Lalu tempelkan ujung jari tangan pada papan skala sehingga meninggalkan bekas jari (titik A).
- Selanjutnya lakukan lompatan setinggi-tingginya.
- Tepuk ujung jari tangan pada papan skala di puncak lompatan, sehingga meninggalkan bekas jari (titik B).

4. Tes Lari Jarak 2,4 km (Cooper Test)

a. Peralatan

- Stopwatch dan alat tulis.

b. Pelaksanaan

Sumber: Dokumentasi penerbit
Gambar 15.4 *Tes lari jarak 2,4 km*

- Sikap start berdiri
- Pada aba-aba "Ya", lari menempuh jarak 2,4 km.
- Saat mencapai garis finis, hasilnya dicatat dalam satuan menit dan detik.

B. Mencocokkan Hasil Tes Pengukuran Kebugaran Jasmani dengan Tabel

1. Tes Kelenturan

- Hasil yang dicatat adalah angka skala yang dapat dicapai oleh kedua ujung jari.

No.	Kategori	Nilai	Kelenturan
1.	Baik sekali	5	Lebih dari 19
2.	Baik	4	11,5 – 19
3.	Sedang	3	-1,5 – 11,5
4.	Kurang	2	-6,5 – -1,5
5.	Kurang sekali	1	Kurang dari -6,5

2. Tes Kekuatan Otot

- Hasil yang dicatat adalah nilai/angka yang tertera pada dinamometer genggam.

Nilai dan kategori kekuatan peras otot tangan kanan dan kiri pria

No.	Kategori	Berat (kg) untuk Pria		Berat (kg) untuk Wanita	
		Tangan Kanan	Tangan Kiri	Tangan Kanan	Tangan Kiri
1.	Baik sekali	55,50 – ke atas	54,50 – ke atas	42,50 – ke atas	37,00 – ke atas
2.	Baik	46,50 – 55,00	44,50 – 54,00	32,50 – 47,00	27,00 – 36,50
3.	Sedang	36,50 – 46,00	33,50 – 44,00	24,50 – 32,00	19,00 – 26,50
4.	Kurang	27,50 – 36,00	27,50 – 33,00	18,50 – 24,00	14,00 – 18,50
5.	Kurang sekali	sampai dengan 27,00	sampai dengan 24,00	sampai dengan 18,00	sampai dengan 13,50

3. Tes Daya Ledak Otot

- Hasil yang dicatat adalah selisih titik A dan titik B

Tabel Norma Loncat Tegak untuk pria

Prestasi (cm)	Nilai
> 89	10
85 – 88	9
81 – 85	8
76 – 80	7
71 – 75	6
66 – 70	5
60 – 65	4
50 – 59	3
40 – 49	2
< 40	1

Tabel Norma Loncat Tegak untuk wanita

Prestasi (cm)	Nilai
> 89	10
85 – 88	9
81 – 85	8
76 – 80	7
71 – 75	6
66 – 70	5
60 – 65	4
50 – 59	3
40 – 49	2
< 40	1

Sumber:www.kunjungashadi.wordpress.com

Jendela Info

Hal-hal yang dilakukan sebelum melakukan olahraga, di antaranya:

a. Pilih olahraga yang aman, mudah, dan murah
b. Sebaiknya sebelum melakukan olahrag dilakukan pemeriksaan pendahuluan untuk menentukan dosis yang aman dan jenis olahraga yang cocok terutama jika:
   - ada keluhan seperti pusing, sesak napas, nyeri dada
   - berpenyakit seperti jantung koroner, asma, kencing manis, hipertensi
   - berusia di atas 30 tahun
c. Gunakan pakaian dan sepatu olahraga yang sesuai dan nyaman
d. Jangan lakukan olahraga setelah makan kenyang, tunggu sampai 2 jam
e. Minum minuman yang sejuk dan sedikit manis

Sumber: pbprimaciptautama.blogspot.com

4. Tes Lari Jarak 2,4 Km

Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai untuk menempuh jarak 2,4 km untuk umur 13 – 19 tahun.

No.	Kategori	Waktu	
		Pria	Wanita
1.	Istimewa	Kurang dari 08.37	Kurang dari 11.50
2.	Sangat baik	08.38 – 09.40	11.50 – 13.30
3.	Baik	09.41 – 10.48	13.30 – 14.30
4.	Sedang	10.49 – 12.10	14.31 – 16.34
5.	Kurang	12.10 – 15.30	16.35 – 18.30
6.	Kurang sekali	Lebih dari 15.31	Lebih dari 18.31

Sumber: Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani, 2001

Aktivitasku

Tuliskan pendapatmu beserta alasan-alasannya mengapa kebugaran jasmani diperlukan oleh pelajar kemudian kumpulkan pada gurumu untuk dinilai.

Uji Kemampuan

Coba lakukan tes daya ledak otot dengan loncat tegak kemudian lakukan penilaian hasilnya dengan melihat tabel penilaian.

Rangkuman

- Pelaksanaan tes kebugaran jasmani dilakukan minimal 6 bulan sekali.
- Tujuan dilakukannya tes agar latihan yang telah dilakukan bisa dievaluasi baik dari segi frekuensi maupun intensitasnya.
- Beberapa tes kebugaran jasmani di antaranya, yaitu tes kelentukan, tes kekuatan otot tangan, tes daya ledak otot, dan tes lari jarak 2,4 km.
- Tes kelenturan, dilakukan dengan menggunakan metode sit and reach.
- Tes kekuatan otot tangan, dilakukan dengan menggunakan alat dinamometer genggam.
- Tes daya ledak otot, dilakukan dengan loncat tegak.
- Tes kelentukan, hasil yang dicatat adalah angka skala yang dapat dicapai oleh kedua ujung jari.
- Tes kekuatan otot tangan hasil yang dicatat adalah nilai/angka yang tertera pada dinamometer genggam.
- Tes daya ledak otot, hasil yang dicatat adalah selisih antara titik A dan titik B
- Tes lari jarak 2,4 km, hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai untuk menempuh jarak 2,4 km.

Refleksi

Sebagai seorang pelajar, kamu harus mempunyai kondisi fisik dan mental yang baik karena kondisi tubuh yang sehat dan bugar merupakan modal agar dapat beraktivitas sehari-hari. Kamu pun dapat berkonsentrasi terhadap setiap pelajaran di sekolah. Selain itu, kamu juga tidak mudah terserang penyakit.

Uji Kompetensi 15

Kerjakan di buku tugasmu.

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

1. Proses untuk mendapatkan data yang obyektif dan hasilnya dapat diolah secara stastisik disebut ....
   a. kebugaran
   b. pengukuran
   c. penilaian
   d. pendataan
2. Yang bukan termasuk fungsi tes pengukuran kebugaran jasmani adalah ....
   a. mengukur kemampuan fisik seseorang
   b. mengelompokkan kemampuan seseorang
   c. menilai kemampuan fisik seseorang
   d. menentukan status kondisi fisik seseorang
3. Pelaksanaan tes kebugaran dilakukan minimal ... sekali.
   a. 3 bulan
   b. 4 bulan
   c. 5 bulan
   d. 6 bulan
4. Tes kelentukan dilakukan dengan ....
   a. menggunakan alat dinamometer
   b. metode sit and reach
   c. melakukan loncat tegak
   d. lari jarak 2,4 km
5. Alat yang digunakan untuk mengukur kekuatan otot tangan disebut ....
   a. stopwatch
   b. dinamometer gangguan
   c. treadmil
   d. dinamometer punggung
6. Istilah lain dari dinamometer genggam adalah ....
   a. back lift dinamometry
   b. hand grip dinamo metry
   c. back leg dinamometry
   d. hand leg dinamometry
7. Dinamometer genggam dapat mengukur gaya antara ....
   a. 0 – 50 kg
   b. 50 – 100 kg
   c. 0 – 100 kg
   d. 100 – 200 kg
8. Tes daya ledak otot dilakukan dengan ....
   a. loncat tegak
   b. push up
   c. pull up
   d. lari jarak pendek
9. Salah satu peralatan yang digunakan untuk tes lari jarak 2,4 km adalah ....
   a. kotak berukuran 60 x 20 cm
   b. dinamometer genggam

c. stopwatch
d. penghapus papan tulis

10. Istilah lain dari proximal adalah ....
    a. titik terjauh
    b. titik terdekat
    c. titik nol
    d. titik didih
11. Hasil yang dicatat dalam tes lari jarak 2,4 km adalah ....
    a. selisih antara titik A dan titik B
    b. bekas jari pada mistar
    c. waktu tempuh
    d. angka yang tertera pada dinamometer
12. Posisi tangan pada tes kekuatan otot tangan adalah ....
    a. lurus ke bawah
    b. lurus ke atas
    c. lurus ke samping
    d. lurus ke depan
13. Cara melakukan tes kekuatan otot tangan adalah ....
    a. dinamometer diletakkan di telapak tangan
    b. dinamometer diletakkan di pundak
    c. dinamometer digenggam
    d. dinamometer diikat di tangan
14. Hasil tes lari jarak 2,4 km untuk pria dengan waktu antara 10.49 – 12.10 masuk kategori ....
    a. baik
    b. sedang
    c. kurang
    d. buruk
15. Hasil tes lari jarak 2,4 km untuk wanita dengan waktu antara 11.50 – 13.30 masuk kategori ....
    a. sangat baik
    b. sangat kurang
    c. sangat buruk
    d. sangat istimewa

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

1. Apa fungsi tes pengukuran kebugaran jasmani?
2. Apa tujuan dilakukannya tes pengukuran kebugaran jasmani?
3. Bagaimana pelaksanaan tes ketentuan?
4. Peralatan apa saja yang dibutuhkan dalam tes daya ledak otot?
5. Apakah dinamometer genggam itu?
6. Apa yang dicatat dalam tes lari jarak 2,4 km?
7. Berapa gaya yang dapat diukur dengan dinamometer genggam?
8. Apa yang dimaksud dengan pengukuran?
9. Sebutkan berapa contoh tes kebugaran jasmani!
10. Bagaimana cara mengukur kekuatan otot tangan?

C. Tes Psikomotorik

Coba lakukan tes lari jarak 2,4 km. Guru olahragamu akan menghitung berapa lama waktu yang kamu butuhkan untuk menempuh jarak tersebut.

D. Tes Afektif

Berikan pendapatmu, apa yang harus kita lakukan agar kondisi badan kita tetap fit dan sehat!

BAB 16 SENAM LANTAI (LANJUTAN)

Tujuan Pembelajaran:

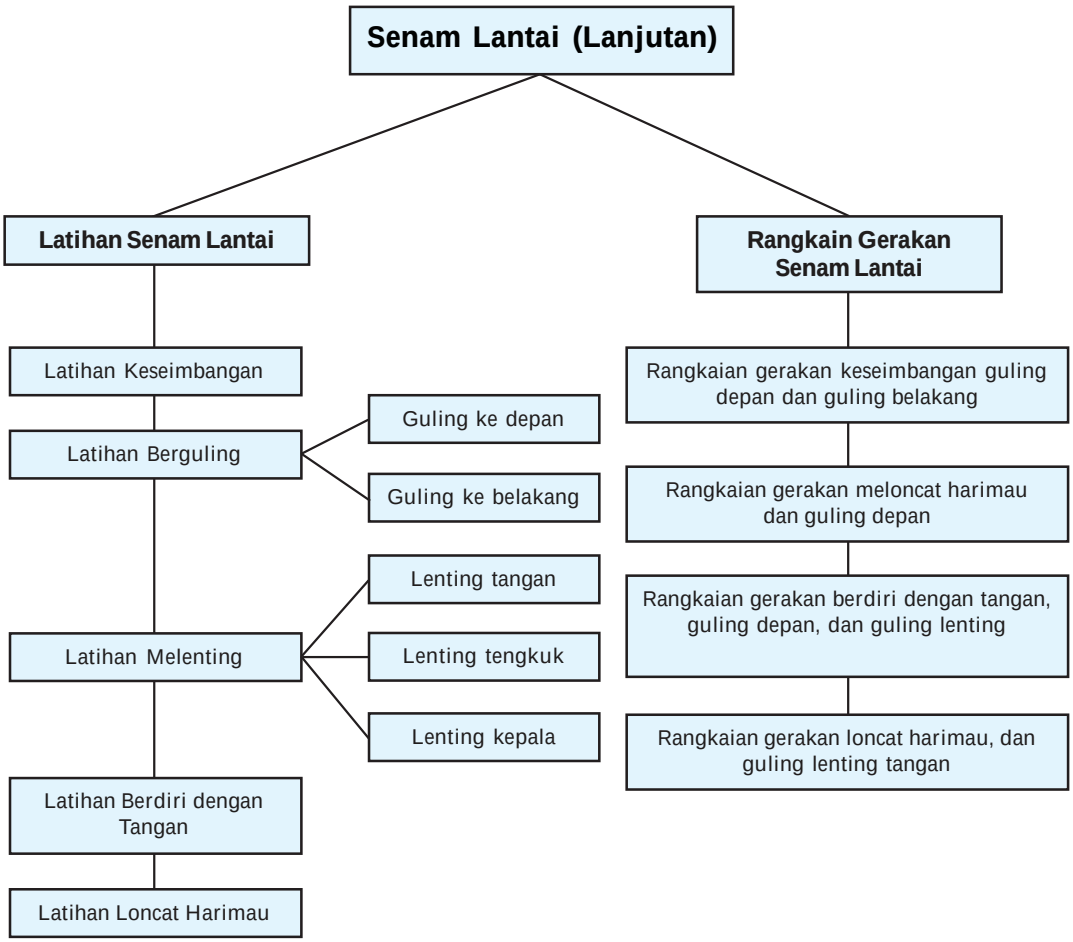
Setelah mempelajari bab ini, kamu diharapkan dapat:
1) melakukan rangkaian gerakan keseimbangan, guling ke depan, guling lenting, guling ke belakang, berdiri dengan tangan, dan loncat harimau.

Sumber: www.image22.ewebshot.com

Senam merupakan cabang olahraga yang dilakukan secara sistematik, terarah dan berurutan, serta berkesinambungan. Gerakan-gerakan senam sangat efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak. Karena gerakan senam merangsang perkembangan komponen kebugaran jasmani.

Dalam bab ini, kamu akan mengulangi dan melanjutkan beberapa gerakan dan rangkaian gerakan senam yang sudah kamu pelajari di semester 1, seperti berguling, hand stand maupun melenting.

PETA KONSEP



KATA KUNCI

Senam
Sistematika
Pertumbuhan
Perkembangan
Berguling
Melenting
Keseimbangan
Berdiri dengan tangan
Loncat harimau
Rintangan

A. Latihan Senam Lantai

Dalam melakukan senam lantai, kamu harus memiliki keberanian dan kelenturan badan karena gerakan senam yang dilakukan dengan tubuh yang tidak lentur akan berisiko mengalami cidera. Oleh karena itu, persiapkan fisik dan mentalmu sebelum melakukan senam lantai.

Materi pembelajaran kali ini merupakan kelanjutan materi yang telah diajarkan di semester 1, seperti latihan keseimbangan, latihan berguling, hand stand, dan loncat harimau.

1. Latihan Keseimbangan (*Balance*)

Latihan keseimbangan mudah dilakukan. Latihan ini bisa dilakukan tanpa alat bantu maupun dengan alat bantu, seperti balok keseimbangan. Faktor penentu untuk dapat menguasai sikap keseimbangan adalah kekuatan otot kaki dan kelentukan panggul.

Cara melakukan latihan keseimbangan tanpa alat bantu, di antaranya, yaitu kedua tangan direntangkan ke samping. Luruskan salah satu kaki ke belakang bersamaan dengan itu bungkukkan badan ke depan. Tahan posisi tersebut sampai 8 hitungan. lakukan secara bergantian antara kaki kanan dan kaki kiri yang diangkat. Tidak sulit, bukan?

Sumber: Dokumentasi penerbit
Gambar 16.1 *Latihan keseimbangan*

2. Latihan Berguling (*Roll*)

Berguling adalah suatu gerakan mengguling yang dimulai dari tengkuk, punggung, pinggang, panggul bagian belakang, terakhir kaki. Gerakan berguling ada 2 macam, yaitu:

a. Guling depan, yang dimulai dengan gerakan menggulingkan badan ke depan dengan urutan anggota yang menyentuh matras adalah telapak tangan, tengkuk, punggung, pantat, dan telapak kaki.

Jendela Info

Nadia Elena Comaneci, lahir di Onesti, Rumania, pada tanggal 12 November 1961. Ia adalah pesenam yang memenangkan 5 medali emas dalam olimpiade Montreal tahun 1976 dan pesenam pertama yang pernah meraih angka sempurna 10 dalam olimpiade tersebut. Pada saat itu ia memenangkan medali emas di ajang palang bertingkat.

Sumber: en.wikipedia.org

b. Guling belakang yang dimulai dengan gerakan menggulingkan badan ke belakang dengan urutan anggota tubuh yang menyentuh matras adalah pantat, punggung, tengkuk, telapak tangan, dan kaki.

3. Latihan Lompat Harimau (*Tiger Sprong*)

Sebelum latihan loncat harimau, kamu harus menguasai gerakan guling depan terlebih dahulu , karena gerakan loncat harimau hampir sama dengan gerakan guling depan. Bedanya, gerakan loncat harimau diawali dengan meloncat ke atas depan. Lakukan latihan ini dengan sungguh-sungguh.

Sumber: Dokumentasi penerbit
Gambar 16.4 *Loncat harimau*

4. Latihan Guling Lenting

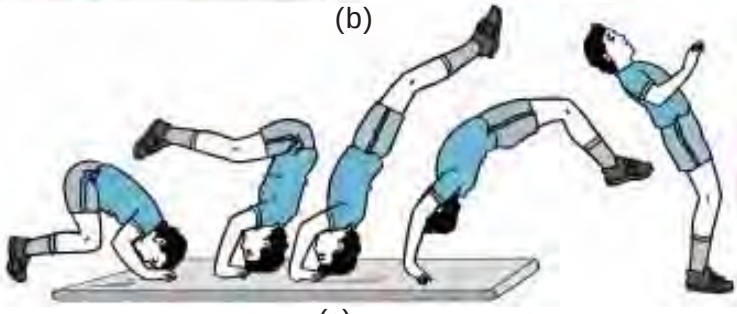
Guling lenting berupa suatu gerakan melentingkan badan ke atas depan yang dilakukan dengan cara melemparkan kedua kaki dan tolakan kedua tangan. Gerakan melenting ada 3 macam, yaitu:

a. Lenting kepala
b. Lenting tengkuk
c. Lenting tangan

Ketiga macam gerakan lenting ini yang membedakan hanya awalannya saja. Untuk gerakan selanjutnya sama.

(a)

(b)



(c)

Sumber: Dokumentasi penerbit
Gambar 16.2 *Macam-macam guling lenting, (a) Lenting kepala, (b) Lenting tengkuk, (c) Lenting tangan*

5. Latihan Hand Stand (Berdiri dengan Tangan)

Pelaksanaannya hampir sama dengan berdiri dengan kepala, bedanya yang menjadi tumpuan untuk bentuk sikap berdiri adalah kedua telapak tangan. Gerakannya adalah kedua telapak tangan diletakkan di matras. Selanjutnya angkat kedua kaki ke atas hingga posisi kaki dan badan lurus.

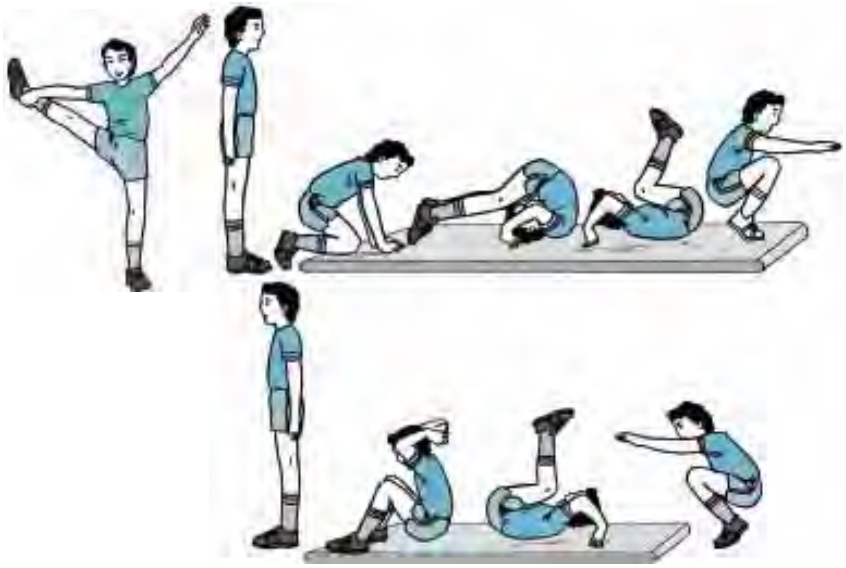
Sumber: Dokumentasi penerbit
Gambar 16.3 *Hand stand*

B. Rangkaian Gerakan Senam Lantai

Jika kamu telah menguasai gerakan-gerakan senam lantai tersebut, barulah kamu melakukan rangkaian gerakan senam lantai. Rangkaian gerakan senam lantai tersebut adalah sebagai berikut.

1. Melakukan rangkaian keseimbangan, gerakan guling depan, dan guling belakang.

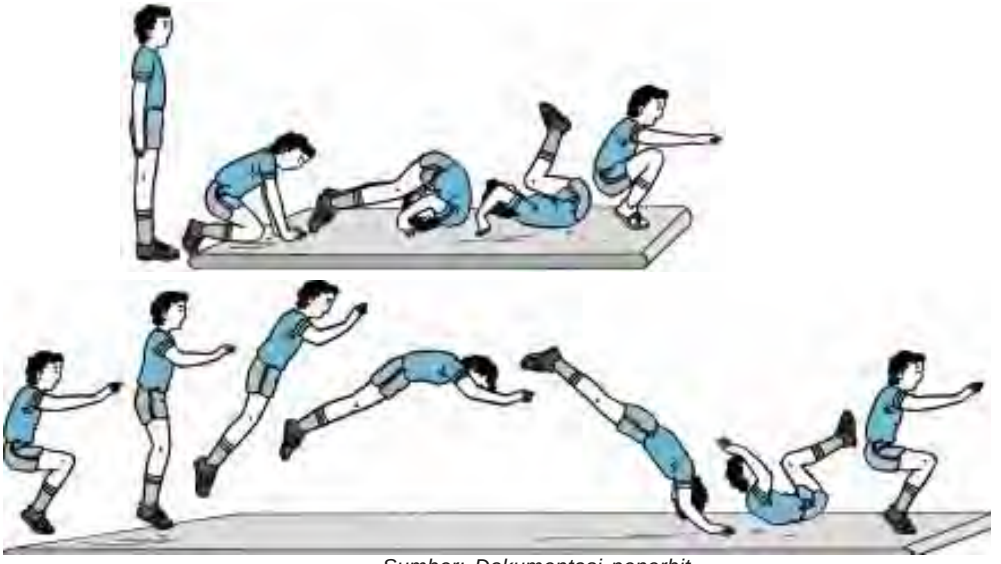
Lakukan gerak keseimbangan dengan meluruskan salah satu kaki ke samping agak ke atas, tahan sampai 8 hitungan. lanjutkan dengan gerakan guling depan diawali dengan meletakkan telapak tangan ke matras dan gerakan akhirnya sikap jongkok. Selanjutnya, lakukan gerakan guling belakang dari sikap berdiri dan akhiri dengan sikap jongkok.



Sumber: Dokumentasi penerbit
Gambar 16.5 *Gerakan 1*

2. Melakukan rangkaian gerakan guling depan dan loncat harimau.

Lakukan gerakan guling depan diawali dengan sikap berdiri kemudian letakkan telapak tangan di matras. Selanjutnya lakukan gerakan loncat harimau melewati atas bola.



Sumber: Dokumentasi penerbit
Gambar 16.6 *Rangkaian gerakan 2*

3. Melakukan rangkaian gerakan berdiri dengan tangan, guling depan, dan guling lenting.

Lakukan sikap hand stand, yakni berdiri dengan tangan.dan kedua kaki lurus ke atas. Tahan sampai 8 hitungan. Lanjutkan dengan gerakan guling depan. Lanjutkan lagi dengan gerakan guling lenting yang di awali dengan posisi berdiri, pinggang melenting dan akhiri dengan sikap berdiri tegak kembali.

Sumber: Dokumentasi penerbit
Gambar 16.7 *Rangkaian gerakan 3*

Aktivitasku

Apa yang kamu lakukan jika pada saat latihan hand spring ada temanmu yang melakukan gerakan tersebut dengan tungkai tidak segaris dengan tubuh dan kedua tangan. Tuliskan pendapatmu pada selembar kertas.

Uji Kemampuan

Praktikkan dengan teman-temanmu gerakan senam lantai di bawah ini.

- Keseimbangan
- Guling depan
- Guling belakang
- Lenting tangan
- Lenting kepala
- Meroda

Rangkuman

- Kekuatan otot kaki dan kelentukan merupakan faktor penentu dalam menguasai sikap keseimbangan.
- Gerakan berguling dibedakan menjadi guling ke depan dan guling ke belakang
- Gerakan melenting dibedakan menjadi lenting kepala, lenting tangan, dan lenting tengkuk.
- Beberapa rangkaian gerakan senam lantai, yaitu:
  - Rangkaian gerakan guling depan dan guling belakang
  - Rangkaian gerakan meloncat harimau dan guling depan
  - Rangkaian gerakan berdiri dengan tangan, guling depan, dan guling lenting.
  - Rangkaian gerakan meloncat harimau, dan lenting tangan.
- Rangkaian gerakan senam lantai dilakukan jika kamu telah menguasai gerakan-gerakan dasar senam lantai.

Refleksi

Gerakan senam merupakan aktivitas jasmani yang efektif karena dapat merangsang pertumbuhan dan perkembangan anak. Jika kamu melakukan latihan dengan teratur maka bisa mengoptimalkan pertumbuhanmu yang saat ini masih dalam masa pertumbuhan.

Uji Kompetensi 16

Kerjakan di buku tugasmu.

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

1. Suatu gerakan yang dilakukan dengan cara melemparkan kedua kaki dan tolakan kedua tangan disebut ....
   a. berguling
   b. berdiri dengan tangan
   c. keseimbangan
   d. melenting
2. Gerakan mengguling ke depan dimulai dari ....
   a. tengkuk c. panggul
   b. punggung d. kaki
3. Hand spring istilah lain dari ....
   a. guling depan
   b. berdiri dengan tangan
   c. lenting tangan
   d. meroda
4. Gerakan hand stand hampir sama dengan gerakan ....
   a. berdiri dengan kepala
   b. lenting kepala
   c. berguling ke belakang
   d. meloncat harimau
5. Sebelum latihan loncat harimau, kamu harus menguasai gerakan ....
   a. guling depan
   b. guling belakang
   c. lenting tangan
   d. lenting kepala
6.
   Gambar di atas merupakan rangkaian gerakan ....
   a. berdiri dengan tangan dan guling depan
   b. berdiri dengan kepala dan guling belakang
   c. berdiri dengan tangan dan lenting tangan
   d. berdiri dengan kepala dan lenting kepala
7. Pada lenting kepala yang diletakkan adalah ....
   a. tengkuk c. dahi
   b. punggung d. dagu
8. Dalam latihan loncat harimau rintangan diletakkan dengan jarak ....
   a. 10 – 20 cm
   b. 20 – 30 cm
   c. 30 – 40 cm
   d. 40 – 50 cm
9. Dalam latihan hand stand, yang menjadi tumpuan berdiri adalah ....
   a. kaki c. kepala
   b. tangan d. punggung
10. Berjalan di atas balok keseimbangan merupakan bentuk latihan ....
    a. loncat harimau
    b. lenting tangan
    c. lenting kepala
    d. lenting tengkuk
11. Yang bukan termasuk jenis-jenis gerakan melenting adalah ....
    a. lenting kaki
    b. lenting tangan
    c. lenting kepala
    d. lenting tengkuk

12. Gerakan senam yang dilakukan dengan tubuh yang tidak lentur beresiko ....
    a. cedera
    b. jatuh
    c. pingsan
    d. gagal
13. Istilah lain dari melenting adalah ....
    a. roll
    b. balance
    c. sprong
    d. spring
14. Gerakan berguling ada 2 macam yaitu ....
    a. guling depan dan guling belakang
    b. guling tangan dan guling kaki
    c. guling depan dan guling kaki
    d. guling tangan dan guling belakang
15. Gerakan loncat harimau diawali dengan sikap ....
    a. meloncat
    b. jongkok
    c. berguling
    d. membungkuk

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

1. Apa akibatnya jika gerakan senam dilakukan dengan tubuh yang tidak lentur?
2. Bagaimana cara melakukan latihan keseimbangan?
3. Apa yang dimaksud dengan berguling?
4. Sikap keseimbangan apa yang biasa digunakan dalam senam?
5. Sebutkan macam-macam gerakan melenting!
6. Apa yang dimaksud dengan melenting?
7. Jelaskan cara melakukan gerakan loncat harimau!
8. Hal apakah yang menjadi penentu dalam menguasai sikap keseimbangan?
9. Apa bedanya lenting tengkuk dan lenting kepala?
10. Apa bedanya hand stand dan head stand?

C. Tes Psikomotorik

Coba lakukan rangkaian gerakan guling depan dilanjutkan dengan loncat harimau. Guru olahragamu akan memberikan penilaian terhadap kesempurnaan para siswa dalam melakukan gerakan tersebut.

D. Tes Afektif

Apa tindakanmu jika melihat temanmu melakukan awalan yang salah saat akan melakukan gerakan berdiri dengan kepala? Berikan penjelasan atas jawabanmu itu!

BAB 17 SENAM IRAMA (LANJUTAN)

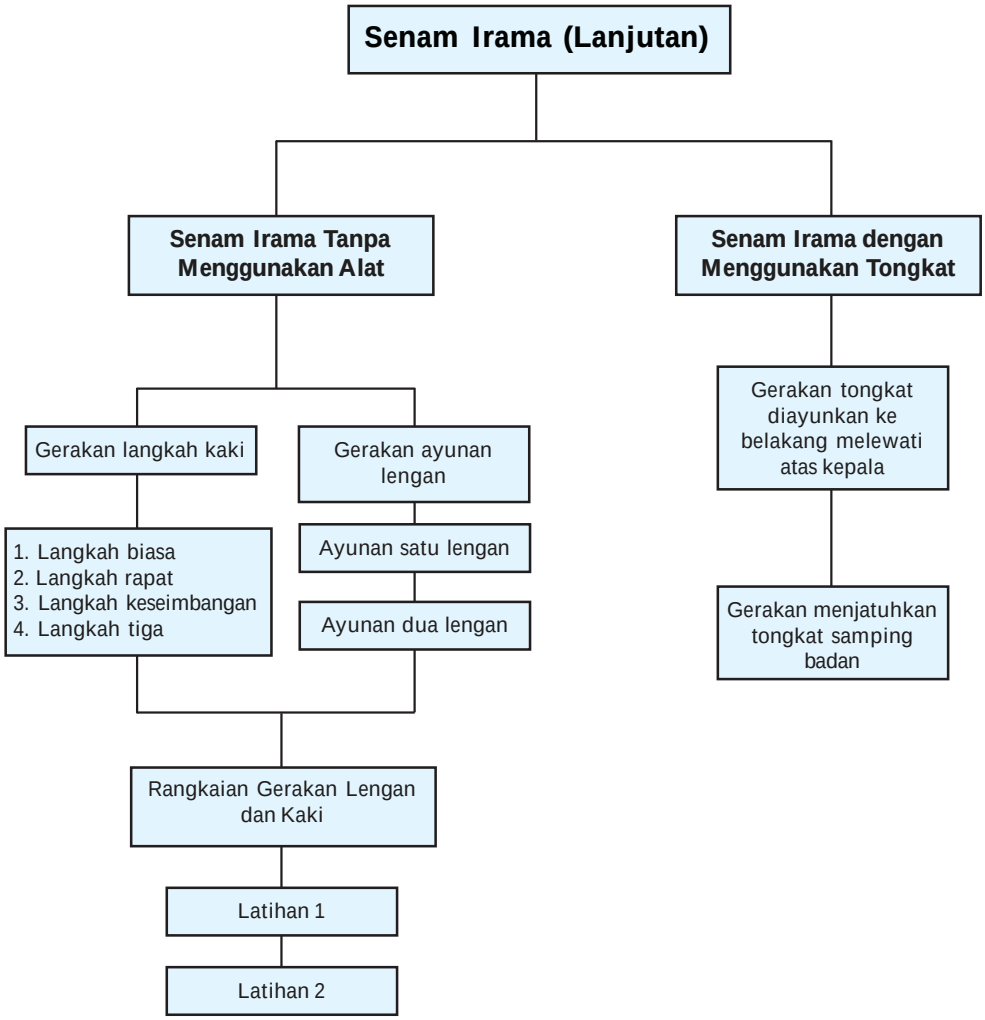
Tujuan Pembelajaran:

Setelah mempelajari bab ini, kamu diharapkan dapat:
1) melakukan rangkaian gerakan ayunan satu lengan dan dua lengan dengan gerak langkah kaki dalam senam irama tanpa alat dan lanjutan;
2) melakukan rangkaian gerak mengayun tongkat ke depan, samping, dan ke belakang dengan gerak langkah kaki dalam senam irama menggunakan tongkat lanjutan.

Sumber: Dokumentasi penerbit

Senam irama merupakan gerakan senam yang menggunakan musik atau hitungan sebagai panduan dalam melakukan gerakan senam disesuaikan dengan iringan musik atau hitungan. Senam irama dilakukan dengan atau tanpa menggunakan alat. Dalam bab ini kamu akan mempelajari senam irama yang merupakan lanjutan dari materi yang telah dipelajari di semester 1.

PETA KONSEP



Senam irama
Musik
Hitungan
Kelentukan tubuh
Langkah kaki
Ayunan lengan
Tongkat

A. Senam Irama Tanpa Menggunakan Alat

Dalam senam irama harus ada koordinasi yang baik antara gerakan kaki, tangan dan anggota badan yang lain dengan irama musik atau hitungan sehingga menghasilkan gerakan yang indah. Ada 3 hal yang harus ditekankan dalam senam irama, yaitu ketepatan irama atau musik, kelentukan tubuh, dan kontinuitas gerakan. Dalam bab ini kamu akan mengulangi dan melanjutkan beberapa gerakan senam irama dan rangkaian gerakan dalam senam irama yang telah kamu pelajari di semester 1.

1. Gerakan Langkah Kaki

Ada beberapa macam gerakan langkah kaki dalam senam irama di antaranya adalah sebagai berikut.

a. Langkah biasa (*loopas*)
b. Langkah rapat (*bytrekpas*)
c. Langkah keseimbangan (*balancepas*)
d. Langkah tiga (*wall pas*)
e. Langkah ganti (wissel pas)

2. Gerakan Ayunan Lengan

Ada beberapa macam gerakan ayunan lengan dalam senam irama di antaranya adalah sebagai berikut.

a. Ayunan Satu Lengan

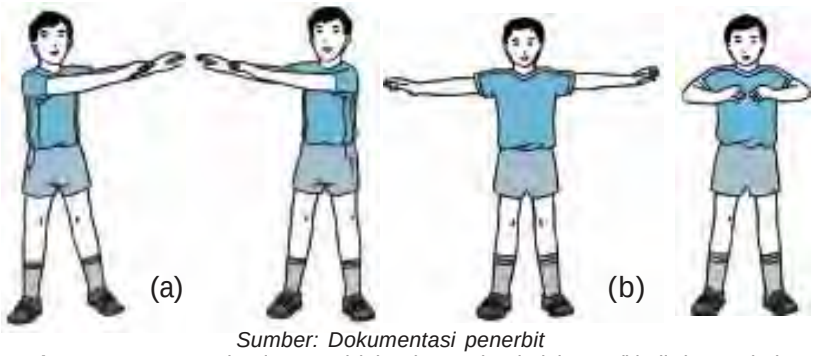
Bentuk gerakannya antara lain adalah sebagai berikut

1) Ayunan satu lengan depan belakang
2) Ayunan satu lengan dari depan ke samping
3) Ayunan satu lengan melingkar di atas kepala

b. Ayunan Dua Lengan

Bentuk gerakannya antara lain adalah sebagai berikut

1) Ayunan dua lengan ke depan dan belakang
2) Ayunan kedua lengan di depan dada dengan telapak tangan menghadap ke bawah lalu direntangkan



Sumber: Dokumentasi penerbit

Gambar 17.1 *Ayunan dua lengan, (a) ke depan dan belakang, (b) di depan dada*

Jendela Info

Organisasi senam dibentuk pada tanggal 14 Juli 1963 dengan nama PERSANI (Persatuan Senam Indonesia) atas prakarsa tokoh-tokoh yang mempunyai keahlian di cabang olahraga senam. Wadah inilah yang kemudian membina dan menghasilkan pesenam-pesenam Indonesia yang tampil pada pesta olahraga Ganefo I di Jakarta pada tahun 1963. Kegiatan selanjutnya adalah mengikutsertakan tim senam dalam Ganefo Asia. Untuk itu dipanggil pelatih senam dari RRC sehingga Indonesia mengalami kemajuan dalam prestasi olahraga senam.

Sumber: www.konidki.or.id

3. Rangkaian Gerakan Lengan dan Kaki dalam Senam Irama

a. Latihan 1

Sikap awal

- Berdiri tegak, kaki rapat, kedua tangan lurus ke bawah di samping badan
- Pandangan ke depan

Cara melakukannya:

- Hitungan 1, 2 : Langkahkan kaki kiri ke depan samping bersamaan dengan angkat kedua lengan ke atas dan tarik ke belakang. Hentak-hentakkan badan hingga meliuk ke belakang
- Hitungan 3, 4 : Kembali ke posisi/sikap awal
- Hitungan 5, 6 : Langkahkan kaki kanan ke depan samping bersamaan dengan angkat kedua lengan ke atas dan tarik ke belakang. Hentak-hentakkan badan hingga meliuk ke belakang.
- Hitungan 7, 8 : Kembali ke posisi/sikap awal

Sumber: Dokumentasi penerbit
Gambar 17.2 *Rangkaian latihan 1*

Sumber: Dokumentasi penerbit
Gambar 17.4 *Rangkaian latihan 2*

b. Latihan 2

Sikap awal

- Berdiri tegak, kaki rapat
- Kedua lengan ditekuk hingga membentuk sudut 90° di depan dada, telapak tangan mengepal
- Pandangan lurus ke depan

Cara melakukannya:

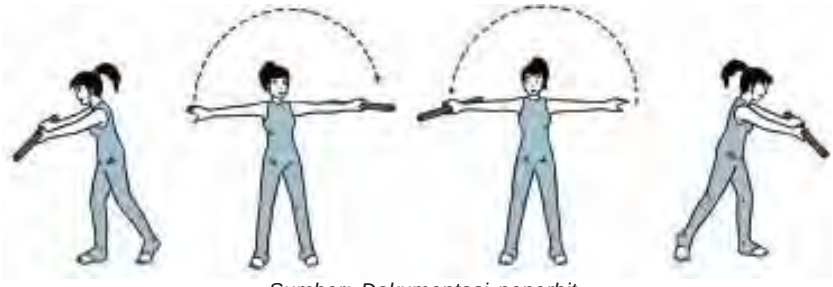
- Hitungan 1 : kaki kiri melangkah ke samping, bersamaan dengan kedua lengan ditarik ke samping sejajar dengan bahu kemudian ditarik lagi ke depan dada

(gerakan buka tutup) bersamaan dengan kaki kanan melangkah ke samping kiri hingga rapat dengan kaki kiri
- Hitungan 2 : kaki kanan melangkah ke samping, bersamaan kedua lengan ditarik ke samping sejajar dengan bahu kedua ditarik lagi ke depan dada (gerakan buka tutup) bersamaan dengan kaki kiri melangkah ke samping kanan hingga rapat dengan kaki kanan
- Hitungan 3 – 8 : ulangan gerakan seperti gerakan hitungan 1 dan 2 secara bergantian

B. Senam Irama Menggunakan Tongkat

1. Gerakan Mengayunkan Tongkat ke Belakang Melewati Atas Kepala

Cara melakukannya:
- Hitungan 1, lakukan sikap permulaan.
- Hitungan 2, langkahkan kaki kanan ke depan bersamaan dengan kedua tangan diayunkan ke depan.
- Hitungan 3, ayunkan tongkat ke belakang dengan tangan kiri membentuk setengah lingkaran melewati atas kepala sedangkan tangan kanan tetap lurus di depan.
- Hitungan 4, ayunkan kembali tongkat ke depan.
- Selanjutnya, lakukan gerakan yang sama dengan tangan kanan yang memegang tongkat.

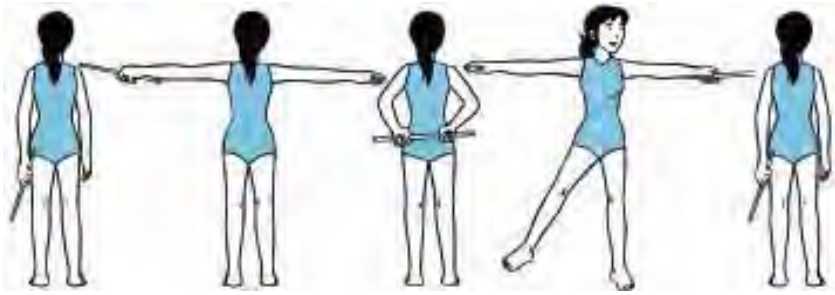


Sumber: Dokumentasi penerbit

Gambar 17.3 *Gerakan mengayunkan tongkat ke belakang melewati atas kepala*

2. Gerakan Menjatuhkan Tongkat di Samping Badan

Cara melakukannya:
- Pada hitungan 1, ambil sikap permulaan
- Pada hitungan 2, ayunkan tongkat ke kiri dengan tangan kiri, bersamaan kaki kanan dilangkahkan ke samping kanan dan dilanjutkan dengan meletakkan tongkat di belakang pinggang. Kemudian dipegang dengan menggunakan kedua tangan.
- Pada hitungan 3, ayunkan tongkat ke kanan dengan tangan kanan dan diikuti gerak memindahkan berat badan ke arah kanan.
- Pada hitungan 4, kembali pada sikap permulaan



Sumber: Dokumentasi penerbit
Gambar 17.4 *Menjauhkan tongkat di samping badan*

Aktivitasku

Senam irama membantu kita merasa lebih baik, membantu tidur lebih nyaman, menghilangkan stress, dan memberikan saat yang menyenangkan selama melakukan latihan.
Dari pernyataan tersebut, coba uraikan pendapatmu pada selembar kertas, kemudian bacakan di depan kelas. Mintalah teman-teman dan gurumu untuk memberi komentar atas pendapatmu tersebut.

Uji Kemampuan

Lakukan rangkaian gerakan senam irama tanpa alat dan dengan alat seperti yang telah kamu pelajari. Lakukan bergantian dengan teman-temanmu. Mintalah gurumu untuk menilai gerakan yang kamu dan teman-temanmu lakukan

Rangkuman

- Dalam senam irama harus ada koordinasi yang baik antara gerakan kaki, tangan, dan anggota badan yang lain dengan irama musik atau hitungan.
- Ada 3 hal yang ditekankan dalam senam irama, yaitu ketepatan irama, kelentukan tubuh, dan kontinuitas gerakan.
- Macam-macam gerakan langkah kaki, yaitu:
  - Langkah biasa
  - Langkah rapat
  - Langkah keseimbangan
  - Langkah tiga
  - Langkah ganti
- Macam gerakan ayunan lengan, yaitu:
  - Ayunan satu lengan
  - Ayunan dua lengan

Refleksi

Senam irama mempunyai banyak manfaat bagi kebugaran tubuh. Karena itu, tidak mengherankan jika semakin lama semakin banyak orang yang mempelajarinya. Dengan melakukan senam secara teratur dan sesuai kemampuanmu maka kamu akan memperoleh hasil yang maksimal.

Uji Kompetensi 17

Kerjakan di buku tugasmu.

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

1. Senam irama merupakan gerakan senam ... yang menggunakan sebagai panduan.
   a. alat c. kaki
   b. tangan d. musik
2. Yang tidak termasuk dalam 3 hal yang ditekankan dalam senam irama yaitu ....
   a. ketetapan irama
   b. kelentukan tubuh
   c. kontinuitas gerakan
   d. persiapan mental
3. Loopas istilah lain dari ....
   a. langkah tiga
   b. langkah biasa
   c. langkah rapat
   d. langkah keseimbangan
4. Langkah ganti biasanya menggunakan irama ....
   a. 4/4 c. 2/4
   b. 3/4 d. 1/4
5. Gerakan ayunan lengan ada 2 macam, yaitu ....
   a. ayunan lengan kiri dan ayunan lengan kanan
   b. ayunan lengan ke atas dan ayunan lengan ke bawah
   c. ayunan satu lengan dan ayunan dua lengan
   d. ayunan lengan ke depan dan ayunan lengan ke belakang
6. Istilah lain dari langkah ganti adalah ....
   a. wall pas c. bijtrekpas
   b. wissel pas d. balancepas
7. Dalam gerakan ayunan dua lengan ke depan dan ke belakang, pada hitungan 5, 6 ....
   a. kedua tangan diayunkan ke depan
   b. kedua lengan diayunkan ke belakang sebelah kiri
   c. kedua lengan diayunkan ke atas
   d. kedua lengan diayunkan ke belakang sebelah kanan
8. Pada gerakan langkah kaki, posisi kedua tangan ....
   a. direntangkan
   b. mengepal di depan dada
   c. di pinggang
   d. lurus ke bawah
9. Yang bukan termasuk ayunan satu lengan adalah ....
   a. ayunan satu lengan depan belakang
   b. ayunan satu lengan dari depan ke samping
   c. ayunan satu lengan di depan dada lalu direntangkan
   d. ayunan satu lengan melingkar di atas kepala

10. Yang termasuk gerakan langkah kaki yaitu ....
    a. langkah dua c. langkah empat
    b. langkah tiga d. langkah lima
11. Sikap awal berdiri dalam latihan senam irama menggunakan tongkat, yaitu ....
    a. menghadap samping kiri
    b. menghadap samping kanan
    c. menghadap ke depan
    d. menghadap ke belakang
12. Pada saat tongkat diayunkan ke kanan, bersamaan dengan itu ....
    a. tangan kiri ditarik ke kanan
    b. kaki kiri diangkat ke samping atas
    c. sikap badan dibungkukkan
    d. tumit kaki kanan diangkat
13. Tongkat diayunkan ke kanan membentuk ....
    a. lingkaran
    b. setengah lingkaran
    c. garis lurus
    d. garis vertikal
14. Dalam gerakan langkah tiga, setelah kaki kiri melangkah ke depan selanjutnya ....
    a. langkahkan kaki kanan ke depan setengah langkah
    b. langkahkan kaki kanan ke depan satu langkah
    c. langkahkan kaki kanan ke samping setengah langkah
    d. langkahkan kaki kanan ke samping satu langkah
15. Dalam gerakan langkah kaki, pada saat kaki melangkah, sikap badan ....
    a. condong ke depan
    b. bungkuk ke depan
    c. miring
    d. ngeper

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

1. Apa gunanya musik atau hitungan dalam senam irama?
2. Apa saja yang harus ditekankan dalam senam irama?
3. Sebutkan macam-macam gerakan langkah kaki dalam senam irama?
4. Bagaimana cara melakukan gerakan langkah tiga?
5. Sebutkan macam-macam gerakan ayunan lengan!
6. Sebutkan macam-macam ayunan satu lengan dan dua lengan!
7. Bagaimana sikap awal sebelum melakukan gerakan ayunan dua lengan ke depan dan ke belakang?
8. Bagaimanakah cara melakukan gerakan ayunan dua lengan di depan dada lalu direntangkan?
9. Bagaimanakah sikap awal sebelum melakukan gerakan senam irama dengan menggunakan tongkat?
10. Bagaimanakah cara menghasilkan gerakan yang indah dalam senam irama?

C. Tes Psikomotorik

Coba praktikkan beberapa gerakan ayunan lengan dalam senam irama. Guru olahragamu akan memberikan penilaian terhadap kesempurnaan para siswa dalam melakukan gerakan tersebut.

D. Tes Afektif

Latihan senam irama yang dilakukan secara teratur dapat membantu menghilangkan stress. Bagaimana pendapatmu terhadap pernyataan tersebut? Berikan penjelasan untuk jawabanmu itu!

BAB 18 RENANG GAYA BEBAS

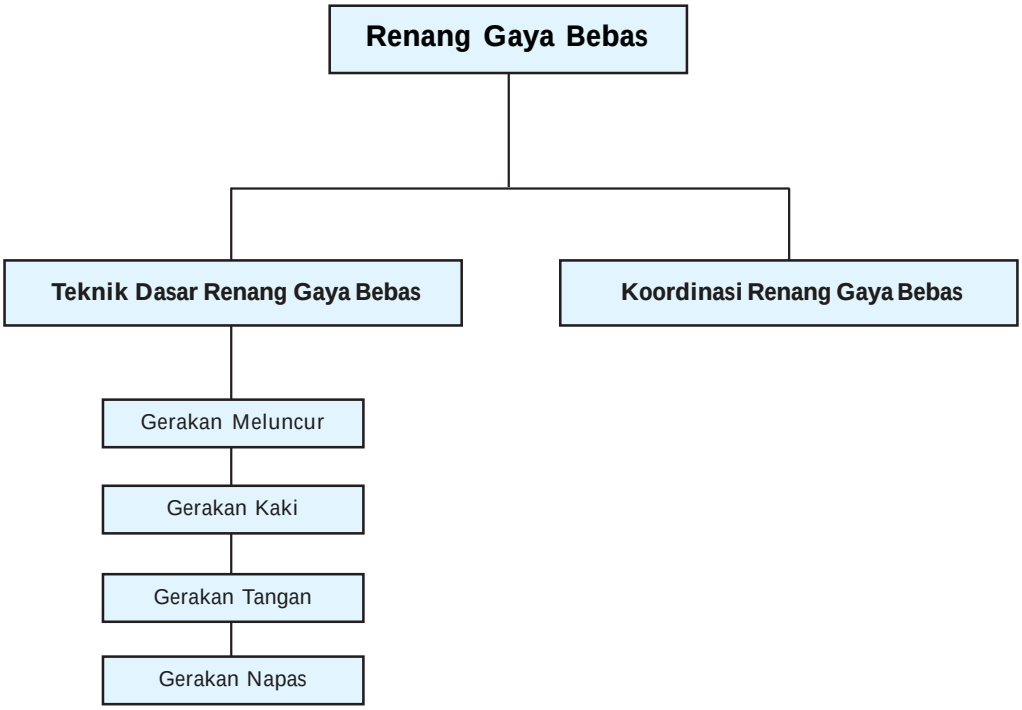
Tujuan Pembelajaran:

Setelah mempelajari bab ini, kamu diharapkan dapat:
1) melakukan koordinasi teknik dasar meluncur, gerakan kaki, dan lengan dalam renang gaya bebas.

Sumber: Dokumentasi penerbit

Cabang olahraga renang mempunyai bermacam-macam gaya, di antaranya gaya bebas. Gaya bebas merupakan gaya yang paling populer dan sering digunakan dalam renang rekreasi maupun pertandingan. Gaya ini menyerupai cara berenang seekor binatang sehingga disebut gaya craw (merangkak). Jika kamu ingin menguasai teknik-teknik dasar berenang maka kamu harus tekun berlatih. Dalam bab ini kamu akan mempelajari teknik-teknik berenang gaya bebas yang baik dan benar.

PETA KONSEP



Gaya bebas
Posisi tubuh
Gerakan tangan
Gerakan kaki
Mengambil napas
Gerakan meluncur

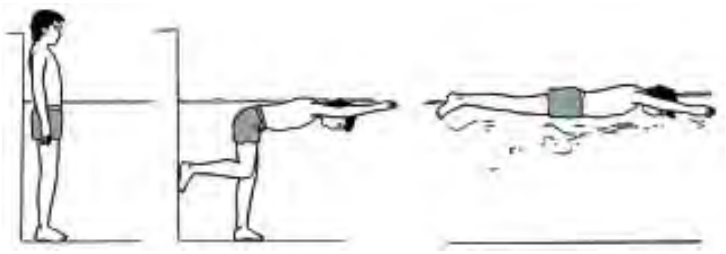
A. Teknik Dasar Berenang Gaya Bebas

Teknik dasar berenang gaya bebas, antara lain meliputi posisi tubuh, gerakan tangan, gerakan kaki, mengambil napas, dan koordinasi dari gerakan-gerakan dasar tersebut.

1. Gerakan Meluncur

Supaya dapat melakukan gerakan meluncur dengan baik, maka bentuk latihan yang harus dilakukan adalah sebagai berikut.

a. Berdiri di dalam kolam dengan kedalaman setinggi dada.
b. Bungkukkan badan ke depan sehingga posisi wajah di dalam air, lengan lurus ke depan. Tekuk kaki kanan dan tempelkan telapaknya ke dinding kolam.
c. Selanjutnya dorong kaki sekuat mungkin sehingga meluncur ke depan dan posisi kedua tangan, badan, dan kedua kaki lurus sejajar di atas permukaan air.
d. Pertahankan posisi meluncur hingga tangan menyentuh dinding kolam.
e. Lakukan latihan ini berulang-ulang



Sumber: Dokumentasi penerbit
Gambar 18.1 *Gerakan meluncur*

2. Gerakan Kaki

Gerakan kaki pada renang gaya bebas juga harus dilatih. Gerakan kakinya adalah naik turun. Pada waktu digerakkan posisi kaki harus lurus. Gerakan kaki digerakkan oleh pangkal paha. Latihan gerakan kaki dapat dilakukan dengan berpegangan pada ring atau besi di kolam renang.

Cara melakukannya adalah

a. Posisi badan menghadap ke dinding kolam, peganglah ring atau besi dengan kedua tangan.
b. Angkat badan ke atas sehingga seluruh tubuh sejajar dengan permukaan air.

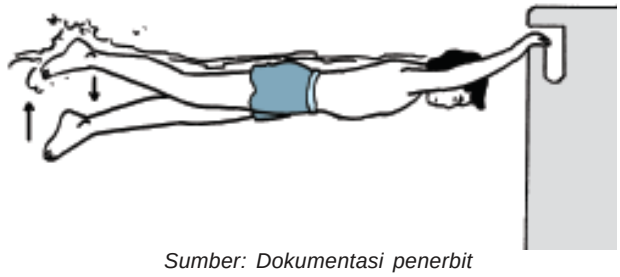
c. Selanjutnya gerakan kedua kaki ke atas dan ke bawah secara bergantian dengan pusat gerakan pada pangkal paha.
d. Lakukan latihan ini dengan perlahan-lahan dan terus menerus

Jika telah lancar, kamu dapat meningkatkan latihan gerakan kaki ini sambil meluncur. Kamu dapat menggunakan papan peluncur sebagai bantuan.

Jendela Info

Richard Sambera adalah perenang putra andalan Indonesia yang lahir di Jakarta, 19 Desember 1971. Ia eksis dari tahun 1980-an sampai tahun 2000-an. Prestasi yang pernah ia capai antara lain adalah
- Pemegang medali emas di Sea Games untuk cabang renang 100 m pada tahun 1989, 1991, 1995, 1997, 1999, 2001, 2005.
- Pemegang medali emas di Sea Games untuk cabang renang 50 m pada tahun 1995, 1997, 1999, 2001.
- Pemegang rekor Sea Games untuk cabang renang 100 m
- Pemegang rekor nasional untuk cabang renang 50 m, 100 m, 200 m.
- Best Indonesian Athlete SIWO PWI tahun 2001

Sumber: id.wikipedia.org



Sumber: Dokumentasi penerbit
Gambar 18.2 *Gerakan kaki*

3. Gerakan Tangan

Gerakan tangan dalam renang gaya bebas dilakukan secara bergantian antara tangan kanan dan tangan kiri. Gerakan tangan akan mendorong tubuh ke depan menerobos air. Cara melakukan latihan gerakan tangan adalah sebagai berikut.

a. Berdiri di dalam kolam setinggi dada/pinggang
b. Bungkukkan badan, kedua tangan lurus ke depan
c. Gerakkan tangan kanan ke bawah disertai dorongan ke belakang dan tarik kembali ke atas dengan menekuk siku hingga tangan kanan kembali ke posisi semula lurus ke depan. Pada saat tangan kanan digerakkan posisi tangan kiri tetap lurus ke depan.
d. Setelah tangan kanan kembali ke posisi semula lanjutkan dengan menggerakkan tangan kiri dengan cara yang sama seperti menggerakkan tangan kanan tadi.
e. Lakukan secara bergantian antara tangan kanan dan tangan kiri

Sumber: Dokumentasi penerbit
Gambar 18.3 *Gerakan tangan*

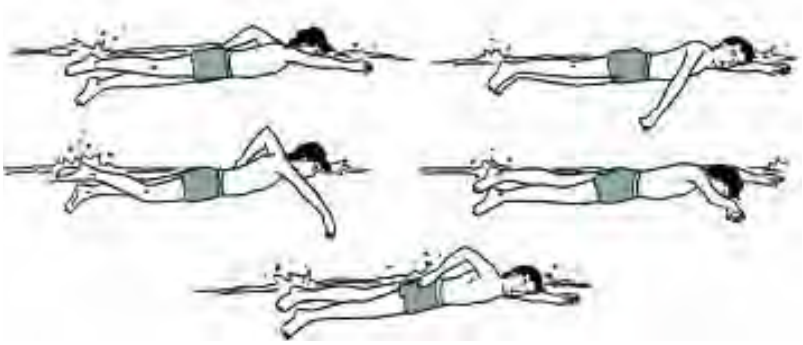
4. Pengambilan Napas

Dalam renang gaya bebas, pengambilan napas dilakukan dengan memiringkan kepala. Udara dihirup melalui mulut dan dihembuskan melalui hidung sedikit demi sedikit. Pengambilan napas dilakukan pada saat melakukan tarikan ke bawah dan dorongan ke belakang. Pengambilan napas harus sama cepatnya dengan gerakan tangan. Setelah tangan keluar ke permukaan dan terus bergerak ke depan bersamaan dengan itu kepala kembali ke posisi semula.

Sumber: Dokumentasi penerbit
Gambar 18.4 *Pengambilan napas*

B. Koordinasi Renang Gaya Bebas

Latihan koordinasi gerakan renang gaya bebas merupakan latihan terpadu dari semua unsur gerakan sehingga terwujud suatu gerakan gaya bebas yang baik. Rangkaian gerakan renang gata bebas dapat disimak damal ilustrasi berikut ini. Ulangan latihan ini beberapa kali dengan jarak yang ditempuh semakin lama semakin jauh.



Sumber: Dokumentasi penerbit
Gambar 18.5 *Koordinasi renang gaya bebas*

Contoh kasus:

Jika salah satu temanmu mengalami kecelakaan di air, seperti tenggelam di kolam renang maka jangan panik dan yang mesti kamu lakukan antara lain sebagai berikut.

- Jika korban masih dalam jangkauan maka caranya adalah raihlah korban dari dek kolam atau masuklah ke kolam, tangan yang satu berpegangan pada besi di pinggir kolam sedang tangan yang satu lagi meraih korban. Jika tangan tidak dapat menjangkau korban dapat menggunakan kaki.
- Jika korban jauh dari jangkauan maka caranya adalah lemparkan ban pelampung yang diberi tali panjang ke arah korban. Setelah korban berhasil memegang pelampung, tarik pelan-pelan ke pinggir. Jika tidak ada pelampung maka masuklah di dalam kolam lalu kamu dan beberapa temanmu saling berpegangan tangan. Anak yang paling ujung berpegangan pada besi kolam dan anak yang diujung satunya meraih korban.

Aktivitasku

Coba buatlah tulisan tentang riwayat pribadi dan prestasi salah seorang atlet renang, baik nasional maupun internasional. Sumber tugas dapat diperoleh dari koran, majalah, buku atau sumber lainnya. Jangan lupa cantumkan sumber dari tulisanmu itu.

Uji Kemampuan

Buatlah kelompok dimana tiap-tiap kelompok terdiri 5 - 8 orang.Lakukan perlombaan renang gaya bebas dengan teman-teman kelompokmu.

Rangkuman

- Teknik dasar renang gaya bebas meliputi posisi tubuh, gerakan tangan, gerakan kaki, pengambilan napas, dan koordinasi dari gerakan-gerakan tersebut.
- Gerakan kaki pada renang gaya bebas adalah naik turun dengan posisi kaki lurus.
- Latihan gerakan kaki dilakukan dengan berpegangan pada ring/besi di tepi kolam.
- Gerakan tangan pada renang gaya bebas dilakukan secara bergantian antara tangan kanan dan tangan kiri.
- Pengambilan napas pada renang gaya bebas dilakukan dengan memiringkan kepala. Udara dihirup melalui mulut dan dihembuskan melalui hidung.
- Pengambilan napas dilakukan setiap 2 atau 4 kali gerakan tangan.

Refleksi

Dalam renang gaya bebas, teknik melakukan start dan memasuki finish sangat penting karena tidak jarang seorang atlet renang menderita kekalahan disebabkan kurangnya kemampuan melakukan start dan finish.Jadi sebelum terjun dalam suatu perlombaan renang, berlatihlah agar mampu melaksanakan start dan finish dengan baik dan benar.

Uji Kompetensi 18

Kerjakan di buku tugasmu.

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

1. Gaya yang sering digunakan dalam berenang adalah ....
   a. gaya dada
   b. gaya bebas
   c. gaya kupu-kupu
   d. gaya punggung
2. Gerakan kaki dalam renang gaya bebas adalah ....
   a. maju - mundur
   b. ke kanan - ke kiri
   c. diam saja
   d. naik turun
3. Gerakan kaki digerakkan oleh ....
   a. pangkal paha
   b. telapak kaki
   c. lutut
   d. pergelangan kaki
4. Pengambilan napas dilakukan dengan ....
   a. bebas
   b. mendongakkan kepala
   c. memiringkan kepala
   d. menundukkan kepala
5. Cara pengambilan napas, udara dihirup melalui ....
   a. mulut
   b. hidung
   c. mulut dan hidung
   d. a, b, c salah
6. Cara melatih gerakan kaki dapat dilakukan dengan ....
   a. mengapit papan peluncur di antara kedua kaki
   b. kedua kaki dipegang oleh teman dari belakang
   c. berdiri pada kolom yang dangkal
   d. mengapung dan kedua tangan berpegangan pada ring/besi di pinggir kolam renang
7. Sikap awal pada saat akan melakukan gerakan meluncur adalah ....
   a. berdiri di dalam kolam renang
   b. membungkukkan badan ke depan
   c. mendorong kaki kanan sekuat mungkin
   d. posisi tangan lurus
8. Dalam renang gaya bebas, gerakan dilakukan ....
   a. bersama-sama antara tangan kanan dan tangan kiri
   b. kedua tangan lurus ke depan
   c. secara bergantian antara tangan kanan dan tangan kiri
   d. kedua tangan membuka ke samping
9. Pengambilan napas harus sama cepat dengan ....
   a. gerakan kepala
   b. gerakan kaki
   c. gerakan badan
   d. gerakan tangan

10. Pengambilan napas dilakukan setiap ....
    a. 2 atau 3 kali gerakan tangan
    b. 2 atau 4 kali gerakan tangan
    c. 3 atau 4 kali gerakan tangan
    d. 3 atau 5 kali gerakan tangan
11. Gaya bebas paling sering digunakan dalam ....
    a. renang rekreasi
    b. pertandingan renang
    c. jawaban a dan b salah
    d. jawaban a dan b benar
12. Yang bukan termasuk teknik dasar renang gaya bebas adalah ....
    a. gerakan kepala
    b. gerakan meluncur
    c. gerakan tangan dan kaki
    d. napas
13. Sikap awal melakukan gerakan kaki, posisi badan ....
    a. menghadap ke dinding kolam
    b. membelakangi dinding kolam
    c. mengapung
    d. membungkuk di dalam air
14. Pengambilan napas dilakukan pada saat ....
    a. posisi kepala berada di dalam air
    b. akan meluncur ke air
    c. melakukan tarikan tangan ke bawah
    d. kaki ditarik mendekati dinding kolam
15.

    Gambar di atas merupakan latihan ....
    a. meluncur
    b. gerakan tangan
    c. gerakan kaki
    d. pengambilan napas

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

1. Sebutkan teknik dasar renang gaya bebas!
2. Bagaimanakah bentuk latihan gerakan meluncur?
3. Bagaimanakah gerakan kaki dalam renang gaya bebas?
4. Sebutkan langkah-langkah latihan gerakan kaki dengan berpegangan pada ring di pinggir kolam!
5. Kapan pengambilan napas dilakukan?
6. Sebutkan cara melakukan pengambilan napas dalam renang gaya bebas!
7. Mengapa renang gaya bebas disebut gaya crawl?
8. Sebutkan macam-macam gaya renang selain gaya bebas!
9. Bagaimana gerakan tangan renang gaya bebas?
10. Di mana sumber gerakan kaki dalam renang gaya bebas?

C. Tes Psikomotorik

Coba lakukan renang gaya bebas dengan menempuh jarak 50 m. Guru olahragamu akan memberikan penilaian terhadap kesempurnaan para siswa dalam melakukan gerakan renang gaya bebas dan menghitung waktu tempuhnya.

D. Tes Afektif

Senam irama akan lebih bermanfaat jika dilakukan dengan gembira dan ada keterpaduan antara irama dan musik. Uraikan pendapatmu atas pernyataan tersebut!

BAB 19 POLA HIDUP SEHAT : BENCANA ALAM

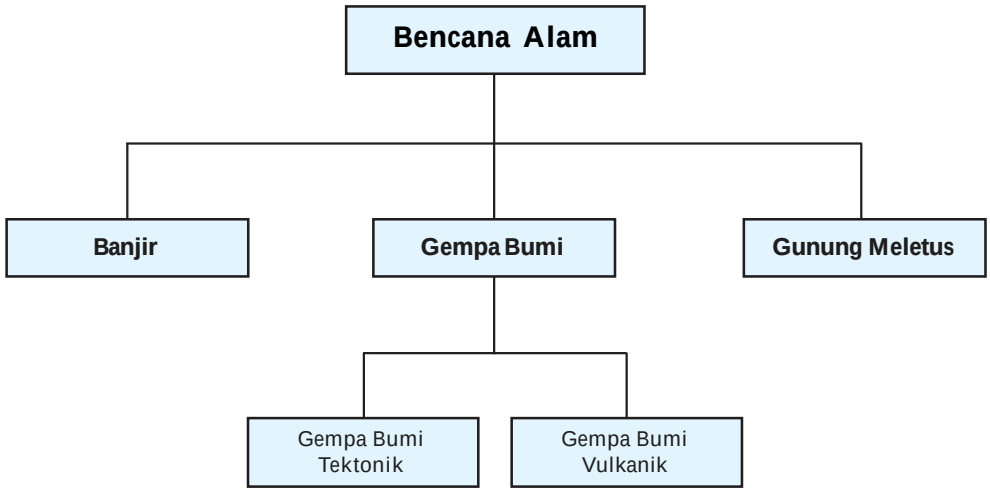
Tujuan Pembelajaran:

Setelah mempelajari bab ini, kamu diharapkan dapat:
1) mengidentifikasi jenis-jenis bencana alam.
2) mengidentifikasi penyebab bencana alam.
3) melakukan pencegahan dan penanggulangan bencana alam.

Sumber: www.aksesdeplu.com

Bencana alam merupakan suatu peristiwa alam yang dapat terjadi setiap saat, dimana saja dan kapan saja. Bencana alam selalu menimbulkan kerugian baik harta, benda, maupun korban jiwa. Oleh karena itu, kamu harus selalu waspada sehingga jika sewaktu-waktu terjadi bencana alam, kamu dapat merespon dengan cepat dan tepat. Beberapa bentuk bencana alam seperti banjir, gempa bumi, dan gunung meletus. Dalam bab ini kamu akan mempelajari tentang bentuk-bentuk serta cara menghadapi bencana alam tersebut.

PETA KONSEP



KATA KUNCI

Bencana alam
Peristiwa alam
Banjir
Kerugian
Gempa bumi
Gunung meletus
Hujan
Getaran
Reboisasi

A. Banjir

Banjir adalah luapan air yang melebihi dari standar kapasitas akibat hujan yang terus-menerus maupun luapan air pasang di laut terutama bagi masyarakat yang tinggal di tepi laut. Tahukah kamu apa yang menyebabkan terjadinya banjir?

Banjir biasanya terjadi di musim hujan. Penyebab terjadinya banjir antara lain adalah:

1. Curah hujan yang sangat tinggi sehingga sungai tidak mampu lagi menampung air hujan
2. Penebangan hutan secara liar sehingga hutan menjadi gundul, akibatnya air hujan tidak dapat meresap ke akar-akar tumbuhan.
3. Aliran sungai atau selokan tersumbat karena orang membuang sampah sembarangan.

Sumber: wordpress.com
Gambar 19.1 *Membuang sampah di aliran sungai bisa menyebabkan banjir*

Untuk mencegah bahaya banjir, ada beberapa upaya yang dapat dilakukan, di antaranya:

1. Jangan membuang sampah di sungai/selokan.
2. Melakukan kegiatan membersihkan sungai dari sampah dan tetap memelihara agar di sungai tidak ada sampah, yang dapat menghambat aliran sungai.
3. Usahakan memelihara keseimbangan lingkungan antara hutan dan pemukiman
4. Mengadakan reboisasi.

Sumber: www.batam.go.id
Gambar 19.2 *Menjaga keseimbangan lingkungan merupakan salah satu upaya mencegah banjir*

B. Gempa Bumi

Gempa bumi merupakan getaran atau gerakan bergelombang yang terjadi di permukaan bumi. Kebanyakan gempa bumi disebabkan oleh pelepasan energi yang dihasilkan oleh tekanan yang dilakukan oleh lempengan bumi. Apabila pusat gempa atau getaran itu merambat ke laut akan dapat menimbulkan gelombang besar.

Gempa bumi ada dua macam, yaitu:

1. Gempa Bumi Tektonik

Gempa bumi tektonik disebabkan oleh perlepasan tenaga yang terjadi karena pergeseran lempengan plat tektonik (lapisan kulit bumi). Contoh gempa bumi tektonik, yaitu gempa yang terjadi di Yogyakarta.

Sumber: www.portal.vsi.esdan.go.id
Gambar 19.3 *Kerusakan akibat gempa*

2. Gempa Bumi Vulkanik

Gempa bumi vulkanik disebabkan oleh pergerakan magma ke atas di dalam gunung berapi. Pergerakan magma itu memecahkan batu-batuan sehingga menimbulkan getaran yang dapat bertahan beberapa jam bahkan beberapa hari. Gempa bumi seperti ini dapat menjadi pertanda gunung berapi akan meletus. Contoh gempa bumi vulkanik, yaitu gempa yang terjadi dataran tinggi Islandia dan kawasan titik merah gunung berapi di Hawaii. Jika terjadi gempa berusahalah untuk tidak panik dan segeralah menyelamatkan diri.

Tindakan yang dilakukan saat terjadi gempa bumi, di antaranya adalah sebagai berikut.

a. Segeralah mengungsi ke tempat perlindungan yang aman dan pastikan tidak ada anggota keluarga yang tertinggal.

Jendela Info

Tsunami merupakan sebuah ombak yang terjadi setelah sebuah gempa bumi, gempa laut, gunung berapi meletus, atau hantaman meteor di laut. Syarat terjadinya tsunami akibat gempa, yaitu:

- Gempa bumi berpusat di tengah laut dan dangkal (0-30 km)
- Gempa bumi dengan kekuatan sekurang-kurangnya 6,5 skala richter
- Gempa bumi dengan pola sesar naik atau sesar turun

Tsunami dapat menyebabkan kerusakan erosi dan korban jiwa pada kawasan pesisir pantai dan kepulauan. Terjadinya tsunami akan diamati oleh pelbagai institusi seismologi seluruh dunia dan perkembangannya dipantau melalui satelit.

Sumber: id.wikipedia.org.

b. Jika sempat matikan kompor dan alat-alat elektronik untuk menghindari terjadinya kebakaran.
c. Jika sedang menyetir kendaraan, jangan mengerem mendadak kurangi kecepatan secara bertahap dan hentikan kendaraan di bahu jalan/di tempat yang jauh dari pompa bensin, jembatan penyeberangan atau tiang listrik yang bertegangan tinggi.

C. Gunung Meletus

Gunung meletus terjadi sebagai akibat endapan magma di dalam perut bumi yang didorong keluar oleh gas yang bertekanan tinggi. Letusan itu membawa abu dan batu yang disemburkan dengan keras hingga bisa mencapai radius + 18 km atau lebih. Sedangkan lavanya membanjiri daerah hingga radius 90 km. Selain mengeluarkan abu, batu-batuan dan lava, letusan gunung juga mengeluarkan gas yang sangat berbahaya dan mematikan.

Adapun tanda-tanda yang ditunjukkan gunung berapi yang akan meletus di antaranya adalah

1. Udara di sekitar gunung terasa panas, sehingga banyak binatang yang turun gunung.
2. Gempa atau getaran kecil sering terasa
3. Sering terdengar suara gemuruh dari gunung berapi tersebut.

Pada beberapa gunung berapi biasanya pemerintah sudah menempatkan pos-pos pengawasan yang bertugas memantau kegiatan gunung berapi tersebut, sehingga akan segera diketahui jika gunung berapi akan meletus. Tindakan yang dilakukan jika terjadi letusan gunung berapi di antaranya adalah

1. Hindari daerah rawan seperti lereng gunung, lembah, dan daerah aliran lahar.
2. Berlindunglah dari abu letusan dan awan panas.
4. Hindari mengendarai kendaraan karena abu letusan dapat merusak mesin kendaraan, rem, persneling hingga perapian

Sumber: www.cas.hamptoun.eda
Gambar 19.4 *Bencana alam gunung meletus*

Aktivitasku

Buatlah makalah tentang bencana gelombang Tsunami, analisa juga tentang penanganan bencana alam tersebut dan apa yang harus dilakukan untuk mengatasi bencana alam tersebut.

Uji Kemampuan

Bentuklah kelompok yang terdiri dari 5 – 10 anak tiap kelompok. Coba lakukan kunjungan ke Kantor Dinas Pemadam Kebakaran, Dinas Sosial atau instansi lain yang menangani masalah bencana alam yang ada di kotamu. Lakukan wawancara tentang sistem kerja mereka. Kemudian buatlah laporan atas hasil wawancaramu. Setelah selesai kumpulkan pada gurumu untuk dinilai.

Rangkuman

- Beberapa bentuk bencana alam, yaitu banjir, gempa bumi, dan gunung meletus.
- Banjir adalah luapan air yang melebihi dari standar kapasitas
- Penyebab terjadinya banjir di antaranya, yaitu:
  - Curah hujan yang sangat tinggi
  - Penebangan hutan secara liar sehingga hutan menjadi gundul, akibatnya air hujan tidak dapat meresap ke akar-akar tumbuhan.
  - Aliran sungai atau selokan tersumbat sampah
- Upaya untuk mencegah banjir di antaranya, yaitu:
  - Jangan membuang sampah sembarangan
  - Mengadakan reboisasi
  - Memelihara keseimbangan lingkungan antara hutan dan pemukiman
- Gempa bumi adalah gerakan atau getaran bergelombang yang terjadi di permukaan bumi.
- Seismograf adalah alat yang dapat mencatat gempa.
- Gempa bumi ada 2 macam, yaitu gempa bumi tektonik dan gempa bumi vulkanik.
- Gunung meletus terjadi karena endapan magma di dalam perut bumi yang didorong keluar oleh gas yang bertekanan tinggi.
- Tanda-tanda gunung akan meletus di antaranya, yaitu:
  - Udara di sekitar gunung terasa panas
  - Gempa kecil sering terasa
  - Sering terdengar suara gemuruh dari gunung tersebut.
- Tindakan yang dilakukan jika terjadi gunung meletus, yaitu
  - Hindari daerah seperti lereng gunung, lembah, dan aliran lahar.
  - Berlindung dari abu letusan dan awan panas.
  - Hindari mengendarai kendaraan karena abu letusan dapat merusak mesin kendaraan.

Refleksi

Bencana alam merupakan salah satu peristiwa yang sulit untuk dicegah kedatangannya walaupun sudah ada teknologi yang dapat memberikan peringatan awal jika terjadi bencana alam tapi itu belum cukup memadai. Oleh karena itu, berusahalah selalu waspada serta jagalah dirimu dan keluargamu. Jangan lupa persiapkan peralatan yang diperlukan jika terjadi bencana.

Uji Kompetensi 19

Kerjakan di buku tugasmu.

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

1. Pusat gempa disebut ....
   a. hiposentrum
   b. epi sentrum
   c. seismograf
   d. tektonik
2. Gempa bumi vulkanik disebabkan oleh ....
   a. pergerakan magma ke atas di dalam bumi
   b. pergeseran lempengan plat tektonik
   c. reruntuhan tanah
   d. getaran bumi yang merambat ke laut
3. Contoh gempa bumi tektonik, yaitu ....
   a. gempa yang terjadi di Islandia
   b. gempa yang terjadi di Hawaii
   c. gempa yang terjadi di Yogyakarta
   d. gempa yang terjadi diCascade
4. Luapan air yang melebihi standar kapasitas disebut ....
   a. air pasang
   b. hujan deras
   c. banjir
   d. air bersih
5. Yang tidak menyebabkan banjir adalah ....
   a. curah hujan yang sangat tinggi
   b. hutan yang gundul
   c. penyumbatan aliran sungai
   d. korsleting listrik
6. Bentuk-bentuk bencara alam adalah sebagai berikut, *kecuali* ....
   a. gempa bumi
   b. kecelakaan beruntun
   c. gunung meletus
   d. tsunami
7. Banjir karena luapan air pasang terutama menimpa masyarakat yang tinggal di ....
   a. pegunungan
   b. kota besar
   c. tepi laut
   d. di pinggir hutan
8. Aliran sungai tersumbat karena ....
   a. orang membuang sampah sembarangan
   b. orang senang menggunakan perahu
   c. lalu lintas di air padat
   d. hujan deras
9. Alat pencatat getaran gempa disebut ....

a. geograf
b. hektograf
c. seismograf
d. teknograf

10. Gempa yang terjadi di Yogyakarta termasuk gempa bumi ....
    a. tektonik
    b. vulkanik
    c. reruntuhan tanah
    d. gunung berapi
11. Gempa bumi vulkanik dapat menjadi pertanda ....
    a. akan terjadi tsunami
    b. gunung berapi akan meletus
    c. akan terjadi air pasang
    d. akan terjadi banjir
12. Yang bukan termasuk tanda-tanda gunung berapi akan meletus adalah ....
    a. terjadi banjir
    b. terjadi gempa
    c. udara di sekitar gunung terasa panas
    d. banyak binatang turun gunung
13. Tindakan yang dilakukan saat terjadi gempa bumi adalah ....
    a. mengungsi/berpindah ke tempat perlindungan yang aman
    b. berlindung di dalam rumah
    c. jika sedang menyetir jangan mengerem mendadak
    d. jika berjalan di jalan raya
14. Cara mencegah bahaya banjir, yaitu ....
    a. jangan membuang sampah sembarangan
    b. melakukan penebangan hutan secara liar
    c. membangun rumah di bantaran sungai
    d. membangun pemukiman tanpa disertai membangun saluran air
15. Letusan gunung menyemburkan ....
    a. api
    b. batu-batuan
    c. gas oksigen
    d. lava

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

1. Apa yang dimaksud dengan banjir?
2. Sebutkan macam-macam bencana alam!
3. Apa yang menyebabkan terjadinya gempa bumi?
4. Sebutkan tindakan yang dilakukan saat terjadi gempa bumi!
5. Apa yang menyebabkan terjadinya gunung meletus?
6. Sebutkan tanda-tanda gunung berapi akan meletus!
7. Sebutkan 2 macam gempa bumi!
8. Sebutkan tindakan yang dilakukan jika terjadi gunung meletus!
9. Mengapa penebangan hutan secara liar bisa menyebabkan banjir?
10. Apakah seismograf itu?

Glosarium

Akselerasi	:	Proses peningkatan percepatan.
Aktivitas	:	Kegiatan
Atlet	:	Pemain yang mengikuti pertandingan dalam adu ketangkasan, kecepatan, ketrampilan, dan kekuatan.
Barbel	:	Batang besi yang kedua ujungnya diberi pemberat.
Berkemah	:	Mendirikan tenda untuk bermalam di suatu tempat.
Bijaksana	:	Selalu menggunakan akal dalam menghadapi atau memecahkan masalah.
Cembung	:	Lengkungan keluar.
Condong	:	Barang yang tegak agak miring ke sebelah.
Deselerasi	:	Daya pengurangan kecepatan.
Disiplin	:	Tertib.
Efisien	:	Tepat sesuai rencana.
Elastis	:	Sesuatu yang lentur.
Efektif	:	Ada pengaruhnya, dapat membuahkan hasil.
Fisik	:	Badan, jasmani.
Fleksibilitas	:	Kelenturan, keluwesan.
Hakikat	:	Intisari, dasar, keadaan yang sebenarnya.
Horisontal	:	Mendatar.
Ikrar	:	Kata-kata yang diucapkan dengan sepenuh hati.
Interval	:	Jarak yang terletak antara dua nilai yang diketahui.
Jelajah	:	Pergi ke tempat-tempat lain untuk mengetahui suasana/ menyelidiki sesuatu.
Kelalaian	:	Kekhilafan, kecerobohan.
Kelestarian	:	Keadaan yang tetap seperti semula.
Kemandirian	:	Keadaan dapat mengurus atau mengatasi kepentingannya sendiri tanpa tergantung pada orang lain.
Kerohanian	:	Berkenaan dengan jiwa/roh.
Kelentukan	:	Kelenturan.
Kombinasi	:	Gabungan beberapa hal.
Komponen	:	Unsur, bagian dari keseluruhan rangkaian.
Kondensasi	:	Perubahan uap air menjadi benda cair pada suhu di bawah titik embun.
Konsentrasi	:	Pemusatan pikiran terhadap sesuatu objek.
Koordinasi	:	Perihal mengatur suatu organisasi dan cabang-cabangnya sehingga peraturan dan tindakan yang akan dilaksanakan tidak saling bertentangan.
Kornet	:	daging yang dikalengkan.

Laju	:	Gerak, cepat.
Matras	:	Kasur tebal dan padat yang diisi dengan serabut kelapa.
Melenting	:	Meloncat ke atas dengan cepat.
Mengeper	:	Bergerak naik turun seperti per yang ditekan dan lepas kembali.
Menggiring	:	Menghalau/membawa ke suatu tempat.
Menyundul	:	Menandukkan kepala ke atas dan mengenai suatu benda
Menghela	:	Menarik, menyeret.
Mengambang	:	Terapung-apung di atas air.
Memantul	:	Bergerak bolak balik karena membentur sesuatu.
Mental	:	Berkenaan dengan jiwa, watak, batin dan sebagainya.
Metode	:	Cara sistematis dan berpikir secara baik untuk mencapai tujuan.
Navigasi	:	Ilmu yang mempelajari tentang seluk beluk menjalankan kapal atau pesawat.
Net	:	Jaring untuk membatasi antara dua kubu dalam permainana voli, tenis, atau bulu tangkis.
Nilai luhur	:	Sifat-sifat yang mulia.
Ortopedi	:	Ilmu tentang penyembuhan tulang khususnya pada anak-anak.
Pantulan	:	Gerakan memantul/membalikkan.
Pencemaran	:	Proses, cara, tindakan mengotori/mencemari.
Penjelajah	:	Orang yang melakukan penjelajahan.
Penyulingan	:	Proses mendidihkan zat cair dan mengembunkan uap serta menampung embun ke dalam wadah lain.
Peraturan	:	Kaidah yang dibuat untuk mengatur.
Peristiwa	:	Kejadian yang luar biasa.
Politene	:	Bahan plastik ulet, luwes, dan tahan panas.
Puntung	:	Sisa rokok yang tidak terbakar.
Rangsangan	:	Dorongan.
Rangkaian	:	Hasil dari perbuatan merangkai, untaian.
Regu	:	Kelompok orang yang melakukan kerja sama
Relaks	:	Dalam keadaan santai.
Rekreasi	:	Penyegaran kembali fisik dan pikiran.
Rencana	:	Rancangan, rangka sesuatu yang hendak dikerjakan.
Rongga	:	Lubang, ruang.
Sendi	:	Hubungan yang terbentuk antara tulang.
Stamina	:	Ketahanan tubuh, kemampuan, dan kekuatan bertahan untuk melakukan aktifitas.
Teknik	:	Cara melaksanakan atau mengerjakan sesuatu.
Tendon	:	Urat keras yang menghubungkan otot dengan sendi.
Variasi	:	Bentuk yang lain, tindakan perubahan dari keadaan semula.
Vertikal	:	Tegak lurus dari atas ke bawah.

Indeks

A

Atlet 15, 29, 49, 52, 121
Atletik 27
Ayunan 70, 159
Awalan 30, 31, 34, 125, 126

B

Banjir 173, 175
Bela diri 41, 43, 130
Bencana alam 173
Bola voli 1, 6, 102, 106
Bola basket 1, 8, 102, 108
Bulu tangkis 15, 113, 115

D

Daya tahan 52

F

Finish 30, 123, 124, 142
Formasi 102, 105

G

Gaya bebas 165, 167, 168
Gaya punggung 77, 79-81
Gempa bumi 173, 176
Guling depan 61, 63, 64, 149, 151-153
Guling belakang 61, 62, 149, 151
Guling lenting 61, 63, 64, 149, 153
Gunung meletus 173, 177

K

Kebakaran 95, 97-100
Kebugaran jasmani 49,139
Kecepatan 52
Kekuatan 51-52, 59, 141, 143
Kelalaian 97
Kelentukan 53-55, 59, 141, 142, 159
Keseimbangan 35, 61, 79, 149, 151
Kombinasi 1, 3, 4, 7, 10, 18, 19, 20, 22, 24, 45
Kondensasi 91
Korsleting 48
Koordinasi 81, 153, 169
Kuda-kuda 43, 133

L

Langkah 44, 69, 133, 159
Lari 27, 29, 121, 124, 142
Latihan 121, 124, 125, 126, 141
Lempar cakram 34, 127
Lempar lembing 35, 127
Lompat jauh 30, 123, 125
Lompat tinggi 31, 126
Loncat harimau 151, 152, 153

M

Matras 126
Melayang 30, 32
Mendarat 31, 32, 126
Menendang bola 3, 4
Menghentikan bola 4
Meroda 61, 62, 63

P

Passing 6, 7
Penjelajahan 85, 87
Pengambilan napas 79, 81, 167, 169
Pengukuran 139, 142
Penyerangan 105, 107, 109, 115, 116
Penyulingan 91
Perlengkapan 87, 88, 89
Pertahanan 105-108, 115
Pertandingan 135, 165
Pukulan 44, 45, 115, 116, 133, 135
Pukulan forehand 17, 18, 22
Pukulan Backhand 17, 18, 22

R

Renang 77, 79, 165, 168

S

Servis 6, 7, 17, 106
Senam lantai 59, 61, 63, 149
Senam irama 67, 69, 71-73, 157, 159, 161
Smash 6, 7, 8, 107, 115
Sepak bola 1, 3, 102, 105
Softball 15, 19, 20, 113, 116
Start 31, 123, 124, 142

T

Tangkisan 45, 46, 133
Tenis meja 15, 22, 113
Teknik 1, 3, 6, 8, 15, 17-21, 24, 27, 29, 33, 35-36, 41
Tendangan 46, 133, 135
Tenda 87
Tolakan 31, 33, 63, 126, 127
Tolak peluru 32, 127
Tumbuhan 91

V

Variasi 1, 3, 4, 7, 10, 41

Daftar Pustaka

Barber, Nicola, 2002, *Bencana Alam; Kebakaran dan Banjir Apa Penyebabnya? Di mana Terjadinya?*, Jakarta: Alex Media Komputindo

Biyakto. A, Mulyono. Prof, 2007, *Tes Pengukuran Pendidikan Jasmani/Olahraga*, Solo: UNS Press

BSNP. 2006. *Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga, dan Kesehatan Kelas 9 Sekolah Menengah Pertama dan Madrasah Tsanawiyah*, Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional

Clark, John, 2000, *Paduan Geografi, Gempa Bumi Hingga Gunung Berapi*, Semarang: PT. Mandira Jaya Abadi

Departemen Pendidikan Nasional. 2002. *Model Pelaksanaan Pendidikan Life Skill Melalui Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga.

Departemen pendidikan Nasional. 2000. *Bola Voli*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional, Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.

Dinata, Marta. 2003. *Dasar-dasar Mengajar bola Basket*. Ciputat: Cerdas Jaya.

Dinata, Marta. 2003. *Belajar Renang*. Ciputat: Cerdas Jaya.

Hariyadi, R Kotot Slamet. 2003. *Teknik Dasar Pencak Silat Tanding*. Jakarta: PT. Dian Rakyat.

Hodges, Larry. 2002. *Tenis Meja Tingkat Pemula*. Jakarta: Rajawali Grafindo Perkasa.

Murni, Muhammad. 2000. *Renang*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional, Direktorat Jenderal Dasar Menengah.

Ma'mun, Amung. 2001. *Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Pembelajaran Bola Voli Konsep dan Metode Pembelajaran*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional, Direktorat Jenderal Olahraga.

Poole, James. 2004. *Belajar Bulu Tangkis*. Bandung: CV. Pionir Jaya.

Purwaseso, Bambang, 2004, *Pengendalian Kebakaran Hutan Suatu Pengantar*, Rineka Cipta

Subarjah, Herman. 2001. *Bulu Tangkis*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional, Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar Menengah.

Sugeng, H.R. 2003. *RPUL 2003-2004*. Semarang: CV. Aneka Ilmu.

Suharto dan Widaningar, 2001, *Pendidikan Kesehatan,* Jakarta: Departeman Pendidikan Kesehatan, Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah

Sumarno. 2006. *Materi Pokok Olahraga Pilihan II*. Jakarta: Universitas Terbuka.

Suparman, Eddy. 2000. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Angkasa.

Thomas, David S. 2002. *Renang Tingkat Pemula*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.

Yudiawan, Deni. 2002. *Panduan Praktis Berpetualangan di Alam Bebas*. Jakarta: Puspa Swara.

Zaini, Muchamad. 2006. *Panduan Pencegahan dan Pemadaman Kebakaran*, Abdi Tandur

Sumber-sumber lainnya:

http://www.koranindonesia.com diunduh pada hari Sabtu 03 Januari 2009, jam 09.57
http://www.specialolympics.org diunduh pada hari Sabtu 03 Januari 2009, jam 10.16
http://farm4.static.flickr.com diunduh pada hari Sabtu 03 Januari 2009, jam 11.35
http://id.media.88db.com diunduh pada hari Sabtu 03 Januari 2009, jam 11.39
http://photographunique.com diunduh pada hari Sabtu 03 Januari 2009, jam 12.10
http://www.nasporfowo.webpark diunduh pada hari Sabtu 03 Januari 2009, jam 12.20
http://www.swaberita.com diunduh pada hari Sabtu 03 Januari 2009, jam 12.28
http://www.catherdralhom.org diunduh pada hari Sabtu 03 Januari 2009, jam 12.30
http://www.Lianaindonesia.wordpress.com/2006/08/25/yuuk menyimak apa itu gunung meletus diunduh pada hari Sabtu 03 Januari 2009, jam 12.50
http://www.Mapala.net/2007/ Air dan Cara Mendapatkannya, diunduh pada hari Sabtu 03 Januari 2009, jam 10.35

Sumber Gambar dari Internet

http://www.mave.file.wordpress.com diunduh pada hari Sabtu 03 Januari 2009, jam 11.20
http://www.photobucket.com diunduh pada hari Sabtu 03 Januari 2009, jam 11.20
http://www.sekrat.files.wordpress.com diunduh pada hari Sabtu 03 Januari 2009, jam 11.25
http://www.stivterstock.com diunduh pada hari Sabtu 03 Januari 2009, jam 11.25
http://www.cas.hamptoun.eda diunduh pada hari Sabtu 03 Januari 2009, jam 11.35
http://www.portal.vsi.esdan.go.id diunduh pada hari Sabtu 03 Januari 2009, jam 11.40
http://www.batam.com diunduh pada hari Sabtu 03 Januari 2009, jam 11.40
http://www.wordpress.com diunduh pada hari Sabtu 03 Januari 2009, jam 12.00
http://www.aksesdeplu.com diunduh pada hari Sabtu 03 Januari 2009, jam 12.15
http://www.baungcamp.com diunduh pada hari Selasa 23 Juni 2009, jam 10.09
http://www.yukez.files.wordpress.com diunduh pada hari Selasa 23 Juni 2009, jam 10.15
http://bp2.blogger.com diunduh pada hari Selasa 23 Juni 2009, jam 10.00
http://www.crossfit.com diunduh pada hari Selasa 23 Juni 2009, jam 10.40

Lampiran

Lampiran 1

Olimpiade

Olimpiade adalah ajang olahraga yang diadakan setiap empat tahun sekali dan diikuti oleh seluruh negara di dunia yang terdaftar di Komite Olimpiade Internasional (IOC).

Awalnya hanya berlangsung di Yunani kuno, Olimpiade kemudian dihidupkan kembali oleh seorang bangsawan Perancis, Pierre Frèdy, Baron de Coubertin pada akhir abad ke-19. Olimpiade yang lebih dikenal di Indonesia, Olimpiade musim panas, telah diadakan setiap empat tahun sekali sejak 1896, kecuali tahun-tahun pada masa Perang Dunia II.

Edisi khusus untuk olahraga musim dingin, Olimpiade musim dingin, dimulai pada 1924. Awalnya ini diadakan pada tahun yang sama dengan Olimpiade musim panas, namun sejak 1994 Olimpiade musim dingin diadakan setiap empat tahun sekali, dengan selang dua tahun setelah Olimpiade musim panas.

Pada 2004, Olimpiade kembali ke "rumah" lamanya di Yunani untuk Olimpiade XXVIII.

Partisipasi Indonesia

Pertama kali berpartisipasi pada Olimpiade 1952 di Helsinki, Finlandia, dan selanjutnya tak pernah absen pada tahun 1956, 1960 1964, 1968, 1972, 1976, 1980, 1984, 1988, 1992, 1996, 2000, 2004, 2008.

Medali pertama bagi kontingen Indonesia adalah pada Olimpiade Seoul 1988 di Seoul, Korea Selatan. Trio pemanah Indonesia berhasil meraih medali perak cabang panahan beregu putri yang anggotanya adalah Nurfitriyana Saiman, Kusuma Wardhani dan Lilies Handayani

Pada Olimpiade Barcelona 1992 di Barcelona, Spanyol, Medali emas pertama bagi kontingen Indonesia sepanjang sejarah Olimpiade dipersembahkan oleh Susi Susanti (bulutangkis, tunggal putri) disusul oleh Alan Budikusuma (bulutangkis, tunggal putra). Perak: Ardi B. Wiranata (bulutangkis, tunggal putra), Eddy Hartono/ Rudy Gunawan (bulutangkis, ganda putra); Perunggu: Hermawan Susanto (bulutangkis, tunggal putra). Pada Olimpiade ini, Indonesia meraih 2 emas, 2 perak dan 1 perunggu, yang semuanya dipersembahkan oleh kontingen bulutangkis.

Pada Olimpiade Atlanta 1996 di Atlanta, Amerika Serikat, Indonesia meraih 1 emas, 1 perak dan 2 perunggu. Semua medali untuk Kontingen Indonesia dipersembahkan oleh tim bulutangkis: Emas: Rexy Mainaky/Ricky Subagja (nomor ganda Putra); Perak: Mia Audina (tunggal puteri); Perunggu: Susi Susanti (tunggal putri), Denny Kantono/Antonius B. Ariantho (ganda putra).

Pada Olimpiade Sydney 2000 di Sydney, Australia, Indonesia meraih 1 emas, 3 perak dan 2 perunggu. Emas: Tony Gunawan/Chandra Wijaya (Bulutangkis, ganda putra); Perak: Hendrawan (Bulutangkis, tunggal putra), Tri Kusharjanto/ Minarti Timur (Bulutangkis, ganda campuran), Raema Lisa Rumbewas (Angkat Berat putri 48 kg.); Perunggu: Sri Indriyani (Angkat berat, putri 48 kg.), Winarni Weightlifting, (Angkat berat, putri 53 kg.)

Pada Olimpiade Athena 2004 di Athena, Yunani, Indonesia meraih 1 emas dan 2 perunggu. Emas: Taufik Hidayat (Bulutangkis, tunggal putra), Perunggu: Soni Dwi Kuncoro (bulutangkis, tunggal putra) dan Flandy Limpele/Eng Hian (bulutangkis, ganda putra).

Pada Olimpiade Beijing 2008 di Beijing, China, Indonesia mendapatkan emas pertama melalui cabang bulutangkis oleh pasangan ganda putra Markis Kido/ Hendra Setiawan. Perak: Nova Widianto/Lilyana Natsir (Bulutangkis, ganda campuran), Perunggu: Maria Kristin Yulianti (Bulutangkis, Tunggal Putri), Eko Yuli Irawan (Angkat Besi, Total angkatan 288 kg), Triyatno (Angkat Besi, Total angkatan 298 kg)

Olimpiade dan Paralimpiade

Olimpiade Musim Panas : 1896, 1900, 1904, 1906, 1908, 1912, 1916, 1920, 1924, 1928, 1932, 1936, 1940, 1944, 1948, 1952, 1956, 1960, 1964, 1968, 1972, 1976, 1980, 1984, 1988, 1992, 1996, 2000, 2004, 2008, 2012

Olimpiade Musim Dingin : 1924, 1928, 1932, 1936, 1940, 1944, 1948, 1952, 1956, 1960, 1964, 1968, 1972, 1976, 1980, 1984, 1988, 1992, 1994, 1998, 2002, 2006, 2010, 2014

Vancouver 2010, London 2012, Sochi 2014

Paralimpiade Musim Panas : 1960, 1964, 1968, 1972, 1976, 1980, 1984, 1988, 1992, 1996, 2000, 2004, 2008, 2012

Paralimpiade Musim Dingin: 1976, 1980, 1984, 1988, 1992, 1994, 1998, 2002, 2006, 2010, 2014

Vancouver 2010, London 2012 , Sochi 2014

Olimpiade Remaja

Olimpiade Remaja Musim Panas : 2010
Olimpiade Remaja Musim Dingin N/A
Singapura 2010

Sumber: Wikipedia bahasa Indonesia, ensiklopedia bebas

Lampiran 2

Federasi-federasi Olahraga Internasional

FIBA : *Federation International de Basketball Ameteur*
FIFA : *Federation of International Football Association*
FIG : *Federation International de Gymnastique*
IAAF : *International Amateur Athletic Federation*
IABA : *International Amateur Boxing Association*
IBF : *International Badminton Federation*
International Boxing Federation
ILTA : *International Lawn Tennis Association*
ISF : *International Softball Federation*
IVBF : *International de Volley Ball Federation*
IYRU : *International Yacht Racing Union*
OPBF : *Orient Pasific Boxing Federation*
WBA : *World Boxing Association*
WBC : *World Boxing Commission*
WBF : *World Badminton Federation*
WBO : *World Boxing Organization*

Sumber: Intisari Pengetahuan Umum Lengkap, hal. 72, 2004

Diunduh dari BSE.Mahoni.com

Hidup Sehat, Tetap Semangat !

Setiap manusia di seluruh dunia tentunya menginginkan untuk tetap hidup sehat agar dapat melakukan aktivitas rutin tiap harinya. Begitu pula dengan tubuhmu yang menginginkan untuk dilatih secara berkala untuk menjaga fungsi masing-masing organ agar tetap maksimal. Banyak cara yang dapat kamu lakukan demi mendapat kondisi fisik yang fit dan bugar.

Salah satunya dengan berolahraga. Tidak hanya akan memperbaiki kinerja organ tubuh dari luar tetapi juga menyempurnakan fungsi metabolisme tubuh dari dalam agar terjalin keseimbangan yang tidak membawa efek samping jangka panjang pada tubuh kamu.

Dengan memilih untuk berolahraga secara rutin, itu berarti kamu telah menetapkan langkah-langkah terbaik dan meluangkan waktu dan bersedia berkomitmen untuk terikat dengan latihan yang berkesinambungan.

Jadi, sudahkah kamu membuat pilihan terbaik untuk kesehatan tubuhmu? Apakah kamu akan mengambil langkah cepat tapi belum pasti akan efek samping di waktu mendatang? Atau memilih berolahraga terprogram yang dapat kamu nikmati hasilnya? Mari kita hidup sehat, tidak hanya mengucapkannya tapi juga menjalaninya.

Tetap semangat dan ayo berolahraga!

ISBN 978-979-095-214-0 (no. jilid lengkap)
ISBN 978-979-095-236-2 (jil. 3j)

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

*Harga Eceran Tertinggi (HET) *Rp13.096,00*