



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
REPUBLIK INDONESIA
2013



Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan



SMP/MTs
Kelas

VII

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

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

Melalui proses pembelajaran yang dilakukan, diharapkan peserta didik terampil dalam berolahraga. Terampil berolahraga bukan berarti peserta didik dituntut untuk menguasai cabang olahraga dan permainan tertentu, melainkan mengutamakan proses perkembangan gerak peserta didik dari waktu ke waktu. Untuk mengaktualisasikan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, peserta didik harus dijadikan sebagai subyek didik.

Buku ini dipaparkan dalam 10 bab yang lengkap dengan uji kompetensi (Aspek kognitif, afektif, dan psikomotor) pada masing-masing bab. Buku kelas VII ini memiliki empat Kompetensi Inti (KI) yang dijabarkan dalam 10 Kompetensi Dasar. Untuk mencapai Kompetensi Inti dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan dikemas dalam 10 Bab antara lain : Bab 1 tentang Permainan Bola Besar, Bab 2 tentang Permainan Bola Kecil, Bab 3 tentang Atletik, Bab 4 tentang Beladiri, Bab 5 tentang Senam Lantai, Bab 6 tentang Aktivitas Gerak Berirama, Bab 7 tentang Aktivitas Kebugaran Jasmani, Bab 8 tentang Aktivitas Air, Bab 9 tentang Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan, dan Bab 10 tentang Pola Hidup Sehat. Uraian materi ini akan peserta didik temui dalam bentuk praktik dan teori pada setiap bab.

ISBN :

978-602-1530-78-8

978-602-1530-79-5

Hak Cipta © 2013 pada Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
Dilindungi Undang-Undang

MILIK NEGARA
TIDAK DIPERDAGANGKAN

***Disklaimer:** Buku ini merupakan buku siswa yang dipersiapkan Pemerintah dalam rangka implementasi Kurikulum 2013. Buku siswa ini disusun dan ditelaah oleh berbagai pihak di bawah koordinasi Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, dan dipergunakan dalam tahap awal penerapan Kurikulum 2013. Buku ini merupakan “dokumen hidup” yang senantiasa diperbaiki, diperbaharui, dan dimutakhirkan sesuai dengan dinamika kebutuhan dan perubahan zaman. Masukan dari berbagai kalangan diharapkan dapat meningkatkan kualitas buku ini.*

Katalog Dalam Terbitan (KDT)

Indonesia. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan/Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. --
Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2013.
vi, 250 hlm. : illus. ; 29,7 cm.

Untuk SMP/MTs Kelas VII
ISBN 978-602-1530-78-8 (jilid lengkap)
ISBN 978-602-1530-79-5 (jilid 1)

1. Olahraga — Studi dan Pengajaran I. Judul
II. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

613.7

Kontributor Naskah : Muhajir dan Budi Sutrisno.
Penelaah : Wawan Suherman dan Mulyana.
Penyelia Penerbitan : Politeknik Negeri Media Kreatif, Jakarta.

Cetakan Ke-1, 2013
Disusun dengan huruf Calisto MT, 11 pt

Kata Pengantar

Kurikulum 2013 dirancang untuk memperkuat kompetensi siswa dari sisi pengetahuan, keterampilan, dan sikap secara utuh. Keutuhan tersebut menjadi dasar dalam perumusan kompetensi dasar tiap mata pelajaran, sehingga kompetensi dasar tiap mata pelajaran mencakup kompetensi dasar kelompok sikap, kompetensi dasar kelompok pengetahuan, dan kompetensi dasar kelompok keterampilan. Semua mata pelajaran dirancang mengikuti rumusan tersebut.

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) untuk Kelas VII SMP/MTs yang disajikan dalam buku ini juga tunduk pada ketentuan tersebut. PJOK bukan berisi materi pembelajaran yang dirancang hanya untuk mengasah kompetensi keterampilan peserta didik, atau mata pelajaran yang membaginya menjadi pengetahuan tentang kesehatan dan keterampilan berolahraga. PJOK adalah mata pelajaran yang membekali siswa dengan pengetahuan tentang gerak jasmani dalam berolahraga serta faktor kesehatan yang dapat memengaruhinya, keterampilan dalam melakukan gerak jasmani dalam berolahraga dan menjaga kesehatannya, serta sikap perilaku yang dituntut dalam berolahraga dan menjaga kesehatan sebagai suatu kesatuan yang utuh, Sehingga terbentuk peserta didik yang sadar kebugaran jasmani, sadar olahraga, dan sadar kesehatan.

Pembelajarannya dirancang berbasis aktivitas terkait dengan sejumlah jenis gerak jasmani/olahraga dan usaha-usaha menjaga kesehatan yang sesuai untuk peserta didik Kelas VII SMP/MTs. Aktivitas-aktivitas tersebut dirancang untuk membuat peserta didik terbiasa melakukan gerak jasmani dan berolahraga dengan senang hati karena merasa perlu melakukannya dan sadar akan pentingnya menjaga kesehatan jasmani baik melalui gerak jasmani dan olahraga maupun dengan memperhatikan faktor-faktor kesehatan yang memengaruhinya. Sebagai mata pelajaran yang mengandung unsur muatan lokal, tambahan materi yang digali dari kearifan lokal dan relevan dengan mata pelajaran ini sangat diharapkan untuk ditambahkan sebagai pengayaan dari buku ini.

Buku ini menjabarkan usaha minimal yang harus dilakukan siswa untuk mencapai kompetensi yang diharapkan. Sesuai dengan pendekatan yang digunakan dalam Kurikulum 2013, siswa diajak menjadi berani untuk mencari sumber belajar lain yang tersedia dan terbentang luas di sekitarnya. Peran guru dalam meningkatkan dan menyesuaikan daya serap siswa dengan ketersediaan kegiatan pada buku ini sangat penting. Guru dapat memperkayanya dengan kreasi dalam bentuk kegiatan-kegiatan lain yang sesuai dan relevan yang bersumber dari lingkungan sosial dan alam.

Sebagai edisi pertama, buku ini sangat terbuka dan perlu terus dilakukan perbaikan dan penyempurnaan. Untuk itu, kami mengundang para pembaca memberikan kritik, saran dan masukan untuk perbaikan dan penyempurnaan pada edisi berikutnya. Atas kontribusi tersebut, kami ucapkan terima kasih. Mudah-mudahan kita dapat memberikan yang terbaik bagi kemajuan dunia pendidikan dalam rangka mempersiapkan generasi seratus tahun Indonesia Merdeka (2045).

Jakarta, Mei 2013

Menteri Pendidikan dan Kebudayaan

Mohammad Nuh

Daftar Isi

| | |
|--|-----------|
| Kata Pengantar | iii |
| Daftar Isi | iv |
| BAB 1 Permainan Bola Besar | 1 |
| A. Permainan Bola Besar Menggunakan Permainan Sepak Bola | 2 |
| B. Permainan Bola Besar Menggunakan Permainan Bola Voli | 16 |
| C. Permainan Bola Besar Menggunakan Permainan Bola Basket | 28 |
| Ringkasan Materi | 42 |
| Penilaian Pengetahuan | 43 |
| Tugas Individu | 43 |
| Tugas Kelompok | 46 |
| Penilaian Keterampilan | 46 |
| Penilaian Perilaku | 47 |
| BAB 2 Permainan Bola Kecil | 48 |
| A. Permainan Bola Kecil Menggunakan Permainan Kasti | 49 |
| B. Permainan Bola Kecil Menggunakan Permainan Bulu Tangkis | 60 |
| C. Permainan Bola Kecil Menggunakan Permainan Tenis Meja | 68 |
| Ringkasan Materi | 76 |
| Penilaian Pengetahuan | 77 |
| Tugas Individu | 77 |
| Tugas Kelompok | 80 |
| Penilaian Keterampilan | 81 |
| Penilaian Perilaku | 82 |
| BAB 3 Atletik | 83 |
| A. Pengertian dan Asal-Usul Atletik | 84 |
| B. Pembelajaran Atletik Jalan Cepat | 85 |
| C. Pembelajaran Atletik Lari Jarak Pendek | 91 |
| D. Pembelajaran Atletik Lompat Jauh | 101 |
| E. Pembelajaran Atletik Tolak Peluru | 107 |
| Ringkasan Materi | 115 |
| Penilaian Pengetahuan | 116 |
| Tugas Individu | 116 |
| Tugas Kelompok | 119 |
| Penilaian Keterampilan | 120 |
| Penilaian Perilaku | 120 |

| | |
|--|------------|
| BAB 4 Beladiri..... | 121 |
| A. Pembelajaran Beladiri (Pencak Silat)..... | 122 |
| B. Pembelajaran Pola Gerak Pencak Silat | 123 |
| C. Pembelajaran Teknik Pencak Silat | 125 |
| Ringkasan Materi | 134 |
| Penilaian Pengetahuan | 135 |
| Tugas Individu | 135 |
| Tugas Kelompok | 136 |
| Penilaian Keterampilan | 137 |
| Penilaian Perilaku | 137 |
| BAB 5 Senam Lantai..... | 138 |
| A. Hakikat Senam Lantai | 139 |
| B. Pembelajaran Senam Lantai..... | 140 |
| C. Pembelajaran Rangkaian Senam lantai | 146 |
| Ringkasan Materi | 148 |
| Penilaian Pengetahuan | 149 |
| Tugas Individu | 149 |
| Tugas Kelompok | 150 |
| Penilaian Keterampilan | 150 |
| Penilaian Perilaku | 151 |
| BAB 6 Aktivitas Gerak Berirama | 152 |
| A. Pengertian dan Asal-Usul Aktivitas Gerak Berirama | 153 |
| B. Pembelajaran Gerakan Langkah Kaki Gerak Berirama..... | 153 |
| C. Pembelajaran Gerakan Ayunan Lengan Aktivitas Gerak Berirama | 156 |
| D. Pembelajaran Kombinasi Gerakan Ayunan Lengan | 159 |
| Ringkasan Materi | 163 |
| Penilaian Pengetahuan | 164 |
| Tugas Individu | 164 |
| Tugas Kelompok | 165 |
| Penilaian Keterampilan | 166 |
| Penilaian Perilaku..... | 166 |

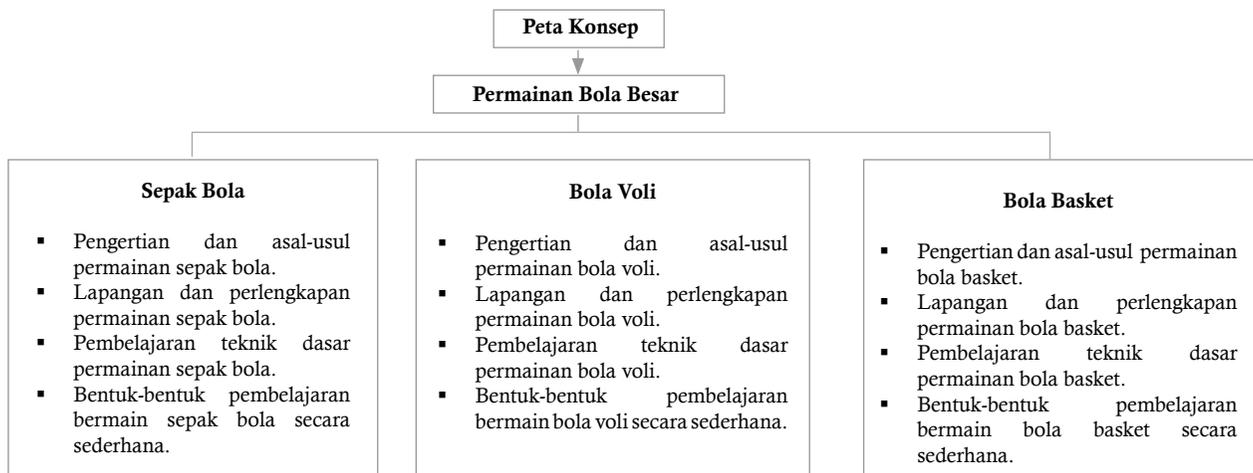
| | |
|---|------------|
| BAB 7 Aktivitas Kebugaran Jasmani..... | 167 |
| A. Hakikat Kebugaran Jasmani | 168 |
| B. Bentuk-Bentuk Latihan Kebugaran Jasmani..... | 170 |
| C. Tes Kebugaran Jasmani..... | 178 |
| Ringkasan Materi | 182 |
| Penilaian Pengetahuan | 183 |
| Tugas Individu | 183 |
| Tugas Kelompok | 184 |
| Penilaian Keterampilan | 185 |
| Penilaian Perilaku | 185 |
| BAB 8 Aktivitas Air..... | 186 |
| A. Pengertian dan Asal-Usul Renang..... | 187 |
| B. Pembelajaran Aktivitas Air Renang Gaya Dada | 187 |
| C. Pembelajaran Tata Tertib di Kolam Renang | 196 |
| Ringkasan Materi | 198 |
| Penilaian Pengetahuan | 199 |
| Tugas Individu | 199 |
| Tugas Kelompok | 200 |
| Penilaian Keterampilan | 201 |
| Penilaian Perilaku | 202 |
| BAB 9 Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan..... | 203 |
| A. Hakikat dan Prinsip-Prinsip P3K | 204 |
| B. Peralatan P3K dan Cara Penggunaannya | 205 |
| C. Kecelakaan yang Sering Terjadi dan Cara Pertolongannya | 207 |
| Ringkasan Materi | 215 |
| Penilaian Pengetahuan | 216 |
| Tugas Individu | 216 |
| Tugas Kelompok | 218 |
| Penilaian Keterampilan | 218 |
| Penilaian Perilaku | 219 |
| BAB 10 Pola Hidup Sehat | 220 |
| A. Pola Hidup Sehat | 221 |
| B. Penyakit Akibat Pola Hidup Tidak Sehat | 233 |
| Ringkasan Materi | 238 |
| Penilaian Pengetahuan..... | 239 |
| Tugas Individu | 239 |
| Tugas Kelompok | 241 |
| Penilaian Keterampilan | 241 |
| Penilaian Perilaku | 242 |
| Glosarium..... | 243 |
| Daftar Pustaka | 249 |

Permainan Bola Besar

1

| Kata Kunci |
|--|
| Permainan sepak bola, bola voli, bola basket, teknik bermain, teknik badan, peraturan dimodifikasi, pembelajaran, teknik dasar, peraturan, perlengkapan permainan. |

| Tujuan Pembelajaran |
|---|
| Setelah mempelajari materi pada bab ini, peserta didik diharapkan memiliki pengetahuan dan mampu mempraktikkan keterampilan dasar permainan bola besar (sepak bola, bola voli, dan bola basket) dengan kontrol yang baik dengan menunjukkan perilaku kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. |



PEMBANGKIT MOTIVASI

Permainan sepak bola, bola voli dan bola basket merupakan cabang olahraga yang menggunakan bola sebagai alat permainan. Agar dapat memainkan bola dengan baik sehingga dapat memenangkan permainan, seorang pemain harus menguasai teknik bermain. Maukah kamu menjadi pemain sepak bola seperti: Lionel Messi, Cristiano Ronaldo, Wayne Rooney, Andik Firmansyah, Bambang Pamungkas, dan pemain sepak bola hebat lainnya yang kamu kenal. Kemudian kamu mengenal pemain bola voli seperti: Gilberto Godoy Filho Amauri de, yang dikenal sebagai Giba dan Aji Maulana. Lalu mungkin kamu mengenal pemain bola basket terbaik dunia seperti : LeBron James, Kobe Bryant, Dwyane Wade, Chris Paul, dan Dwight Howard.

Untuk menjadi pemain sepak bola, bola voli dan bola basket yang terkenal, sudah tentu kamu melakukan latihan dengan sungguh-sungguh supaya dapat menguasai teknik permainan. Di samping itu, kamu juga harus ulet dan tekun dalam mengikuti latihan.

Oleh karena itu, sangat perlu dilakukan pembelajaran-pembelajaran teknik bermain. Bagaimanakah pembelajaran-pembelajaran teknik bermain sepak bola, bola voli dan bola basket yang harus dilakukan agar dapat memenangkan suatu pertandingan?

Dalam bab ini, kita akan mempelajari teknik dasar atau keterampilan bermain sepak bola, bola voli, dan bola basket. Penyajian materi dipaparkan secara lengkap, baik gambar maupun penjelasannya. Diharapkan para peserta didik dapat lebih mudah memahami gerakan atau teknik dasar permainan sepak bola, bola voli, dan bola basket.

A. Permainan Bola Besar Menggunakan Permainan Sepak Bola

Siapakah di antara kamu yang tidak ingin memiliki tubuh yang sehat dan kuat? Setiap orang pasti menginginkan tubuh yang sehat dan kuat. Agar tubuh kita sehat dan kuat maka kita harus giat berolahraga. Apakah olahraga kegemarannya? Apakah sepak bola termasuk olahraga kegemarannya? Bagaimana teknis permainannya? Agar kalian bisa memahami tentang permainan sepak bola, pelajari materi ini dengan cermat!

1. Pengertian dan Asal-Usul Sepak Bola

Sekarang coba kamu baca tentang pengertian dan sejarah sepak bola berikut ini.

Sepak Bola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola kian-kemari untuk diperebutkan di antara pemain-pemain, yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola. Di dalam memainkan bola, setiap pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan dan lengan. Hanya penjaga gawang yang diperbolehkan memainkan bola dengan kaki dan tangan di daerah gawang.

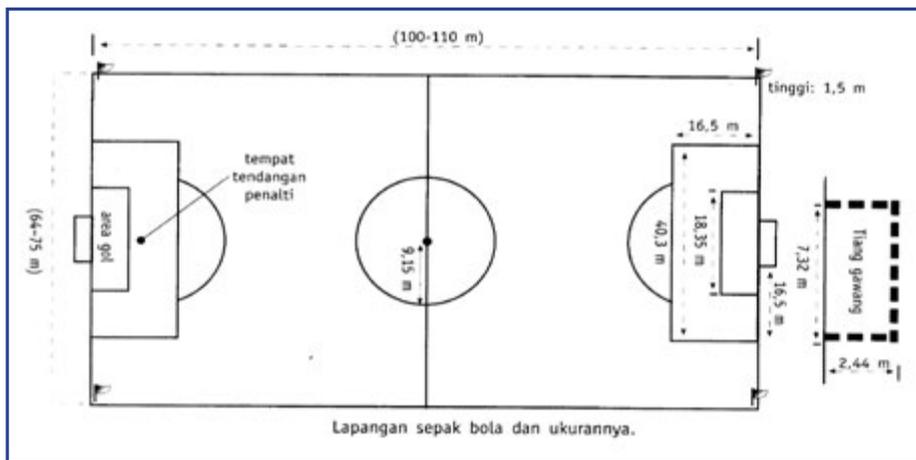
Sepak Bola merupakan permainan beregu yang masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain. Biasanya permainan sepak bola dimainkan dalam dua babak (2x45 menit) dengan waktu istirahat 10 menit di antara dua babak tersebut.

Dari peninggalan-peninggalan sejarah, kita mengenal beberapa sebutan sepak bola. Pada zaman Cina Kuno semasa pemerintahan Dinasti Han, sepak bola dikenal dengan istilah *tanchu*. Di Italia pada zaman Romawi dikenal sebagai *haspartun*, di Prancis yang selanjutnya menyebar ke Normandia dan Britania (Inggris), dikenal dengan *choule*. Di Yunani Kuno dikenal istilah *epishyros* dan di Jepang dikenal istilah *Kemari*.

Pada tanggal 26 Oktober 1863 didirikan sebuah badan yang disebut "*English Football Assosiation*". Kemudian tanggal 8 Desember 1863 lahir peraturannya permainan sepak bola modern yang disusun oleh badan tersebut yang dalam perkembangannya mengalami perubahan. Atas inisiatif Guerin (Prancis) pada tanggal 21 Mei 1904 berdirilah federasi sepak bola internasional dengan nama "*Federation International de Football Assosiation*" (FIFA). Atas inisiatif Jules Rimet pada tahun 1930 diselenggarakan kejuaraan dunia sepak bola pertama di Montevideo, Uruguay. Kejuaraan sepak bola dunia diadakan 4 tahun sekali.

Pada tanggal 19 April 1930 dibentuk Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia (PSSI) di Yogyakarta dengan dukungan seluruh bond-bond. Pengurus PSSI pertama kali diketuai oleh Ir. Soeratin Sosrosoegondo. Mulai tahun 1966 diadakan kejuaraan sepak bola tingkat taruna remaja dengan nama "Piala Soeratin" (Soeratin Cup). Sumber: www.pssi-football.com.

2. Lapangan dan Perlengkapan Permainan Sepak Bola



Sumber lapangan: FIFA, Rule Of The Game, 2010.



Bahan : Karet
Berat : 410-450 gram
Keliling : 68-70 cm
Tekanan udara : 0,60-1,1 atm

Gambar 1.1. Lapangan permainan sepak bola beserta ukurannya

3. Pembelajaran Teknik Dasar Permainan Sepak Bola

Permainan sepak bola merupakan permainan beregu bola besar yang memerlukan keterampilan dan kerja sama yang baik. Kerja sama yang terjalin akan menghasilkan sebuah prestasi yang baik pula. Tanpa kerja sama mustahil sebuah gol akan terjadi. Untuk itu diperlukan teknik-teknik permainan yang beragam, baik individu maupun tim. Jadi, bagaimanakah cara mempelajari teknik dasar permainan sepak bola yang benar?

Teknik permainan sepak bola terdiri dari bermacam-macam gerakan. Keahlian seseorang dalam memainkan bola sangatlah berguna untuk suatu pertandingan yang berkualitas. Untuk dapat bermain sepak bola dengan baik dan terampil, seorang pemain sepak bola dituntut untuk menguasai teknik dasar sepak bola. Tanpa penguasaan teknik yang baik, pemain sepak bola tidak mungkin dapat menguasai atau mengontrol bola dengan baik pula. Tanpa kemampuan menguasai bola dengan baik, tidak mungkin dapat menciptakan kerja sama dengan pemain lain. Kerja sama dalam permainan sepak bola merupakan inti dari permainan sepak bola.

Teknik sepak bola dengan bola antara lain: (1) Teknik menendang bola, (2) Teknik menahan bola (*trapping*), (3) Teknik menggiring bola (*dribbling*), (4) Teknik gerak tipu, (5) Teknik menyundul bola (*heading*), (6) Teknik merebut bola (*tackling*), (7) Teknik lemparan ke dalam (*throw-in*) dan (8) Teknik penjaga gawang.

Tanpa penguasaan teknik dasar tersebut kamu tidak mungkin dapat bermain sepak bola dengan baik. Sekarang coba kamu baca berbagai teknik dasar permainan sepak bola dengan cermat, kemudian bermainlah bersama teman-temanmu untuk mempraktikkan berbagai jenis keterampilan yang ada dalam buku ini, kemudian diskusikan cara-cara bermain yang baik. Yakinlah kamu “bisa menjadi apapun yang kamu inginkan, dengan catatan

kamu serius dan sepenuh hati melakukannya” Permainan sepak bola akan berhasil dengan baik apabila ada kerja sama antara sesama di dalam tim. Sebelum kamu mempelajari teknik dasar permainan sepak bola, coba kamu bermain sepak bola yang dimodifikasi. Dalam bermain, kamu diharapkan dapat menunjukkan nilai-nilai sikap seperti: kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, dan toleransi. Sambil bermain coba kamu amati dan rasakan menendang bola dengan kaki yang mana mudah dilakukan.

Cara bermain sepak bola yang dimodifikasi adalah sebagai berikut.

- a. Jumlah pemain 12 orang (untuk dua tim) masing-masing 6 pemain untuk satu tim.
- b. Pada garis lapangan dipasang gawang atau tiang bendera kecil.
- c. Lapangan yang dapat digunakan adalah lapangan basket atau bola voli yang memiliki garis tengah.
- d. Tiap tim menempatkan 3 pemain penyerang pada daerah lapangan lawan dan 2 pemain bertahan pada daerah lapangan sendiri.
- e. Setiap pemain berusaha mempertahankan gawangnya dan melakukan serangan.
- f. Pemain bertahan dan penyerang hanya boleh bergerak di daerah yang ditempatinya.
- g. Bila pemain bertahan dapat merebut bola segera berikan operan pada temannya yang ada di daerah lawan.
- h. Tim dianggap menang apabila dapat memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin.
- i. Waktu permainan untuk setiap tim 5–10 menit.



Gambar 1.2. Perhatikan cara bermain sepak bola dengan peraturan yang dimodifikasi

Setelah kamu bermain sepak bola yang dimodifikasi, selanjutnya kamu mempelajari teknik dasar menendang dan menahan bola permainan sepak bola yang benar. Teknik-teknik menendang, menahan, dan menggiring bola pada permainan sepak bola tersebut akan diuraikan secara lengkap sebagai berikut.

a. Pembelajaran Teknik Menendang Bola

Salah satu gerak yang dominan dalam permainan sepak bola adalah menendang bola. Mungkin kita masih ingat pada waktu masih kecil pernah

bermain sepak bola. Pada waktu itu tentu belum memiliki keterampilan untuk menggunakan semua anggota tubuh dalam memainkan bola. Akan tetapi, dengan kemampuan melakukan gerakan menendang bola yang dimiliki saat itu kelihatannya kita sudah bisa bermain sepak bola.

Teknik-teknik dasar menendang bola tersebut akan diuraikan satu per satu sebagai berikut.

- 1) **Pembelajaran Menendang dengan Menggunakan Kaki Bagian Dalam**
 Sekarang coba kamu praktikkan cara menendang bola dengan menggunakan kaki bagian dalam dengan cara berikut ini.

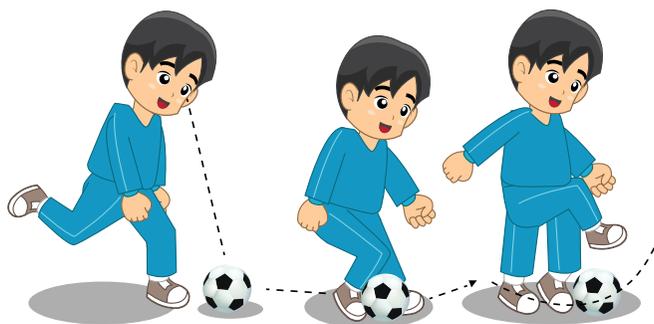


Gambar 1.3. Cara menendang bola dengan kaki bagian dalam

- a) Amati dan rasakan perkenaan bola dengan bagian kaki dan guliran bola.
- b) Temukan pola gerakan yang paling sesuai buat dirimu.
- c) Sekarang coba kamu ubah titik perkenaan bola dengan kaki bagian dalam pada posisi bawah, tengah, dan atas; serta amati arah jalannya bola. Untuk dapat menendang bola dengan menggunakan kaki bagian dalam dengan benar, ayunkan kaki belakang ke arah bola, perkenaan bola pada sisi dalam kaki.

- 2) **Pembelajaran Menendang dengan Menggunakan Punggung Kaki**
 Sekarang coba kamu praktikkan cara menendang bola dengan menggunakan punggung kaki dengan cara berikut ini.

- a) Amati dan rasakan perkenaan bola dengan bagian kaki dan guliran bola.
- b) Temukan pola gerakan yang paling sesuai buat dirimu.
- c) Sekarang coba kamu ubah titik perkenaan bola dengan kaki bagian dalam pada posisi kiri, tengah, dan kanan bola; serta amati arah jalannya bola.



Gambar 1.4. Pembelajaran menendang bola dengan punggung kaki

Untuk dapat menendang bola dengan menggunakan punggung kaki dengan benar, ayunkan kaki belakang lurus ke arah bola, perkenaan bola pada bagian punggung kaki.

- 3) **Pembelajaran Menendang dengan Menggunakan Punggung Kaki Bagian Dalam**

Sekarang coba kamu praktikkan cara menendang bola dengan menggunakan punggung kaki bagian dalam dengan cara berikut ini.

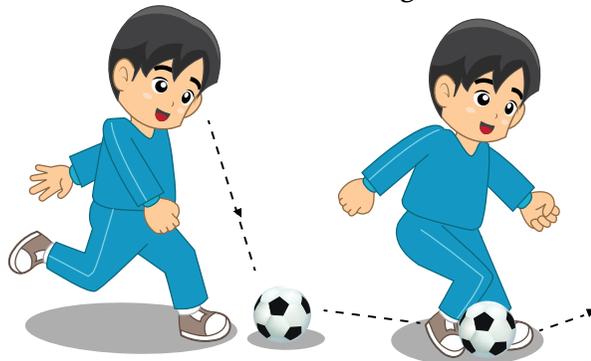


Gambar 1.5. Pembelajaran menendang bola dengan punggung kaki bagian dalam

- a) Amati dan rasakan perkenaan bola dengan bagian kaki dan guliran bola.
- b) Temukan pola gerakan yang paling sesuai buat dirimu.
- c) Sekarang coba kamu ubah titik perkenaan bola dengan kaki bagian dalam pada posisi kiri, tengah, dan kanan bola; serta amati arah jalannya bola. Untuk dapat menendang bola dengan menggunakan punggung kaki dengan benar, ayunkan kaki belakang membentuk setengah lingkaran ke arah dalam, perkenaan bola pada punggung kaki sebelah dalam.

4) Pembelajaran Menendang dengan Menggunakan Punggung Kaki Bagian Luar

Sekarang coba kamu praktikkan cara menendang dengan menggunakan punggung kaki bagian luar dengan cara berikut ini.



Gambar 1.6. Cara menendang bola dengan punggung kaki bagian luar

- a) Amati dan rasakan perkenaan bola dengan bagian kaki dan guliran bola.
- b) Temukan pola gerakan yang paling sesuai buat dirimu.
- c) Sekarang coba kamu ubah titik perkenaan bola dengan kaki bagian dalam pada posisi kiri, tengah, dan kanan bola; serta amati arah jalannya bola. Untuk dapat menendang bola dengan menggunakan punggung kaki bagian luar dengan benar, ayunkan kaki belakang membentuk setengah lingkaran ke arah luar, perkenaan bola pada punggung kaki sebelah luar.

b. Pembelajaran Teknik Menahan Bola

Menahan bola merupakan keterampilan yang harus dikuasai oleh peserta didik dalam permainan sepak bola. Apabila dilihat dari pergerakan menahan bola, maka sebenarnya gerakan ini merupakan kebalikan dari gerakan teknik menendang bola. Menahan bola dapat dilakukan dengan berbagai cara antara lain : menahan bola dengan telapak kaki, dengan punggung kaki, dengan kaki bagian dalam, dengan paha, dan dengan dada. Untuk menguasai teknik menahan bola, setiap siswa harus berlatih dengan tekun.

Teknik-teknik dasar menahan bola tersebut akan diuraikan satu per satu sebagai berikut.



Gambar 1.7. Cara menahan bola dengan kaki bagian dalam

1) Pembelajaran Menahan Bola yang Bergulir di Tanah dengan Kaki Bagian Dalam

Sekarang coba kamu praktikkan cara menahan bola yang bergulir di tanah dengan kaki bagian dalam dengan cara berikut ini

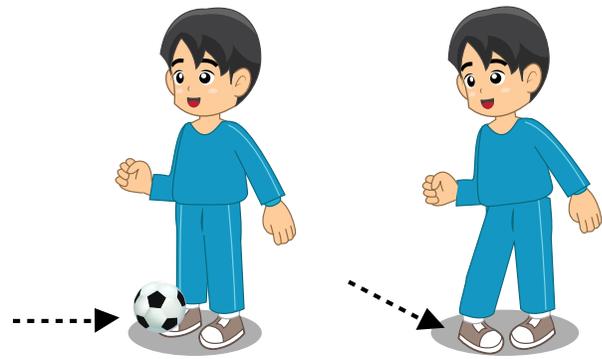
- a) Amati dan rasakan perkenaan bola dengan bagian kaki dan guliran bola.
- b) Temukan pola gerakan yang paling sesuai buat dirimu. Untuk dapat menahan bola yang bergulir di tanah dengan kaki bagian dalam dengan benar, saat akan menyentuh bola, kaki ditarik kembali ke belakang, bola dihentikan di samping kaki kiri.

2) Pembelajaran Menahan Bola dengan Kura-Kura Kaki

Sekarang coba kamu praktikkan cara menahan bola dengan kura-kura kaki dengan cara berikut ini.

- Amati dan rasakan perkenaan bola dengan bagian kaki dan guliran bola.
- Temukan pola gerakan yang paling sesuai buat dirimu.

Untuk dapat menahan bola yang bergulir di tanah dengan kura-kura kaki dengan benar, saat bola menyentuh tanah langsung ditutup dengan mengangkat ujung jari kaki kanan.



Gambar 1.8. Cara menahan bola dengan telapak kaki

c. Bentuk-bentuk Pembelajaran Menendang dan Menahan Bola

Tujuan pembelajaran menendang dan menahan bola adalah untuk mengombinasikan teknik gerakan-gerakan menendang dan menahan bola yang telah dipelajari. Setelah peserta didik melakukan gerakan menendang dan menahan bola, coba rasakan teknik-teknik gerakan menendang dan menahan bola yang mana mudah dan sulit dilakukan. Mengapa teknik gerakan tersebut mudah dan sulit dilakukan? Temukan permasalahan tersebut, kemudian lakukan kembali gerakan-gerakan tersebut.

Gerakan menendang dan menahan bola dapat dilakukan dengan cara: berpasangan dan berkelompok. Dalam melakukan gerakan menendang dan menahan bola, peserta didik diharapkan dapat menunjukkan nilai-nilai sikap seperti: kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, dan toleransi.

Bentuk-bentuk pembelajaran menendang dan menahan bola antara lain sebagai berikut.

1) Pembelajaran Secara Individual

Pembelajaran secara individual dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut.

- Pembelajaran 1 : coba kamu tendang bola menggunakan kaki kanan bagian dalam ke dinding dan menahan menggunakan kaki kanan bagian dalam di tempat, selama melakukan permainan ini coba kamu amati perkenaan bola dengan kaki, guliran bola dan coba cari pola yang lebih tepat dan sesuai buatmu sendiri.
- Pembelajaran 2 : coba kamu tendang bola menggunakan kaki kanan bagian dalam ke dinding dan menahan menggunakan kaki kiri bagian dalam di tempat, selama proses suruh mereka mengamati dan merasakan gerakan yang mereka lakukan.
- Apakah kamu sudah merasa nyaman melakukannya dengan kaki kanan, Jika sudah, lakukan gerakan yang sama menggunakan kaki kiri.
- Pembelajaran ini dapat kamu variasikan dengan jarak yang berbeda, tujuannya agar kamu dapat memperkirakan tenaga yang dibutuhkan untuk menendang ke sasaran.

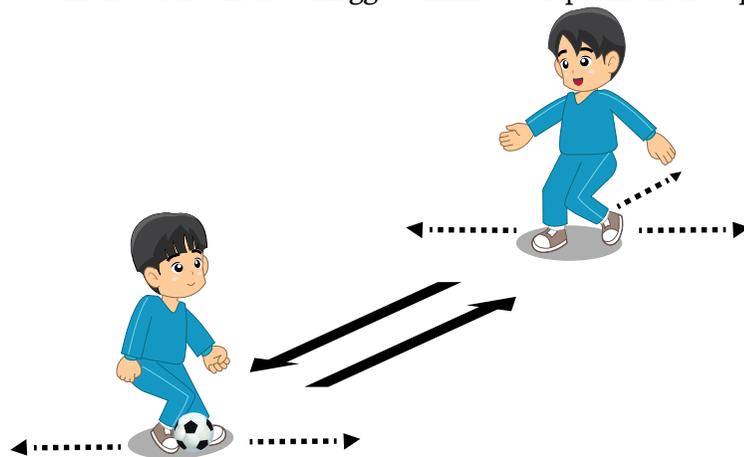
- e) Pembelajaran 3 : coba kamu lambungkan bola tinggi dan perkirakan mendarat di depan badan, kemudian diberhentikan menggunakan sisi bagian dalam kaki, suruh mereka memosisikan badan sehingga menemukan hasil yang baik.
- f) Pembelajaran 4 : coba kamu lambungkan bola tinggi dan perkirakan mendarat di depan badan, kemudian diberhentikan menggunakan telapak kaki, suruh mereka memosisikan badan sehingga menemukan hasil yang baik.

2) Pembelajaran Bola Berpasangan

Cari pasangan yang seimbang, kemudian suruh mereka membuat kesepakatan sederhana tentang permainan menendang dan memberhentikan bola.

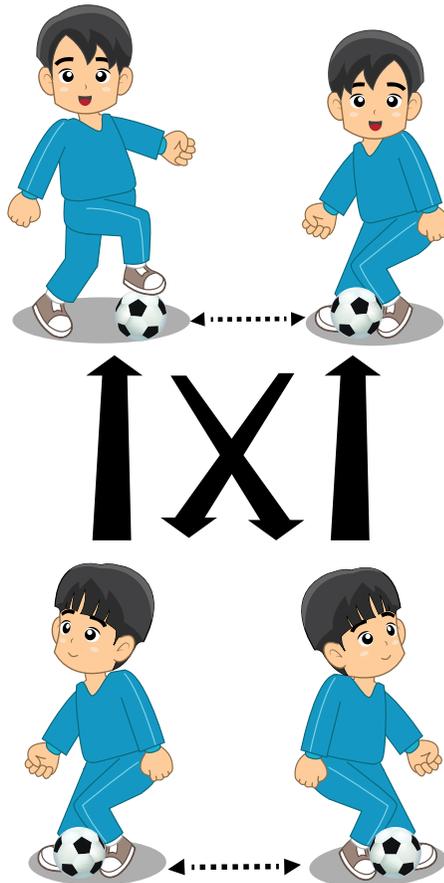
- a) Pembelajaran 1 : kamu tendang bola menggunakan kaki kanan bagian dalam dan temanmu menahan bola menggunakan kaki kaki kanan bagian dalam dengan dan sebaliknya, setelah melakukan 2 – 3 menit dilanjutkan dengan pembelajaran berikutnya.
- b) Pembelajaran 2 : kamu tendang bola menggunakan kaki kiri bagian dalam dan temanmu menahan bola menggunakan kaki kiri bagian dalam dan sebaliknya.
- c) Pembelajaran 3 : kamu tendang bola menggunakan kaki kanan bagian dalam dan temanmu menahan bola menggunakan kaki kiri bagian dalam dan sebaliknya.
- d) Pembelajaran 4 : kamu tendang bola menggunakan kaki kiri bagian dalam dan temanmu menahan bola menggunakan kaki kanan bagian dalam dan sebaliknya.
- e) Pembelajaran 5 : kamu dapat memvariasikan dengan pembelajaran menendang dan memberhentikan sambil bergerak maju-mundur, ke samping kiri dan kanan, dalam intensitas pelan, agak cepat dan cepat dengan temanmu.
- f) Pembelajaran 6 : kamu lambungkan bola ke arah temanmu dan dia memberhentikan dengan paha, dan sebaliknya.
Setelah melakukan dengan kaki kanan, coba kamu lakukannya dengan kaki kiri.

Kamu amati keterampilan temanmu, bila ada kurang tepatan maka diskusikan sehingga teknik dasar permainan dapat diperbaiki.



Gambar 1.9. Pembelajaran menendang dan menahan bola di tempat

- g) Pembelajaran 7: menendang dan menahan bola sambil bergerak ke kanan dan kiri, dilakukan secara berpasangan.
- (1) Kamu berdiri jarak 3 – 5 meter dari temanmu.
 - (2) Kamu tendang bola menggunakan kaki bagian dalam ke temanmu, kemudian bergerak beberapa langkah ke kanan dan berhenti.
 - (3) Temanmu memberhentikan bola dengan kaki kanan bagian dalam dan menendang bola dengan kaki kanan bagian dalam.
 - (4) Demikian seterusnya hingga 3 - 5 menit.



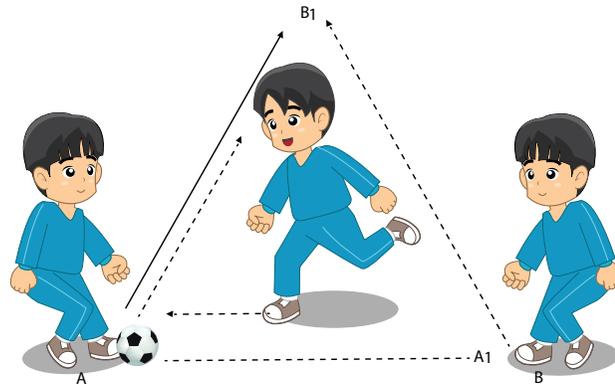
Gambar 1.10 Pembelajaran menendang dan menahan bola sambil bergerak

3) Pembelajaran Menendang dan Menahan Bola Berkelompok

a) Pembelajaran 1 : bermain 2 lawan 1

Cara melakukannya :

- (1) Kamu dan temanmu berdiri berhadapan pada jarak 5–10 meter.
- (2) Kemudian pemain C yang merupakan lawan yang bertugas merebut bola yang kamu mainkan dengan temanmu.
- (3) Saat kamu memainkan bola, pemain C datang untuk merebutnya, temanmu mencari posisi yang tepat agar kamu mudah mengoper bola dengannya.
- (4) Jika pemain C berhasil merebut bola, maka pemain yang melakukan kesalahan menggantikan pemain C sebagai pengejar bola.

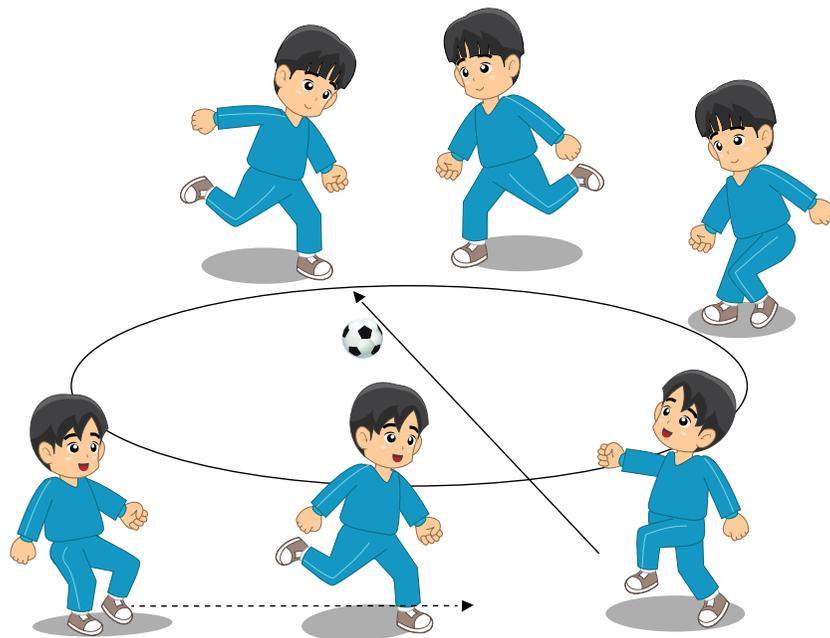


Gambar 1.11 Perhatikan pembelajaran pertama bermain 2 lawan 1

b) Pembelajaran 2 : bermain 3 lawan 1

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- (1) Kamu berdiri membentuk formasi segitiga dengan jarak 5–10 meter dengan 2 orang teman-temanmu (pemain A, B dan C).
- (2) Pemain D berdiri di tengah-tengah segitiga.
- (3) Setelah kamu mengoper bola ke temanmu, pemain D berusaha merebutnya.
- (4) Jika pemain D dapat mengejar bola, maka pemain yang melakukan kesalahan menggantikan pemain D sebagai pengejar bola.
- (5) Dalam melakukan permainan ini, kamu dapat menggunakan kaki bagian dalam, luar atau punggung kaki.



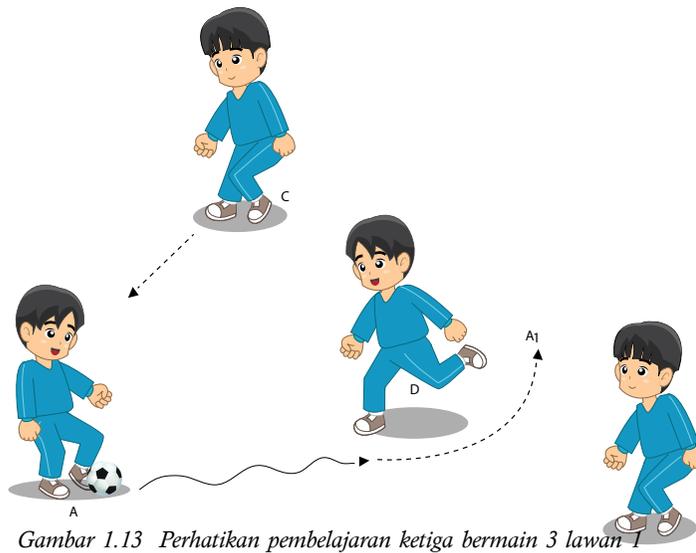
Gambar 1.12 Perhatikan pembelajaran kedua bermain 3 lawan 1

c) Pembelajaran 3 : bermain 3 lawan 1

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- (1) Formasi sama dengan pembelajaran 2. Perbedaannya jika pada pembelajaran 2 pemain yang menguasai bola menunggu untuk diserang, baru kemudian mengirim bola kepada temannya.
- (2) Pada pembelajaran 3 ini pemain A yang menguasai bola menggiring bola tersebut ke arah pemain D, dengan maksud memancing pemain D untuk menyerang.

- (3) Pemain A pada saat diserang oleh pemain D dapat melakukan operan. Setelah itu pemain A melanjutkan gerakannya mencari tempat yang baik untuk dapat membantu teman yang menguasai bola.
- (4) Pemain yang sekarang menguasai bola (dalam hal ini pemain B), dapat memutuskan apakah akan menggiring bola ke arah lawan, atau melakukan operan kepada salah seorang temannya.
- (5) Pembelajaran ini dilaksanakan dalam ruang gerak sekitar 10 meter persegi.

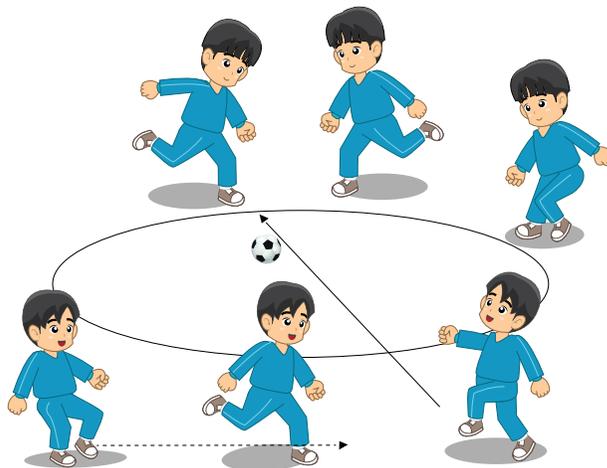


Gambar 1.13 Perhatikan pembelajaran ketiga bermain 3 lawan 1

d) Pembelajaran 4 : bermain 3 atau 4 pemain

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- (1) Ukuran lapangan permainan 30 x 20 meter di tengah lapangan dibuat sebuah lingkaran dengan diameter 8 meter.
- (2) Di tengah-tengah lingkaran tersebut diletakkan sebuah *medicine ball* yaitu sebuah bola yang agak besar dan berat.
- (3) Tim yang terdiri dari 3 atau 4 pemain, bermain dengan cara biasa dan masing-masing tim berusaha untuk mengenakan *medicine ball* tersebut dengan bola yang dimainkan.
- (4) Pemain dilarang memasuki lingkaran. Tim yang paling banyak dapat mengenakan *medicine ball* selama waktu tertentu dinyatakan sebagai pemenang.



Gambar 1.14 Perhatikan pembelajaran keempat bermain 3 atau 4 pemain

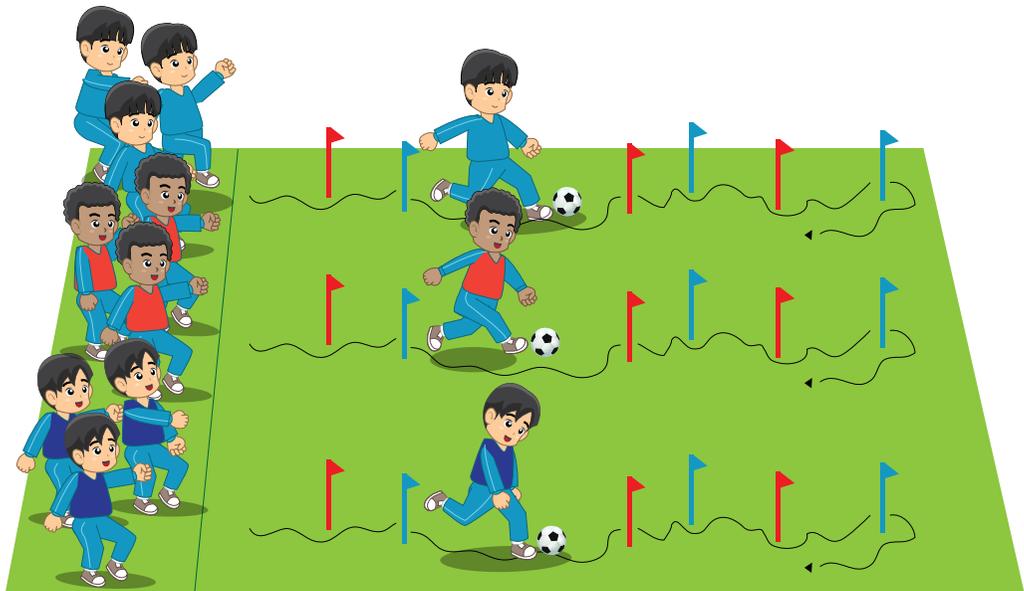
d. Pembelajaran Teknik Menggiring Bola

Menggiring bola (*dribbling*) pada dasarnya adalah melakukan gerakan menendang bola secara terputus-putus dan dilakukan secara perlahan-lahan. Menggiring bola dapat dilakukan dengan kaki bagian dalam, punggung kaki dan kaki bagian luar. Secara umum tujuan menggiring bola adalah melewati lawan, mendekati sasaran, mengecoh lawan, merubah irama permainan dan lain sebagainya.

Sebelum kamu mempelajari teknik dasar menggiring bola permainan sepak bola, coba kamu bermain sepak bola yang dimodifikasi. Dalam bermain, kamu diharapkan dapat menunjukkan nilai-nilai sikap seperti: kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, dan toleransi. Sambil bermain coba kamu amati dan rasakan menggiring bola dengan kaki yang mana mudah dilakukan.

Cara bermain sepak bola yang dimodifikasi adalah sebagai berikut.

- 1) Buatlah tiga kelompok yang jumlah pemainnya sama banyak.
- 2) Pancangkanlah bendera 5 buah bendera dengan jarak 1–1,5 meter.
- 3) Kemudian masing-masing kelompok berdiri berbanjar menghadap bendera yang dipasang 15–20 meter di depannya.
- 4) Setelah ada aba-aba dimulai, pemain yang paling depan menggiring bola ke depan dengan *zig-zag* sampai bendera terakhir dan berbalik arah ke bendera pertama.
- 5) Pemenangnya adalah kelompok yang terlebih dahulu menyelesaikan aktivitas menggiring bola, tanpa melakukan kesalahan.
- 6) Coba diskusikan dengan temanmu, cara menggiring bola yang bagaimana paling baik dilakukan dalam menyelesaikan menggiring bola.



Gambar 1.15. Perhatikan pembelajaran bermain sepak bola yang dimodifikasi

Setelah kamu bermain sepak bola yang dimodifikasi, selanjutnya kamu mempelajari teknik dasar menggiring bola permainan sepak bola yang benar. Teknik-teknik menggiring bola permainan sepak bola tersebut akan diuraikan secara lengkap sebagai berikut.

1) Pembelajaran Menggiring Bola dengan Kaki Bagian Dalam

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- Amati dan rasakan perkenaan bola dengan bagian kaki dan guliran bola.
- Temukan pola gerakan yang paling sesuai buat dirimu.
- Lakukan gerakan berulang-ulang hingga kamu dapat mengontrol jalannya bola.
- Setelah kamu lancar menggunakan kaki kanan, sekarang coba kamu lakukan dengan menggunakan kaki kiri.

Untuk dapat menggiring bola dengan kaki bagian dalam dengan benar, bola digiring menggunakan kaki kanan bagian dalam perlahan-lahan, sehingga bola bergulir perlahan ke depan.



Gambar 1.16 Cara menggiring bola dengan kaki bagian dalam

2) Pembelajaran Menggiring Bola dengan Kaki Bagian Luar

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- Amati dan rasakan perkenaan bola dengan bagian kaki dan guliran bola.
- Temukan pola gerakan yang paling sesuai buat dirimu.
- Lakukan gerakan tersebut berulang-ulang hingga kamu dapat mengontrol jalannya bola.
- Setelah kamu lancar menggunakan kaki kanan, sekarang coba kamu lakukan dengan menggunakan kaki bagian kiri.

Untuk dapat menggiring bola dengan kaki bagian luar dengan benar, bola digiring dengan menggunakan kaki kanan bagian luar dengan perlahan-lahan sehingga bola bergulir perlahan ke depan.



Gambar 1.17 Pembelajaran menggiring bola dengan kaki bagian luar

3) Pembelajaran Menggiring Bola dengan Punggung Kaki

Sekarang coba kamu praktikkan cara menggiring bola dengan punggung kaki dengan cara berikut ini.

- Amati dan rasakan perkenaan bola dengan bagian kaki dan guliran bola.
- Temukan pola gerakan yang paling sesuai buat dirimu.
- Lakukan gerakan tersebut berulang-ulang hingga kamu dapat mengontrol jalannya bola.
- Setelah kamu lancar menggunakan kaki kanan, sekarang coba kamu lakukan dengan menggunakan kaki bagian kiri.

Untuk dapat menggiring bola dengan punggung kaki dengan benar, bola digiring dengan menggunakan punggung kaki kanan dengan perlahan-lahan sehingga bola bergulir perlahan ke depan.



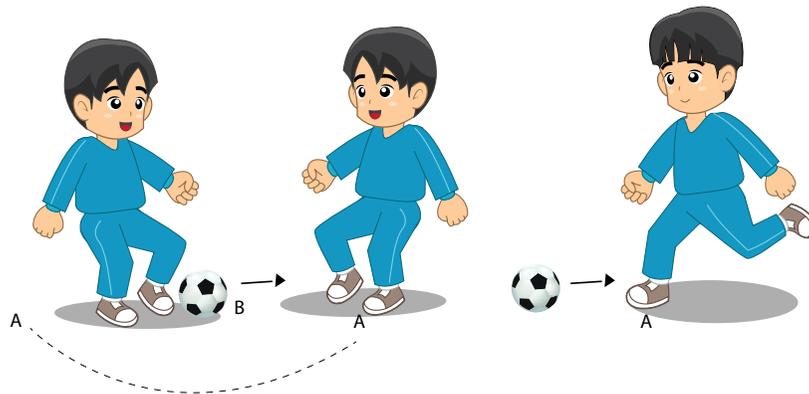
Gambar 1.18 Pembelajaran menggiring bola dengan punggung kaki

4) Bentuk-bentuk Pembelajaran Teknik Menggiring Bola

- a) Pembelajaran menggiring bola berpasangan dan berhadapan dengan jarak kurang lebih 5–7 meter.

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- (1) Berdiri berhadapan dengan jarak 5–7 meter dari temanmu.
- (2) Lalu kamu menggiring bola menggunakan kaki kanan bagian dalam dan luar ke arah temanmu dan mengoperkan ke temanmu.
- (3) Kemudian temanmu menggiring bola kembali ke posisi awal kamu berdiri.
- (4) Selama pembelajaran ini coba kamu saling mengamati dan memberikan saran perbaikan dengan temanmu.
- (5) Setelah kamu lancar menggunakan kaki kanan, coba lakukan gerakan yang sama dengan menggunakan kaki kiri.

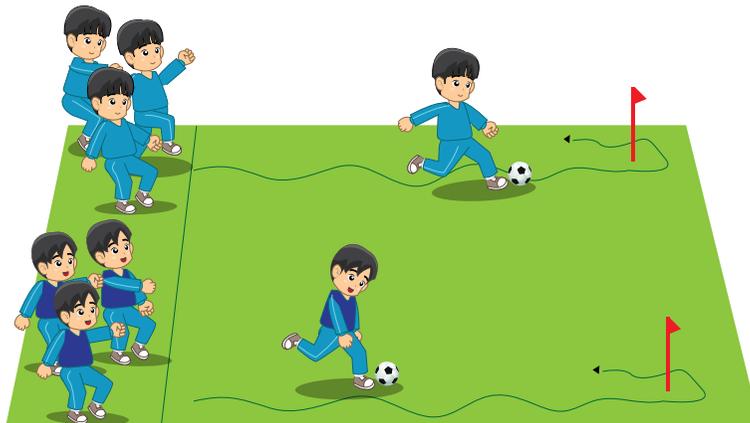


Gambar 1.19 Pembelajaran menggiring bola dengan berpasangan dan berhadapan

- b) Pembelajaran menggiring bola dengan lari berantai memutar bendera dalam bentuk kelompok.

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- (1) Pasangkan sebuah bendera di lapangan permainan.
- (2) Setelah itu kamu berdiri dengan jarak 7–10 meter menghadap ke bendera.
- (3) Lakukan gerakan menggiring bola dengan menggunakan kaki kanan bagian dalam dan luar secara bergantian, sesampai di bendera kamu berputar kembali ke titik awal.
- (4) Setelah kamu lancar menggunakan kaki kanan, lakukan gerakan yang sama dengan menggunakan kaki kiri.
- (5) Variasikan pembelajaran ini dengan memvariasikan menggiring bola dengan menggunakan kaki kanan dan kiri secara bergantian.
- (6) Selama pembelajaran, coba kamu rasakan perkenaan bola dengan kaki dan kekuatan yang digunakan untuk menggiring bola.



Gambar 1.20 Pembelajaran menggiring bola dengan sambil berlari berantai

- c) Pembelajaran menggiring bola mengikuti gerakan teman yang di depan

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- (1) Carilah temanmu secara berpasang-pasangan (satu di depan dan satu di belakang).
- (2) Kemudian kamu menggiring bola dan temanmu mengikuti dari belakang.
- (3) Menggiring bola dapat dilakukan dengan menggunakan kaki bagian dalam dan kaki bagian luar secara bergantian.
- (4) Teman yang di belakangmu berusaha merampas bola yang kamu giring/kuasai.
- (5) Apabila bola tersebut berhasil tersentuh oleh temanmu, maka giliran temanmu yang menggiring bola.
- (6) Lakukan pembelajaran ini berulang-ulang dengan waktu 3–5 menit.



Gambar 1.21 Pembelajaran menggiring bola dengan mengikuti gerakan teman

- d) Bermain sepak bola dengan sederhana

Kamu telah mempelajari teknik dasar menendang, mengontrol dan menggiring bola. Sekarang coba kamu terapkan dalam permainan sepak bola yang dimodifikasi dengan teman-temanmu. Dalam bermain, kamu diharapkan dapat menunjukkan nilai-nilai sikap seperti: kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, dan toleransi.

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- (1) Jumlah pemain 12 orang (untuk dua tim), setiap tim 6 pemain.
- (2) Pada garis lapangan dipasang gawang atau tiang bendera kecil.
- (3) Lapangan yang dapat digunakan adalah lapangan bola basket atau bola voli yang memiliki garis tengah.
- (4) Tiap tim menempatkan 3 pemain penyerang pada daerah lapangan lawan dan 2 pemain bertahan pada daerah lapangan sendiri.
- (5) Setiap pemain berusaha mempertahankan gawangnya dan melakukan serangan.
- (6) Pemain bertahan dan penyerang hanya boleh bergerak di daerah yang ditempatinya.
- (7) Bila pemain bertahan dapat merebut bola segera berikan operan pada temannya yang ada di daerah lawan.
- (8) Tim dianggap menang apabila dapat memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin.



Gambar 1.22 Pembelajaran bermain sepak bola dengan sederhana

B. Permainan Bola Besar Menggunakan Permainan Bola Voli

1. Pengertian dan Asal-Usul Bola Voli

Permainan bola voli adalah suatu cabang olahraga yang dilakukan dengan mem-volley bola di udara hilir mudik di atas jaring atau net, dengan maksud dapat menjatuhkan bola di dalam petak lapangan lawan untuk mencari kemenangan dalam bermain. Mem-volley dan memantulkan bola ke udara dapat mempergunakan bagian tubuh mana saja (asalkan sentuhan/pantulannya harus sempurna).

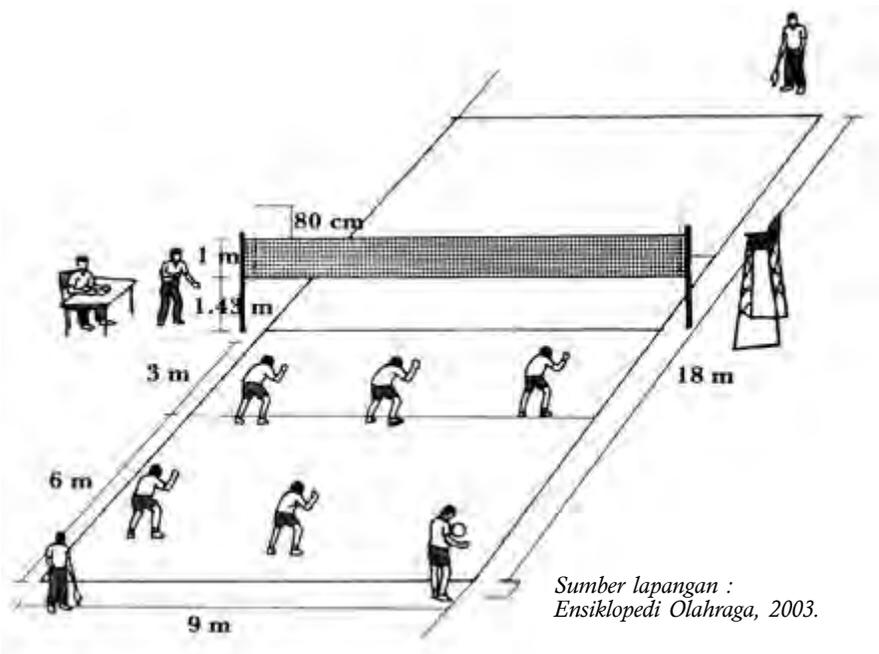
Pada mulanya bola voli dimainkan untuk aktivitas rekreasi, bagi para usahawan. Permainan bola voli berkembang dan menjadi populer di daerah pariwisata dan dilakukan di lapangan terbuka, di Amerika Serikat pada musim panas. Selanjutnya berkembang ke Kanada. Melalui gerakan internasional YMCA, permainan bola voli meluas ke negara lainnya, yaitu Kuba (tahun 1905), Puerto Rico (tahun 1909), Uruguay (tahun 1912), dan Cina serta Jepang (tahun 1913).

Di Indonesia permainan bola voli berkembang sangat pesat, sehingga timbul klub-klub di kota besar di seluruh Indonesia. Dengan dasar itulah, maka pada tanggal 22 Januari 1945 PBVSI (Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia) didirikan di Jakarta bersamaan dengan kejuaraan nasional bola voli yang pertama. Pertandingan bola voli masuk acara resmi dalam PON II di Jakarta dan POM I di Yogyakarta. Setelah tahun 1962 perkembangan bola voli seperti jamur tumbuh di musim hujan. Sumber: www.persatuan_bola_voli_seluruh_indonesia_pbvsi/co.id.

2. Lapangan Permainan Bola Voli

3. Pembelajaran Teknik Dasar Permainan Bola Voli

Permainan bola voli merupakan permainan beregu bola besar yang memerlukan keterampilan dan kerja sama yang baik. Kerja sama yang terjalin akan menghasilkan sebuah prestasi yang baik pula. Tanpa kerja sama mustahil sebuah kemenangan akan didapatkan. Untuk itu diperlukan teknik-teknik permainan yang beragam, baik individu maupun tim. Jadi, bagaimanakah cara mempelajari teknik dasar permainan bola voli yang benar?



Sumber lapangan :
Ensiklopedi Olahraga, 2003.

Bahan : kulit
 Keliling : 65-67 cm
 Berat : 200-280 gram
 Tekanan : 294,3-318,82 hpa

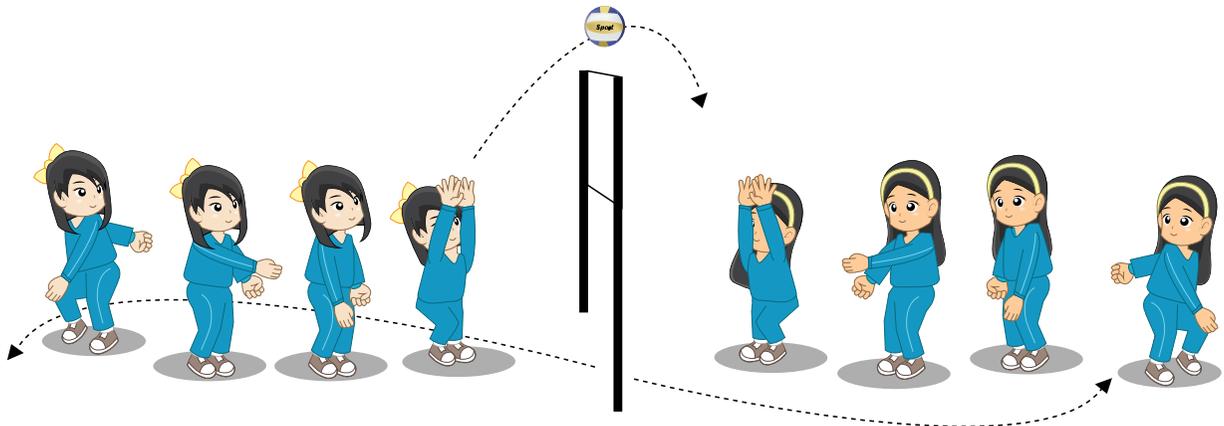
Gambar 1.23 Lapangan permainan bola voli

Permainan bola voli dapat diartikan sebagai cara memainkan bola di udara secara efisien dan efektif dipindahkan ke daerah lawan melalui net sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal. Teknik dasar permainan bola voli antara lain: *passing* bawah, *passing* atas, smash dan spike, servis, dan bendungan. Teknik-teknik dasar permainan bola voli tersebut akan diuraikan satu-persatu sebagai berikut.

Sebelum kamu mempelajari teknik dasar permainan bola voli, coba kamu bermain bola voli yang dimodifikasi. Dalam bermain, kamu diharapkan dapat menunjukkan nilai-nilai sikap seperti: kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, dan toleransi. Sambil bermain coba kamu amati dan rasakan sentuhan bola dengan jari-jari tangan yang mana mudah dilakukan.

Cara bermain bola voli yang dimodifikasi adalah sebagai berikut.

- 1) Cari temanmu 3 atau 4 orang.
- 2) Pasanglah seutas tali/net di tengah lapangan dengan ketinggian 1,5 – 2 meter.
- 3) Kemudian kedua regu membuat formasi berbanjar dan saling berhadapan.
- 4) Mula-mula regumu melempar bola ke lapangan lawan.
- 5) Kemudian regu lawan berusaha mengembalikannya dengan menggunakan *passing* atas.
- 6) Pemain yang telah mempassing bola, kemudian berlari berpindah ke lapangan lawan.
- 7) Lakukan aktivitas pembelajaran ini berulang-ulang secara bergantian.
- 8) Bola tidak boleh sampai menyentuh tali atau bola terjatuh.
- 9) Selama pembelajaran ini coba kamu amati dan rasakan perkenaan bola dengan telapak tanganmu, dan tenaga yang disalurkan ke bola sehingga bola memantul dengan baik.
- 10) Selama pembelajaran, coba lakukan saling mengoreksi gerakan yang dilakukan oleh temanmu.
- 11) Coba diskusikan dengan temanmu, cara mempassing bola yang bagaimana paling baik dilakukan dalam menyelesaikan *passing* bola.



Gambar 1.24 Cara bermain bola voli yang dimodifikasi

Setelah kamu bermain bola voli yang dimodifikasi, selanjutnya kamu mempelajari teknik dasar *passing* bawah permainan bola voli yang benar. Teknik-teknik *passing* bawah permainan bola voli tersebut akan diuraikan secara lengkap sebagai berikut.

a. Pembelajaran Teknik Dasar Passing

Passing adalah mengoperkan bola kepada teman seregunya dengan teknik tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan.

1) Pembelajaran Passing Bawah

Sekarang coba kamu praktikkan *passing* bawah (*dig pass*) dengan cara berikut ini.

- a) Amati dan rasakan perkenaan bola dengan jari-jari tangan dan putaran bola.
- b) Temukan pola gerakan yang paling sesuai buat dirimu.
- c) Sekarang coba kamu rubah titik perkenaan bola dengan jari-jari tangan pada posisi kiri, tengah, dan kanan bola; serta amati arah jalannya bola.

Untuk dapat melakukan *passing* bawah dengan benar, saat bola tersentuh kedua lengan, kedua lutut diluruskan dan perkenaan bola yang baik tepat pada pergelangan tangan.



Gambar 1.25 Teknik *passing* bawah permainan bola voli

Sumber: FIVB

2) Bentuk-bentuk Pembelajaran Passing Bawah

Tujuan pembelajaran mempassing bawah adalah untuk mengombinasikan teknik gerakan-gerakan mempassing bawah yang telah dipelajari. Setelah peserta didik melakukan gerakan mempassing bawah, coba rasakan teknik-teknik gerakan mempassing bawah yang mana mudah dan sulit dilakukan. Mengapa teknik gerakan tersebut mudah dan sulit dilakukan? Temukan permasalahannya kemudian lakukan kembali gerakan-gerakan tersebut.

Gerakan mempassing bawah dapat dilakukan dengan cara: berpasangan dan berkelompok. Dalam melakukan gerakan *passing* bawah, peserta didik diharapkan dapat menunjukkan nilai-nilai sikap seperti: kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, dan toleransi.

Sumber: FIVB

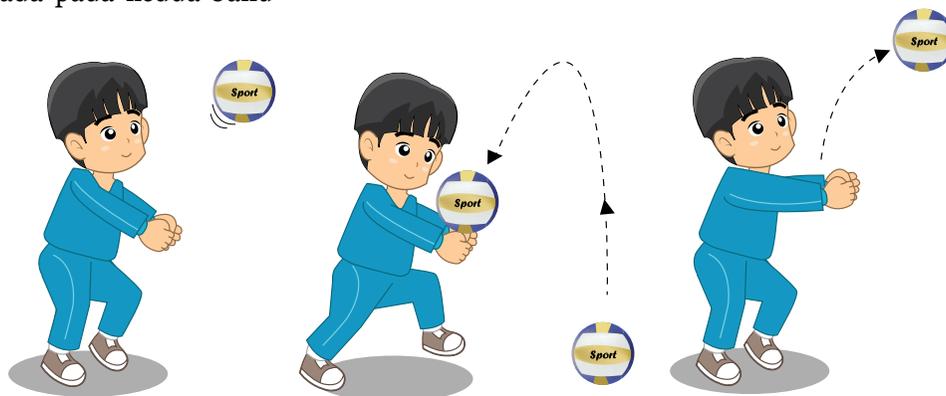
Bentuk-bentuk pembelajaran *passing* bawah antara lain sebagai berikut.

- a) Pembelajaran 1: memantulkan bola ke lantai kemudian melambungkan bola dengan kedua tangan.

Sekarang coba kamu praktikkan memantul-mantulkan bola ke lantai kemudian melambungkan bola dengan kedua tangan dengan cara berikut ini.

- (1) Amati dan rasakan perkenaan bola dengan kedua tanganmu, dan tenaga yang disalurkan ke bola sehingga bola memantul dengan baik.
- (2) Temukan pola gerakan yang paling sesuai buat dirimu.
- (3) Lakukan pembelajaran ini secara berulang-ulang di tempat dan dilanjutkan dengan gerakan maju-mundur serta menyamping.

Lakukan gerakan memantul-mantulkan bola ke lantai kemudian melambungkan bola dengan kedua tangan secara benar, pada saat bola melambung, lalu bola tersebut dipassingkan dengan kedua tangan dan poros atau pusat gerakan berada pada kedua bahu

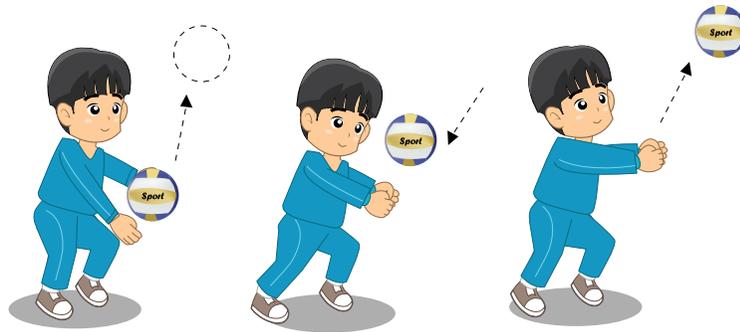


Gambar 1.26 Cara memantulkan bola ke lantai kemudian mempassingnya

- b) Pembelajaran 2: Lambungkan bola ke atas kemudian *passing* dengan kedua tangan. Sekarang coba kamu praktikkan melambungkan bola ke atas kemudian *passing* dengan kedua tangan dengan cara berikut ini

- (1) Amati dan rasakan perkenaan bola dengan kedua tanganmu, dan tenaga yang disalurkan ke bola sehingga bola memantul dengan baik.
- (2) Temukan pola gerakan yang paling sesuai buat dirimu.
- (3) Lakukan pembelajaran ini secara berulang-ulang di tempat dan dilanjutkan dengan gerakan maju-mundur serta menyamping.

Cobalah melambungkan bola ke atas kemudian *passing* dengan kedua tangan dengan benar, pada waktu bola meluncur ke bawah *passing* dengan dua tangan saat bola berada di depan dada.



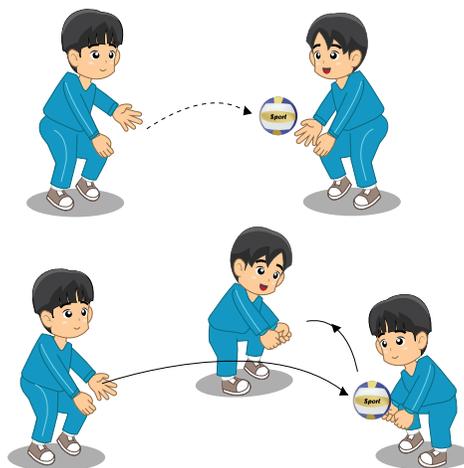
Gambar 1.27 Pembelajaran melambungkan bola kemudian passing dengan kedua tangan

c) Pembelajaran 3: melakukan pembelajaran mempassingkan bola secara berpasangan berdua atau bertiga.

Sekarang coba kamu praktikkan memantul-mantulkan bola ke lantai kemudian melambungkan bola dengan kedua tangan dengan cara berikut.

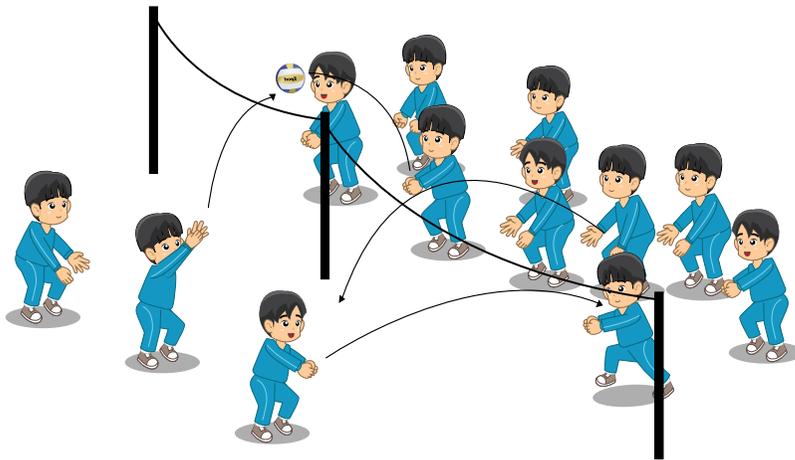
- (1) Amati dan rasakan perkenaan bola dengan kedua tanganmu, dan tenaga yang salurkan ke bola sehingga bola memantul dengan baik. temukan pola gerakan yang paling sesuai buat dirimu.
- (2) Lakukan pembelajaran ini secara berulang-ulang di tempat dan dilanjutkan dengan gerakan maju-mundur serta menyamping.

Untuk dapat melambungkan bola secara berpasangan berdua atau bertiga dengan benar, diperlukan kerja sama dan koordinasi yang baik pula.



Gambar 1.28 Pembelajaran mempassingkan bola berpasangan berdua dan bertiga

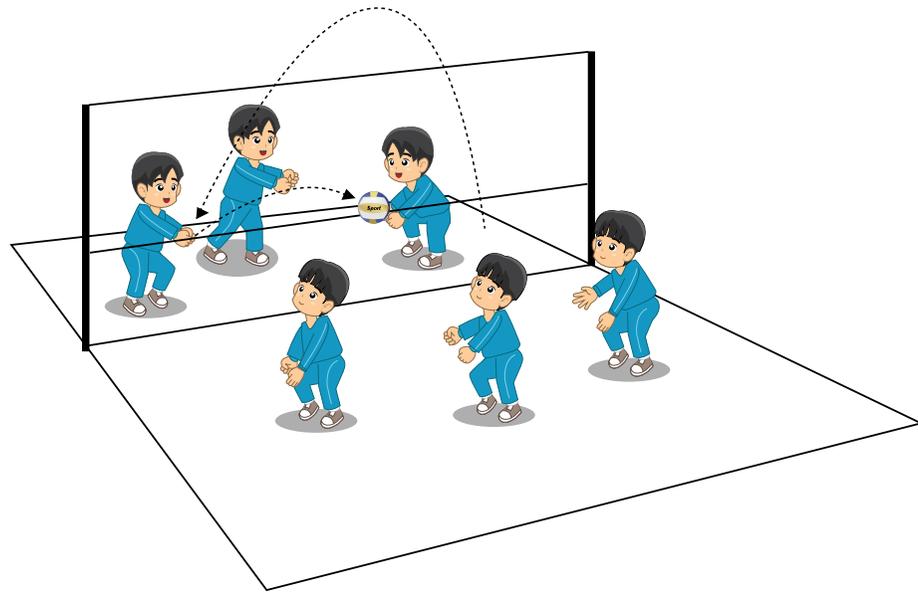
- d) Pembelajaran 4: melakukan pembelajaran mempassingkan bola melalui atas net/tali yang dipasang melintang secara berpasangan.
- Sekarang coba kamu praktikkan memvoli bola melalui atas net/tali yang dipasang melintang secara berpasangan dengan cara berikut ini.
- (1) Cari pasanganmu yang seimbang.
 - (2) Bentangkanlah seutas tali setinggi 1,5–2 meter pada lapangan permainan bola voli.
 - (3) Berdiri berhadapan dengan sikap melangkah, kedua lutut sedikit ditekuk.
 - (4) Pasangan melambungkan bola dengan kedua tangan, kemudian kamu mengembalikan bola dengan *passing* bawah bersama temanmu.
 - (5) Selama pembelajaran ini coba kamu amati dan rasakan perkenaan bola dengan kedua tanganmu, dan tenaga yang disalurkan ke bola sehingga bola memantul dengan baik.
 - (6) Selama pembelajaran, coba lakukan saling mengoreksi gerakan yang dilakukan oleh temanmu.
 - (7) Untuk dapat memvoli bola melalui atas net/tali yang dipasang melintang secara berpasangan dengan benar, diperlukan kerja sama dan koordinasi yang baik pula.



Gambar 1.29 Pembelajaran mempassingkan bola melalui atas net/tali

- e) Pembelajaran 5: melakukan pembelajaran memvoli bola dalam bentuk bermain pada lapangan kecil
- Sekarang coba kamu praktikkan memvoli bola melalui atas net/tali yang dipasang melintang secara berpasangan dengan cara berikut ini.
- (1) Cari temanmu tiga sampai empat orang yang seimbang.
 - (2) Bentangkanlah seutas tali setinggi 1,5–2 meter pada lapangan permainan bola voli.
 - (3) Kemudian setiap kelompok dapat menempatkan posisi di petak lapangan masing-masing.
 - (4) Lalu bola dimainkan dengan tiga kali pukulan dengan *passing* bawah.
 - (5) Setelah pukulan kedua, bola tersebut harus dipassingkan ke petak lapangan lawan.

- (6) Setelah bola jatuh di lapangan lawan, lakukan pola gerakan yang sama.
 - (7) Selama pembelajaran ini coba kamu amati dan rasakan perkenaan bola dengan kedua tanganmu, dan tenaga yang disalurkan ke bola sehingga bola memantul dengan baik.
 - (8) Selama pembelajaran, coba lakukan saling mengoreksi gerakan yang dilakukan oleh temanmu.
- Untuk dapat memvoli bola dalam bentuk bermain pada lapangan kecil dengan benar, diperlukan kerja sama dan koordinasi yang baik pula.



Gambar 1.30 Pembelajaran memvoli bola dalam bentuk bermain pada lapangan kecil

b. Pembelajaran Teknik Dasar Servis

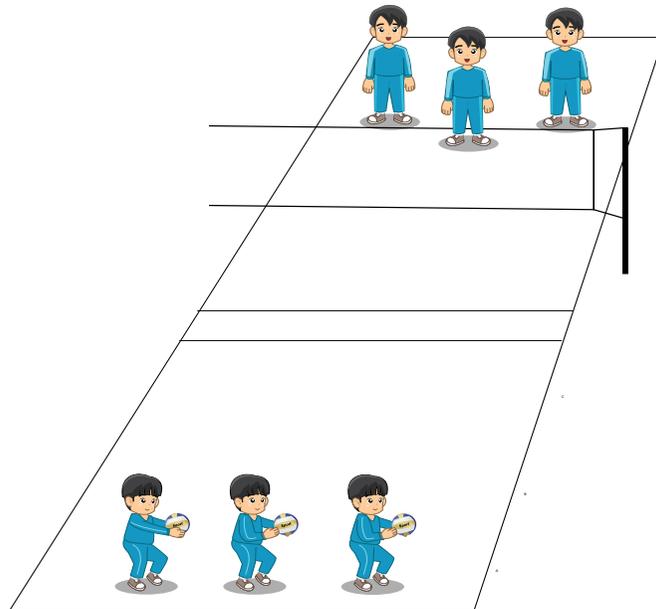
Pada mulanya servis hanya merupakan pukulan pembukaan untuk memulai suatu permainan. Sesuai dengan kemajuan permainan, servis ditinjau dari sudut taktik merupakan suatu serangan awal untuk mendapat nilai agar suatu regu berhasil meraih kemenangan. Keberhasilan suatu servis tergantung pada kecepatan bola, jalan dan perputaran bola dan penempatan bola ke tempat kosong kepada pemain ke garis belakang kepada pemain yang melakukan perpindahan tempat.

Sebelum kamu mempelajari teknik dasar servis permainan bola voli, coba kamu bermain bola voli yang dimodifikasi. Dalam bermain, kamu diharapkan dapat menunjukkan nilai-nilai sikap seperti: kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, dan toleransi. Sambil bermain coba kamu amati dan rasakan sentuhan bola dengan telapak tangan yang mana mudah dilakukan.

Cara bermain bola voli yang dimodifikasi adalah sebagai berikut.

- (1) Cari temanmu 3 atau 4 orang.
- (2) Berdiri berhadapan dengan jarak 9 meter dengan kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang dengan kedua lutut sedikit ditekuk.
- (3) Lakukan pukulan servis bawah dan temanmu menangkap bola tersebut.
- (4) Jika kamu sudah lancar melakukan servis bawah dengan jarak 3 meter, maka kamu dapat menambah jarak 6 meter dan 9 meter.

- (5) Selama pembelajaran ini coba kamu amati dan rasakan perkenaan bola dengan telapak tanganmu, dan tenaga yang disalurkan ke bola sehingga bola memantul dengan baik.
- (6) Selama pembelajaran, coba lakukan saling mengoreksi gerakan yang dilakukan oleh temanmu.



Gambar 1.31 Cara bermain bola voli yang dimodifikasi

1) Pembelajaran Servis Bawah

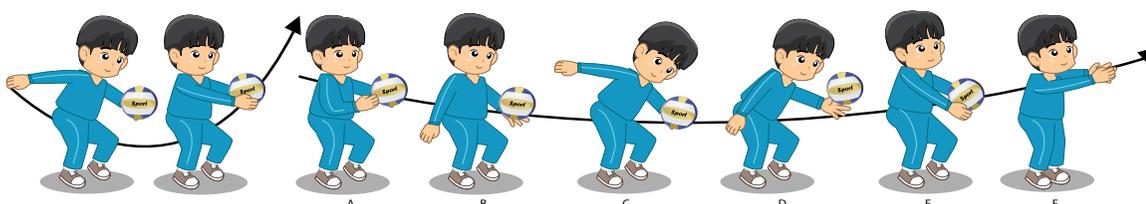
Setelah kamu bermain bola voli yang dimodifikasi, selanjutnya kamu mempelajari teknik dasar servis bawah permainan bola voli yang benar. Teknik-teknik servis bawah permainan bola voli tersebut akan diuraikan secara lengkap sebagai berikut.

Servis tangan bawah adalah servis yang sangat sederhana dan diajarkan terutama untuk pemain pemula. Gerakannya lebih alamiah dan tenaga yang dibutuhkan tidak terlalu besar.

Sekarang coba kamu praktikkan servis bawah dengan cara berikut ini.

- a) Amati dan rasakan perkenaan bola dengan tanganmu, dan tenaga yang disalurkan ke bola sehingga bola memantul dengan baik.
- b) Temukan pola gerakan yang paling sesuai buat dirimu.
- c) Lakukan pembelajaran ini secara berulang-ulang dari jarak 3 meter, 6 meter lalu coba jarak 9 meter dari belakang net.

Untuk dapat melakukan *passing* bawah dengan benar, pada saat lengan kanan diayunkan ke belakang, seterusnya bola dipukul dengan tangan kanan dan perkenaan bola tepat pada tangan, dan telapak tangan menghadap ke arah bola.



Gambar 1.32 Pembelajaran teknik servis bawah permainan bola voli

Sumber: FIVB

2) Bentuk-bentuk Pembelajaran Servis Bawah

- b) Pembelajaran 1 : memukul-mukul bola ke lantai dengan telapak tangan rapat.

Sekarang coba kamu praktikkan memukul-mukul bola ke lantai dengan telapak tangan rapat dengan cara berikut ini.

- (1) Amati dan rasakan perkenaan bola dengan tanganmu, dan tenaga yang disalurkan ke bola sehingga bola memantul dengan baik.
 - (2) Kemudian coba pukul-pukulkan bola dengan jari-jari tangan terbuka.
 - (3) Temukan pola gerakan yang paling sesuai buat dirimu.
- Memukul-mukul bola ke lantai dengan telapak tangan rapat bertujuan untuk merasakan perkenaan bola dengan telapak tangan.

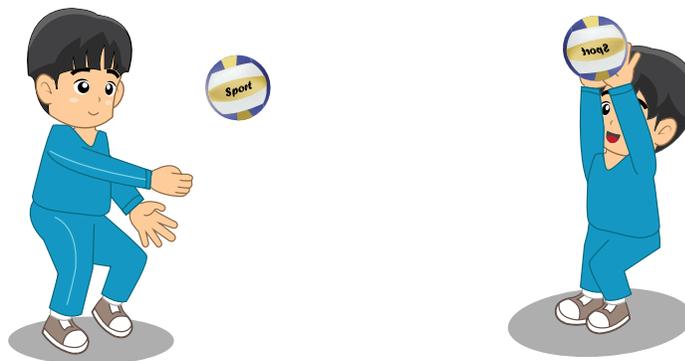


Gambar 1.33 Pembelajaran memukul-mukul bola ke lantai

- b) Pembelajaran 2 : melakukan servis bawah berhadapan dengan jarak ± 9 m (melebar lapangan) secara bergantian.

Sekarang coba kamu praktikkan servis bawah berhadapan dengan jarak ± 9 m (melebar lapangan) secara bergantian dengan cara berikut ini.

- (1) Cari pasanganmu yang seimbang.
- (2) Berdiri berhadapan dengan jarak 9 meter dengan kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang dengan kedua lutut sedikit ditekuk.
- (3) Lakukan pukulan servis bawah dan temanmu menangkap bola tersebut.
- (4) Lakukan pergantian permainan servis bawah setelah melakukan 15 – 20 kali pukulan.
- (5) Selama pembelajaran ini coba kamu amati dan rasakan perkenaan bola dengan telapak tanganmu, dan tenaga yang disalurkan ke bola sehingga bola memantul dengan baik.
- (6) Selama pembelajaran, coba lakukan saling mengoreksi gerakan yang dilakukan oleh temanmu.



Gambar 1.34 Pembelajaran servis bawah saling berhadapan

- c) Pembelajaran 3 : melakukan servis bawah dari belakang garis lapangan (jarak \pm 9 m) dengan cara bergeser ke samping kiri dan kanan setelah melakukan servis.

Sekarang coba kamu praktikkan servis bawah dari belakang garis lapangan (jarak \pm 9 m) dengan cara bergeser ke samping kiri dan kanan setelah melakukan servis dengan cara berikut ini.

- (1) Cari temanmu 3 atau 4 orang.
- (2) Berdiri berhadapan dengan jarak 9 meter dengan kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang dengan kedua lutut sedikit ditebuk.
- (3) Lakukan pukulan servis bawah dan temanmu menangkap bola tersebut di belakang garis servis lapangan.
- (4) Selama pembelajaran ini coba kamu amati dan rasakan perkenaan bola dengan telapak tanganmu, dan salurkan tenaga ke bola sehingga bola memantul dengan baik.
- (5) Selama pembelajaran, coba saling mengoreksi gerakan yang dilakukan oleh temanmu.

4. Pembelajaran Bermain Bola Voli Dimodifikasi

Tujuan permainan bola voli adalah memperagakan teknik dan taktik memainkan bola di lapangan untuk meraih kemenangan dalam setiap pertandingan. Teknik dasar memainkan bola voli yang harus ditingkatkan keterampilannya adalah *passing* bawah dan servis.

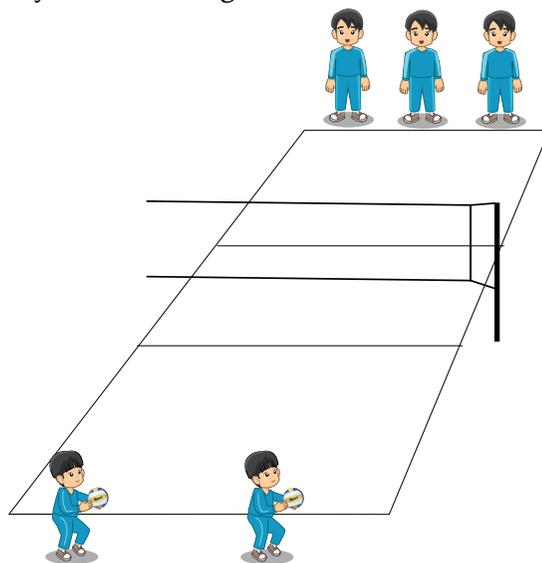
Berbagai variasi bermain bola voli antara lain sebagai berikut.

a. Bermain dengan memainkan bola dengan melewati tali

Permainan ini merupakan persiapan yang ideal untuk permainan bola voli. Aturan permainan sederhana, begitu pula tekniknya (lempar dan tangkap). Permainan ini memungkinkan adanya peningkatan menuju pertandingan yang berlangsung cepat dan memeras tenaga.

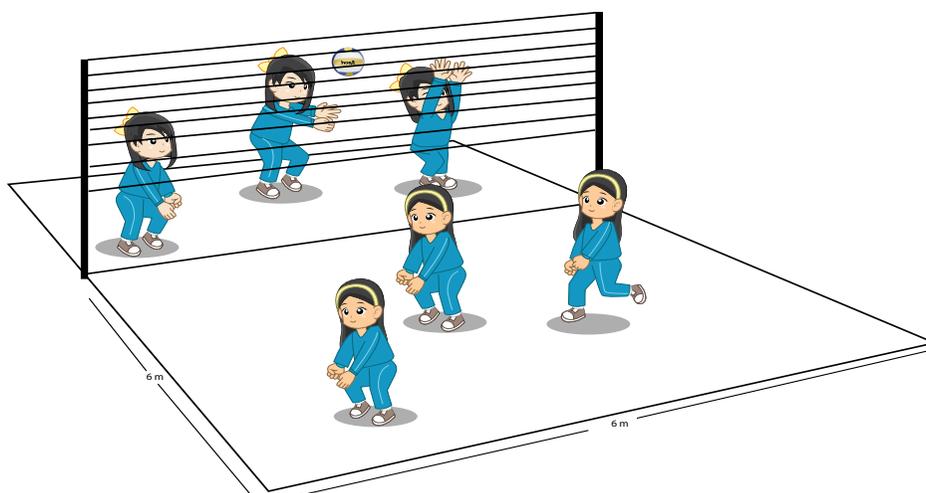
Dalam bermain, kamu diharapkan dapat menunjukkan nilai-nilai sikap seperti: kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, dan toleransi. Sambil bermain coba kamu amati dan rasakan sentuhan bola dengan telapak tangan yang mana mudah dilakukan

Cara memainkannya adalah sebagai berikut.



Gambar 1.35 Pembelajaran servis bawah melewati atas net

- 1) Cari temanmu 3 atau 4 orang.
- 2) Pasanglah seutas tali/net di tengah lapangan dengan ketinggian 1,5–2 meter.
- 3) Kemudian kedua regu saling berhadapan.
- 4) Mula-mula regumu melempar bola ke lapangan lawan.
- 5) Kemudian regu lawan berusaha menangkapnya dan melemparkannya kembali ke lapangan lawan.
- 6) Bola tidak boleh sampai menyentuh tali.
- 7) Bila bola menyentuh net atau terjatuh di tanah, regu lawan mendapat satu angka kemenangan.
- 8) Regu yang menang ialah yang lebih dulu mencapai 15 angka (dengan selisih kemenangan paling sedikit 2 angka).
- 9) Selama pembelajaran ini coba kamu amati dan rasakan perkenaan bola dengan telapak tanganmu, dan tenaga yang disalurkan ke bola sehingga bola memantul dengan baik.
- 10) Selama pembelajaran, coba lakukan saling mengoreksi gerakan yang dilakukan oleh temanmu.



Gambar 1.36 Pembelajaran bermain bola voli dengan melewati tali

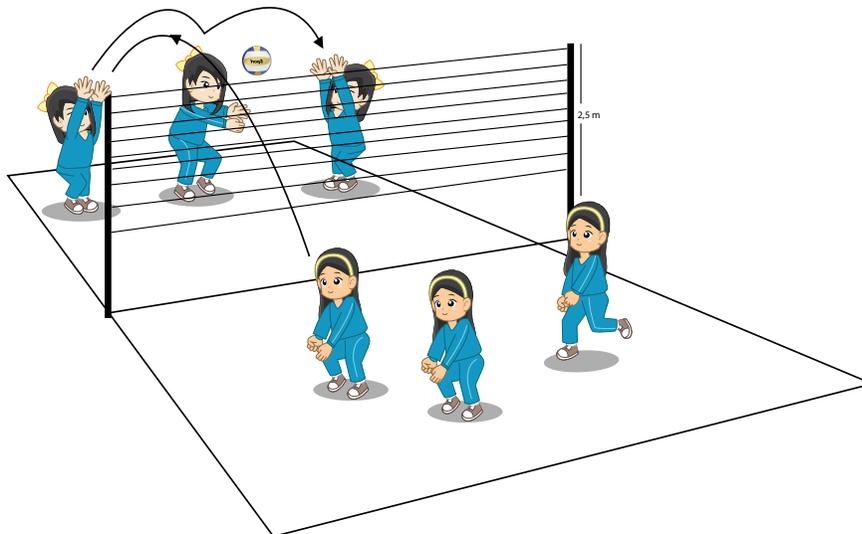
b. Memainkan Bola dengan Sentuhan Ganda

Dalam bermain, kamu diharapkan dapat menunjukkan nilai-nilai sikap seperti: kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, dan toleransi. Sambil bermain coba kamu amati dan rasakan sentuhan bola dengan telapak tangan yang mana mudah dilakukan.

Cara memainkannya adalah sebagai berikut.

- 1) Cari temanmu 4 atau 6 orang.
- 2) Pasanglah seutas tali/net di tengah lapangan dengan ketinggian 1,5–2 meter.
- 3) Kemudian kedua regu saling berhadapan.
- 4) Permainan dimulai dengan mengoperkan bola terlebih dahulu ke teman seregumu.
- 5) Setelah pukulan kedua, bola tersebut harus dipassingkan ke lapangan lawan.
- 6) Dalam permainan bola dapat disentuh dengan pukulan ganda.
- 7) Bila bola ditangkap atau dilempar berarti kamu membuat kesalahan.
- 8) Regu yang paling dulu mencapai 15 angka dinyatakan sebagai pemenang.

- 9) Selama pembelajaran ini coba kamu amati dan rasakan perkenaan bola dengan telapak tanganmu. Selanjutnya salurkan tenaga yang ada ke bola sehingga bola memantul dengan baik.
- 10) Selama pembelajaran, coba saling mengoreksi gerakan yang dilakukan oleh temanmu.



Gambar 1.37 Pembelajaran bermain bola voli dengan sentuhan ganda

C. Permainan Bola Besar Menggunakan Permainan Bola Basket

1. Pengertian dan Asal-Usul Bola Basket

Sekarang coba kamu baca tentang pengertian dan sejarah permainan bola basket berikut ini.

Permainan bola basket dimainkan oleh dua regu putra maupun putri yang masing-masing regu terdiri dari 5 orang pemain. Permainan bertujuan mencari nilai/angka sebanyak-banyaknya dengan cara memasukkan bola ke keranjang basket lawan dan mencegah lawan untuk mendapatkan nilai. Dalam memainkan bola pemain dapat mendorong bola, memukul bola dengan telapak tangan terbuka, melemparkan atau menggiring bola ke segala penjuru dalam lapangan permainan.

Tujuan permainan bola basket adalah memasukkan bola ke keranjang lawan dan menjaga keranjang sendiri agar tidak kemasukan bola. Untuk dapat memainkan bola dengan baik perlu melakukan teknik gerakan dengan baik. Gerakan yang baik menimbulkan efisiensi kerja dan berkat pembelajaran yang teratur mendapatkan efektivitas yang baik pula.

Permainan bola basket yang kita kenal sekarang ini diciptakan oleh Dr. James A. Naismith pada tahun 1891 atas anjuran Dr. Luther Halsey Gulick. Dr. Luther menganjurkan kepada Dr. Naismith untuk menciptakan permainan baru yang dapat dimainkan di dalam gedung, mudah dimainkan, mudah dipelajari dan menarik.

Pada mulanya Dr. Naismith menggunakan keranjang sebagai sasarannya, maka permainan baru itu dinamakan *basket ball*. Pada tahun 1924 permainan bola basket didemonstrasikan pada olimpiade di Prancis. Pada tanggal 21

Juni 1932 atas prakarsa Dr. Elmer Beny, direktur sekolah olahraga di Jeneva diadakan konferensi bola basket. Dalam konferensi ini terbentuklah Federasi Bola Basket Internasional yang diberi nama *Federation Internationale de Basketball Amateur* (FIBA). Pada tahun 1936 untuk pertama kali permainan bola basket dipertandingkan dalam olimpiade di Jerman, yang diikuti oleh 21 negara.

Permainan bola basket masuk ke Indonesia setelah Perang Dunia ke-II dan dibawa oleh para perantau Cina. Pada PON I di Surakarta bola basket telah masuk dalam acara pertandingan. Pada tanggal 23 Oktober 1951 berdirilah Persatuan Basketball Seluruh Indonesia (PERBASI). Pada tahun 1953 PERBASI diterima menjadi anggota FIBA. Pada tahun 1955 perpanjangan PERBASI diubah menjadi Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia dengan singkatan tetap PERBASI. Sumber: www.perbasi.or.id.

2. Lapangan Permainan Bola Basket

3. Pembelajaran Teknik Dasar Permainan Bola Basket

Permainan bola basket merupakan permainan yang gerakannya sangat kompleks, yaitu gabungan dari jalan, lari, lompat, serta unsur kekuatan, kecepatan, ketepatan, kelenturan, dan lain-lain. Untuk melakukan gerakan-gerakan bola basket secara baik diperlukan kemampuan dasar fisik yang memadai. Dengan kondisi fisik yang baik akan memudahkan melakukan gerakan-gerakan yang lebih sulit (kompleks).

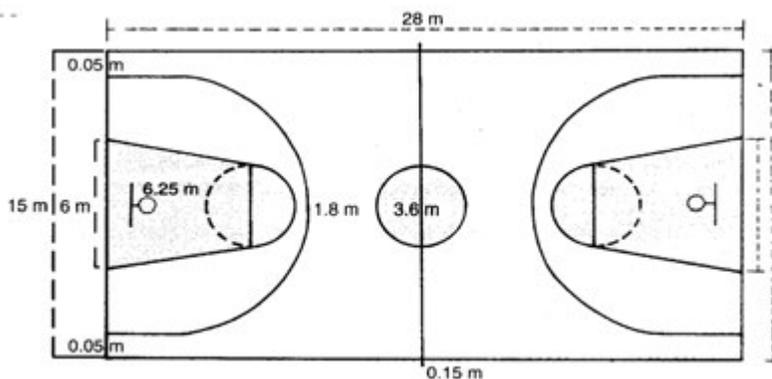
Tujuan permainan bola basket adalah memasukkan bola ke keranjang lawan dan menjaga keranjang sendiri agar tidak kemasukan bola. Untuk dapat memainkan bola dengan baik perlu melakukan teknik gerakan dengan baik. Gerakan yang baik menimbulkan efisiensi kerja dan berkat pembelajaran yang teratur mendapatkan efektivitas yang baik pula.

Teknik dasar permainan bola basket antara lain : (1) Teknik melempar dan menangkap bola, (2) Teknik menggiring bola, (3) Teknik menembak, (4) Teknik gerakan berporos, (5) Teknik *Lay-Up shoot*, dan (6) Teknik merayah/*rebound*.

Sebelum kamu mempelajari teknik dasar permainan bola basket, coba kamu bermain bola basket yang dimodifikasi. Dalam bermain, kamu diharapkan dapat menunjukkan nilai-nilai sikap seperti: kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, dan toleransi. Sambil bermain coba kamu amati dan rasakan gerakan melempar dan menangkap bola yang mana yang mudah dilakukan.

Cara bermain bola basket yang dimodifikasi adalah sebagai berikut.

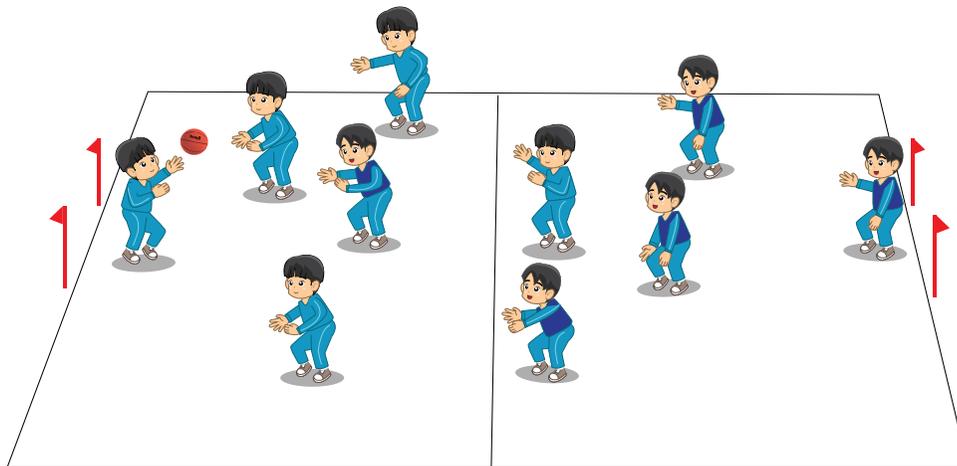
- 1) Peserta didik dibagi dua kelompok, setiap kelompok beranggotakan 5 atau 6 orang.
- 2) Pancangkan dua buah gawang pada masing-masing bagian belakang lapangan bola basket.



Gambar 1.38 Lapangan permainan bola basket

Sumber lapangan : FIBA, Official Basketball Rules, 2009.

- 3) Kemudian bermain melempar tangkap bola dengan menggunakan gawang sebagai sasaran tembakan.
- 4) Teknik melempar dan menangkap bola yang digunakan adalah dari dada dan dari atas kepala.
- 5) Selama pembelajaran ini coba kamu amati dan rasakan gerakan melempar dan menangkap bola yang enak dirasakan.



Gambar 1.39 Cara bermain bola basket dengan lempar tangkap bola

Setelah kamu bermain bola basket yang dimodifikasi, pelajari teknik dasar melempar dan menangkap bola permainan bola basket yang benar. Teknik-teknik melempar dan menangkap bola permainan bola basket tersebut akan diuraikan secara lengkap sebagai berikut.

a. Pembelajaran Teknik Melempar Bola

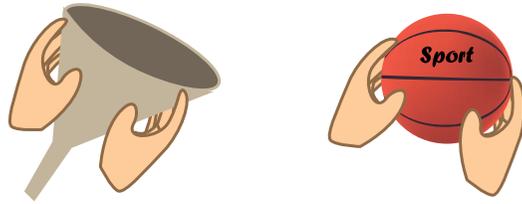
Untuk dapat melempar atau mengoperkan bola, harus dikuasai terlebih dahulu cara memegang dan menangkap bola basket.

1) Pembelajaran Memegang Bola dengan Dua Tangan

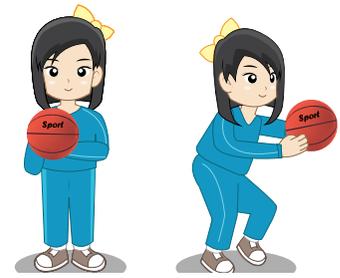
Sekarang coba kamu praktikkan memegang bola dengan cara berikut ini.

- a) Amati dan rasakan posisi tanganmu dalam memegang bola basket dengan baik.
- b) Temukan posisi tangan yang paling sesuai buat dirimu.
- c) Lakukan memegang bola berulang-ulang sampai kamu dapat merasakan posisi tangan yang enak dalam memegang bola.
- d) Selama pembelajaran ini coba kamu amati dan rasakan posisi tangan yang enak dalam memegang bola.

Untuk dapat memegang bola basket dengan benar, jari-jari tangan dibuka, dan diletakkan di depan dada dan pada waktu menerima atau akan mengoper bola, sikap kaki kuda-kuda.



Gambar 1.40 Cara memegang bola basket



Gambar 1.41 Sikap siap mengoperkan bola basket

2) Pembelajaran Mengoper Bola dengan Dua Tangan Dari Depan Dada

Mengoper bola adalah salah satu usaha dari seorang pemain untuk membagi atau memberi bola kepada temannya agar dapat memasukkan bola ke keranjang lawan. Mengoper bola dengan dua tangan dari depan dada (*chest pass*) merupakan operan yang sering dilakukan dalam suatu pertandingan bola basket. Operan ini berguna untuk operan jarak pendek, karena mengoper bola dengan cara ini akan menghasilkan kecepatan, ketepatan, dan kecermatan terhadap teman yang diberi bola. Jarak lemparan 5 sampai 7 meter.

Sekarang coba kamu praktikkan melempar bola dengan dua tangan dari depan dada dengan cara berikut ini.

- a) Amati dan rasakan tolakan/lemparan bola dari depan dada dengan kedua tanganmu, dan tenaga yang disalurkan ke bola sehingga bola terlempar dengan baik.
- b) Temukan pola gerakan yang paling sesuai buat dirimu.
- c) Lakukan melempar bola dengan dua tangan dari depan dada berulang-ulang sampai kamu dapat merasakan pola gerakan yang enak dalam melempar bola.

Untuk dapat melempar bola dari depan dada dengan benar, bola dipegang dengan kedua telapak tangan dan jari-jari terbuka dan bola dilemparkan dengan menolak lurus ke depan.



Gambar 1.42 Cara melakukan lemparan setinggi dada permainan bola basket

3) Pembelajaran Mengoperkan Bola dari Atas Kepala

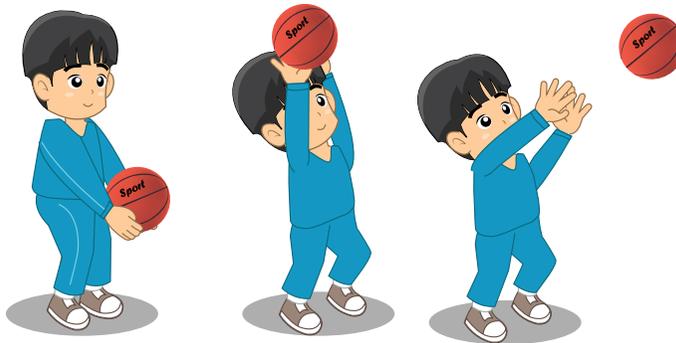
Operan ini dilakukan dengan dua tangan dan bola berada di atas kepala agak ke belakang. Untuk melakukan operan ini pada dasarnya sama dengan operan setinggi dada, hanya posisi letak bola yang berbeda, yaitu di atas kepala.

Sekarang coba kamu praktikkan melempar bola dengan dua tangan dari depan dada dengan cara berikut ini.

- a) Amati dan rasakan tolakan/lemparan bola dari atas kepala dengan kedua tanganmu, dan tenaga yang disalurkan ke bola sehingga bola terlempar dengan baik.
- b) Temukan pola gerakan yang paling sesuai buat dirimu.

- c) Lakukan melempar bola dengan dua tangan dari atas kepala berulang-ulang sampai kamu dapat merasakan pola gerakan yang enak dalam melempar bola.

Untuk dapat melempar bola dari atas kepala dengan benar, bola dipegang dengan kedua tangan dan berada di atas kepala, kemudian dilempar dengan mendorong bola ke atas.



Gambar 1.43 Cara melakukan lemparan dari atas kepala permainan bola basket

4) Pembelajaran Mengoperkan Bola Pantulan

Operan pantulan dilakukan dengan dua tangan dalam posisi bola di depan dada. Operan pantulan sangat baik dilakukan untuk menerobos lawan yang tinggi. Bola dipantulkan di samping kiri/kanan lawan, dan teman sudah siap menjemputnya di belakang lawan.

Sekarang coba kamu praktikkan melempar bola dengan dua tangan dari depan dada dengan cara berikut ini.

- Amati dan rasakan tolakan/lemparan bola pantulan dengan kedua tanganmu, dan tenaga yang disalurkan ke bola sehingga bola terlempar dengan baik.
- Temukan pola gerakan yang paling sesuai buat dirimu.
- Lakukan melempar bola dengan dua tangan dengan teknik pantulan berulang-ulang sampai kamu dapat merasakan pola gerakan yang enak dalam melempar bola.

Untuk dapat melempar bola dengan teknik pantulan dengan benar, bola dilemparkan dengan tolakan dua tangan menyerong ke bawah dan bola dilepaskan setinggi pinggang dan harus diarahkan pada suatu tempat (titik) kira-kira 1 meter di depan penerima.



Gambar 1.44 Cara melakukan lemparan pantulan permainan bola basket

5) Pembelajaran Mengoperkan Bola dari Samping

Operan samping dilakukan dengan satu tangan. Operan ini gerakannya lebih wajar (rileks) sebab dapat lebih kuat dan lebih jauh. Oleh karena itu dapat digunakan untuk jarak sedang dan jarak jauh (± 7 meter).

Sekarang coba kamu praktikkan melempar bola dari samping dengan cara berikut ini.

- a) Amati dan rasakan tolakan/lemparan bola dari samping dengan kedua tanganmu, dan tenaga yang disalurkan ke bola sehingga bola terlempar dengan baik.
- b) Temukan pola gerakan yang paling sesuai buat dirimu.
- c) Lakukan melempar bola dengan dua tangan dari samping berulang-ulang sampai kamu dapat merasakan pola gerakan yang enak dalam melempar bola.

Untuk dapat melempar bola dari samping dengan benar, bola dipegang dengan tangan kanan, lalu dibawa ke samping telinga kanan dan setelah itu lemparkan bola ke depan melambung ke atas.



Gambar 1.45 Cara melakukan lemparan samping permainan bola basket

6) Pembelajaran Mengoperkan Bola Lengkung Samping

Sekarang coba kamu praktikkan melempar bola lengkung samping (kaitan) dengan cara berikut ini.

- a) Amati dan rasakan tolakan/lemparan bola dengan teknik kaitan dengan tanganmu, dan tenaga yang disalurkan ke bola sehingga bola terlempar dengan baik.
- b) Temukan pola gerakan yang paling sesuai buat dirimu.
- c) Lakukan melempar bola dengan teknik kaitan berulang-ulang sampai kamu dapat merasakan pola gerakan yang enak dalam melempar bola.

Untuk dapat melempar bola dengan teknik kaitan dengan benar, pegang bola dengan kedua tangan di depan dada, lalu lemparkan bola dengan gerakan mengait dan lengan agak ditekuk dan digerakkan ke arah kiri.



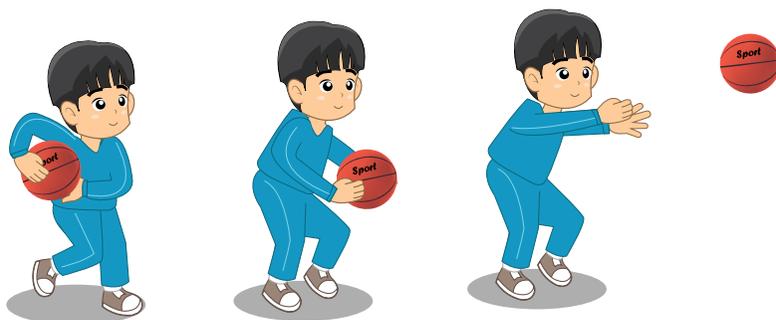
Gambar 1.46 Cara melakukan lemparan kaitan permainan bola basket

7) Pembelajaran Mengoperkan Bola dari Bawah

Lemparan ini sangat baik dilakukan untuk operan jarak dekat terutama sekali bila lawan melakukan penjagaan satu lawan satu.

Sekarang coba kamu praktikkan mengoper bola dari bawah dengan cara berikut ini.

- a) Amati dan rasakan tolakan/lemparan bola dari bawah dengan kedua tanganmu, dan tenaga yang disalurkan ke bola sehingga bola terlempar dengan baik.
 - b) Temukan pola gerakan yang paling sesuai buat dirimu.
 - c) Lakukan melempar bola dari bawah berulang-ulang sampai kamu dapat merasakan pola gerakan yang enak dalam melempar bola.
- Untuk dapat melempar bola dari bawah dengan benar, pegang bola dengan kedua tangan di samping badan dan bola dilepaskan setinggi antara pinggang dan dada penerima bola.



Gambar 1.47 Cara melakukan lemparan bawah permainan bola basket

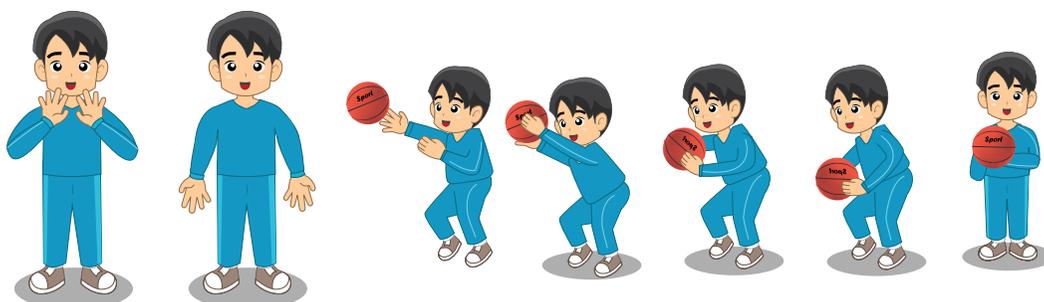
b. Pembelajaran Teknik Menangkap Bola

Antara lemparan (operan) dan menangkap bola merupakan dua unsur yang sulit dipisahkan. Sebab untuk melakukan lemparan biasanya dimulai dari menangkap bola terlebih dahulu.

Sekarang coba kamu praktikkan menangkap bola dengan cara berikut ini.

- a) Amati dan rasakan perkenaan tangan dengan bola dengan kedua tanganmu, dan tenaga yang disalurkan ke bola sehingga bola tertangkap dengan baik.
- b) Temukan pola gerakan yang paling sesuai buat dirimu.
- c) Lakukan menangkap bola berulang-ulang sampai kamu dapat merasakan pola gerakan yang enak dalam menangkap bola.
- d) Selama pembelajaran, coba lakukan saling mengoreksi gerakan yang dilakukan oleh temanmu.

Untuk dapat menangkap bola dengan benar, kedua tangan lurus ke depan dan kedua telapak tangan menghadap ke depan serta jari-jari tangan terbuka.

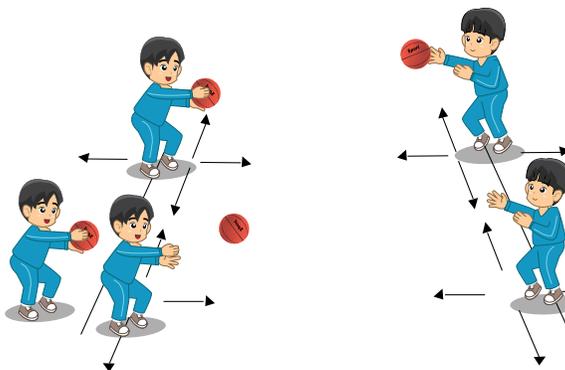


Gambar 1.48 Cara menangkap bola permainan bola basket

c. Bentuk-bentuk Pembelajaran Melempar dan Menangkap Bola

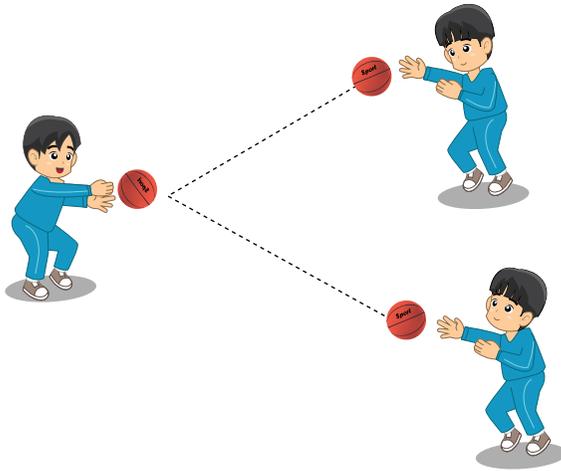
Gerakan melempar dan menangkap bola dapat dilakukan dengan cara: berpasangan dan berkelompok. Bentuk-bentuk pembelajaran melempar dan menangkap bola antara lain sebagai berikut.

- 1) Pembelajaran melempar dan menangkap bola berpasangan di tempat
Sekarang coba kamu praktikkan melempar dan menangkap secara berpasangan dengan cara berikut ini.
 - a) Cari pasanganmu yang seimbang.
 - b) Berdiri saling berhadapan dengan jarak 3–5 meter.
 - c) Kemudian kamu dan temanmu saling melempar dan menangkap bola setinggi dada.
 - d) Lakukan pembelajaran ini 15–20 kali lemparan secara bergantian.
 - e) Selama pembelajaran ini coba kamu amati dan rasakan gerakan melempar dan menangkap bola yang enak dirasakan.
 - f) Selama pembelajaran, coba saling mengoreksi gerakan yang dilakukan oleh temanmu.



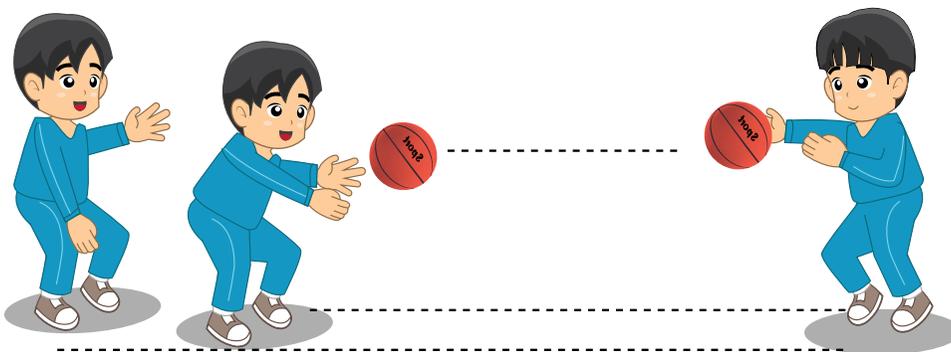
Gambar 1.49 Pembelajaran melempar dan menangkap bola di tempat

- 2) Pembelajaran melempar dan menangkap bola bertiga
Sekarang coba kamu praktikkan melempar dan menangkap bola yang dilakukan bertiga dengan cara berikut ini.
 - a) Cari temanmu 3 orang dan membentuk segitiga dan saling berhadapan.
 - b) Kemudian coba kamu lakukan melempar dan menangkap bola secara bergantian dengan kedua temanmu di tempat.
 - c) Jika kamu dan temanmu sudah lancar melakukan di tempat, coba lakukan sambil bergerak maju, mundur dan menyamping dengan lemparan setinggi dada dan dari atas kepala.
 - d) Pembelajaran dilakukan berulang-ulang sampai 15 – 20 kali melempar dan menangkap bola.
 - e) Selama pembelajaran ini coba kamu amati dan rasakan gerakan melempar dan menangkap bola yang enak dirasakan.
 - f) Selama pembelajaran, coba saling mengoreksi gerakan yang dilakukan oleh temanmu.



Gambar 1.50 Pembelajaran melempar dan menangkap bola bertiga

- 3) Pembelajaran melempar dan menangkap bola formasi berbanjar
- Sekarang coba kamu praktikkan melempar dan menangkap bola yang dilakukan dengan formasi berbanjar dengan cara berikut ini.
- Cari pasanganmu yang seimbang.
 - Berdiri berhadapan berbanjar.
 - Kemudian melempar dan menangkap bola bergantian.
 - Bagi siswa yang sudah melempar bola ke teman di depannya, kemudian langsung pindah ke barisan belakang.
 - Lakukan pembelajaran ini berulang-ulang sampai 15–20 melempar dan menangkap bola.
 - Selama pembelajaran ini coba kamu amati dan rasakan gerakan melempar dan menangkap bola yang enak dirasakan.
 - Selama pembelajaran, coba lakukan mengoreksi gerakan yang dilakukan oleh temanmu.



Gambar 1.51 Pembelajaran melempar dan menangkap bola formasi berbanjar

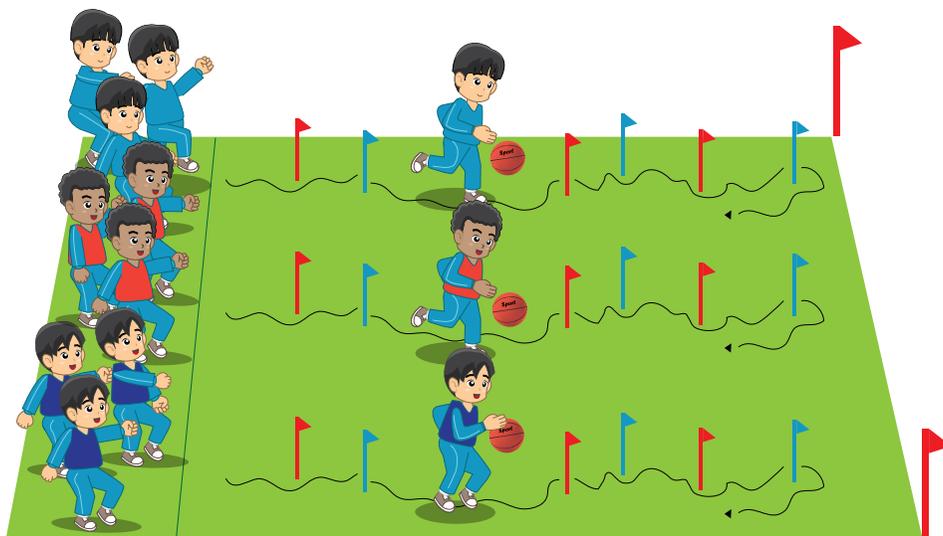
d. Pembelajaran Teknik Dasar Menggiring Bola

Menggiring bola adalah upaya membawa bola dengan cara memantulkan bola di tempat, memantulkan bola sambil berjalan dan memantulkan bola sambil berlari. Menggiring bola merupakan suatu usaha untuk membawa bola menuju ke depan/ke lapangan lawan. Cara menggiring bola yang dibenarkan adalah dengan satu tangan (kiri/kanan). Kegunaan menggiring bola adalah untuk mencari peluang serangan, menerobos pertahanan lawan, dan memperlambat tempo permainan.

Sebelum kamu mempelajari teknik dasar menggiring bola permainan bola basket, coba kamu bermain bola basket yang dimodifikasi. Dalam bermain, kamu diharapkan dapat menunjukkan nilai-nilai sikap seperti: kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, dan toleransi. Sambil bermain coba kamu amati dan rasakan gerakan menggiring bola yang mana mudah dilakukan.

Cara bermain bola basket yang dimodifikasi adalah sebagai berikut.

- 1) Berdiri dengan kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang, lutut sedikit ditekuk.
- 2) Kedua tangan lurus ke depan dan kedua telapak tangan menghadap ke depan.
- 3) Pancangkan bendera sebanyak 5 sampai 6 buah dengan jarak 20–25 meter.
- 4) Kemudian coba kamu lakukan menggiring bola sambil berjalan dengan mengitari bendera.
- 5) Jika kamu sudah lancar melakukan menggiring sambil berjalan, maka lakukan menggiring bola sambil berlari dengan mengitari rintangan.
- 6) Pembelajaran ini dilakukan secara perorangan atau kelompok dan dilakukan 2–3 kali putaran.
- 7) Selama pembelajaran ini coba kamu amati dan rasakan gerakan menggiring bola yang enak dirasakan.
- 8) Selama pembelajaran, coba lakukan saling mengoreksi gerakan yang dilakukan oleh temanmu.



Gambar 1.52 Pembelajaran menggiring bola basket dengan peraturan dimodifikasi

Setelah kamu bermain bola basket yang dimodifikasi, selanjutnya kamu mempelajari teknik dasar menggiring bola permainan bola basket yang benar. Teknik-teknik menggiring bola permainan bola basket tersebut akan diuraikan secara lengkap sebagai berikut.

1) Pembelajaran Menggiring Bola di Tempat

Sekarang coba kamu praktikkan menggiring bola di tempat dengan cara berikut ini.

- a) Amati dan rasakan perkenaan bola dengan tanganmu, dan tenaga yang disalurkan ke bola sehingga bola terpantul dengan baik.
- b) Temukan pola gerakan yang paling sesuai buat dirimu.
- c) Lakukan menggiring bola berulang-ulang sampai kamu dapat merasakan pola gerakan yang enak dalam menggiring bola.
- d) Selama pembelajaran, coba lakukan saling mengoreksi gerakan yang dilakukan oleh temanmu.

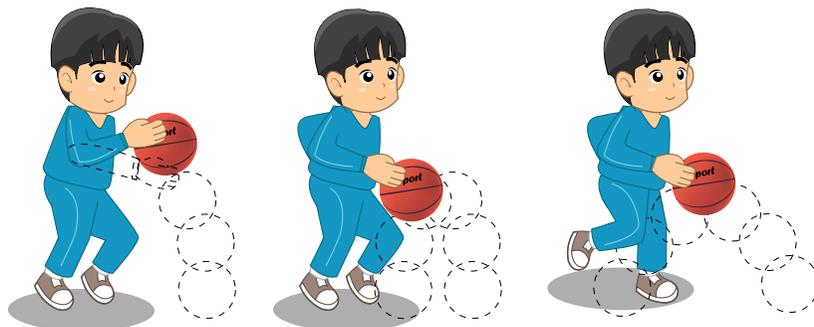
Untuk dapat menggiring bola dengan benar, bola dipantul-pantulkan di depan, samping kiri, dan kanan dengan telapak tangan berikut jari-jari tangan terbuka (bukan dipukul-pukul). Gerakan tangan mengikuti arah pantulan bola.

2) Pembelajaran Menggiring Bola Sambil Berjalan

Cara melakukannya sama dengan cara memantulkan bola di tempat kemudian dilanjutkan sambil berjalan dengan memantulkan bola ke samping kiri dan kanan.

3) Pembelajaran Menggiring Bola Sambil Berlari

Cara melakukannya sama seperti memantulkan bola di tempat, hanya pantulan bolanya seirama dengan kecepatan lari, penguasaan bola selalu dalam jarak yang dapat dikuasai.



Gambar 1.53 Cara menggiring bola permainan bola basket

4) Bentuk-bentuk Pembelajaran Menggiring Bola

Gerakan menggiring bola basket dapat dilakukan dengan cara: berpasangan dan berkelompok. Dalam melakukan gerakan menggiring bola basket, peserta didik diharapkan dapat menunjukkan nilai-nilai sikap seperti: kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, dan toleransi.

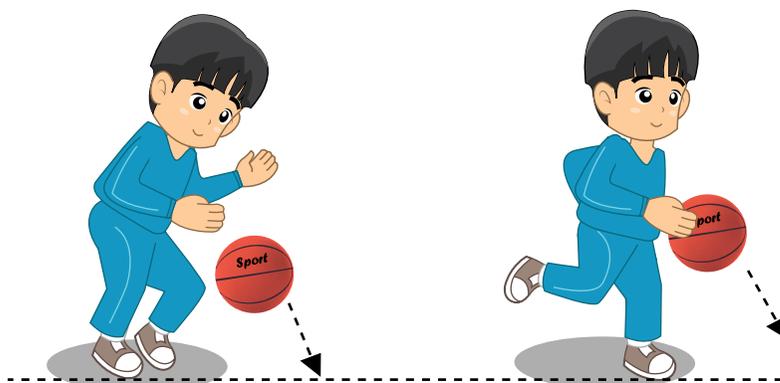
Bentuk-bentuk pembelajaran menggiring bola basket antara lain sebagai berikut.

a) Pembelajaran 1

Cara menggiring bola lurus adalah sebagai berikut.

- (1) Berdiri dengan kaki kiri di depan dan kaki kanan dibelakang, lutut sedikit ditebuk.
- (2) Kedua tangan lurus ke depan dan kedua telapak tangan menghadap ke depan.
- (3) Kemudian coba kamu pantul-pantulkan bola dengan tangan kanan di tempat.

- (4) Jika kamu sudah lancar di tempat, maka lakukan menggiring bola sambil berjalan, kemudian dilanjutkan dengan berlari.
- (5) Selama pembelajaran ini coba kamu amati dan rasakan gerakan menggiring bola yang enak dirasakan.
- (6) Selama pembelajaran, coba lakukan saling mengoreksi gerakan yang dilakukan oleh temanmu.

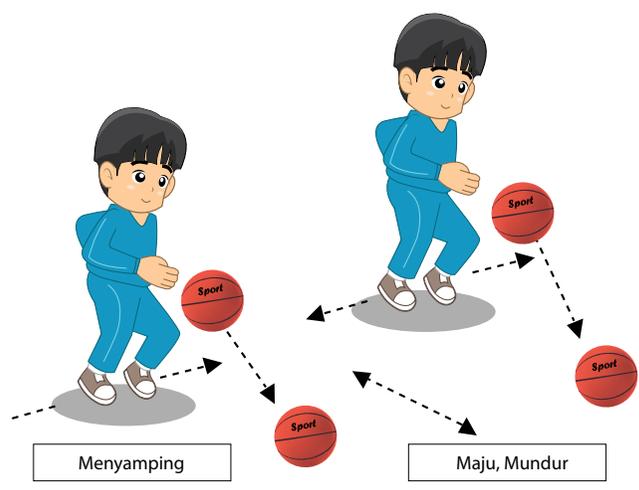


Gambar 1.54 Pembelajaran 1 menggiring lurus pada bola basket

b) Pembelajaran 2

Cara menggiring bola menyamping dan maju mundur adalah sebagai berikut.

- (1) Berdiri dengan kaki kiri di depan dan kaki kanan dibelakang, lutut sedikit ditebuk.
- (2) Kedua tangan lurus ke depan dan kedua telapak tangan menghadap ke depan.
- (3) Kemudian coba kamu lakukan menggiring bola sambil bergerak mundur.
- (4) Jika kamu sudah lancar menggiring bola mundur, maka lanjutkan dengan gerakan sambil bergerak menyamping ke arah kanan dan kiri.
- (5) Selama pembelajaran ini coba kamu amati dan rasakan gerakan menggiring bola yang enak dirasakan.
- (6) Selama pembelajaran, coba lakukan saling mengoreksi gerakan yang dilakukan oleh temanmu.

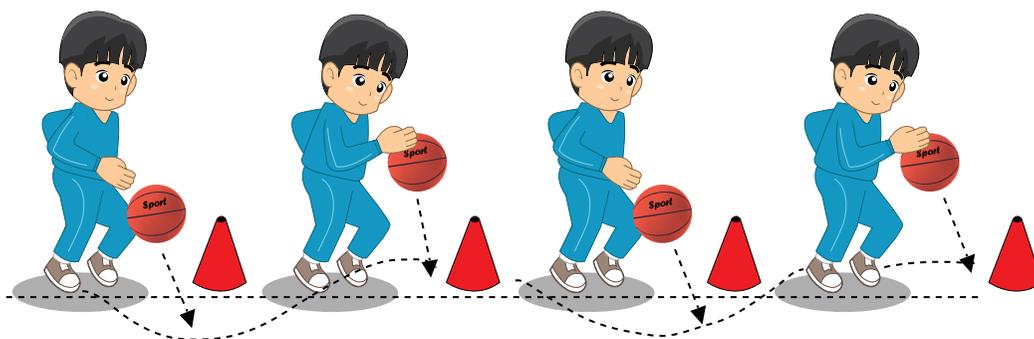


Gambar 1.55 Pembelajaran 2 menggiring menyamping dan maju mundur pada bola basket

c) Pembelajaran 3

Cara menggiring bola melewati rintangan adalah sebagai berikut.

- (1) Berdiri dengan kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang, lutut sedikit ditekuk.
- (2) Kedua tangan lurus ke depan dan kedua telapak tangan menghadap ke depan.
- (3) Pancangkan patok/kursi sebanyak 4 sampai 5 buah dengan jarak 15–20 meter.
- (4) Kemudian coba kamu lakukan menggiring bola secara *zig-zag* (berkelok-kelok) melalui rintangan sambil berjalan.
- (5) Jika kamu sudah lancar menggiring *zig-zag*, maka giring bola sambil berlari dengan melewati rintangan.
- (6) Pembelajaran ini dilakukan secara perorangan atau kelompok dan dilakukan 3–5 kali putaran.
- (7) Selama pembelajaran ini coba kamu amati dan rasakan gerakan menggiring bola yang enak dirasakan.
- (8) Selama pembelajaran, coba lakukan saling mengoreksi gerakan yang dilakukan oleh temanmu.

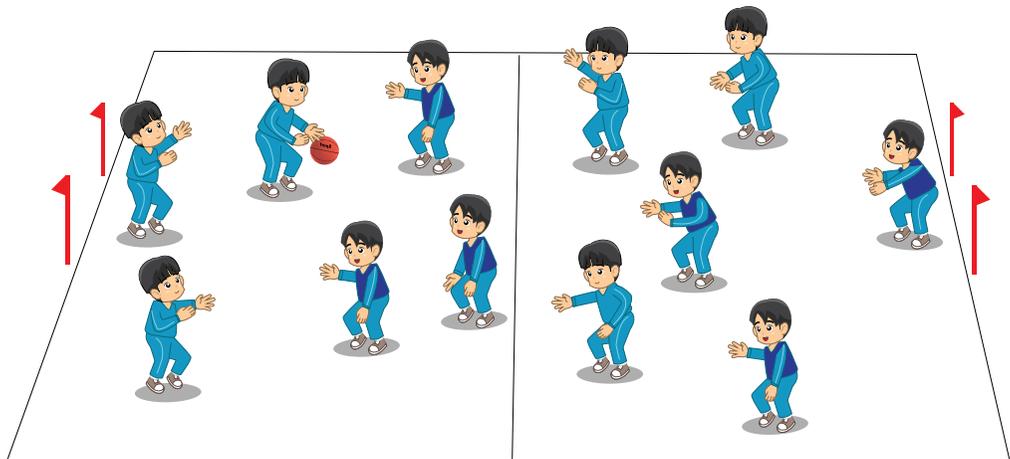


Gambar 1.56 Pembelajaran 3 menggiring bola melewati rintangan pada bola basket

e. **Bermain Bola Basket Secara Sederhana**

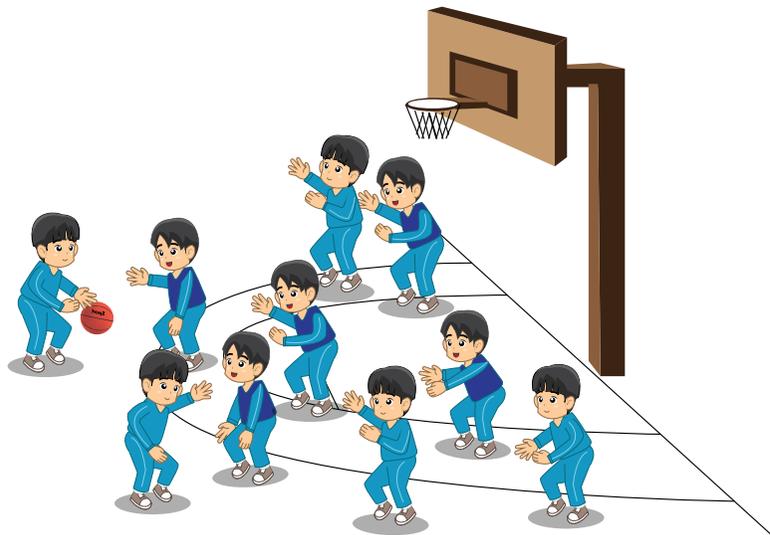
Bentuk-bentuk bermain bola basket secara sederhana adalah sebagai berikut.

- 1) Pembelajaran 1: Bermain bola basket dengan menggunakan gawang kecil yang mengutamakan teknik menggiring, menangkap dan melempar.
 - a) Peserta didik dibagi dua regu, masing-masing regu terdiri dari 5 atau 6 pemain.
 - b) Buatlah dua buah gawang yang dipasang di garis belakang.
 - c) Kemudian lakukan bermain dengan menggiring bola satu tangan (kiri/kanan)
 - d) Bola dapat digiring tidak lebih dari 3 langkah.
 - e) Bola dapat dibawa tidak lebih dari 2 langkah.
 - f) Selama pembelajaran ini coba kamu amati dan rasakan gerakan menggiring bola yang enak dirasakan.



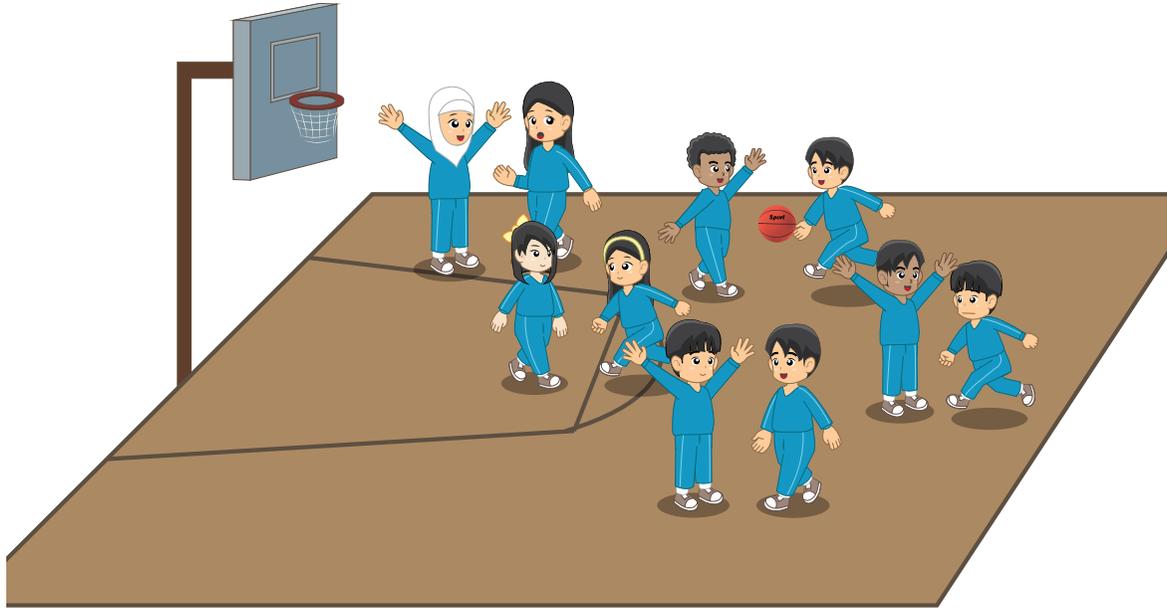
Gambar 1.57 Bermain bola basket secara sederhana menggunakan gawang kecil

- 2) Pembelajaran 2: Bermain bola basket menggunakan setengah lapangan, jumlah pemain adalah 2 lawan 3 dilanjutkan dengan 4 lawan 3 atau 5 lawan 4, yaitu :
- 2 pemain penyerang dan bertahan 3 pemain.
 - 4 pemain penyerang dan bertahan 3 pemain.
 - 5 pemain penyerang dan bertahan 4 pemain.



Gambar 1.58 Bermain bola basket secara sederhana menggunakan setengah lapangan

- 3) Pembelajaran 3: Bermain bola basket menggunakan satu lapangan dibagi dua bidang.
Cara bermainnya adalah sebagai berikut.
- Regu a menempatkan pemainnya di lapangan b sebanyak 2 orang pemain, begitu juga regu b menempatkan 2 pemain di lapangan a.
 - Para pemain boleh menggiring, melempar, dan menembak bola.
 - Saat menggiring bola pemain yang berada pada lapangan a dan b tidak boleh melewati garis tengah.
 - Jadi yang berhak melakukan serangan pada lapangan lawan hanya 2 orang pemain.
 - Regu pemenang adalah regu yang dapat memasukkan bola ke ring basket lebih banyak.
 - Lama permainan 5–10 menit.



Gambar 1.59 Bermain bola basket secara sederhana menggunakan satu lapangan dibagi dua bidang

Ringkasan Materi

Permainan sepak bola merupakan permainan yang paling populer dewasa ini di seluruh dunia. Sepak Bola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola kian-kemari untuk diperebutkan di antara pemain-pemain, yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola. Di dalam memainkan bola, setiap pemain diperbolehkan menggunakan semua anggota badan kecuali tangan dan lengan. Hanya penjaga gawang yang diperbolehkan memainkan bola dengan kaki dan tangan.

Teknik sepak bola dengan bola antara lain: (1) Teknik menendang bola, (2) Teknik menahan bola (*trapping*), (3) Teknik menggiring bola (*dribbling*), (4) Teknik gerak tipu, (5) Teknik menyundul bola (*heading*), (6) Teknik merebut bola (*tackling*), (7) Teknik lemparan ke dalam (*throw-in*) dan (8) Teknik penjaga gawang.

Permainan bola voli adalah suatu cabang olahraga berbentuk mem-volley bola di udara hilir mudik di atas jaring atau net, dengan maksud dapat menjatuhkan bola di dalam petak lapangan lawan untuk mencari kemenangan dalam bermain. Mem-volley dan memantulkan bola ke udara harus mempergunakan bagian tubuh mana saja (asalkan sentuhan/pantulannya harus sempurna).

Teknik dalam permainan bola voli dapat diartikan sebagai cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal. Teknik dasar permainan bola voli yang harus ditingkatkan keterampilannya antara lain : *passing* bawah, *passing* atas, smash atau *spike*, servis, dan bendungan.

Bola Basket adalah olahraga yang dimainkan oleh dua regu yang saling memasukkan bola ke keranjang lawan dengan tangan. Permainan bola basket tidak diperkenankan menggunakan kaki untuk menendang bola dan menggiring bola. Regu yang memperoleh angka terbanyak dinyatakan sebagai pemenang.

Teknik dasar permainan bola basket antara lain : (1) Teknik melempar dan menangkap bola, (2) Teknik menggiring bola, (3) Teknik menembak, (4) Teknik gerakan berporos, (5) Teknik *lay-up shoot*, dan (6) Teknik merayah/*rebound*.

Penilaian Pengetahuan

Tugas Individu

A. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d yang merupakan jawaban paling benar! Coba kamu kerjakan di rumah dan dikumpulkan dalam bentuk portofolio!

1. Teknik gerakan yang dominan dilakukan dalam permainan sepak bola adalah
 - a. menendang bola
 - b. menahan bola
 - c. menggiring bola
 - d. menyundul bola
2. Teknik menendang bola yang digunakan untuk memberikan bola jarak pendek antarpemain adalah
 - a. menendang bola dengan kaki bagian luar
 - b. menahan bola dengan kaki bagian dalam
 - c. menendang bola dengan punggung kaki
 - d. menendang bola dengan tumit
3. Awalan, kaki lurus dengan bola, kaki tumpu diletakkan di samping bola dengan jari-jari menghadap ke depan dan lutut sedikit ditekuk, teknik ini merupakan awalan menendang bola dengan
 - a. kaki bagian luar
 - b. kaki bagian dalam
 - c. punggung kaki
 - d. tumit
4. Awalan lurus, kaki tumpu diletakkan di sisi bola, jari-jari kaki menghadap ke depan dengan lutut sedikit ditekuk, teknik ini merupakan awalan menendang bola dengan
 - a. kaki bagian luar
 - b. punggung kaki
 - c. punggung kaki bagian dalam
 - d. punggung kaki bagian luar
5. Di bawah ini adalah teknik menahan bola dalam permainan sepak bola, kecuali
 - a. menahan bola dengan telapak kaki
 - b. menahan bola dengan dada
 - c. menahan bola dengan paha
 - d. menahan bola dengan tumit
6. Kaki yang digunakan untuk menahan bola diputar ke luar, sehingga kaki bagian dalam menghadap ke arah datangnya bola, teknik ini merupakan cara menahan bola dengan menggunakan
 - a. kura-kura kaki
 - b. punggung kaki
 - c. kaki bagian dalam
 - d. kaki bagian luar
7. Badan bagian atas dicondongkan ke belakang dengan dada ditarik ke depan, teknik ini merupakan cara menahan bola dengan menggunakan
 - a. paha
 - b. dada
 - c. kepala
 - d. kaki bagian luar
8. Gerakan menendang bola secara terputus-putus dan dilakukan secara perlahan-lahan merupakan teknik
 - a. menggiring bola
 - b. menendang bola
 - c. mengontrol bola
 - d. menembak bola ke gawang
9. Di bawah ini adalah tujuan umum menggiring bola, kecuali
 - a. mengontrol bola
 - b. mengecohkan lawan
 - c. melewati lawan
 - d. mendekati sasaran
10. Bagian kepala yang tepat bersentuhan dengan bola dalam menyundul bola adalah
 - a. ubun-ubun
 - b. dahi
 - c. belakang kepala
 - d. kening

11. Cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal dalam permainan bola voli disebut
 - a. teknik permainan
 - b. strategi permainan
 - c. variasi permainan
 - d. kombinasi permainan
12. Di bawah ini adalah teknik permainan bola voli, kecuali
 - a. *passing*
 - b. mengontrol bola
 - c. servis
 - d. *smash*
13. Kedua kaki terbuka, lutut ditekuk, kedua lengan lurus dijulurkan ke depan bawah dan tangan satu sama lain dikaitkan atau berpegangan, teknik ini merupakan gerakan
 - a. servis
 - b. *smash*
 - c. *passing* bawah
 - d. *passing* atas
14. Pada waktu bola datang, bola didorong dengan jari-jari tangan dan perkenaannya melalui ruas pertama dan kedua dari jari telunjuk sampai kelingking, sedangkan ibu jari hanya pada ruas pertama saja, teknik ini merupakan gerakan
 - a. servis
 - b. *smash*
 - c. *passing* bawah
 - d. *passing* atas
15. Teknik dasar untuk memulai permainan bola voli adalah
 - a. *passing* bawah
 - b. *passing* atas
 - c. *smash*
 - d. servis
16. Di bawah ini adalah faktor-faktor keberhasilan dalam suatu servis, kecuali
 - a. kecepatan bola
 - b. perputaran bola
 - c. kerasnya bola yang dipukul
 - d. penempatan bola di tempat kosong
17. Teknik memukul bola sambil meloncat dekat net sekuat-kuatnya dengan maksud untuk mematikan permainan lawan disebut
 - a. servis
 - b. *smash*
 - c. *passing*
 - d. *block*
18. Teknik memukul bola sambil meloncat dekat net menggunakan gerak tipu dengan maksud untuk mematikan permainan lawan disebut
 - a. *spike*
 - b. *smash*
 - c. *passing*
 - d. *block*
19. Posisi sikap siap menghadap bola yang datang dari arah lawan yang dilakukan di dekat net oleh seorang atau lebih pemain depan disebut
 - a. *spike*
 - b. *smash*
 - c. *passing*
 - d. *block*
20. Di bawah ini adalah tahapan melakukan bendungan (*block*), kecuali
 - a. awalan
 - b. berlari
 - c. tolakan
 - d. loncatan
21. Tujuan utama dalam permainan bola basket adalah
 - a. memasukkan bola ke keranjang lawan
 - b. memainkan bola dengan teknik baik
 - c. menggunakan strategi yang jitu
 - d. memenangkan suatu pertandingan
22. Di bawah ini adalah teknik dalam permainan bola basket, kecuali
 - a. melempar bola
 - b. mengontrol bola
 - c. menangkap bola
 - d. menggiring bola

23. Untuk dapat melempar atau mengoperkan bola dengan baik terlebih dahulu yang harus dikuasai adalah
 - a. menembak bola
 - b. mengontrol bola
 - c. memegang bola
 - d. menggiring bola
24. Salah satu usaha seorang pemain untuk membagi atau memberi bola kepada temannya agar dapat memasukkan bola ke keranjang lawan disebut
 - a. menembak bola
 - b. mengontrol bola
 - c. menggiring bola
 - d. mengoper bola
25. Operan yang digunakan untuk operan jarak pendek adalah
 - a. operan dari samping
 - b. operan pantulan
 - c. operan dari atas kepala
 - d. operan setinggi dada
26. Untuk menghindari bola dari raihan (serobotan) lawan yang tinggi atau jangkung, maka digunakan teknik
 - a. operan dari samping
 - b. operan pantulan
 - c. operan dari atas kepala
 - d. operan setinggi dada
27. Operan yang dilakukan untuk menerobos lawan yang tinggi adalah
 - a. operan dari samping
 - b. operan pantulan
 - c. operan dari atas kepala
 - d. operan setinggi dada
28. Upaya membawa bola dengan cara memantulkan bola di tempat, memantulkan bola sambil berjalan dan memantulkan bola sambil berlari disebut
 - a. menggiring bola
 - b. melempar bola
 - c. menangkap bola
 - d. menembak bola ke keranjang
29. Di bawah ini adalah kegunaan menggiring bola, kecuali
 - a. memperagakan permainan yang indah
 - b. mencari peluang serangan
 - c. menerobos pertahanan lawan
 - d. memperlambat tempo permainan
30. Cara menggiring bola yang dibenarkan adalah
 - a. menggunakan dua tangan
 - b. menggunakan salah satu tangan
 - c. menggunakan tangan kanan
 - d. menggunakan tangan kiri

B. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat! Coba kamu kerjakan di rumah dan dikumpulkan dalam bentuk portofolio!

1. Sebutkan tujuan permainan sepak bola!
2. Sebutkan macam-macam teknik dasar permainan sepak bola!
3. Jelaskan cara menendang bola permainan sepak bola!
4. Jelaskan cara menahan bola permainan sepak bola!
5. Jelaskan cara menggiring bola permainan sepak bola!
6. Jelaskan tujuan permainan bola voli!
7. Sebutkan teknik-teknik dasar permainan bola voli!
8. Jelaskan perbedaan antara *passing* bawah dan *passing* bawah!
9. Jelaskan cara melakukan *passing* bawah permainan bola voli!
10. Jelaskan cara melakukan servis bawah permainan bola voli!
11. Sebutkan macam-macam teknik dasar permainan bola basket!
12. Jelaskan cara memegang bola basket!
13. Jelaskan cara melempar bola permainan bola basket!
14. Jelaskan cara menangkap bola permainan bola basket!
15. Jelaskan cara menggiring bola permainan bola basket!

Tugas Kelompok

- C. Setelah kamu mempelajari materi permainan bola besar (sepak bola, bola voli dan bola basket), coba kamu kerjakan tugas kelompok di bawah ini dengan penuh rasa tanggung jawab. Tugas kelompok ini dapat dikerjakan di rumah dan dikumpulkan dalam bentuk portofolio!

Penilaian Keterampilan

- D. Penilaian aspek keterampilan dilakukan terhadap proses pelaksanaan suatu gerakan (penilaian proses) yang dilakukan oleh peserta didik. Butir tes keterampilan yang dilakukan oleh peserta didik pada permainan bola besar adalah sebagai berikut.

Rubrik Penilaian Tes Keterampilan

| Aspek yang Dinilai | Kualitas Gerak | | | |
|---|----------------|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Lakukan teknik dasar menendang dan menahan bola permainan sepak bola! Unsur-unsur yang dinilai adalah ketepatan dalam melakukan gerakan. | | | | |
| 2. Lakukan teknik dasar menggiring bola permainan sepak bola! Unsur-unsur yang dinilai adalah ketepatan dalam melakukan gerakan. | | | | |
| 3. Lakukan teknik dasar <i>passing</i> bawah permainan bola voli! Unsur-unsur yang dinilai adalah ketepatan dalam melakukan gerakan. | | | | |
| 4. Lakukan teknik dasar servis permainan bola voli! Unsur-unsur yang dinilai adalah ketepatan dalam melakukan gerakan. | | | | |
| 5. Lakukan teknik dasar melempar dan menangkap bola basket! Unsur-unsur yang dinilai adalah ketepatan dalam melakukan gerakan. | | | | |
| 6. Lakukan teknik dasar menggiring bola basket! Unsur-unsur yang dinilai adalah ketepatan dalam melakukan gerakan. | | | | |
| JUMLAH | | | | |
| JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 24 | | | | |

Penilaian Perilaku

- E. Penilaian aspek perilaku (sikap) dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik melakukan permainan sepak bola, bola voli dan bola basket. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, dan toleransi. Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, untuk perilaku yang di nilai setiap peserta peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang di cek (√) dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 3 (Baik=3, Sedang = 2, dan Kurang = 1).

Rubrik Penilaian Perilaku

| Perilaku yang Dinilai | Cek (√) | | |
|---------------------------|---------|--------|--------|
| | Baik | Sedang | Kurang |
| 1. Kerja sama | | | |
| 2. Tanggung jawab | | | |
| 3. Menghargai teman | | | |
| 4. Disiplin | | | |
| 5. Toleransi | | | |
| Jumlah skor maksimal = 15 | | | |

Permainan Bola Kecil

2

Kata Kunci

Kasti, pemukul, melempar, menangkap, memukul bola, lapangan, teknik dasar, bola, pembelajaran, bulu tangkis, tenis meja, *shuttlecock*, peraturan dimodifikasi, *forehand*, *backhand*, drive.

Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari materi pada bab ini, peserta didik diharapkan memiliki pengetahuan dan mampu mempraktikkan keterampilan dasar permainan bola kecil (kasti, bulu tangkis dan tenis meja) dengan kontrol yang baik dengan menunjukkan perilaku kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.

Peta Konsep

Permainan Bola Kecil

Kasti

- Pengertian permainan kasti.
- Lapangan dan perlengkapan permainan kasti.
- Pembelajaran teknik dasar permainan kasti.
- Bentuk-bentuk latihan bermain kasti secara sederhana.

Bulu Tangkis

- Pengertian dan asal-usul permainan bulu tangkis.
- Lapangan dan perlengkapan permainan bulu tangkis.
- Pembelajaran teknik dasar permainan bulu tangkis.
- Bentuk-bentuk pembelajaran bermain bulu tangkis secara sederhana.

Tenis Meja

- Pengertian dan asal-usul permainan tenis meja.
- Lapangan dan perlengkapan permainan tenis meja.
- Pembelajaran teknik dasar permainan tenis meja.
- Bentuk-bentuk pembelajaran bermain tenis meja secara sederhana.

PEMBANGKIT MOTIVASI

Jika pada bab 1 kalian diajak belajar memahami teknik dasar permainan bola besar pada bab ini kalian akan mempelajari teknik dasar permainan bola kecil. Pernahkah kalian bermain kasti, bulu tangkis atau tenis meja? Atau mungkin kalian pernah mengikuti kejuaraan bulu tangkis atau tenis meja ketika di sekolah dasar dulu. Apakah permainan yang kalian mainkan tersebut sudah sesuai dengan teknik dasar permainan yang benar?

Permainan kasti merupakan cabang olahraga yang sangat digemari anak-anak sekolah, terutama para pelajar. Permainan kasti sangat membutuhkan ketangkasan dan kecerdikan, karena hal ini sangat berpengaruh kepada pemain. Permainan ini dilakukan secara beregu. Permainan sangat membutuhkan kerja sama tim dalam setiap pertandingan. Di samping kerja sama, setiap individu dan tim harus menguasai teknik dasar permainan tersebut.

Bulu Tangkis adalah sebuah cabang olahraga yang memukul dan menangkis bola yang terbuat dari bulu. Inti permainan bulu tangkis adalah memasukkan *shuttlecock* ke lapangan lawan melalui net.

Permainan tenis meja atau lebih dikenal dengan istilah lain, yaitu “Ping Pong” adalah merupakan suatu cabang olahraga yang unik dan bersifat rekreatif. Oleh karena itulah, maka cabang olahraga ini sangat digemari oleh anak-anak, mereka yang berusia muda maupun mereka yang sudah lanjut usia.

Dalam bab ini, kita akan mempelajari teknik dasar atau keterampilan bermain kasti, bulu tangkis dan tenis meja. Penyajian materi dipaparkan secara lengkap, baik gambar maupun penjelasannya. Untuk lebih memahami tentang teknik dasar permainan bola kecil, pelajari uraian materi berikut!

A. Permainan Bola Kecil Menggunakan Permainan Kasti

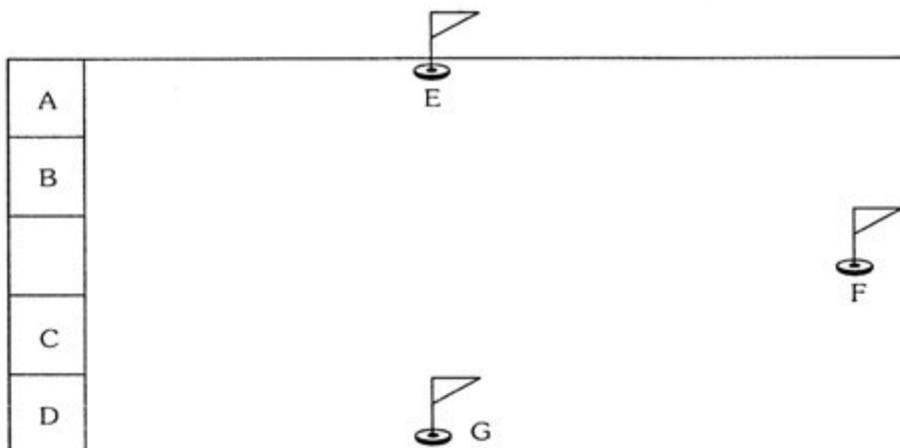
1. Pengertian Permainan Kasti

Sekarang coba kalian baca tentang pengertian permainan kasti berikut ini.

Permainan kasti merupakan olahraga permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu. Masing-masing regu terdiri dari 12 orang pemain. Permainan ini dimainkan di lapangan berbentuk empat persegi panjang yang dibatasi oleh garis batas dengan lebar 5 cm atau menggunakan tali tambang. Sebagai alat permainan menggunakan bola kasti dan kayu pemukul.

Unsur keterampilan teknik dasar permainan, yaitu memukul, melambungkan bola, menangkap bola, melempar bola, berlari, taktik dan strategi, dan peraturan permainan.

Tanpa penguasaan teknik tersebut kamu tidak mungkin dapat bermain kasti dengan baik pula. Sekarang coba kamu baca berbagai teknik dasar permainan kasti dengan cermat, kemudian bermainlah bersama teman-temanmu untuk mempraktikkan berbagai jenis keterampilan yang ada dalam buku ini, kemudian diskusikan cara bermain yang baik. Yakinlah kamu “kamu bisa menjadi apapun yang kamu inginkan, dengan catatan kamu serius dan sepenuh hati melakukannya”. Permainan kasti akan berhasil dengan baik apabila ada kerja sama antaranggota di dalam tim. *Sumber: Muhajir,2007.*



Gambar 2.1 Lapangan permainan kasti

Keterangan gambar :

- A = Tempat penjaga belakang
- B = Ruang pemukul
- C = Ruang pelambung
- D = Ruang tunggu pemain
- E = Tempat hinggap pertama
- F = Tempat hinggap kedua
- G = Tempat hinggap ketiga

2. Pembelajaran Teknik Permainan Kasti

Permainan kasti merupakan cabang olahraga yang sangat digemari anak-anak sekolah, terutama para pelajar SD dan SMP. Permainan kasti sangat membutuhkan ketangkasan dan kecerdikan, karena hal ini sangat berpengaruh kepada pemain. Permainan ini dilakukan secara beregu. Permainan sangat membutuhkan kerja sama tim dalam setiap pertandingan. Di samping kerja sama, setiap individu dan tim harus menguasai teknik dasar permainan tersebut. Jadi, bagaimanakah cara melatih teknik dasar permainan kasti yang baik dan benar?

Sebelum kamu mempelajari teknik dasar permainan kasti, coba kamu bermain kasti yang dimodifikasi. Dalam bermain, kamu diharapkan dapat menunjukkan nilai-nilai sikap seperti: kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, dan toleransi. Sambil bermain coba kamu amati dan rasakan melempar, menangkap dan memukul bola yang mana mudah dilakukan.

Cara bermain kasti yang dimodifikasi adalah sebagai berikut.

- Permainan dilakukan 2 regu, masing-masing regu terdiri dari 7-10 orang (a-b).
- Bila regu a melakukan lambungan, maka regu b melakukan jaga.
- Bola dilambungkan regu a yang tidak tertangkap oleh penjaga regu b, maka anggota regu yang melakukan lambungan berhak lari ke base I, II, III atau IV. bila lambungan tertangkap regu b, yang melakukan lambungan mati (dianggap gugur ke luar) dan seterusnya.
- Lambungan bola yang tertangkap skor satu untuk regu yang menangkap bola.
- Lambungan bola yang tidak tertangkap skor satu untuk regu pelambung. Amati dan rasakan gerakan yang kamu lakukan, dan temukan pola yang paling sesuai buat kamu.



Gambar 2.2 Bermain kasti yang dimodifikasi

Setelah kamu bermain kasti yang dimodifikasi, selanjutnya kamu mempelajari teknik dasar melempar dan menangkap bola permainan kasti yang benar. Teknik-teknik melempar dan menangkap bola permainan kasti tersebut akan diuraikan secara lengkap sebagai berikut.

a. Pembelajaran Melambungkan Bola

Seorang pelambung bertugas melambungkan bola ke arah pemukul dengan ayunan dari bawah dengan satu tangan. Oleh karena itu, pelambung harus mampu melambungkan bola dengan ketinggian sesuai dengan permintaan pemain yang akan melakukan pukulan.

Sekarang coba kamu praktikkan cara melambungkan bola dengan cara berikut ini.

- 1) Amati dan rasakan lambungan bola dengan salah satu tanganmu, dan tenaga yang disalurkan ke bola sehingga bola terlempar dengan baik.
- 2) Temukan pola gerakan yang paling sesuai buat dirimu.
- 3) Lambungkan bola dengan tangan kanan, kemudian lakukan pula dengan tangan kiri berulang-ulang sampai kamu dapat merasakan pola gerakan yang enak dalam melambungkan bola.

Untuk dapat melambungkan bola dengan benar, ayunkan bola dengan tangan kanan dan lemparkan bola ke depan sesuai dengan permintaan pemukul.



Gambar 2.3 Pembelajaran melambungkan bola permainan kasti

b. Pembelajaran Melempar Bola ke Berbagai Arah dan Berbagai Kecepatan

Melempar dapat dilakukan dengan satu tangan kiri atau kanan. Sebelum bola itu dilemparkan, bola harus diarahkan pada sasaran lempar yang akan dituju, dengan arah lurus mendatar, rendah dan melambung.

1) Pembelajaran Melempar Bola Lurus/Mendatar

Sekarang coba kamu praktikkan melempar bola lurus/mendatar dengan cara berikut ini.

- a) Amati dan rasakan lemparan bola dengan salah satu tanganmu, dan tenaga yang disalurkan ke bola sehingga bola terlempar dengan baik.
- b) Temukan pola gerakan yang paling sesuai buat dirimu.
- c) Lakukan lemparan bola dengan tangan kanan, kemudian lakukan pula dengan tangan kiri berulang-ulang sampai kamu dapat merasakan pola gerakan yang enak dalam melempar bola.

Untuk dapat melempar bola dengan benar, lengan kiri lurus ke depan sejajar dengan bahu, sikap badan sedikit ke belakang dan langkahkan kaki satu langkah, lalu lemparkan bola lurus ke arah depan. Temukan pola yang paling sesuai buat dirimu.



Gambar 2.4 Pembelajaran melempar bola lurus/mendatar permainan kasti

2) Pembelajaran Melempar Bola Melambung

Sekarang coba kamu praktikkan melempar bola melambung dengan cara berikut ini.

- Amati dan rasakan lemparan bola dengan salah satu tanganmu, dan tenaga yang disalurkan ke bola sehingga bola terlempar dengan baik.
- Temukan pola gerakan yang paling sesuai buat dirimu.
- Lakukan lemparan bola dengan tangan kanan, kemudian lakukan pula dengan tangan kiri berulang-ulang sampai kamu dapat merasakan pola gerakan yang enak dalam melempar bola.
Untuk dapat melempar bola dengan benar, arahkan bola dengan lemparan dari belakang bawah ke depan atas hingga bola lepas dan melambung jauh.

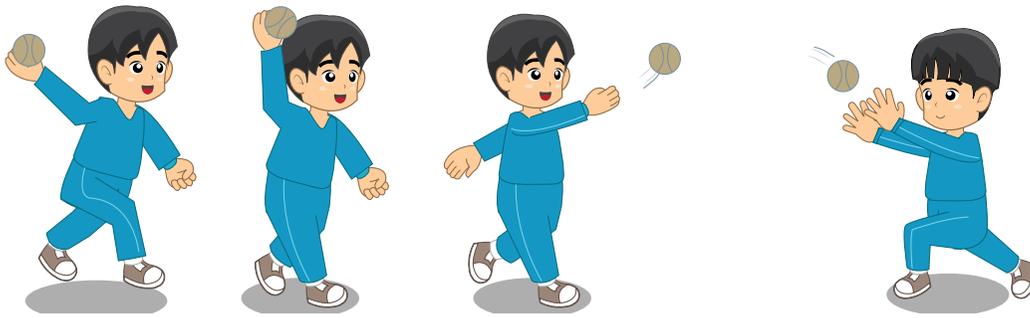


Gambar 2.5 Pembelajaran melempar bola melambung permainan kasti

3) Pembelajaran Melempar Bola Rendah

Sekarang coba kamu praktikkan melempar bola melambung dengan cara berikut ini.

- Amati dan rasakan lemparan bola dengan salah satu tanganmu, dan tenaga yang disalurkan ke bola sehingga bola terlempar dengan baik.
- Temukan pola gerakan yang paling sesuai buat dirimu.
- Lakukan lemparan bola dengan tangan kanan, kemudian lakukan pula dengan tangan kiri berulang-ulang sampai kamu dapat merasakan pola gerakan yang enak dalam melempar bola.
Untuk dapat melempar bola dengan benar, arahkan bola dengan lemparan dari belakang bawah ke depan atas hingga bola lepas dan melambung jauh.



Gambar 2.6 Pembelajaran melempar bola rendah permainan kasti

4) Pembelajaran Melempar Bola Menggelundung

Sekarang coba kamu praktikkan melempar bola menggelundung dengan cara berikut ini.

- a) Amati dan rasakan lemparan bola dengan salah satu tanganmu, dan tenaga yang disalurkan ke bola sehingga bola terlempar dengan baik.
- b) Temukan pola gerakan yang paling sesuai buat dirimu.
- c) Lakukan lemparan bola dengan tangan kanan, kemudian lakukan pula dengan tangan kiri berulang-ulang sampai kamu dapat merasakan pola gerakan yang enak dalam melempar bola. Untuk dapat melempar bola dengan benar, bola diayunkan dari belakang atas menuju ke depan bawah hingga bola itu meluncur, tangan lempar diayunkan dari atas menuju bawah lutut.



Gambar 2.7 Pembelajaran melempar bola menggelundung permainan kasti

c. Pembelajaran Menangkap Bola dari Berbagai Arah dan Kecepatan

1) Pembelajaran Menangkap Bola Mendatar

Sekarang coba kamu praktikkan menangkap bola mendatar dengan cara berikut ini.

- a) Amati dan rasakan perkenaan tangan dengan bola dengan kedua tanganmu, dan tenaga yang disalurkan ke bola sehingga bola tertangkap dengan baik.
- b) Temukan pola gerakan yang paling sesuai buat dirimu.
- c) Lakukan menangkap bola mendatar berulang-ulang sampai kamu dapat merasakan pola gerakan yang enak dalam menangkap bola.
- d) Selama pembelajaran, coba lakukan saling mengoreksi gerakan yang dilakukan oleh temanmu. Untuk dapat menangkap bola dengan benar, telapak tangan menghadap bola dengan membentuk mangkuk dan tangkap bola dengan kedua tangan, lalu genggam dengan jari.



Gambar 2.8 Pembelajaran menangkap bola mendatar permainan kasti

2) Pembelajaran Menangkap Bola Melambung

Sekarang coba kamu praktikkan menangkap bola melambung dengan cara berikut ini.



Gambar 2.9 Pembelajaran menangkap bola melambung permainan kasti

- Amati dan rasakan perkenaan tangan dengan bola dengan kedua tanganmu, dan tenaga yang disalurkan ke bola sehingga bola tertangkap dengan baik.
- Temukan pola gerakan yang paling sesuai buat dirimu.
- Lakukan menangkap bola melambung berulang-ulang sampai kamu dapat merasakan pola gerakan yang enak dalam menangkap bola.
- Selama pembelajaran, coba saling mengoreksi gerakan yang dilakukan oleh temanmu.

Untuk dapat menangkap bola melambung dengan benar, arahkan kedua tangan pada bola dan telapak tangan membentuk corong menghadap ke atas.

d. Bentuk-bentuk Pembelajaran Melempar dan Menangkap Bola

Tujuan pembelajaran melempar dan menangkap bola adalah untuk menggabungkan teknik gerakan-gerakan melempar dan menangkap bola yang telah dipelajari. Setelah peserta didik melakukan gerakan melempar dan menangkap bola, coba rasakan teknik-teknik gerakan melempar dan menangkap bola yang mana mudah dan sulit dilakukan. Mengapa teknik gerakan tersebut mudah dan sulit dilakukan? Temukan permasalahannya, kemudian lakukan kembali gerakan-gerakan tersebut.

Gerakan melempar dan menangkap bola dapat dilakukan dengan cara: berpasangan dan berkelompok. Dalam melakukan gerakan melempar dan menangkap bola, peserta didik diharapkan dapat menunjukkan nilai-nilai sikap seperti: kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, dan toleransi.

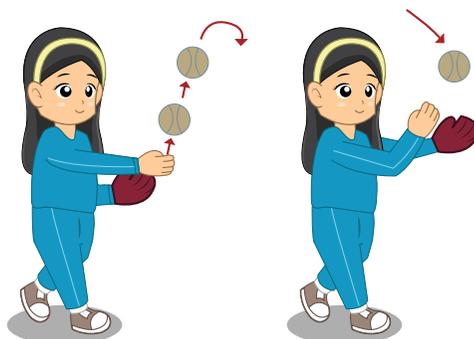
Bentuk-bentuk pembelajaran melempar dan menangkap bola antara lain sebagai berikut.

1) Pembelajaran lempar tangkap bola di tempat dan dilanjutkan sambil bergerak maju dengan bola dilambungkan sendiri.

Sekarang coba kamu praktikkan melempar dan menangkap di tempat dilanjutkan sambil bergerak maju dengan bola dilambungkan sendiri dengan cara berikut ini.

- Menghadap ke arah bola
- Kedua kaki dibuka dan lutut ditekuk sedikit kaki kiri depan kaki kanan di belakang.

- c) Lakukan gerakan lempar tangkap di tempat.
- d) Dilanjutkan sambil bergerak maju dengan bola dilambungkan sendiri.
Amati dan rasakan gerakan yang dilakukan, dan temukan pola yang paling sesuai buat kamu.

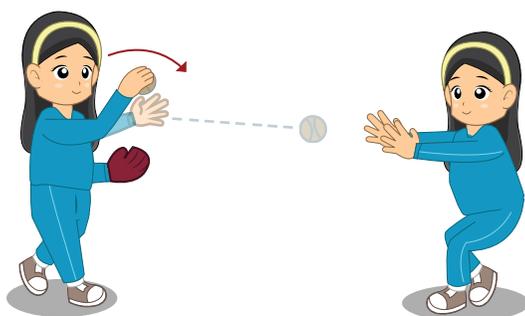


Gambar 2.10 Pembelajaran melempar dan menangkap bola perorangan permainan kasti

2) Pembelajaran teknik gerakan lempar tangkap bola dengan lecutan tangan berpasangan di tempat, dilanjutkan dengan gerak maju mundur.

Sekarang coba kamu praktikkan melempar dan menangkap bola dengan lecutan tangan berpasangan di tempat dengan cara berikut ini.

- a) Menghadap ke arah bola.
- b) Kedua kaki dibuka dan lutut ditekuk sedikit kaki kiri depan kaki kanan di belakang.
- c) Lakukan gerakan lempar tangkap dengan pasangan kamu.
Amati dan rasakan gerakan yang dilakukan, dan temukan pola yang paling sesuai buat kamu.



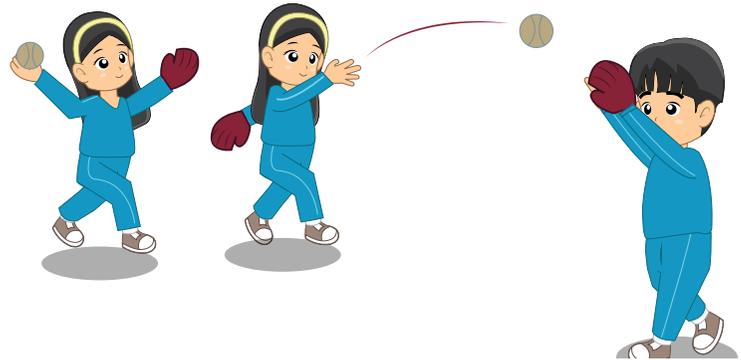
Gambar 2.11 Pembelajaran melempar dan menangkap bola berpasangan

3) Pembelajaran teknik gerakan lempar tangkap bola dengan teknik ayunan atas, ayunan samping, dan bawah secara berpasangan. Menangkap dengan teknik menangkap bola lurus serta bola menggelinding rendah, dilakukan di tempat.

Cara melakukan pembelajaran gerakan lempar tangkap bola dengan teknik ayunan atas, ayunan samping, dan bawah. Sekarang coba kamu praktikkan melempar dan menangkap bola lurus serta bola menggelinding rendah, dilakukan di tempat secara berpasangan dengan cara berikut ini.

- a) Menghadap ke arah bola.
- b) Kedua kaki dibuka dan lutut ditekuk sedikit kaki kiri depan kaki kanan di belakang.

- c) Lakukan gerakan lempar tangkap dengan pasangan kamu. Amati dan rasakan gerakan yang dilakukan, dan temukan pola yang paling sesuai buat kamu.



Gambar 2.12 Pembelajaran melempar dan menangkap bola berkelompok permainan kasti

- 4) **Pembelajaran teknik gerakan lempar tangkap bola dengan lemparan ayunan atas, ayunan samping, bawah. Menangkap dengan teknik menangkap bola lurus serta bola guling rendah, dilakukan di tempat dalam formasi berkelompok dan pemain bergerak lari setelah melakukan lemparan.**

Sekarang coba kamu praktikkan melempar dan menangkap bola dengan teknik ayunan atas, ayunan samping, dan bawah menangkap dengan teknik menangkap bola lurus serta bola menggelinding rendah, dilakukan di tempat dan pemain bergerak lari setelah melakukan lemparan di lakukan secara berpasangan adalah sebagai berikut.

- a) Menghadap ke arah bola
b) Kedua kaki dibuka dan lutut ditekuk sedikit kaki kiri depan kaki kanan di belakang.
c) Lakukan gerakan lempar tangkap dilanjutkan bergerak lari setelah melakukan lemparan.
Amati dan rasakan gerakan yang dilakukan, dan temukan pola yang paling sesuai buat kamu.



Gambar 2.13 Pembelajaran melempar dan menangkap bola berkelompok

e. **Pembelajaran Memukul Obyek yang Dilambungkan/Dilemparkan dari Berbagai Arah dan Jarak**

1) **Pembelajaran Memukul Lurus Mendatar**

Sekarang coba kamu praktikkan memukul bola lurus mendatar dengan cara berikut ini.

- Amati dan rasakan pukulan bola dengan salah satu tanganmu, dan tenaga yang disalurkan ke bola sehingga bola terpukul dengan baik.
- Temukan pola gerakan yang paling sesuai buat dirimu.
- Lakukan pukulan bola dengan tangan kanan, kemudian lakukan pula dengan tangan kiri berulang-ulang sampai kamu dapat merasakan pola gerakan yang enak dalam memukul bola.

Untuk dapat memukul bola lurus mendatar dengan benar, menghadap ke arah sasaran, ayunkan pemukul ke depan bola dan kayu pemukul tetap mengayun ke depan dengan tangan pukul merentang jauh ke depan.



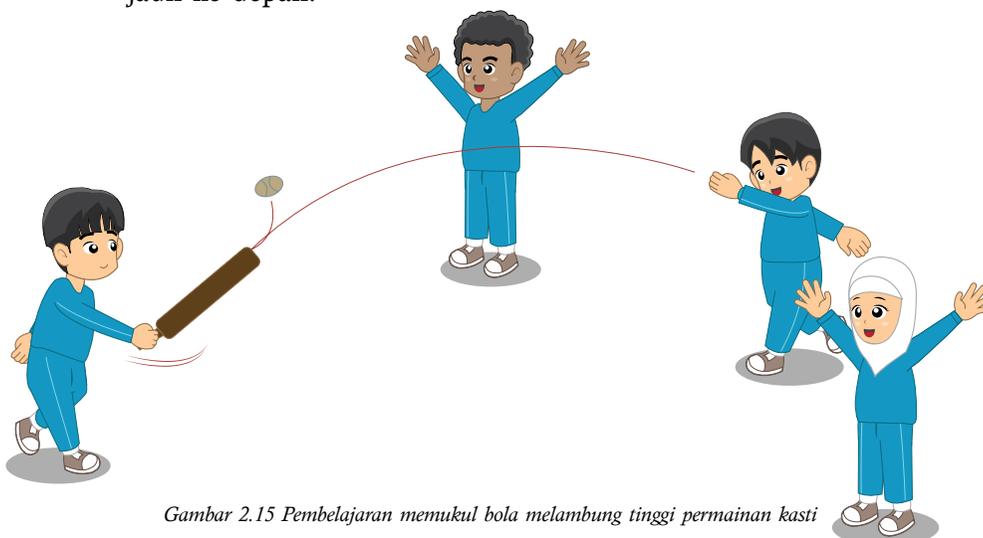
Gambar 2.14 Pembelajaran memukul bola lurus mendatar permainan kasti

2) **Pukulan Jauh Melambung Tinggi**

Sekarang coba kamu praktikkan memukul bola tinggi/melambung dengan cara berikut ini.

- Amati dan rasakan pukulan bola dengan salah satu tanganmu, dan tenaga yang disalurkan ke bola sehingga bola terpukul dengan baik.
- Temukan pola gerakan yang paling sesuai buat dirimu.
- Lakukan pukulan bola dengan tangan kanan, kemudian lakukan pula dengan tangan kiri berulang-ulang sampai kamu dapat merasakan pola gerakan yang enak dalam memukul bola.

Untuk dapat memukul bola tinggi/melambung dengan benar, menghadap ke arah sasaran dan ayunkan pemukul ke depan bola, kemudian pemukul tepat mengenai bola sehingga bola meluncur jauh ke depan.



Gambar 2.15 Pembelajaran memukul bola melambung tinggi permainan kasti

3) Pembelajaran Bermain Kasti Menggunakan Peraturan Dimodifikasi

Sekarang coba kalian baca tentang bermain kasti menggunakan peraturan yang dimodifikasi berikut ini.

Tujuan pembelajaran melempar, memukul dan menangkap bola adalah untuk mengombinasikan teknik gerakan-gerakan melempar, memukul dan menangkap bola yang telah dipelajari. Setelah peserta didik melakukan gerakan melempar, memukul dan menangkap bola, coba rasakan teknik-teknik gerakan melempar, memukul dan menangkap bola yang mana mudah dan sulit dilakukan. Mengapa teknik gerakan tersebut mudah dan sulit dilakukan? Temukan permasalahan tersebut, kemudian lakukan kembali gerakan-gerakan tersebut.

Gerakan melempar, memukul dan menangkap bola dapat dilakukan dengan cara: berpasangan dan berkelompok. Dalam melakukan gerakan melempar, memukul dan menangkap bola, peserta didik diharapkan dapat menunjukkan nilai-nilai sikap seperti: kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, dan toleransi.

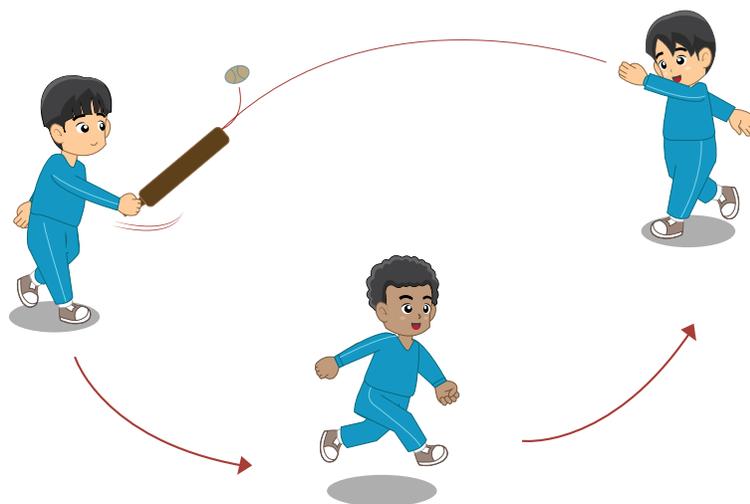
Bentuk-bentuk pembelajaran melempar, memukul dan menangkap bola antara lain sebagai berikut.

a) Pembelajaran Bermain dengan Teknik Gerakan Bola Dipukul dan Dilambungkan dari Arah Samping/Depan

Sekarang coba kamu praktikkan bermain kasti dengan teknik gerakan bola dipukul dan dilambungkan dari arah samping/depan dengan cara berikut ini.

- (1) Bola yang digunakan bola yang lunak/lembut, agar tidak memantul terlalu jauh.
- (2) Ketentuan permainan yang lainnya sama dengan pembelajaran bermain pertama.

Amati dan rasakan gerakan yang dilakukan, dan temukan pola yang paling sesuai buat kamu.



Gambar 2.16 Pembelajaran bermain dengan bola dipukul dan dilambungkan

b) Pembelajaran Memukul Bola dan Lari

Sekarang coba kamu praktikkan bermain kasti dengan teknik gerakan memukul bola lalu berlari dengan cara berikut ini.

- (1) Setelah melakukan pukulan terhadap bola dengan baik dan benar, maka pemain harus berlari menuju tiang hinggap pertama.
 - (2) Begitu pula pelari yang ada di tiang hinggap yang lebih dahulu dapat berlari ke tiang hinggap berikutnya. Berlari harus dilakukan secepat mungkin agar tidak dimatikan oleh penjaga.
- Amati dan rasakan gerakan yang dilakukan, dan temukan pola yang paling sesuai buat kamu.



Gambar 2.17 Pembelajaran memukul bola dan berlari

4. Peraturan Permainan Kasti

a. Jumlah Pemain

Jumlah pemain terdiri atas 12 orang setiap regunya dengan menggunakan nomor 1 sampai dengan 12. Seorang sebagai ketua/kapten regu.

b. Waktu Permainan

Waktu permainan 2x30 menit dibagi menjadi dua babak diselingi waktu istirahat 10 menit

c. Cara Mendapatkan Angka

- 1) Setiap pemukul yang berhasil berlari menuju tiang hinggap I, II dan III lalu kembali ke ruang bebas akan mendapat nilai 1, secara bertahap.
- 2) Apabila pukulan berhasil dengan baik dan pemukul secara langsung dapat kembali ke ruang bebas, akan mendapat nilai 2.
- 3) Apabila regu penjaga dapat menangkap bola langsung dengan baik, akan mendapat nilai 1, untuk regu penjaga.

d. Penentuan Pemenang

Penentuan pemenang adalah regu yang mendapat nilai terbanyak sebagai regu pemenang.

e. Wasit

Setiap pertandingan kasti dipimpin oleh seorang wasit, dibantu oleh tiga penjaga garis, satu orang pencatat nilai, dan pencatat waktu.

f. Pergantian Tempat

Pergantian tempat dapat dilakukan apabila regu pemukul terkena lemparan bola sah, bola ditangkap tiga kali secara berturut-turut oleh regu penjaga, dan alat pemukul lepas ketika sedang melakukan pukulan yang menurut wasit sangat membahayakan lawan.

g. Kesempatan Memukul

Kesempatan memukul untuk setiap pemukul yaitu satu kali, kecuali pemukul terakhir sebanyak tiga kali giliran memukul, dan dilakukan secara berurutan dari nomor 1 sampai dengan nomor 12.

B. Permainan Bola Kecil Menggunakan Permainan Bulu Tangkis

1. Pengertian dan Asal-usul Permainan Bulu Tangkis

Sekarang coba kamu baca tentang pengertian dan asal-usul permainan bulu tangkis berikut ini.

Bulu Tangkis adalah cabang olahraga yang termasuk ke dalam kelompok olahraga permainan. Permainan bulu tangkis dapat dimainkan di dalam maupun di luar lapangan, di atas lapangan yang dibatasi dengan garis-garis dalam ukuran panjang dan lebar tertentu. Lapangan bulu tangkis dibagi menjadi dua sama besar dan dipisahkan oleh net yang tergantung di tiang net yang ditanam di pinggir lapangan. Alat yang dipergunakan adalah sebuah raket sebagai alat pemukul serta *shuttlecock* sebagai bola yang dipukul.

Permainan dimulai dengan cara menyajikan bola atau service, yang memukul bola dari petak service kanan ke petak service kanan lawan, sehingga jalan bola menyilang. Permainan bulu tangkis ini biasanya dimainkan oleh: (1) Seorang pria melawan seorang pria (tunggal putra), (2) Seorang wanita melawan seorang wanita (tunggal putri), (3) Sepasang pria melawan sepasang pria (ganda putra), (4) Sepasang wanita melawan sepasang wanita (ganda putri), dan (5) Sepasang pria/wanita melawan sepasang pria/wanita (ganda campuran).

Menurut sejarah, permainan bulu tangkis berasal dari permainan yang bernama *poona* dan berasal dari India. Oleh beberapa perwira tentara Kerajaan Inggris yang menjajah India pada waktu itu, permainan ini dibawa ke Inggris dan dikembangkan di sana. Pada tahun 1873, permainan ini dimainkan di taman istana milik Duke de Beaufort di Badminton Gloucester Shore, hingga karenanya permainan ini kemudian diberi nama *badminton*. Badminton atau bulu tangkis kemudian berkembang di banyak negara dan masuk ke Indonesia dibawa oleh orang-orang Belanda.

Karena perkembangannya sangat pesat, maka perlu didirikan organisasi internasional untuk mengatur kegiatan bulu tangkis internasional dan diberi nama *International Badminton Federation* (IBF) pada tanggal 5 Juli 1934 yang beranggotakan persatuan-persatuan bulu tangkis dari beberapa negara.

Di Indonesia dibentuk organisasi induk tingkat nasional, yaitu Persatuan Bulu Tangkis Seluruh Indonesia (PBSI) pada tanggal 5 Mei 1951. Kemudian pada tahun 1953, Indonesia menjadi anggota IBF dan dengan demikian berhak untuk mengikuti pertandingan-pertandingan internasional.

2. Perlengkapan dan Lapangan Bermain Bulu Tangkis

Berikut ini adalah perlengkapan yang dibutuhkan dalam permainan bulu tangkis.

a. Raket (Pemukul)

Raket merupakan alat pemukul yang sangat ringan dan kuat. Beratnya kurang dari 150 gram. Jenis-jenis raket yang dipergunakan dalam bermain bulu tangkis, antara lain:

- 1) Raket yang berat di bagian atas (kepala).

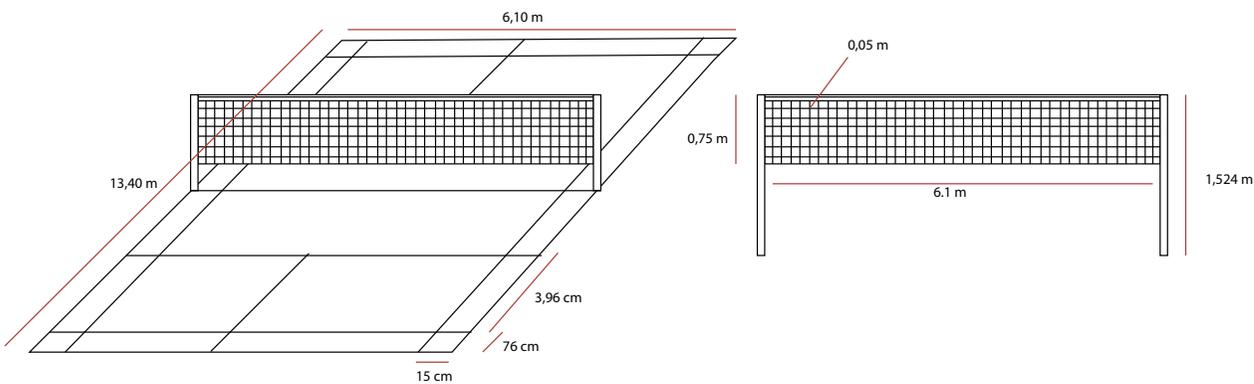
- 2) Raket yang berat di bagian pegangan (*handle*).
- 3) Raket yang seimbang cocok untuk pemain (*allround*).
- 4) Bahan raket :
 - a) Terbuat dari kayu seluruhnya.
 - b) Terbuat dari kayu dan aluminium.
 - c) Terbuat dari aluminium seluruhnya.
 - d) Terbuat dari *fiberglass*.
 - e) Terbuat dari arang (*carbonex*).



Gambar 2.18 Raket dan Shuttlecock

b. Shuttlecock

Terdiri dari bagian kepala dan bulu. *Shuttlecock* yang baik menggunakan gabus sebagai kepala dan dibungkus dengan kulit yang tipis dan kuat. Berat *shuttlecock* antara 73–85 grains (4,73–5,50 gram) dan harus mempunyai 14-16 helai bulu yang ditancapkan ke dalam gabus yang bergaris 1-1/8 inch atau 25-28 milimeter. Bulunya harus berukuran 64-74 mm dari ujung atas sampai ke bagian yang rata pada gabus. Garis tengah atau diameter bagian atas *shuttlecock* 54-56 mm dan harus diikat dengan benang secara kuat atau bahan lain yang kuat.



Sumber perlengkapan dan lapangan: PBSI/BWF, Peraturan permainan bulu tangkis, 2010.

Gambar 2.19 Lapangan permainan bulu tangkis

c. Lapangan

Bentuk lapangan (*court*) dan ukurannya dapat dilihat pada gambar di bawah ini.

Lantai lapangan dapat dibuat dari bahan berikut :

- 1) Lantai tanah atau pasir (umumnya lapangan luar ruangan)
- 2) Lantai kayu (*wooder court*)
- 3) Lantai dengan carpet sintetis (*porta court*)
- 4) Lantai semen atau tegel (*court*)
- 5) Ketentuan cara pembuatan lapangan

3. Pembelajaran Teknik Dasar Bermain Bulu Tangkis

Permainan bulu tangkis merupakan permainan bola kecil yang sangat populer di kawasan Asia, termasuk di Indonesia. Permainan bulu tangkis merupakan permainan unggulan Indonesia pada setiap pertandingan-pertandingan olahraga, baik di tingkat Asia maupun di dunia. Permainan bulu tangkis tersebut merupakan permainan individu, berpasangan, ataupun beregu bola kecil. Permainan bulu tangkis memerlukan kelincahan, kecepatan, daya tahan, kekuatan, kelenturan otot, power, stamina dan kekompakan dalam bermain. Jadi, bagaimanakah cara melatih teknik dasar permainan bulu tangkis yang baik dan benar?

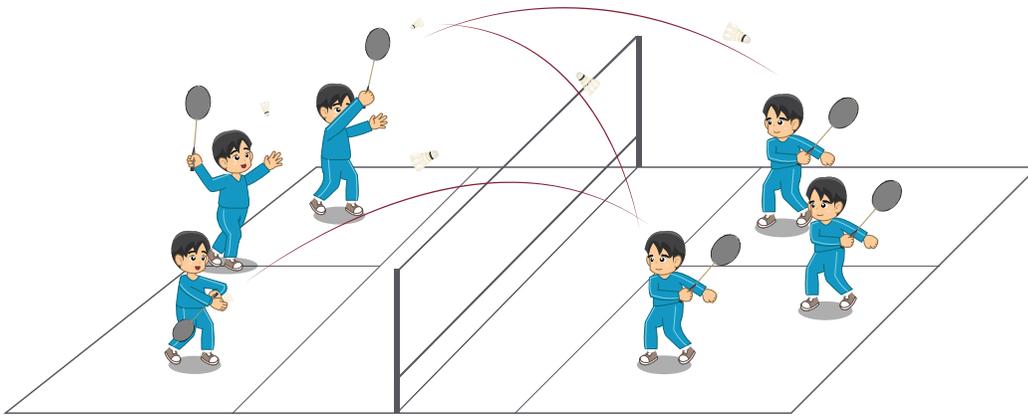
Untuk dapat berprestasi dengan baik dalam permainan bulu tangkis unsur utama yang harus dimiliki dan dikuasai oleh seorang pemain bulu tangkis adalah komponen dasar. Dalam permainan bulu tangkis kemampuan service mutlak dikuasai oleh pemain. Salah melakukan service berarti fatal, sedangkan unggul dalam service berarti membuka kemungkinan mendapatkan angka.

Tanpa penguasaan teknik dasar bermain bulu tangkis dengan baik, kamu tidak mungkin dapat bermain bulu tangkis dengan baik pula. Sekarang coba kamu baca berbagai teknik dasar permainan bulu tangkis dengan cermat, kemudian bermainlah bersama-sama temanmu untuk mempraktikkan berbagai jenis keterampilan yang ada dalam buku ini, kemudian diskusikan cara bermain yang baik. Yakinkan kamu “kamu bisa menjadi apapun yang kamu inginkan, dengan catatan kamu serius dan sepenuh hati melakukannya” Permainan bulu tangkis akan berhasil dengan baik apabila kamu terampil melakukan teknik bermain bulu tangkis.

Sebelum kamu mempelajari teknik dasar permainan bulu tangkis, coba kamu bermain bulu tangkis yang dimodifikasi. Dalam bermain, kamu diharapkan dapat menunjukkan nilai-nilai sikap seperti: kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, dan toleransi. Sambil bermain coba kamu amati dan rasakan gerakan memukul *shuttlecock* yang mana mudah dilakukan.

Cara bermain bulu tangkis yang dimodifikasi adalah sebagai berikut.

- a. Jumlah pemain 6 orang (untuk dua tim) masing-masing 3 pemain untuk satu tim.
- b. Pada tengah-tengah lapangan dipasangkan seutas tali atau net.
- c. Teknik yang digunakan dalam permainan tidak ditentukan, sesuai dengan kemampuan yang dimiliki oleh peserta didik.
- d. Setiap pemain berusaha mempertahankan lapangannya dan melakukan serangan.
- e. Pemain bertahan dan penyerang hanya boleh bergerak di daerah yang ditempatinya.
- f. Tim dianggap menang apabila dapat mematikan bola ke lapangan lawan sebanyak mungkin.
- g. Waktu permainan untuk setiap tim 5–10 menit.



Gambar 2.20 Pembelajaran memukul shuttlecock permainan bulu tangkis

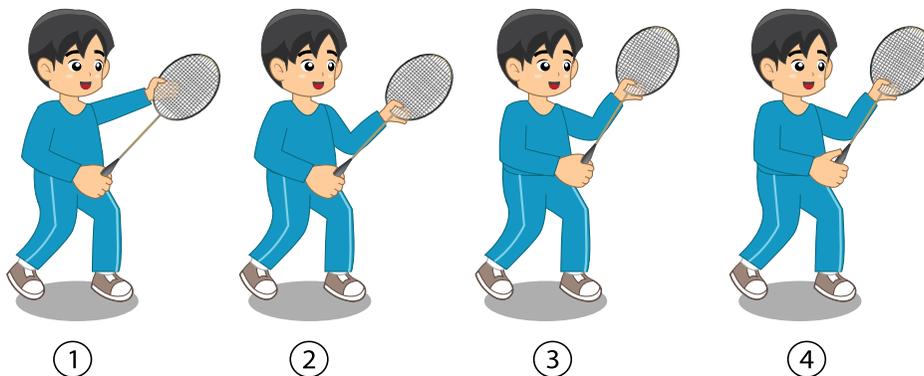
Setelah kamu bermain bulu tangkis yang dimodifikasi, selanjutnya kamu mempelajari teknik dasar pukulan permainan bulu tangkis yang benar. Teknik-teknik pukulan permainan bulu tangkis tersebut akan diuraikan secara lengkap sebagai berikut.

Teknik-teknik dasar bermain bulu tangkis adalah sebagai berikut.

a. Pembelajaran Cara Memegang Raket

Sekarang coba kamu praktikkan memegang raket (*grip*) bulu tangkis dengan cara berikut ini.

- 1) Amati dan rasakan posisi tanganmu dalam memegang raket bulu tangkis dengan baik.
- 2) Temukan posisi tangan yang paling sesuai buat dirimu.
- 3) Lakukan memegang raket bulu tangkis berulang-ulang sampai kamu dapat merasakan posisi tangan yang enak dalam memegang bulu tangkis.
- 4) Selama pembelajaran ini coba kamu amati dan rasakan posisi tangan yang enak dalam memegang bulu tangkis.
- 5) Cara memegang raket bulu tangkis, antara lain:
 - a) Pegangan kampak atau pegangan Inggris
 - b) Pegangan geblok kasar atau pegangan Amerika
 - c) Pegangan gabungan atau pegangan berjabat tangan
 - d) Pegangan *backhand*



Gambar 2.21 Cara memegang raket bulu tangkis

b. Pembelajaran Teknik Pukulan Permainan Bulu Tangkis

Sekarang coba kamu baca teknik pukulan permainan bulu tangkis berikut ini.

Teknik memukul dalam permainan bulu tangkis terdiri dari : pukulan service, pukulan *lob*, pukulan drop shot, pukulan smash, dan pukulan drive. Teknik pukulan adalah cara-cara melakukan pada permainan bulu tangkis dengan tujuan menerbangkan *shuttlecock* ke bidang lapangan lawan.

Gerakan dasar melakukan pukulan bulu tangkis, mempunyai sikap badan yang sama dalam penampilan hanya gerakan dari tangan yang menghasilkan pukulan yang bermacam-macam, misalnya melakukan pukulan *overhead*, *lob*, *smash*, dan *drop shot overhead* atau *chop* dalam sikap pengambilan yang sama posisinya.

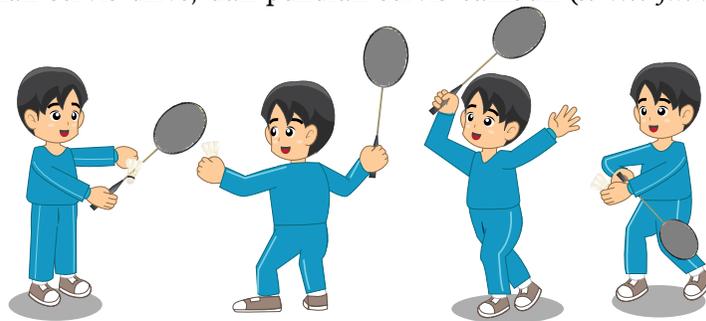
Teknik-teknik pukulan dalam permainan bulu tangkis adalah sebagai berikut.

1) Pembelajaran Teknik Pukulan Servis

Pembelajaran pukulan servis merupakan pukulan dengan raket yang menerbangkan *shuttlecock* ke bidang lapangan lain secara diagonal dan bertujuan sebagai pembuka permainan dan merupakan suatu pukulan yang penting dalam permainan bulu tangkis.

Sekarang coba kamu praktikkan pukulan servis permainan bulu tangkis dengan cara berikut ini.

- a) Amati dan rasakan pukulan raket dengan menggunakan teknik pukulan servis pada raketmu, dan tenaga yang disalurkan ke raket sehingga bola terpukul dengan baik.
- b) Temukan pola gerakan yang paling sesuai buat dirimu.
- c) Lakukan pukulan servis berulang-ulang sampai kamu dapat merasakan pola gerakan yang enak dalam melempar bola.
- d) pukulan servis dapat dilakukan dengan berbagai macam cara antara lain : pukulan servis pendek (*short service*), servis panjang (*service lob*), pukulan servis drive, dan pukulan servis cambuk (*service flick*).



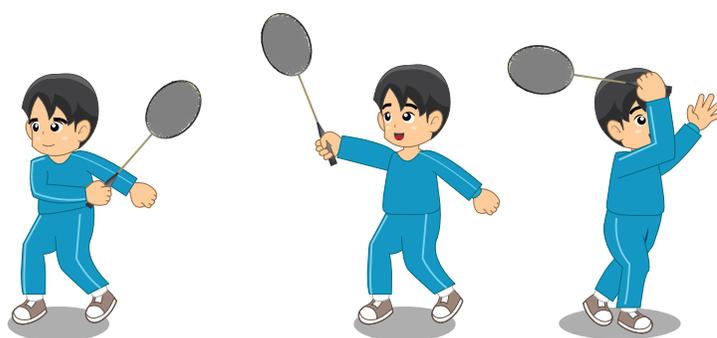
Gambar 2.22 Pembelajaran teknik pukulan servis permainan bulu tangkis

2) Pembelajaran Pukulan Lob

Pembelajaran pukulan *lob* (*clear*) adalah suatu pukulan dalam permainan bulu tangkis yang dilakukan dengan tujuan untuk menerbangkan *shuttlecock* setinggi mungkin mengarah jauh ke belakang garis lapangan.

Sekarang coba kamu praktikkan pukulan *lob* permainan bulu tangkis dengan cara berikut ini.

- a) Amati dan rasakan pukulan raket dengan menggunakan teknik pukulan *lob* pada raketmu, dan tenaga yang disalurkan ke raket sehingga bola terpukul dengan baik.
- b) Temukan pola gerakan yang paling sesuai buat dirimu.
- c) Lakukan pukulan *lob* berulang-ulang sampai kamu dapat merasakan pola gerakan yang enak dalam melempar bola.
- d) Pukulan *lob* dapat dilakukan dengan berbagai macam cara antara lain :
 - (1) *overhead lob*, yaitu pukulan *lob* yang dilakukan dari atas kepala dengan cara menerbangkan *shuttlecock* melambung ke arah belakang.
 - (2) *underhand lob*, yaitu pukulan *lob* dari bawah yang dilakukan dengan memukul *shuttlecock* yang berada di bawah badan dan dilambungkan tinggi ke belakang.



Gambar 2.23 Pembelajaran teknik pukulan *lob* permainan bulu tangkis

c. Bentuk-bentuk Pembelajaran Teknik Pukulan Permainan Bulu Tangkis

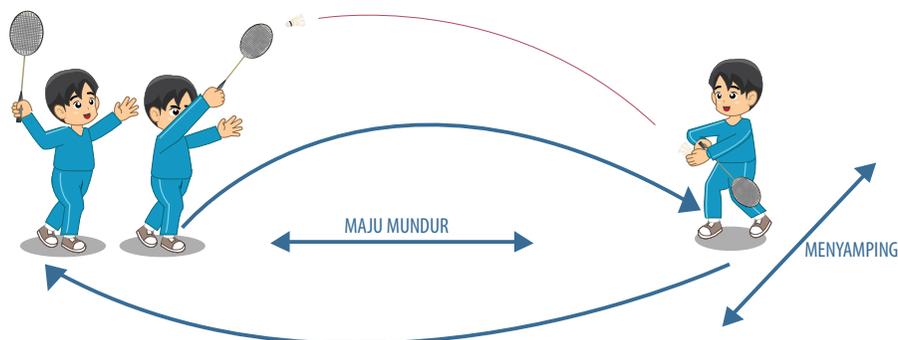
Tujuan pembelajaran memukul *shuttlecock* adalah untuk menggabungkan teknik gerakan-gerakan memukul *shuttlecock* yang telah dipelajari. Setelah peserta didik melakukan gerakan memukul *shuttlecock*, coba rasakan teknik-teknik gerakan memukul *shuttlecock* yang mana mudah dan sulit dilakukan. Mengapa teknik gerakan tersebut mudah dan sulit dilakukan? Temukan permasalahan tersebut, kemudian lakukan kembali gerakan-gerakan tersebut.

Gerakan memukul *shuttlecock* dapat dilakukan dengan cara: berpasangan dan berkelompok. Dalam melakukan gerakan memukul *shuttlecock*, peserta didik diharapkan dapat menunjukkan nilai-nilai sikap seperti: kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, dan toleransi.

Bentuk-bentuk pembelajaran memukul *shuttlecock* antara lain sebagai berikut.

- 1) Pembelajaran 1 : Memukul *forehand overhead*, dan menangkap bola berpasangan atau kelompok dan berhadapan, di tempat, bergerak mundur, maju, menyamping, dilanjutkan dengan formasi berbanjar dengan menggunakan teknik pukulan *forehand*, yang telah melakukan gerakan melempar dan menangkap bola berpindah tempat. Sekarang coba kamu praktikkan pukulan *forehand overhead*, dan menangkap bola berpasangan atau kelompok dan berhadapan dengan cara berikut ini.

- a) Amati dan rasakan pukulan raket dengan menggunakan teknik pukulan *forehand overhead*, dan menangkap bola berpasangan atau kelompok dan berhadapan, dan tenaga yang disalurkan ke raket sehingga bola terpukul dengan baik.
- b) Temukan pola gerakan yang paling sesuai buat dirimu.
- c) Lakukan pukulan *forehand overhead*, dan menangkap bola berpasangan atau kelompok dan berhadapan berulang-ulang sampai kamu dapat merasakan pola gerakan yang enak dalam memukul *shuttlecock*.
- d) Selama pembelajaran, coba lakukan saling mengoreksi gerakan yang dilakukan oleh temanmu.

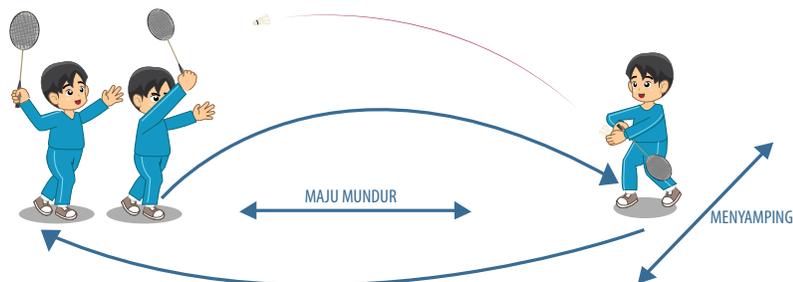


Gambar 2.24 Pembelajaran 1 memukul shuttlecock permainan bulu tangkis

- 2) Pembelajaran 2: Memukul bola menggunakan teknik *forehand overhead*, dengan bola dilambung teman, dilakukan berpasangan atau kelompok, di tempat, bergerak mundur, maju, menyamping, dilanjutkan dengan formasi berbanjar dengan menggunakan teknik pukulan *forehand*, yang telah melakukan gerakan melambung dan memukul bola berpindah tempat.

Sekarang coba kamu praktikkan pukulan *forehand overhead*, dengan bola dilambungkan teman, dilakukan berpasangan atau kelompok dengan cara berikut ini.

- a) Amati dan rasakan pukulan raket dengan menggunakan teknik *forehand overhead*, dengan bola dilambungkan teman, dilakukan berpasangan atau kelompok, dan tenaga yang disalurkan ke raket sehingga bola terpukul dengan baik.
- b) Temukan pola gerakan yang paling sesuai buat dirimu.
- c) Lakukan pukulan *forehand overhead*, dengan bola dilambungkan teman, dilakukan berpasangan atau kelompok berulang-ulang sampai kamu dapat merasakan pola gerakan yang enak dalam memukul *shuttlecock*.
- d) Selama pembelajaran, coba lakukan saling mengoreksi gerakan yang dilakukan oleh temanmu.

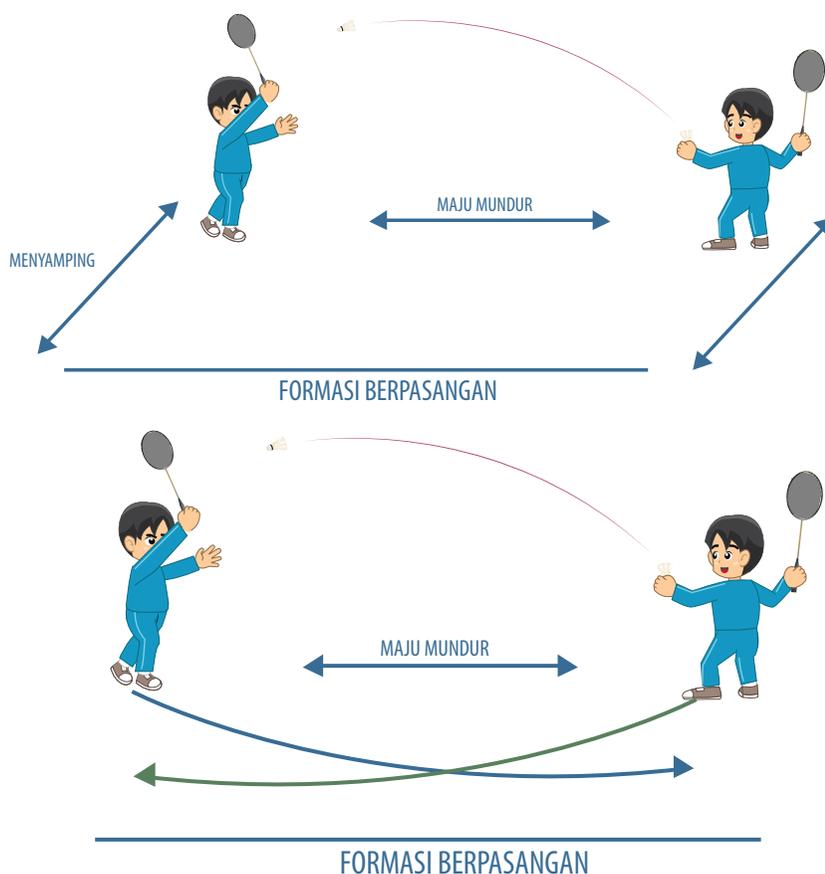


Gambar 2.25 Pembelajaran 2 memukul shuttlecock permainan bulu tangkis

- 3) Pembelajaran 3 : Memukul bola menggunakan teknik *forehand overhead*, dengan bola dipukul lambung teman, dilakukan berpasangan, kelompok, bergerak maju, mundur, dan menyamping, bila dilakukan dalam formasi berbanjar, yang telah melakukan gerak memukul dan melambung bola berpindah tempat.

Sekarang coba kamu praktikkan pukulan *forehand* dan *backhand overhead*, dengan bola dipukul lambung teman, dilakukan berpasangan, kelompok dengan cara berikut ini.

- Amati dan rasakan pukulan raket dengan menggunakan teknik *forehand* dan *backhand overhead*, dengan bola dipukul lambung teman, dilakukan berpasangan, kelompok, dan tenaga yang disalurkan ke raket sehingga bola terpukul dengan baik.
- Temukan pola gerakan yang paling sesuai buat dirimu.
- Lakukan pukulan *forehand* dan *backhand overhead*, dengan bola dipukul lambung teman, dilakukan berpasangan, kelompok berulang-ulang sampai kamu dapat merasakan pola gerakan yang enak dalam memukul *shuttlecock*.
- Selama pembelajaran, coba lakukan saling mengoreksi gerakan yang dilakukan oleh temanmu.

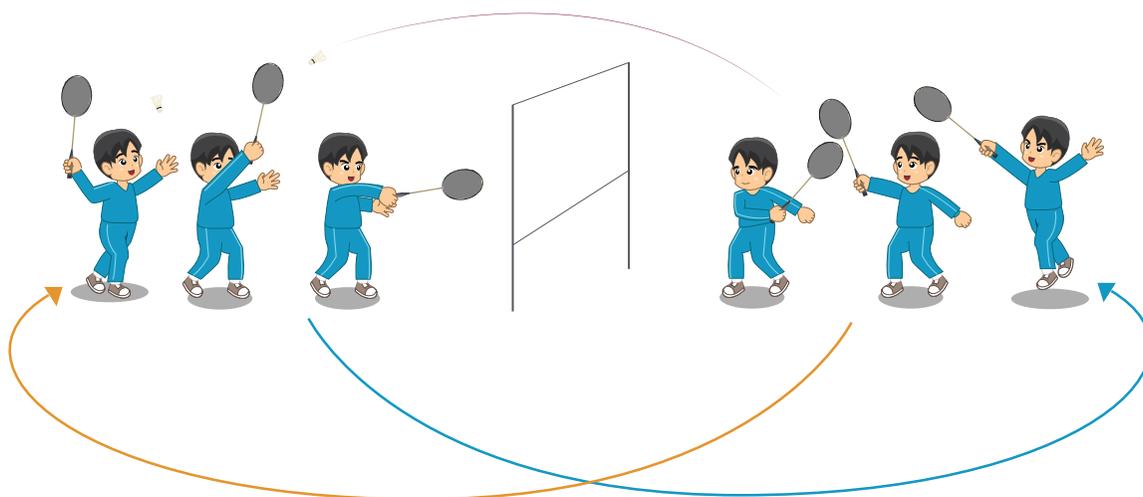


Gambar 2.26 Pembelajaran 3 memukul shuttlecock permainan bulu tangkis

- 4) Pembelajaran 4 : Memukul bola menggunakan teknik *forehand* dan *backhand overhead* dengan melewati net, dilakukan bergerak ke kiri dan kanan lapangan, bila dilakukan dalam formasi berbanjar, yang telah melakukan gerak memukul, bergerak berpindah tempat.

Sekarang coba kamu praktikkan pukulan teknik *forehand* dan *backhand overhead* dengan melewati net, dilakukan bergerak ke kiri dan kanan lapangan dengan cara berikut ini.

- Amati dan rasakan pukulan raket dengan menggunakan teknik *forehand* dan *backhand overhead* dengan melewati net, dilakukan bergerak ke kiri dan kanan lapangan dan tenaga yang disalurkan ke raket sehingga bola terpukul dengan baik.
- Temukan pola gerakan yang paling sesuai buat dirimu.
- Lakukan pukulan teknik *forehand* dan *backhand overhead* dengan melewati net, dilakukan bergerak ke kiri dan kanan lapangan berulang-ulang sampai kamu dapat merasakan pola gerakan yang enak dalam memukul *shuttlecock*.
- Selama pembelajaran, coba lakukan saling mengoreksi gerakan yang dilakukan oleh temanmu.



Gambar 2.27 Memukul shuttlecock permainan bulu tangkis teknik *forehand* dan *backhand*

B. Permainan Bola Kecil Menggunakan Permainan Tenis Meja

1. Pengertian dan Asal-Usul Permainan Tenis Meja

Sekarang coba kamu baca tentang pengertian dan asal-usul permainan tenis meja berikut ini.

Tenis Meja merupakan cabang olahraga yang dimainkan di dalam gedung (*indoor game*) oleh dua pemain atau empat pemain. Cara memainkannya dengan menggunakan raket yang dilapisi karet untuk memukul bola celluloid melewati jaring yang tergantung di atas meja yang dikaitkan pada dua tiang jaring. Permainan tenis meja atau lebih dikenal dengan istilah lain, yaitu ping pong adalah merupakan suatu cabang olahraga yang unik dan bersifat rekreatif.

Tenis Meja berasal dari Eropa, pada abad pertengahan sebagai kombinasi dari permainan tenis kuno, law tennis dan badminton. Mulai populer di Inggris pada pertengahan abad ke-19 dengan beberapa nama seperti *pingpong*, *gossima* dan *whiff-whaff* dikreasikan sebagai permainan hiburan setelah makan malam, lengkap dengan berbusana bagi penggemarnya. Permainan ini mendapatkan wadah resmi yang mengatur pertenismejaan dunia pada tanggal 15 Januari 1926 atas prakarsa Dr. Goerge Lehman dari Jerman.

Tenis Meja masuk ke Indonesia pada sekitar tahun 1930-an dan hanya dilakukan di tempat-tempat pertemuan umum orang Belanda, yang dikenal dengan nama *societeit*. Sekitar tahun 1940-an, sudah mulai masuk ke masyarakat Indonesia melalui golongan pamong dan ambtenaar-ambtenaar (pegawai negeri) Indonesia.

Pada tahun yang sama PTMSI menjadi anggota dari *Table Tennis Federation of Asia*, disingkat TTFA. Beberapa kejuaraan Asia yang diselenggarakan oleh TTFA telah diikuti oleh PTMSI, terutama yang diselenggarakan di Singapura dan Manila. Pada tahun 1961 PTMSI resmi menjadi anggota *International Table Tennis Federation*, disingkat ITTF, sebagai negara anggota ke-73.

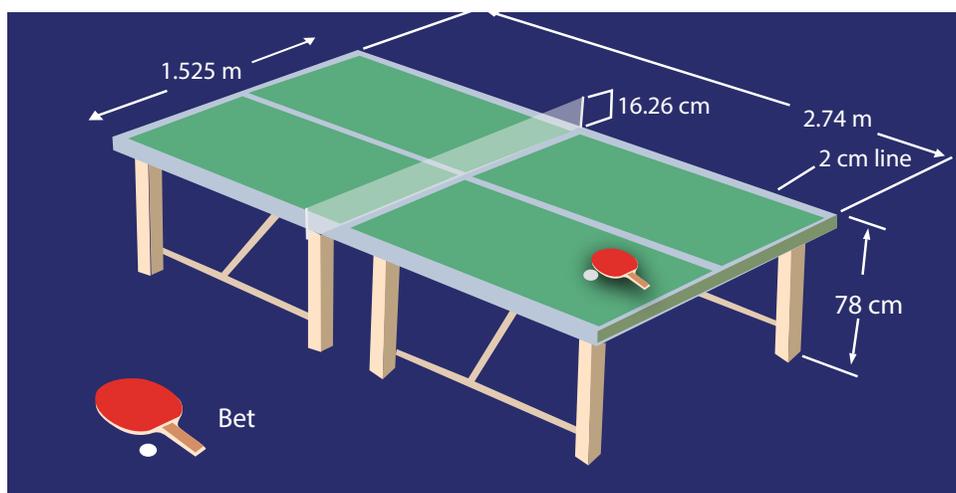
Sebagai anggota ITTF, dibandingkan dengan keanggotaan pada TTFA, sebaliknya PTMSI tidak pernah absen di dalam kejuaraan-kejuaraan dunia yang diselenggarakan sejak tahun 1963, dimanapun penyelenggaraannya dilaksanakan. Partisipasi pertama bagi PTMSI adalah di Praha pada tahun 1963, yang diikuti oleh baik putra maupun putri dengan hasil peringkat ke-34 bagi putra dan ke-31 bagi putri.

2. Perlengkapan dan Lapangan Permainan Tennis Meja

a. Bet Permainan Tennis Meja

- 1) Ukuran berat, bentuk raket, tidak ditentukan, tetapi daun raket harus datar dan kaku.
- 2) Ketebalan daun raket, minimal 85 % harus terbuat dari kayu alam; dapat dilapisi dengan bahan perekat yang berserat seperti fiber karbon atau *fiberglass* atau dari bahan kertas yang dipadatkan, bahan tersebut tidak lebih dari 7,5 % dari total ketebalan 0,35 mm, adalah merupakan bagian yang sangat sedikit/tipis.
- 3) Sisi daun raket yang digunakan untuk memukul bola, harus ditutupi oleh karet berbintik biasa, atau karet berbintik yang menonjol keluar; namun memiliki ketebalan termasuk lapisan lem perekat tidak lebih dari 2 mm, atau karet datar (bukan berbintik ke luar) dengan karet berbintik ke dalam harus memiliki ketebalan tidak melebihi dari 4 mm termasuk lem perekat.

b. Lapangan Permainan Tennis Meja



Sumber lapangan : PB. PTMSI, Peraturan Tennis Meja, 2010.

Gambar 2.28 Lapangan/meja permainan tenis meja

3. Pembelajaran Teknik Bermain Tenis Meja

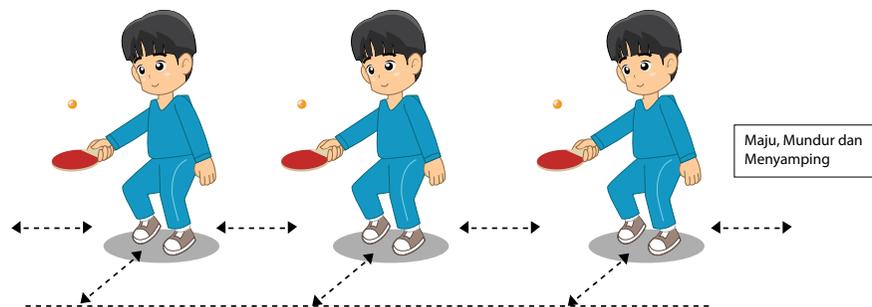
Permainan tenis meja merupakan permainan bola kecil yang sangat populer di kawasan Asia, termasuk di Indonesia. Permainan tenis meja Cina merupakan raksasa penguasa permainan tersebut. Permainan tenis meja merupakan permainan individu, berpasangan, ataupun beregu bola kecil. Permainan tenis meja memerlukan kelincahan, kecepatan, daya tahan, kekuatan, kelenturan otot, power, stamina dan kekompakan dalam bermain. Jadi, bagaimanakah cara melatih teknik dasar permainan tenis meja yang baik dan benar?

Pada dasarnya teknik permainan tenis meja dapat dibagi menjadi empat, yaitu : (1) Teknik memegang bet (*grip*), (2) Teknik siap sedia (*stance*), (3) Teknik gerakan kaki (*footwork*), dan (4) Teknik pukulan (*stroke*). Tanpa penguasaan teknik dasar bermain tenis meja dengan baik, kamu tidak mungkin dapat bermain tenis meja dengan baik pula. Sekarang coba kamu baca berbagai teknik dasar permainan tenis meja dengan cermat, kemudian bermainlah bersama-sama temanmu untuk mempraktikkan berbagai jenis keterampilan yang ada dalam buku ini, kemudian diskusikan cara bermain yang baik. Yakinlah kamu “kamu bisa menjadi apapun yang kamu inginkan, dengan catatan kamu serius dan sepenuh hati melakukannya” Permainan tenis meja akan berhasil dengan baik apabila kamu terampil melakukan teknik bermain tenis meja.

Sebelum kamu mempelajari teknik dasar permainan tenis meja, coba kamu bermain tenis meja yang dimodifikasi. Dalam bermain, kamu diharapkan dapat menunjukkan nilai-nilai sikap seperti: kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, dan toleransi. Sambil bermain coba kamu amati dan rasakan gerakan memukul bola yang mana mudah dilakukan.

Cara bermain tenis meja yang dimodifikasi adalah sebagai berikut.

- Jumlah pemain 12 orang (untuk dua tim) masing-masing 6 pemain untuk satu tim.
- Cara bermainnya dengan melambung-lambungkan bola dengan teknik dasar *forehand* di tempat, dilanjutkan sambil berjalan, maju-mundur dan bergerak menyamping, secara perorangan, berpasangan atau kelompok.
- Setiap pemain berusaha melambung-lambungkan bola sebanyak-banyaknya dengan menggunakan bet secara estafet.
- Apabila bola yang dipukul terjatuh ke lantai, maka pemain tersebut dinyatakan kalah.
- Tim dianggap menang apabila dapat mematikan bola ke lapangan lawan sebanyak mungkin.
- Waktu permainan untuk setiap tim 5–10 menit.



Gambar 2.29 Pembelajaran bentuk-bentuk latihan permainan tenis meja

Setelah kamu bermain tenis meja yang dimodifikasi, selanjutnya kamu mempelajari teknik dasar pukulan permainan tenis meja yang benar. Teknik-teknik pukulan permainan tenis meja tersebut akan diuraikan secara lengkap sebagai berikut.

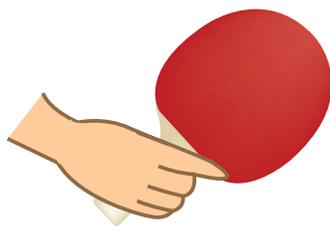
a. Pembelajaran Teknik Memegang Bet

Teknik memegang bet (*grip*) merupakan faktor yang sangat penting dalam permainan tenis meja. Secara garis besar pegangan dapat dibedakan menjadi dua macam, sebagai berikut.

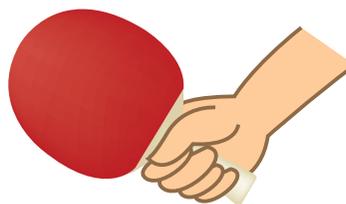
1) Pegangan seperti Berjabat Tangan

Sekarang coba kamu praktikkan memegang bet tenis meja cara *shakehand grip* dengan cara berikut ini.

- a) Amati dan rasakan posisi tanganmu dalam memegang bet tenis meja dengan baik.
- b) Temukan posisi tangan yang paling sesuai buat dirimu.
- c) Lakukan memegang bet tenis meja berulang-ulang sampai kamu dapat merasakan posisi tangan yang enak dalam memegang bet tenis meja dengan cara *shakehand grip*.
- d) Pegangan *shakehand* sangat populer terutama di negara-negara Eropa atau dunia Barat. Dengan pegangan ini seorang pemain dapat menggunakan kedua sisi bet.



Gambar 2.30 Pegangan *shakehand* sisi forehand



Gambar 2.31 Pegangan *shakehand* sisi backhand

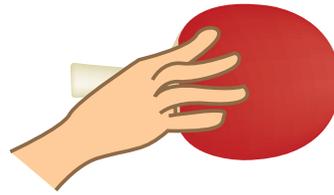
2) Pegangan seperti Memegang Tangkai Pena

Sekarang coba kamu praktikkan memegang bet tenis meja cara *penhold grip* dengan cara berikut ini.

- a) Amati dan rasakan posisi tanganmu dalam memegang bet tenis meja dengan baik.
- b) Temukan posisi tangan yang paling sesuai buat dirimu.
- c) Lakukan memegang bet tenis meja berulang-ulang sampai kamu dapat merasakan posisi tangan yang enak dalam memegang bet tenis meja dengan cara *penhold grip*.
- d) *Penhold grip* atau pegangan tangkai pena dikenal pula dengan pegangan Asia, walaupun akhirnya kebanyakan pemain Asia banyak menggunakan pegangan *shakehand*. Pada pegangan ini hanya satu sisi bet yang dapat digunakan.



Gambar 2.32 Pegangan penhold dilihat dari depan



Gambar 2.33 Pegangan penhold dilihat dari belakang

b. Pembelajaran Teknik Siap Sedia

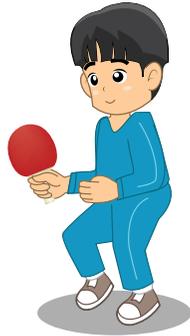
Pembelajaran teknik siap sedia (*stance*). *Stance* disini berarti : posisi kaki, badan dan tangan pada saat siap menunggu bola atau pada saat memukul bola. Sekarang coba kamu praktikkan teknik siap sedia dalam permainan tenis meja dengan cara berikut ini.

1) *Square Stance*

Square stance adalah posisi badan menghadap penuh ke meja, biasanya posisi ini digunakan untuk siap menerima servis dari lawan atau siap kembali setelah mengembalikan pukulan dari lawan.

2) *Side Stance*

Side Stance berarti posisi badan menyamping, baik ke samping kiri maupun ke samping kanan. Pada *side stance*, jarak antara bahu ke meja atau ke net harus ada yang lebih dekat.



Gambar 2.34 Posisi menghadap penuh ke meja *square stance*



Gambar 2.35 *Side stance* untuk pukulan *backhand*

c. Pembelajaran Teknik Gerakan Kaki

Pembelajaran teknik gerakan kaki (*footwork*). *Footwork* dalam tenis meja pada garis besarnya dibedakan untuk nomor tunggal dan nomor ganda. *Footwork* yang digunakan dalam permainan tunggal sudah otomatis digunakan dalam permainan ganda. Jika dilihat dari banyaknya langkah *footwork*, untuk tunggal dapat dibedakan : satu langkah, dua langkah dan tiga langkah atau lebih. Arah pergerakannya bisa ke depan, ke belakang, ke samping kiri, ke samping kanan atau diagonal.

d. Pembelajaran Teknik Pukulan

Pembelajaran teknik pukulan (*stroke*). Terdapat beberapa teknik pukulan dasar dalam permainan tenis meja antara lain: (1) *Push*, (2) *drive*, (3) *block*, (4) *chop*, dan (5) *service*. Kelima teknik pukulan tersebut dapat dijelaskan satu-per satu berikut ini.

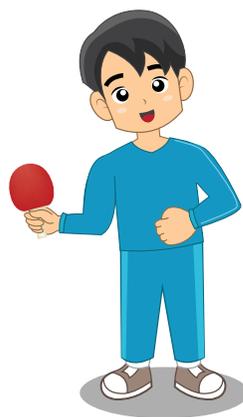
1) Pembelajaran Pukulan Push

Sekarang coba kamu praktikkan pukulan push permainan tenis meja dengan cara berikut ini.

- Amati dan rasakan perkenaan bet dengan bola menggunakan teknik pukulan *push* pada betmu, dan salurkan tenaga ke bet sehingga bola terpukul dengan baik.
- Temukan pola gerakan yang paling sesuai buat dirimu.
- Lakukan pukulan push berulang-ulang sampai kamu dapat merasakan pola gerakan yang enak dalam memukul bola.
- Pukulan push biasanya digunakan untuk mengembalikan pukulan-pukulan push itu sendiri dan pukulan-pukulan chop. Pukulan push dapat dilakukan dengan gerakan *forehand* dan *backhand* push.



Gambar 2.36 Gerakan *forehand* push



Gambar 2.37 Gerakan *backhand* push

2) Pembelajaran Pukulan Drive

Sekarang coba kamu praktikkan pukulan drive permainan tenis meja dengan cara berikut ini.

- Amati dan rasakan perkenaan bet dengan bola dengan menggunakan teknik pukulan *drive* pada betmu, dan tenaga yang disalurkan ke bet sehingga bola terpukul dengan baik.
- Temukan pola gerakan yang paling sesuai buat dirimu.
- Lakukan pukulan drive berulang-ulang sampai kamu dapat merasakan pola gerakan yang enak dalam memukul bola.
- Pukulan *drive* merupakan teknik pukulan yang dilakukan dengan gerakan bet dari bawah serong ke atas dan sikap bet tertutup. Besarnya sudut yang diakibatkan oleh gerakan kemiringan bet bervariasi sesuai dengan arah jatuhnya bola, putaran bola yang datang dari lawan dan tujuan pemukul itu sendiri.



Gambar 2.38 Gerakan *forehand* drive



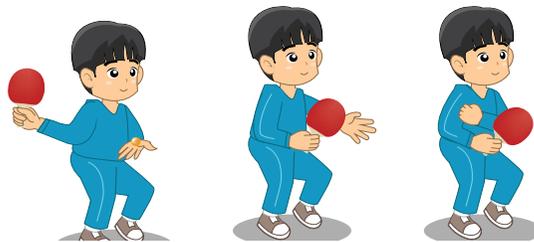
Gambar 2.39 Gerakan *backhand* drive

3) Pembelajaran Pukulan Servis

Servis adalah teknik memukul bola untuk menyajikan bola pertama ke dalam permainan dengan cara memantulkan terlebih dahulu bola tersebut ke meja penyaji, kemudian dipukul, dan bola harus melewati atas net dan akhirnya memantul di meja lawan. Gerakan atau putaran yang diberikan pada bola bisa bermacam-macam. Gambar berikut merupakan contoh rangkaian gerakan *forehand chop service*.

Sekarang coba kamu praktikkan pukulan servis permainan tenis meja dengan cara berikut ini.

- Amati dan rasakan perkenaan bet dengan bola dengan menggunakan teknik pukulan servis pada betmu, dan tenaga yang disalurkan ke bet sehingga bola terpukul dengan baik.
- Temukan pola gerakan yang paling sesuai buat dirimu.
- Lakukan pukulan servis berulang-ulang sampai kamu dapat merasakan pola gerakan yang enak dalam memukul bola servis.



Gambar 2.40 Rangkaian gerakan *forehand chop service*

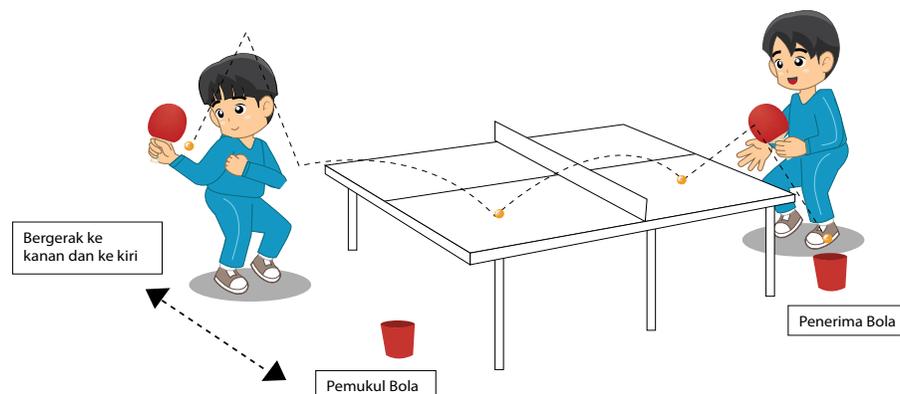
e. Bentuk-bentuk Pembelajaran Teknik Pukulan Permainan Tenis Meja

Tujuan pembelajaran memukul bola adalah untuk menggabungkan teknik gerakan-gerakan memukul bola yang telah dipelajari. Setelah peserta didik melakukan gerakan memukul bola, coba rasakan teknik-teknik memukul bola yang mana mudah dan sulit dilakukan. Mengapa teknik gerakan tersebut mudah dan sulit dilakukan? Temukan permasalahannya, kemudian lakukan kembali gerakan-gerakan tersebut.

Gerakan memukul bola dapat dilakukan dengan cara: berpasangan dan berkelompok. Dalam melakukan gerakan memukul bola, peserta didik diharapkan dapat menunjukkan nilai-nilai sikap seperti: kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, dan toleransi.

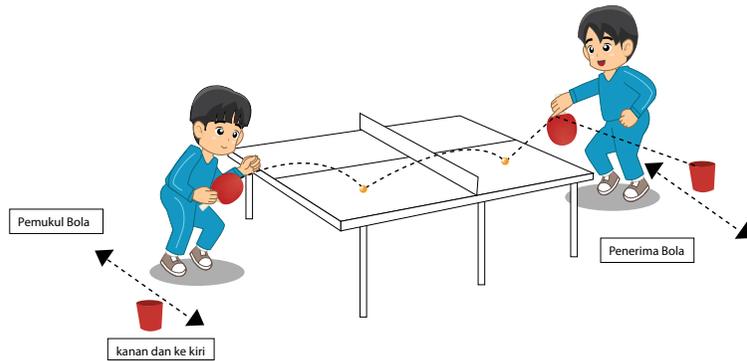
Bentuk-bentuk pembelajaran memukul bola antara lain sebagai berikut.

- 1) Pembelajaran 1: Melambung bola dan memukulnya ke arah meja menggunakan teknik pukulan *forehand*, di tempat, dan bergerak ke kanan-kiri, dilakukan secara berpasangan dan bergantian.



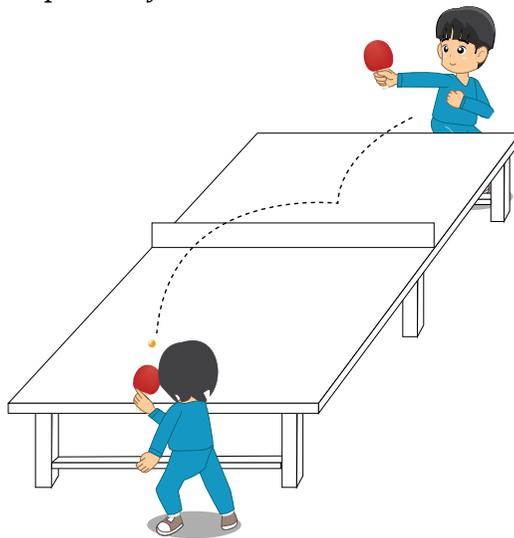
Gambar 2.41 Pembelajaran 1 bentuk-bentuk latihan permainan tenis meja

- 2) Pembelajaran 2: Memukul bola yang dilambungkan teman dari depan dengan teknik pukulan *forehand* dalam posisi di tempat, dan bergerak ke kanan-kiri, dilakukan secara berpasangan dan bergantian.



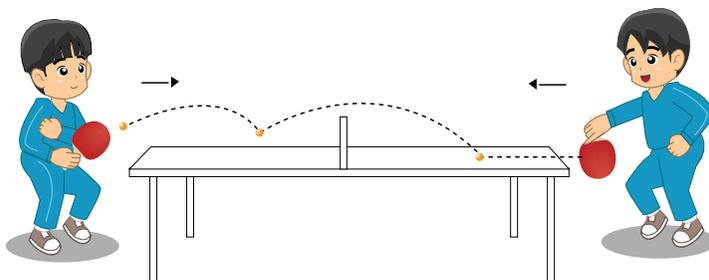
Gambar 2.42 Pembelajaran 2 bentuk-bentuk latihan permainan tenis meja

- 3) Pembelajaran 3: Bermain 1 lawan 1 dilanjutkan 2 lawan 1 menggunakan teknik pukulan *backhand*. Pihak yang bolanya banyak mati dianggap kalah. Lakukan pembelajaran ini \pm 4-5 menit secara bergantian.



Gambar 2.43 Pembelajaran 3 bentuk-bentuk latihan permainan tenis meja

- 4) Pembelajaran 4: Bermain 1 lawan 1 dilanjutkan 2 lawan 1 menggunakan teknik pukulan *backhand*. Pihak yang bolanya banyak mati dianggap kalah. Lakukan pembelajaran ini \pm 4-5 menit secara bergantian.



Gambar 2.44 Pembelajaran 4 bentuk-bentuk latihan permainan tenis meja

Ringkasan Materi

Kasti merupakan olahraga permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu. Masing-masing regu terdiri dari 12 orang pemain. Permainan ini dimainkan di lapangan berbentuk empat persegi panjang yang dibatasi oleh garis batas dengan lebar 5 cm atau menggunakan tali tambang. Sebagai alat permainan menggunakan bola kasti dan kayu pemukul.

Unsur teknik dasar kasti, yaitu melambungkan bola, menangkap bola, melempar bola, berlari, taktik dan strategi, dan peraturan permainan.

Bulu Tangkis adalah sebuah cabang olahraga yang memukul dan menangkis bola yang terbuat dari bulu. Inti permainan bulu tangkis adalah memasukkan bola (*shuttlecock*) ke lapangan lawan melalui net setinggi 1,55 meter dari lantai. Jaring ini membatasi kedua bagian lapangan permainan dimana para pemain berdiri dan melakukan gerakan-gerakan tipuan.

Bulu Tangkis dimulai dengan cara menyajikan bola atau service, yang memukul bola dari petak service kanan ke petak service kanan lawan, sehingga jalan bola menyilang. Permainan bulu tangkis ini biasanya dimainkan oleh: (1) Seorang pria melawan seorang pria (tunggal putra), (2) Seorang wanita melawan seorang wanita (tunggal putri), (3) Sepasang pria melawan sepasang pria (ganda putra), (4) Sepasang wanita melawan sepasang wanita (ganda putri), dan (5) Sepasang pria/wanita melawan sepasang pria/wanita (ganda campuran).

Tenis Meja adalah suatu jenis permainan yang menggunakan meja sebagai tempat untuk memantulkan bola. Bola yang dipukul tersebut harus melewati net yang dipasang pada bagian tengah lapangan. Permainan ini dapat dimainkan baik untuk putra maupun putri, dengan bentuk tunggal (*single*), ganda (*double*) dan ganda campuran (*mixed double*). Permainan tenis meja yang lebih dikenal dengan istilah lain pingpong merupakan cabang olahraga unik dan bersifat rekreatif.

Mengingat keunikan permainan tersebut, maka untuk penguasaannya memerlukan pengamatan, kelincahan dan refleks yang baik pula dari setiap pemain. Hal ini mutlak diperlukan apabila seseorang ingin berprestasi dalam cabang olahraga tenis meja.

Secara umum teknik permainan tenis meja dapat dibagi menjadi empat, yaitu : (1) Teknik memegang bet (*grip*), (2) Teknik siap sedia (*stance*), (3) Teknik gerakan kaki (*footwork*), dan (4) teknik pukulan (*stroke*).

Penilaian Pengetahuan

Tugas Individu

A. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d yang merupakan jawaban paling benar! Coba kamu kerjakan di rumah dan dikumpulkan dalam bentuk portofolio!

1. Permainan kasti tergolong permainan
 - a. bola kecil
 - b. bola besar
 - c. anak-anak
 - d. orang dewasa
2. Di bawah ini adalah teknik bermain kasti, kecuali
 - a. melempar bola
 - b. sliding
 - c. menangkap bola
 - d. memukul bola
3. Seorang pelambung bertugas melambungkan bola ke arah pemukul dengan ayunan dari
 - a. bawah dengan dua tangan
 - b. atas dengan dua tangan
 - c. bawah dengan satu tangan
 - d. atas dengan satu tangan
4. Bola diayunkan dari belakang atas menuju ke depan bawah hingga bola itu meluncur setinggi lutut penerima, merupakan cara melempar bola
 - a. lurus mendatar
 - b. melambung
 - c. rendah
 - d. menggelundung
5. Ayunkan bola dari belakang bawah menuju ke depan atas hingga bola lepas dan melambung jauh, merupakan cara melempar bola
 - a. lurus mendatar
 - b. melambung
 - c. rendah
 - d. menggelundung
6. Tangan lempar diayunkan dari atas menuju bawah lutut, merupakan cara melempar bola
 - a. lurus mendatar
 - b. melambung
 - c. rendah
 - d. menggelundung
7. Tangkap bola dengan kedua tangan lalu genggam dengan jari dan setelah bola tertangkap, tarik ke arah dada dengan menekuk siku, merupakan cara menangkap bola
 - a. samping
 - b. melambung
 - c. mendatar
 - d. menggelundung
8. Telapak tangan membentuk corong menghadap ke atas dan pandangan ke arah bola datang, merupakan cara menangkap bola
 - a. samping
 - b. melambung
 - c. mendatar
 - d. menggelundung
9. Di bawah ini adalah teknik memukul bola dalam permainan kasti, kecuali
 - a. pukulan samping
 - b. pukulan melambung jauh
 - c. pukulan mendatar
 - d. pukulan rendah

10. Sikap setelah memukul bola, kayu pemukul tetap mengayun ke depan dengan tangan pukul merentang jauh ke depan, merupakan cara memukul bola
 - a. lurus mendatar
 - b. melambung tinggi
 - c. setinggi dada
 - d. bergulir di tanah
11. Cara-cara melakukan pada permainan bulu tangkis dengan tujuan menerbangkan *shuttlecock* ke bidang lapangan lawan disebut
 - a. jenis pukulan
 - b. teknik pukulan
 - c. strategi pukulan
 - d. variasi pukulan
12. Pukulan dengan raket yang menerbangkan *shuttlecock* ke bidang lapangan lain secara diagonal dalam permainan bulu tangkis dinamakan
 - a. pukulan *forehand*
 - b. pukulan *backhand*
 - c. pukulan servis
 - d. pukulan smesh
13. Pukulan dalam permainan bulu tangkis yang dilakukan dengan tujuan untuk menerbangkan *shuttlecock* setinggi mungkin mengarah jauh ke belakang garis lapangan dinamakan
 - a. pukulan servis
 - b. pukulan *drive*
 - c. pukulan *dropshot*
 - d. pukulan *lob*
14. Pukulan yang dilakukan dengan cara menyeberangkan *shuttlecock* sedekat mungkin dengan net dinamakan
 - a. pukulan servis
 - b. pukulan *drive*
 - c. pukulan *dropshot*
 - d. pukulan *lob*
15. Pukulan yang dilakukan dengan menerbangkan *shuttlecock* secara mendatar dinamakan
 - a. pukulan servis
 - b. pukulan *drive*
 - c. pukulan *dropshot*
 - d. pukulan *lob*
16. Pukulan dalam permainan bulu tangkis yang sering mendapatkan angka adalah
 - a. pukulan smesh
 - b. pukulan *drive*
 - c. pukulan *dropshot*
 - d. pukulan *lob*
17. Pukulan servis yang sering dilakukan dalam permainan ganda adalah
 - a. *service lob*
 - b. *service drive*
 - c. *service flick*
 - d. *short service*
18. Pukulan servis yang dilakukan dengan menggunakan gerak tipu adalah
 - a. *service lob*
 - b. *service drive*
 - c. *service flick*
 - d. *short service*
19. Pukulan *lob* yang dilakukan dari atas kepala dengan cara menerbangkan *shuttlecock* melambung ke arah belakang dinamakan
 - a. *overhead lob*
 - b. *underhand lob*
 - c. *sidehand lob*
 - d. *backhand lob*
20. Pukulan *lob* yang dilakukan dengan memukul *shuttlecock* yang berada di bawah badan dan dilambungkan tinggi ke belakang dinamakan
 - a. *overhead lob*
 - b. *underhand lob*
 - c. *sidehand lob*
 - d. *backhand lob*

21. Pegangan bet tenis meja yang populer terutama di negara-negara Eropa adalah
 - a. *Shakehand grip*
 - b. *Penhold grip*
 - c. *Eropen grip*
 - d. *Amerikan grip*
22. Pegangan bet tenis meja yang hanya satu sisi bet yang dapat digunakan adalah
 - a. *Shakehand grip*
 - b. *Penhold grip*
 - c. *Eropen grip*
 - d. *Amerikan grip*
23. Stance atau posisi badan yang digunakan untuk siap menerima servis adalah
 - a. *side stance*
 - b. *under stance*
 - c. *square stance*
 - d. *full stance*
24. Di bawah ini adalah pukulan permainan tenis meja, kecuali
 - a. *push*
 - b. *drive*
 - c. *block*
 - d. *stance*
25. Teknik memukul bola dengan gerakan mendorong dan sikap bet terbuka adalah
 - a. *push*
 - b. *drive*
 - c. *block*
 - d. *chop*
26. Teknik pukulan yang dilakukan dengan gerakan bet dari bawah serong ke atas dan sikap bet tertutup adalah
 - a. *push*
 - b. *drive*
 - c. *block*
 - d. *chop*
27. Teknik memukul bola dengan gerakan menghentikan atau membendung bola dengan sikap bet tertutup adalah
 - a. *push*
 - b. *drive*
 - c. *block*
 - d. *chop*
28. Teknik memukul bola dengan gerakan seperti menebang pohon dengan kapak atau disebut juga gerakan membacok adalah
 - a. *push*
 - b. *drive*
 - c. *block*
 - d. *chop*
29. Jenis pukulan yang digunakan sebagai pukulan serangan atau dapat juga dikontrol sesuai dengan keinginan adalah
 - a. *push*
 - b. *drive*
 - c. *block*
 - d. *chop*
30. Jenis pukulan yang digunakan untuk mengembalikan bola-bola *drive* atau bola-bola dengan putaran atas (*top spin*) adalah
 - a. *push*
 - b. *drive*
 - c. *block*
 - d. *chop*

B. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat! Coba kamu kerjakan di rumah dan dikumpulkan dalam bentuk portofolio!

1. Sebutkan macam-macam cara melempar bola permainan kasti!
2. Sebutkan macam-macam cara menangkap bola permainan kasti!
3. Sebutkan macam-macam cara memukul bola permainan kasti!
4. Jelaskan cara melempar dan menangkap bola dalam permainan kasti!
5. Jelaskan cara memukul bola dalam permainan kasti!

6. Sebutkan teknik-teknik permainan bulu tangkis!
7. Sebutkan macam-macam cara pegangan raket permainan bulu tangkis!
8. Jelaskan cara memegang raket permainan bulu tangkis!
9. Jelaskan cara melakukan pukulan *lob* permainan bulu tangkis!
10. Jelaskan cara melakukan pukulan *servis* permainan bulu tangkis!
11. Sebutkan teknik-teknik pukulan permainan tenis meja!
12. Jelaskan cara memegang bat dalam permainan tenis meja!
13. Jelaskan cara melakukan pukulan *drive* dalam permainan tenis meja!
14. Jelaskan cara melakukan pukulan *push* dalam permainan tenis meja!
15. Jelaskan cara melakukan pukulan *servis* dalam permainan tenis meja!

Tugas Kelompok

C. Setelah kamu mempelajari materi permainan bola kecil (kasti, bulu tangkis, dan tenis meja), coba kamu kerjakan tugas kelompok di bawah ini dengan penuh rasa tanggung jawab. Tugas kelompok ini dapat dikerjakan di rumah dan dikumpulkan dalam bentuk portofolio!

| No. | Tugas Gerak | Cara Melakukan | Kesalahan yang terjadi | Perbaikan Kesalahan |
|-----|--|----------------|------------------------|---------------------|
| 1. | Teknik cara memegang bola kasti. | | | |
| 2. | Teknik melempar bola kasti. | | | |
| 3. | Teknik menangkap bola kasti. | | | |
| 4. | Teknik memukul bola kasti. | | | |
| 5. | Teknik pukulan <i>forehand</i> permainan bulu tangkis. | | | |
| 6. | Teknik pukulan <i>backhand</i> permainan bulu tangkis. | | | |
| 7. | Teknik pukulan servis permainan bulu tangkis. | | | |
| 8. | Teknik pukulan <i>forehand</i> permainan tenis meja. | | | |
| 9. | Teknik pukulan <i>backhand</i> permainan tenis meja. | | | |
| 10. | Teknik pukulan servis permainan tenis meja. | | | |

Penilaian Keterampilan

D. Penilaian aspek keterampilan dilakukan terhadap proses pelaksanaan suatu gerakan (penilaian proses) yang dilakukan oleh peserta didik. Butir tes keterampilan yang dilakukan oleh peserta didik pada permainan bola kecil adalah sebagai berikut.

Rubrik Penilaian Tes Keterampilan

| Aspek yang Dinilai | Kualitas Gerak | | | |
|--|----------------|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Lakukan teknik melempar dan menangkap bola kasti! Unsur-unsur yang dinilai adalah ketepatan dalam melakukan gerakan. | | | | |
| 2. Lakukan teknik memukul bola kasti! Unsur-unsur yang dinilai adalah ketepatan dalam melakukan gerakan. | | | | |
| 3. Lakukan teknik dasar pukulan <i>forehand</i> permainan bulu tangkis! Unsur-unsur yang dinilai adalah ketepatan dalam melakukan gerakan. | | | | |
| 4. Lakukan teknik dasar pukulan <i>backhand</i> permainan bulu tangkis! Unsur-unsur yang dinilai adalah ketepatan dalam melakukan gerakan. | | | | |
| 5. Lakukan teknik dasar pukulan servis permainan bulu tangkis! Unsur-unsur yang dinilai adalah ketepatan dalam melakukan gerakan. | | | | |
| 6. Lakukan teknik dasar pukulan <i>forehand</i> permainan tenis meja! Unsur-unsur yang dinilai adalah ketepatan dalam melakukan gerakan. | | | | |
| 7. Lakukan teknik dasar pukulan <i>backhand</i> permainan tenis meja! Unsur-unsur yang dinilai adalah ketepatan dalam melakukan gerakan. | | | | |
| 8. Lakukan teknik dasar pukulan servis permainan tenis meja! Unsur-unsur yang dinilai adalah ketepatan dalam melakukan gerakan. | | | | |
| JUMLAH | | | | |
| JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 32 | | | | |

Penilaian Perilaku

E. Penilaian aspek perilaku (sikap) dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik melakukan permainan kasti, bulu tangkis dan tenis meja. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, dan toleransi.

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang di cek (√) dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 3. (Baik=3, Sedang = 2, dan Kurang = 1).

Rubrik Penilaian Perilaku

| Perilaku yang Dinilai | Cek (√) | | |
|---------------------------|---------|--------|--------|
| | Baik | Sedang | Kurang |
| 1. Kerja sama | | | |
| 2. Tanggung jawab | | | |
| 3. Menghargai teman | | | |
| 4. Disiplin | | | |
| 5. Toleransi | | | |
| Jumlah skor maksimal = 15 | | | |

Atletik 3

Kata Kunci

Atletik, track, lintasan atletik, jalan cepat, *start*, teknik jalan cepat, memasuki garis *finish*, fase tumpuan, fase tarikan, fase relaksasi, fase dorongan, lari jarak pendek, langkah kaki, ayunan lengan, long *start*, medium *start*, short *start*.

Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari materi pada bab ini, peserta didik diharapkan memiliki pengetahuan dan mampu mempraktikkan keterampilan dasar atletik (jalan dan lari) dengan kontrol yang baik dengan menunjukkan perilaku kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.

Peta Konsep

Atletik

Hakekat Atletik

- Pengertian dan asal-usul atletik
- Lapangan dan perlengkapan atletik

Jalan Cepat

- Perbedaan antara jalan dan lari.
- Pembelajaran teknik jalan cepat.
- Fase-fase pembelajaran jalan cepat.
- Pembelajaran khusus jalan cepat.
- Pembelajaran jarak-jarak jalan cepat.
- Hal-hal yang harus dihindari dan diutamakan dalam jalan cepat.

Lari Jarak Pendek

- Pembelajaran teknik dasar *start*
- Pembelajaran teknik jongkok
- Pembelajaran teknik lari jarak pendek
- Pembelajaran teknik memasuki garis *finish*
- Bentuk-bentuk pembelajaran lari jarak pendek
- Hal-hal yang harus dihindari dan diutamakan dalam lari cepat.

Lompat Jauh

- Pembelajaran teknik lompat jauh.
- Tahap-tahap pembelajaran lompat jauh.
- Kesalahan dan perbaikan kesalahan dalam lompat jauh.
- Peraturan lompat jauh.

Tolak Peluru

- Pembelajaran teknik tolak peluru.
- Tahap-tahap pembelajaran tolak peluru.
- Hal-hal yang harus dihindari dan diutamakan dalam tolak peluru.
- Perlengkapan dan peraturan tolak peluru.

PEMBANGKIT MOTIVASI

Dalam perlombaan atletik, ada nomor-nomor yang dilakukan di lintasan (*track*) dan ada yang dilakukan di lapangan (*field*). Oleh sebab itu, di Amerika dinamakan "*Track and Field*". Atletik adalah olahraga yang tumbuh dan berkembang bersamaan dengan kegiatan alami manusia. Berlari, melompat dan melempar adalah bagian yang tidak terpisahkan dari sejarah panjang kehidupan manusia. Seorang olahragawan yang menekuni olahraga atletik disebut atlet (*athlete*).

Apakah kamu pernah melaksanakan perlombaan atletik? Jika pernah, apakah perlombaan yang telah kamu lakukan itu sudah sesuai dengan teknik-teknik dasar permainan atletik yang benar? Nah, agar kamu bisa lebih memahami tentang teknik-teknik dasar permainan atletik khususnya nomor jalan cepat, lari jarak pendek, lompat jauh, dan tolak peluru, pelajari materi berikut ini! Penyajian materi dipaparkan secara lengkap, baik gambar maupun penjelasannya.

A. Pengertian dan Asal-Usul Atletik

Sekarang coba kamu baca tentang pengertian dan asal-usul atletik berikut ini.

1. Pengertian dan Asal-usul Atletik

Atletik berasal dari bahasa Yunani, yaitu *“athlon atau athlum”* artinya pertandingan, perlombaan, pergulatan, atau perjuangan. Orang yang melakukannya dinamakan *“athleta (atlet)”*. Kita dapat menjumpai pada kata *“pentathlon”* yang terdiri dari kata *“panta”* berarti lima atau panca *“athlon”* berarti lomba. Arti selengkapnya adalah *“panca lomba”* atau perlombaan yang terdiri dari lima nomor. Dari pengertian tersebut dapat disimpulkan, atletik adalah salah satu cabang olahraga yang dipertandingan/ diperlombakan yang meliputi nomor jalan, lari, lompat, dan lempar.

Istilah *“athletic”* dalam bahasa Inggris dan atletik dalam bahasa Jerman mempunyai pengertian yang luas meliputi berbagai cabang olahraga yang bersifat perlombaan atau pertandingan, termasuk renang, bola basket, tenis, sepak bola, senam dan lain-lain.

Menurut sejarah, bangsa Yunani yang pertama kali menyelenggarakan perlombaan atletik. Hal ini dapat dibaca dari karya pujangga Yunani Purba bernama Homerus. Atletik itu sendiri berasal dari bahasa Yunani *“Athlos”*, artinya lomba. Pada waktu itu cabang olahraga atletik dikenal dengan pentathlon atau panca lomba dan decathlon atau dasa lomba.

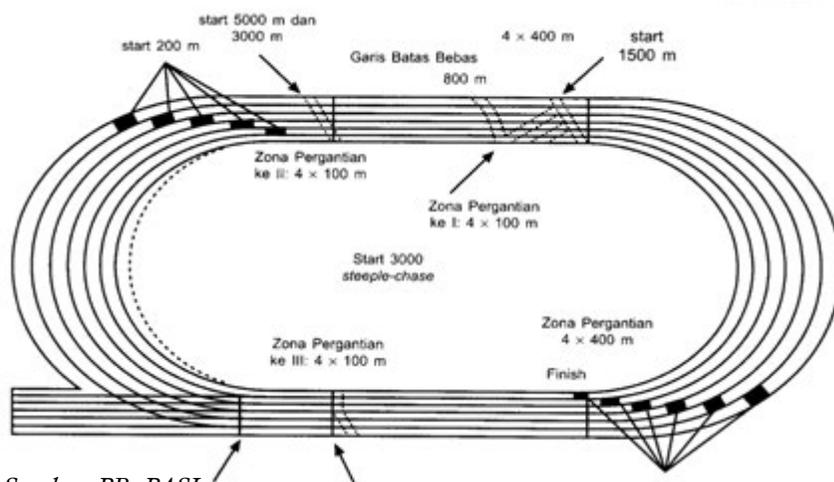
Pada buku *Odysus*, karya Hemerun menerangkan bahwa petualangan *Odysus* mengunjungi kepulauan di sebelah selatan Yunani, oleh kepala suku diadakan upacara penyambutan. Dalam upacara tersebut diadakan perlombaan yang terdiri dari : lari, lompat, lempar cakram, tinju, dan gulat. Pada tahun 776 SM, Yunani mengadakan Olimpiade. Juara pentathlon atau pancalomba dinyatakan sebagai juara Olimpiade.

Pada nomor lari (*marathon*), nomor ini merupakan kegiatan berlari yang telah dimulai sejak tahun 490 sebelum Masehi. Kegiatan itu berawal dari sebuah kota kecil yang bernama *Marathon*, 40 km dari *Athena*. Jarak sepanjang itulah yang diperlombakan dalam Olimpiade 1889 di *Athena*. Baru pada tahun 1908, jarak *marathon* dibakukan menjadi jarak 42,195 km. Sejak itu, cabang olahraga *marathon* selalu menjadi puncak sekaligus penutup seluruh rangkaian olahraga.

Olimpiade modern dilaksanakan atas prakarsa seorang warga negara Prancis yang bernama *Baron Peire Louherbin* pada tahun 1896 bertempat di *Athena* Yunani. Dalam Olimpiade tersebut nomor atletik merupakan tandingan medali yang diperebutkan.

Namun organisasi olahraga atletik internasional baru terbentuk pada tanggal 17 juli 1912 pada Olimpiade ke-5 di *Stockhom*, Swedia dengan nama *“International Amateur Athletic Federation”* yang disingkat *IAAF*. Sejak saat itu, atletik mengalami perkembangan yang sangat pesat. Pada tanggal 3 September 1950 di Indonesia berdiri *PASI (Persatuan Atletik Seluruh Indonesia)*.

2. Lapangan dan Perlengkapan Lari



Sumber: PB. PASI

Gambar 3.1 Lapangan/sektor yang digunakan dalam perlombaan jalan cepat dan lari

B. Pembelajaran Atletik Jalan Cepat

Sekarang coba kamu baca tentang materi berikut ini.

1. Sejarah Jalan Cepat

Pada olahraga jalan cepat tidak diperkenankan langkah melayang atau membuat lompatan. Menurut aturannya, kaki pejalan cepat harus tetap di atas tanah dan sekurang-kurangnya satu kaki harus selalu menginjak tanah. Jalan cepat adalah suatu nomor atletik yang harus dilakukan dengan segala kesungguhan.

Pertama kali diadakan pada tahun 1912 jalan cepat 10 km diselenggarakan pada lintasan sebagai salah satu nomor olimpiade tahun 1976 tercantum nomor jalan cepat 20 km, yang sejak 1956 dipertandingkan dalam olimpiade. Tetapi pada olimpiade tahun 1980 di Moskow, jalan cepat 50 km dicantumkan lagi dalam nomor perlombaan.

Pada tahun-tahun terakhir ini perlombaan jalan cepat mulai banyak penggemarnya dan dibicarakan. Dalam olimpiade modern perlombaan jalan cepat 20 km, dan 50 km telah lama menjadi nomor yang selalu diperlombakan. Di Indonesia perlombaan jalan cepat sebagai nomor yang diperlombakan pada kejuaraan nasional atletik tahun 1978. Jarak yang diperlombakan ialah untuk wanita: 5 km dan 10 km, dan untuk pria: 10 km dan 20 km.

2. Perbedaan antara Jalan Cepat dan Lari

Secara awam gerakan jalan dengan lari tidak ada perbedaan yang berarti. Baik jalan maupun lari adalah gerakan memindahkan badan ke depan dengan langkah-langkah kaki.

Perbedaan jalan cepat dan lari adalah sebagai berikut.

Jalan cepat : Pada gerakan jalan cepat selalu ada kaki yang kontak dengan tanah. Artinya, setiap saat salah satu kaki selalu kontak tanah.

Lari : Dalam gerakan lari, ada saat melayang, pada waktu melangkah. Artinya, pada saat tertentu kedua kaki lepas atau tidak menyentuh/menginjak tanah.

3. Pembelajaran Teknik Jalan Cepat

Jalan cepat adalah gerak maju langkah kaki yang dilakukan sedemikian rupa sehingga kontak dengan tanah tetap terpelihara dan tidak terputus. Selama saat setiap langkah, kaki yang bergerak maju pejalan kaki harus berhubungan/menyentuh tanah sebelum kaki belakang meninggalkan tanah. Kaki penyangga harus diluruskan (tidak bengkok di lutut) untuk sekurang-kurangnya sesaat dalam posisi tegak/vertikal.

Di dalam perlombaan jalan cepat yang penting diperhatikan oleh setiap pejalan cepat adalah melakukan gerak langkah maju ke depan dengan salah satu kaki selalu tetap kontak dengan tanah. Artinya bahwa pada setiap akan melangkahkan kaki, salah satu kaki harus selalu tetap berhubungan atau menempel pada tanah.

Akan tetapi mengingat dalam pelaksanaan perlombaan jalan cepat itu diawali dengan adanya pemberangkatan (*start*) dan diakhiri dengan melewati garis *finish*, maka untuk teknik jalan cepat ini dapat dibagi ke dalam tiga bagian, yaitu : teknik *start*, teknik jalan cepat, dan teknik melewati garis *finish*.

Tanpa penguasaan teknik tersebut kamu tidak akan mendapatkan hasil yang maksimal dalam perlombaan jalan cepat. Sekarang coba kamu baca berbagai macam teknik jalan cepat dengan cermat, kemudian berlatihlah bersama-sama teman-temanmu untuk mempraktekkannya, selanjutnya diskusikan bagaimana cara melakukan jalan cepat yang baik dan benar. Kamu harus yakin bahwa kamu bisa melakukannya, dengan catatan kamu serius dan sepenuh hati melakukannya.

Teknik jalan cepat akan diuraikan secara lengkap sebagai berikut.

a. *Start*

Start perlombaan jalan cepat dilakukan dengan *start* berdiri. Karena *start* pada jalan cepat ini kurang berpengaruh terhadap hasil perlombaan maka tidak ada teknik khusus yang harus dipelajari atau dilatih. Sikap *start* pada umumnya adalah sebagai berikut. Pada aba “bersedia”, atlet menepatkan kaki kiri di belakang garis *start*, kaki kanan di belakang kaki kiri, badan agak condong ke depan, tangan bergantung kendur. Pada “bunyi pistol” atau aba “Ya!”, segera langkahkan kaki kanan ke depan, dan terus jalan.

b. Teknik Jalan Cepat

1) Langkah

Dimulai dengan gerakan mengangkat paha kaki ayun ke depan, lutut terlipat, tungkai badan bergantung ke depan, karena

ayunan paha ke depan tungkai bawah ikut terayun ke depan, lutut menjadi lurus, kemudian menapak ke tumit terlebih dahulu menyentuh tanah; bersamaan dengan ayunan kaki tersebut kaki tumpu menolak dengan mengangkat tumit selanjutnya ujung kaki tumpu lepas dari tanah berganti menjadi kaki ayun.

- 2) Kecondongan badan sedikit ke depan dengan ayunan lengan. Siku dilipat lebih kurang 90 derajat, ayunan lengan arahnya lebih masuk, gerakan lengan seirama dengan langkah kaki.
- 3) Amati dan rasakan koordinasi gerakan dan ayunan lengan.
- 4) Temukan pola yang paling sesuai buat dirimu.

c. Finish

Tidak ada teknik khusus untuk *finish* ini. Umumnya jalan terus hingga melewati garis *finish*, baru dikendorkan kecepatan jalannya setelah melewati jarak lima meter. Untuk memperoleh langkah-langkah yang tidak sampai terangkat sehingga melayang, maka pemindahan berat badan dari satu kaki ke kaki lain harus nampak jelas pada gerak panggul.

4. Fase-fase Pembelajaran Teknik Jalan Cepat

a. Fase Tumpuan Dua Kaki

Fase gerakan tumpuan dua kaki ini terjadi sangat singkat. Pada saat kedua kaki menyentuh tanah, pada saat itu pula berakhir dorongan yang diikuti oleh gerakan tarikan. Tarikan ini lebih lama dan menyebabkan gerakan berlawanan antara bahu dan pinggul.



Gambar 3.2 Pembelajaran jalan cepat fase gerakan tumpuan dua kaki

b. Fase Tarikan

Fase gerakan tarikan dimulai setelah gerakan terdahulu selesai. Gerakan ini dilakukan oleh kaki depan akibat kerja tumit dan koordinasi seluruh bagian badan. Gerakan ini selesai apabila badan berada di atas kaki penopang.



Gambar 3.3 Pembelajaran jalan cepat fase gerakan tarikan kaki

c. Fase Relaksasi

Tahap ini berada antara selesainya fase tarikan dan awal dari fase dorongan kaki. Pinggang ada pada bidang yang sama dengan bahu. Lengan vertikal dan parallel di samping badan.



Gambar 3.4 Pembelajaran jalan cepat fase gerakan relaksasi

d. Fase Dorongan

Fase ini dilakukan apabila fase terdahulu selesai dan bila titik pusat gravitasi badan mengambil alih kaki tumpu. Kaki yang baru saja menyelesaikan tarikan mulai mengambil alih gerakan dorongan. Kaki yang lain bergerak maju dan diluruskan. Jangkauan gerak yang lebar di mana pinggang berada pada sisi yang sama, maju searah, memungkinkan suatu fleksibilitas yang besar dan memberi kaki dorong waktu yang lebih lama bekerja dengan meluruskan pergelangan kaki. Lengan melakukan fungsi pengimbangan secara diametris/wajar berlawanan dengan kaki.



Gambar 3.5 Pembelajaran jalan cepat fase gerakan dorongan

5. Pembelajaran Khusus Jalan Cepat

a. Pembelajaran Jalan Cepat Pada Lintasan Lurus

Cara melakukan jalan cepat pada lintasan lurus adalah sebagai berikut.

- 1) Berjalan sepanjang lintasan dan upayakan agar telapak kaki mengikuti sebuah garis lurus.
- 2) Menjaga agar badan bergerak pada jalur lurus sehingga tidak terjadi pengurangan jangkauan langkah ataupun kecepatan.
- 3) Berkonsentrasi pada gerak sebelah kaki dalam tahap penarikan dengan menancapkan tumit pada tanah dan berkonsentrasi pada gerak tersebut oleh kaki yang lain, kemudian perhatikan kedua kaki.
- 4) Seperti Pembelajaran (3) tetapi berkonsentrasi pada kaki pendorong.
- 5) Lakukan pembelajaran di atas berulang kali, pertama dengan satu kaki kemudian dengan kedua belah kaki.
- 6) Dengan langkah terkontrol, lakukan langkah-langkah percepatan dan perubahan-perubahan irama jalan, pada jarak-jarak yang pendek.
Amati dan rasakan koordinasi gerakan kaki, dan temukan pola yang sesuai buat dirimu.

b. Pembelajaran Jalan Cepat Pada Tikungan

Cara melakukan jalan cepat pada tikungan adalah sebagai berikut :

- 1) Badan dan kepala diusahakan tetap vertikal, lengan bengkok pada siku dengan sudut $\pm 90^\circ$.
- 2) Kaki belakang setelah melakukan dorongan dengan sempurna, bergerak maju ke depan, bengkok dan ujung jari kaki dekat dengan tanah.
- 3) Kaki depan ditarik ke belakang dan diluruskan sampai mencapai penarikan dan dorongan.
- 4) Kaki-kaki bergerak pada satu garis dalam arah jalan cepat dan titik pusat gravitasi menempuh jalur yang sama.
Amati dan rasakan koordinasi gerakan kaki, dan temukan pola yang sesuai buat dirimu.

6. Jarak-jarak Pembelajaran Jalan Cepat

a. Pembelajaran Jalan Cepat Menempuh Jarak 200 Meter

Pembelajaran untuk jalan cepat terdiri atas pembelajaran teknik dan pembelajaran kekuatan, kecepatan, dan stamina. Jalan cepat menempuh jarak pendek dilakukan sambil memperhatikan secara terus-menerus kontak kaki dengan tanah, gerak lengan, dan kerja pinggung secara aktif. Pembelajaran bisa dilakukan dengan cara naik dan turun bukit, berbaris dengan langkah besar, jalan cepat dengan berbagai kecepatan, pembelajaran senam untuk memudahkan gerak pinggung dan bahu, dan untuk menguatkan otot-otot kaki, perut, dan punggung.

Pembelajaran jalan cepat menempuh jarak 200 meter dilakukan dengan cara sebagai berikut.

1) *Start*

Start perlombaan jalan cepat dilakukan dengan *start* berdiri. Karena *start* pada jalan cepat ini kurang berpengaruh terhadap hasil perlombaan maka tidak ada teknik khusus yang harus dipelajari atau dilatih. Sikap *start* pada umumnya adalah sebagai berikut. Pada aba “bersedia”, atlet menepatkan kaki kiri di belakang garis *start*, kaki kanan di belakang kaki kiri, badan agak condong ke depan, tangan bergantung kendur. Pada “bunyi pistol” atau aba “Ya!”, segera langkahkan kaki kanan ke depan, dan terus jalan.

2) Langkah

Dimulai dengan gerakan mengangkat paha kaki ayun ke depan, lutut terlipat, tungkai badan bergantung ke depan, karena ayunan paha ke depan tungkai bawah ikut terayun ke depan, lutut menjadi lurus, kemudian menapak ke tumit terlebih dahulu menyentuh tanah; bersamaan dengan ayunan kaki tersebut kaki tumpu menolak dengan mengangkat tumit selanjutnya ujung kaki tumpu lepas dari tanah berganti menjadi kaki ayun.

3) Kecondongan Badan Sedikit ke Depan dengan Ayunan Lengan
Siku dilipat lebih kurang 90 derajat, ayunan lengan arahnya lebih masuk, gerakan lengan seirama dengan langkah kaki.

4) *Finish*

Tidak ada teknik khusus untuk *finish* ini. Umumnya jalan terus hingga melewati garis *finish*, baru dikendorkan kecepatan jalannya setelah melewati jarak lima meter. Untuk memperoleh langkah-langkah yang tidak sampai terangkat sehingga melayang, maka pemindahan berat badan dari satu kaki ke kaki lain harus nampak jelas pada gerak panggul.

Pembelajaran jalan cepat menempuh jarak 200 meter dilakukan dengan kecepatan maksimal (pengerahan tenaga 85-95%) dilakukan dengan pengulangan 10-15 kali dengan istirahat atau pemulihan tenaga 2-3 menit.

b. Pembelajaran Jalan Cepat Menempuh Jarak 500 Meter

Pembelajaran jalan cepat dengan menempuh jarak 500 meter sama dengan pembelajaran jalan cepat menempuh jarak 200 meter, akan tetapi dilakukan dengan kecepatan sub-maksimal dengan pengulangan antara 6-12 kali dengan istirahat atau pemulihan antara 3-4 menit.

Setelah melakukan gerakan-gerakan di atas dilanjutkan dengan pembelajaran jalan cepat menempuh jarak 1.000 meter. Pembelajaran ini dilakukan sama dengan pembelajaran di atas, akan tetapi dilakukan dalam bentuk perlombaan, yaitu dimulai dari gerakan *start* berdiri sampai dengan *finish*.



Sumber: PB PASI

Gambar 3.6 Perlombaan jalan cepat

7. Hal-hal yang Perlu Dihindari dan Diutamakan dalam Jalan Cepat

- a. Hal-hal yang perlu dihindari dalam jalan cepat
 - 1) Kehilangan hubungan/kontak dengan tanah (terlepas dari permukaan tanah dan ada saat melayang).
 - 2) Kecondongan badan terlalu ke depan atau tertinggal di belakang.
 - 3) Menarik atau menurunkan titik pusat gravitasi badan.
 - 4) Mendorong titik gravitasi menurut jalur yang *zig-zag*.
 - 5) Langkah terlalu pendek.

- b. Hal-hal yang perlu diutamakan dalam jalan cepat
 - 1) Pelihara lutut tetap lurus pada saat/fase menumpu.
 - 2) Perkuatlah otot-otot belakang/punggung dan otot-otot daerah perut.
 - 3) Cegahlah badan dan lengan diangkat terlalu tinggi.
 - 4) Gerakkan kaki pada/di atas garis lurus.
 - 5) Lakukan daya dorong yang penuh, gunakan gerak lengan yang mudah dan gerakan yang baik dari pinggang.

C. Pembelajaran Atletik Lari Jarak Pendek

Dalam dunia atletik internasional, perlombaan lari jarak pendek sering disebut sebagai lari *sprint* atau lari cepat. Seorang pelari jarak pendek biasanya dipanggil dengan sebutan *sprinter*. Nomor lari jarak pendek yang diperlombakan pada *event* internasional, jika diadakan di lapangan terbuka (*outdoor*), meliputi nomor lari 100 m, 200 m, dan 400 m. Lari jarak pendek yang dilombakan di lapangan tertutup (*indoor*) meliputi, lari 50 m, 60 m, 200m, 400 m.

Lari cepat yaitu lari yang diperlombakan dengan cara berlari secepat-cepatnya (*sprint*) yang dilaksanakan di dalam lintasan lari menempuh jarak 100 m, 200 m dan 400 m. Lari cepat dapat dilakukan baik oleh pelari putra maupun putri. Di dalam lomba lari cepat setiap pelari tidak diperbolehkan keluar lintasannya masing-masing.

Kunci pertama yang harus dikuasai oleh pelari jarak pendek/*sprint* adalah *start* atau pertolakan. Karena keterlambatan atau ketidaktepatan pada waktu melakukan *start* sangat merugikan pelari jarak pendek (*sprinter*). Oleh sebab itu, cara melakukan *start* yang baik harus benar-benar diperhatikan dan dipelajari serta dilatih secermat mungkin.

1. Pembelajaran Teknik Dasar *Start*

Sekarang coba lakukan teknik dasar *start* seperti berikut ini. Kemudian temukan pola teknik dasar *start* yang sesuai buat kamu.



Gambar 3.7. Macam-macam bentuk *start* lari jarak pendek

a. *Start Panjang*

Cara melakukan *start* panjang (*long start*) adalah sebagai berikut.

- 1) Sikap jongkok rileks.
- 2) Lutut kaki kanan menempel di tanah.
- 3) Kaki kiri berada di depan dengan posisi jinjit.
- 4) Kedua tangan menempel di atas garis *start* dengan membentuk huruf “V”.
- 5) Pandangan rileks ke depan, konsentrasi pada aba-aba *start* berikutnya.

b. *Start Menengah*

Cara melakukan *start* menengah (*medium start*) adalah sebagai berikut.

- 1) Sikap jongkok rileks.
- 2) Lutut kaki kanan menempel di tanah.
- 3) Kaki kiri berada di samping lutut kaki kanan dengan jarak \pm satu kepal.
- 4) Kedua tangan menempel di atas garis *start* dengan membentuk huruf “V”.
- 5) Pandangan rileks ke depan, konsentrasi pada aba-aba *start* berikutnya.

c. *Start pendek*

Cara melakukan *start* pendek (*short start*) adalah sebagai berikut.

- 1) Sikap jongkok rileks.
- 2) Lutut kaki kanan menempel di tanah.
- 3) Kaki kiri terletak di antara kaki kanan dan lutut kaki kanan.
- 4) Kedua tangan menempel di atas garis *start* dengan membentuk huruf “V”.
- 5) Pandangan rileks ke depan, dan konsentrasi pada aba-aba *start* berikutnya.

Coba kamu lakukan ke tiga *start* tersebut, kemudian amati dan rasakan *start* mana yang cocok dan mudah kamu lakukan.

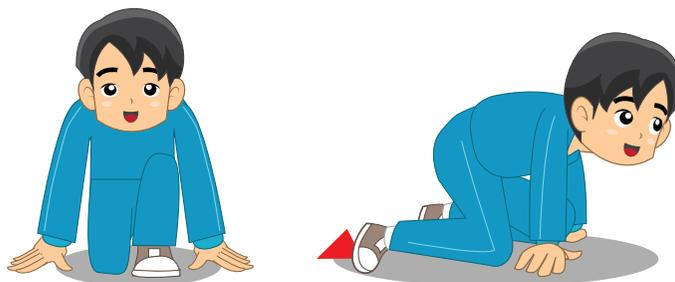
2. Pembelajaran *Start Jongkok* dengan *Aba-aba Start*

Dalam melakukan *start jongkok*, ada tiga tahapan yang disesuaikan dengan aba-aba sebagai berikut.

a. Aba-aba “Bersedia”

Apabila mendengar aba-aba “bersedia”, sikap badan seorang pelari adalah sebagai berikut.

- 1) Salah satu lutut diletakkan di tanah dengan jarak \pm satu jengkal dari garis *start*. Kaki satunya diletakkan tepat di samping lutut yang menempel tanah \pm satu kepal.
- 2) Badan membungkuk ke depan, kedua tangan terletak di tanah di belakang garis *start*, keempat jari rapat, ibu jari terbuka (membentuk huruf V).
- 3) Kepala ditundukkan, leher rileks, pandangan ke bawah dan konsentrasi pada aba-aba berikutnya.
Amati dan rasakan koordinasi gerakan yang dilakukan, dan temukan pola yang paling sesuai buat kamu.



Gambar 3.8 Sikap aba-aba bersedia *start lari jarak pendek*

b. Aba-aba “Siap”

Apabila ada aba-aba “siap” maka sikap badan seorang pelari adalah sebagai berikut.

- 1) Lutut yang menempel di tanah diangkat, panggul diangkat setinggi bahu dan berat badan dibawa ke depan kaki belakang membentuk sudut 120 derajat, sedangkan kaki depan membentuk sudut 90 derajat.
- 2) Kepala tetap tunduk, leher rileks, pandangan ke bawah dan konsentrasi pada aba-aba berikutnya.
Amati dan rasakan koordinasi gerakan yang dilakukan, dan temukan pola yang paling sesuai buat kamu.



Gambar 3.9 Sikap aba-aba siap *start lari jarak pendek*

c. Aba-aba “Ya”

Apabila mendengar aba-aba “Ya” atau bunyi pistol, maka yang perlu dilakukan oleh pelari adalah sebagai berikut.

- 1) Menolak ke depan dengan kekuatan penuh atau gerakan meluncur, tetapi jangan melompat.
- 2) Badan tetap condong ke depan disertai dengan gerakan lengan yang diayunkan.
- 3) Dilanjutkan dengan gerakan langkah kaki pendek-pendek, tetapi cepat agar badan tidak jatuh ke depan (tersungkur).
Amati dan rasakan koordinasi gerakan yang dilakukan, dan temukan pola yang paling sesuai buat kamu.



Gambar 3.10 Sikap aba-aba ya start lari jarak pendek

3. Pembelajaran Teknik Lari Jarak Pendek

Teknik lari jarak pendek (100 meter) adalah sebagai berikut.

- a. Prinsip lari cepat yaitu lari pada ujung kaki, tumpuan kuat agar mendapat dorongan yang kuat
- b. Sikap badan condong ke depan $\pm 60^\circ$, sehingga titik berat badan selalu di depan.
- c. Ayunan lengan kuat dan cepat, siku dilipat, kedua tangan menggenggam lemas, agar gerakan langkah kaki juga cepat dan kuat.
- d. Setelah ± 20 m dari garis *start*, langkah diperlebar dan sikap badan dicondongkan ke depan tetap dipertahankan serta ayunan lengan dan gerakan langkah juga dipertahankan kecepatan serta kekuatan bahkan harus ditingkatkan.
Amati dan rasakan koordinasi gerakan teknik dasar lari jarak pendek (*sprint*), dan temukan pola yang paling sesuai buat kamu.

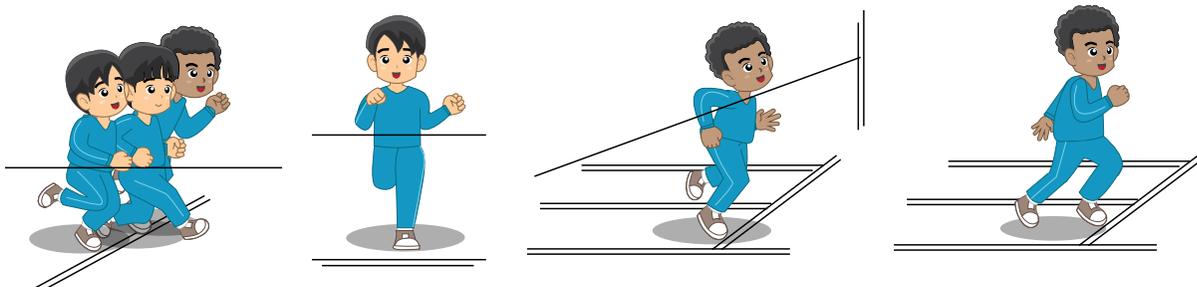


Gambar 3.11 Teknik gerakan lari jarak pendek

4. Pembelajaran Teknik Memasuki Garis *Finish*

Setelah menempuh jarak 100 m dengan kecepatan maksimal, gerakan selanjutnya memasuki garis *finish*. Teknik memasuki garis *finish* adalah sebagai berikut.

- Berlari secepat mungkin, jika perlu ditingkatkan kecepatannya seakan-akan garis *finish* masih 10 m di belakang garis sesungguhnya.
- Setelah sampai \pm satu meter di depan garis *finish* merebahkan badan ke depan tanpa mengurangi kecepatannya.
- Sampai garis *finish* membusungkan dada, tangan ditarik ke belakang atau putar salah satu bahu ke depan.
- Amati dan rasakan koordinasi gerakan teknik memasuki garis *finish*, dan temukan pola yang paling sesuai buat kamu.



Gambar 3.12 Teknik gerakan finish lari jarak pendek

5. Bentuk-bentuk Pembelajaran Lari Cepat

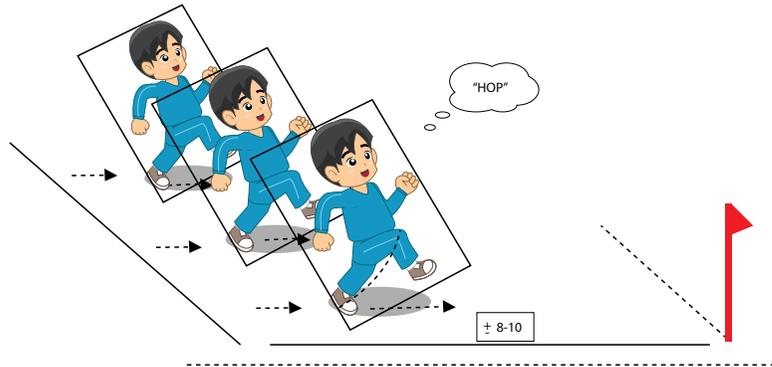
Tujuan pembelajaran teknik dasar lari jarak pendek adalah untuk mengombinasikan teknik gerakan-gerakan teknik dasar lari jarak pendek yang telah dipelajari. Setelah peserta didik melakukan gerakan teknik dasar lari jarak pendek, coba rasakan teknik-teknik gerakan teknik dasar lari jarak pendek yang mana mudah dan sulit dilakukan. Mengapa teknik gerakan tersebut mudah dan sulit dilakukan? Temukan permasalahan tersebut, kemudian lakukan kembali gerakan-gerakan tersebut.

Gerakan teknik dasar lari jarak pendek dapat dilakukan dengan cara: berpasangan dan berkelompok. Dalam melakukan gerakan teknik dasar lari jarak pendek, peserta didik diharapkan dapat menunjukkan nilai-nilai sikap seperti: kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, dan toleransi.

Bentuk-bentuk pembelajaran teknik dasar lari jarak pendek antara lain sebagai berikut.

- Pembelajaran 1: Berlari jogging dengan mengangkat paha tinggi dan pendaratan kaki menggunakan ujung telapak kaki.
Cara melakukannya adalah sebagai berikut.
 - Dilakukan secara perorangan atau kelompok.
 - Lakukan berlari jogging/pelan saat ada aba-aba "hop" angkat salah satu paha ke depan atas (bergantian kanan dan kiri), badan tegak dan pandangan ke depan, hingga kaki yang di belakang terkedang lurus.
 - Lakukan pada jarak \pm 8-10 m.

Untuk menanamkan nilai-nilai percaya diri, keberanian, bersedia berbagi tempat dan peralatan.



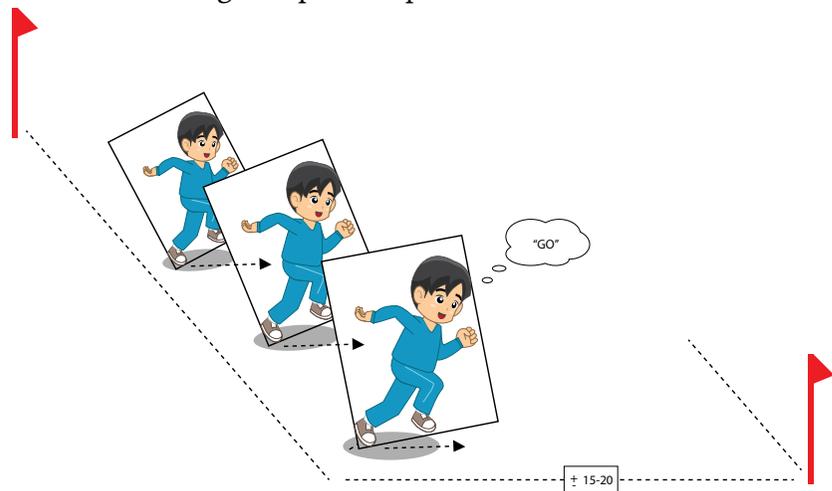
Gambar 3.13 Bentuk pembelajaran 1 lari jarak pendek

b. Pembelajaran 2: Lari cepat dengan langkah kaki lebar

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- 1) Dilakukan secara perorangan atau kelompok, berdiri pada garis *start* posisi kaki melangkah
- 2) Lakukan lari dari garis *start* dengan langkah lebar, menempuh jarak $\pm 15-20$ m, setelah ada aba-aba "go".
- 3) Saat lari badan rileks atau tidak kaku, pendaratan kaki menggunakan ujung telapak kaki.

Untuk menanamkan nilai-nilai percaya diri, keberanian, bersedia berbagi tempat dan peralatan.



Gambar 3.14 Bentuk pembelajaran 2 lari jarak pendek

c. Pembelajaran 3 : Koordinasi Teknik Dasar *Start* Jongkok

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- 1) Menggunakan aba-aba, "*peserta didik siap.....* ". persiapan untuk melakukan *start* dapat menggunakan hitungan satu (1). berdiri tegak menghadap *start block* atau menghadap arah gerakan.
- 2) Menggunakan aba-aba, "*bersedia ...*", sikap jongkok dapat

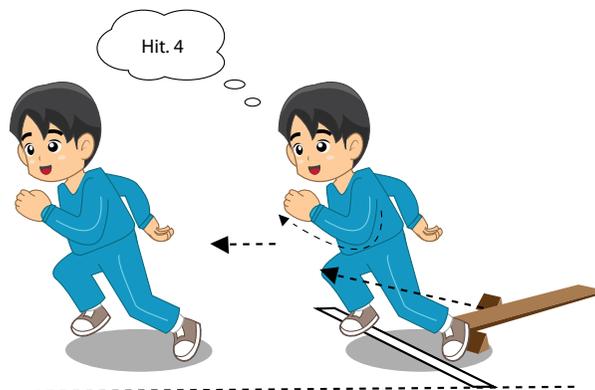
menggunakan hitungan dua (2), kaki kiri di depan kaki kanan di belakang (bertumpu pada *start block*). kedua tangan dengan ibu jari dan telunjuk bertumpu pada garis *start*.

- 3) Menggunakan aba-aba, “ siap... “, mengangkat pinggul dapat menggunakan hitungan tiga (3), angkat pinggul ke atas bersamaan kedua lutut terangkat, posisi pinggul lebih tinggi dari pundak pandangan ke depan.



Gambar 3.15 Bentuk pembelajaran 3 teknik dasar start jongkok.

- 4) Menggunakan aba-aba, “ya/go”. Mengayun/melangkahkan kaki belakang ke depan dan menolak kaki kiri, dapat menggunakan hitungan empat (4), Kaki belakang diayun ke depan dengan lutut tertekuk bersamaan lengan kiri diayun ke depan. Kaki kiri dengan kuat menolak pada *start block*/tanah.



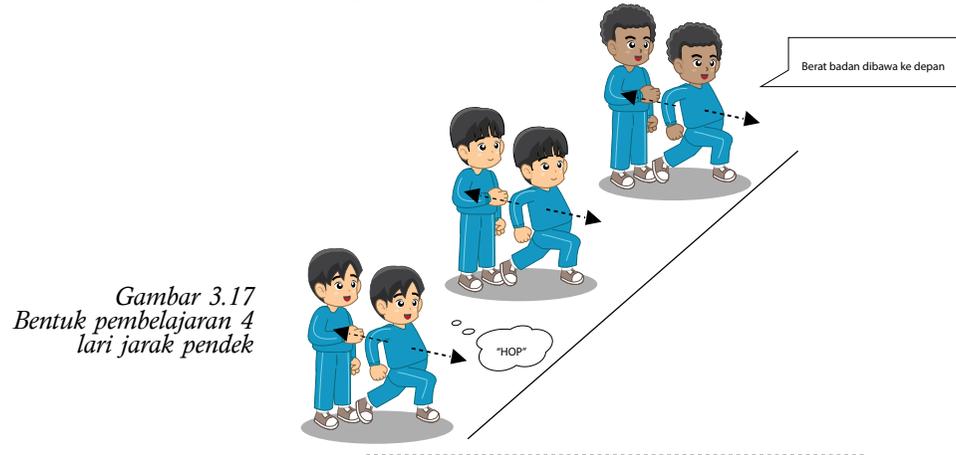
Gambar 3.16 Bentuk pembelajaran 3 lari jarak pendek.

d. Pembelajaran 4 : Merebahkan badan dari sikap berdiri

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- 1) Berdiri menghadap arah gerakan, dan kedua kaki dibuka selebar bahu.
- 2) Dilakukan perorangan atau kelompok.
- 3) Saat aba-aba “hop” rebahkan badan ke depan bersamaan kedua

lengan diayun ke depan dan salah satu kaki dilangkahkan ke depan. Untuk menanamkan nilai-nilai percaya diri, keberanian, bersedia berbagi tempat dan peralatan.



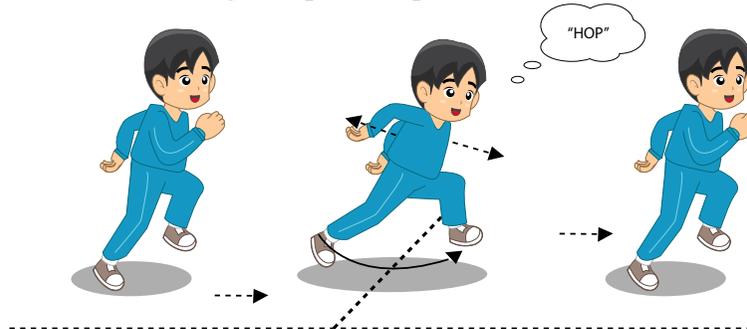
Gambar 3.17
Bentuk pembelajaran 4
lari jarak pendek

- e. Pembelajaran 5 : Merebahkan badan diawali gerak berjalan dilanjutkan dengan lari jogging

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- 1) Dilakukan perorangan atau kelompok
- 2) Lakukan gerak berjalan/jogging.
- 3) Saat aba-aba "hop" rebahkan badan ke depan bersamaan kedua lengan diayun ke depan dan salah satu kaki dilangkahkan ke depan.

Untuk menanamkan nilai-nilai percaya diri, keberanian, bersedia berbagi tempat dan peralatan.



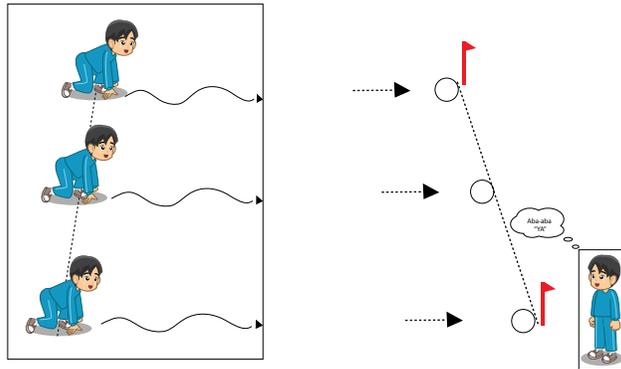
Gambar 3.18 Bentuk pembelajaran 5 lari jarak pendek

- f. Pembelajaran 6 : Lomba lari cepat mengambil bola dilakukan berpasangan dan berhadapan

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- 1) Bola diletakkan pada garis tengah lapangan basket /voli.
- 2) Pelari berdiri/melakukan teknik *start* jongkok pada garis *start*, menghadap arah bola.
- 3) Setelah ada aba-aba "ya" , lakukan lari cepat ke arah bola dan mengambilnya.
- 4) Pelari yang lebih awal menyentuh bola dinyatakan menang.

Untuk menanamkan nilai-nilai percaya diri, keberanian, bersedia berbagi tempat dan peralatan.

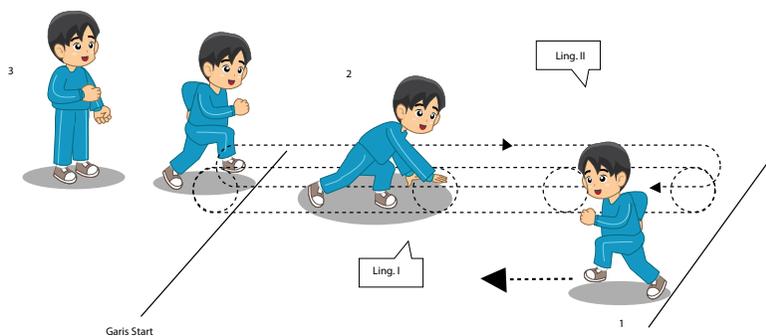


Gambar 3.19 Bentuk pembelajaran 6 lari jarak pendek

g. Pembelajaran 7 : Lomba lari cepat beregu dengan “Shuttle Run

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- 1) Pelari pertama berusaha meletakkan benda pada 2 buah lingkaran yang dipasang di garis lurus.
- 2) Setelah selesai kembali pada garis *start*.
- 3) Pelari kedua berusaha mengambil benda pada 2 buah lingkaran dan kembali pada garis *start* dengan membawa benda tersebut dan diberikan pada temannya.
- 4) Lakukan gerakan berikutnya seperti pelari pertama dan kedua.



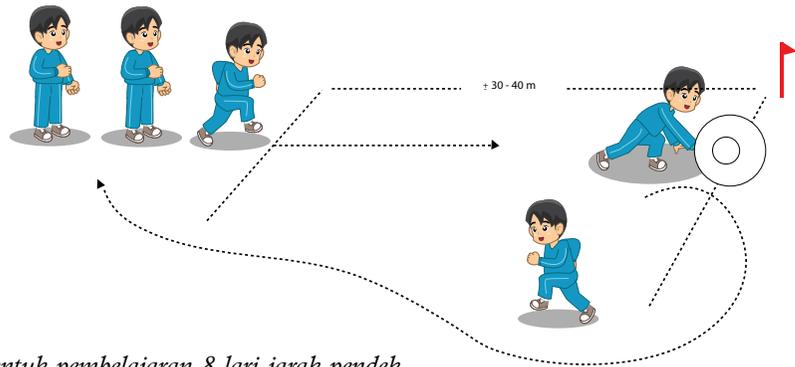
Gambar 3.20 Bentuk pembelajaran 7 lari jarak pendek

h. Pembelajaran 8 : Lomba lari cepat beregu mengambil bola dan meletakkan bola pada lingkaran

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- 1) Pelari pertama berusaha meletakkan bola pada lingkaran yang dipasang di garis lurus.
- 2) Setelah selesai kembali pada garis *start*.
- 3) Pelari kedua berusaha mengambil bola di lingkaran dan kembali pada garis *start* dengan membawa bola tersebut dan diberikan pada temannya.
- 4) Lakukan gerakan berikutnya seperti pelari pertama dan kedua.
- 5) Regu dinyatakan menang, apabila dapat menyelesaikan tugas

- dengan cepat (meletakkan dan mengambil bola).
- 6) Lakukan dengan penuh rasa tanggung jawab, disiplin, dan kerja sama team yang baik.



Gambar 3.21 Bentuk pembelajaran 8 lari jarak pendek

6. Hal-Hal yang Harus Dihindari dan Diutamakan dalam Lari Cepat

a. Hal-hal yang Harus Dihindari

- 1) Tidak cukup dorongan ke depan dan kurang tingginya lutut diangkat.
- 2) Menjejakkan keras-keras kaki di atas tanah dan mendaratkannya dengan tumit.
- 3) Badan condong sekali ke depan atau melengkung ke depan.
- 4) Memutarakan kepala dan menggerakkan bahu secara berlebihan.
- 5) Lengan diayunkan terlalu ke atas dan ayunannya terlampaui jauh menyilang dada.
- 6) Pelurusan yang kurang sempurna dari kaki yang akan dilangkahkan.
- 7) Berlari *zig-zag* dengan gerakan ke kiri dan ke kanan.
- 8) Pada aba-aba “Siap”, kepala diangkat, dagu jangan terlalu tinggi atau terlalu rendah, melangkah kurang sempurna, dan mencondongkan badan ke depan secara tiba-tiba.

b. Hal-hal yang Harus Diutamakan

- 1) Membuat titik tertinggi pada kaki yang mengayun (kaki yang bebas) sama besar aksistensinya dengan kaki yang mendorong (kaki yang menyentuh tanah).
- 2) Membuat mata kaki yang dilangkahkan ini seelastis mungkin.
- 3) Menjaga posisi tubuh sama seperti posisi waktu berjalan biasa.
- 4) Menjaga kepala tetap tegak dan pandangan lurus ke depan.
- 5) Mengayunkan lengan sejajar dengan pinggul dan sedikit menyilang ke badan.
- 6) Membuat gerakan kaki yang sempurna dengan melangkah secara horizontal dan bukan vertikal.
- 7) Lari pada satu garis lurus dengan meletakkan kaki yang satu tepat di depan kaki yang lainnya.

D. Pembelajaran Atletik Lompat Jauh

Lompat jauh merupakan salah satu nomor yang terdapat pada nomor lompat cabang olahraga atletik. Lompat adalah istilah yang digunakan dalam cabang olahraga atletik, yaitu melakukan tolakan dengan satu kaki. Baik untuk nomor lompat jauh, lompat tinggi, lompat jangkit, maupun lompat tinggi galah.

Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas-depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya

1. Pembelajaran Teknik Lompat Jauh

Untuk memperoleh suatu hasil yang optimal dalam lompat jauh, selain pelompat tersebut harus memiliki kekuatan, daya ledak, kecepatan, ketepatan, kelentukan, dan koordinasi gerakan, juga harus memahami dan menguasai teknik untuk melakukan gerakan lompat jauh. Di samping pula, gerakan lompat jauh harus dilakukan dengan cepat, tepat, luwes, dan lancar.

Tahapan-tahapan dalam melakukan lompat jauh ada empat tahap, yaitu : (1) awalan/ancang-ancang, (2) tolakan/tumpuan, (3) sikap badan di udara, dan (4) sikap mendarat. Tahapan-tahapan lompat jauh tersebut akan diuraikan satu-persatu sebagai berikut.

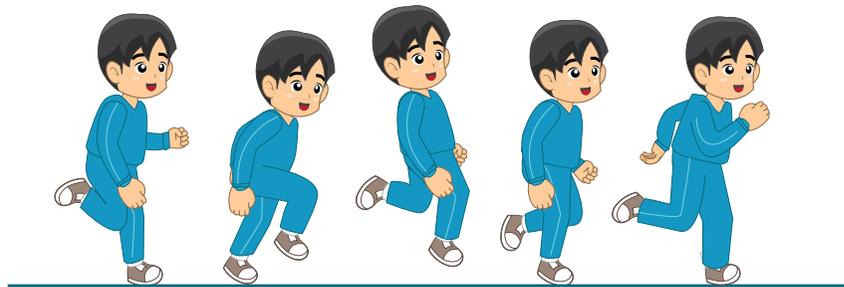
a. Pembelajaran Teknik Awalan Atau Ancang-Ancang

Awalan atau anchang-ancang (*approach-run*) adalah gerakan permulaan dalam bentuk lari untuk mendapatkan kecepatan pada waktu akan melakukan tolakan (lompatan). Kecepatan yang diperoleh dari hasil awalan itu disebut dengan kecepatan horizontal berguna untuk membantu kekuatan pada waktu melakukan tolakan ke atas-depan.

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

Cara melakukan awalan atau anchang-ancang lompat jauh adalah sebagai berikut.

- 1) Tergantung tingkat prestasi, lari anchang-ancang beragam antara 10 sampai 20 langkah.
- 2) Tambah kecepatan lari anchang-ancang sedikit demi sedikit sebelum bertolak/bertumpu. Kecepatan anchang-ancang dipertahankan tetap maksimal sampai mencapai papan bertolak.
- 3) Pinggang turun sedikit pada satu langkah akhir anchang-ancang.
- 4) Jarak awalan 30 – 45 meter.



Gambar 3.22 Perhatikan cara melakukan awalan/ancang-ancang lompat jauh

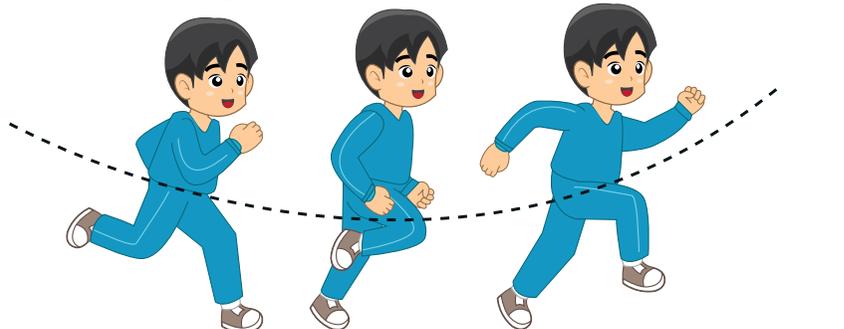
b. Pembelajaran Teknik Tumpuan/Tolakan

Tolakan (*take off*) adalah perubahan atau perpindahan gerakan dari gerakan horizontal ke gerakan vertikal yang dilakukan secara cepat. Di mana sebelumnya pelompat sudah mempersiapkan diri untuk melakukan gerakan sekuat-kuatnya pada langkah yang terakhir, sehingga seluruh tubuh terangkat ke atas melayang di udara.

Pada waktu akan melakukan tolakan, badan agak dikendalikan ke belakang, kaki tumpu/kaki yang akan digunakan untuk menolak lurus, sedangkan kaki ayun (kaki belakang) agak dibengkokkan. Berat badan berada pada kaki belakang, kedua tangan atau lengan ke belakang, dan kepala agak ditengadahkan (dagu agak diangkat), pandangan ke depan.

Cara melakukan tolakan/tumpuan lompat jauh adalah sebagai berikut.

- 1) Ayunkan paha kaki-bebas cepat ke posisi horizontal dan dipertahankan.
- 2) Luruskan sendi mata kaki, lutut dan pinggang pada waktu melakukan tolakan.
- 3) Bertolaklah ke depan dan ke atas (sudut tolakan 45°).

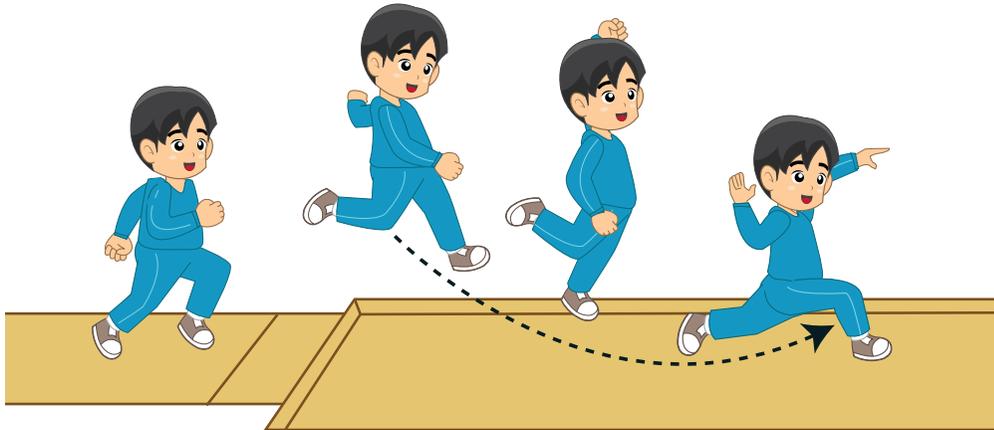


Gambar 3.23 Perhatikan cara melakukan tolakan/tumpuan lompat jauh

c. Pembelajaran Teknik Melayang di Udara

Sikap badan melayang di udara yaitu sikap setelah kaki tolak menolakan kaki pada balok tumpuan, badan akan dapat terangkat melayang di udara, bersamaan dengan ayunan kedua lengan ke depan atas. Tinggi dan jatuhnya hasil lompatan sangat tergantung dari besarnya kekuatan kaki tolak, dan pelompat harus meluruskan kaki tumpu selurus-lurusnya dan secepat-cepatnya.

Saat kaki tolak, menolakkan kaki pada pangkal titik berat badan ke atas, kemudian diikuti kaki tolak menyusul kaki ayun. Saat melayang kedua kaki sedikit ditekuk, sehingga posisi badan berada dalam sikap jongkok. Kemudian saat akan mendarat kedua kaki diacungkan ke depan, yaitu bersamaan dengan kedua lengan diluruskan ke depan.



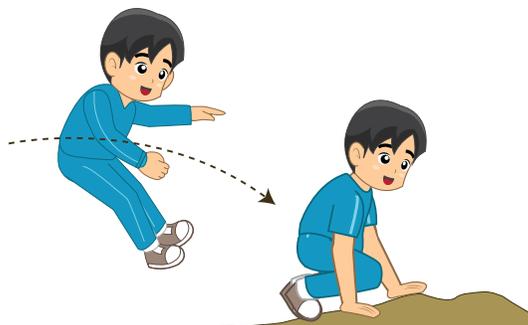
Gambar 3.24 Perhatikan tiga cara melakukan sikap melayang di udara lompat jauh

d. Pembelajaran Teknik Mendarat

Sikap mendarat pada lompat jauh, baik gaya jongkok, gaya menggantung, maupun gaya berjalan di udara adalah sama. Pada waktu akan mendarat kedua kaki di bawah ke depan lurus dengan jalan mengangkat paha ke atas, badan dibungkukkan ke depan, kedua tangan ke depan. Kemudian mendarat pada kedua tumit terlebih dahulu dan mengeper, dengan kedua lutut dibengkokkan (ditekuk), berat badan ke depan supaya tidak jatuh ke belakang, kepala ditundukkan, kedua tangan ke depan.

Cara melakukan pendaratan adalah sebagai berikut.

- 1) Tariklah lengan dan tubuh ke depan-bawah.
- 2) Tariklah kaki mendekati badan.
- 3) Luruskan kaki dan tekuk lagi sedikit sesaat sebelum menyentuh tanah.
- 4) Bila kedua kaki telah mendarat di bak pasir, duduklah atas kedua kaki.



Gambar 3.25 Perhatikan cara melakukan mendarat lompat jauh

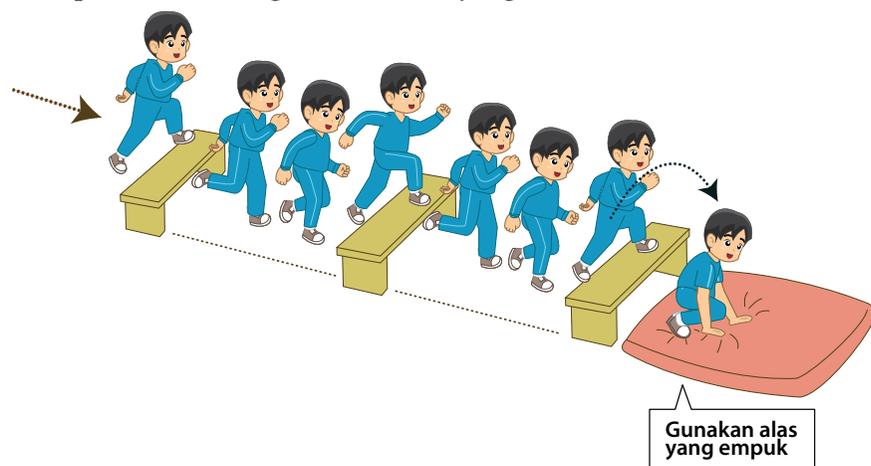
2. Tahap-tahap Pembelajaran Lompat Jauh

Coba kamu lakukan tahapan-tahapan dalam mempelajari teknik dasar lompat jauh. Tahapan-tahapan pembelajaran lompat jauh adalah sebagai berikut.

a. Tahap Pertama

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- 1) Berlari dan menolak melewati bangku yang dipasang melintang, dan lalu dilanjutkan dengan mendarat. Lakukanlah dengan hati-hati.
- 2) Lakukan pembelajaran tersebut secara berkelompok.
- 3) Lakukan pembelajaran tersebut berulang-ulang sampai kamu dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.

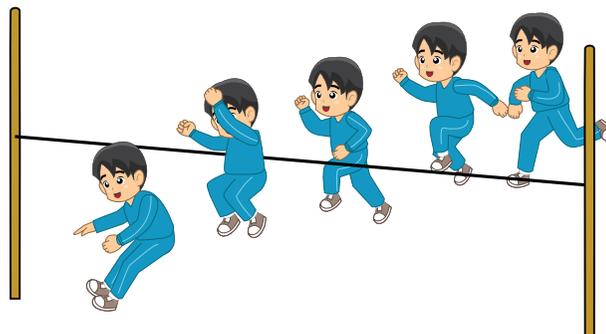


Gambar 3.26 Pembelajaran 1 lompat jauh

b. Tahap Kedua

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- 1) Pancangkan seutas tali yang dipasang dengan ketinggian ± 50 cm.
- 2) Kemudian kamu berdiri $\pm 4 - 5$ meter di depan seutas tali tersebut.
- 3) Lalu kamu berlari, menolak, sikap di udara, dan mendarat, melewati tali yang dipasang melintang.
- 4) Lakukan pembelajaran tersebut secara berkelompok.
- 5) Lakukan pembelajaran tersebut berulang-ulang sampai kamu dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.

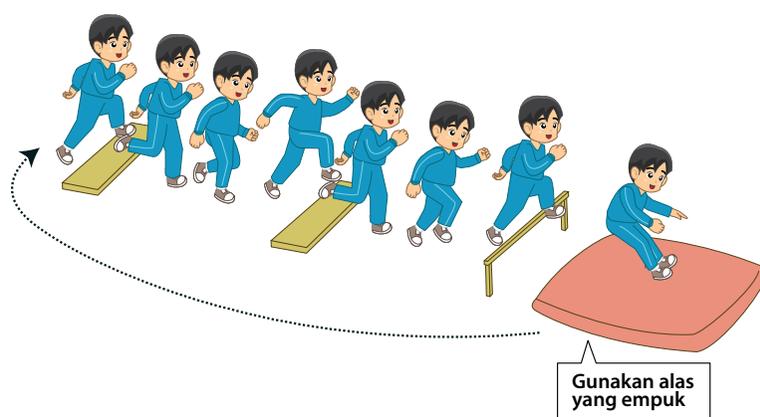


Gambar 3.27 Pembelajaran 2 lompat jauh

c. Tahap Ketiga

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- 1) Tempatkan 2 buah bangku senam (jarak antarbangku 1,5 m) dan seutas tali yang dipasang melintang.
- 2) Kemudian kamu berdiri \pm 1 meter di depan tanda-tanda tersebut.
- 3) Lalu kamu lakukan gerakan melangkah melalui atas bangku senam.
- 4) Kamu akhiri gerakan melangkah, dengan tolakan melalui atas tali yang dipasang melintang lalu mendarat.
- 5) Setelah kamu melakukan, lalu kamu berpindah tempat (posisi).
- 6) Lakukan pembelajaran tersebut secara berkelompok.
- 7) Lakukan pembelajaran tersebut berulang-ulang sampai kamu dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.

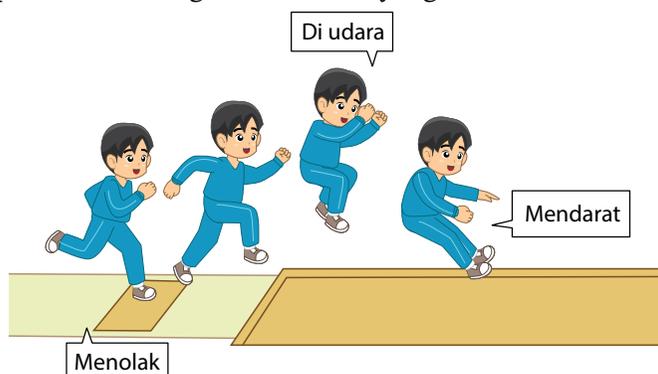


Gambar 3.28 Pembelajaran 3 lompat jauh

d. Tahap Keempat

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- 1) Kamu berdiri kurang lebih 5 – 6 meter dari papan tolakan.
- 2) Kemudian kamu melakukan lomba lompat jauh yang diawali dengan posisi melangkah menghadap bak lompat.
- 3) Lalu menolak dengan kaki depan/terkuat ke depan atas.
- 4) Lakukan pembelajaran tersebut secara berkelompok.
- 5) Lakukan pembelajaran tersebut berulang-ulang sampai kamu dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.



Gambar 3.29 Pembelajaran 4 lompat jauh

3. Kesalahan dan Perbaikan Kesalahan dalam Lompat Jauh

a. Kesalahan dalam Lompat Jauh

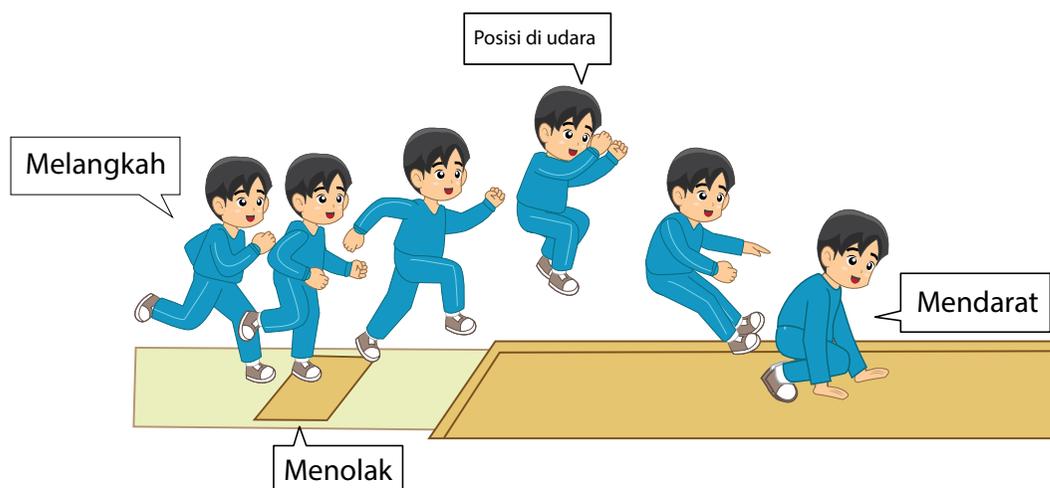
Kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan lompat jauh antara sebagai berikut.

- 1) Kurangnya kecepatan lari.
- 2) Langkah tidak tetap jaraknya.
- 3) Pada empat langkah terakhir terlalu bernafsu.
- 4) Tolakan kurang keras.
- 5) Sudut atau arah tolakan terlalu rendah atau tinggi.
- 6) Kurang berani menjulurkan kaki ke depan.
- 7) Selalu mendarat dengan pantat.

b. Perbaikan Kesalahan dalam Lompat Jauh

Cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan lompat jauh antara sebagai berikut.

- 1) Kurangnya kecepatan dapat diperbaiki dengan latihan lari sprint sebanyak mungkin.
- 2) Tolakan kaki yang kurang keras atau kuat disebabkan lemahnya otot-otot tubuh, maka untuk memperbaikinya harus melakukan latihan kekuatan, terutama melatih otot-otot kaki dan tungkai bagian bawah.
- 3) Agar mendarat tidak pada pantat, maka ketika kaki menyentuh pasir, kedua lengan dilempar dengan cepat ke depan.

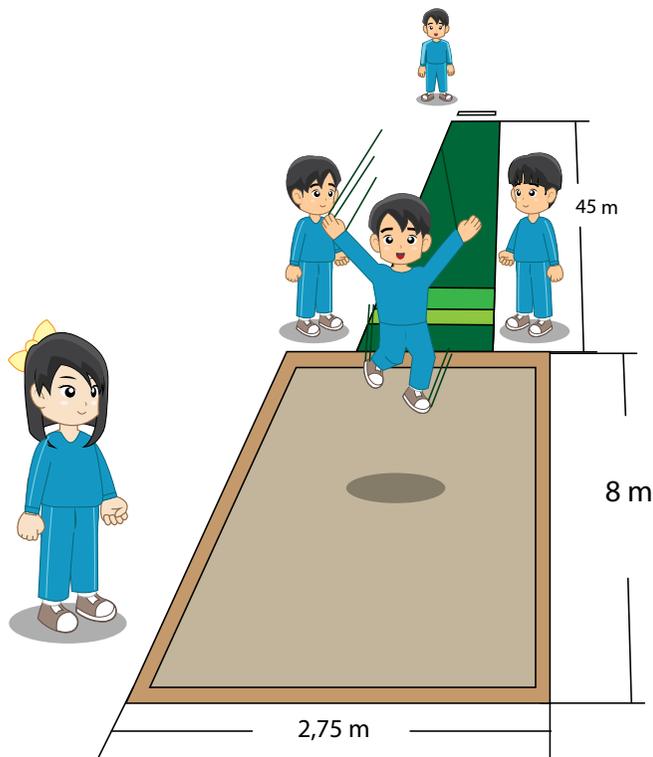


Gambar 3.30 Cara melakukan rangkaian gerakan lompat jauh

4. Peraturan Lompat Jauh

- a. Lintasan awalan lompat jauh lebar minimum 1,22 m dan panjang 45 m.
- b. Panjang papan tolakan 1,22; m lebar 20 cm dan tebal 10 cm.

- c. Pada sisi dekat dengan tempat mendarat harus diletakkan papan plastisin untuk mencatat bekas kaki pelompat bila ia berbuat salah tolak. Papan tolakan harus dicat putih dan harus datar dengan tanah dan harus ditanam sekurang-kurangnya 1 meter dari tepi depan bak pasir pendaratan.
- d. Lebar tempat pendaratan minimum 2,75 m jarak antara garis tolakan sampai akhir tempat lompatan minimal 10 m.
- e. Permukaan pasir di dalam tempat pendaratan harus sama tinggi/ datar dengan sisi atas papan tolakan.
- f. Bila peserta perlombaan lebih dari 8 orang, setiap peserta diperbolehkan melompat 3 kali giliran dan 8 pelompat dengan lompatan terbaik, dapat melompat 3 kali lagi untuk menentukan pemenang. Bila peserta hanya 8 orang atau kurang, semua peserta harus melompat 6 kali giliran. Semua lompatan diukur dari titik bebas terdekat di bak pasir/pendaratan yang dibuat oleh setiap bagian badan ke garis tolakan dalam posisi siku-siku terhadap garis tolakan tersebut. Peserta diberi waktu (1 giliran) lompat hanya selama 1,5 menit. Lompatan yang sama (tie) ditentukan dengan melihat hasil lompatan terbaik kedua, bila masih sama (tie) dilihat lompatan terbaik ketiga, bila masih sama (tie) dilihat lompatan terbaik keempat dan seterusnya, sampai diketahui pemenangnya.



Gambar 3.31 Lapangan/lintasan lompat jauh

E. Pembelajaran Atletik Tolak Peluru

Tolak peluru (*the shot put*) merupakan salah satu nomor yang terdapat dalam nomor lempar pada cabang olahraga atletik. Sesuai dengan namanya, maka tolak peluru dilakukan tidak dilempar akan tetapi ditolak/didorong. Hal ini sesuai pula dengan peraturan, bahwa peluru itu harus didorong atau ditolak dari bahu dengan satu tangan.

Tolak peluru adalah suatu bentuk gerakan menolak atau mendorong suatu alat bundar (peluru) dengan berat tertentu yang terbuat dari logam, yang dilakukan dari bahu dengan satu tangan untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya. Berat peluru yang digunakan dalam perlombaan adalah 7,25 kg (untuk putra) dan 4 kg (untuk wanita).

Gaya tolak peluru yang sering digunakan pada tolak peluru, yaitu gaya lama atau gaya ortodoks dan gaya baru atau gaya O'Brian. Kalau ada gaya lain hanyalah merupakan variasi dari kedua gaya tersebut. Tujuan tolak peluru adalah menolak sejauh-jauhnya untuk memperoleh prestasi yang optimal. Untuk mencapai tolakan yang jauh, seorang atlet harus memahami dan menguasai teknik tolak peluru.

Teknik tolak peluru ada empat macam, yaitu : Cara memegang peluru, sikap badan saat akan menolakan peluru, cara menolakan peluru, dan sikap badan setelah menolakan peluru. Keempat teknik tolak peluru tersebut akan diuraikan satu-persatu sebagai berikut

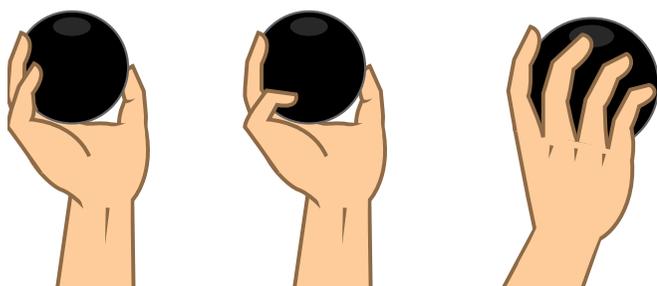
1. Pembelajaran Teknik Tolak Peluru

Gaya tolak peluru yang sering digunakan pada tolak peluru, yaitu gaya lama atau gaya ortodoks dan gaya baru atau gaya O'Brian. Kalau ada gaya lain hanyalah merupakan variasi dari kedua gaya tersebut. Tujuan tolak peluru adalah menolak sejauh-jauhnya untuk memperoleh prestasi yang optimal. Untuk mencapai tolakan yang jauh, seorang atlet harus memahami dan menguasai teknik tolak peluru.

Teknik tolak peluru ada empat macam, yaitu: Cara memegang peluru, sikap badan saat akan menolakan peluru, cara menolakan peluru, dan sikap badan setelah menolakan peluru. Keempat teknik tolak peluru tersebut akan diuraikan satu-persatu sebagai berikut.

a. Pembelajaran Cara Memegang Peluru

Peluru dipegang dengan jari-jari tangan dan terletak pada telapak tangan bagian atas. Cara melakukan memegang peluru adalah sebagai berikut.



Gambar 3.32 Cara memegang peluru

- 1) Peluru diletakkan pada telapak tangan bagian atas atau pada ujung telapak tangan yang dekat dengan jari-jari tangan.
- 2) Jari-jari tangan diregangkan atau dibuka (jari manis, jari tengah, dan jari telunjuk) dipergunakan untuk menahan dan memegang peluru bagian belakang.
- 3) Jari kelingking dan ibu jari digunakan untuk memegang/menahan peluru bagian samping, yaitu agar peluru tidak tergelincir ke dalam atau ke luar.
- 4) Setelah peluru tersebut dapat dipegang dengan baik, kemudian letakkan pada bahu dan menempel (melekat) di leher. Siku diangkat ke samping sedikit agak serong ke depan.
- 5) Pada waktu memegang dan meletakkan peluru pada bahu, usahakan agar keadaan seluruh badan dan tangan jangan sampai kaku, tetapi harus dalam keadaan lemas (rileks). Tangan dan lengan yang lain membantu menjaga keseimbangan.

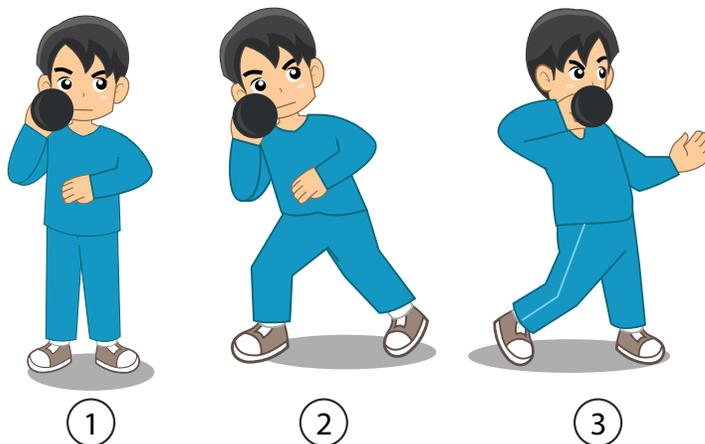


Gambar 3.33 Sikap badan dan letak peluru

b. Pembelajaran Sikap Badan Saat Akan Menolak

Cara melakukan sikap badan saat akan menolak peluru adalah sebagai berikut.

- 1) Berdiri tegak menyamping ke arah tolakan, kedua kaki dibuka lebar (kangkang).
- 2) Kaki kiri lurus ke depan, kaki kanan dengan lutut dibengkokkan ke depan sedikit agak serong ke samping kanan.
- 3) Berat badan berada pada kaki kanan, badan agak condong ke samping kanan. Tangan kanan memegang peluru pada bahu (pundak), tangan kiri dengan siku dibengkokkan berada di depan sedikit agak serong ke atas lemas.
- 4) Tangan kiri berfungsi untuk membantu dan menjaga keseimbangan. Pandangan tertuju ke arah tolakan.



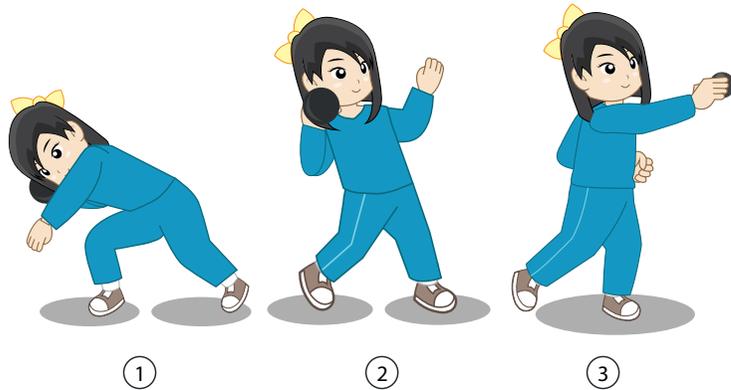
Gambar 3.34 Sikap badan saat menolak peluru

c. Pembelajaran Cara Menolakkan Peluru

Cara melakukan cara menolakkan peluru adalah sebagai berikut.

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

- 2) Saat seluruh badan (dada) menghadap ke arah tolakan, secepatnya peluru tersebut ditolakkan sekuat-kuatnya ke atas ke depan ke arah tolakan (parabola) bersamaan dengan bantuan menolakkan kaki kanan dan melonjatkan seluruh badan ke atas serong ke depan.



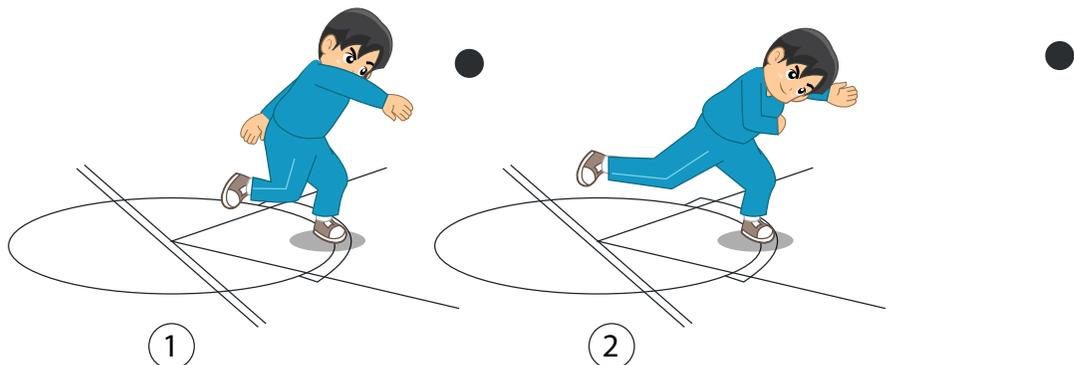
Gambar 3.35 Sikap menolak pelurub dari sikap badan menyamping

d. Pembelajaran Sikap Badan Setelah Menolakkan Peluru

Sikap badan setelah menolakkan peluru, yaitu suatu bentuk gerakan setelah peluru ditolakkan lepas dari tangan, dengan maksud untuk menjaga keseimbangan badan, agar badan tidak terjatuh ke depan atau ke luar dari lapangan tempat untuk melakukan tolakan.

Cara melakukan gerakan dan sikap badan setelah menolakkan peluru adalah sebagai berikut.

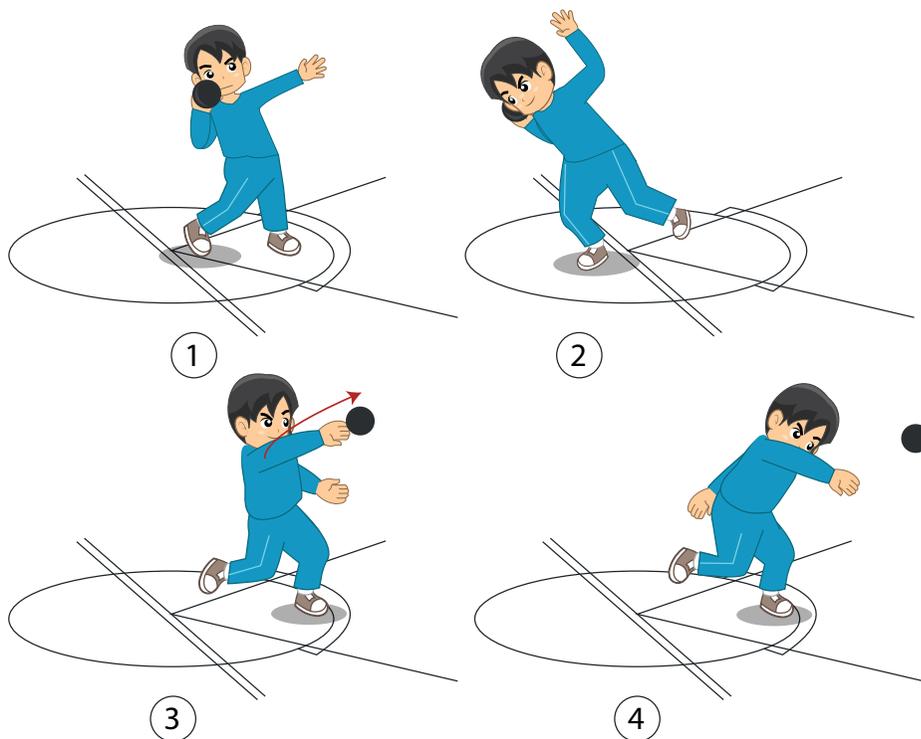
- 1) Setelah peluru yang ditolakkan atau didorong tersebut lepas dari tangan, secepatnya kaki yang dipergunakan untuk menolak itu diturunkan atau mendarat (kaki kanan) kira-kira menempati tempat bekas kaki kiri (kaki depan), dengan lutut agak dibengkokkan.
- 2) Kaki kiri (kaki depan) diangkat ke belakang lurus dan lemas untuk membantu menjaga keseimbangan.
- 3) Badan condong ke depan, dagu diangkat, badan agak miring ke samping kiri, pandangan ke arah jatuhnya peluru.tangan kanan dengan sikut agak dibengkokkan berada di depan sedikit agak di bawah badan, tangan/lengan kiri lemas lurus ke belakang untuk membantu menjaga keseimbangan.



Gambar 3.36 Sikap badan setelah menolak peluru

e. Pembelajaran Gerakan Keseluruhan

Gerakan tolak peluru secara keseluruhan dari awalan/ancang-ancang sampai dengan sikap badan setelah menolakkan peluru (gaya menyamping/Ortodok) seperti terlihat pada gambar berikut.



Gambar 3.37 Gerakan tolak peluru gaya ortodok secara keseluruhan

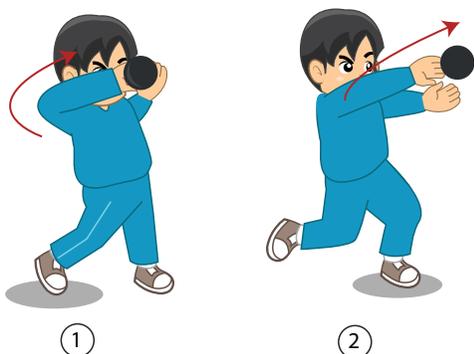


Gambar 3.38 Gerakan tolak peluru gaya O'Brian secara keseluruhan

2. Tahap-tahap Pembelajaran Tolak Peluru

a. Pembelajaran Pertama

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

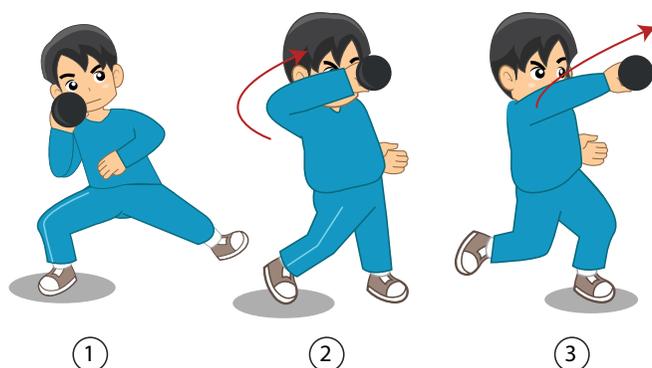


- 1) Berdiri dengan kaki segaris, badan condong sedikit ke belakang dan peluru dipegang oleh kedua tangan di depan dada.
- 2) Melangkah ke depan dengan kaki kiri dan tolakkan peluru dengan gerak meluruskan lengan dan kaki secara serentak dengan tujuan melatih gerak kaki dan lengan dalam gerakan melempar.

Gambar 3.39 Pembelajaran 1 tolak peluru

b. Pembelajaran Kedua

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.



- 1) Berdiri dengan kaki terbuka, berat badan di atas kaki kanan yang mengarah ke belakang dan dibengkokkan.
- 2) Badan berputar ke belakang dan merendah sedikit dan lengan kiri dilipat bebas di depan dada.
- 3) Putar kaki kanan ke depan, putar dan luruskan badan.
- 4) Luruskan kedua kaki dan tolakkan peluru tersebut.

Gambar 3.40 Pembelajaran 2 tolak peluru

c. Pembelajaran Ketiga

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.



Gambar 3.41 Pembelajaran 3 tolak peluru

- 1) Berdiri dengan kaki kiri menghadap ke depan, badan tegak dan berputar sedikit ke samping.
- 2) Berjingkat ke depan dengan badan condong ke belakang, kaki kanan mendarat terlebih dahulu, kemudian disusul oleh kaki kiri.
- 3) Tolakan segera setelah kaki kiri mendarat dengan tujuan mempelajari gerak meluncur dan disambung dengan gerakan akhir (tolakan).

d. Pembelajaran Keempat

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- 1) Berdiri membelakangi arah tolakan dengan kaki kiri diluruskan ke arah tolakan, tariklah kaki kiri ke dalam terhadap kaki belakang dan segera kembalikan ke posisi semula, dengan tetap memelihara badan menghadap ke belakang.
- 2) Tolakan dapat dibuat dari posisi ini dengan tujuan mempelajari luncuran secara lengkap tanpa mengikutkan fase melayang.

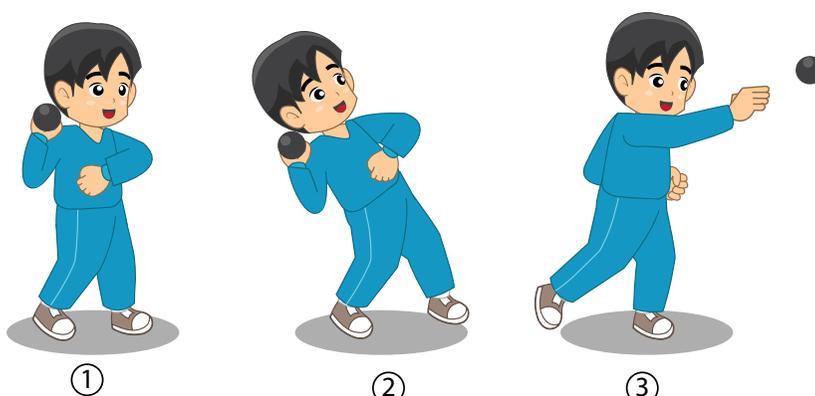


Gambar 3.42 Pembelajaran 4 tolak peluru

e. Pembelajaran Kelima

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- 1) Ulangi gerakan luncuran dengan tarikan dan tolakan kaki kiri, dorongkan kaki kanan, mendarat dengan kaki yang sama.
- 2) Ulangi siklus ini (tubuh diusahakan tetap rendah dan lengan kiri rileks) sebanyak 5 – 6 kali. Tujuannya adalah mempelajari teknik gerak meluncur.

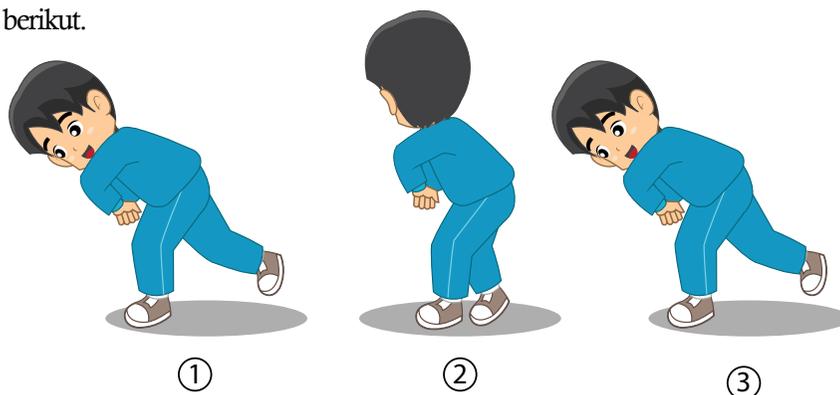


Gambar 3.43 Pembelajaran 5 tolak peluru

f. Pembelajaran Keenam

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- 1) Melakukan tolakan peluru selengkapnya, gerakan terkontrol dengan gerak luncur pendek dan rendah.
- 2) Gerakan akhir dalam posisi tegak dengan mengombinasikan berbagai fase tolakan.



Gambar 3.44 Pembelajaran 6 tolak peluru

3. Hal-hal yang Harus Dihindari dan Diutamakan dalam Tolak Peluru

a. Hal-hal yang harus dihindari dalam tolak peluru

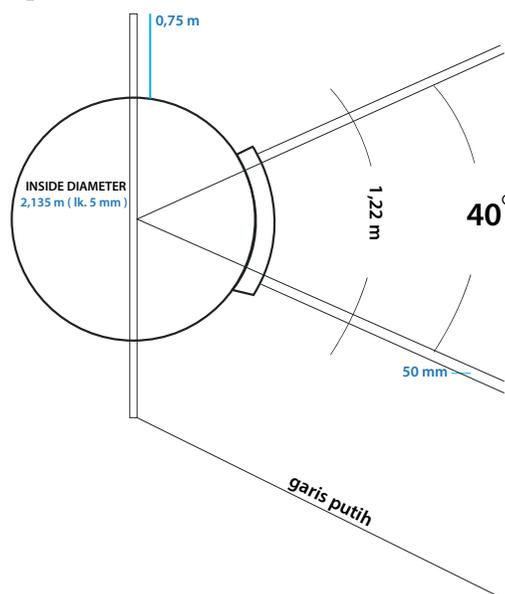
- 1) Sikap/posisi awal yang tidak seimbang.
- 2) Gerakan menolak peluru yang tidak betul dilakukan dengan lompatan dengan kaki kanan.
- 3) Mengangkat tubuh terlalu tinggi dalam gerakan meluncur.
- 4) Tidak menarik kaki kanan cukup jauh ke bawah badan.
- 5) Mendarat dengan kaki kanan menghadap ke belakang.
- 6) Gerakan kaki kiri terlalu ke arah samping kiri.
- 7) Terlalu cepat menegakkan badan.
- 8) Mendarat dengan badan menghadap ke samping atau ke depan.

b. Hal-hal yang harus diutamakan dalam tolak peluru

- 1) Pelihara kaki kiri selalu rendah.
- 2) Lakukan gerakan kaki yang seimbang sempurna, dengan kaki kiri mendorong ke belakang.
- 3) Bagian atas badan harus selalu rileks sedang bagian bawah selalu bergerak.
- 4) Usahakan gerakan yang cepat dan menjangkau jauh dari kaki kanan.
- 5) Putarlah kaki kanan ke dalam selama meluncur/menolak peluru.
- 6) Usahakan pinggang kiri dan bahu menghadap ke belakang sejauh mungkin.
- 7) Usahakan lengan kiri dalam posisi tertutup.
- 8) Tahanlah kuat-kuat dengan kaki kiri untuk menjaga keseimbangan badan.

4. Perlengkapan dan Peraturan Tolak Peluru

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



Gambar 3.45 Sektor tolak peluru

Ringkasan Materi

Jalan cepat merupakan salah satu nomor dalam cabang atletik dan resmi diperlombakan dalam kejuaraan-kejuaraan atletik, baik nasional maupun internasional. Jalan cepat adalah gerak maju langkah kaki yang dilakukan sedemikian rupa sehingga kontak dengan tanah tetap terpelihara dan tidak terputus.

Secara teknis jalan dengan lari tidak ada perbedaan yang berarti. Baik jalan maupun lari adalah gerakan memindahkan badan ke depan dengan langkah-langkah kaki. Perbedaan jalan cepat dan lari adalah pada gerakan jalan cepat selalu ada kaki yang berhubungan/kontak dengan tanah. Dalam gerakan lari, ada saat melayang, pada waktu melangkah. Teknik jalan cepat dibagi ke dalam tiga bagian, yaitu : teknik *start*, teknik jalan cepat, dan teknik melewati garis *finish*.

Lari cepat yaitu lari yang diperlombakan dengan cara berlari secepat-cepatnya (*sprint*) yang dilaksanakan di dalam lintasan lari menempuh jarak 100 m, 200 m dan 400 m. Lari cepat dapat dilakukan baik oleh pelari putri maupun putra. Di dalam lomba lari cepat setiap pelari tidak diperbolehkan keluar lintasannya masing-masing.

Kunci pertama yang harus dikuasai oleh pelari jarak pendek/*sprint* adalah *start* atau pertolakan. Karena keterlambatan atau ketidaktepatan pada waktu melakukan *start* sangat merugikan pelari jarak pendek (*sprinter*). Oleh sebab itu, cara melakukan *start* yang baik harus benar-benar diperhatikan dan dipelajari serta dilatih secermat mungkin.

Lompat jauh merupakan nomor atletik yang dilombakan baik untuk putra maupun putri. Tujuan lompat jauh adalah melakukan lompatan dengan mencapai jarak sejauh-jauhnya. Untuk mendapatkan hasil yang maksimal, seorang pelompat harus memiliki dan dapat memadukan kecepatan, kekuatan, dan keseimbangan yang diwujudkan dalam satu rangkaian pada lompat jauh.

Tahapan-tahapan dalam melakukan lompat jauh ada empat tahap, yaitu : (1) Awalan/ancang-ancang, (2) tolakan/tumpuan, (3) sikap badan di udara, dan (4) sikap mendarat.

Tolak peluru adalah suatu bentuk gerakan menolak atau mendorong suatu alat bundar (peluru) dengan berat tertentu yang terbuat dari logam, yang dilakukan dari bahu dengan satu tangan untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya. Berat peluru yang digunakan dalam perlombaan adalah 7,25 kg (untuk putra) dan 4 kg (untuk wanita).

Gaya tolak peluru yang sering digunakan pada tolak peluru, yaitu gaya lama atau gaya ortodoks dan gaya baru atau gaya O'Brian. Kalau ada gaya lain hanyalah merupakan variasi dari kedua gaya tersebut. Tujuan tolak peluru adalah menolak sejauh-jauhnya untuk memperoleh prestasi yang optimal.

Penilaian Pengetahuan

Tugas Individu

A. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d yang merupakan jawaban paling benar! Coba kamu kerjakan di rumah dan dikumpulkan dalam bentuk portofolio!

- Perbedaan antara jalan dengan lari terletak pada
 - cara kaki menapak
 - kecondongan badan
 - panjang langkah
 - memasuki garis *finish*
- Yang tidak diperbolehkan dalam melakukan gerakan jalan cepat adalah
 - langkah panjang
 - langkah melayang
 - langkah pendek
 - langkah menyilang
- Pada gerakan jalan cepat posisi kaki harus
 - kedua kaki selalu kontak dengan tanah
 - kedua kaki boleh melayang
 - satu kaki selalu kontak dengan tanah
 - tidak ada ketentuan
- Di bawah ini adalah teknik jalan cepat, kecuali
 - start*
 - teknik jalan cepat
 - finish*
 - langkah kaki
- Start* yang digunakan dalam perlombaan jalan cepat adalah
 - start* melayang
 - start* jongkok
 - start* berdiri
 - start* berlari
- Pada saat kedua kaki menyentuh tanah, berakhir pula dorongan yang diikuti oleh gerakan tarikan, merupakan gerakan jalan cepat fase
 - tumpuan dua kaki
 - tarikan
 - relaksasi
 - dorongan
- Gerakan ini dilakukan oleh kaki depan akibat kerja tumit dan koordinasi seluruh bagian badan serta selesai apabila badan berada di atas kaki penopang, merupakan gerakan jalan cepat fase
 - tumpuan dua kaki
 - tarikan
 - relaksasi*
 - dorongan
- Tahap ini berada antara selesainya fase tarikan dan awal dari fase dorongan kaki, merupakan gerakan jalan cepat fase
 - tumpuan dua kaki
 - tarikan
 - relaksasi*
 - dorongan
- Fase ini dilakukan apabila fase terdahulu selesai dan bila titik pusat gravitasi badan mengambil alih kaki tumpu, merupakan gerakan jalan cepat fase
 - tumpuan dua kaki
 - tarikan
 - relaksasi*
 - dorongan

10. Pada saat melakukan jalan cepat gerakan lengan harus seirama dengan
 - a. langkah kaki
 - b. panjang langkah
 - c. kecondongan badan
 - d. gerak ke depan
11. Kunci pertama yang harus dikuasai dalam lari jarak pendek adalah
 - a. *start*/pertolakan
 - b. panjang langkah kaki
 - c. kecondongan badan
 - d. koordinasi gerakan
12. *Start* yang digunakan dalam lari jarak pendek adalah
 - a. *start* melayang
 - b. *start* jongkok
 - c. *start* duduk
 - d. *start* berdiri
13. Letakkan tanga lebih lebar sedikit dari lebar bahu, jari-jari dan ibu jari membentuk huruf V terbalik. Hal ini merupakan *start* jongkok aba-aba
 - a. persiapan awal
 - b. bersedia
 - c. siap
 - d. ya
14. Angkat panggul ke arah depan atas dengan tenang sampai sedikit lebih tinggi dari bahu, jadi garis punggung sedikit menurun ke depan. Hal ini merupakan *start* jongkok aba-aba
 - a. persiapan awal
 - b. bersedia
 - c. siap
 - d. ya
15. Menolak ke depan dengan kekuatan penuh atau gerakan meluncur, tetapi jangan melompat dan badan tetap condong ke depan disertai dengan gerakan lengan yang diayunkan. Hal ini merupakan *start* jongkok aba-aba
 - a. persiapan awal
 - b. bersedia
 - c. siap
 - d. ya
16. Di bawah ini adalah teknik gerakan lari jarak pendek, kecuali
 - a. *start*
 - b. gerakan lari
 - c. memasuki garis *finish*
 - d. saat melayang
17. Prinsip lari cepat yaitu berlari pada
 - a. ujung kaki
 - b. menempel tumit
 - c. telapak kaki
 - d. bola-bola kaki
18. Posisi badan pada lari jarak pendek adalah
 - a. tegak lurus
 - b. condong ke depan
 - c. direbahkan ke belakang
 - d. tergantung pada pelari
19. Ayunan lengan saat melakukan lari jarak pendek adalah
 - a. kuat dan rileks
 - b. perlahan-lahan
 - c. kuat dan cepat
 - d. seirama dengan langkah kaki
20. Cara memasuki garis *finish* lari jarak pendek adalah
 - a. hentikan kecepatan saat *finish*
 - b. membusungkan dada ke depan
 - c. melompat ke depan saat *finish*
 - d. tidak ada ketentuan
21. Panjang lintasan untuk melaksanakan awalan lompat jauh tidak kurang dari
 - a. 30 meter
 - b. 35 meter
 - c. 40 meter
 - d. 45 meter

22. Ketepatan tumpuan dapat dicapai dengan perencanaan jumlah langkah
- berubah-ubah
 - konsisten/tetap
 - panjang
 - pendek
23. Agar tercapai tinggi lompatan yang cukup tanpa kehilangan kecepatan ke depan, maka tumpuan/tolakan harus
- kuat
 - rileks
 - lemas dan kendor
 - tegang
24. Berikut ini adalah sikap badan ketika melayang di udara, kecuali
- sikap tengadah
 - sikap mengambang
 - sikap berjalan di udara
 - sikap jongkok
25. Cara mendarat yang benar dalam lompat jauh adalah
- kaki diluruskan
 - lutut dibengkokkan dan kaki dilipat
 - kaki dilipat ke depan
 - kaki diacungkan ke depan
26. Gaya tolak peluru di mana awalan menyamping sudut lemparan dinamakan
- gaya Ortodok
 - gaya O`Brian
 - gaya *Side arm*
 - gaya *Baterfly*
27. Di bawah ini adalah tahapan-tahapan tolak peluru, kecuali
- cara memegang peluru
 - sikap badan saat menolak peluru
 - menjaga keseimbangan
 - sikap badan setelah menolakkan peluru
28. Badan condong ke depan, dagu diangkat, badan agak miring ke samping kiri, pandangan ke arah jatuhnya peluru. Hal ini merupakan tahapan teknik tolakan peluru
- cara memegang peluru
 - Sikap badan saat menolak peluru
 - cara menolakkan peluru
 - sikap badan setelah menolakkan peluru
29. Cara memegang peluru di mana peluru diletakkan pada
- ujung telapak tangan
 - jari-jari tangan
 - telapak tangan
 - ujung jari-jari tangan
30. Pada saat menolak peluru badan harus
- ditegangkan
 - ditegakkan
 - dicondongkan
 - diluruskan

B. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat! Coba kamu kerjakan di rumah dan dikumpulkan dalam bentuk portofolio!

- Jelaskan perbedaan antara jalan dan lari!
- Sebutkan fase-fase gerakan jalan cepat!
- Jelaskan cara melakukan *start* jalan cepat!
- Jelaskan cara melakukan gerakan jalan cepat!
- Jelaskan cara memasuki garis *finish* jalan cepat!
- Sebutkan macam-macam *start* jongkok!
- Jelaskan cara melakukan *start* pendek dalam atletik!
- Jelaskan cara melakukan langkah kaki gerakan lari jarak pendek!
- Jelaskan cara melakukan ayunan lengan lari jarak pendek!
- Jelaskan cara memasuki garis *finish* lari jarak pendek!

Tugas Kelompok

C. Setelah kamu mempelajari materi atletik (jalan cepat, lari jarak pendek, lompat jauh, dan tolak peluru), coba kamu kerjakan tugas kelompok di bawah ini dengan penuh rasa tanggung jawab. Tugas kelompok ini dapat dikerjakan di rumah dan dikumpulkan dalam bentuk portofolio!

| No. | Tugas Gerak | Cara Melakukan | Kesalahan yang terjadi | Perbaikan Kesalahan |
|-----|--|----------------|------------------------|---------------------|
| 1. | Pembelajaran teknik <i>start</i> jalan cepat. | | | |
| 2. | Pembelajaran teknik gerakan jalan cepat. | | | |
| 3. | Pembelajaran teknik gerakan memasuki garis <i>finish</i> . | | | |
| 4. | Teknik <i>start</i> lari jarak pendek. | | | |
| 5. | Teknik gerakan lari jarak pendek. | | | |
| 6. | Teknik gerakan memasuki garis <i>finish</i> . | | | |
| 7. | Teknik awalan lompat jauh gaya jongkok. | | | |
| 8. | Teknik tumpuan lompat jauh gaya jongkok. | | | |
| 9. | Teknik saat melayang di udara lompat jauh gaya jongkok. | | | |
| 10. | Teknik mendarat lompat jauh gaya jongkok. | | | |
| 11. | Teknik memegang peluru. | | | |
| 12. | Sikap badan saat akan menolakkan peluru. | | | |
| 13. | Sikap menolakkan peluru. | | | |
| 14. | Sikap badan setelah menolakkan peluru. | | | |

Penilaian Keterampilan

- D. Penilaian aspek keterampilan dilakukan terhadap proses pelaksanaan suatu gerakan (penilaian proses) yang dilakukan oleh peserta didik. Butir tes keterampilan yang dilakukan oleh peserta didik pada atletik (jalan cepat, lari jarak pendek, lompat jauh, dan tolak peluru) adalah sebagai berikut.

Rubrik Penilaian Tes Keterampilan

| Aspek yang Dinilai | Kualitas Gerak | | | |
|--|----------------|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Lakukan teknik dasar jalan cepat menempuh jarak 3.000 meter! Unsur-unsur yang dinilai adalah ketepatan dalam melakukan gerakan. | | | | |
| 2. Lakukan teknik dasar lari jarak pendek menempuh jarak 100 meter! Unsur-unsur yang dinilai adalah ketepatan dalam melakukan gerakan. | | | | |
| 3. Lakukan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok! Unsur-unsur yang dinilai adalah ketepatan dalam melakukan gerakan. | | | | |
| 4. Lakukan teknik dasar tolak peluru! Unsur-unsur yang dinilai adalah ketepatan dalam melakukan gerakan. | | | | |
| JUMLAH | | | | |
| JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 16 | | | | |

Penilaian Perilaku

- E. Penilaian aspek perilaku (sikap) dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik melakukan aktivitas jalan cepat, lari jarak pendek, lompat jauh, dan tolak peluru. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, dan toleransi.

Rubrik Penilaian Tes Keterampilan.

| Perilaku yang Dinilai | Cek (√) | | |
|---------------------------|---------|--------|--------|
| | Baik | Sedang | Kurang |
| 1. Kerja sama | | | |
| 2. Tanggung jawab | | | |
| 3. Menghargai teman | | | |
| 4. Disiplin | | | |
| 5. Toleransi | | | |
| Jumlah skor maksimal = 15 | | | |

Beladiri 4

Kata Kunci

Pencak silat, beladiri, pendekar, sikap kuda-kuda, sikap berdiri, sikap jongkok, sikap pasang, arah, langkah, pembelaan, elakan, tangkisan, serangan, sapuan, dengkulan, guntingan.

Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari materi pada bab ini, peserta didik diharapkan memiliki pengetahuan dan mampu mempraktikkan keterampilan dasar beladiri (pencak silat) dengan kontrol yang baik dengan menunjukkan perilaku kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.

Peta Konsep

Beladiri Pencak Silat

Hakekat Pencak Silat

- Pengertian pencak silat
- Asal-usul pencak silat

Pembelajaran Teknik Pencak Silat

- Pembelajaran pola pembentukan sikap pencak silat
- Pembelajaran pola pembentukan gerak pencak silat
- Pembelajaran pembelaan pencak silat
- Pembelajaran teknik serangan pencak silat
- Pembelajaran teknik sapuan pencak silat
- Pembelajaran teknik dengkulan pencak silat
- Pembelajaran teknik guntingan pencak silat
- Pembelajaran kombinasi teknik dasar pencak silat.

PEMBANGKIT MOTIVASI

Pencak silat adalah seni beladiri asli Indonesia, yang telah berumur berabad-abad. Pencak silat diwariskan secara turun-temurun dari satu generasi ke generasi berikutnya. Pada zaman dahulu ketika manusia masih hidup dari berburu, mereka hidup secara berkelompok dan saling bermusuhan. Untuk mempertahankan hidupnya, mereka belajar membela diri dengan cara menirukan gerakan-gerakan binatang buruan mereka dalam membela diri.

Dengan berkembangnya peradaban, seni beladiri juga ikut berkembang ke arah lebih sempurna dan dinamakan pencak atau silat. Kamu dapat terampil melakukan jenis olahraga beladiri tersebut apabila kamu berinisiatif untuk melakukan teknik-teknik dasar yang ada dalam buku ini dengan sepenuh hati, baik dilakukan di sekolah ataupun di rumah.

Oleh karena itu, sangat perlu dilakukan latihan teknik-teknik dasar pencak silat. Bagaimanakah latihan teknik-teknik dasar pencak silat yang harus dilakukan agar dapat menguasainya dengan baik dan benar?

Dalam bab ini, kita akan mempelajari teknik dasar dalam pencak silat. Penyajian materi dipaparkan secara lengkap, baik gambar maupun penjelasannya.

A. Pembelajaran Beladiri Pencak Silat

Pencak silat merupakan olahraga bela diri asli Indonesia, dapat dimainkan secara perorangan, berpasangan maupun beregu. Untuk menguasai beladiri pencak silat sangat diperlukan penguasaan teknik dasar pencak silat. Apakah kamu sudah bisa mempraktikannya dengan benar? Nah, pada bab ini kalian akan diajak memahami lebih lanjut tentang olahraga bela diri pencak silat. Setelah mempelajari materi ini diharapkan kalian bisa memahami, menghayati nilai-nilai luhur bela diri pencak silat seperti disiplin, jujur, tanggung jawab, kerja sama, dan toleransi dengan baik dan benar.

1. Pengertian Pencak Silat

Pencak silat merupakan salah satu olahraga beladiri yang terdapat di Indonesia. Olahraga beladiri pencak silat adalah warisan nenek moyang bangsa Indonesia. Karena pencak silat lahir dari kebudayaan bangsa Indonesia, maka perkembangannya dipengaruhi oleh watak, selera dan bakat masyarakat yang ada di daerahnya masing-masing. Selain keadaan masyarakat dan sifatnya, faktor alam juga dapat memengaruhi perkembangan pencak silat itu sendiri, misalnya keadaan tempat, iklim, keadaan sosial dan lain sebagainya.

Pencak silat adalah suatu cara beladiri yang menggunakan akal sepenuhnya. Akal yang dimiliki manusia lebih sempurna bila dibandingkan dengan makhluk-makhluk yang lainnya. Oleh karena itu, tidak mustahil jika manusia dapat menguasai segala macam ilmu di dunia ini.

2. Asal-usul Pencak Silat

Di Indonesia istilah pencak silat baru mulai digunakan setelah berdirinya top organisasi pencak silat (IPSI). Sebelumnya di daerah Sumatera lebih dikenal dengan istilah Silat, sedangkan di tanah Jawa kebanyakan dikenal dengan istilah Pencak Silat.

Pada periode kepemimpinan Eddie M. Nalapraya, Indonesia memiliki hasrat untuk mengembangkan pencak silat ke mancanegara dengan mengambil prakarsa pembentukan dan pendirian Persekutuan Pencak Silat Antarbangsa (PERSILAT) pada tanggal 11 Maret 1980 bersama Singapura, Malaysia, dan Brunei Darussalam. Keempat negara tersebut akhirnya dinyatakan sebagai negara-negara pendiri organisasi pencak silat internasional.

Upaya pengembangan pencak silat yang dipelopori Indonesia dan anggota PERSILAT lainnya sampai saat ini berhasil menambah anggota PERSILAT. Penambahan anggota ini memberikan dampak pada usaha IPSI dan anggota PERSILAT lainnya untuk memasukkan pencak silat ke multi event di tingkat Asia, yaitu Asian Games, dengan membentuk organisasi Pencak Silat Asia Pasific pada bulan Oktober 1999.

Organisasi pencak silat di Indonesia yang disebut dengan Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) didirikan pada tanggal 18 Mei 1948 di Surakarta, diprakarsai oleh Mr. Wongsonegoro, yang saat itu menjabat sebagai Ketua Pusat Kebudayaan.

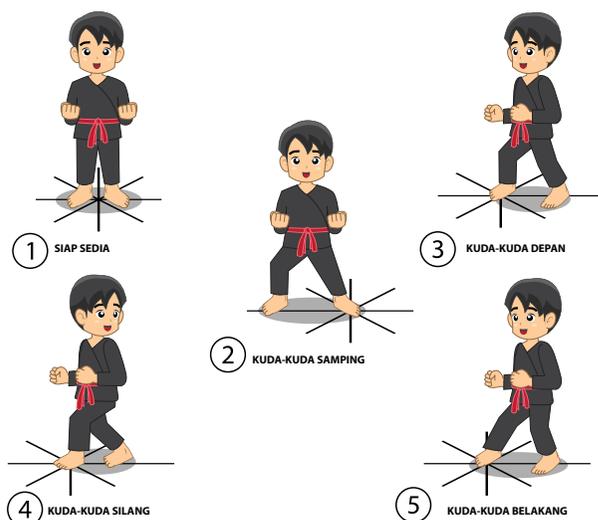
B. Pembelajaran Pola Gerak Pencak Silat

1. Pembelajaran Pola Pembentukan Sikap Pencak Silat

Gerak dasar pencak silat adalah suatu gerak terencana, terarah, terkoordinasi dan terkendali, yang mempunyai empat aspek sebagai satu kesatuan, yaitu aspek mental spiritual, aspek beladiri, aspek olahraga, dan aspek seni budaya. Dengan demikian, pencak silat merupakan cabang olahraga yang cukup lengkap untuk dipelajari karena memiliki empat aspek yang merupakan satu kesatuan utuh dan tidak dapat dipisah-pisahkan.

Bentuk pembelajaran sikap dalam pencak silat antara lain sebagai berikut.

a. Pembelajaran sikap berdiri



Gambar 4.1 Macam-macam sikap berdiri pencak silat

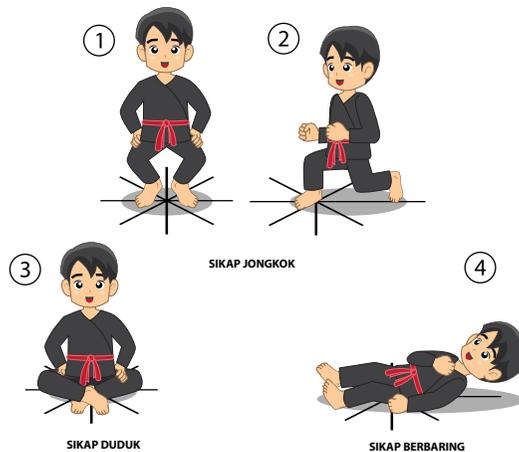
Macam-macam sikap berdiri dalam pencak silat antara lain sebagai berikut.

- 1) Sikap salam dan berdoa dilakukan setiap memulai dan mengakhiri pembelajaran atau pertandingan. Hal ini dilakukan untuk memohon keselamatan kepada Tuhan Yang Maha Esa.
- 2) Sikap kangkang merupakan sikap dasar untuk langkah dan kuda-kuda.
- 3) Sikap kuda-kuda merupakan persiapan untuk melakukan serangan dan belaan.

b. Pembelajaran sikap jongkok, duduk dan berbaring

Sikap ini merupakan sikap dasar untuk melakukan permainan bawah. Bentuk gerakannya antara lain.

- 1) Sikap jongkok, sikap duduk dan sikap berbaring.
- 2) Amati dan lakukan pembelajaran sikap jongkok, sikap duduk, dan sikap berbaring.

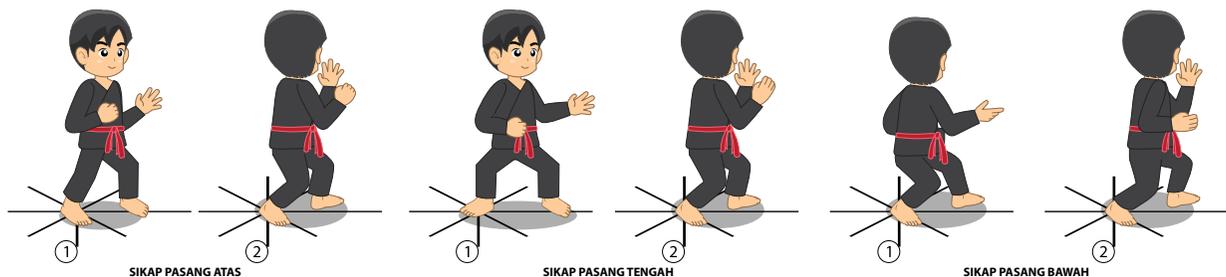


Gambar 4.2 Sikap jongkok, duduk dan berbaring pencak silat

c. Pembelajaran sikap pasang

Sikap pasang merupakan sikap untuk memulai serangan atau pembelaan yang berpola yang dilakukan pada awal atau akhir gerakan. Sikap pasang ada tiga bentuk, yaitu : (1) Sikap pasang atas, (2) Sikap pasang tengah, dan (3) Sikap pasang bawah.

Coba kamu lakukan pembelajaran sikap pasang berikut ini.



Sikap pasang atas

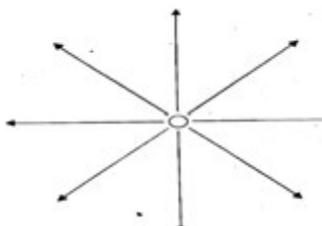
Sikap pasang tengah

Sikap pasang bawah

Gambar 4.3 Macam-macam pembelajaran sikap pasang pencak silat

2. Pembelajaran Pola Pembentukan Gerak Pencak Silat

Pembentukan gerak merupakan awal dalam melakukan pembelaan maupun serangan. Pembentukan gerak terdiri dari pembentukan arah dan langkah.



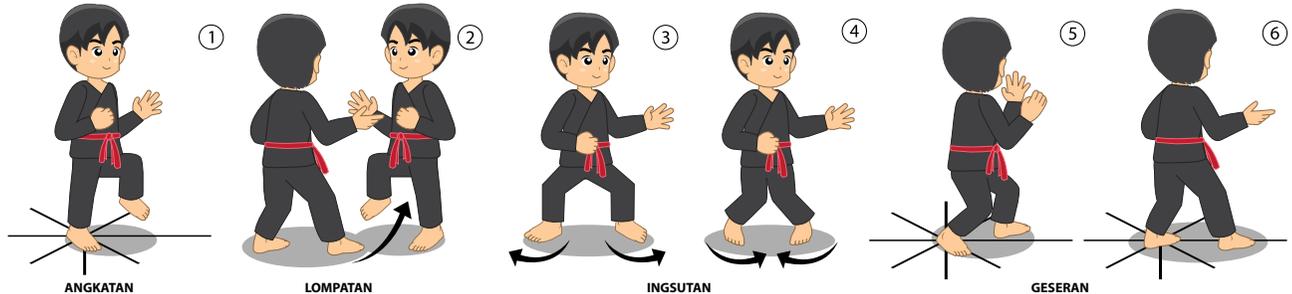
Gambar 4.4 Delapan penjurur mata angin

a. Arah

Arah adalah sasaran dalam melakukan gerakan, baik pada waktu melakukan pembelaan maupun serangan. Arah dikenal dengan delapan penjurur mata angin. Langkah dilakukan pada arah tertentu sesuai dengan keperluannya.

b. Langkah

Langkah adalah perubahan injakan kaki dari suatu tempat ke tempat lainnya. Langkah dapat dilakukan lurus, silang/serong. Cara melakukannya bisa dengan cara diangkat, geseran, ingutan, lompatan dan loncatan.



Gambar 4.5 Macam-macam langkah pencak silat

C. Pembelajaran Teknik Pencak Silat

1. Pembelajaran Teknik Pembelaan Pencak Silat

Tanpa penguasaan teknik pembelaan pencak silat kamu tidak mungkin mendapatkan teknik yang baik dan benar. Sekarang coba kamu baca berbagai bentuk-bentuk pembelajaran teknik pembelaan dengan cermat, kemudian lakukan bersama-sama teman-temanmu untuk mempraktikkan berbagai jenis bentuk-bentuk pembelajaran teknik pembelaan yang ada dalam buku ini, kemudian diskusikan cara melakukannya yang baik. Yakinlah kamu “kamu bisa menjadi apapun yang kamu inginkan, dengan catatan kamu serius dan sepenuh hati melakukannya”.

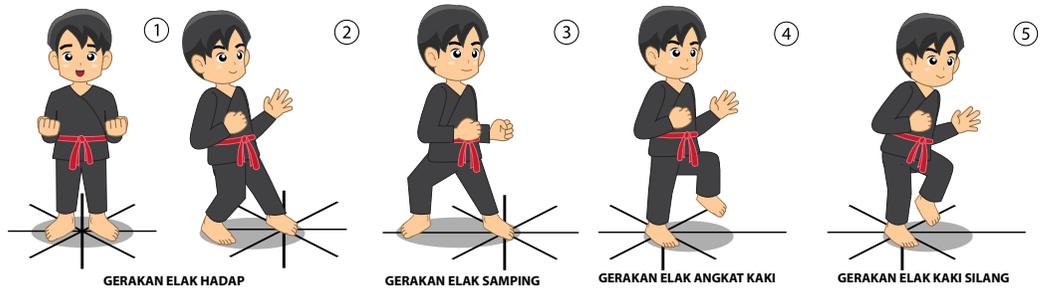
Pembelaan merupakan prinsip utama dalam pencak silat, sehingga harus benar-benar dikuasai. Bentuk-bentuk pembelaan dasar antara lain dengan cara melakukan elakan dan tangkisan.

a. Elakan

Elakan dilakukan dengan cara memindahkan sasaran dari arah serangan. Arah elakan dilakukan sesuai dengan arah delapan penjuruan mata angin. Elakan dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut :

- 1) Elak hadap yaitu mengelak dengan memindahkan kaki belakang sehingga badan menghadap lawan.
- 2) Elak samping, yaitu mengelak dengan cara memindahkan kaki ke samping dan posisi badan dimiringkan.
- 3) Elak angkat kaki, yaitu dilakukan dengan mengangkat salah satu kaki kiri dari sasaran penyerangan.
- 4) Elak kaki silang, yaitu dilakukan dengan menyilangkan kaki ke samping atau serong.

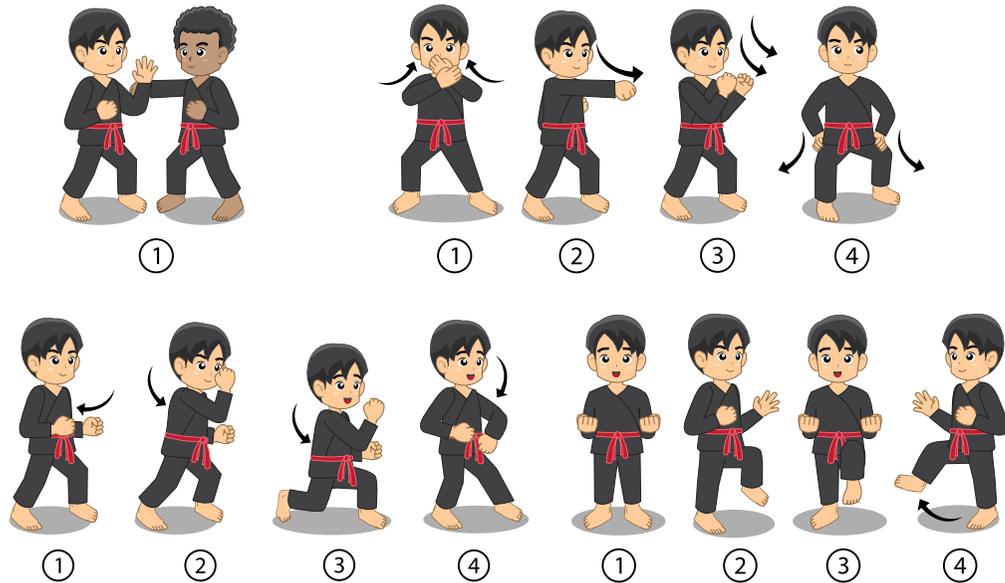
Amati dan rasakan koordinasi gerakan yang dilakukan, dan temukan pola yang paling sesuai buat kamu.



Gambar 4.6 Macam-macam elakan pencak silat

b. Tangkisan

Tangkisan merupakan cara pembelaan dengan mengadakan kontak langsung dengan lawan. Hal ini dapat dilakukan dengan satu tangan atau lengan, dua lengan, siku dan kaki. Coba rasakan teknik gerakan tangkisan mana yang mudah dan sulit dilakukan. Mengapa teknik gerakan tersebut mudah dan sulit dilakukan? Temukan permasalahan tersebut, kemudian lakukan kembali gerakan-gerakan tersebut.



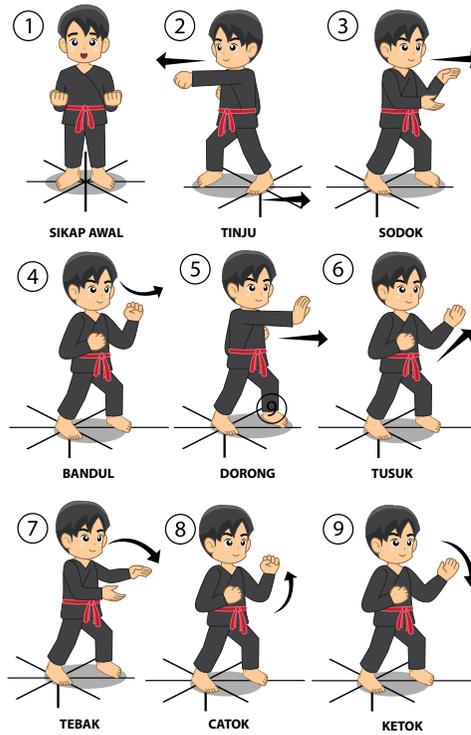
Gambar 4.7 Macam-macam tangkisan pencak silat

2. Pembelajaran Serangan Pencak Silat

Serangan merupakan usaha pembelaan yang dilakukan dengan menggunakan lengan atau kaki untuk mengenai badan lawan. Bentuk-bentuk serangan dapat dilakukan dengan cara pukulan, sikuan, tendangan, sapuan, kaitan dan guntingan. Coba rasakan teknik gerakan serangan mana yang mudah dan sulit dilakukan. Mengapa teknik gerakan tersebut mudah dan sulit dilakukan?

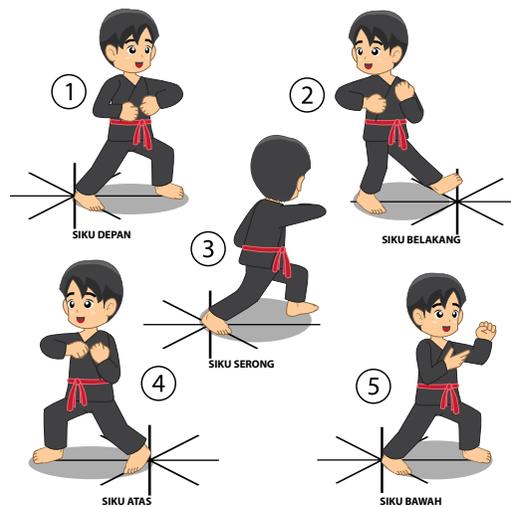
Temukan permasalahan tersebut, kemudian lakukan kembali gerakan-gerakan tersebut.

- a. Serangan melalui tangan dalam bentuk pukulan dapat dilakukan dengan cara : tinju, tebak, totok, bantul, dorong dan sodok.



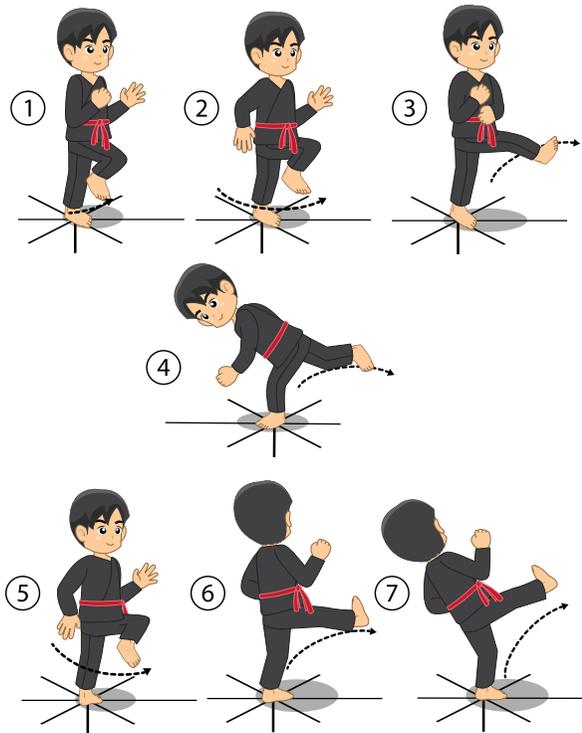
Gambar 4.8 Macam-macam serangan tangan pencak silat

- b. Serangan dengan siku dapat dilakukan dari depan, atas, bawah, samping, serong dan belakang.



Gambar 4.9 Macam-macam serangan siku pencak silat

- c. Tendangan dapat dilakukan dengan punggung kaki, telapak kaki, ujung kaki dan tumit.

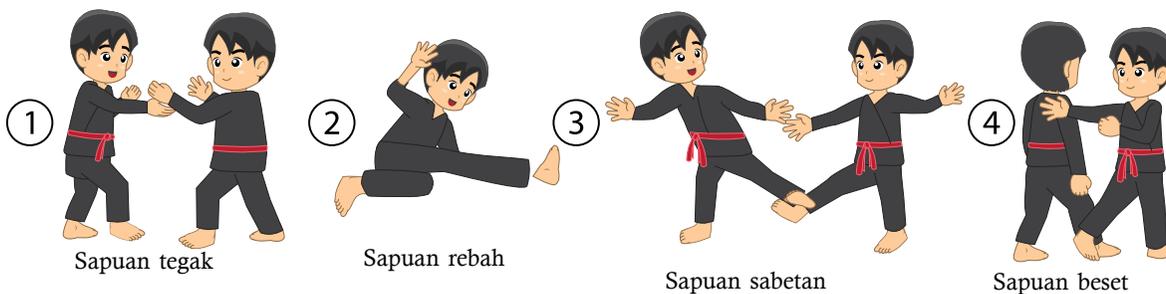


Gambar 4.10 Macam-macam serangan kaki pencak silat

3. Pembelajaran Teknik Sapuan Pencak Silat

Sapuan terdiri dari empat jenis antara lain sebagai berikut.

- Sapuan tegak, yaitu serangan menyapu kaki dengan perkenaannya telapak kaki ke arah bawah mata kaki, lintasannya dari luar ke dalam, bertujuan mematahkan.
- Sapuan rebah, yaitu serangan menyapu kaki dengan cara merebahkan diri bertujuan menjatuhkan, bisa dengan sapuan rebah belakang (sirkel bawah).
- Sabetan, yaitu serangan menjatuhkan lawan dengan perkenaannya tulang kering ke sasaran betis dengan lintasan dari luar ke dalam.
- Beset, yaitu serangan menjatuhkan lawan dengan alat penyasar betis. Coba rasakan teknik gerakan sapuan mana yang mudah dan sulit dilakukan. Mengapa teknik gerakan tersebut mudah dan sulit dilakukan? Temukan permasalahan tersebut, kemudian lakukan kembali gerakan-gerakan tersebut bersama-sama dengan temanmu!

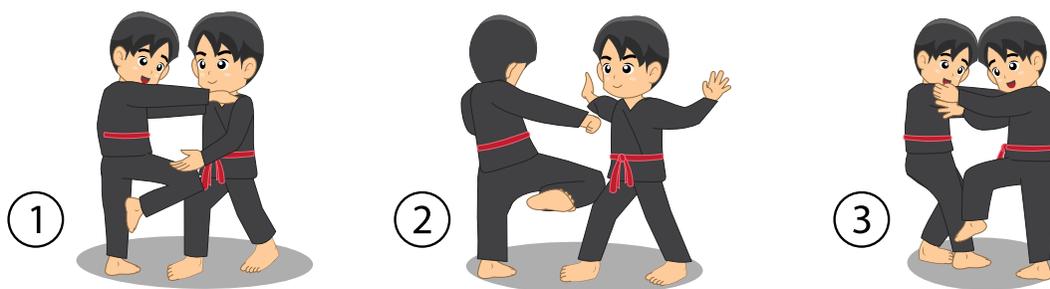


Gambar 4.11 Macam-macam serangan tungkai menggunakan sapuan

4. Pembelajaran Teknik Dengkulan Pencak Silat

Dengkulan yaitu serangan yang menggunakan lutut/dengkul sebagai alat penyerangan, dengan sasaran kemaluan, dada, dan pinggang belakang. Dengkulan terdiri dari tiga jenis antara lain sebagai berikut.

- Dengkulan depan, yaitu serangan dengan dengkulan, lintasannya dari atas ke bawah, dengan sasaran dada dan kemaluan.
 - Dengkulan samping dalam, yaitu lintasannya seperti busur dari luar ke dalam dengan sasaran ke arah dada.
 - Dengkulan samping luar, yaitu lintasannya dari dalam ke luar, dengan sasaran perut.
- Coba rasakan teknik gerakan dengkulan mana yang mudah dan sulit dilakukan. mengapa teknik gerakan tersebut mudah dan sulit dilakukan? Temukan permasalahan tersebut, kemudian lakukan kembali gerakan-gerakan tersebut bersama-sama dengan temanmu!



Dengkulan depan

Dengkulan samping dalam

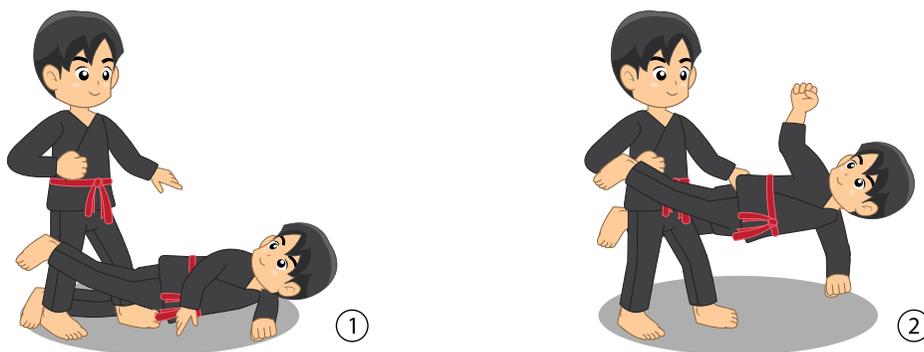
Dengkulan Samping luar

Gambar 4.12 Macam-macam serangan tungkai menggunakan dengkulan

5. Teknik Guntingan Pencak Silat

Guntingan adalah teknik menjatuhkan lawan yang dilakukan dengan menjepit kedua tungkai kaki pada sasaran leher, pinggang, atau tungkai lawan sehingga lawan terjatuh. Guntingan terdiri dari guntingan luar dan guntingan dalam.

Coba rasakan teknik gerakan guntingan mana yang mudah dan sulit dilakukan. Mengapa teknik gerakan tersebut mudah dan sulit dilakukan? Temukan permasalahan tersebut, kemudian lakukan kembali gerakan-gerakan tersebut bersama-sama dengan temanmu!



Teknik guntingan tungkai kaki

Teknik guntingan pinggang

Gambar 4.13 Macam-macam serangan tungkai menggunakan guntingan

6. Bentuk-bentuk Pembelajaran Kombinasi Pencak Silat

Tujuan Pembelajaran kombinasi pencak silat adalah untuk mengombinasikan teknik gerakan-gerakan pencak silat yang telah dipelajari. Setelah peserta didik melakukan gerakan kombinasi pencak silat, coba rasakan teknik-teknik gerakan teknik dasar yang mana mudah dan sulit dilakukan. Mengapa teknik gerakan tersebut mudah dan sulit dilakukan? Temukan permasalahan tersebut, kemudian lakukan kembali gerakan-gerakan tersebut.

Bentuk-bentuk Pembelajaran kombinasi teknik dasar pencak silat antara lain sebagai berikut.

Dalam pelajaran pencak silat akan dibahas enam teknik perkelahian baik dilakukan dalam pembelajaran maupun dalam pertandingan pencak silat. Keenam teknik perkelahian tersebut adalah sebagai berikut : (1) Menungunci lawan dari luar tangan, (2) Mengunci lawan dari dalam tangan, (3) Mengunci lawan dengan menahan serangan siku lawan pada waktu berputar dan menyikut, (4) Menahan siku lawan di atas pundak, (5) Menjatuhkan lawan dengan mengambil kaki dalam dan (6) menjatuhkan lawan dengan mengambil kaki luar.

Keenam teknik perkelahian tersebut secara rinci akan dijelaskan satu-persatu sebagai berikut :

a. Pembelajaran Mengunci Lawan dari Luar Tangan

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- 1) Peserta didik A melancarkan pukulan dengan tangan kanan lurus ke arah peserta didik B.
- 2) Peserta didik B menyambut serangan peserta didik A dengan teknik tangkisan dua tangan yang merupakan kelanjutan dari tangkisan dari luar tangan.
- 3) Peserta didik B mengunci lawan dengan menggeser kaki ke dalam dan tangan lawan diputar dan ditahan gerakannya.

Coba rasakan teknik gerakan mengunci lawan dari luar tangan mana yang mudah dan sulit dilakukan. mengapa teknik gerakan tersebut mudah atau sulit dilakukan? Temukan jawabannya, kemudian lakukan kembali gerakan-gerakan tersebut bersama-sama dengan temanmu!



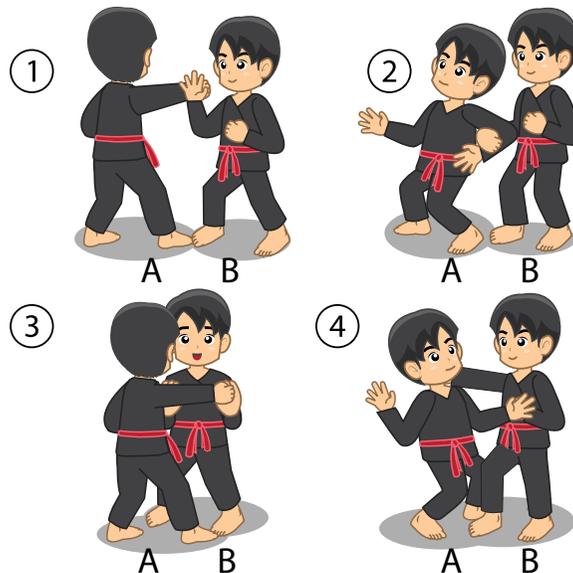
Gambar 4.14 Latihan mengunci lawan dari luar tangan

b. Pembelajaran Mengunci Lawan dari Dalam Tangan

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- 1) Peserta didik A melancarkan pukulan dengan tangan kanan lurus ke arah peserta didik B. Peserta didik B menangkis dari dalam tangan.
- 2) Peserta didik A memutar badan terus menyikut peserta didik B dengan siku tangan kiri. Serangan tersebut dilakukan oleh peserta didik B dengan menggeser kaki kiri ke dalam.
- 3) Peserta didik A memutar badan dan melancarkan pukulan dengan tangan kanan lurus ke arah peserta didik B. Peserta didik B melakukan pembelaan dengan teknik tangkisan dari dalam.
- 4) Peserta didik B melanjutkan usaha pembelaan dengan memasukkan kaki kanannya ke belakang kaki lawan kemudian mengungkit kaki tersebut.

Coba rasakan teknik gerakan pembelajaran mengunci lawan dari dalam tangan mana yang mudah dan sulit dilakukan. Mengapa teknik gerakan tersebut mudah dan sulit dilakukan? Temukan permasalahan tersebut, kemudian lakukan kembali gerakan-gerakan tersebut bersama-sama dengan temanmu!

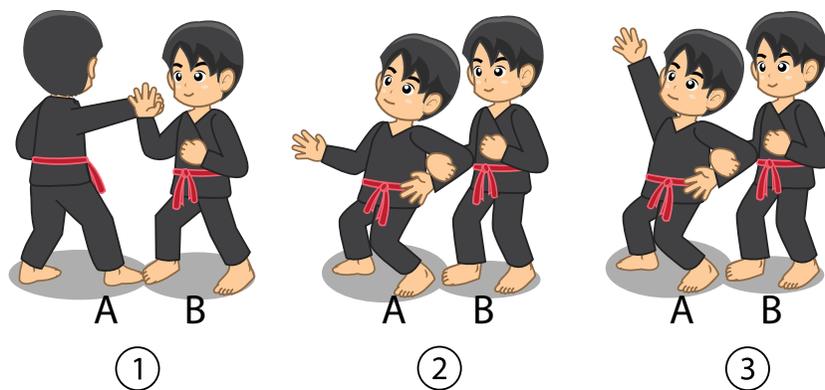


Gambar 4.15 Pembelajaran mengunci lawan dari dalam tangan

c. Pembelajaran Mengunci Lawan dengan Menahan Serangan Siku Lawan Pada Waktu Berputar dan Menyikut

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- 1) Peserta didik A melancarkan pukulan dengan tangan kanan lurus ke arah peserta didik B. peserta didik B menangkis dari luar tangan.
- 2) Peserta didik A menyikut ke belakang dengan siku tangan kiri. peserta didik B menangkis dan menangkap siku tersebut.
- 3) Peserta didik A melanjutkan usaha pembelaan dengan memutar siku lawan sekaligus menguncinya.



Gambar 4.16 Pembelajaran mengunci lawan dengan menahan serangan siku lawan

d. Pembelajaran Menahan Siku Lawan di Atas Pundak

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- 1) Peserta didik A melancarkan pukulan dengan tangan kanan lurus ke arah peserta didik B. Peserta didik B menangkis dengan menggunakan teknik tangkisan luar.



- 2) Peserta didik A menyikut dengan siku tangan kiri ke belakang. Peserta didik B menangkis.



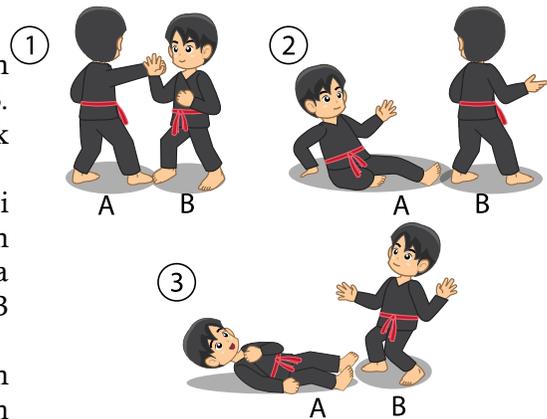

Gambar 4.17 Pembelajaran menahan siku lawan di atas pundak

- 4) Peserta didik A dengan cepat melangkahkan kaki kiri terus menempel masuk dan tangan kiri menangkap pangkal dengan peserta didik B lalu ditahan di atas bahu, sehingga peserta didik B terjatuh. Coba rasakan teknik gerakan pembelajaran menahan siku lawan di atas pundak mana yang mudah dan sulit dilakukan. Mengapa teknik gerakan tersebut mudah dan sulit dilakukan? Temukan permasalahan tersebut, kemudian lakukan kembali gerakan-gerakan tersebut bersama-sama dengan temanmu!

e. Pembelajaran Menjatuhkan Lawan dengan Mengambil Kaki Bagian Luar

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- 1) Peserta didik A melancarkan pukulan dengan tangan kanan lurus ke arah peserta didik B. Peserta didik B menangkis dengan teknik tangkis luar.
- 2) Peserta didik A sambil menjatuhkan diri ke belakang menyapu kaki lawan dengan melingkar atau melengkung (busur). Usaha ini tidak mengakibatkan peserta didik B terjatuh.
- 3) Serangan peserta didik A dilanjutkan dengan memasukkan kaki kirinya lebih jauh dan melakukan teknik guntingan atau kaitan, sehingga mengakibatkan peserta didik B terjatuh.



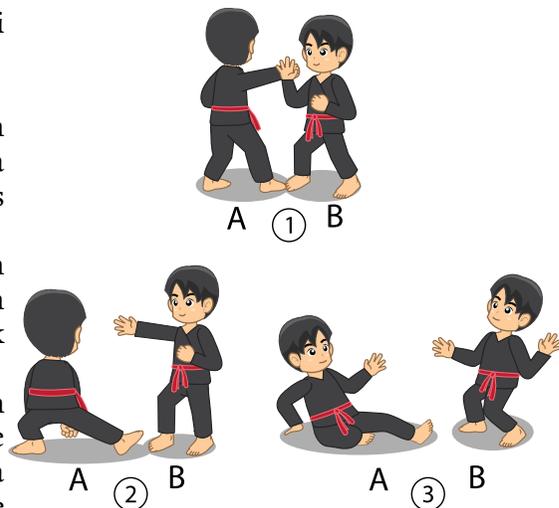
Gambar 4.18 Pembelajaran menjatuhkan lawan dengan mengambil kaki bagian luar

Coba rasakan teknik gerakan pembelajaran menjatuhkan lawan dengan mengambil kaki bagian luar mana yang mudah dan sulit dilakukan. Mengapa teknik gerakan tersebut mudah dan sulit dilakukan? Temukan permasalahan tersebut, kemudian lakukan kembali gerakan-gerakan tersebut bersama-sama dengan temanmu!

f. Pembelajaran Menjatuhkan Lawan dengan Mengambil Kaki Bagian Dalam

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- 1) peserta didik A melancarkan pukulan dengan tangan kanan lurus ke arah peserta didik B. Peserta didik B menangkis dengan teknik tangkis dalam.
- 2) peserta didik A mengelakkan tangkisan yang dilancarkan peserta didik B dengan teknik elakan merendahkan badan (elak bawah).
- 3) peserta didik A melancarkan serangan dengan melingkarkan kaki kirinya ke belakang (busur), sehingga kaki peserta didik B terkait dan akhirnya terjatuh ke lantai.



Gambar 4.19 Pembelajaran menjatuhkan lawan dengan mengambil kaki bagian dalam

Ringkasan Materi

Pencak silat merupakan salah satu jenis beladiri yang terdapat di Indonesia. Olahraga beladiri pencak silat adalah warisan nenek moyang bangsa Indonesia. Karena pencak silat lahir dari kebudayaan bangsa Indonesia, maka perkembangannya dipengaruhi oleh watak, selera dan bakat masyarakat yang ada di daerahnya masing-masing. Selain keadaan masyarakat dan sifatnya, faktor alam juga dapat memengaruhi perkembangan pencak silat itu sendiri, misalnya keadaan tempat, iklim, keadaan sosial dan lain sebagainya.

Di Indonesia istilah pencak silat baru mulai digunakan setelah berdirinya top organisasi pencak silat (IPSI). Sebelumnya di daerah Sumatera lebih dikenal dengan istilah Silat, sedangkan di tanah Jawa kebanyakan dikenal dengan istilah Pencak Silat.

Gerak dasar pencak silat adalah suatu gerak terencana, terarah, terkoordinasi dan terkendali, yang mempunyai empat aspek sebagai satu kesatuan, yaitu aspek mental spiritual, aspek beladiri, aspek olahraga, dan aspek seni budaya. Dengan demikian, pencak silat merupakan cabang olahraga yang cukup lengkap untuk dipelajari karena memiliki empat aspek yang merupakan satu kesatuan utuh dan tidak dapat dipisah-pisahkan.

Penilaian Pengetahuan

Tugas Individu

A. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d yang merupakan jawaban paling benar! Coba kamu kerjakan di rumah dan dikumpulkan dalam bentuk portofolio!

- Suatu gerak terencana, terarah, terkoordinasi dan terkendali disebut
 - gerak dasar pencak silat
 - teknik dasar pencak silat
 - strategi pencak silat
 - pola pencak silat
- Sasaran dalam melakukan gerakan, baik pada waktu melakukan pembelaan maupun serangan adalah
 - gerakan
 - arah
 - langkah
 - pukulan
- Perubahan injakan kaki dari suatu tempat ke tempat lainnya dinamakan
 - geseran
 - lompatan
 - langkah
 - loncatan
- Cara memindahkan sasaran dari arah serangan dalam pencak silat dinamakan
 - serangan
 - pembelaan
 - tangkisan
 - elakan
- Cara pembelaan dengan mengadakan kontak langsung dengan lawan dalam pencak silat dinamakan
 - serangan
 - pembelaan
 - tangkisan
 - elakan
- Usaha pembelaan yang dilakukan dengan menggunakan lengan atau kaki untuk mengenai badan lawan dalam pencak silat dinamakan
 - serangan
 - pembelaan
 - tangkisan
 - elakan
- Serangan yang menggunakan lutut sebagai alat penyerangan, dengan sasaran kemaluan, dada, dan pinggang belakang dalam pencak silat dinamakan
 - tendangan
 - dengkulan
 - guntingan
 - pukulan
- Teknik menjatuhkan lawan yang dilakukan dengan menjepit kedua tungkai kaki pada sasaran leher, pinggang, atau tungkai lawan sehingga lawan terjatuh dalam pencak silat dinamakan
 - tendangan
 - dengkulan
 - guntingan
 - pukulan
- Untuk menghindari pukulan lawan, maka gerakan yang harus dilakukan adalah
 - mengelak
 - menebak
 - menangkis
 - menghindar

10. Sasaran gerakan memukul lawan adalah
- a. dada
 - b. pinggang
 - c. punggung
 - d. perut

B Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat! Coba kamu kerjakan di rumah dan dikumpulkan dalam bentuk portofolio!

1. Sebutkan macam-macam sikap berdiri dalam pencak silat!
2. Sebutkan macam-macam sikap berdiri tegak, berjongkok dan duduk dalam pencak silat!
3. Sebutkan macam-macam elakan dalam pencak silat!
4. Sebutkan macam-macam serangan dengan menggunakan lengan dalam pencak silat!
5. Sebutkan macam-macam serangan dengan menggunakan tungkai dalam pencak silat!
6. Jelaskan cara melakukan kuda-kuda atau sikap pasang dalam pencak silat!
7. Jelaskan cara melakukan elakan dalam pencak silat!
8. Jelaskan cara melakukan tangkisan dalam pencak silat!
9. Jelaskan cara melakukan pukulan dalam pencak silat!
10. Jelaskan cara melakukan tendangan dalam pencak silat!

Tugas Kelompok

C. Setelah kamu mempelajari materi beladiri (pencak silat), coba kamu kerjakan tugas kelompok di bawah ini dengan penuh rasa tanggung jawab. Tugas kelompok ini dapatdikerjakan di rumah dan dikumpulkan dalam bentuk portofolio!

| No. | Tugas Gerak | Cara Melakukan | Kesalahan yang terjadi | Perbaikan Kesalahan |
|-----|--|----------------|------------------------|---------------------|
| 1. | Teknik pembentukan sikap dalam pencak silat. | | | |
| 2. | Pola pembentukan gerakan dalam pencak silat. | | | |
| 3. | Teknik pembelaan dalam pencak silat. | | | |
| 4. | Teknik serangan dalam pencak silat. | | | |
| 5. | Teknik sapuan dalam pencak silat. | | | |
| 6. | Teknik dengkulan dalam pencak silat. | | | |

Penilaian Keterampilan

- D. Penilaian aspek keterampilan dilakukan terhadap proses pelaksanaan suatu gerakan (penilaian proses) yang dilakukan oleh peserta didik. Butir tes keterampilan yang dilakukan oleh peserta didik pada beladiri pencak silat adalah sebagai berikut.

Rubrik Penilaian Tes Keterampilan

| Aspek yang Dinilai | Kualitas Gerak | | | |
|--|----------------|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Lakukan gerakan sikap kuda-kuda! Unsur-unsur yang dinilai adalah ketepatan dalam melakukan gerakan. 2. Lakukan gerakan tangkisan tangan! Unsur-unsur yang dinilai adalah ketepatan dalam melakukan gerakan. 3. Lakukan latihan serangan menggunakan tangan! Unsur-unsur yang dinilai adalah ketepatan dalam melakukan gerakan. 4. Lakukan latihan serangan menggunakan tungkai! Unsur-unsur yang dinilai adalah ketepatan dalam melakukan gerakan. | | | | |
| JUMLAH | | | | |
| JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 16 | | | | |

Penilaian Perilaku

- E. Penilaian aspek perilaku (sikap) dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik melakukan beladiri pencak silat. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, dan toleransi.

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang di cek (√) dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 3. (Baik=3, Sedang = 2, dan Kurang = 1).

Rubrik Penilaian Perilaku

| Perilaku yang Dinilai | Cek (√) | | |
|---------------------------|---------|--------|--------|
| | Baik | Sedang | Kurang |
| 1. Kerja sama | | | |
| 2. Tanggung jawab | | | |
| 3. Menghargai teman | | | |
| 4. Disiplin | | | |
| 5. Toleransi | | | |
| Jumlah skor maksimal = 15 | | | |

Senam Lantai 5

Kata Kunci

Senam lantai, guling ke depan, guling ke belakang, guling lenting, rangkaian gerakan, variasi gerakan.

Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari materi pada bab ini, peserta didik diharapkan memiliki pengetahuan dan mampu mempraktikkan keterampilan dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana secara koordinatif dengan kontrol yang baik dengan menunjukkan perilaku kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.

Peta Konsep

Senam Lantai

Hakekat Senam Lantai

- Pengertian senam lantai
- Manfaat senam lantai

Pembelajaran Senam Lantai

- Pembelajaran guling depan
- Pembelajaran guling belakang
- Variasi pembelajaran guling depan dan guling belakang
- Pembelajaran guling lenting

Pembelajaran Rangkaian Senam Lantai tanpa Bantuan

- Pembelajaran rangkaian guling depan dan guling belakang
- Pembelajaran rangkaian gerakan guling belakang dan guling lenting
- Pembelajaran rangkaian gerakan guling depan dan guling lenting

PEMBANGKIT MOTIVASI

Apakah kamu senang melakukan olahraga senam? Senam ada banyak jenisnya, tergantung gerakan dasarnya, alat yang digunakan, dan tujuan dilakukannya senam. Senam lantai merupakan salah satu bagian dari senam artistik. Dinamakan senam lantai karena seluruh keterampilan gerakan dilakukan pada lantai yang beralas matras tanpa melibatkan alat lainnya. Luas lantai yang digunakan dalam kejuaraan senam adalah 12 x 12 meter persegi dengan tambahan 1 meter di setiap sisinya sebagai pengaman.

Pelaksanaan pembelajaran (penampilan) senam lantai dibatasi oleh waktu. Untuk putra waktunya antara 50-70 detik, sedangkan untuk putri antara 70-90 detik. Perbedaan lainnya antara putra dan putri adalah perlunya disertakan iringan musik dalam pelaksanaan pembelajaran senam lantai untuk putri.

Senam adalah kegiatan utama yang paling bermanfaat untuk mengembangkan komponen fisik dan kemampuan gerak. Melalui berbagai kegiatannya, peserta didik akan berkembang daya tahan otot, kekuatan, power, kelentukan, koordinasi, kelincahan, dan keseimbangannya. Bagi kalian yang belum terbiasa melakukan senam, ini mungkin akan sulit melakukannya. Namun, semua itu dapat kalian atasi, jika kalian mempelajari materi dalam bab dan memperhatikan bimbingan Bapak/Ibu Guru.

Apakah kamu suka dengan olahraga senam, jika iya coba kamu pelajari bentuk-bentuk pembelajaran keseimbangan senam lantai. Penyajian materi dipaparkan secara lengkap, baik melalui gambar yang disertai penjelasannya.

A. Hakikat Senam Lantai

Senam dapat diartikan sebagai setiap bentuk pembelajaran fisik yang disusun secara sistematis dengan melibatkan gerakan-gerakan yang terpilih dan terencana untuk mencapai tujuan tertentu. Dari arti itu, kita dapat melihat bahwa olahraga senam mempunyai sistematika tersendiri, serta mempunyai tujuan yang hendak dicapai seperti daya tahan, kekuatan, kelenturan, koordinasi, atau bisa juga diperluas untuk membentuk prestasi, membentuk tubuh yang ideal dan memelihara kesehatan.

Dalam kehidupan sehari-hari, kita sering mendengar istilah-istilah yang dipakai untuk menamai jenis-jenis senam. Ada senam si buyung, senam wanita, senam jantung sehat, senam aerobic, senam kesegaran jasmani, senam tera, dan lain-lain. Disamping itu, ada juga bentuk senam lain yang sering terdengar dalam konteks perlombaan, seperti senam prestasi, senam artistic dan senam akrobatik. Menurut FIG (*Federation Internationale Gymnatiqua*) senam dapat dikelompokkan menjadi:

- a Senam Artistik (*artistic gymnastics*),
- b Senam ritmik (*sportive rhythmic gymnastics*), dan
- c Senam umum (*general gymnastics*).

Seperti kita ketahui bahwa senam lantai merupakan salah satu bagian dari senam *artistic*. Dikatakan senam lantai karena seluruh ketrampilan gerakan dilakukan pada lantai yang beralas matras tanpa melibatkan alat lainnya. Luas lantai yang digunakan dalam kejuaraan senam adalah 12 x 12 meter persegi dengan tambahan 1 meter disetiap sisinya sebagai pengaman. (sumber: persani@cbn.net.id)

Sekarang coba kalian baca tentang pengertian dan manfaat senam lantai berikut ini.

1. Pengertian Senam Lantai

Senam lantai adalah satu dari rumpun senam. Sesuai dengan istilah lantai, maka gerakan-gerakan/bentuk pembelajarannya dilakukan di lantai. Jadi lantai/matraslah yang merupakan alat yang dipergunakan. Senam lantai disebut juga dengan istilah pembelajaran bebas. Oleh karena tidak mempergunakan benda-benda atau perkakas lain pada saat menjalankannya.

Tujuan melakukan senam lantai selain untuk meningkatkan kemampuan melakukan bentuk-bentuk gerakan senam lantai sendiri juga sebagai pembelajaran pembentukan kemampuan untuk melakukan gerakan senam dengan alat. Bentuk-bentuk pembelajaran senam lantai bermacam-macam gerakannya.

Senam lantai dilakukan dalam ruangan dan dapat juga dilakukan di lapangan rumput. Untuk menjaga keamanan dan keselamatan peserta didik, maka digunakan matras. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam mempelajari senam lantai adalah sebagai berikut.

- a. Hendaknya selalu menggunakan matras atau tempat yang aman.
- b. Matras harus diletakkan di atas tanah atau lantai yang rata dan aman dari bahaya yang menelakakan anak.
- c. Letakkan matras jauh dari dinding atau benda-benda lain yang akan menyebabkan benturan.
- d. Periksa matras dan keamanan disekitarnya yang mungkin dapat mengganggu peserta didik.
- e. Pembelajaran dilakukan dari gerakan yang mudah dahulu atau tahap demi tahap.

- f. Sebelum melakukan pembelajaran senam lantai hendaknya melakukan senam pemanasan yang cukup.
- g. Peserta didik dilarang melakukan pembelajaran sendiri di luar pengawasan guru, kecuali ada peserta didik yang dianggap dapat membantu dan menguasai gerakan senam lantai dengan benar.
- h. Agar matras tidak cepat rusak, hendaknya matras dijaga sebaik mungkin dan jaga kesebersihannya serta disimpan di tempat yang aman.

2. Manfaat Senam Lantai

a. Manfaat Fisik

Senam adalah kegiatan utama yang paling bermanfaat untuk mengembangkan komponen fisik dan kemampuan gerak. Melalui berbagai kegiatannya, peserta didik akan berkembang daya tahan otot, kekuatan, *power*, kelentukan, koordinasi, kelincahan, dan keseimbangannya.

Di samping itu, program senam dapat pula menyumbang pengayaan perbendaharaan gerak pelakunya. Dasar-dasar senam akan sangat baik untuk mengembangkan pelurusan tubuh, penguasaan dan kesadaran tubuh secara umum, dan keterampilan-keterampilan senam. Contohnya, meliputi berdiri dengan postur tubuh yang baik, menggantung dalam posisi terbalik, serta menampilkan variasi gulingan berturut-turut.

b. Manfaat Mental dan Sosial

Ketika mengikuti senam, peserta didik dituntut untuk berpikir sendiri tentang pengembangan keterampilannya. Untuk itu, peserta didik harus mampu menggunakan kemampuan berpikirnya secara kreatif melalui pemecahan masalah-masalah gerak. Dengan demikian, peserta didik akan berkembang kemampuan mentalnya.

B. Pembelajaran Senam Lantai

1. Pembelajaran Guling Depan

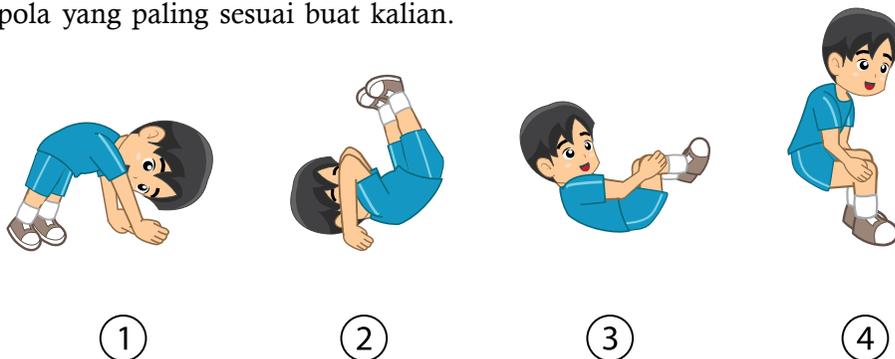
Gerakan guling depan (*forward roll*) adalah gerakan mengguling atau menggelinding ke depan membulat. Jadi dalam gerakan guling depan gerakan tubuh harus dibulatkan. Pembelajaran guling depan dapat terbagi atas dua bagian yaitu : guling depan dengan sikap awal jongkok dan guling depan dengan sikap awal berdiri.

a. Pembelajaran Guling Depan dari Sikap Awal Jongkok

Cara melakukan pembelajaran guling depan dari sikap awal jongkok adalah sebagai berikut.

- 1) Sikap awal jongkok, kedua kaki rapat, letakkan lutut ke dada. kedua tangan menumpu di depan ujung kaki kira-kira 40 cm.
- 2) Kemudian bengkokkan kedua tangan, letakkan pundak pada matras dengan menundukkan kepala, dan dagu sampai ke dada. Setelah itu dilanjutkan dengan melakukan gerakan berguling ke depan.

- 3) Ketika panggul menyentuh matras, peganglah tulang kering dengan kedua tangan menuju posisi jongkok.
- 4) Teruskan gerakan sampai posisi berdiri. Amati dan rasakan koordinasi gerakan yang dilakukan, dan temukan pola yang paling sesuai buat kalian.



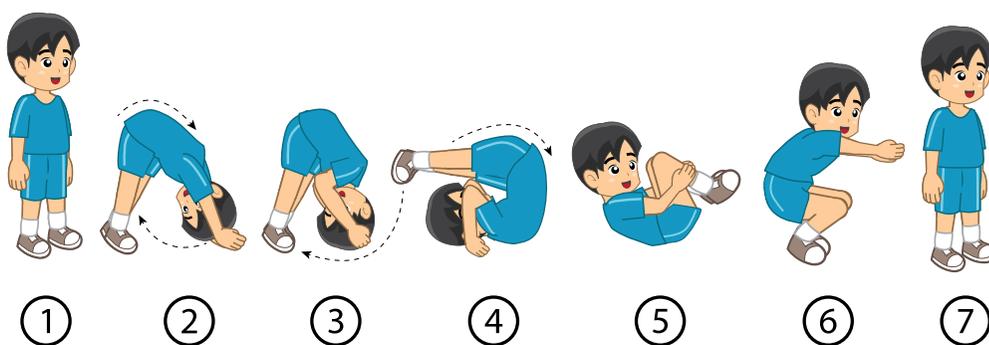
Gambar 5.1 Cara melakukan gerakan guling depan dari sikap awal jongkok

b. Pembelajaran Guling Depan dari Sikap Berdiri

Cara melakukan pembelajaran guling depan dari sikap berdiri adalah sebagai berikut.

- 1) Sikap awal berdiri dengan kedua kaki rapat,
- 2) Lalu letakkan kedua telapak tangan di atas matras selebar bahu, di depan ujung kaki sejauh ± 50 cm.
- 3) Bengkokkan kedua tangan, lalu letakkan pundak di atas matras dan kepala dilipat sampai dagu menempel bagian dada.
- 4) Selanjutnya dengan berguling ke depan, saat panggul menyentuh matras lipat kedua kaki dan pegang tulang kering dengan kedua tangan menuju ke posisi jongkok.
- 6) Dorong bahu ke depan sampai posisi jongkok, dan angkat badan dan luruskan lutut sampai berdiri.

Amati dan rasakan koordinasi gerakan yang dilakukan, dan temukan pola yang paling sesuai buat kamu.



Gambar 5.2 Cara melakukan gerakan guling depan dari sikap berdiri

c. Kesalahan-Kesalahan yang Sering Dilakukan Saat Guling ke Depan

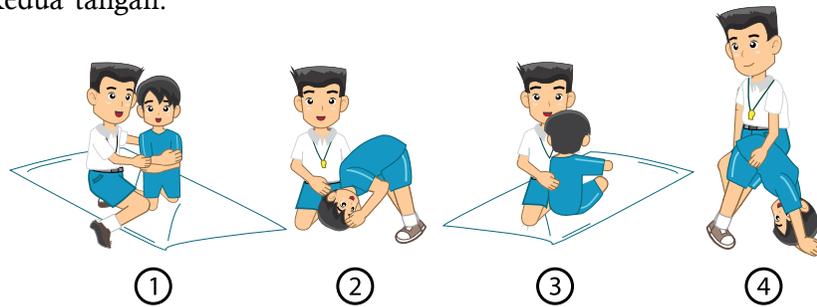
Kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerakan guling depan adalah sebagai berikut.

- 1) Kedua tangan yang bertumpu tidak tepat (dibuka terlalu lebar atau terlalu sempit, terlalu jauh atau terlalu dekat) dengan ujung kaki.

- 2) Tumpuan salah satu atau kedua tangan kurang kuat, sehingga keseimbangan badan kurang sempurna dan akibatnya badan jatuh ke samping.
- 3) Bahu tidak diletakkan di atas matras saat tangan dibengkokkan.
- 4) Saat gerakan berguling ke depan kedua tangan tidak ikut menolak.

d. Cara Memberi Bantuan Guling ke Depan

- 1) Cara pertama
Pegang belakang kepala peserta didik (membantu menekukkan) dan menolak pada kedua lutut.
- 2) Cara kedua
Mendorong pada punggung peserta didik pada saat akan duduk.
- 3) Cara ketiga
Mengangkat panggul dengan menempatkan tangan di sisi kedua paha. Dapat juga menolong berdiri di sisi peserta didik dengan kedua tangan agak mengangkat panggul peserta didik dan membawanya ke arah depan pada saat yang sama memperingatkan peserta didik agar tetap menekuk kepala sedalam-dalamnya.
- 4) Cara keempat
Membantu menekukkan kepala dan menempatkannya di lantai di antara kedua tangan.



Gambar 5.3 Cara memberi bantuan guling ke depan

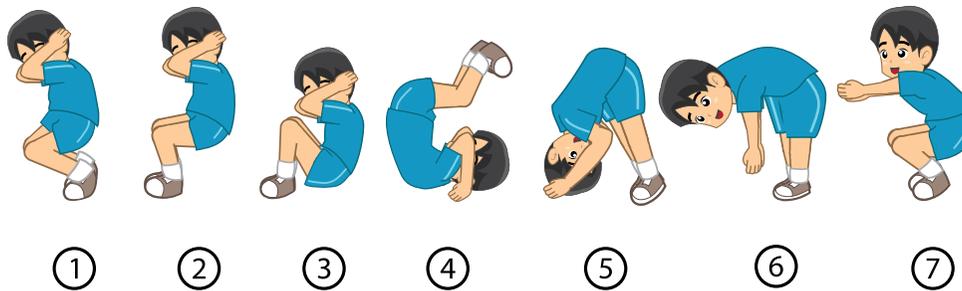
2. Pembelajaran Guling Belakang

Guling ke belakang (*back roll*) adalah menggelundung ke belakang, posisi badan tetap harus membulat yaitu kaki dilipat, lutut tetap melekat di dada, kepala ditundukkan sampai dagu melekat di dada. Gerakan guling ke belakang dapat dilakukan dengan cara guling ke belakang dengan sikap jongkok.

Cara melakukan gerakan guling belakang adalah sebagai berikut.

- a. Sikap awal dalam posisi jongkok, kedua tangan di depan dan kaki sedikit rapat.
- b. Kepala ditundukkan kemudian kaki menolak ke belakang.
- c. Pada saat panggul mengenai matras, kedua tangan segera dilipat ke samping telinga dan telapak tangan menghadap ke bagian atas untuk siap menolak.
- d. Kaki segera diayunkan ke belakang melewati kepala.

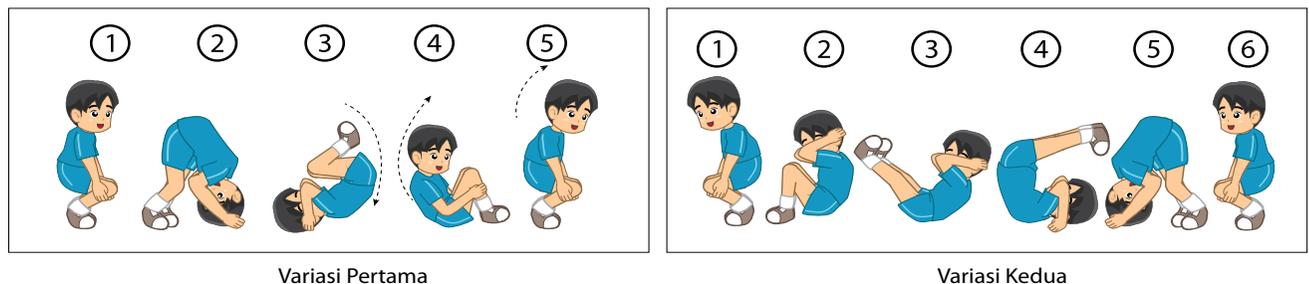
- e. Dengan dibantu oleh kedua tangan menolak kuat dan kedua kaki dilipat sampai ujung kaki dapat mendarat di atas matras, dorong badan ke atas, dan teruskan gerakan sampai membentuk sikap jongkok. Amati dan rasakan koordinasi gerakan yang dilakukan, dan temukan pola yang paling sesuai buat kamu.



Gambar 5.4 Perhatikan cara melakukan gerakan guling ke belakang

a. Variasi-variasi Pembelajaran Guling Belakang

Sama seperti guling depan, memvariasikan guling belakang dapat dilakukan dengan cara membedakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dari gulingannya. Variasi-variasi gerakan guling belakang seperti terlihat pada gambar berikut ini.



Variasi Pertama

Variasi Kedua

Gambar 5.5 Perhatikan cara melakukan variasi gerakan guling ke belakang

b. Kesalahan-Kesalahan yang Sering Dilakukan Saat Guling Belakang

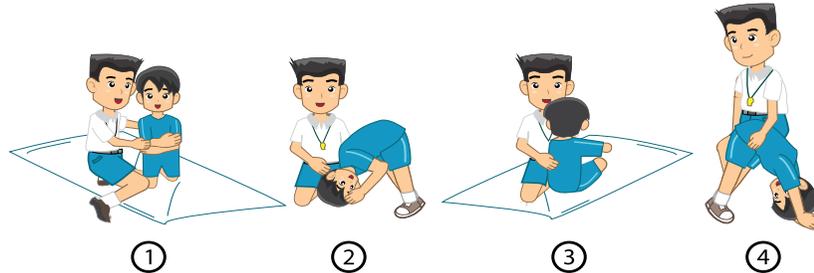
Kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan guling belakang adalah sebagai berikut.

- 1) Sikap tubuh kurang bulat, sehingga keseimbangan tubuh kurang baik saat mengguling ke belakang.
- 2) Salah satu tangan yang menumpu kurang kuat atau bukan telapak tangan yang digunakan untuk menumpu di atas matras.
- 3) Tangan yang digunakan untuk menolak kurang kuat, sehingga tidak bisa mengguling ke belakang.
- 4) Kepala menoleh ke samping, akibatnya posisi mengguling tidak sempurna (menyamping).
- 5) Mendarat dengan menggunakan lutut, sehingga keseimbangan tidak terjaga dan oleng.

c. Cara Memberi Bantuan Guling Belakang

Cara memberi bantuan gerakan guling belakang adalah sebagai berikut.

- 1) Menopang dan mendorong pinggang ke arah guling (ke belakang) dan membawanya ke arah guling.
- 2) Mengangkat panggul peserta didik dan membawanya ke arah guling.



Gambar 5.6 Cara memberikan bantuan guling ke belakang

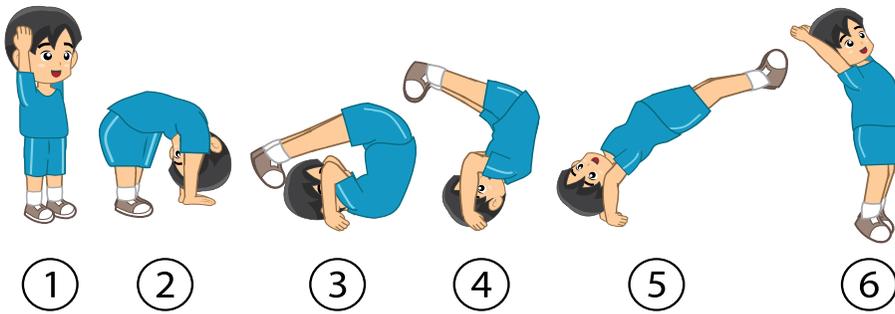
3. Pembelajaran Gerakan Guling Lenting

a. Cara Melakukan Gerakan Guling Lenting

Guling lenting (*neckspring*) adalah suatu gerakan lenting badan ke atas depan yang disebabkan oleh lemparan kedua kaki dan tolakan kedua tangan, dari sikap setengah guling ke belakang atau setengah guling ke depan dengan kedua kaki rapat dan lutut lurus.

Cara melakukan gerakan guling lenting adalah sebagai berikut.

- 1) Sikap Awal
 - a) Berdiri tegak dengan kedua kaki rapat dan kedua lengan diangkat lurus. dengan melambungkan badan, letakkan kedua tangan di lantai kira-kira satu langkah dari kaki.
 - b) Kemudian letakkan tengkuk di antara kedua tangan sambil mengambil sikap guling depan.
 - c) Kedua kaki dijaga agar tetap lurus.
- 2) Sikap Pelaksanaannya
 - a) Ketika posisi untuk guling depan telah tercapai, segeralah pesenam mengguling ke depan.
 - b) Saat badan sudah berada di atas kepala, kedua kaki segera dilecutkan ke depan lurus dibantu oleh kedua tangan mendorong badan dengan menekan lantai.
 - c) Lecutan ini menyebabkan badan melenting ke depan.
- 3) Sikap Akhir
 - a) Ketika layangan selesai, kedua kaki segera mendarat.
 - b) Badan tetap melenting dan kedua lengan tetap terangkat lurus.
 - c) Gerakan akhir adalah berdiri tegak.



Gambar 5.7 serangkaian gerakan guling lenting

b. Bentuk-bentuk Pembelajaran Gerakan Guling Lenting

Tahap-tahap pembelajarannya sebagai berikut.

1) Pembelajaran Tahap 1

Tidur terlentang, kedua kaki lurus dan rapat, kedua tangan di sisi badan. Angkat kedua kaki ke belakang kemudian lemparkan kedua kaki ke atas-depan, mendarat atas kedua ujung kaki dengan mengangkat panggul, pinggang tinggi dari lantai (membusur).

Bagi peserta didik yang belum dapat mengangkat panggul, pinggang tinggi membusur, maka kedua tangan dapat dipakai sebagai penopangnya.

2) Pembelajaran Tahap 2

Melakukan kip dengan dibantu oleh dua orang teman. Tiap teman berdiri di satu sisi dengan memegang satu tangan peserta didik yang melakukan. Pada gerakan kip oleh peserta didik yang melakukan, kedua teman bersama-sama menarik kedua tangan tersebut ke arah depan-atas.

3) Pembelajaran Tahap 3

Melakukan pembelajaran seperti pembelajaran 1, tetapi kedua tangan di sisi telinga (seperti pada stut).



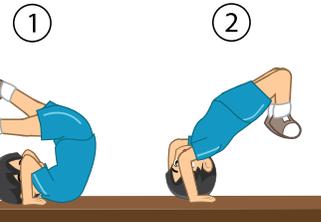
Gambar 5.10 Pembelajaran tahap 3 gerakan guling lenting

4) Pembelajaran Tahap 4

Pembelajaran 3 dilakukan di atas peti lompat atau matras yang disusun tinggi $\pm 50/80$ cm. Pembelajaran dilakukan dengan diawali setengah guling depan.

5) Pembelajaran Tahap 5

Pembelajaran 3 diulangi dengan lambat laun merendahkan peti lompat/matras yang disusun, hingga rendah sekali dan akhirnya di atas lantai.



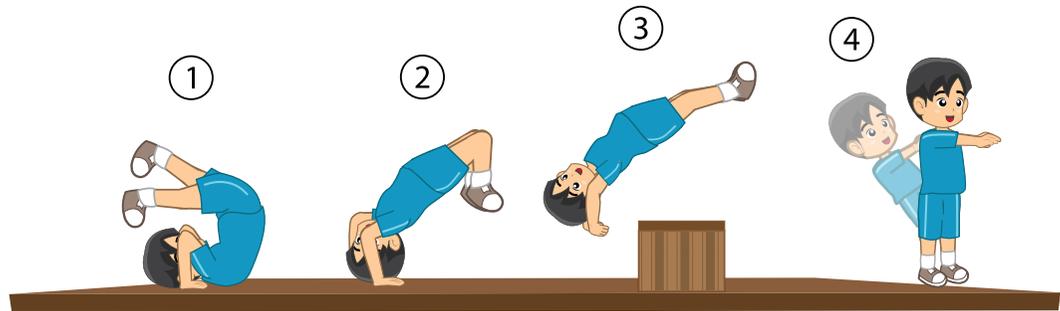
Gambar 5.8 Pembelajaran tahap 1 gerakan guling lenting



Gambar 5.9 Pembelajaran tahap 2 gerakan guling lenting



Gambar 5.11 Pembelajaran tahap 4 gerakan guling lenting



Gambar 5.12 Pembelajaran tahap 5 gerakan guling lenting

c. Kesalahan-Kesalahan yang Sering Terjadi Pada Pembelajaran Guling Lenting

Kesalahan-kesalahan yang sering terjadi saat melakukan pembelajaran guling lenting antara lain sebagai berikut.

- 1) Pada saat kedua kaki dilemparkan, kedua lutut bengkok.
- 2) Kedua kaki terbuka/tidak rapat.
- 3) Badan kurang melenting, atau terlalu melenting (membusur).
- 4) Kurang tolakan tangan.

C. Pembelajaran Rangkaian Senam Lantai

Tujuan rangkaian gerakan senam lantai adalah untuk mengombinasikan teknik gerakan-gerakan rangkaian gerakan senam lantai yang telah dipelajari. Setelah peserta didik melakukan rangkaian gerakan senam lantai, coba rasakan teknik-teknik rangkaian gerakan senam lantai yang mana mudah dan sulit dilakukan. Mengapa teknik gerakan tersebut mudah dan sulit dilakukan? Temukan permasalahan tersebut, kemudian lakukan kembali gerakan-gerakan tersebut.

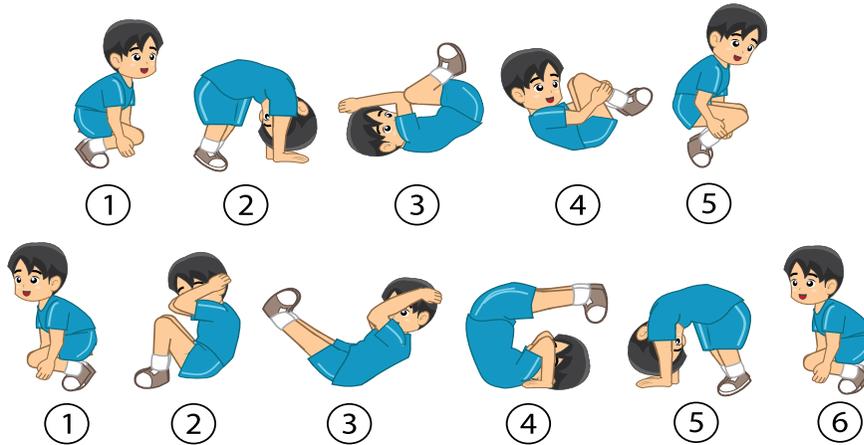
Sebelum berlatih rangkaian senam lantai, peserta didik sudah mampu melakukan gerakan guling depan, guling belakang, dan guling lenting.

Rangkaian gerakan senam lantai dapat dilakukan dengan cara: perorangan dan berpasangan. Dalam melakukan rangkaian gerakan senam lantai, peserta didik diharapkan dapat menunjukkan nilai-nilai sikap seperti: kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, dan toleransi.

Senam lantai selain sebagai pemanasan juga sangat menarik untuk ditonton, baik dilakukan secara perorangan maupun secara massal. Gerakan secara seragam dan membentuk formasi menarik dan mengesankan. Pria tampil selama 70 detik dan wanita 90 detik, dengan diiringi musik. Rangkaian urutan mulai dari lompatan, putaran, keseimbangan diselingi dengan unsur lonjakan dan akrobatik.

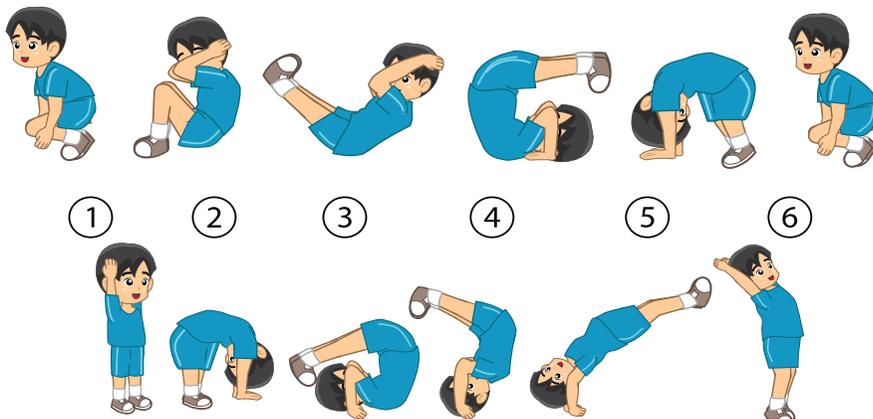
Bentuk-bentuk rangkaian gerakan senam lantai antara lain sebagai berikut.

a. Pembelajaran Rangkaian Gerakan Guling Depan dan Guling Belakang



Gambar 5.13 Cara melakukan rangkaian gerakan guling depan dan guling belakang

b. Pembelajaran Rangkaian Gerakan Guling Belakang dan Guling Lenting



Gambar 5.14 Cara melakukan rangkaian gerakan guling belakang dan guling lenting

c. Pembelajaran Rangkaian Gerakan Guling Depan dan Guling Lenting



Gambar 5.15 Cara melakukan rangkaian gerakan guling depan dan guling lenting

Ringkasan Materi

Senam lantai adalah salah satu dari rumpun senam. Sesuai dengan istilah lantai, maka gerakan-gerakan/bentuk pembelajarannya dilakukan di atas lantai. Jadi lantai/matraslah yang merupakan alat yang dipergunakan. Senam lantai disebut juga dengan istilah pembelajaran bebas. Oleh karena tidak mempergunakan benda-benda atau perkakas lain pada saat melakukannya.

Tujuan melakukan senam lantai selain meningkatkan kemampuan melakukan bentuk-bentuk gerakan senam lantai sendiri, juga sebagai pembelajaran pembentukan kemampuan untuk mempermudah melakukan gerakan senam dengan alat. Bentuk-bentuk pembelajaran senam lantai bermacam-macam gerakannya.

Gerakan guling depan adalah gerakan mengguling atau menggelinding ke depan membulat. Pembelajaran guling depan dapat terbagi atas dua bagian yaitu : guling depan dengan sikap awal jongkok dan guling depan dengan sikap awal berdiri.

Guling ke belakang adalah menggelundung ke belakang, posisi badan tetap harus membulat yaitu kaki dilipat, lutut tetap melekat di dada, kepala ditundukkan sampai dagu melekat di dada. Gerakan guling ke belakang dapat dilakukan dengan cara guling ke belakang dengan sikap jongkok.

Penilaian Pengetahuan

Tugas Individu

A. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d yang merupakan jawaban paling benar! Coba kamu kerjakan di rumah dan dikumpulkan dalam bentuk portofolio!

- Gerakan mengguling atau menggelinding ke depan membulat dinamakan
 - guling ke depan
 - guling ke belakang
 - guling lenting
 - meroda
- Sikap awal gerakan berguling ke depan adalah
 - berdiri
 - berjongkok
 - berbaring
 - duduk
- Pada gerakan guling ke depan ketika panggul menyentuh matras, peganglah tulang kering dengan kedua tangan menuju posisi
 - berdiri
 - duduk
 - berjongkok
 - berbaring
- Mengelundung ke belakang, posisi badan tetap harus membulat yaitu kaki dilipat, lutut tetap melekat di dada, kepala ditundukkan sampai dagu menempel di dada dinamakan
 - guling lenting
 - meroda
 - guling ke depan
 - guling ke belakang
- Posisi badan saat akan melakukan gerakan berguling belakang yang benar adalah
 - membelakangi matras
 - di depan matras
 - di sebelah kanan matras
 - di sebelah kiri matras
- Sikap akhir guling belakang pada umumnya adalah
 - telungkup
 - jongkok
 - miring/tidur
 - berdiri
- Suatu gerakan lenting badan ke atas depan yang disebabkan oleh lemparan kedua kaki dan tolakan kedua tangan dinamakan
 - guling lenting
 - meroda
 - guling ke depan
 - guling ke belakang
- Saat badan sudah berada di atas kepala, kedua kaki segera dilecutkan ke depan lurus dibantu oleh kedua tangan mendorong badan dengan menekan lantai, merupakan pelaksanaan gerakan
 - guling ke depan
 - guling ke belakang
 - guling lenting
 - meroda
- Sikap permulaan guling lenting adalah
 - telungkup
 - jongkok
 - miring/tidur
 - berdiri tegak
- Sikap akhir guling lenting adalah
 - telungkup
 - jongkok
 - miring/tidur
 - berdiri tegak

B. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat! Coba kamu kerjakan di rumah dan dikumpulkan dalam bentuk portofolio!

1. Jelaskan apa yang dimaksud dengan guling depan!
2. Jelaskan cara melakukan gerakan guling depan!
3. Jelaskan cara memberikan bantuan guling depan!
4. Jelaskan apa yang dimaksud dengan guling belakang!
5. Jelaskan cara melakukan gerakan guling belakang!
6. Jelaskan cara memberikan bantuan guling belakang!
7. Jelaskan apa yang dimaksud dengan guling lenting!
8. Jelaskan cara melakukan gerakan guling lenting!
9. Jelaskan cara melakukan rangkaian gerakan guling depan dan guling belakang!
10. Jelaskan cara melakukan rangkaian gerakan guling depan, guling belakang dan guling lenting!

Tugas Kelompok

C. Setelah kamu mempelajari materi senam lantai, coba kamu kerjakan tugas kelompok di bawah ini dengan penuh rasa tanggung jawab. Tugas kelompok ini dapat dikerjakan di rumah dan dikumpulkan dalam bentuk portofolio!

| No. | Tugas Gerak | Cara Melakukan | Kesalahan yang terjadi | Perbaikan Kesalahan |
|-----|--|----------------|------------------------|---------------------|
| 1. | Pembelajaran gerakan guling ke depan. | | | |
| 2. | Pembelajaran gerakan guling ke belakang. | | | |
| 3. | Pembelajaran gerakan guling lenting. | | | |
| 4. | Pembelajaran gerakan kombinasi guling ke depan dilanjutkan dengan guling belakang. | | | |
| 5. | Pembelajaran gerakan kombinasi guling ke belakang, guling depan dilanjutkan dengan guling lenting. | | | |

Penilaian Keterampilan

- D. Penilaian aspek keterampilan dilakukan terhadap proses pelaksanaan suatu gerakan (penilaian proses) yang dilakukan oleh peserta didik. Butir tes keterampilan yang dilakukan oleh peserta didik pada senam lantai adalah sebagai berikut.

Rubrik Penilaian Tes Keterampilan

| Aspek yang Dinilai | Kualitas Gerak | | | |
|---|----------------|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Lakukan gerakan guling ke depan! Unsur-unsur yang dinilai adalah ketepatan dalam melakukan gerakan. | | | | |
| 2. Lakukan gerakan guling ke belakang! Unsur-unsur yang dinilai adalah ketepatan dalam melakukan gerakan. | | | | |
| 3. Lakukan gerakan guling lenting! Unsur-unsur yang dinilai adalah ketepatan dalam melakukan gerakan. | | | | |
| 4. Lakukan gerakan rangkaian guling depan dan guling belakang! Unsur-unsur yang dinilai adalah ketepatan dalam melakukan gerakan. | | | | |
| 5. Lakukan gerakan rangkaian guling depan, guling belakang dan guling lenting! Unsur-unsur yang dinilai adalah ketepatan dalam melakukan gerakan. | | | | |
| JUMLAH | | | | |
| JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 12 | | | | |

Penilaian Perilaku

- E. Penilaian aspek perilaku (sikap) dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik melakukan senam lantai. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, dan toleransi.

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang di cek (√) dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 3. (Baik=3, Sedang = 2, dan Kurang = 1).

Rubrik Penilaian Perilaku

| Perilaku yang Dinilai | Cek (√) | | |
|---------------------------|---------|--------|--------|
| | Baik | Sedang | Kurang |
| 1. Kerja sama | | | |
| 2. Tanggung jawab | | | |
| 3. Menghargai teman | | | |
| 4. Disiplin | | | |
| 5. Toleransi | | | |
| Jumlah skor maksimal = 15 | | | |

Aktivitas Gerak Berirama

6

Kata Kunci

Aktivitas ritmik, langkah kaki, ayunan lengan, langkah biasa, langkah rapat, langkah keseimbangan, langkah depan, langkah silang, ayunan satu lengan, ayunan dua lengan, variasi gerakan langkah kaki dan ayunan lengan.

Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari materi pada bab ini, peserta didik diharapkan memiliki pengetahuan dan mampu mempraktikkan aktivitas gerak berirama dalam bentuk rangkaian sederhana secara koordinatif dengan kontrol yang baik dengan menunjukkan perilaku kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.

Peta Konsep

Aktivitas Gerak Berirama

Hakekat Aktivitas Gerak Berirama

- Pengertian aktivitas gerak berirama
- Asal-usul aktivitas gerak berirama

Gerakan Langkah Kaki Aktivitas Gerak Berirama

- Langkah biasa
- Langkah rapat
- Langkah keseimbangan
- Langkah depan
- Langkah silang

Gerakan Ayunan Lengan Aktivitas Gerak Berirama

- Ayunan satu lengan depan belakang
- Ayunan satu lengan ke samping
- Ayunan satu lengan ke samping bersamaan
- Ayunan dua lengan depan belakang
- Ayunan dua lengan silang depan di muka badan

PEMBANGKIT MOTIVASI

Apakah kamu suka dengan musik. Bagaimana perasaanmu ketika mendengarkan musik? Kamu pasti merasa senang, bukan? Musik membuat hati kita merasa senang. Apalagi jika musik tersebut diiringi dengan gerakan badan. Olahraga yang diiringi musik ini disebut senam irama. Senam irama merupakan rangkaian gerakan senam yang dilakukan dengan rangkaian langkah-langkah kaki disertai ayunan lengan dan sikap badan dengan diiringi suatu irama atau musik. Gerakan senam irama harus dilakukan dengan luwes, berkesinambungan gerak dan ketepatan irama yang menarik. Sebenarnya, senam irama telah lama dikenal dan dilakukan oleh siswa-siswi sekolah. Namun dapat dikatakan senam itu sudah lama vakum.

Apabila kamu ingin melaksanakan senam irama ini dengan baik kamu harus berlatih secara berulang-ulang. Nah, pada bab ini kamu akan diajak mengenal berbagai tehnik dasar gerakan senam irama tanpa alat, antara lain melangkah, ayunan lengan serta mengenal nilai-nilai yang terkandung dalam setiap gerakan. Untuk lebih jelasnya, pelajari materi berikut. Apakah kamu suka dengan olahraga senam, jika iya coba kamu pelajari bentuk-bentuk latihan keseimbangan senam lantai. Penyajian materi dipaparkan secara lengkap, baik melalui gambar yang disertai penjelasannya.

A. Pengertian dan Asal-Usul Aktivitas Gerak Berirama

Sekarang coba kamu baca tentang pengertian dan asal-usul aktivitas gerak berirama berikut ini.

Senam irama atau disebut juga aktivitas gerak berirama adalah gerakan senam yang dilakukan dalam irama musik, atau pembelajaran bebas yang dilakukan secara berirama. Aktivitas gerak berirama dapat dilakukan dengan menggunakan alat ataupun tidak menggunakan alat. Alat yang sering digunakan adalah gada, simpai, tongkat, bola, pita, topi dan lain-lain sebagainya.

Senam irama adalah senam yang dilakukan untuk menyalurkan rasa seni atau rasa keindahan atau untuk membina dan meningkatkan seni gerak. Secara prinsip antara senam biasa dengan senam irama tidak ada perbedaan, hanya saja pada senam irama ditambahkan irama (*ritme*). Tekanan yang harus diberikan pada senam irama ialah: irama, kelentukan tubuh dan kontinuitas gerakan.

Senam mulai dikenal di Indonesia pada tahun 1912, ketika senam pertama kali masuk ke Indonesia pada jaman penjajahan Belanda. Masuknya senam ini bersamaan dengan ditetapkannya pendidikan jasmani sebagai pelajaran wajib di sekolah-sekolah.

Senam yang diperkenalkan pertama kali adalah senam sistem Jerman. Sistem ini menekankan pada kemungkinan-kemungkinan gerak yang kaya sebagai alat pendidikan. Pada tahun 1916, sistem itu digantikan sistem Swedia (yang menekankan pada gerak). Sistem ini dibawa dan diperkenalkan oleh seorang perwira kesehatan dari angkatan laut kerajaan Belanda bernama Dr. H.F. Minkema.

Masuknya Jepang ke Indonesia pada tahun 1942 merupakan akhir dari kegiatan senam yang berbau barat di Indonesia. Jepang melarang semua bentuk senam di sekolah dan di lingkungan masyarakat diganti oleh "Taiso". Taiso adalah sejenis senam pagi (berbentuk kalestenik) yang harus dilaksanakan di sekolah-sekolah sebelum pelajaran dimulai.

Senam irama termasuk kedalam jenis olahraga senam umum karena memiliki ciri-ciri sebagai berikut: (1) Mudah diikuti, (2) Tidak membutuhkan biaya yang mahal, (3) Diiringi musik atau nyanyian, (4) Melibatkan banyak peserta, dan (5) Bermanfaat untuk kesehatan tubuh.

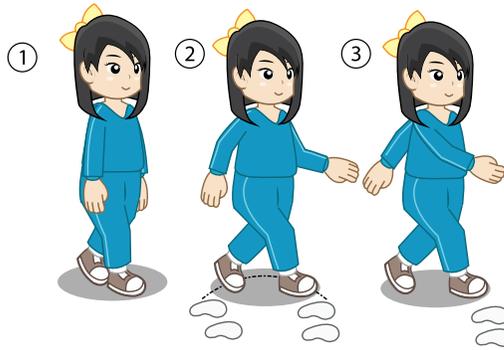
B. Pembelajaran Gerakan Langkah Kaki Gerak Berirama

Bentuk-bentuk gerakan langkah kaki antara lain sebagai berikut.

1. Langkah Biasa

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- a. Berdiri dengan sikap tegak rileks.
 - b. Langkahkan kaki kiri ke depan dan kedua lengan di samping badan.
 - c. Langkahkan kaki kanan ke depan dan jatuhkan pada tumit.
 - d. Lanjutkan melangkah dengan kaki kiri secara bergantian.
- Amati dan rasakan koordinasi gerakan yang dilakukan, dan temukan pola yang paling sesuai buat kamu.



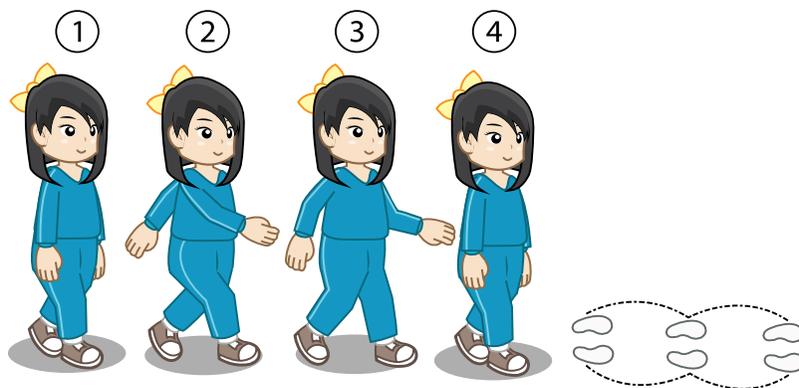
Gambar 6.1 Cara melakukan gerakan langkah biasa

2. Langkah Rapat

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- Berdiri dengan sikap tegak rileks.
- Langkahkan kaki kanan di depan kaki kiri.
- Kemudian, melangkahkan kaki kiri di depan kaki kanan.
- Lanjutkan kedua kaki rapat.

Amati dan rasakan koordinasi gerakan yang dilakukan, dan temukan pola yang paling sesuai buat kamu.



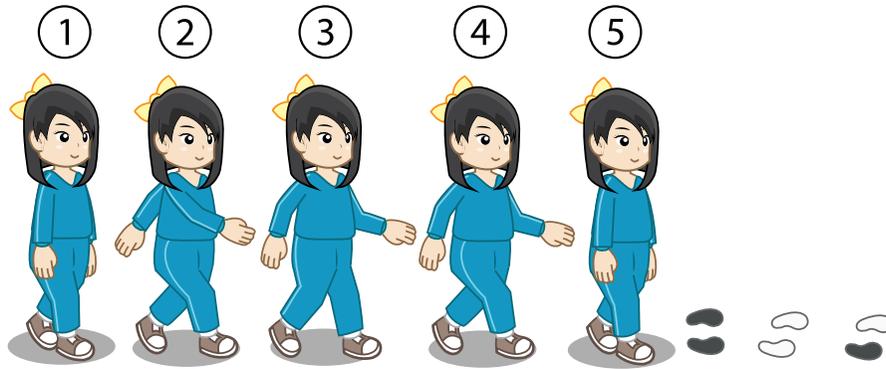
Gambar 6.2 Cara melakukan gerakan langkah rapat

3. Langkah Keseimbangan

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- Berdiri dengan sikap tegak rileks.
- Hitungan 1: langkahkan kaki kiri ke depan.
- Hitungan 2: kaki kanan menyusul melangkah ke depan.
- Ketika tumit kaki kanan masih terangkat, kaki kiri mundur diikuti kaki kanan mundur merapat.

Amati dan rasakan koordinasi gerakan yang dilakukan, dan temukan pola yang paling sesuai buat kamu.



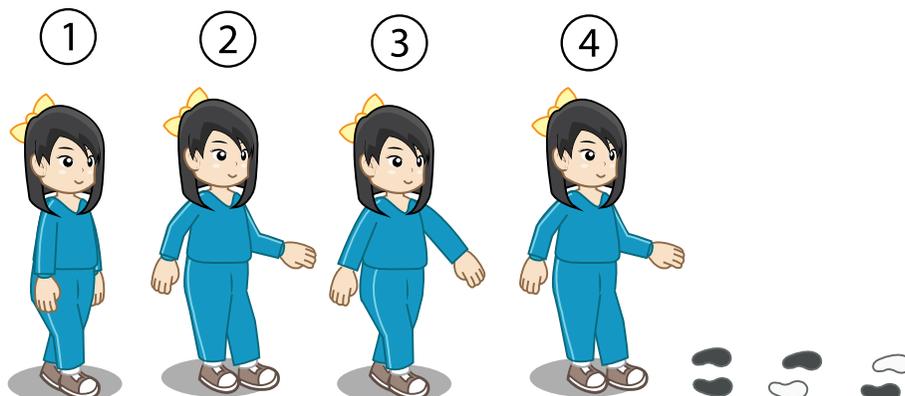
Gambar 6.3 Cara melakukan gerakan langkah keseimbangan

4. Langkah Depan

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- Berdiri dengan sikap anjur kiri.
- Hitungan 1: silangkan kaki kiri di muka kaki kanan.
- Hitungan 2: kaki kiri menyusul dan bersama-sama kaki kanan menyusul lagi (satu hep dua).
- Selanjutnya, langkahkan kaki kiri, disusul kanan, kemudian diikuti langkah kiri.

Amati dan rasakan koordinasi gerakan yang dilakukan, dan temukan pola yang paling sesuai buat kamu.

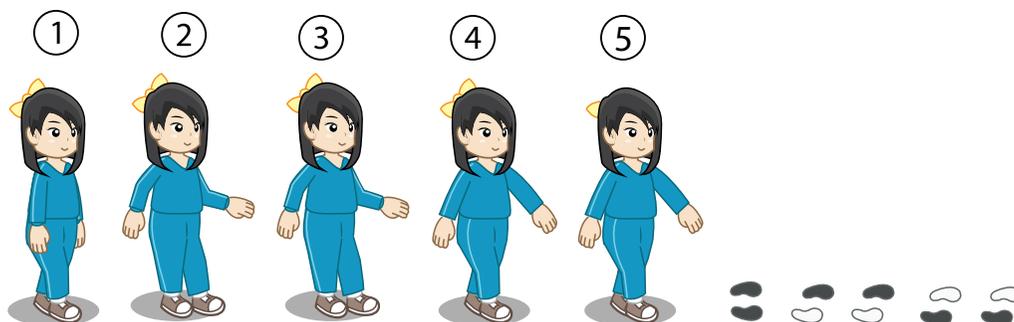


Gambar 6.4 Cara melakukan gerakan langkah depan

5. Langkah Silang

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- Berdiri dengan sikap anjur kiri.
 - Hitungan 1: silangkan kaki kiri di muka kaki kanan.
 - Kruispas dapat pula dilakukan ke belakang.
 - Langkah silang ini dilakukan dengan irama 2/4.
- Amati dan rasakan koordinasi gerakan yang dilakukan, dan temukan pola yang paling sesuai buat kamu.



Gambar 6.5 Cara melakukan gerakan langkah depan

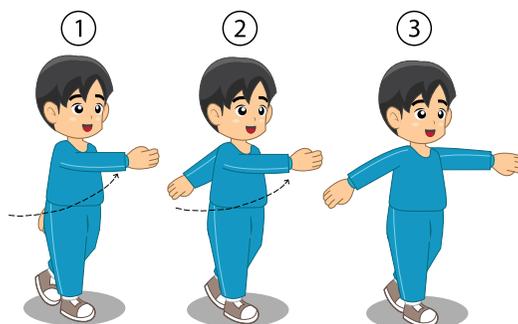
C. Pembelajaran Gerakan Ayunan Lengan Aktivitas Gerak Berirama

Bentuk-bentuk gerakan ayunan lengan antara lain sebagai berikut :

1. Gerakan Ayunan Satu Lengan Depan Belakang

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- Sikap permulaan berdiri tegak, melangkah, kedua lengan lurus ke depan.
- Hitungan 1: ayun lengan kiri ke belakang diikuti kedua lutut mengeper.
- Hitungan 2: ayunkan kembali tangan kiri ke depan.
- Hitungan 3- : sama dengan hitungan 1-2 hanya dilakukan dengan tangan kanan.
- Lakukan pembelajaran ini 6x4 hitungan dengan irama 4/4. Amati dan rasakan koordinasi gerakan yang dilakukan, dan temukan pola yang paling sesuai buat kamu.

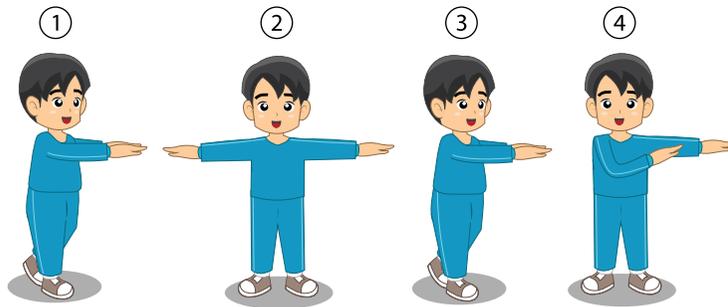


Gambar 6.6 Cara melakukan gerakan ayunan lengan satu lengan ke depan aktivitas gerak berirama

2. Gerakan Ayunan Satu Lengan ke Samping

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- Sikap permulaan berdiri tegak, ayunkan kedua lengan ke samping kanan
 - Hitungan 1: ayunkan lengan kiri dari depan ke samping kiri diikuti kedua lutut mengeper.
 - Hitungan 2: ayunkan kembali lengan kiri ke depan.
 - Hitungan 3-4, lengan kanan melakukan gerakan seperti tangan kiri pada hitungan 1 dan 2.
- Amati dan rasakan koordinasi gerakan yang dilakukan, dan temukan pola yang paling sesuai buat kamu.



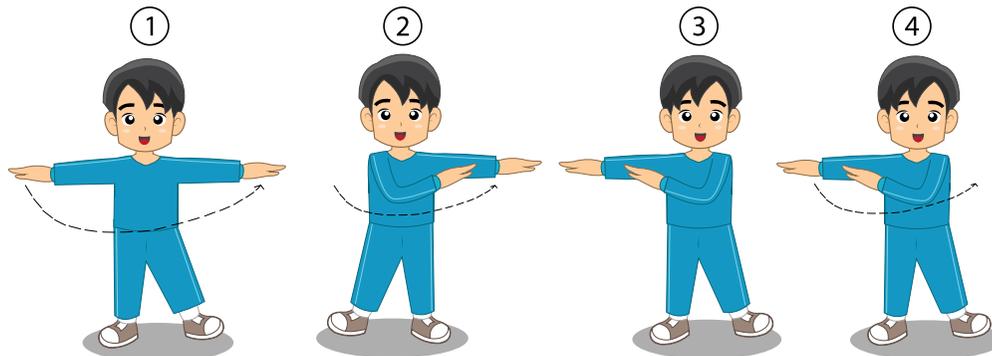
Gambar 6.7 Cara melakukan gerakan ayunan lengan satu lengan ke samping

3. Gerakan Ayunan Satu Lengan ke Samping Bersamaan dengan Memindahkan Berat Badan

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- Sikap permulaan berdiri tegak, ayunkan kedua lengan ke samping kanan
- Hitungan 1: ayunkan lengan kiri ke kiri.
- Hitungan 2: ayunkan lengan kanan ke kiri bersamaan dengan memindahkan berat badan ke kiri dan kedua lutut mengeper.
- Hitungan 3: ayunkan lengan kanan kembali ke kanan.
- Hitungan 4: ayunkan lengan kiri ke kanan bersamaan memindahkan berat badan ke kanan, kedua lutut mengeper.

Amati dan rasakan koordinasi gerakan yang dilakukan, dan temukan pola yang paling sesuai buat kamu.



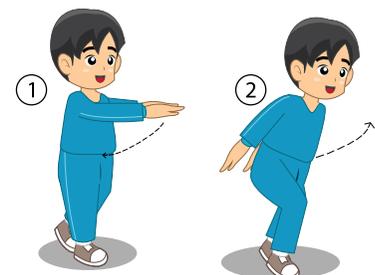
Gambar 6.8 Cara melakukan gerakan ayunan lengan satu lengan ke samping bersamaan dengan memindahkan berat badan

4. Gerakan Ayunan Dua Lengan Depan Belakang

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- Sikap permulaan berdiri, kaki kiri melangkah, kedua lengan lurus ke depan.
- Hitungan 1: ayunkan kedua lengan ke belakang.
- Hitungan 2: ayunkan kembali ke depan.
- Hitungan 3-4, putar kedua lengan melalui bawah di samping badan.
- Hitungan 5,6,7,8: pembelajaran sama dengan pembelajaran 1,2,3,4, tetapi arahnya berlawanan.

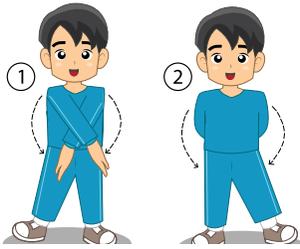
Amati dan rasakan koordinasi gerakan yang dilakukan, temukan pola yang paling sesuai buat kamu.



Gambar 6.9 Cara melakukan gerakan ayunan dua lengan ke depan belakang

5. Gerakan Ayunan Dua Lengan Silang Depan di Muka Badan

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

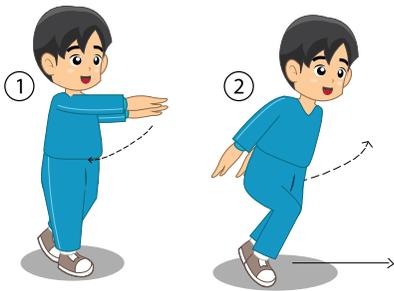


Gambar 6.10 Cara melakukan gerakan ayunan dua lengan silang depan di muka badan

- Sikap permulaan tegakkan kaki kiri ke samping kiri, kedua tangan direntangkan.
- Hitungan 1: ayunkan kedua lengan silang di muka badan.
- Hitungan 2: ayunkan kedua lengan kembali.
- Hitungan 3: ayunkan kedua lengan silang di belakang badan.
- Hitungan 4: ayunkan kedua lengan kembali. Hitungan 5,6,7,8, diulang gerakan hitungan 1,2,3, dan 4.

6. Gerakan Variasi Langkah Kaki dan Ayunan Lengan

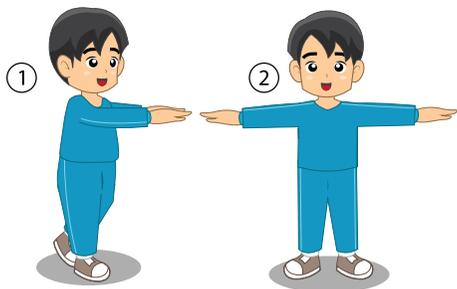
Tujuan gerakan variasi langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama adalah untuk mengombinasikan teknik gerakan-gerakan gerakan variasi langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama yang telah dipelajari. Setelah peserta didik melakukan gerakan variasi langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama, coba rasakan teknik-teknik gerakan variasi langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama yang mana mudah dan sulit dilakukan. Mengapa teknik gerakan tersebut mudah dan sulit dilakukan? Temukan permasalahan tersebut, kemudian lakukan kembali gerakan-gerakan tersebut.



Gambar 6.11 Cara melakukan variasi langkah kaki ke depan dan gerakan tangan ke atas

Rangkaian gerakan variasi langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama dapat dilakukan dengan cara: perorangan dan berpasangan. Dalam melakukan gerakan variasi langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama, peserta didik diharapkan dapat menunjukkan nilai-nilai sikap seperti: kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, dan toleransi.

Bentuk-bentuk rangkaian gerakan variasi langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama antara lain sebagai berikut.



Gambar 6.12 Cara melakukan variasi langkah kaki ke samping dengan gerakan tangan memutar

a. Variasi Gerakan Langkah ke Depan dan Gerakan Tangan ke Atas

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- Sikap permulaan tegak, langkahkan kaki kiri, kedua lengan ke samping.
- Hitungan 1: langkahkan kaki kiri ke depan, ayun kedua lengan lurus ke atas.
- Hitungan 2: pindahkan berat badan ke belakang sambil membungkukkan badan ke muka, ujung tangan ke ujung kaki, pandangan ke perut.
- Hitungan 3, tegak kembali.
- Hitungan 4: kaki kiri dirapatkan dan kedua lengan kembali ke sikap semula.
- Hitungan 5,6,7, dan 8 sama hanya ganti kaki kiri.

b. Variasi Gerakan Langkah ke Samping dengan Gerakan Tangan Memutar

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- 1) Sikap permulaan tegak, langkahkan kaki kiri dan kedua lengan ke samping badan.
- 2) Hitungan 1: langkahkan kaki kiri ke samping kiri dan kedua lengan lurus ke atas.
- 3) Hitungan 2: liukkan badan ke samping kanan dengan memindahkan berat badan ke kiri, kaki kanan lurus, dan kaki kiri ditekuk.
- 4) Hitungan 3, tegak kembali.
- 5) Hitungan 4: kaki kiri dirapatkan dan kedua lengan kembali ke samping badan.

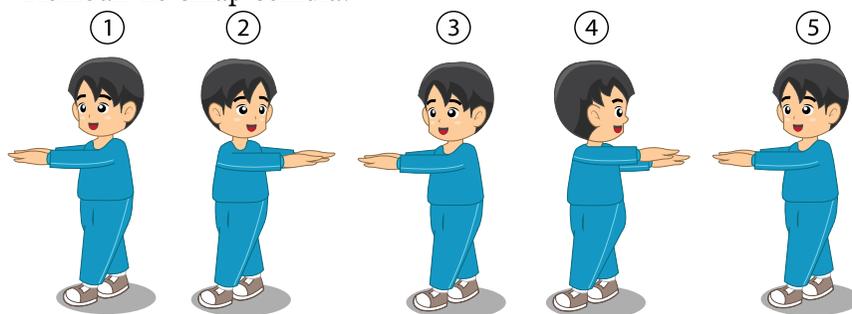
D. Kombinasi Gerakan Langkah Kaki dan Gerakan Ayunan Lengan

Aktivitas gerak berirama adalah gerakan yang disesuaikan dengan irama yang mengiringinya. Dalam aktivitas gerak berirama, gerakan dilakukan dengan mengikuti irama.

1. Pembelajaran 1 : Gerakan Ayunan Satu Lengan ke Belakang dan ke Depan

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- a. Sikap awal
Berdiri tegak, langkahkan kaki kiri menyilang bergantian dan kedua lengan lurus ke depan.
- b. Pelaksanaan gerakan
 - 1) hitungan 1 : lengan kiri diayunkan kebelakang
 - 2) hitungan 2 : lengan kiri diayunkan ke depan.
 - 3) hitungan 3 : lengan kanan diayunkan ke belakang.
 - 4) hitungan 4 : lengan kanan diayunkan ke depanPandangan selalu mengikuti ayunan lengan.
- c. Sikap akhir
Kembali ke sikap semula.

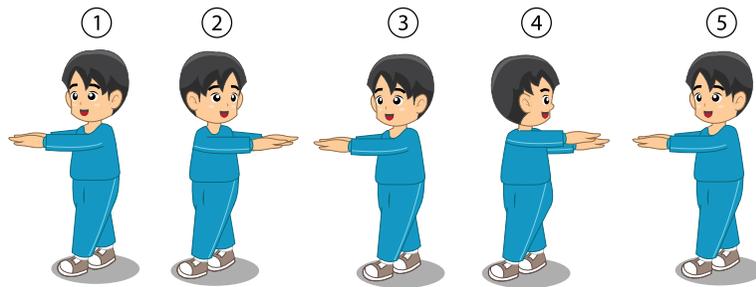


Gambar 6.13 Pembelajaran gerakan ayunan satu lengan ke belakang dan ke depan

2. Pembelajaran 2 : Gerakan Ayunan Dua Lengan ke Belakang dan ke Depan

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- a. Sikap awal
Berdiri tegak, langkahkan kaki kiri, dan kedua lengan lurus ke depan.
- b. Gerakannya
 - 1) Hitungan 1 : kedua lengan diayunkan ke belakang samping kiri.
 - 2) Hitungan 2 : kedua lengan diayunkan kembali ke depan.
 - 3) Hitungan 3 : kedua lengan diayunkan ke belakang samping kanan.
 - 4) Hitungan 4 : kedua lengan diayunkan kembali ke depan.Pandangan selalu mengikuti ayunan lengan.
- c. Sikap akhir
Kembali ke sikap semula.

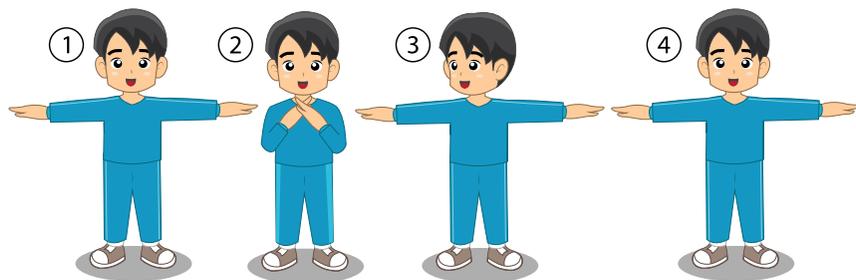


Gambar 6.14 Pembelajaran gerakan ayunan dua lengan ke belakang dan ke depan

3. Pembelajaran 3 : Gerakan Ayunan Lengan Silang dan Rentang di Muka Badan

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- a. Sikap awal
Berdiri tegak, langkahkan kaki kiri, dan kedua lengan direntangkan.
- b. Gerakannya
 - 1) Hitungan 1 : kedua lengan disilangkan di depan dada.
 - 2) Hitungan 2 : kedua lengan terentang setinggi bahu.
 - 3) Hitungan 3 : arahkan pandangan ke bahu kanan secara bergantian.
- c. Sikap akhir
- d. Kembali ke sikap semula.



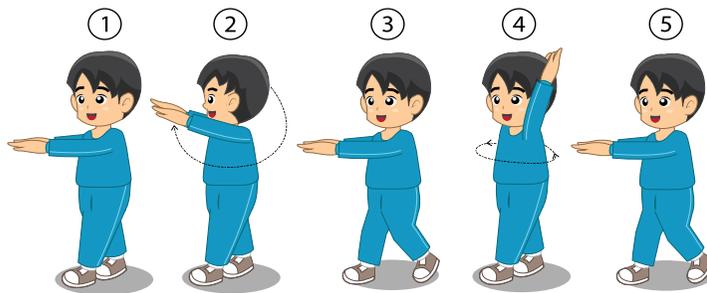
Gambar 6.15 Gerakan ayunan lengan silang dan rentang di muka badan

4. Pembelajaran 4 : Gerakan Ayunan Lengan Melingkar di Atas Kepala

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- a. Sikap awal
Berdiri tegak, langkahkan kaki kiri, dan kedua lengan lurus ke depan.

- b. Gerakannya
- 1) Hitungan 1 : kedua lengan diayunkan ke kanan melingkar ke dalam satu lingkaran di atas kepala.
 - 2) Hitungan 2 : berdiri tegak, langkahkan kaki kanan dan kedua lengan lurus ke depan.
 - 3) Hitungan 3 : kedua lengan diayunkan ke kiri melingkar ke dalam satu lingkaran di atas kepala.
 - 4) Hitungan 4 : berdiri tegak, langkahkan kaki kiri dan kedua lengan lurus ke depan.
- Pandangan mengikuti gerakan lengan.
- c. Sikap akhir
Kembali ke sikap semula.

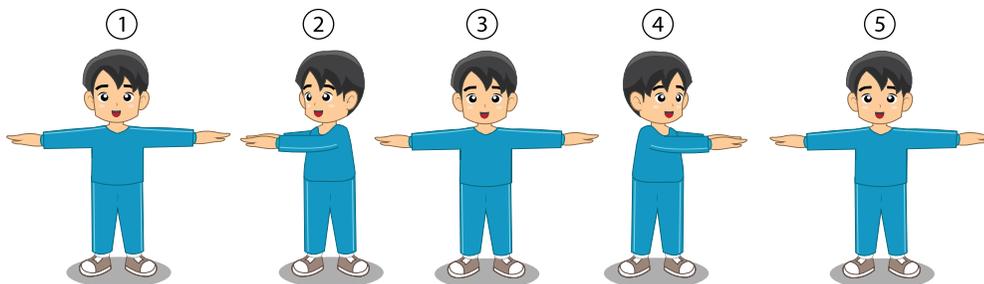


Gambar 6.16 Gerakan ayunan lengan melingkar di atas kepala

5. Pembelajaran 5 : Gerakan Ayunan Satu Lengan Horizontal ke Kiri dan ke Kanan

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- a. Sikap Awal
Berdiri tegak, langkahkan kaki kiri, dan kedua lengan direntangkan.
- b. Gerakannya
- 1) Hitungan 1 : lengan kiri diayun ke kanan di depan badan.
 - 2) Hitungan 2 : lengan kiri diayun ke kiri (sikap semula).
 - 3) Hitungan 3 : lengan kanan diayun ke kiri di depan badan.
 - 4) Hitungan 4 : lengan kanan diayun ke kanan (sikap semula)
- Setiap ayunan diikuti dorongan panggul.
- c. Sikap akhir
Kembali ke sikap semula.

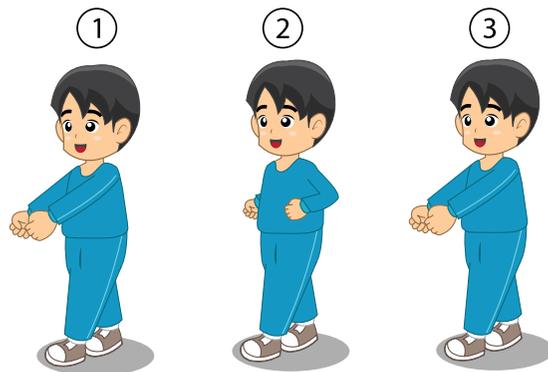


Gambar 6.17 Gerakan ayunan satu lengan horizontal ke kiri dan ke kanan

6. Pembelajaran 6 : Gerakan Ayunan Kedua Lengan Ditarik ke Dada dan Didorong ke Depan

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- a. Sikap Awal
Berdiri tegak, langkahkan kaki kiri, dan kedua lengan lurus ke depan.
- b. Gerakannya
 - 1) Hitungan 1 : kedua lengan diluruskan di depan dada.
 - 2) Hitungan 2 : kedua lengan ditarik di depan dada.
 - 3) Hitungan 3 : kedua lengan didorong ke depan (sikap semula)
Setiap ayunan diikuti dorongan panggul.
- c. Sikap Akhir
Kembali ke sikap semula.

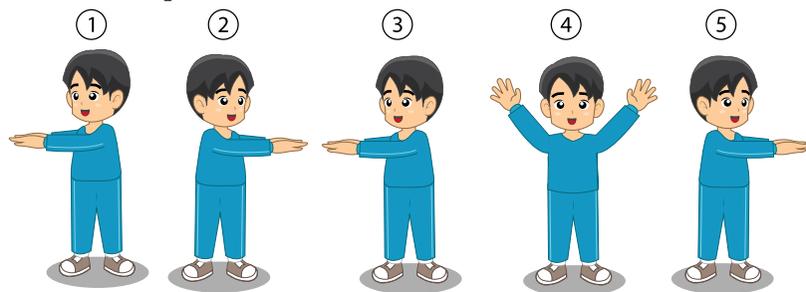


Gambar 6.18 Gerakan ayunan kedua lengan ditarik ke dada dan didorong ke depan

7. Pembelajaran 7 : Gerakan Ayunan Dua Tangan Setinggi Bahu

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- a. Sikap Awal
Berdiri tegak, langkahkan kaki kiri ke samping kiri dan kedua lengan lurus ke samping kanan.
- b. Gerakannya
 - 1) Hitungan 1 : kedua lengan diayunkan ke kiri.
 - 2) Hitungan 2 : kedua lengan diayunkan ke kanan.
 - 3) Hitungan 3 : kedua lengan diayun melingkar satu lingkaran ke kiri di atas kepala.
 - 4) Hitungan 4 : kedua lengan lurus ke samping kiri.
Setiap gerakan ini diulang, ayunan lengan dari samping kiri
- c. Sikap Akhir
Kembali ke sikap semula.

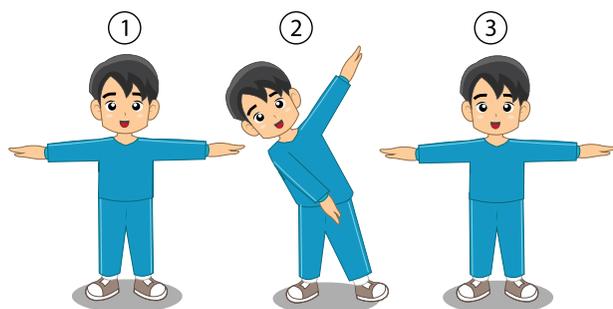


Gambar 6.19 Gerakan ayunan dua tangan setinggi bahu

8. Pembelajaran 8 : Gerakan Ayunan Satu Lengan Ke Kaki Kanan dan Kiri Secara Bergantian

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- a. Sikap awal
Berdiri tegak, langkahkan kaki kiri ke samping kiri dan kedua tangan direntangkan.
- b. Gerakannya
 - 1) Hitungan 1 : tangan kanan diayun menyentuh ujung kaki kiri dan badan membungkuk.
 - 2) Hitungan 2 : tangan kembali diayun ke sikap semula.
 - 3) Gerakan dilakukan bergantian dengan tangan kiri.
- c. Sikap Akhir
Kembali ke sikap semula.



Gambar 6.20 Gerakan ayunan satu lengan ke kaki kanan dan kiri bergantian

Ringkasan Materi

Aktivitas gerak berirama adalah gerakan senam yang dilakukan dalam irama musik, atau latihan bebas yang dilakukan secara berirama. Aktivitas gerak berirama menggunakan alat-alat yang dipegang (*hand apparatus*) seperti : bola, tali, tongkat, simpai, dan gada. Penggunaan bola sudah sangat populer dalam program pendidikan jasmani di sekolah. Bola Medau berasal dari Eropa yang lain mengklaim dari Jerman dan lainnya dari Swedia. Akan tetapi kemudian populer di Amerika Serikat. Lompat tali populer di Swedia, meskipun begitu lompat tali telah menjadi aktivitas anak-anak pada umumnya.

Aktivitas gerak berirama digunakan baik oleh sekolah maupun kelompok dalam kegiatan kelas maupun demonstrasi. Kreativitas dan keaslian siswa hendaknya harus diperhatikan, dan setelah peserta didik menguasai teknik dasar mereka hendaknya didorong untuk menciptakan gerakan-gerakan baru.

Aktivitas gerak berirama merupakan senam yang dilakukan untuk menyalurkan rasa seni atau rasa keindahan atau untuk membina dan meningkatkan seni gerak. Secara prinsip antara senam biasa dengan aktivitas gerak berirama tidak ada perbedaan, hanya saja pada senam irama ditambahkan irama (*ritme*). Tekanan yang harus diberikan pada aktivitas gerak berirama ialah: irama, kelentukan tubuh dan kontinuitas gerakan.

Penilaian Pengetahuan

Tugas Individu

A. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d yang merupakan jawaban paling benar! Coba kamu kerjakan di rumah dan dikumpulkan dalam bentuk portofolio!

- Sikap awal gerakan langkah biasa aktivitas gerak berirama adalah
 - berdiri tegak
 - berdiri istirahat
 - berdiri santai
 - berdiri rileks
- Di bawah ini adalah bentuk langkah dalam aktivitas gerak berirama, kecuali
 - langkah biasa
 - langkah ke belakang
 - langkah rapat
 - langkah keseimbangan
- Sikap awal gerakan langkah rapat aktivitas gerak berirama adalah
 - berdiri rileks
 - berdiri istirahat
 - berdiri tegak
 - berdiri santai
- Sikap awal gerakan langkah silang aktivitas gerak berirama adalah
 - berdiri tegak
 - berdiri rileks
 - anjur kanan
 - anjur kiri
- Berdiri dengan sikap tegak, langkahkan kaki kiri ke depan dan kaki kanan menyusul melangkah ke depan merupakan gerakan langkah
 - langkah biasa
 - langkah ke belakang
 - langkah rapat
 - langkah keseimbangan
- Berdiri dengan sikap tegak, langkahkan kaki kanan di depan kaki kiri, kemudian melangkahkan kaki kiri di depan kaki kanan merupakan gerakan langkah
 - langkah biasa
 - langkah ke belakang
 - langkah rapat
 - langkah keseimbangan
- Berdiri dengan sikap tegak, langkahkan kaki kiri dan kedua lengan di samping badan dan langkahkan kaki kanan dan jatuhkan pada tumit merupakan gerakan langkah
 - langkah biasa
 - langkah ke belakang
 - langkah rapat
 - langkah keseimbangan
- Sikap permulaan berdiri tegak, melangkah, kedua lengan lurus ke depan merupakan gerakan mengayunkan lengan
 - satu lengan ke depan
 - satu lengan ke belakang
 - satu lengan ke samping
 - dua lengan ke depan dan belakang
- Sikap permulaan berdiri tegak, ayunkan kedua lengan ke samping kanan merupakan gerakan mengayunkan lengan
 - satu lengan ke depan
 - satu lengan ke belakang
 - satu lengan ke samping
 - dua lengan ke depan dan belakang
- Ayunkan kedua lengan ke belakang kemudian putar kedua lengan melalui bawah di samping badan merupakan gerakan mengayunkan lengan
 - satu lengan ke depan
 - satu lengan ke belakang
 - satu lengan ke samping
 - dua lengan ke depan dan belakang

B. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat! Coba kamu kerjakan di rumah dan dikumpulkan dalam bentuk portofolio!

1. Jelaskan apa yang dimaksud dengan senam irama/aktivitas gerak berirama!
2. Sebutkan tekanan yang harus diberikan pada senam irama/aktivitas gerak berirama!
3. Sebutkan macam-macam gerakan mengayunkan lengan aktivitas gerak berirama!
4. Sebutkan macam-macam gerakan langkah kaki senam irama!
5. Sebutkan macam-macam sikap langkah kaki senam irama!
6. Jelaskan cara melakukan gerakan langkah biasa dalam senam irama!
7. Jelaskan cara melakukan gerakan langkah rapat dalam senam irama!
8. Jelaskan cara melakukan gerakan ayunan lengan ke belakang dan ke muka!
9. Jelaskan cara melakukan gerakan ayunan satu lengan melingkar di atas kepala!
10. Jelaskan cara melakukan gerakan ayunan lengan dan rentang di muka badan!

Tugas Kelompok

C. Setelah kamu mempelajari materi senam lantai, coba kamu kerjakan tugas kelompok di bawah ini dengan penuh rasa tanggung jawab. Tugas kelompok ini dapat dikerjakan di rumah dan dikumpulkan dalam bentuk portofolio!

| No. | Tugas Gerak | Cara Melakukan | Kesalahan yang terjadi | Perbaikan Kesalahan |
|-----|--|----------------|------------------------|---------------------|
| 1. | Pembelajaran gerakan langkah kaki aktivitas gerak berirama secara perorangan. | | | |
| 2. | Pembelajaran gerakan langkah kaki aktivitas gerak berirama secara berkelompok. | | | |
| 3. | Pembelajaran gerakan ayunan lengan aktivitas gerak berirama secara perorangan. | | | |
| 4. | Pembelajaran gerakan ayunan lengan aktivitas gerak berirama secara berkelompok. | | | |
| 5. | Pembelajaran rangkaian gerakan langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama secara berkelompok. | | | |

Penilaian Keterampilan

- D. Penilaian aspek keterampilan dilakukan terhadap proses pelaksanaan suatu gerakan (penilaian proses) yang dilakukan oleh peserta didik. Butir tes keterampilan yang dilakukan oleh peserta didik pada aktivitas gerak berirama adalah sebagai berikut.

Rubrik Penilaian Tes Keterampilan

| Aspek yang Dinilai | Kualitas Gerak | | | |
|--|----------------|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Lakukan gerakan langkah kaki senam gerak berirama! Unsur-unsur yang dinilai adalah ketepatan dalam melakukan gerakan. 2. Lakukan latihan gerakan ayunan lengan! Unsur-unsur yang dinilai adalah ketepatan dalam melakukan gerakan. 3. Lakukan latihan rangkaian gerakan langkah kaki dan ayunan lengan secara berkelompok! Unsur-unsur yang dinilai adalah ketepatan dalam melakukan gerakan. | | | | |
| JUMLAH | | | | |
| JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 12 | | | | |

Penilaian Perilaku

- E. Penilaian aspek perilaku (sikap) dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik melakukan aktivitas gerak berirama. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, dan toleransi.

Rubrik Penilaian Perilaku

| Perilaku yang Dinilai | Cek (✓) | | |
|---------------------------|---------|--------|--------|
| | Baik | Sedang | Kurang |
| 1. Kerja sama | | | |
| 2. Tanggung jawab | | | |
| 3. Menghargai teman | | | |
| 4. Disiplin | | | |
| 5. Toleransi | | | |
| Jumlah skor maksimal = 15 | | | |

AKTIVITAS KEBUGARAN JASMANI

7

Kata Kunci

Kebugaran jasmani, derajat kebugaran jasmani, Pembelajaran kondisi fisik, kekuatan, power, kecepatan, kelentukan, kelincahan, daya tahan, stamina.

Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari materi pada bab ini, peserta didik diharapkan memiliki pengetahuan dan mampu mempraktikkan komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan dengan kualitas baik berdasarkan instrumen yang dipakai dengan menunjukkan perilaku kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.

Peta Konsep

Aktivitas Kebugaran Jasmani

Hakekat Kebugaran Jasmani

- Pengertian kebugaran jasmani
- Manfaat latihan kebugaran jasmani

Bentuk-bentuk Latihan Kebugaran Jasmani

- Latihan kekuatan
- latihan daya tahan otot
- Latihan daya tahan jantung dan paru-paru
- Latihan kelentukan

Tes Kebugaran Jasmani

- Fungsi tes kebugaran jasmani
- Bentuk-bentuk tes kebugaran jasmani
- Kriteria/norma tes kesegaran jasmani SMP

PEMBANGKIT MOTIVASI

Pernahkah kamu mensyukuri nikmat sehat yang telah dianugerahkan oleh Tuhan? Atau bahkan kamu sudah mensyukuri atas nikmat sehat yang telah dianugerahkan oleh-NYA?

Orang yang sehat belum tentu bugar, namun orang yang bugar dapat dikatakan pasti sehat. Orang yang bugar jasmaninya akan merasa tidak lelah setelah melakukan berbagai macam aktivitas. Siapakah di antara kalian yang tidak ingin memiliki tubuh yang sehat dan kuat? Agar tubuh kita sehat dan kuat maka kalian harus melakukan latihan kebugaran jasmani.

Oleh karena itu, sungguh beralasan untuk memperhatikan pembinaan kebugaran jasmani sebagai upaya untuk meningkatkan kesehatan, dan selanjutnya untuk kesejahteraan hidup. Di samping pengembangan keterampilan yang kelak terpakai dalam aneka kegiatan, pengembangan kebugaran juga perlu menjadi prioritas utama dalam program pendidikan jasmani. Apakah kebugaran jasmani itu? Latihan-latihan apa saja yang bisa kamu lakukan?

Apakah kamu ingin bugar, jika iya coba kamu pelajari bentuk-bentuk latihan peningkatan kebugaran jasmani. Penyajian materi dipaparkan secara lengkap, baik melalui gambar yang disertai penjelasannya.

A. Hakikat Kebugaran Jasmani

1. Pengertian Kebugaran Jasmani

Sekarang coba kamu baca tentang pengertian dan manfaat kebugaran jasmani berikut ini.

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan berlebihan yang berarti. Setiap orang membutuhkan kebugaran jasmani yang baik, agar ia dapat melaksanakan pekerjaannya dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Tidak menimbulkan kelelahan yang berarti ialah setelah seseorang melakukan suatu kegiatan atau aktivitas, masih mempunyai cukup semangat dan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan lainnya yang mendadak.

Pengondisian jasmani (*physical conditioning*) memegang peranan yang sangat penting untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kebugaran jasmani (*physical fitness*). Derajat kebugaran jasmani seseorang sangat menentukan kemampuan fisiknya dalam melaksanakan tugas-tugasnya sehari-hari. Kian tinggi derajat kebugaran jasmani seseorang kian tinggi pula kemampuan kerja fisiknya. Dengan kata lain, hasil kerjanya kian produktif jika kebugaran jasmaninya kian meningkat.

Selain berguna untuk meningkatkan kebugaran jasmani, latihan kondisi fisik merupakan program pokok dalam pembinaan atlet untuk berprestasi dalam suatu cabang olahraga. Atlet yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik akan terhindar dari kemungkinan cedera yang biasanya sering terjadi jika seseorang melakukan kerja fisik yang berat.

Menurut Toho (2007:51) kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Muhajir (2006:79) menyatakan bahwa kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan berlebihan yang berarti.

Kebugaran jasmani yang dibutuhkan setiap individu untuk bergerak dan melakukan pekerjaan tidak sama, sesuai dengan gerak atau pekerjaan yang dilakukan. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan oleh seorang pelajar berbeda dengan anggota TNI, olahragawan, atau karyawan.

Komponen-komponen kebugaran jasmani adalah faktor penentu derajat kondisi setiap individu. Seseorang dikatakan bugar jika mampu melakukan segala aktivitas kehidupan sehari-hari tanpa mengalami hambatan yang berarti, dan dapat melakukan tugas berikutnya dengan segera.

Menurut Rusli Lutan (2011:63) kebugaran jasmani memiliki dua komponen utama, yaitu: komponen kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan antara lain: kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan aerobik, dan fleksibilitas; serta komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan antara lain : koordinasi, agilitas, kecepatan gerak, power dan keseimbangan.

2. Manfaat Kebugaran Jasmani

Manfaat melakukan latihan kebugaran jasmani secara teratur dan benar dalam jangka waktu yang cukup adalah sebagai berikut.

- a. Menurunkan berat badan dan mencegah obesitas
Selain karena zat-zat makanan atau energi berlebih yang tertimbun di dalam tubuh, kegemukan dan obesitas juga bisa terjadi karena tubuh kurang beraktivitas. Itu sebabnya, olahraga merupakan salah satu cara untuk menggerakkan tubuh dalam upaya menurunkan berat badan atau menjaga berat badan agar tidak gemuk, apalagi obesitas. Itulah manfaat latihan kebugaran jasmani.
- b. Mencegah penyakit jantung
Manfaat latihan kebugaran jasmani juga untuk mencegah penyakit jantung. Ketika tubuh berolahraga, aliran darah dari jantung ke seluruh tubuh dan dari seluruh tubuh ke jantung menjadi lebih cepat daripada saat tubuh diam. Pada saat itu, otot-otot jantung berkontraksi dengan baik. Semakin sering otot jantung dilatih (dengan olahraga), semakin baik pula kinerjanya. Itu artinya, jantung akan terhindar dari berbagai macam penyakit (seperti stroke, serangan jantung, jantung koroner, atau yang lainnya).
- c. Mencegah dan mengatur penyakit diabetes
Manfaat latihan kebugaran jasmani juga dapat mencegah penyakit diabetes. Pada penyakit diabetes tipe 2, kelainan pada insulin kebanyakan terjadi akibat kegemukan dan obesitas. Jadi, agar tubuh terhindar dari penyakit diabetes tipe 2, hindarilah kegemukan dan obesitas.
- d. Meningkatkan kualitas hormon
Saat kita berolahraga, segala bentuk metabolisme tubuh akan berada pada tingkat yang optimal. Jadi, manfaat latihan kebugaran jasmani secara tidak langsung akan meningkatkan kualitas hormon yang ada di tubuh kita.
- e. Menurunkan tekanan darah tinggi
Tekanan darah tinggi bisa terjadi akibat adanya gangguan kesehatan, termasuk penyakit jantung koroner, stroke, dan gagal jantung. Oleh karena itu, untuk menghindarinya perlu dihindari juga penyakit-penyakit penyebabnya. Olahraga mampu menghindarkan Anda dari berbagai penyakit jantung dan tekanan darah tinggi.
- f. Menambah kepintaran
Otak yang pintar adalah otak yang sirkulasi oksigennya lancar. Olahraga mampu melancarkan sirkulasi oksigen ke otak. Itu sebabnya, olahraga mampu menjauhkan kita dari penyakit-penyakit yang melemahkan kerja otak (seperti pikun dan Alzheimer). Dengan kata lain, manfaat latihan kebugaran jasmani adalah akan membuat kamu senantiasa pintar.
- g. Memberi banyak energi
Jika kamu rutin berolahraga, kamu akan bisa tidur nyenyak, berpikir jernih, terhindar dari stres, dan berbagai hal lain yang bisa menguras energi. Ini sama saja memberikan kesempatan bagi tubuh untuk memproduksi banyak energi.

- h. Mengurangi LDL dan menaikkan HDL
 Dalam suatu penelitian disebutkan bahwa jalan kaki atau jogging selama 24 hingga 32 km per minggu mampu menurunkan “lemak jahat” (LDL = *Low Density Lipoprotein*) dan menaikkan “lemak baik” (HDL = *High Density Lipoprotein*).
- i. Menurunkan gejala depresi ringan dan kegelisahan
 Saat berolahraga, tubuh kita akan merasa rileks. Inilah salah satu manfaat latihan kebugaran jasmani. Hal ini tentu saja memengaruhi depresi. Dalam sebuah sumber disebutkan bahwa salah satu penanganan terhadap orang-orang yang mengalami depresi ringan adalah diberi latihan olahraga.
- j. Menurunkan risiko kanker tertentu
 Manfaat latihan kebugaran jasmani juga dapat menurunkan risiko kanker. Dalam suatu penelitian dikatakan bahwa ternyata olahraga dapat menurunkan tingkat risiko kanker tertentu sebesar 30%. Kanker tersebut misalnya saja kanker kolon (usus besar), kanker payudara, kanker paru-paru, dan *multiple myeloma* (sumsum tulang).
- k. Melindungi dari osteoporosis
 Para ahli berpendapat bahwa anak-anak yang banyak bergerak (aktif) akan memiliki tulang yang kuat. Sehingga, mereka terhindar dari risiko osteoporosis (pengeroposan tulang) ketika sudah dewasa.
- l. Meningkatkan citra diri dan rasa percaya diri
 Dalam suatu jurnal psikologi disebutkan bahwa sekecil apa pun olahraga bisa meningkatkan citra diri dan rasa percaya diri pada pelakunya. Itulah manfaat latihan kebugaran jasmani yang tidak sadar kita rasakan.
- m. Meningkatkan *mood*
 Jika kamu sedang jenuh, olahraga adalah salah satu cara yang bisa menghilangkannya. Sebuah studi mengatakan bahwa olahraga aerobik dapat mengurangi ketegangan dan membuat kita semangat lagi.
- n. Membuat awet muda
 Jika kamu melihat artis Minati Atmanegara, pernahkah kamu penasaran dengan usianya? Di tahun 2013 ini dia berusia 54 tahun. Akan tetapi, jika dilihat dari fisiknya, dia bak seorang ibu yang baru berusia 35 tahun. Hal ini tentu saja karena dia rajin berolahraga. Manfaat latihan kebugaran jasmani membuat orang tampak awet muda.
- o. Membuat anak-anak selalu aktif
 Dalam suatu penelitian diungkapkan bahwa ternyata orangtua yang rajin berolahraga akan membuat anak-anaknya selalu aktif dan ceria.

B. Bentuk-Bentuk Latihan Kebugaran Jasmani

Apakah kebugaran jasmani penting bagi kehidupan kita. Latihan-latihan apa saja yang bisa kamu lakukan? Agar kamu bisa memahami tentang kebugaran jasmani, pelajari materi berikut ini dengan cermat.

Latihan kebugaran jasmani merupakan salah satu syarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan kebugaran jasmani seseorang, dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat diabaikan. Karena

banyaknya macam sikap gerak yang harus dilakukan, maka perlu disiapkan berbagai unsur kondisi fisik sebaik-baiknya. Untuk mencapai hal tersebut, unsur-unsur kebugaran jasmani perlu dilatih.

Tanpa penguasaan unsur-unsur kebugaran jasmani tersebut kamu tidak mungkin mendapatkan tubuh yang sehat dan kuat. Sekarang coba kamu baca berbagai bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani dengan cermat, kemudian lakukan bersama-sama teman-temanmu untuk mempraktikkan berbagai jenis bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani yang ada dalam buku ini, kemudian diskusikan cara melakukan latihan yang baik. Yakinlah kalian “kalian bisa menjadi apapun yang kalian inginkan, dengan catatan kalian serius dan sepenuh hati melakukannya”.

Unsur-unsur kebugaran jasmani antara lain : (1) kekuatan (*strength*), (2) daya (*power*), (3) kecepatan (*speed*), (4) kelenturan (*flexibility*), (5) kelincahan (*agility*), (6) daya tahan (*endurance*) dan (7) daya tahan kecepatan (*stamina*).

Pada bagian ini akan dipaparkan bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan, yaitu: kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan aerobik, dan fleksibilitas. Komponen-komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan tersebut, akan diuraikan secara rinci berikut ini.

1. Latihan Kekuatan

Kekuatan adalah ketegangan yang terjadi atau kemampuan otot untuk suatu ketahanan akibat suatu beban. Beban tersebut dapat dari bobot badan sendiri atau dari luar (*external resistance*). Kekuatan dapat ditingkatkan dengan latihan yang menimbulkan tahanan, misalnya mengangkat, mendorong dan menarik. latihan akan memberikan dampak pada peningkatan kekuatan bila beban yang menimbulkan tahanan tersebut maksimal atau hampir maksimal kekuatan.

Kekuatan adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan ketegangan terhadap suatu tahanan. Kekuatan otot adalah komponen yang sangat penting untuk meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan.

Untuk memiliki tubuh yang kuat kamu bisa melakukan latihan bersama dengan teman-temanmu, misalnya latihan untuk kekuatan otot perut dengan melakukan gerakan baring duduk.

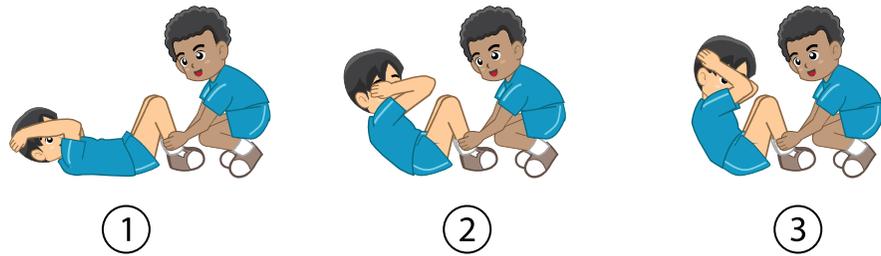
Berikut bentuk-bentuk latihan kekuatan secara sederhana adalah sebagai berikut:

a. Latihan Kekuatan Otot Perut

Cara melakukan latihan kekuatan otot perut adalah sebagai berikut.

- 1) Tidur terlentang, kedua lutut ditekuk dan kedua tangan diletakkan di belakang kepala.
- 2) Angkat badan ke atas hingga duduk, kedua tangan tetap berada di belakang kepala.

- 3) Lakukan gerakan ini sebanyak-banyaknya.
Coba amati dan rasakan gerakan yang mudah kamu lakukan.



Gambar 7.1 Latihan kekuatan otot perut (Sit-up)

b. Latihan Kekuatan Otot Kedua Lengan

Cara melakukan latihan kekuatan otot kedua lengan adalah sebagai berikut.

- 1) Tidur terlungkup, kedua kaki rapat lurus ke belakang, ujung kaki bertumpu pada lantai.
- 2) Kedua telapak tangan di samping dada, jari-jari tangan menunjuk ke depan dan kedua siku ditekuk.
- 3) Angkat badan ke atas hingga kedua tangan lurus, badan dan kaki merupakan garis lurus.
- 4) Kemudian badan diturunkan kembali dengan jalan membengkokkan kedua siku, badan dan kedua kaki tetap lurus dan tidak menyentuh lantai.
- 5) Lakukan latihan ini berulang-ulang.
Coba amati dan rasakan gerakan yang mudah kamu lakukan.



Gambar 7.2 Latihan kekuatan otot kedua lengan (Push-up)

c. Latihan Kekuatan Otot Punggung

Cara melakukan latihan kekuatan otot punggung adalah sebagai berikut.

- 1) Tidur terlungkup, kaki rapat dan kedua tangan berpegangan di belakang kepala.
- 2) Angkat badan dengan dada tidak menyentuh ke lantai, posisi kaki tetap masih menyentuh pada lantai,
- 3) Agar kedua kaki tidak bergerak pergelangan kaki bisa dipegang oleh teman.
- 4) Lakukan latihan ini berulang-ulang disesuaikan dengan irama hitungan.
Coba amati dan rasakan gerakan yang mudah kamu lakukan.

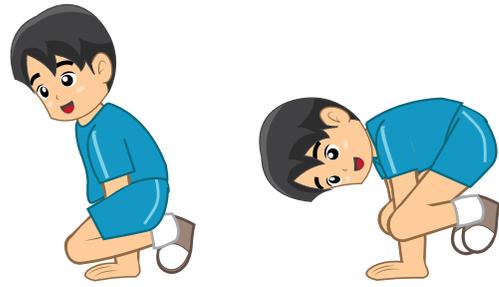


Gambar 7.3 Latihan kekuatan otot punggung (Back-up)

d. Latihan Kekuatan Otot Lengan

Cara melakukan latihan kekuatan otot lengan adalah sebagai berikut.

- 1) Sikap berjongkok, kedua kaki sedikit rapat, kedua tangan lurus berada di antara kedua paha dekat lutut.
- 2) Telapak tangan terbuka dan menumpu pada lantai.
- 3) Sentuhkan paha ke bagian dalam dekat siku tangan, angkat kedua kaki ke atas secara perlahan-lahan hingga lepas dari lantai.
- 4) Siku dapat berfungsi sebagai penahan pada paha.
- 5) Pertahankan sikap seperti ini selama 5–8 detik dan lakukan berulang-ulang.
Coba amati dan rasakan gerakan yang mudah kamu lakukan.

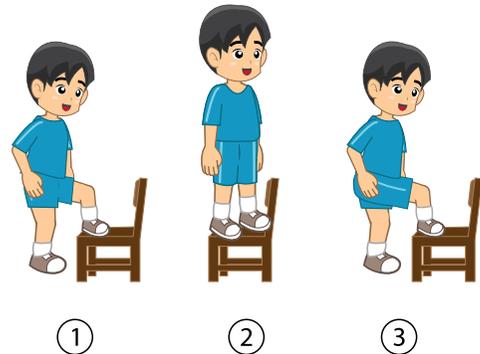


Gambar 7.4 Latihan kekuatan otot lengan

e. Latihan Kekuatan Otot Tungkai (Naik turun bangku)

Cara melakukan latihan kekuatan otot tungkai adalah sebagai berikut.

- 1) Berdiri menghadap ke arah bangku yang akan digunakan untuk turun-naik.
- 2) Setelah ada aba-aba peluit, naiklah ke atas bangku kemudian turun kembali.
- 3) Pada waktu melakukan turun-naik, salah satu kaki harus menempel di atas bangku atau di lantai, tidak boleh melakukan gerakan melompat ke atas atau ke bawah.
- 4) Latihan ini dilakukan berulang-ulang selama 3 menit terus-menerus tanpa berhenti.
- 5) Coba rasakan bentuk-bentuk Latihan kekuatan mana yang mudah dan sulit dilakukan. Mengapa gerakan tersebut mudah dan sulit dilakukan? Temukan permasalahan tersebut, kemudian lakukan kembali gerakan-gerakan tersebut.



Gambar 7.5 Latihan kekuatan otot tungkai

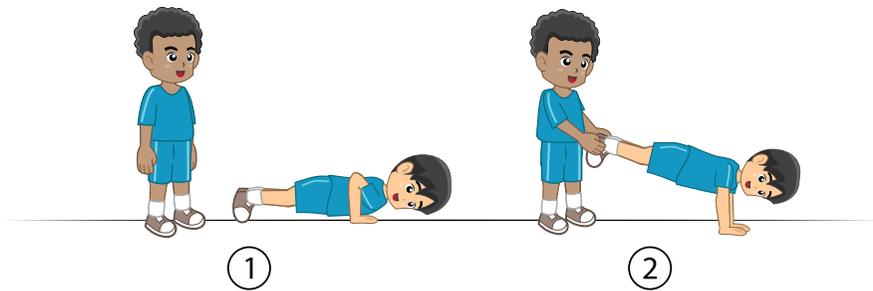
2. Latihan Daya Tahan Otot

Daya tahan otot adalah kemampuan otot-otot untuk melakukan tugas gerak yang membebani otot dalam waktu yang cukup lama. Salah satu bentuk Latihan daya tahan otot adalah latihan weight training (latihan beban). Bentuk-bentuk latihan daya tahan otot secara sederhana antara lain sebagai berikut :

a. Latihan Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu

Cara melakukan latihan daya tahan otot lengan dan bahu adalah sebagai berikut.

- 1) Latihan dilakukan dengan cara berjalan dengan menggunakan kedua lengan dan kedua kaki dipegang oleh salah seorang teman.
- 2) Lakukan latihan ini berulang-ulang secara bergantian dengan teman.
- 3) Jarak yang ditempuh 15–20 meter.
- 4) coba amati dan rasakan gerakan yang mudah kamu lakukan.

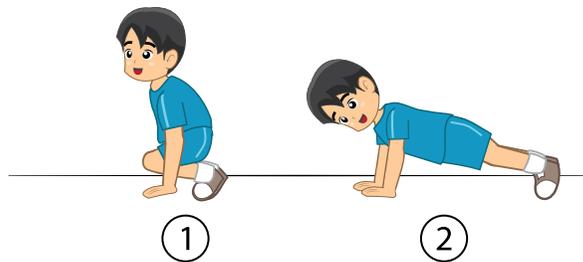


Gambar 7.6 Latihan kekuatan otot lengan dan bahu

b. Latihan Daya Tahan Otot Tungkai

Cara melakukan latihan daya tahan otot tungkai adalah sebagai berikut.

- 1) Sikap jongkok, kedua lutut ditekuk rapat. tumit dalam posisi terangkat sehingga pada bagian belakang rapat dengan dengan betis.
- 2) Lemparkan kedua tungkai ke belakang secara bersamaan kemudian kembali ke sikap jongkok.
- 3) Lemparkan tungkai ke belakang lagi kemudian jongkok dan berdiri.
- 4) Lakukan latihan ini berulang-ulang dengan hitungan 2 x 8 hitungan. Coba amati dan rasakan gerakan yang mudah kamu lakukan.

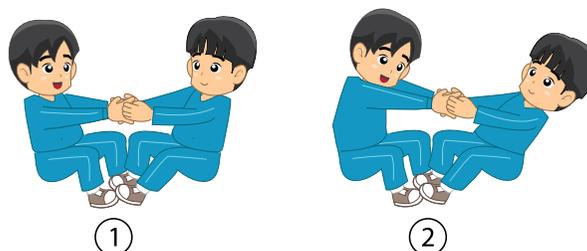


Gambar 7.7 Latihan daya tahan otot tungkai

c. Latihan Daya Tahan Otot Lengan Berpasangan

Cara melakukan latihan daya tahan otot lengan adalah sebagai berikut.

- 1) Duduk terlunjur berpasangan dan saling berhadapan.
- 2) Kaki sedikit dibuka, telapak kaki saling dirapatkan dan kedua tangan saling berpegangan.
- 3) Salah seorang teman menarik ke belakang sambil berbaring, sedangkan teman lain membungkuk-kan badan sambil mendorong ke depan.
- 4) Lutut kedua kaki dalam posisi ditekuk.
- 5) Lakukan latihan ini secara bergantian dan saling menarik. Coba amati dan rasakan gerakan yang mudah kamu lakukan.



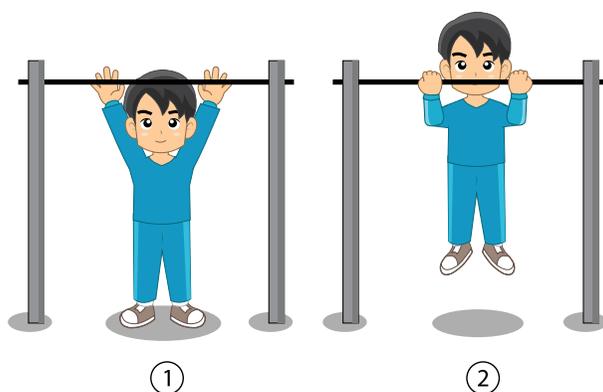
Gambar 7.8 Latihan daya tahan otot lengan berpasangan

d. Latihan Daya Tahan Otot Lengan (Naik Palang Tunggal)

Cara melakukan daya tahan otot lengan adalah sebagai berikut.

- 1) Naik ke atas bangku yang telah disiapkan. pegang palang tunggal dengan telapak tangan menghadap ke depan.
- 2) Jarak kedua tangan yang memegang palang tunggal adalah selebar bahu.
- 3) Singkirkan bangku agar yang memegang palang tunggal bergantung. tangan dalam posisi lurus.
- 4) Setelah ada aba-aba “mulai” angkat badan hingga dagu melewati palang tunggal (kepala tidak boleh ditengadahkan).
- 5) Selanjutnya turunkan badan hingga kedua tangan betul-betul lurus dan badan tetap bergantung.
- 6) Lakukan latihan ini secara berulang-ulang.

Coba rasakan bentuk-bentuk latihan daya tahan otot mana yang mudah dan sulit dilakukan. mengapa gerakan tersebut mudah dan sulit dilakukan? Temukan permasalahan tersebut, kemudian lakukan kembali gerakan-gerakan tersebut.



Gambar 7.9 Latihan daya tahan otot lengan (naik palang tunggal)

3. Latihan Daya Tahan Aerobik

Daya tahan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu yang relatif lama. Istilah lainnya yang sering digunakan ialah *respirato-cardio-vaskulair endurance*, yaitu daya tahan yang bertalian dengan pernafasan, jantung dan peredaran darah. Karena itu bentuk latihan untuk meningkatkan daya tahan pernafasan, jantung dan peredaran darah ini disebut ergosistem sekunder yang dilatih melalui peningkatan ergosistem primer (sistem saraf-otot dan tulang kerangka).

latihan yang dapat meningkatkan dan mengembangkan daya tahan jantung dan paru-paru antara lain: lari jarak jauh, renang jarak jauh, cross-country atau lari lintas alam, fartlek, interval training atau bentuk latihan apapun yang memaksa tubuh untuk bekerja dalam waktu yang lama (lebih dari 6 menit). Dalam bagian ini akan dijelaskan mengenai interval training.

Interval training adalah suatu system latihan yang diselingi oleh interval-interval yang berupa masa-masa istirahat. Interval training adalah acara latihan yang penting dimasukkan dalam program latihan keseluruhan. Bentuk latihan dalam interval training dapat berupa lari (*interval running*) atau renang (*interval swimming*).

Beberapa faktor yang harus dipenuhi dalam menyusun program interval training antara lain :

- a. Lamanya latihan
- b. Beban (*intensitas*) latihan
- c. Ulangan (*repetition*) melakukan latihan
- d. Masa istirahat (*recovery interval*) setelah setiap repetisi latihan.
Secara mendasar ada dua bentuk latihan interval, yaitu :
 - a) Interval training lambat dengan jarak menengah
 - (1) Lama latihan : 60 detik – 3 menit
 - (2) Intensitas latihan : 60% - 75% maksimum
 - (3) Ulangan latihan : 10 – 20 kali
 - (4) Istirahat : 3 – 5 menit
 - b) Interval training cepat dengan jarak pendek
 - (1) Lama latihan : 5 – 30 detik
 - (2) Intensitas latihan : 85% - 90% maksimum
 - (3) Ulangan latihan : 15 – 25 kali
 - (4) Istirahat : 30 – 90 detik

Tabel Katagori Ketahanan Tubuh

| No. | Katagori ketahanan fisik | Oksigen yang diperlukan (mlkg/menit) | | | |
|-----|--------------------------|--------------------------------------|-----------|-----------|-----------|
| | | < 30 th | 30-39 th | 40-49 th | > 50 th |
| 1. | Buruk sekali | < 25,0 | < 25,0 | < 25,0 | |
| 2. | Buruk | 25,0-33,7 | 25,0-30,1 | 25,0-26,4 | < 25,0 |
| 3. | Sedang | 33,8-42,5 | 30,2-39,1 | 26,5-35,4 | 25,0-33,7 |
| 4. | Baik | 42,6-51,5 | 39,2-48,1 | 35,5-45,0 | 33,8-43,0 |
| 5. | Baik sekali | > 51,6 | > 48,1 | > 45,1 | > 43,1 |

Sumber : Cooper, K.H. (1994) : *Antioxidant Revolution*, Thomas Nelson Publishers, Nashville-Atlanta-London-Vancouver.

4. Latihan Kelenturan

Kelenturan (*flexibility*) adalah luas gerak persendian atau kemampuan seseorang untuk menggerakkan anggota badan pada luas gerak tertentu pada suatu persendian. Kelenturan dapat ditingkatkan dengan bentuk latihan mengayun, memutar, dan memantul-mantulkan atau menggerak-gerakan anggota tubuh.

a. Manfaat Latihan Kelenturan

Kelenturan adalah keleluasaan atau kemudahan gerakan, terutama pada otot-otot persendian. latihan kelenturan atau fleksibilitas bertujuan agar otot-otot pada sendi tidak kaku dan dapat bergerak dengan leluasa, tanpa ada gangguan yang berarti. Bentuk gerakan pada latihan kelenturan, tentunya harus disesuaikan dengan sifat dan bentuk dari gerak persendian tersebut.

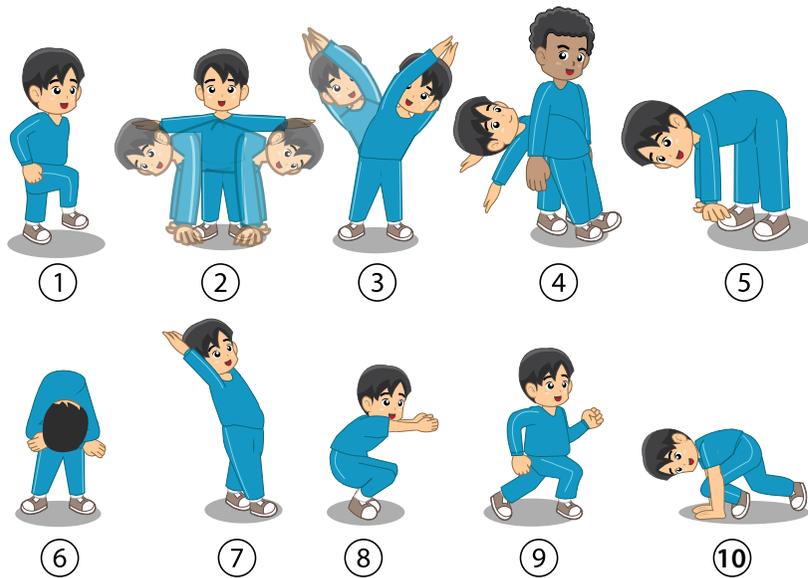
b. Bentuk-Bentuk Latihan Kelenturan

Latihan kelenturan adalah senam ketangkasan dasar-dasar yang didahului dengan latihan pemanasan (*warming-up*). Bentuk-bentuk latihan kelenturan ada dua bentuk, yaitu: peregangan dinamis dan peregangan statis. Bentuk-bentuk latihan kelenturan adalah sebagai berikut.

1) Peregangan Dinamis

Bentuk-bentuk latihan peregangan dinamis adalah sebagai berikut.

- a) Latihan kelenturan otot lengan dan bahu
- b) Latihan kelenturan otot leher
- c) Latihan kelenturan otot pinggang
- d) Latihan kelenturan otot tungkai



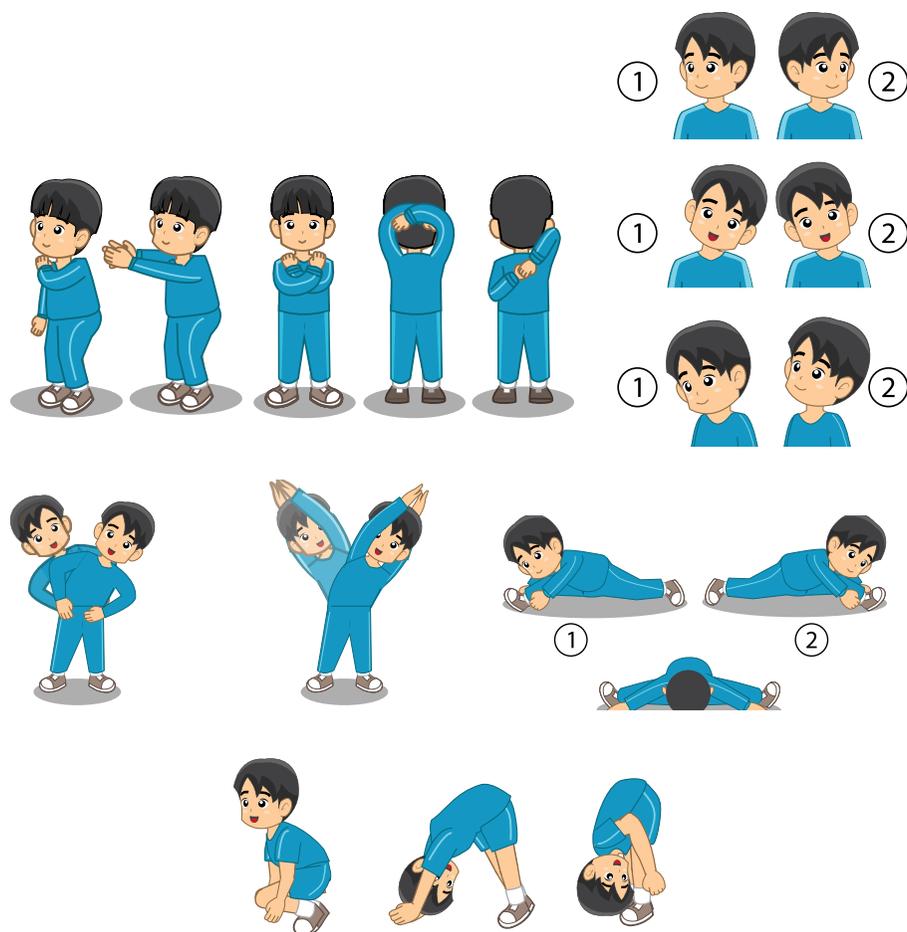
Gambar 7.10 Bentuk-bentuk latihan peregangan dinamis untuk meningkatkan kelenturan

2) Peregangan Statis

Bentuk-bentuk latihan peregangan statis adalah sebagai berikut.

- a) Pembelajaran kelenturan otot fleksi siku
- b) Latihan kelenturan otot bahu
- c) Latihan kelenturan otot leher
- d) Latihan kelenturan otot pinggang
- e) Latihan kelenturan tungkai dan punggung
- f) Latihan kelenturan

Coba rasakan bentuk-bentuk latihan kelenturan (*fleksibility*) mana yang mudah dan sulit dilakukan. mengapa gerakan tersebut mudah dan sulit dilakukan? temukan permasalahan tersebut, kemudian lakukan kembali gerakan-gerakan tersebut.



Gambar 7.11 Bentuk-bentuk latihan peregangan statis untuk meningkatkan kelenturan

C. Tes Kebugaran Jasmani

1. Fungsi Tes Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani merupakan bagian dari total fitness. Dalam total fitness terdapat beberapa komponen yaitu : *Anatomical fitness*, *physiological fitness* dan *psychological fitness*. Menurut Karpovich, bahwa *physical fitness* adalah suatu kemampuan untuk melakukan suatu tugas tertentu yang memerlukan usaha otot. Menurut Direktorat Jenderal Olahraga dan Pemuda, yang dimaksud dengan *physical fitness* adalah kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

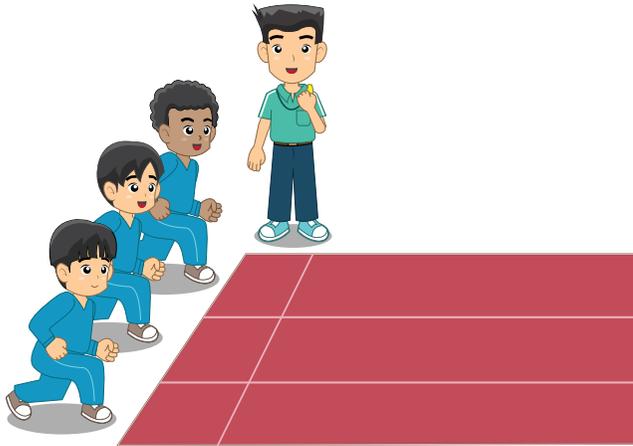
Tes kebugaran jasmani Indonesia, terdiri dari lima butir tes, dengan rangkaian butir tesnya yaitu: (1) Lari cepat (50 meter), (2) Angkat tubuh (*pull-up*/30 detik untuk putri dan 60 detik untuk putra), (3) Baring duduk (*sit-up*/60 detik), (4) Loncat tegak (*vertical jump*), dan (5) Lari jauh (800 m untuk putri dan 1.000 meter untuk putra).

2. Bentuk-bentuk Tes Kebugaran Jasmani

a. Tes Lari Cepat 50 Meter

- 1) Tujuan : Mengukur kecepatan lari seseorang.
- 2) Alat/fasilitas : Lintasan lari, peluit, *stopwatch*, bendera *start* dan tiang pancang.

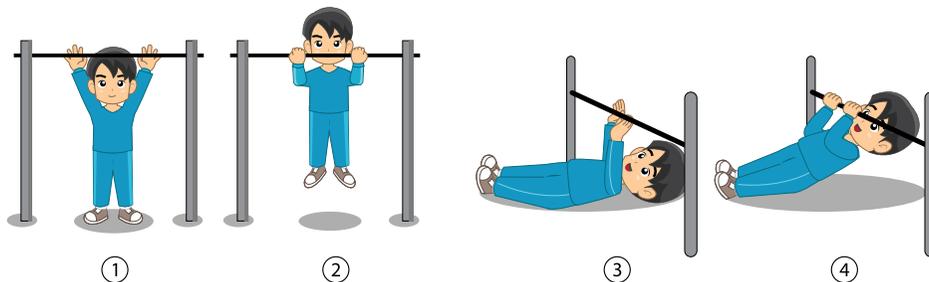
- 3) Pelaksanaan :
- Peserta didik berdiri di belakang garis start dengan sikap berdiri.
 - Apabila ada aba-aba “ya” peserta didik lari ke depan secepat mungkin menempuh jarak 50 meter.
 - Pada saat peserta didik menyentuh/melewati garis *finish stopwatch* dihentikan.
- 4) Cara memberi skor :
- Skor hasil tes yaitu waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 50 meter. Waktu dicatat sampai persepuluh detik.



Gambar. 7.12 Tes lari cepat menempuh jarak 50 meter

b. Tes Angkat Tubuh (30 detik untuk putri dan 60 detik untuk putra)

- Tujuan : Mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan dan otot bahu.
- Alat/fasilitas : Lantai, palang tunggal, *stopwatch* dan formulir pencatat hasil.
- Pelaksanaan :
 - Peserta didik bergantung pada palang tunggal, sehingga kepala, badan dan tungkai lurus.
 - Kedua lengan dibuka selebar bahu dan keduanya lurus.
 - Kemudian peserta didik mengangkat tubuhnya dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau melewati palang tunggal, lalu kembali ke sikap semula.
 - Lakukan gerakan tersebut secara berulang-ulang, tanpa istirahat selama (30 detik untuk putri dan 60 detik untuk putra).
- Cara memberi skor :
Skor hasil tes yaitu jumlah angkatan tubuh yang dilakukan dengan benar selama (30 detik untuk putri dan 60 detik untuk putra). Setiap gerakan angkat tubuh yang tidak benar diberi nilai 0 (nol).

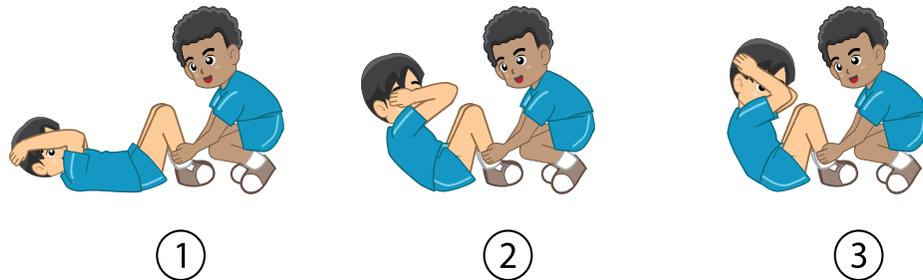


Gambar 7.13 Tes angkat tubuh (30 detik untuk putri dan 60 detik untuk putra)

c. Tes Baring Duduk 60 Detik

- 1) Tujuan : Mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut.
- 2) Alat/fasilitas : Lantai, palang tunggal, stopwatch dan formulir pencatat hasil.
- 3) Pelaksanaan :
 - a) Peserta didik berbaring di atas lantai/rumput, kedua lutut ditekuk kurang lebih 90 derajat.
 - b) Kedua tangan dilipat dan diletakkan di belakang kepala dengan jari tangan saling berkaitan dan kedua lengan menyentuh lantai.
 - c) Salah seorang teman membantu memegang dan menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat.
 - d) Apabila ada aba-aba “ya”, peserta didik bergerak mengambil sikap duduk, sehingga kedua sikunya menyentuh paha, kemudian kembali ke sikap semula.
 - e) Lakukan gerakan itu berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat dalam waktu 60 detik.
- 4) Cara memberi skor :

Skor hasil tes yaitu jumlah baring duduk yang dilakukan dengan benar selama 60 detik. Setiap gerakan angkat tubuh yang tidak benar diberi nilai 0 (nol).



Gambar 7.14 Tes baring duduk selama 60 detik

d. Tes Loncat Tegak

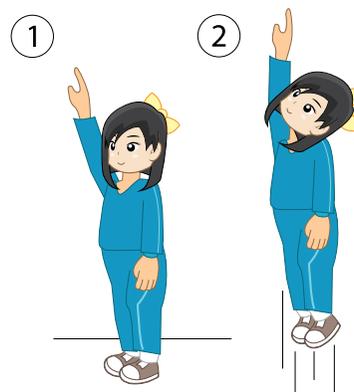
- 1) Tujuan : Mengukur daya ledak (tenaga eksplosif) otot tungkai.
- 2) Alat/fasilitas : Dinding, papan berwarna gelap berukuran (30 x 150 cm) berskala satuan ukuran sentimeter yang digantung pada dinding dengan ketinggian jarak antara lantai dengan nol pada papan skala ukuran 150 cm, serbuk kapur dan alat penghapus, dan formulir pencatat hasil.
- 3) Pelaksanaan :
 - a) Peserta didik berdiri tegak dekat dinding, kedua kaki berada dekat papan dinding di samping tangan kiri atau kanannya.
 - b) Kemudian tangan yang berada dekat dinding diangkat lurus ke atas, telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.
 - c) Kedua tangan lurus berada di samping badan kemudian peserta didik mengambil sikap awalan dengan membengkokkan kedua lutut dan kedua tangan diayun ke belakang.
 - d) Seterusnya peserta didik meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan berskala dengan tangan yang terdekat dengan dinding, sehingga meninggalkan bekas raihan pada papan berskala. Tanda ini menampilkan tinggi raihan loncatan peserta didik tersebut.
- 4) Cara memberi skor :

Ambil tinggi raihan yang tertinggi dari ketiga kali loncatan, sebagai hasil

tes loncat tegak. Hasil loncat tegak diperoleh dengan cara hasil raihan tertinggi dari salah satu loncatan tersebut dikurangi tinggi raihan tanpa loncatan. Contoh : Rasyad tinggi raihan tanpa loncatan 165 cm, sedangkan tinggi raihan loncatannya mencapai 220 cm, maka skor tegaknya yaitu $220 \text{ cm} - 165 \text{ cm} = 55 \text{ cm}$.

e. Tes lari jauh (1.000 meter untuk putri dan 1.200 meter untuk putra)

- 1) Tujuan : Mengukur daya tahan (*cardio respiratory endurance*)
- 2) Alat/fasilitas : Lapangan, bendera start, peluit, *stopwatch*, nomor dada, tanda/garis *start* dan *finish*, dan formulir pencatat hasil.
- 3) Pelaksanaan :
 - a) Peserta didik berdiri di belakang garis *start*. Pada aba-aba “siap” peserta didik mengambil sikap start berdiri untuk siap berlari.
 - b) Pada aba-aba “ya” peserta didik berlari menuju garis *finish*, dengan menempuh jarak (1.000 meter untuk putri dan 1.200 meter untuk putra).
 - c) Bila ada peserta didik yang mencuri start, maka peserta didik tersebut dapat mengulangi tes tersebut.
- 4) Cara memberi skor : Hasil yang dicatat sebagai skor lari 800 meter (putri) dan 1.000 meter (putra) adalah waktu yang dicapai dalam menempuh jarak tersebut. Hasil dicatat sampai sepersepuluh detik.



Gambar 7.15 Tes loncat tegak

Kriteria/Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (Untuk Peserta Didik SMP/Usia 13 – 15 Tahun)

| Klasifikasi Nilai | Jenis Kelamin | |
|-------------------|------------------|------------------|
| | Putra | Putri |
| Baik Sekali | 228 – ke atas | 206 – ke atas |
| Baik | 176 – 227 | 134 – 205 |
| Sedang | 127 – 175 | 80 – 133 |
| Kurang | 78 - 126 | 39 - 79 |
| Kurang Sekali | Sampai dengan 77 | Sampai dengan 38 |

Sumber : Pusat Kebugaran jasmani dan Rekreasi. 1999. *Tes Kebugaran jasmani Indonesia untuk Remaja Umur 16 – 19 Tahun*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional RI.

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan yang berarti. Setiap orang membutuhkan kebugaran jasmani yang baik, agar ia dapat melaksanakan pekerjaannya dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Ringkasan Materi

Manfaat melakukan senam secara teratur dan benar dalam jangka waktu yang cukup antara lain memungkinkan untuk: (1) Mempertahankan atau meningkatkan taraf kebugaran jasmani yang baik, (2) Mengadakan koreksi terhadap kekurangbenaran sikap dan gerak, (3) Membentuk sikap dan gerak, (4) Membentuk kondisi fisik (kekuatan otot, kelincahan, ketahanan, keluesan, dan kecepatan), (5) Membentuk berbagai sikap kejiwaan (membentuk keberanian, kepercayaan diri, kesiapan diri, dan kesanggupan bekerja sama), (6) Memberikan rangsangan bagi pertumbuhan tubuh, khususnya bagi anak-anak, dan (7) Memupuk rasa tanggung jawab terhadap kesehatan diri sendiri dan masyarakat.

Kekuatan adalah ketegangan yang terjadi atau kemampuan otot untuk suatu ketahanan akibat suatu beban. Beban tersebut dapat dari bobot badan sendiri atau dari luar (*external resistance*). Kekuatan dapat ditingkatkan dengan latihan yang menimbulkan tahanan, misalnya mengangkat, mendorong dan menarik. Latihan akan memberikan dampak pada peningkatan kekuatan bila beban yang menimbulkan tahanan tersebut maksimal atau hampir maksimal kekuatan.

Daya tahan otot adalah kemampuan otot-otot untuk melakukan tugas gerak yang membebani otot dalam waktu yang cukup lama. Salah satu bentuk latihan daya tahan otot adalah latihan weight training (latihan beban). Weight training adalah latihan-latihan yang sistematis dimana beban hanya dipakai sebagai alat untuk menambah kekuatan otot guna mencapai berbagai tujuan tertentu, seperti : memperbaiki kondisi fisik, kesehatan, kekuatan, prestasi dalam suatu cabang olahraga dan sebagainya.

Daya tahan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu yang relatif lama. Istilah lainnya yang sering digunakan ialah *respirato-cardio-vaskulair endurance*, yaitu daya tahan yang bertalian dengan pernafasan, jantung dan peredaran darah. Karena itu bentuk latihan untuk meningkatkan daya tahan pernafasan, jantung dan peredaran darah ini disebut ergosistem sekunder yang dilatih melalui peningkatan ergosistem primer (sistem saraf-otot dan tulang kerangka).

Penilaian Pengetahuan

Tugas Individu

A. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d yang merupakan jawaban paling benar! Coba kamu kerjakan di rumah dan dikumpulkan dalam bentuk portofolio!

- Kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan yang berarti disebut
 - kebugaran jasmani
 - ketahanan tubuh
 - daya tahan tubuh
 - kekuatan tubuh
- Latihan kebugaran jasmani berguna untuk meningkatkan
 - daya tahan tubuh
 - kelentukan persendian
 - kekuatan otot
 - daya tahan, kelenturan, kecepatan, kekuatan, kelincahan.
- Kemampuan fisik seseorang dalam melaksanakan tugas sehari-hari ditentukan oleh
 - tingkat kesehatan seseorang
 - kemampuan dalam melakukan aktivitas
 - derajat kebugaran jasmani
 - volume daya tahan yang tinggi
- Seseorang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik akan terhindar dari kemungkinan
 - ketegangan otot
 - cidera olahraga
 - pingsan akibat olahraga
 - gangguan kesehatan
- Untuk meningkatkan kekuatan, kelenturan dan daya tahan, seseorang harus berlatih selama
 - 4–6 minggu
 - 5–7 minggu
 - 6–8 minggu
 - 8–10 minggu
- Kemampuan otot melakukan suatu ketahanan akibat suatu beban dinamakan
 - kekuatan
 - daya tahan
 - kelenturan
 - kelincahan
- Kemampuan untuk melakukan perpindahan tempat dari satu tempat ke tempat yang lainnya dalam waktu yang sesingkat-singkatnya dinamakan
 - daya tahan
 - kecepatan
 - kelenturan
 - kelincahan
- Kemampuan otot-otot untuk melakukan tugas gerak yang membebani otot dalam waktu yang cukup lama dinamakan
 - kecepatan
 - kelenturan
 - daya tahan otot
 - kelincahan

9. Kemampuan seseorang melakukan kerja dalam waktu yang relatif lama dinamakan
 - a. kecepatan
 - b. kelenturan
 - c. daya tahan otot
 - d. daya tahan paru-paru/kardiovaskuler
10. Kemampuan seseorang untuk menggerakkan anggota badan pada luas gerak tertentu pada suatu persendian dinamakan
 - a. kecepatan
 - b. kelenturan
 - c. daya tahan otot
 - d. kelincahan

B Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat! Coba kamu kerjakan di rumah dan dikumpulkan dalam bentuk portofolio!

1. Jelaskan apa yang dimaksud dengan kebugaran jasmani!
2. Sebutkan macam-macam komponen kebugaran jasmani!
3. Sebutkan manfaat melakukan latihan kebugaran jasmani!
4. Jelaskan apa yang dimaksud dengan kekuatan!
5. Sebutkan macam-macam bentuk latihan kekuatan!
6. Jelaskan apa yang dimaksud dengan kecepatan!
7. Sebutkan macam-macam bentuk latihan kecepatan!
8. Jelaskan apa yang dimaksud dengan daya tahan!
9. Sebutkan macam-macam bentuk latihan daya tahan!
10. Jelaskan apa yang dimaksud dengan kelenturan!

Tugas Kelompok

C. Setelah kamu mempelajari materi aktivitas kebugaran jasmani, coba kamu kerjakan tugas kelompok di bawah ini dengan penuh rasa tanggung jawab. Tugas kelompok ini dapat dikerjakan di rumah dan dikumpulkan dalam bentuk portofolio!

| No | Tugas Gerak | Cara Melakukan | Kesalahan yang terjadi | Perbaikan Kesalahan |
|----|--|----------------|------------------------|---------------------|
| 1. | Latihan berbagai macam bentuk kekuatan otot. | | | |
| 2. | Latihan berbagai macam bentuk daya tahan otot. | | | |
| 3. | Latihan daya tahan aerobik | | | |
| 4. | Latihan kelenturan. | | | |

Penilaian Keterampilan

D. Penilaian aspek keterampilan dilakukan terhadap proses pelaksanaan suatu gerakan (penilaian proses) yang dilakukan oleh peserta didik. Butir tes keterampilan yang dilakukan oleh peserta didik pada aktivitas kebugaran jasmani adalah sebagai berikut.

| Aspek yang Dinilai | Kualitas Gerak | | | |
|--|----------------|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Lakukan latihan kekuatan otot! Unsur-unsur yang dinilai adalah ketepatan dalam melakukan gerakan. 2. Lakukan latihan daya otot! Unsur-unsur yang dinilai adalah ketepatan dalam melakukan gerakan. 3. Lakukan latihan daya tahan jantung dan paru-paru! Unsur-unsur yang dinilai adalah ketepatan dalam melakukan gerakan. 4. Lakukan latihan kecepatan! Unsur-unsur yang dinilai adalah ketepatan dalam melakukan gerakan. 5. Lakukan latihan kelenturan! Unsur-unsur yang dinilai adalah ketepatan dalam melakukan gerakan. 6. Lakukan tes kebugaran jasmani untuk peserta didik SMP yang terdiri dari : (1) Lari cepat 50 meter, angkat tubuh 30 detik untuk putra dan 60 detik untuk putri, (3) baring duduk 60 detik, (4) lompat tegak, (5) lari jauh 800 meter untuk putri dan 1.000 meter untuk putra! Unsur-unsur yang dinilai adalah ketepatan dalam melakukan gerakan. | | | | |
| JUMLAH | | | | |
| JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 12 | | | | |

Penilaian Perilaku

E. Penilaian aspek perilaku (sikap) dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik melakukan aktivitas kebugaran jasmani. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, dan toleransi.

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang di cek (√) dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 3. (Baik=3, Sedang = 2, dan Kurang = 1).

Rubrik Penilaian Perilaku

| Perilaku yang Dinilai | Cek (√) | | |
|---------------------------|---------|--------|--------|
| | Baik | Sedang | Kurang |
| 1. Kerja sama | | | |
| 2. Tanggung jawab | | | |
| 3. Menghargai teman | | | |
| 4. Disiplin | | | |
| 5. Toleransi | | | |
| Jumlah skor maksimal = 15 | | | |

Kata Kunci

Renang gaya dada, posisi tubuh, gerakan kaki, gerakan lengan, gerakan mengambil napas, koordinasi gerakan, bentuk-bentuk pembelajaran, tata tertib dalam berenang.

Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari dan mempraktikkan materi pada bab ini, peserta didik diharapkan memiliki pengetahuan dan mampu mempraktikkan keterampilan dasar salah satu gaya renang dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.

Peta Konsep

Aktivitas Air

Pembelajaran Gerakan Renang Gaya Dada

- Pengertian renang
- Asal-usul renang
- Pembelajaran posisi badan
- Pembelajaran gerakan kaki
- Pembelajaran gerakan lengan
- Pembelajaran gerakan mengambil napas
- Pembelajaran koordinasi gerakan renang gaya dada

Tata Tertib Keselamatan di Air

- Hal-hal yang harus dilakukan sebelum berenang
- Hal-hal yang harus dilakukan setelah berenang
- Hal-hal yang harus dihindari dalam berenang

PEMBANGKIT MOTIVASI

Indonesia adalah Negara Bahari karena dua pertiga wilayah Indonesia terdiri dari lautan oleh sebab itu ketrampilan berenang tidak bisa ditawar-tawar.

Kamu pasti sudah kenal dengan olahraga renang. Renang merupakan olahraga yang sudah dikenal luas di tengah-tengah masyarakat. Mereka ada yang menekuni olahraga ini hanya untuk rekreasi dan ada yang untuk keperluan prestasi, di antara kamu pasti sudah ada yang bisa berenang. Namun, apakah gerakan yang kamu lakukan sudah sesuai dengan teknik-teknik dasar berenang yang benar? Bagi kamu yang sudah atau belum bisa berenang sebaiknya kalian harus memahami lebih jauh tentang olahraga renang ini.

Renang gaya dada merupakan salah satu gaya renang yang diperlombakan. Renang gaya dada memerlukan kekuatan otot, kecepatan, daya tahan, dan koordinasi gerakan yang baik. Keempat hal ini akan membuat renang yang dilakukan menjadi cepat.

Gerakan renang gaya dada terdiri dari : (1) Posisi tubuh (*body position*), (2) gerakan kaki (*kicking*), (3) gerakan pernapasan (*breathing*), (4) koordinasi gerakan, (5) rotasi tangan (*hand rotation*).

Apakah kamu ingin belajar berenang, jika iya coba pelajari gerakan renang gaya dada. Penyajian materi dipaparkan secara lengkap, baik gambar maupun penjelasannya.

A. Pengertian dan Asal-Usul Renang

Sekarang coba kamu baca tentang pengertian dan asal-usul renang berikut ini.

Olahraga renang sangat berbeda dengan olahraga yang lain karena bergerak di air berbeda dengan bergerak di darat. Gerak manusia di darat pada umumnya pada posisi tegak atau vertikal dipengaruhi oleh data tarik bumi sepenuhnya, sedangkan perenang yang bergerak di air dalam posisi horizontal di bawah pengaruh daya tarik bumi dikurangi oleh daya tekan air ke atas.

Olahraga renang dimulai sejak abad 19 di London. Sekitar tahun 1837, hanya terdapat 6 kolam renang di kota itu. Populeritas renang terus membaik dan pada tahun 1869 beberapa asosiasi mulai muncul. Sedangkan di Amerika baru tahun 1888 mulai berkembang, dan tahun 1920 berhasil merajai perlombaan renang internasional.

Mereka-mereka yang sangat menonjol dalam kejuaraan renang tersebut antara lain : Sydney Cavill (1945), Robert JH Kiphuth dari klub renang Universitas Yale, dan Lewis B. Handley wanita pertama yang berenang di Selat Inggris.

Pada mulanya nomor yang dipertandingkan hanya gaya dada. Gaya baru yang pertama adalah "*Side Arm Stroke* atau *Side Stroke*" yang merupakan gaya ganti dimana sisi perenang berada dalam air. Dorongan kaki dirubah dari gaya kodok menjadi gaya gunting. Gaya ini akhirnya dikenal dengan nama "*Over Arm Side Stroke*".

Pada tahun 1902, Richard Cavill perenang Australia membuat rekor baru, yaitu berenang sejauh 100 meter dalam waktu 48,6 detik. Cavill menggunakan Arm Stroke, akan tetapi merubah tendangan kaki dari guntingan menjadi kipasan ke atas dan ke bawah. Gaya ini selanjutnya dikenal dengan nama Australia Crawl.

Perkembangan renang dunia selanjutnya, pada tahun 1935 telah membuahkkan bermacam-macam gaya renang, diantaranya gaya dada (*Breast stroke*), gaya punggung (*back stroke*), dan gaya kupu-kupu (*butterfly stroke*).

Pada Olimpiade tahun 1908, orang-orang telah berani mengarungi lautan dan menyeberangi sungai-sungai yang besar hanya dengan rakit. Kemudian lambat laun berkembang ke seluruh pelosok tanah air. Dan berdirilah kolam renang yang pertama kali di Indonesia yaitu di Cihampelas, Bandung pada tahun 1904.

Tanggal 24 Maret 1951 berdirilah Perserikatan Berenang Seluruh Indonesia yang disingkat PBSI dengan ketuanya Poerwoedarmo. Kemudian pada tahun 1952 PBSI diterima menjadi anggota FINA (organisasi renang dunia). Dan pada tahun 1957 PBSI diubah namanya menjadi PRSI (Persatuan Renang Seluruh Indonesia). Sumber: www.pbprsi.org.

B. Pembelajaran Aktivitas Air Renang Gaya Dada

Renang gaya dada populer pada tahun 1875 oleh perenang Inggris Matthew Webb. Matthew adalah orang pertama yang merenangi teluk Channel (kanal) dengan menggunakan gaya dada. Gerakan renang gaya menyerupai katak yang sedang berenang, sehingga gaya ini sering disebut dengan gaya katak.

Perbedaannya, pada manusia sikap meluncurnya dilakukan dengan kedua kaki dan tangan lurus, sedangkan pada katak hal ini tidak ditemukan. Gaya dada pada abad 19 sudah diajarkan dan diperlombakan di sekolah-sekolah termasuk sekolah militer, sehingga dikenal dengan nama gaya sekolah atau “Schoolslag”.

Bentuk variasi berenang secara utuh di bawah air digunakan oleh perenang Teofilo Lidefonso pada Olimpiade tahun 1928. Ia memodifikasi teknik mengambil napas setelah melakukan satu gerakan di bawah air. Begitu pula perenang Rusia yang bernama Lounitchev meniru juara Olimpiade 1956 Masaru Furukawa dari Jepang.

Gerak gaya di bawah permukaan air ternyata menambah cepatnya gerak maju, dan hal ini kemudian dilarang oleh FINA (Induk Organisasi Renang Dunia) sejak tahun 1957. Peraturan ini kemudian merangsang untuk mengembangkan gaya dada dengan posisi di atas permukaan air. Perenang Amerika, Chest Jastremski tampil berperan pada awal tahun 1960 dengan “*Power Breast Stroke*” (bertenaga gaya dada), sehingga untuk beberapa saat Amerika Serikat memegang supremasi pada gaya ini.

Pada tahun 1966 perenang Rusia, Nikolai Pankain mulai mengembangkan gerak gaya dada yang dapat menambah kecepatan gerak tangan melakukan fase istirahat, menghilangkan sikap dimana tangan akan kembali bersama-sama di bawah dada. Hal ini merupakan pembaharuan dalam irama dari gayanya dengan kemungkinan agak sedikit menunda posisi pengambilan napas. Pengembangan ini berperan penting dan kini disebut gaya dada Eropa. Gaya ini berbeda dengan gaya dada Amerika.

Renang gaya dada pada dasarnya dapat ditinjau dari : Posisi tubuh, gerakan kaki, gerakan lengan, gerakan pernapasan, dan koordinasi gerakan.

Tanpa penguasaan teknik tersebut kamu tidak mungkin dapat berenang dengan baik pula. Sekarang coba kamu baca berbagai teknik dasar renang gaya dada dengan cermat, kemudian lakukan bersama-sama teman-temanmu untuk mempraktikkan berbagai jenis keterampilan yang ada dalam buku ini, kemudian diskusikan cara berenang yang baik. Yakinlah kamu “kamu bisa menjadi apapun yang kamu inginkan, dengan catatan kamu serius dan sepenuh hati melakukannya”

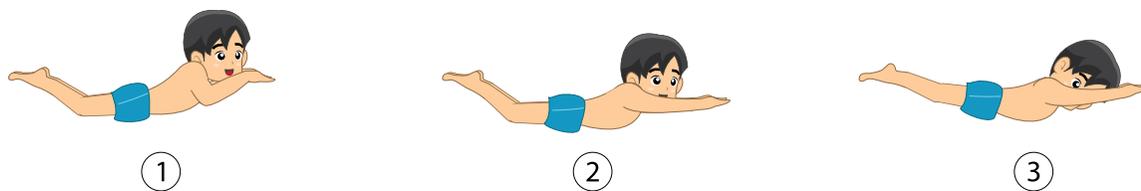
Teknik gerakan renang gaya dada adalah sebagai berikut.

1. Pembelajaran Posisi Tubuh Renang Gaya Dada

Ada dua macam posisi tubuh (*body position*) renang gaya dada pada saat meluncur atau saat kedua tangan lurus ke depan, yaitu : versi Amerika Utara dan versi Eropa Timur.

Cara melakukan gerakan posisi badan adalah sebagai berikut.

- a. Posisi badan beserta seluruh anggota badan rileks
 - b. Badan harus sehorizontal mungkin
 - c. Gerakan dimulai dengan persiapan kaki
 - d. Tumit ditarik mendekati pinggul sekaligus membuka lutut ke luar
 - e. Dorong kedua kaki ke belakang secara serempak
 - f. Rapatkan kembali kedua kaki seperti sikap pertama
 - g. Lakukan pembelajaran dengan jarak 5 – 7 meter
- Amati dan rasakan koordinasi gerakan yang dilakukan, dan temukan pola yang paling sesuai buat kamu.



Gambar 8.1 Pembelajaran gerakan posisi badan renang gaya dada

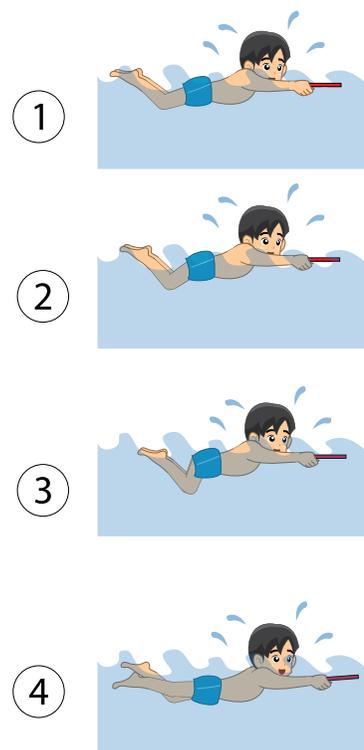
2. Pembelajaran Gerakan Kaki Renang Gaya Dada

Gerakan kaki (*kicking*) renang gaya dada saat ini cenderung membentuk gerakan kaki dolphin (*whip kick*), dimana pada saat istirahat, yaitu fase ketika kedua tungkai kaki bagian bawah ditarik serentak mendekati pinggul dan kemudian setelah fase itu dilakukan pergelangan kedua kaki diputar mengarah ke luar hingga membentuk sudut $\pm 50^\circ$. Kemudian dari posisi ini kedua kaki melakukan gerakan menginjak dan diakhiri dengan menendang sehingga kedua kaki bertemu lurus di belakang.

Cara melakukan gerakan kaki adalah sebagai berikut.

- 1) Diawali sikap berdiri pada kolam dangkal pegang papan pelampung dengan kedua tangan di depan dada.
- 2) Luruskan kedua kaki ke belakang hingga badan terapung di atas permukaan air.
- 3) Lakukan gerakan kaki renang gaya dada berulang-ulang.

Amati dan rasakan koordinasi gerakan yang dilakukan, dan temukan pola yang paling sesuai buat kamu.



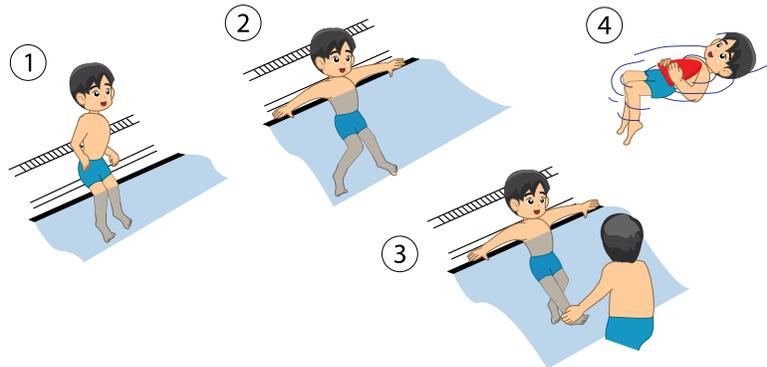
Gambar 8.2 Pembelajaran gerakan kaki renang gaya dada

a. Bentuk-bentuk Pembelajaran Gerakan Kaki Badan Telentang

Bentuk-bentuk pembelajaran gerakan kaki badan telentang renang gaya dada adalah sebagai berikut.

- 1) Belajar gerak dasar kaki gaya dada sambil duduk di pinggir kolam.
- 2) Belajar gerak dasar kaki gaya dada sambil berdiri di pinggir menghadap kolam.
- 3) Belajar gerak dasar kaki gaya dada sambil berdiri di pinggir menghadap kolam, namun sambil dipegang sebagai bebannya.
- 4) Belajar gerak dasar kaki gaya dada sambil terapung telentang dan memegang pelampung di kolam.

Amati dan rasakan pembelajaran gerakan yang dilakukan, dan temukan pola yang paling sesuai buat kamu.

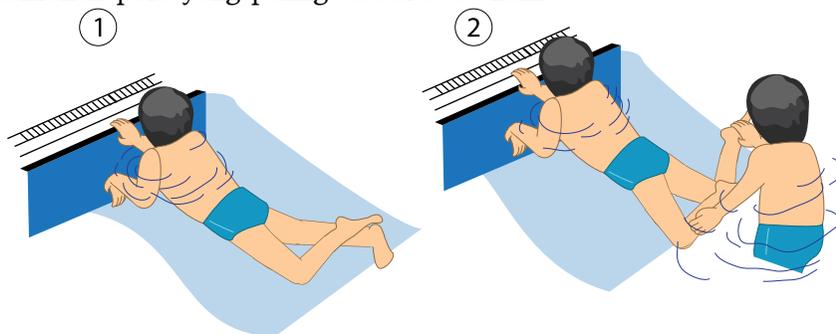


Gambar 8.3 Bentuk-bentuk pembelajaran gerakan kaki badan terlentangrenang gaya dada

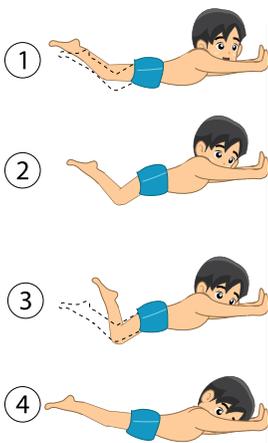
b. Bentuk-Bentuk Pembelajaran Gerakan Kaki di Tempat

Bentuk-bentuk pembelajaran gerakan kaki di tempat renang gaya dada adalah sebagai berikut.

- 1) Pembelajaran gerakan kaki gaya dada sambil memegang dinding kolam.
 - 2) Pembelajaran gerakan kaki gaya dada dengan menggunakan pelampung sirif kaki (kick-board).
 - 3) Pembelajaran koordinasi gerakan kaki dan tangan sambil meluncur, lebih baik menggunakan alat pernapasan.
 - 4) Pembelajaran koordinasi gaya dada secara lengkap (gerak kaki, lengan, dan gerak mengambil napas).
 - 5) Pembelajaran gaya dada dengan orientasi pada jarak hasil setiap kayuhan.
- Amati dan rasakan pembelajaran gerakan yang dilakukan, dan temukan pola yang paling sesuai buat kamu.



Gambar 8.4 Bentuk-bentuk pembelajaran gerakan kaki di tempat renang gaya dada



Gambar 8.5 Bentuk-bentuk Pembelajaran gerakan kaki di tempat renang gaya dada

c. Pembelajaran Gerakan Kaki di Tempat

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- 1) Posisi telungkup, kedua kaki lurus ke belakang dan kedua tangan memegang parit kolam.
- 2) Kemudian tarik kedua kaki secara serentak mendekati pinggul hingga lutut membentuk sudut dan kedua paha agak membuka.
- 3) Bersamaan dengan itu, pergelangan kaki diputar menghadap ke luar dan siap mendorong.
- 4) Langkah selanjutnya, gerakan kedua kaki ke belakang agak menyamping hingga membentuk setengah lingkaran di bawah permukaan air, bersamaan kedua telapak kaki diputar.

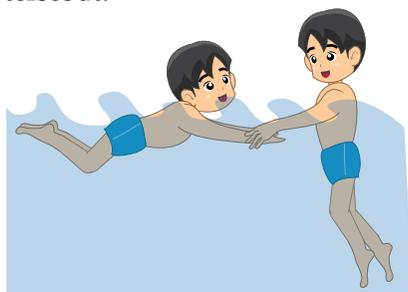
Amati dan rasakan pembelajaran gerakan yang dilakukan, dan temukan pola yang paling sesuai buat kamu.

d. **Pembelajaran Gerakan Kaki dengan Kedua Tangan Dipegang**

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- 1) Sikap telungkup, kedua tangan lurus ke depan dipegang teman dan kedua kaki lurus ke belakang.
- 2) Kemudian lakukan gerakan kaki gaya dada seperti pembelajaran pertama. Lakukan pembelajaran dalam jarak 8 – 10 meter dengan ulangan 2 – 3 kali.

Coba rasakan bentuk-bentuk pembelajaran gerakan kaki mana yang mudah dan sulit dilakukan. Mengapa gerakan tersebut mudah dan sulit dilakukan? Temukan permasalahan tersebut, kemudian lakukan kembali gerakan-gerakan tersebut.



Gambar 8.6 Bentuk-bentuk pembelajaran gerakan kaki dengan kedua kaki dipegang renang gaya dada

3. Gerakan Rotasi Tangan

Pada dasarnya rotasi tangan (*hand rotation*) renang gaya dada terdiri dari tiga versi, antara lain sebagai berikut.

a. **Versi Amerika Utara**

Cara melakukan gerakan rotasi tangan versi Amerika Utara adalah sebagai berikut.

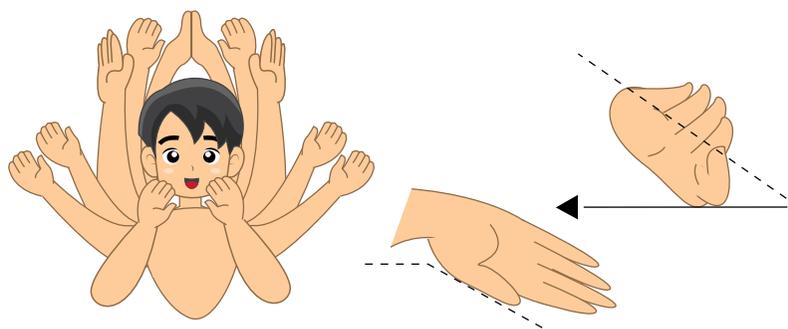
- 1) Fase istirahat (*recovery*), saat kedua lengan lurus di depan.
- 2) Fase membuka ke luar (*outward*), saat kedua tangan membuka ke luar hingga lebih lebar dari perpanjangan garis bahu.
- 3) Fase menangkap (*catch*), fase ini dilakukan setelah akhir dari melakukan fase membuka, dimana saat mengerjakan fase ini usahakan siku tinggi (*high elbow*) untuk memutar pergelangan tangan.

b. **Versi Eropa Timur**

Cara melakukan gerakan rotasi tangan versi Eropa Timur adalah sebagai berikut.

- 1) Fase istirahat (*recovery*), saat kedua lengan lurus di depan.
- 2) Fase membuka ke luar (*outward*), saat dimana kedua tangan membuka ke samping hingga perpanjangan garis bahu. Sudut yang dibentuk antar telapak tangan dengan permukaan air pada saat menyapu keluar adalah 30 - 45° dan sudut yang dibentuk antara lengan bawah dengan tangan pada pergelangan adalah 15 - 30°.
- 3) Fase mendorong ke dalam (*push*), fase ini dilakukan setelah berakhirnya fase membuka keluar, dimana saat melakukan fase

mendorong ke dalam telapak tangan saling berhadapan serentak dengan menutup telapak tangan hingga bertemu, kedua siku dan lengan juga menutup hingga keduanya bertemu pada satu garis lurus di bawah dagu.

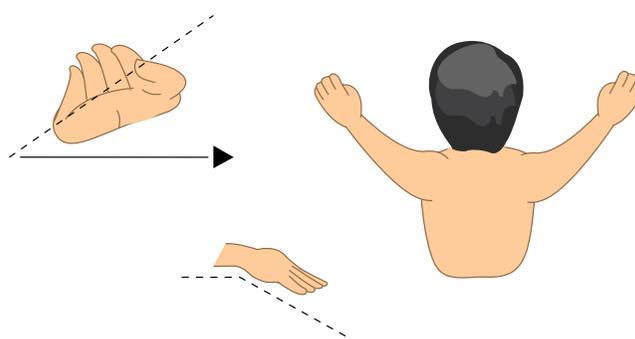


Gambar 8.7 Rotasi tangan versi Eropa Timur renang gaya dada

c. Versi Canada

Versi ini berkembang dari versi Eropa Timur, sehingga beberapa fase yang dilakukan pada fase Eropa Timur juga dilakukan pada vase Canada. Fase istirahat dan fase membuka keluar tetap sama, dan perbedaannya terletak pada fase mendorong, yaitu : Fase menutup ke dalam (*Inward sweep*) dilakukan setelah berakhirnya fase membuka keluar dilanjutkan dengan melakukan sapuan atau ayunan ke dalam dimana kedua belah siku tidak perlu bertemu dan cukup hanya kedua telapak tangan. Agar diperhatikan pada saat melakukan sapuan ke dalam posisi telapak tangan dengan air membentuk sudut antara $30-45^\circ$ atau rata-rata 40° .

Coba rasakan bentuk-bentuk pembelajaran gerakan rotasi tangan (*Hand Rotation*) mana yang mudah dan sulit dilakukan. Mengapa gerakan tersebut mudah dan sulit dilakukan? Temukan permasalahan tersebut, kemudian lakukan kembali gerakan-gerakan tersebut.

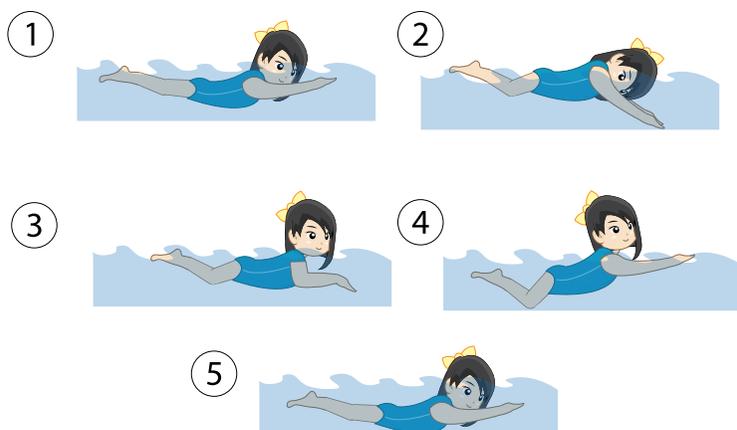


Gambar 8.8 Rotasi tangan versi Canada renang gaya dada

d. Gerakan Lengan Renang Gaya Dada

Cara melakukan gerakan lengan adalah sebagai berikut.

- 1) Berdiri pada kolam dangkal, dipinggir kolam, kedua paha mengepit papan pelampung.
- 2) Luruskan kedua lengan ke depan dan kedua kaki ke belakang hingga badan terapung di atas permukaan air.
- 3) Lakukan gerakan tangan renang gaya dada berulang-ulang. Amati dan rasakan pembelajaran gerakan yang dilakukan, dan temukan pola yang paling sesuai buat kamu.

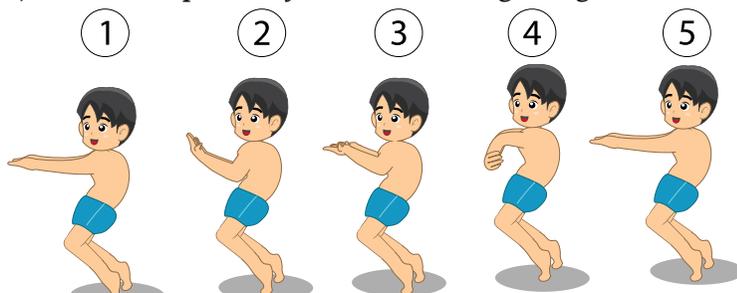


Gambar 8.9 Pembelajaran gerakan lengan renang gaya dada

e. Pembelajaran Gerakan Lengan di Darat

Cara melakukan gerakan lengan di darat adalah sebagai berikut.

- 1) Berdiri tegak, kedua lutut ditekuk.
- 2) Kedua tangan lurus di depan.
- 3) Pandangan ke depan.
- 4) Kemudian putar kedua telapak tangan dengan menekan ke bawah sampai dagu.
- 5) Lalu luruskan kembali kedua lengan ke depan, sikap telapak tangan menghadap bawah.
- 6) Lakukan pembelajaran ini berulang-ulang.

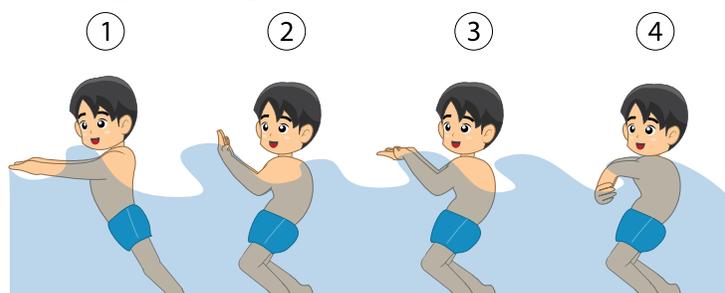


Gambar 8.10 Pembelajaran gerakan lengan di darat renang gaya dada

f. Pembelajaran Gerakan Lengan di Air

Cara melakukan gerakan lengan di air adalah sebagai berikut.

- 1) Bentuk pembelajarannya sama dengan pembelajaran di darat
- 2) Sekarang pembelajarannya di air yang dangkal
- 3) Kemudian sedikit-demi sedikit gerakannya maju ke depan
Amati dan rasakan pembelajaran gerakan yang dilakukan, dan temukan pola yang paling sesuai buat kamu.



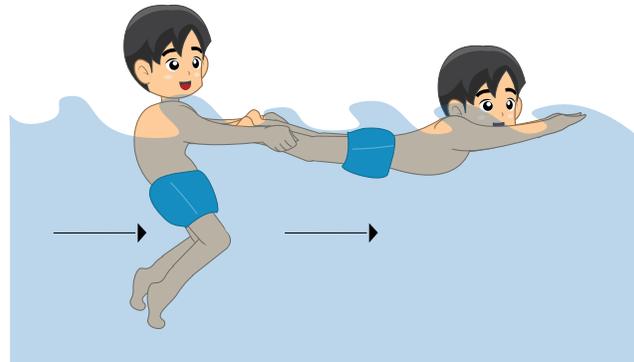
Gambar 8.11 Pembelajaran gerakan lengan di air renang gaya dada

g. Pembelajaran Gerakan Lengan Dipegang Teman

Cara melakukan gerakan lengan dengan dipegang adalah sebagai berikut.

- 1) Posisi badan terlentang
- 2) Lalu temanmu memegang kakimu
- 3) Hingga posisi badanmu lurus
- 4) Kedua tangan lurus ke depan
- 5) Kepala agak sedikit di atas air
- 6) Lakukan pembelajaran ini dalam jarak 8–10 meter
- 7) Pembelajaran ini diulangi 2–3 kali.

Amati dan rasakan pembelajaran gerakan yang kamu lakukan bersama temanmu, dan temukan pola yang paling sesuai buat kamu.



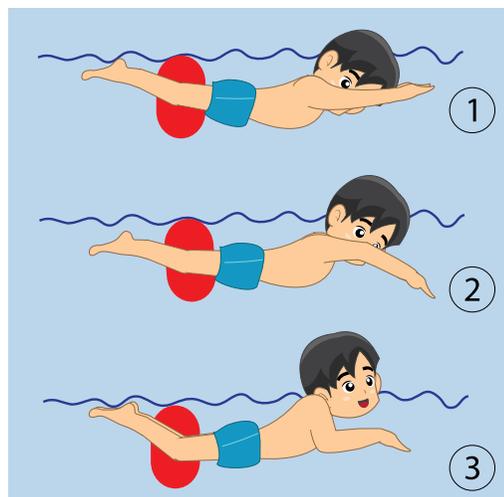
Gambar 8.12 Pembelajaran gerakan lengan dengan dipegang renang gaya dada

h. Pembelajaran Gerakan Lengan dengan Mengepit Pelampung

Cara melakukan gerakan lengan sambil mengepit pelampung adalah sebagai berikut.

- 1) Berdiri pada kolam dangkal, dipinggir kolam
- 2) Kedua paha mengepit papan pelampung
- 3) Luruskan kedua lengan ke depan
- 4) Kedua kaki ke belakang
- 5) Hingga badan terapung di atas permukaan air
- 6) Lakukan pembelajaran ini dalam jarak 8–10 meter
- 7) Pembelajaran ini diulangi 2–3 kali

Amati dan rasakan pembelajaran gerakan yang dilakukan, dan temukan pola yang paling sesuai buat kamu.

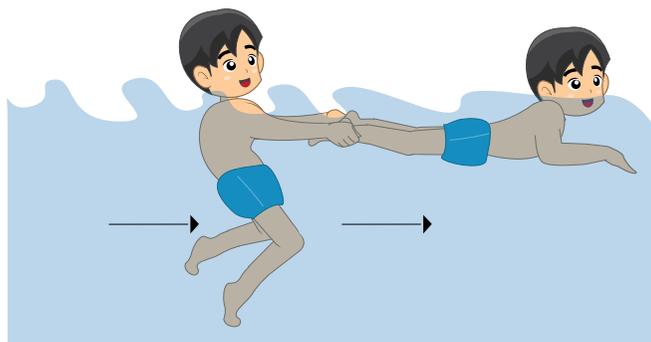


Gambar 8.13 Pembelajaran gerakan lengan dengan mengepit pelampung renang gaya dada

i. Pembelajaran Gerakan Tangan dan Pengambilan Napas

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- 1) Sikap telungkup dengan kedua kaki lurus ke belakang dipegangi oleh teman dan kedua tangan lurus ke depan.
- 2) Lakukan gerakan yang dimulai dengan kedua telapak tangan dibuka ke samping, dilanjutkan siku membentuk sudut di bawah dada.
- 3) Putar kedua telapak tangan bersamaan dengan menekan ke bawah permukaan air dan akhir putarannya di bawah dagu.
- 4) Gerakan selanjutnya, kembali pada sikap pertama. lakukan pembelajaran dalam jarak 8–10 meter dengan ulangan 2–3 kali. Coba rasakan bentuk-bentuk pembelajaran gerakan lengan, mana yang mudah dan sulit dilakukan. mengapa gerakan tersebut mudah dan sulit dilakukan? Temukan permasalahan tersebut, kemudian lakukan kembali gerakan-gerakan tersebut.



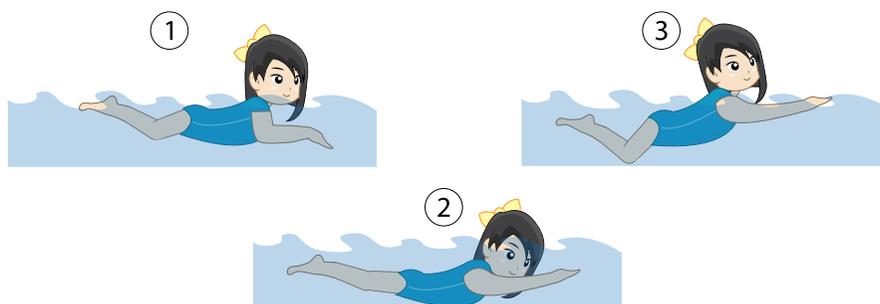
Gambar 8.14 Pembelajaran gerakan mengambil napas renang gaya dada

4. Pembelajaran Gerakan Pernapasan

Gerakan pengambilan napas (*breathing*) yaitu suatu proses antara menghirup udara. Menghirup udara dilakukan pada akhir *pull* dari gerakan lengan, yaitu pada saat tangan siap didorong ke depan, kepala diangkat sampai batas mulut ke luar permukaan air dan segera menghirup udara melalui mulut dan hidung. Pada saat menghirup udara, badan harus tetap diusahakan pada posisi horizontal dan bahu jangan sampai keluar dari permukaan air.

Mengeluarkan udara (napas) dilakukan pada saat *recovery* lengan, yaitu pada saat tangan didorong ke depan lurus, mulut dan hidung masuk ke permukaan air. Segera setelah itu udara dikeluarkan sedikit demi sedikit melalui mulut dan hidung.

Pembelajaran dilakukan berdiri kangkang di kolam dangkal, bungkukkan badan ke depan sehingga badan rata-rata air dan mulut berada di atas permukaan air.



Gambar 8.15 Pembelajaran gerakan mengambil napas renang gaya dada

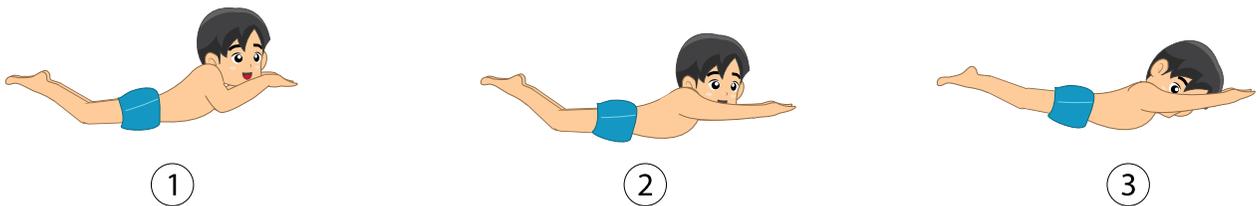
5. Pembelajaran Gerakan Koordinasi Renang Gaya Dada (Gerakan Kaki, Tangan, dan Pernapasan)

Pada renang gaya dada ada dua pendapat dalam menentukan bagian mana yang terlebih dahulu melakukan gerakan pada saat berenang dimulai. Ada yang menyebutkan dimulai dari gerakan tangan – kepala – bahu, selanjutnya bagian kaki mengikutinya. Pendapat lain mengatakan, mulai dari kaki dan seterusnya merupakan kebalikan dari pendapat pertama.

Kedua pendapat tersebut di atas memang tidak begitu saja diikuti tanpa adanya alasan yang kuat. Akan tetapi terlepas dari kedua pendapat tersebut, sebenarnya gerakan/bagian mana yang pertama kali mulai pada saat berenang tidak menjadi persoalan. Sebab bagaimanapun juga kedua pendapat di atas dilakukan pada saat renang, akan membentuk rangkaian yang sama dan tidak begitu berpengaruh terhadap kecepatan renang.

Sedangkan untuk mempermudah dalam memberikan penjelasan, gerakannya dimulai dengan gerakan tangan, sebab tangan dan kepala merupakan kemudi dari gerakan-gerakan lain selanjutnya. Urutan-urutan secara keseluruhan renang gaya dada seperti terlihat pada gambar berikut ini.

- a. Kaki lurus kebelakang, lengan lurus ke depan, dengan telapak tangan miring ke luar dan kepala kira-kira 80% masuk dalam air.
- b. Coba rasakan pembelajaran gerakan koordinasi (gerakan kaki, tangan, dan pernapasan) mana yang mudah dan sulit dilakukan. Mengapa gerakan tersebut mudah dan sulit dilakukan? Temukan permasalahan tersebut, kemudian lakukan kembali gerakan-gerakan tersebut.



Gambar 8.16 Gerakan koordinasi (gerakan kaki, tangan, dan pernapasan) renang gaya dada

C. Pembelajaran Tata Tertib di Kolam Renang

1. Hal-hal yang Harus Dilakukan Sebelum Berenang

- a. Melakukan pemanasan untuk mencegah terjadinya kejang otot di waktu berenang. Otot-otot yang harus diregangkan antara lain sebagai berikut.
 - 1) Otot-otot lengan
 - 2) Otot-otot leher
 - 3) Otot pinggang
 - 4) Otot punggung dan perut
 - 5) Otot-otot kaki
- b. Setelah itu bilaslah badan sebelum masuk ke kolam renang.
- c. Latihlah irama kaki terlebih dahulu, sebelum pembelajaran lainnya.
- d. Berjalan-jalan dan menapak di dasar kolam pada kedalaman yang cocok merupakan kesenangan yang menarik.

2. Hal-hal yang Harus Dilakukan Setelah Berenang

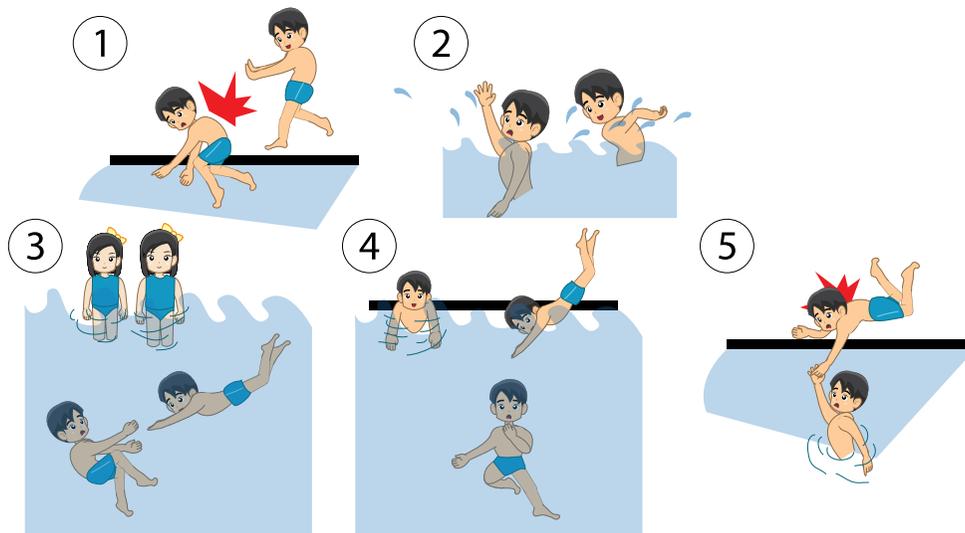
Setelah pembelajaran renang dilakukan, agar biasakan hal-hal sebagai berikut.

- Basuhlah mata agar jauh dari kotoran.
- Jika telinga kemasukan air, usahakan agar air bisa keluar dengan cara meloncat-loncat.
- Keringkan pakaian renang di tempat yang teduh (tidak panas).
- Istirahat yang cukup.
- Makan yang cukup.

3. Hal-hal yang Harus Dihindari dalam Berenang

Untuk menghindari kecelakaan di kolam renang, sebaiknya tidak melakukan hal-hal sebagai berikut.

- Dilarang mendorong teman-teman dari pinggir kolam.
- Tidak berenang di tempat dalam sebelum menguasai gerakan renang.
- Dilarang meloncat dari pinggir kolam di tempat-tempat ramai orang berkumpul.
- Dilarang meloncat di daerah kolam yang dangkal dengan posisi menukik.
- Dilarang membasuh muka di pinggir kolam, hingga memungkinkan tergelincir ke dalamnya.



Gambar 8.17 Tata tertib di kolam renang yang harus diperhatikan oleh peserta didik

Ringkasan Materi

Renang gaya dada dipopulerkan pada tahun 1875 oleh perenang Inggris Metthew Webb. Metthew adalah orang pertama yang merenangi teluk Channel (kanal) dengan menggunakan gaya dada. Gerakan renang gaya menyerupai katak yang sedang berenang, sehingga gaya ini sering disebut dengan gaya katak.

Perbedaannya, pada manusia sikap meluncurnya dilakukan dengan kedua kaki dan tangan lurus, sedangkan pada katak hal ini tidak ditemukan. Gaya dada pada Abad 19 sudah diajarkan dan diperlombakan di sekolah-sekolah termasuk sekolah militer, sehingga dikenal dengan nama gaya sekolah atau "*Schoolslag*".

Pada tahun 1966 perenang Rusia, Nikolai Pankain mulai mengembangkan gerak gaya dada yang dapat menambah kecepatan gerak tangan melakukan fase istirahat, menghilangkan sikap di mana tangan akan kembali bersama-sama di bawah dada. Hal ini merupakan pembaharuan dalam irama dari gayanya dengan kemungkinan agak sedikit menunda posisi pengambilan napas. Pengembangan ini berperan penting dan kini disebut gaya dada Eropa. Gaya ini berbeda dengan gaya dada Amerika.

Gerakan renang gaya dada terdiri dari : (1) Posisi tubuh (*body position*), (2) gerakan kaki (*kicking*), (3) gerakan pernapasan (*breathing*), (4) koordinasi gerakan, (5) rotasi tangan (*hand rotation*).

Penilaian Pengetahuan

Tugas Individu

A. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d yang merupakan jawaban paling benar! Coba kamu kerjakan di rumah dan dikumpulkan dalam bentuk portofolio!

1. Renang gaya dada dipopulerkan pada tahun 1875 oleh
 - a. Matthew Webb
 - b. Teofilo Lidefonco
 - c. David Wilkie
 - d. Richad Cavil
2. Renang gaya dada diajarkan di sekolah-sekolah sehingga gaya ini sering disebut gaya
 - a. backstroke
 - b. schooslag
 - c. batterfly
 - d. dollpin
3. Yang tidak termasuk gerakan renang gaya dada berikut ini adalah
 - a. kicking
 - b. breathing
 - c. foot rotation
 - d. hand rotation
4. Gaya renang yang hampir sama dengan gerakan kaki katak adalah
 - a. gaya bebas
 - b. gaya kupu-kupu
 - c. gaya punggung
 - d. gaya dada
5. Salah satu hal yang harus diperhatikan oleh seorang perenang untuk dapat berenang dengan cepat adalah
 - a. mengurangi atau memperkecil hambatan
 - b. memperkecil daya dorongnya
 - c. menambah kekuatan kontinuitas
 - d. memperbanyak kibasan lengan
6. Nomor renang gaya dada yang diperlombakan untuk pria adalah
 - a. 50 m dan 100 m
 - b. 100 m dan 200 m
 - c. 200 m dan 300 m
 - d. 400 m dan 800 m
7. Nomor renang gaya dada yang diperlombakan untuk wanita adalah
 - a. 100 m dan 200 m
 - b. 200 m dan 400 m
 - c. 300 m dan 400 m
 - d. 400 m dan 800 m
8. Posisi badan renang gaya dada adalah
 - a. sehorizontal mungkin dengan air
 - b. kepala masuk ke air kira-kira 70%
 - c. posisi badan lebih tinggi dari kaki
 - d. seluruh anggota badan sejajar

9. Yang tidak termasuk teknik gerakan renang gaya dada adalah
 - a. gerakan mengapung
 - b. gerakan kaki
 - c. koordinasi gerakan
 - d. pengambilan nafas
10. Posisi kaki renang renang gaya dada adalah
 - a. berdiri tegak
 - b. kedua kaki dibuka lebar
 - c. kedua kaki dirapatka
 - d. kedua lutut ditekuk

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

1. Sebutkan otot-otot yang harus diregangkan sebelum melakukan renang!
2. Sebutkan hal-hal yang harus diperhatikan setelah melakukan renang!
3. Sebutkan tahapan-tahapan renang gaya dada!
4. Jelaskan cara melakukan gerakan posisi badan renang gaya dada!
5. Sebutkan kesalahan-kesalahan dalam posisi badan renang gaya dada!
6. Jelaskan cara melakukan gerakan kaki renang gaya dada!
7. Sebutkan kesalahan-kesalahan gerakan kaki renang gaya dada!
8. Jelaskan cara melakukan gerakan lengan renang gaya dada!
9. Sebutkan kesalahan-kesalahan gerakan lengan renang gaya dada!
10. Jelaskan cara melakukan gerakan mengambil napas renang gaya dada!

Tugas Kelompok

C. Setelah kamu mempelajari materi aktivitas air, coba kamu kerjakan tugas kelompok di bawah ini dengan penuh rasa tanggung jawab. Tugas kelompok ini dapat dikerjakan di rumah dan dikumpulkan dalam bentuk portofolio!

| No. | Tugas Gerak | Cara Melakukan | Kesalahan yang terjadi | Perbaikan Kesalahan |
|-----|---|----------------|------------------------|---------------------|
| 1. | Pembelajaran teknik gerakan meluncur renang gaya dada. | | | |
| 2. | Pembelajaran teknik gerakan kaki renang gaya dada. | | | |
| 3. | Pembelajaran teknik gerakan lengan renang gaya dada. | | | |
| 4. | Pembelajaran teknik gerakan mengambil napas renang gaya dada. | | | |
| 5. | Pembelajaran teknik koordinasi gerakan renang gaya dada. | | | |

Penilaian Keterampilan

D. Penilaian aspek keterampilan dilakukan terhadap proses pelaksanaan suatu gerakan (penilaian proses) yang dilakukan oleh peserta didik. Butir tes keterampilan yang dilakukan oleh peserta didik pada aktivitas air adalah sebagai berikut.

Rubrik Penilaian Tes Keterampilan

| Aspek yang Dinilai | Kualitas Gerak | | | |
|--|----------------|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| <ol style="list-style-type: none">1. Lakukan pembelajaran gerakan kaki renang gaya dada! Unsur-unsur yang dinilai adalah ketepatan dalam melakukan gerakan.2. Lakukan pembelajaran gerakan lengan renang gaya dada! Unsur-unsur yang dinilai adalah ketepatan dalam melakukan gerakan.3. Lakukan pembelajaran gerakan renang gaya dada menempuh jarak 25 meter! Unsur-unsur yang dinilai adalah ketepatan dalam melakukan gerakan. | | | | |
| JUMLAH | | | | |
| JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 12 | | | | |

Penilaian Perilaku

E. Penilaian aspek perilaku (sikap) dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik melakukan aktivitas air. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, dan toleransi.

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang di cek (√) dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 3. (Baik=3, Sedang = 2, dan Kurang = 1).

Rubrik Penilaian Perilaku

| Perilaku yang Dinilai | Cek (√) | | |
|---------------------------|---------|--------|--------|
| | Baik | Sedang | Kurang |
| 1. Kerja sama | | | |
| 2. Tanggung jawab | | | |
| 3. Menghargai teman | | | |
| 4. Disiplin | | | |
| 5. Toleransi | | | |
| Jumlah skor maksimal = 15 | | | |

Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan 9

Kata Kunci

Pertolongan pertama pada kecelakaan, tujuan, prinsip-prinsip, alat-alat, korban, kecelakaan, kasa, steril, plester, obat-obatan, dokter, shock, gejala-gejala, usaha pencegahan, tindakan, pendarahan, pernapasan berhenti, mati suri, luka, patah tulang, pernapasan buatan, pingsan.

Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari materi pada bab ini, peserta didik diharapkan memiliki pengetahuan dan mampu melakukan tindakan darurat Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan yang terjadi pada diri sendiri maupun orang lain dengan menunjukkan perilaku kerja sama, kedisiplinan, toleransi, dan tanggung jawab selama melakukan aktivitas.

Peta Konsep

Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan

Konsep P3K

- Pengertian P3K
- Tujuan P3K
- Prinsip P3K
- Peralatan P3K dan Penggunaannya
- Obat-obatan P3K

Kecelakaan yang sering terjadi dan Cara Penanggulangannya

- Shock
- Pendarahan
- Pernapasan Berhenti (Asphyxia)
- Luka
- Patah tulang
- Kena arus listrik
- Pingsan

PEMBANGKIT MOTIVASI

Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan (P3K) adalah pertolongan darurat yang diberikan kepada korban kecelakaan, maupun yang sakit mendadak secara tepat dan cepat dan sementara sebelum mendapat pertolongan lanjutan dari seorang ahli (dokter) bila diperlukan. Kecelakaan-kecelakaan dapat terjadi di mana saja. Korban kecelakaan yang ditangani dengan penanganan yang tepat akan memberi dampak serius bagi korban, yaitu kehilangan nyawa. Pertolongan pertama pada korban kecelakaan memberi arti penting untuk “memperpanjang napas” korban, sebelum nantinya dibawa ke rumah sakit untuk mendapat penanganan dengan lebih komplis dan serius. Pengetahuan dan keterampilan pertolongan pertama sangat penting dan tak ternilai harganya pada saat-saat seperti itu.

P3K bukan usaha pengobatan yang bertujuan bahwa bantuan dokter menjadi tidak diperlukan! P3K dikerjakan oleh seseorang di tempat kecelakaan terjadi untuk menolong penderita, sampai beberapa waktu perawatan dokter datang. Sebagai orang yang memberi pertolongan pertama, Kamu harus segera berusaha mendatangkan dokter (karena kamu bukan dokter).

Dalam bab ini, kita akan mempelajari P3K. Penyajian materi dipaparkan secara lengkap, baik konsep dasar maupun penjelasannya. Jadi, bagaimanakah melakukan pertolongan pertama pada kecelakaan baik bagi diri sendiri maupun orang lain?

A. Hakikat dan Prinsip-Prinsip P3K

Manusia sebagai makhluk hidup selalu bergerak setiap hari. Gerakan atau kegiatan dilakukan di dalam dan di luar ruangan. Setiap kegiatan atau gerakan perlu dilakukan secara cermat karena beresiko mengalami kecelakaan.

Meskipun bukan suatu hal yang diharapkan, kecelakaan memerlukan langkah antisipatif yang diantaranya dengan mengetahui atau mendiagnosa penyakit maupun akibat kecelakaan, penanganan terhadap korban dan evakuasi korban bila diperlukan. Hal ini memerlukan pengetahuan P3K agar korban tidak mengalami resiko cedera yang lebih besar.

Sekarang coba kamu baca tentang materi Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan (P3K) berikut ini.

1. Pengertian P3K

Pertolongan pertama pada kecelakaan ialah pertolongan sementara yang diberikan kepada seseorang yang menderita sakit atau kecelakaan sebelum mendapat pertolongan dari dokter. Sifat dari pertolongan pertama ialah memberikan perasaan ketenangan kepada korban, mencegah atau mengurangi rasa takut dan gelisah, dan mengurangi bahaya yang lebih besar.

2. Tujuan P3K

Orang selalu berusaha menghindari penyakit atau kecelakaan. Tetapi tidak seorang pun tahu kapan penyakit atau kecelakaan itu akan datang. Karena itu kita harus selalu berusaha untuk memperkecil akibat dari musibah atau kecelakaan yang mungkin sewaktu-waktu akan menimpa diri atau sanak keluarga kita.

Kecelakaan itu berjenis-jenis macamnya dan penanganannya pun memerlukan keterampilan dan pengetahuan sendiri-sendiri. Kecelakaan dapat terjadi di mana-mana, dirumah, diperjalanan, di sekolah, di tempat kerja, di kolam renang, di tempat-tempat rekreasi dan di tempat-tempat lain. Sebagai akibat kecelakaan, korban dapat meninggal seketika, pingsan, luka berat dan luka ringan.

Korban kecelakaan yang masih hidup memerlukan pertolongan secepat mungkin, supaya korban terhindar dari bahaya maut. Pada kondisi tersebut terletak fungsi pertolongan pertama sebelum dokter datang. Bila dilakukan dengan benar, pertolongan pertama pada kecelakaan dapat menolong jiwa seseorang. Namun demikian, bila dilakukan dengan salah, bahkan dapat membahayakan jiwa korban.

Oleh karena itu, orang yang memberikan pertolongan pertama harus mempunyai pengetahuan, keterampilan P3K serta mampu melihat situasi dan kondisi korban sebelum melakukan pertolongan pertama. Tindakan-tindakan yang harus dilakukan dalam memberikan pertolongan pertama, antara lain:

- a. Panggilah dokter secepat mungkin atau bila dokter tak mungkin segera datang, kirimkanlah penderita segera ke rumah sakit.
- b. Hentikan perdarahan.
- c. Cegah dan atasi shock atau gangguan keadaan umum yang lainnya.
- d. Cegahlah infeksi.

Tujuan pertolongan pertama pada kecelakaan adalah sebagai berikut.

- a. Menyelamatkan nyawa atau mencegah kematian
 - 1) Memperhatikan kondisi dan keadaan yang mengancam korban.
 - 2) Melaksanakan Resusitasi Jantung dan Paru (RJP) kalau perlu.
 - 3) Mencari dan mengatasi pendarahan.
- b. Mencegah cacat yang lebih berat (mencegah kondisi memburuk)
 - 1) Mengadakan diagnose.
 - 2) Menangani korban dengan prioritas yang logis.
 - 3) Memperhatikan kondisi atau keadaan (penyakit) yang tersembunyi.
- c. Menunjang penyembuhan
 - 1) Mengurangi rasa sakit dan rasa takut.
 - 2) Mencegah infeksi.
 - 3) Merencanakan pertolongan medis serta transportasi korban dengan tepat.

3. Prinsip-prinsip P3K

Prinsip-prinsip atau sikap kita ketika melakukan usaha pertolongan pertama pada kecelakaan adalah sebagai berikut.

- a. Bersikap tenang dan tidak panik.
- b. Berikan pertolongan dengan cara yang cepat dan tepat.
- c. Sebelum mengetahui berat ringannya cedera yang dialami, jangan cepat-cepat memindahkan atau menggeser korban.
- d. Jika ada luka, diusahakan agar korban tidak melihatnya, sebab dapat membuat korban menjadi panik.
- e. Setelah mendapat pertolongan pertama, korban sebaiknya segera dibawa ke dokter, rumah sakit, Puskesmas untuk penanganan selanjutnya.

B. Peralatan P3K dan Cara Penggunaannya

Peralatan atau perlengkapan pertolongan pertama pada kecelakaan minimal yang perlu dipersiapkan dalam usaha memberikan pertolongan, antara lain sebagai berikut

1. Peralatan P3K

a. Kasa Pembalut (Perban)

Perban terbuat dari kain yang jarang dan tipis. Perban ini dipergunakan untuk membalut luka yang sudah ditutup kasa steril.

b. Kasa Steril

Kasa yang sudah disterilkan digunakan untuk menutup luka. Kasa steril adalah kain yang bebas dari kuman-kuman penyakit.

c. Plester

Plester digunakan untuk merekatkan kasa penutup agar tidak terlepas. Dalam meletakkan kasa penutup, plester ditempatkan pada beberapa tempat dan jangan melewati bagian tengah luka.

d. Plester obat

Plester obat (plester yang mengandung obat) biasanya digunakan untuk menutup luka kecil yang telah dibersihkan, misalnya akibat teriris atau tersayat benda tajam. Pada permukaan tengah plester terdapat lapisan yang mengandung obat.

e. Pembalut Segitiga

Pembalut segitiga (*mitella*) biasanya digunakan untuk korban yang mengalami kecelakaan seperti patah tulang lengan, luka di kepala atau cedera pada sendi lutut. Pembalut segitiga terbuat dari kain putih dengan ukuran 90 cm dan 125 cm. Pinggirnya tidak dijahit agar ketika dipakai tidak menekan luka atau cedera.

f. Kapas

Kapas digunakan untuk membersihkan luka atau mengoleskan obat. Biasanya sebelum digunakan, kapas terlebih dahulu dibasahi dengan air bersih yang steril atau larutan pembersih luka, setelah itu baru dipakai untuk membersihkan luka yang kotor.

g. Gunting

Gunting yang digunakan sebaiknya gunting perban tahan karat.

h. Lampu senter

Lampu senter digunakan untuk melihat luka tertentu agar lebih jelas, misalnya suatu benda yang masuk ke telinga atau melihat benda yang sangat kecil di dalam luka.

i. Jepitan

Jepitan (*pinset*) digunakan untuk mengambil suatu benda yang kecil di dalam luka atau mengambil kotoran yang melekat pada permukaan luka. Pinset juga biasanya dipakai untuk menjepit kapas atau kasa steril. Sebelum dipakai sebaiknya pinset dibersihkan dahulu dengan alkohol 70% atau direbus.

2. Obat-obatan P3K

a. Obat Penghilang Rasa Sakit

1) Jenis obat:

- a) Balsem
- b) Minyak kayu putih
- c) Minyak angin

2) Cara penggunaannya:

Obat diusapkan atau dioleskan pada dada, kening, leher dan perut atau dicitumkan.

3) Kegunaannya:

Memberi rasa segar, menghilangkan rasa sakit, melonggarkan pernapasan atau menghangatkan tubuh.

b. Obat Luka Bakar

1) Jenis obat:

- Salep minyak ikan

2) Cara penggunaannya:

Oleskan salep ke permukaan luka bakar.

- 3) Kegunaannya:
Pada luka bakar yang kecil dan ringan sangat efektif dan cepat menyembuhkan.

c. Obat Luka Ringan

- 1) Jenis obat:
a) Obat merah
b) Betadin
- 2) Cara penggunaannya:
Bersihkan luka dengan obat pencuci luka terlebih dahulu, kemudian oleskan obat pada luka.
- 3) Kegunaannya:
Mempercepat penyembuhan pada luka yang ringan seperti tersayat benda tajam dan menghindarkan luka dari kotoran agar tidak infeksi.

d. Obat Penyadar Orang Pingsan

- 1) Jenis obat:
a) Amoniak cair 25%
b) Eau de cologne
- 2) Cara penggunaannya:
Basahi kapas dengan Amoniak atau Eau de cologne. Kemudian kapas didekatkan atau diciumkan ke hidung korban sampai korban sadar.

e. Obat Pencuci Luka

- 1) Jenis obat:
a) Larutan betadin
b) Alkohol 70%
c) Boorwater (larutan boric)
- 2) Cara Menggunakannya
Basahi kapas dengan larutan betadine, alkohol atau boorwater. Kemudian luka bersihkan dengan kapas yang sudah dibasahi dengan larutan tersebut di atas.

C. Kecelakaan yang Sering Terjadi dan Cara Pertolongannya

1. Shock

Shock adalah gangguan keadaan umum yang disebabkan karena pembuluh darah kurang terisi sehingga aliran darah terganggu.

a. Gejala-gejalanya :

- 1) Kulit dan muka korban pucat dan terasa dingin.
- 2) Nadiya cepat
- 3) Pernapasan cepat
- 4) Korban tidak mengacuhkan keadaan sekeliling dan sering menguap
- 5) Korban merasa haus
- 6) Kesadarannya hilang atau berkurang

b. Usaha pencegahannya :

- 1) Letakkan korban terlentang dengan kepala lebih tinggi dari kaki.
- 2) Selimutilah tubuh korban dengan selimut yang tebal supaya hangat.
- 3) Jika masih sadar berilah minuman yang hangat. Kalau ada luka dalam perut, jangan sekali-kali diberi minum.
- 4) Kalau korban pingsan, letakkan amoniak di bawah hidungnya.
- 5) Sedapat mungkin hilangkan perasaan sakit.
- 6) Pindahkan korban ke tempat yang aman dengan hati-hati.

2. Pendarahan

Pada tiap-tiap luka akan terjadi pendarahan. Pendarahan dapat terjadi di dalam atau di luar badan. Supaya tidak terjadi infeksi, tiap luka baik itu luka luar maupun di dalam badan harus diambil tindakan yang cepat. Kita harus membedakan dari mana darah itu keluar, apakah pendarahan itu keluar dari arteri, vena (pembuluh darah balik), atau kapiler (pembuluh darah rambut).

a. Pendarahan arteri warnanya merah muda, dan darah keluar dengan memancar sesuai dengan denyutan jantung. Pendarahan vena warnanya merah tua, keluarnya cepat, tidak ada pancaran. Pendarahan kapiler warnanya merah tua atau merah muda, tidak cepat dan berdenyut, menyelubungi permukaan luka.

b. Tindakan terhadap pendarahan luar

- 1) Menekan dengan pembalut tekan
Cara melakukannya: di atas luka diletakkan kain kasa, kemudian dibalut dengan kain pembalut. Kain kasa akan menutupi dan menekan darah yang keluar. Pendarahan vena dan pendarahan yang tidak berat dapat dihentikan dengan cara tersebut. Kalau tidak ada kain kasa, dapat juga dipergunakan sapu tangan yang bersih. Jika terjadi pendarahan di tangan atau di kaki, tangan atau kaki harus diangkat ke atas.
- 2) Menekan dari atas tempat tekanan
Kalau terjadi pendarahan arteri dan pendarahan lain yang tidak dapat dihentikan setelah 5 menit dengan pembalut tekan, maka tekanan harus dilakukan pada tempat-tempat tertentu, yaitu tempat di mana arteri menyilang pada tulang. Tempat yang harus ditekan, yaitu tempat antara luka dan jantung, tempat yang paling dekat dengan luka arteri menyilang tulang. Setelah pendarahan berhenti, lakukan penekanan dengan pembalut tekan.
- 3) Menahan pendarahan dengan *tourniquet*
Menahan pendarahan dengan *tourniquet* hanya dapat dilakukan dalam keadaan yang memaksa sekali, karena penggunaan *tourniquet* ada bahayanya. Jika penolong menggunakan *tourniquet*, ia harus segera diberitahukan kepada dokter, bahwa ia menggunakan *tourniquet*.

3. Pernapasan Berhenti

Pernapasan berhenti (*asphyxia*) disebut dengan “mati lemas”. Dalam bahasa Yunani *asphyxia* berarti “tidak berdenyut”, tidak tepat sebab pada kematian karena *asphyxia* nadi sebenarnya masih dapat berdenyut untuk beberapa menit setelah pernapasan berhenti. Pernapasan berhenti (*asphyxia*) adalah kekurangan oksigen yang disebabkan oleh terganggunya saluran pernapasan.

- a. Sebab-sebab terhentinya pernapasan adalah sebagai berikut.
 - 1) Terhalangnya udara yang masuk ke dalam paru-paru, misalnya karena tercekik, kemasukan benda asing ke dalam tenggorokan atau kemasukan air karena tenggelam.
 - 2) Kelumpuhan pada pusat pernapasan di otak, misalnya karena pukulan keras di kepala atau perut, udara yang terlalu dingin atau terlalu panas, terkena aliran listrik.
 - 3) Sel-sel darah merah tidak dapat bekerja dengan baik.
 - 4) Kurangnya oksigen dalam udara, misalnya di ruangan yang tertutup rapat.
- b. Pertolongan pertamanya dapat dilakukan dengan :
 - 1) Memindahkan korban ketempat yang udaranya bersih.
 - 2) Mengeluarkan segala benda yang menyumbat tenggorokkan.
 - 3) Menutup badan korban dengan selimut supaya hangat.
 - 4) Melakukan pernapasan buatan.

4. Luka

Luka adalah jaringan kulit yang terputus, robek, rusak oleh suatu sebab.

a. Jenis-jenis luka :

- | | |
|----------------------------|----------------|
| 1) Luka memar (kena pukul) | 5) Luka bacok |
| 2) Luka gores | 6) Luka robek |
| 3) Luka tusuk | 7) Luka tembak |
| 4) Luka potong | 8) Luka bakar |

b. Dasar-dasar pertolongannya :

- 1) Hentikan pendarahan.
- 2) Tinggikan anggota badan yang terluka.
- 3) Ulas luka ulas dengan mercurrohchoom 2%, tutup dengan kasa steril dan tambahkan kapas di atasnya, kapas lalu di perban. Setelah luka ditaburi obat dapat juga langsung dibalut dengan pembalut cepat.
- 4) Bila luka lebar dan dalam segera bawa ke rumah sakit.

5. Patah Tulang

a. Ada dua macam patah tulang, yaitu :

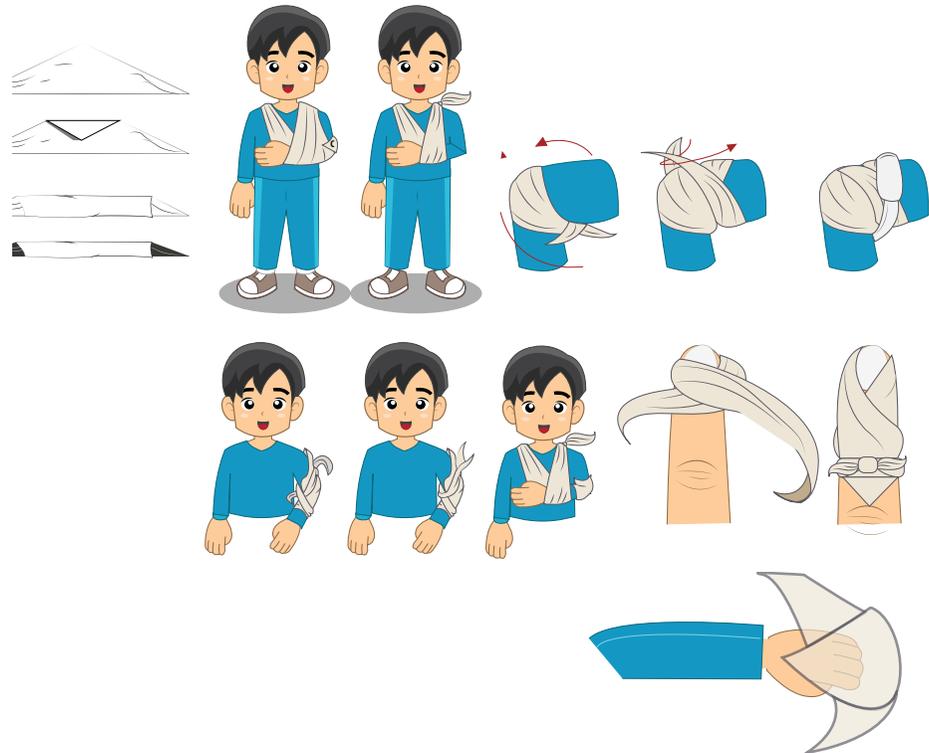
- 1) Patah tulang tertutup, kalau tidak ada kerusakan pada kulit.
- 2) Patah tulang terbuka, kalau ujung-ujung tulang yang patah menusuk kulit sampai kelihatan keluar.

b. Tanda-tanda patah tulang :

- 1) Terasa sakit pada tempat yang patah, lebih-lebih kalau digerakkan.
- 2) Tidak mungkin dapat bergerak.
- 3) Kalau ujung-ujung tulang yang patah mendorong ke dalam, lengan atau kaki akan menjadi lebih pendek.
- 4) Tempat patah tulang membengkak.

c. Upaya pertolongan :

- 1) Pada patah tulang terbuka, pertama-tama harus dihentikan pendarahannya lalu ditutup dengan kain bersih, kemudian dipasang bidai agar tidak bergerak sewaktu dibawa ke dokter, rumah sakit atau Puskesmas.
- 2) Pada patah tulang tertutup, korban diusahakan agar tidak banyak bergerak, sehingga tidak bertambah sakit dan memperburuk keadaan patah tulangnya.
- 3) Bila tidak ada bidai pada tempat kecelakaan patah tulang kaki, bantal dapat dipakai sebagai ganjal atau apa saja, agar korban merasa enak dan tidak bertambah sakit.



Gambar 9.1 Peralatan dan cara memberikan pertolongan pada kecelakaan luka dan patah tulang

6. Terkena Aliran Listrik

Shock listrik terjadi bila tubuh seseorang dilalui arus listrik, badannya kena kawat listrik, kena pesawat listrik atau kena halilintar.

a. Gejala-gejalanya :

- 1) Kesadaran hilang
- 2) Pernapasan berhenti, karena lumpuhnya pusat pernapasan.
- 3) Kadang-kadang luka terbakar hebat.
- 4) Terdapat pendarahan halus pada kulit.

b. Cara melepaskan dari arus listrik :

- 1) Pertama-tama melepaskan kontak antara korban dengan pembawa arus listrik. Sangat berbahaya melepaskan korban dengan tangan, atau memegang badan atau pakaiannya, terlebih-lebih jika badan atau pakaian korban basah, misalnya karena keringat.

- 2) Kalau sekering listrik dekat, putuskan sekering dengan segera. Kalau tidak ada sekering, lakukanlah hal-hal sebagai berikut.
 - a) Berdirilah di atas papan yang kering atau di atas pakaian kering.
 - b) Balutlah tangan dengan pakaian kering dan tebal, atau memakai sarung tangan karet.
 - c) Tariklah korban pada pakaiannya yang kering untuk melepaskan korban dari pembawa arus listrik.
- 3) Tindakan selanjutnya, kalau korban tidak bernapas, buatlah pernapasan buatan. Pernapasan buatan harus dilakukan sampai korban dapat bernapas kembali. Setelah korban dapat bernapas kembali, balutlah lukanya.

7. Pingsan

Pingsan adalah suatu kondisi kehilangan kesadaran yang mendadak, dan biasanya sementara, yang disebabkan oleh kurangnya aliran darah dan oksigen ke otak. Kehilangan kesadaran secara tiba-tiba, biasanya hanya beberapa detik atau menit, karena otak tidak mendapatkan cukup oksigen.

a. Penyebab Pingsan

- 1) Postural hipotensi adalah suatu kondisi umum. Hal ini terjadi ketika seseorang telah duduk selama beberapa saat dan kemudian tiba-tiba mengalami perasaan pusing ketika berdiri.
- 2) Dehidrasi parah juga menyebabkan pingsan. Hal ini terutama terlihat pada anak-anak yang banyak olahraga di luar ruangan selama musim panas. Hilangnya cairan diterjemahkan kurangnya darah tersedia di otak dan otot. Penurunan volume darah adalah yang menyebabkan pingsan pada anak-anak.
- 3) Anemia adalah suatu kondisi kurangnya salah satu sel darah merah atau hemoglobin. Hal ini menyebabkan kurangnya jumlah oksigen mencapai otak yang menyebabkan pingsan.
- 4) Setiap jenis perubahan irama jantung dapat mengakibatkan fluktuasi dalam jumlah darah yang dipompa ke berbagai bagian tubuh atau yang disebut *arrhythmia*. Kondisi katup jantung juga dapat menyebabkan *arrhythmia*, sekali lagi yang dapat menyebabkan perubahan dalam fungsi hati. Ketersediaan oksigen dalam tubuh yang tiba-tiba menurun dapat menyebabkan pingsan.
- 5) Serangan jantung ringan atau segala jenis kematian jantung mendadak juga dapat menyebabkan seseorang pingsan.
- 6) *Vasovagal syncope* atau *neurocardiogenic syncope* adalah suatu kondisi di mana penurunan tekanan darah akibat tindakan saraf vagus dan membuat orang pingsan. Hal ini biasanya terlihat ketika seseorang tiba-tiba mendengar berita buruk atau melihat gambar berdarah, dan lainnya.
- 7) Pingsan selama kehamilan juga umumnya terjadi. Ada banyak faktor yang menyebabkan pingsan selama kehamilan. Kurang gizi, anemia, telentang untuk waktu lama, bisa menyebabkan pingsan selama kehamilan.
- 8) Penurunan gula darah tiba-tiba menyebabkan penurunan glukosa yang tersedia untuk fungsi otak. Hal ini dapat dilihat pada penderita diabetes yang cenderung overdosis insulin. Jika orang kehilangan dosis, mungkin tergoda mengambil dosis insulin tambahan untuk menebus dosis yang terabaikan. Dalam kasus tersebut, gula darah cenderung tiba-tiba jatuh, dan membuat orang menjadi *shock* insulin.

- 9) *Occupational syncope* merupakan orang yang pingsan karena pemicu yang merupakan fungsi tubuh normal, seperti batuk, bersin, jatuh dari bangku, mengejan pada saat buang air besar, atau lainnya.
- 10) Ketidakseimbangan elektrolit dalam tubuh dapat juga membuat seseorang merasa pusing. Ini karena perubahan konsentrasi cairan dalam tubuh dan juga secara langsung memengaruhi tekanan darah dalam tubuh.
- 11) Kadang-kadang, seseorang pingsan sebagai akibat dari reaksi alergi terhadap beberapa obat atau pengobatan.

b. Gejala-gejala Pingsan

Gejala-gejala pingsan dapat diketahui ketika seseorang mengalami pusing ketika duduk atau berdiri, mual, badan panas, dingin, berkeringat, dan kulit pucat sebelum mereka akan pingsan.

c. Pertolongannya :

Langkah pertama yang harus diambil ada yang pingsan adalah seperti berikut.

- 1) Mengembalikan kesadarannya dengan memberikan bau-bauan yang menyengat seperti parfum atau minyak kayu putih.
- 2) Buat kepalanya lebih rendah dari kaki agar darah bisa mengalir ke otak.
- 3) Jika korban pingsan muntah miringkan kepalanya agar jalur pernapasannya bisa lancar kembali.
- 4) Jika sudah sadar beri air minum.

8. Pertolongan Kecelakaan di Air Menggunakan Sistem Resusitasi Jantung dan Paru (RJP)

Pernapasan buatan adalah suatu tindakan yang dilakukan untuk menolong jiwa seseorang dengan jalan menimbulkan pernapasan yang spontan dan teratur. Orang tanpa hidup dengan bernafas lebih dari beberapa menit saja. Oleh karena itu, pernapasan buatan harus dilakukan dengan segera dan cara yang benar.

a. Pedoman dalam Melakukan Pernapasan Buatan

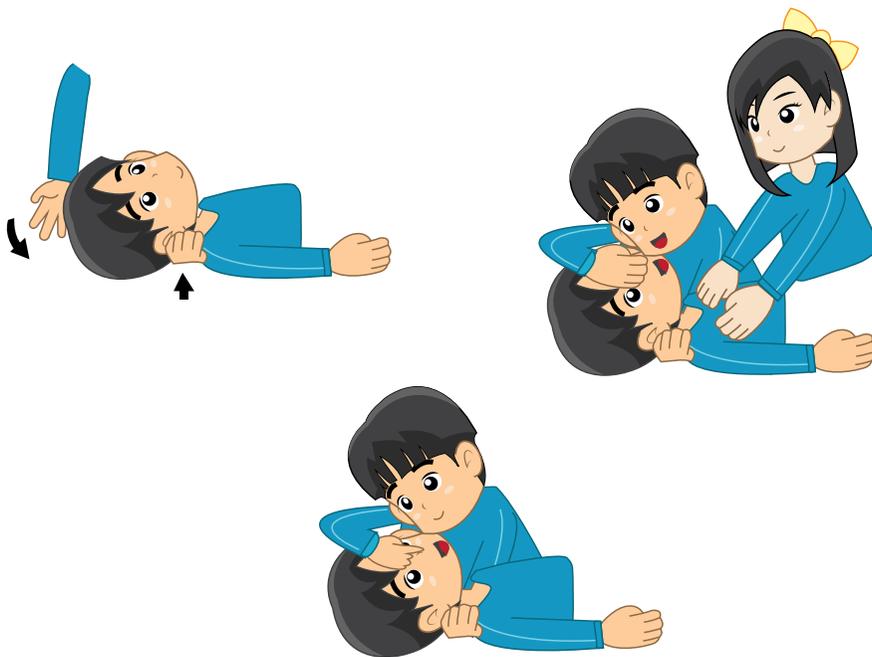
Yang harus dikerjakan sebelum melakukan pernapasan buatan adalah membersihkan saluran pernapasan dan melonggarkan pakaian yang menjepit leher, dada, dan perut. Kemudian, lakukanlah pernapasan buatan dengan pedoman sebagai berikut.

- 1) Lakukanlah pernapasan dengan segera. Apabila terlambat, jiwa penderita tidak akan tertolong.
- 2) Lakukan pernapasan buatan yang telah kamu kuasai betul. Jangan mencoba cara lain meskipun lebih baik jika kamu belum menguasai cara-caranya.
- 3) Lakukanlah pernapasan buatan sampai penderita/korban bernafas kembali.

b. Cara Memberikan Pernapasan Buatan (dari mulut ke mulut)

Pernapasan buatan metode mulut ke mulut adalah metode yang paling efektif dalam membantu korban ketika mengalami kesulitan bernapas. Caranya dengan menghembuskan udara ke paru-paru korban dengan mulut kamu sendiri. Cara melakukan pernapasan buatan pada dasarnya adalah sebagai berikut.

- 1) Tempatkan korban pada punggungnya seketika. Putar kepala dan bersihkan daerah kerongkongan dari air, lendir, barang-barang asing atau makanan.
- 2) Miringkan kepala korban ke belakang untuk membuka aliran udara.
- 3) Angkat dagu korban keatas supaya lidah tidak menghalangi aliran udara.
- 4) Pencet lubang hidung korban sehingga tertutup untuk mencegah kebocoran udara ketika kamu meniup.
- 5) Tempelkan bibir kamu sekitar mulut korban.
- 6) Hembus mulut korban sehingga kamu melihat kenaikan dada.
- 7) Lepaskan mulut kamu untuk membiarkan pengeluaran udara secara alami.
- 8) Ulangi 12 sampai 18 kali/menit, amati untuk melihat naik turunnya dada sampai pernapasan alami mulai.



Gambar 9.2 Cara melakukan bantuan pernapasan dari mulut ke mulut

c. Cara Menolong orang yang pingsan

- 1) Prinsipnya sederhana. Kamu bernapas bagi korban yang tidak bereaksi. Keluarkan napasmu dari paru-paru dan masukkan ke tubuh korban melalui mulutnya. Apabila mulutnya cedera dan tidak bisa dibuka, hembuskan napas ke dalam hidungnya.
- 2) Posisi di samping kanan bahu korban. Miringkan kepalanya, angkat dagunya dan pencet hidung korban dengan ibu jari dan telunjuk mu. Tujuannya agar napas yang ditiupkan ke dalam mulut korban tidak keluar melalui hidung.

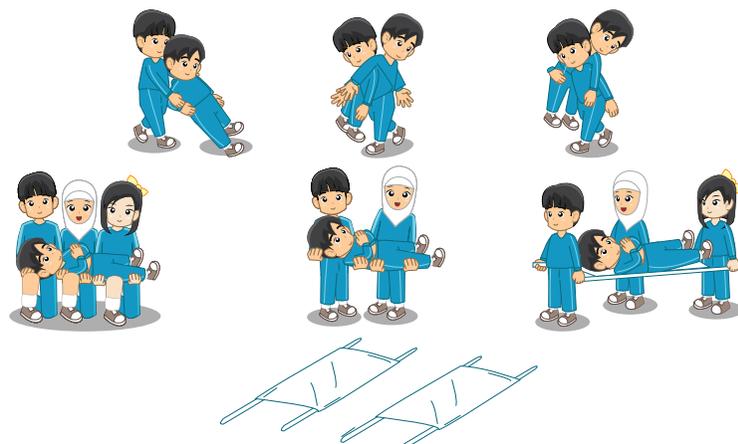
- 3) Tarik napas dalam-dalam. Buka mulutmu lebar-lebar, rapatkan sedekat mungkin ke mulut korban. Hembuskan napas ke dalamnya. Setelah itu jauhkan mulut dari korban. Berikan dua kali pernapasan yang dalam. Amati dada korban untuk memastikan udara yang ditiupkan telah dapat mengembungkan paru-parunya. Sebelum memasukkan napas berikutnya, pastikan korban sudah menghembuskan napas. Jika perut korban jadi membesar, kemungkinan saluran napasnya tersumbat atau napas yang dihembuskan terlalu banyak.
- 4) Periksa adanya tanda-tanda sirkulasi, misalnya bernapas, batuk, atau gerakan. Hal ini perlu waktu tak sampai 10 detik.
- 5) Bila tak ada tanda-tanda sirkulasi, lakukan tekanan pada jantung untuk mengalirkan darah ke otak. Bila korban menunjukkan tanda-tanda kehidupan namun tidak bernapas, lanjutkan pernapasan mulut ke mulut hembuskan udara sebanyak-banyaknya setiap 5 detik, berarti dua belas kali pernapasan setiap menit.
- 6) Bila napasnya lemah, dangkal atau tampak susah payah, pernapasan buatan dari mulut ke mulut mungkin masih bisa membantu. Namun bantuan pernapasanmu harus dikoordinasikan dengan napas korban. Hembuskan udara selagi ia menarik napas dan biarkan dia mengeluarkan napas dulu, baru Kamu hembuskan napas lagi.
- 7) Telepon dokter bila Kamu belum dapat mengatasinya. Lanjutkan napas buatan sambil menunggu bantuan.



Gambar 9.3 Cara menolong orang pingsan biasa



Gambar 9.4 Cara menolong orang pingsan karena tenggelam



Gambar 9.5 Cara mengangkat orang yang pingsan dan usungan P3K

Ringkasan Materi

Pertolongan pertama pada kecelakaan ialah pertolongan sementara yang diberikan kepada seseorang yang menderita sakit atau kecelakaan sebelum mendapat pertolongan dari dokter. Sifat dari pertolongan pertama ialah memberikan perasaan ketenangan kepada korban, mencegah atau mengurangi rasa takut dan gelisah, dan mengurangi bahaya yang lebih besar.

Tindakan-tindakan yang harus dilakukan dalam memberikan pertolongan pertama, antara lain: (1) panggilah dokter secepat mungkin atau bila dokter tak mungkin segera datang, kirimkanlah penderita segera ke rumah sakit, (2) hentikan perdarahan, (3) cegah dan atasi *shock* atau gangguan keadaan umum yang lainnya, dan (4) cegahlah infeksi.

Prinsip-prinsip atau sikap ketika melakukan usaha pertolongan pertama pada kecelakaan adalah sebagai berikut : (1) bersikap tenang dan tidak panik, (2) berikan pertolongan dengan cara yang cepat dan tepat, (3) sebelum mengetahui berat ringannya cedera yang dialami, jangan cepat-cepat memindahkan atau menggeser korban, (4) jika ada luka, diusahakan agar korban tidak melihatnya, sebab dapat membuat korban menjadi panik, dan (5) setelah mendapat pertolongan pertama, korban sebaiknya segera dibawa ke dokter, rumah sakit, Puskesmas untuk penanganan selanjutnya.

Kecelakaan yang sering terjadi dan harus segera mendapatkan bantuan secara darurat antara lain (1) *shock*, (2) pendarahan, (3) Pernapasan Berhenti (*asphyxia*), (4) kena arus listrik, (5) luka, (6) patah tulang, dan (7) pingsan.

Penilaian Pengetahuan

Tugas Individu

A. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d yang merupakan jawaban paling benar! Coba kamu kerjakan di rumah dan dikumpulkan dalam bentuk portofolio!

- Pertolongan sementara yang diberikan kepada seseorang yang menderita sakit atau kecelakaan sebelum mendapat pertolongan dari dokter merupakan
 - hakekat P3K
 - tujuan P3K
 - prinsip P3K
 - sifat P3K
- Memberikan perasaan ketenangan kepada korban, mencegah atau mengurangi rasa takut dan gelisah, dan mengurangi bahaya yang lebih besar merupakan
 - tujuan pertolongan pertama
 - sifat pertolongan pertama
 - manfaat pertolongan pertama
 - fungsi pertolongan pertama
- Pertolongan pertama pada kecelakaan untuk menolong jiwa seseorang sebelum mendapat penanganan lebih lanjut dari dokter merupakan
 - sifat pertolongan pertama
 - manfaat pertolongan pertama
 - tujuan pertolongan pertama
 - fungsi pertolongan pertama
- Yang tidak termasuk tindakan-tindakan yang harus dilakukan dalam memberikan pertolongan pertama berikut ini adalah
 - hentikan pendarahan
 - cegah infeksi
 - cegah dan atasi shock
 - pergi ke dokter bila korban telah sadar
- Salah satu prinsip atau sikap ketika melakukan usaha pertolongan pertama pada kecelakaan adalah
 - berikan pertolongan menunggu dokter
 - cepat-cepat memindahkan korban
 - melihatkan luka kepada korban
 - bersikap tenang dan tidak panik
- Alat yang dipergunakan untuk membalut luka yang sudah ditutup kasa steril adalah
 - kasa steril
 - pembalut segitiga
 - perban
 - plester
- Pembalut yang biasanya digunakan untuk korban yang mengalami kecelakaan seperti patah tulang lengan, luka di kepala atau cedera pada sendi lutut adalah
 - kasa steril
 - pembalut segitiga
 - perban
 - plester
- Jenis obat untuk luka bakar adalah
 - salep minyak ikan
 - balsem
 - minyak angin
 - minyak kayu putih
- Obat yang digunakan untuk mempercepat penyembuhan pada luka yang ringan seperti tersayat benda tajam dan menghindarkan luka dari kotoran agar tidak infeksi adalah
 - betadin
 - salep minyak ikan
 - balsem
 - mentega

10. Gangguan keadaan umum yang disebabkan karena pembuluh darah kurang terisi sehingga pengaliran darah terganggu merupakan keadaan
- pingsan
 - shock*
 - mati suri
 - pendarahan
11. Suatu keadaan sangat gawat antara pingsan dan mati, di mana pernapasan dan peredaran darah sudah tidak mencukupi lagi merupakan keadaan
- pingsan
 - shock*
 - mati suri
 - pendarahan
12. Yang tidak termasuk tanda-tanda patah tulang berikut ini adalah
- terasa sakit pada tempat patah tulang
 - tempat patah tulang membengkak
 - pemendekan pada tempat patah tulang
 - dapat digerakkan dengan bebas
13. Suatu tindakan yang dilakukan untuk menolong jiwa seseorang dengan jalan menimbulkan pernapasan yang spontan dan teratur disebut
- pernapasan spontan
 - pernapasan terhenti
 - pernapasan tidak teratur
 - pernapasan buatan
14. Memberikan pernapasan buatan di mana korban dibaringkan telungkup, pipi rapat di atas lantai/tanah merupakan cara
- Sylvester
 - Schaffer*
 - Mouth to Mouth*
 - Holger Nielson*
15. Cara memberikan pernapasan buatan yang paling banyak digunakan dan merupakan cara yang cepat merupakan cara
- Sylvester
 - Schaffer*
 - Mouth to Mouth*
 - Holger Nielson*

B. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat! Coba kamu kerjakan di rumah dan dikumpulkan dalam bentuk portofolio!

- Jelaskan yang dimaksud dengan pertolongan pertama pada kecelakaan!
- Sebutkan tujuan pertolongan pertama pada kecelakaan!
- Sebutkan prinsip-prinsip pertolongan pertama pada kecelakaan!
- Sebutkan alat-alat yang dipergunakan untuk pertolongan pertama pada kecelakaan!
- Sebutkan obat-obatan yang sering digunakan untuk pertolongan pertama pada kecelakaan!
- Sebutkan kecelakaan-kecelakaan yang sering terjadi!
- Jelaskan bagaimana cara menyadarkan orang pingsan!
- Jelaskan cara memberikan pertolongan pada korban *shock*!
- Jelaskan cara memberikan pertolongan patah tulang lengan dan kaki!
- Jelaskan cara memberikan pertolongan dengan menggunakan pernapasan buatan!

Tugas Kelompok

C. Setelah kamu mempelajari materi pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K), coba kamu kerjakan tugas kelompok di bawah ini dengan penuh rasa tanggung jawab. Tugas kelompok ini dapat dikerjakan di rumah dan dikumpulkan dalam bentuk portofolio!

1. Diskusikan bersama temanmu, apa yang harus dilakukan bila menemukan seseorang mengalami kecelakaan yang mengakibatkan patah tulang pada lengan dan tungkai, dan pendarahan pada kepala! Buatlah langkah-langkah yang harus ditempuh sebelum korban di bawah ke dokter atau rumah sakit/Puskesmas!
2. Diskusikan bersama temanmu, apa yang harus dilakukan bila menemukan seseorang yang tenggelam di kolam renang atau sungai! Bagaimana melakukan langkah-langkah pertolongan yang harus dilakukan?

Penilaian Keterampilan

D. Penilaian aspek keterampilan dilakukan terhadap proses pelaksanaan suatu gerakan (penilaian proses) yang dilakukan oleh peserta didik. Butir tes keterampilan yang dilakukan oleh peserta didik pada kegiatan P3K adalah sebagai berikut.

Rubrik Penilaian Tes Keterampilan

| Aspek yang Dinilai | Kualitas Gerak | | | |
|---|----------------|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Peragakan cara memberikan pertolongan pada kecelakaan di mana korban mengalami patah tulang lengan dan tungkai, dan pendarahan pada kepala! Unsur-unsur yang dinilai adalah ketepatan dalam dalam memperagakan memberikan pertolongan. | | | | |
| 2. Peragakan cara melakukan pernapasan buatan cara <i>Mouth to Mouth</i> dengan menggunakan alat peraga. Unsur-unsur yang dinilai adalah ketepatan dalam dalam memperagakan memberikan pernapasan buatan. | | | | |
| JUMLAH | | | | |
| JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 8 | | | | |

Penilaian Perilaku

- E. Penilaian aspek perilaku (sikap) dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik melakukan aktivitas diskusi yang membahas tentang Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerja sama, kedisiplinan, toleransi, tanggung jawab dan kejujuran.

Rubrik Penilaian Perilaku

| Perilaku yang Dinilai | Cek (✓) | | |
|---------------------------|---------|--------|--------|
| | Baik | Sedang | Kurang |
| 1. Kerja sama | | | |
| 2. Kedisiplinan | | | |
| 3. Toleransi | | | |
| 4. Tanggung jawab | | | |
| 5. Kejujuran | | | |
| Jumlah skor maksimal = 15 | | | |

Pola Hidup Sehat 10

Kata Kunci

Pola hidup sehat, hidup sehat, kesehatan, kesehatan jasmani, kesehatan rohani, langkah-langkah pola hidup sehat, cara hidup sehat, penyakit akibat pola hidup tidak sehat, Usaha Kesehatan Sekolah (UKS).

Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari materi pada bab ini, peserta didik diharapkan memiliki pengetahuan dan mampu menerapkan konsep pola hidup sehat untuk mencegah berbagai penyakit dengan menunjukkan perilaku kerjasama, kedisiplinan, toleransi, dan tanggung jawab selama melakukan aktivitas.

Peta Konsep

Pola Hidup Sehat

Pola Hidup Sehat

- Hakikat hidup sehat
- Hakikat pola hidup sehat
- Keuntungan dan manfaat penerapan pola hidup sehat
- Cara hidup sehat
- Melakukan pola hidup sehat
- Penyakit akibat pola hidup tidak sehat

Penerapan Pola Hidup Sehat

- Usaha-usaha untuk menerapkan pola hidup sehat; dan
- Usaha Kesehatan Sekolah (UKS)

PEMBANGKIT MOTIVASI

Kesehatan memang bukan segala-galanya, tetapi tanpa kesehatan segala-galanya tidak akan ada artinya. Tidak ada orang yang akan menyangkal bahwa kesehatan adalah sumber kebahagiaan. Kita tidak akan menikmati apapun tanpa tubuh yang sehat. Itulah sebabnya banyak orang kaya yang mau membayar berapapun untuk bisa menjadi sehat. Jika dalam keadaan kurang sehat, hidup pasti akan terasa kurang berwarna. Jika sehat, kita dapat mengoptimalkan waktu dan hidup untuk mencintai dan dicintai oleh orang-orang di sekitar kita.

Banyak orang yang tidak sadar bahwa gaya hidup, pola tidur dan aktivitas keseharian memengaruhi kesehatan. Orang merasa sehat ketika tidak mengalami batuk, flu atau penyakit lainnya yang tampak. Padahal ada bahaya yang terus mengancam jika kita tidak menerapkan hidup sehat. Bahaya itu bahkan bisa menyebabkan penderitaan hingga kematian menjemput. Sebagian besar masyarakat terutama yang hidup di perkotaan, sadar maupun tidak sadar belum sepenuhnya menerapkan pola hidup sehat sehingga mudah terserang oleh penyakit-penyakit sekalipun yang sebenarnya mudah dihindari.

Dalam bab ini, kita akan mempelajari pola hidup sehat dan penyakit yang diakibatkan oleh kurangnya pola hidup sehat. Penyajian materi dipaparkan secara lengkap, baik konsep dasar maupun penjelasannya. Selain itu juga akan disampaikan tentang Program UKS dengan tiga program pokoknya (Trias UKS), yaitu; Pendidikan Kesehatan, Pelayanan Kesehatan dan Pembinaan Lingkungan Sekolah Sehat. Diharapkan para peserta didik dapat lebih mudah memahami tentang pola hidup sehat. Marilah menerapkan pola hidup sehat baik bagi diri sendiri maupun orang lain?

A. Pola Hidup Sehat

Siapakah di antara kamu yang tidak ingin memiliki tubuh yang sehat dan kuat? Setiap orang pasti menginginkan tubuh yang sehat dan kuat. Agar tubuh kita sehat dan kuat maka kalian harus melakukan pola hidup sehat. Apakah pola hidup sehat itu? Perilaku-perilaku apa saja yang sesuai dengan pola hidup sehat? Hal-hal apa yang memengaruhinya? Bagaimana cara menerapkan dalam kehidupan kalian? Agar kalian bisa memahami tentang pola hidup sehat, pelajari materi ini dengan cermat!

Sekarang coba kalian baca tentang materi berikut ini :

1. Hakikat Hidup Sehat

Menurut Kementerian Kesehatan (2012:72) hidup sehat adalah hidup tanpa gangguan masalah kesehatan baik berupa penyakit-penyakit fisik (kondisi tubuh) maupun non fisik (kondisi jiwa, hati dan pikiran). Perilaku sehat merupakan tindakan yang dilakukan individu untuk memelihara dan meningkatkan kesehatannya, termasuk pencegahan penyakit, perawatan kebersihan diri, penjagaan kebugaran melalui olahraga serta makan makanan bergizi.

Praktik perilaku hidup sehat dilakukan sebagai upaya untuk mendapatkan hidup sehat, atau secara sederhana dapat dikatakan sebagai hidup dengan cara yang sehat, untuk mendapatkan kesejahteraan badan, jiwa dan sosial yang memungkinkan hidup produktif secara sosial maupun ekonomi. Perilaku hidup sehat sebagai perilaku proaktif untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan, mencegah risiko terjadinya penyakit, melindungi diri dari ancaman penyakit, serta berperan aktif dalam gerakan kesehatan masyarakat.



Sumber dokumen: Kemenpora

Gambar 10.1. Olahraga salah satu aktivitas untuk menjaga dan mempertahankan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Kesehatan sangatlah penting untuk meraih kebahagiaan hidup. Syarat utama seseorang dapat menikmati kebahagiaan dalam hidup ini adalah saat mereka memiliki kesehatan secara jasmani dan rohani. Hidup sehat menjadi cara seseorang untuk menuju kebahagiaan hidup. Bayangkan saja, jika kita mempunyai segudang kekayaan dan dikelilingi orang-orang tercinta di sekitar kita, akan tetapi kita dalam keadaan stress atau terbaring di rumah sakit, apakah kita akan merasakan kebahagiaan secara sempurna. Oleh sebab itu, mulailah membiasakan hidup sehat. Sebab salah satu resep kebahagiaan ternyata adalah apabila kita bisa hidup dalam kondisi sehat.

2. Hakikat Pola Hidup Sehat

Sehat sampai akhir hayat merupakan suatu dambaan semua orang selama hidup di dunia, Upaya pemeliharaan kesehatan tak akan berhasil jika tidak ada perubahan sikap mental dan perilaku. Dari berbagai macam penyakit yang ada sekarang ini, sumber akarnya tidak lain adalah pola hidup yang keliru. Bila kita menjalani pola hidup yang sehat dan benar, penyakit akan jauh dari kita.

Manusia merupakan satu kesatuan yang utuh antara jasmani dan rohani yang saling terkait yang tidak bisa dipisahkan, dengan kata lain apa yang memengaruhi pikiran, akan mempengaruhi tubuh. Kondisi kerohanian kita mempunyai pengaruh pada keadaan fisik kita dan begitu pula sebaliknya. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa kebahagiaan dan tawa yang penuh kesenangan menghasilkan suatu perubahan yang besar dalam sistem kekebalan tubuh. Kita sebenarnya bisa menolong tubuh kita melawan penyakit dengan lebih baik yaitu dengan kegembiraan. Penelitian ini dapat mewujudkan bagaimana eratnya kerja sama antara pikiran dan tubuh.

Pola hidup sehat yang kita harapkan yaitu segala upaya untuk menerapkan kebiasaan yang baik dalam menciptakan hidup yang sehat dan menghindari kebiasaan buruk yang dapat mengganggu kesehatan. Kesehatan bukanlah segala-galanya namun segala-galanya tanpa kesehatan tidak ada artinya. Bahkan sehat merupakan investasi, hak dan kewajiban setiap manusia.

Menurut Kotler (2002:192) yang dimaksud dengan pola hidup sehat adalah hidup dengan pola atau gaya yang lebih fokus kepada hal hal kesehatan, baik itu makanan, perilaku, bahkan gaya hidup yang sangat berpengaruh kepada kesehatan dan menuju hidup yang sehat baik jasmani maupun rohani. Lebih lanjut Kotler mengemukakan bahwa pola hidup sehat adalah gambaran dari aktivitas atau kegiatan yang di dukung oleh keinginan dan minat dan bagaimana pikiran menjalaninya dalam berinteraksi dengan lingkungan.

Dari pernyataan tersebut di atas, makin terasa bahwa sehat adalah kebutuhan dan milik kita yang harus diperjuangkan. Karena dengan pola hidup sehat, kita akan sehat lahir dan bathin, yaitu: merasa nyaman, aman dan tentaram, memiliki rasa percaya diri, sukses dalam pekerjaan, serta dapat menikmati kehidupan sosial di lingkungan keluarga, tetangga dan masyarakat.

Pola hidup sehat adalah suatu gaya hidup dengan memperhatikan faktor-faktor tertentu yang memengaruhi kesehatan, antara lain makanan dan olahraga. Pola hidup sehat menyangkut aturan untuk mencapai kesehatan jasmani dan rohani, sebab pengertian hidup sehat yang sempurna mencakup aspek keduanya.

Pola-pola hidup sehat baik secara jasmani maupun rohani antara lain sebagai berikut.

a. Pola Meraih Kesehatan Jasmani

Sehat menurut Organisasi Kesehatan dunia atau WHO (World Health Organization) adalah segala bentuk kesehatan badan, rohani/mental dan bukan hanya keadaan bebas dari penyakit, cacat atau kelemahan-kelemahan. Sehat menurut Undang-Undang Kesehatan adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa dan sosial yang memungkinkan seseorang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomi. Kesehatan jasmani atau kesehatan badan dapat kita peroleh jika kita mampu menerapkan pola hidup sehat dengan baik dan benar. Berikut ini pola meraih kesehatan jasmani yang perlu diikuti antara lain sebagai berikut.

1) Pola Makan yang Sehat

Tubuh akan selalu terpengaruh oleh makanan yang dikonsumsi. Makan makanan yang sehat dalam arti harus mengandung jumlah gizi yang seimbang. Agar selalu diingat kita harus memeriksa label makanan dan minuman yang kita beli baik menyangkut kandungan gizinya maupun tanggal kedaluarsanya, juga bagaimana makanan tersebut harus dimasak.

2) Minum Cukup Air

Minumlah air putih setidaknya enam sampai delapan gelas air setiap hari. Minum lebih banyak air setelah kita melakukan aktivitas fisik berat seperti olahraga. Minum yang cukup akan membantu menggantikan air yang hilang dan juga membersihkan racun dari tubuh. Minum banyak air sangat dianjurkan, akan tetapi hindari konsumsi minuman yang mengandung soda dan berkafein.

3) Lakukan Olahraga yang Cukup

Olahraga yang teratur dan terukur akan membuat kondisi jasmani kita selalu terjaga. Di samping itu, dengan berolahraga juga membantu mengatasi ketegangan mental kita. Selain itu, dengan berolahraga yang teratur juga akan memperlancar sirkulasi darah, memperkuat otot, dan meningkatkan kadar oksigen tubuh. Olahraga yang mudah dan murah dapat kita lakukan antara lain berjalan cepat, *jogging* atau bersepeda.

4) Hindari Kebiasaan Buruk

Selain harus menjalankan kebiasaan baik, kita juga harus menjauhkan kebiasaan buruk, seperti makan makanan yang kurang bergizi, jajan sembarangan, merokok apalagi menyalahgunakan narkoba.

b. Pola Meraih Kesehatan Rohani

Orang yang rohaninya sehat adalah mereka yang selalu bersyukur, bergembira atas nikmat yang diterimanya, merasa cukup, sabar, ikhlas, ikut senang tatkala temannya mendapatkan untung, ikut susah tatkala melihat temannya susah, selalu berusaha agar orang lain senang, tawakal dan mau menerima apa adanya. Semuanya ini adalah tanda-tanda seseorang yang sedang dalam keadaan sehat rohani.

Penyakit rohani bisa menimpa siapapun, baik kepada orang kaya maupun orang miskin, pejabat tinggi maupun rakyat biasa, orang pintar maupun kepada orang bodoh. Penyakit rohani ini, lebih membahayakan daripada sekedar penyakit fisik atau jasmani. Penyakit rohani tidak saja berdampak pada yang bersangkutan, tetapi justru berdampak pada orang lain. Orang yang terkena penyakit rohani, seperti dengki, iri hati atau hasut, maka orang-orang dekatnya, seperti teman atau tetangga, dan masyarakat lingkungannya akan terkena akibatnya.

Penyakit rohani, sekalipun tidak dirasakan, tetapi dampaknya cukup luas. Misalnya, di sekolah terdapat orang yang tidak sehat rohaninya kurang bersyukur, dengki, iri hati, hasut, maka sekolah itu secara keseluruhan bisa menjadi tidak sehat. Keadilan, kejujuran, kebenaran akan sulit diwujudkan, sebagai akibat dari adanya orang-orang yang kurang sehat rohaninya itu.

Agar selalu sehat secara rohani, maka kita perlu menerapkan pola hidup sehat seperti: rohani yang sehat, jiwa yang sehat, hati yang sehat, ruh yang sehat, keempatnya memiliki kedalaman makna yang sama. Kesehatan rohani menyangkut kondisi pikiran, hati dan ketentraman batin.

3. Keuntungan dan Manfaat Penerapan Pola Hidup Sehat

Berikut ini merupakan beberapa manfaat yang dapat diperoleh seseorang yang telah melakukan dan menerapkan pola hidup sehat antara lain sebagai berikut.

- a. Dapat tidur dengan nyenyak.
- b. Dapat bekerja lebih maksimal serta meningkatkan kinerja.
- c. Dapat belajar dengan baik.
- d. Berpikiran positif dan sehat.
- e. Merasa damai, nyaman dan tentram.
- f. Memiliki penampilan yang sehat.
- g. Mendapatkan kehidupan dan interaksi sosial yang baik.
- h. Lebih percaya diri.
- i. Menghemat pengeluaran untuk kesehatan.
- j. Terhindar dari penyakit.

4. Faktor-faktor Penghalang dalam Menjaga Pola Hidup Sehat

Pola perilaku (*behavioral patterns*) akan selalu berbeda dalam situasi dan lingkungan sosial yang berbeda, dan senantiasa berubah, tidak ada yang menetap. Gaya hidup individu, yang dicirikan dengan pola perilaku individu, akan memberikan dampak pada kesehatan individu tersebut dan selanjutnya pada kesehatan orang lain. Dalam kesehatan, gaya hidup seseorang dapat diubah dengan cara memberdayakan individu

agar merubah gaya hidupnya. Perubahan perlu dilakukan bukan pada individu saja, tetapi juga pada lingkungan sosial dan kondisi kehidupan yang memengaruhi pola perilakunya.

Saat ini, ada beberapa hal yang sering kita abaikan dalam menjalani hidup sehat, sehingga akibat buruk dari kebiasaan tersebut mengganggu kesehatan dan menyebabkan hidup tidak sehat. Kebiasaan buruk tersebut antara lain melewatkan sarapan, kurang minum air putih, kurang gerak, sampai dengan makan camilan berkalori tinggi. Hasil observasi pakar kesehatan menunjukkan bahwa ada beberapa pola perilaku buruk yang dapat menghalangi individu untuk menjalani hidup sehat, terutama pada remaja. Gaya hidup remaja harus dibimbing sejak dini sehingga tidak terpengaruh oleh berbagai perubahan lingkungan.

Perubahan gaya hidup masyarakat, berjalan seiring pertumbuhan ekonomi, sosial budaya teknologi yang gejala negatifnya sudah banyak dirasakan saat ini, seperti kurang gerak secara fisik, perilaku merokok, napza, minuman keras, gizi lebih, kurang sayur, kurang istirahat dan lain-lain. Berikut ini adalah gaya hidup remaja yang kurang baik atau menjauhkan diri dari pola hidup sehat.

a. Kebiasaan Merokok

Salah satu kebiasaan jelek yang banyak dikerjakan orang adalah merokok. Sesuai dengan Survey Sosial Ekonomi Nasional (SUSENAS) 2004, merokok dimulai pada remaja umur 10 tahun. Remaja umur 15 sampai 19 tahun menduduki angka 60% sebagai perokok, 91 % para perokok mempunyai kebiasaan merokok di rumah. Pada saat ini terdapat sekurang-kurangnya 43 juta kaum ibu dan anak-anak yang terpapar asap rokok atau perokok pasif yang dapat menjadi faktor resiko penyakit tidak menular (PTM) lainnya.

b. Kurang Gerak Fisik

Kurang gerak (hipokinetik) merupakan kondisi tubuh yang kurang gerak. Perilaku aktivitas fisik kurang gerak secara nasional untuk penduduk umur 15 tahun keatas menunjukkan angka yang mengkhawatirkan hanya 9% saja mereka yang melakukan olahraga untuk kesehatannya. Menurut WHO, 43% penyakit yang ada, berkaitan kaitanya dengan unsur kurang gerak.

c. Pola Makan Tidak Seimbang

Pola makan yang tidak seimbang banyak dialami oleh masyarakat kita dan yang paling buruk adanya data kurang serat, kurang sayur dan buah mencapai 99%. Masalah kegemukan atau obesitas sudah dialami oleh anak-anak dan mencapai angka 11%.

Menurut Pete Cohen psikolog terkenal, bahwa tidak ada manusia lahir dengan kebiasaan buruk. Kebiasaan ini dipelajari saat tumbuh dewasa. Cara yang paling baik untuk membuang kebiasaan buruk yaitu mengantinyan dengan kebiasaan yang lebih baik yang menurut beberapa penelitian perlu pengulangan 20–30 kali untuk kemudian menjadi kebiasaan baru.

5. Langkah-langkah Mencapai Pola Hidup Sehat

Tetap dalam keadaan sehat merupakan dambaan semua orang, agar dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari untuk bekerja menghidupi diri, keluarga, masyarakat dan bangsa. Pada Deklarasi Vientiane tentang gaya hidup sehat Asean, diartikan sebagai praktek perilaku dan praktek sosial yang mendukung kesehatan dan merupakan cerminan dari nilai-nilai dan jati diri dari kelompok dan masyarakat dimana penduduk hidup dan menghabiskan sebagian besar hidupnya untuk memenuhi kehidupan ekonomi, sosial dan lingkungan fisik.

Kesehatan dipengaruhi banyak faktor, ada faktor bawaan, faktor yang didapat sejak lahir dan faktor lingkungan. Ada yang bisa disikapi atau disiasati tapi ada yang harus diterima apa adanya, kalau orang yang tinggal di kota harus bersiap untuk menghirup udara yang tercemar polusi, bekerja malam harus mengorbankan tidur malam dan sebagainya.

Hidup sehat dan benar itu hanya dengan empat kalimat, yaitu: makan yang pantas, berolahraga dengan teratur, stop rokok dan alkohol, serta mental dan bathin tenang dan seimbang. Dengan empat kalimat tersebut menurut sebuah penelitian, penyakit tekanan darah tinggi berkurang 55%, stroke dan jantung koroner berkurang 75%, diabetes berkurang 50%, tumor berkurang 35%, dan usia rata-rata dapat diperpanjang 10 tahun ke atas dari rata-rata usia harapan hidup manusia.

Oleh karena itu, untuk mewujudkan semua hal tersebut, maka ada enam tips mengenai cara menghargai hidup agar berjalan dengan teratur dan sesuai dengan yang diharapkan. Tips tersebut antara lain :

a. Udara Bersih

Udara bersih dan segar merupakan hal pokok untuk hidup sehat. Sepanjang hari dan saat tidur malam hari, ventilasi yang cukup dalam rumah dan tempat kerja menjamin bahwa darah kita akan selalu mendistribusikan cukup oksigen pada setiap jaringan tubuh. Menghirup udara pagi juga merupakan salah satu cara yang baik untuk melancarkan kelangsungan oksigen didalam tubuh.

b. Sinar Matahari

Sinar matahari bermanfaat bagi tubuh apabila tidak berlebihan dan diperoleh pagi hari. Cahaya matahari banyak memberikan keuntungan, di antaranya adalah sebagai berikut.

- 1) 15–30 menit di bawah sinar matahari tiap harinya baik pagi maupun sore membantu tubuh untuk mensintesa vitamin. Contohnya vitamin D yang berguna untuk menghasilkan Ca dan F yang berfungsi dalam membangun dan memperbaiki tulang.
- 2) Cahaya matahari bisa membunuh bakteri.
- 3) Cahaya matahari menolong seseorang untuk beradaptasi dengan dunia malam atau depresi terhadap musin dingin.

c. Istirahat

Tubuh harus dapat istirahat untuk memperbaiki dirinya sendiri. Kita harus menyediakan waktu berekreasi dan beristirahat untuk menghilangkan ketegangan dalam pekerjaan. Tanpa istirahat yang cukup orang sering kali gugup tiap kali berbicara, depresi dan mudah tersinggung, maka istirahat yang cukup itu perlu.

d. Gerak Badan

Gerak badan atau olahraga penting bagi kesehatan kita, karena :

- 1) Gerakan badan membantu untuk menormalkan tekanan darah.
- 2) Gerakan badan membiarkan lebih banyak darah mencapai setiap jaringan tubuh untuk mempertahankan kehangatan.
- 3) Gerakan badan memberikan energi listrik ke otak dan sel-sel saraf, hal ini memberikan kesehatan dengan merangsang sistem kekebalan tubuh.
- 4) Gerakan badan menjaga badan agar tampak segar dan bugar.

e. Air

Air sangat dibutuhkan setiap sel dalam tubuh kita. Oleh karena itu, kita harus banyak minum air. Hal itu perlu dilakukan karena hal berikut.

- 1) Dalam ukuran berat, tubuh berisi kurang lebih 70 % air.
- 2) Tubuh membutuhkan kira-kira dua liter air setiap harinya untuk menjalankan setiap fungsinya, sebagian dari fungsi itu termasuk sirkulasi darah, pembuangan, penyaluran gizi, dan pencernaan.
- 3) Kadar air di dalam sel kira-kira 70-85 % sehingga kita menjaga keseimbangannya dengan minum air secukupnya. Selain minum air, mandi dengan air dingin atau hangat pun juga memengaruhi hidup sehat. Karena hal tersebut dapat meningkatkan sirkulasi dan menambah energi bagi tubuh dan pikiran juga dapat mengendurkan saraf yang terganggu.

f. Gizi yang Benar

Saat penciptaan, Allah mengintruksikan Adam dan Hawa untuk makan-makanan berupa kacang-kacangan, biji-bijian, buah-buahan, hal itu karena daging hewan yang mengandung lemak, jenuh kolesterol dapat meningkatkan resiko tekanan darah tinggi, stroke, sakit gula, dan lain-lain.

Menurut penelitian, orang yang sering mengkonsumsi sayur-sayuran atau vegetarian lebih sehat dan hidup lebih lama. Untuk itu cobalah untuk kembali mengkonsumsi sayur-sayuran, buah-buahan, kacang-kacangan, dan sebagainya. Agar hidup bisa lebih sehat maka pilihlah menu makanan sebagai berikut.

- 1) Meningkatkan jumlah lemak tidak jenuh ganda dalam makanan.
- 2) Memilih makanan yang berserat tinggi.
- 3) Mengkonsumsi sayuran dan buah-buahan yang berserat.

Selain enam prinsip rahasia hidup sehat di atas, kita juga harus tahu sepuluh prinsip hidup seimbang. Karena hidup seimbang mengarahkan kita untuk hidup lebih sehat lagi. Sepuluh prinsip tersebut adalah sebagai berikut.

- 1) Jangan merasa tidak mempunyai waktu untuk semua yang berkaitan dengan diri sendiri.
- 2) Berlibur
- 3) Belajar untuk menghadapi semua perubahan hidup.
- 4) Berpikir positif dalam menghadapi berbagai masalah.
- 5) Usahakan realistis terhadap kondisi yang ada.
- 6) Berusaha berdamai dengan kondisi yang tidak disukai.
- 7) Mengatur waktu seefektif mungkin.
- 8) Menyadari bahwa tidak semua hal bisa kita capai.
- 9) Mencoba menerima kondisi yang ada, karena sesulit apapun masalah pasti ada jalan keluarnya.
- 10) Ketika kita tidak menyukai sesuatu kita harus berfikir positif bahwa di dunia ini tidak ada yang sempurna.

6. Cara Hidup Sehat

Untuk memperoleh tubuh yang sehat, tidak harus dengan pola hidup yang serba mahal. Karena semua itu dapat dilakukan tanpa harus mengeluarkan biaya yang mahal. Semua dapat diperoleh dengan mudah dan murah. Hidup sehat harus diawali dengan perubahan yang kecil terlebih dahulu.

Beberapa hal yang harus dilakukan cukup simpel, hanya perlu melakukan tiga langkah pokok sebagai berikut.

Langkah pertama adalah olahraga. Olahraga adalah hal termudah untuk dilakukan agar tubuh tetap sehat. Jenis olahraga yang dilakukan untuk membantu metabolisme di dalam tubuh. Manfaat dari olahraga antara lain sebagai berikut.

- a. Mengurangi resiko penyakit jantung, stroke dan diabetes.
- b. Meningkatkan kemampuan untuk bergerak.
- c. Tetap menjaga fleksibilitas tubuh seiring dengan penambahan usia.
- d. Menjaga kepadatan tulang.
- e. Mencegah *osteoporosis*.
- f. Meningkatkan *mood* dan mengurangi gejala depresi.
- g. Meningkatkan kemampuan otak pada orang usia lanjut.

Langkah kedua adalah melakukan gerakan ringan, yaitu mengurangi ketidakaktifan, tanpa harus melakukan olahraga yang berat. Jika belum siap untuk melakukan program yang terjadwal, lakukan gerakan ringan terlebih dahulu. Kegiatan melakukan gerakan ringan antara lain sebagai berikut.

- 1) Matikan televisi, bermainlah bersama teman, keluarga dan beraktifitas apa saja daripada duduk terdiam sambil menonton televisi.
- 2) Cobalah untuk menyempatkan diri untuk berjalan kaki, tidak peduli berapa lama dan berapa jauh.
- 3) Melakukan kegiatan di rumah seperti: membersihkan lantai rumah, merapikan dan menyapu halaman rumah.

- 4) Berjalanlah sedikit ketika berbicara, misalkan sedang menelpon seseorang atau berbicara dengan orang lain, lakukan sambil berjalan kecil.
- 5) Buatlah jadwal untuk bergerak ringan daripada menghabiskan waktu duduk berdiam diri.

Langkah ketiga adalah makan yang cukup. Makan dengan gizi seimbang dan cukup adalah salah satu penunjang untuk hidup sehat. Makanan yang harus ada dalam daftar menu sebagai berikut.

- a) Buah-buahan.
- b) Sayur-mayur.
- c) Makanan yang rendah lemak, seperti mengganti yang manis-manis dengan menggunakan gula rendah kalori. Mengganti susu yang rendah lemak.
- d) Makanan pengganti, maksudnya disini jangan terus-menerus mengkonsumsi makanan yang sama. Misalkan, ikan diganti daging, nasi diganti gandum dan begitu pula sebaliknya.

Untuk membuat hidup menjadi lebih sehat, lakukan perubahan kecil terlebih dahulu. Agar lebih siap untuk menyusun program hidup sehat yang lebih tersusun.

7. Melakukan Pola Hidup Sehat

Akhir-akhir ini gaya hidup yang dianut oleh orang modern cenderung instan. Segala sesuatu didapat dengan cara mudah dan cepat, kemudian menimbulkan rasa malas. Kebiasaan-kebiasaan itu membuat kualitas kesehatan menjadi menurun. Langkah-langkah melakukan pola hidup sehat antara lain sebagai berikut.

- a. Kurangi konsumsi makanan instan atau cepat saji. Pada makanan instan ada zat pengawet yang jika dikonsumsi secara berlebihan maka akan membahayakan kesehatan.
- b. Mulailah berolahraga secara rutin. Kesibukan memang terkadang membatasi kegiatan kita. Namun tidak ada alasan untuk tidak berolahraga. Olahraga tidak harus dilakukan di stadion saja. Misalnya, mulailah untuk menghindari lift dan memakai tangga secara manual. Selain dapat membakar kalori, naik tangga juga dapat menjadikan kaki lebih kuat.
- c. Perbanyak konsumsi buah dan sayuran. buah dan sayuran adalah nutrisi yang diperlukan bagi tubuh. Selain memberikan asupan vitamin dan mineral yang penting bagi tubuh, serat yang ada pada kedua bahan makanan tersebut dapat berguna untuk mengikat zat-zat yang berbahaya bagi tubuh, misalnya lemak yang berlebihan.
- d. Jauhi Narkoba. Pemakaian obat-obatan terlarang dapat dipastikan akan merusak kesehatanmu. Bukan hanya fisik, namun pemakaian Narkoba juga dapat merusak jaringan otak dan membuat mental seseorang terganggu.
- e. Perbanyak konsumsi air putih. Air putih dapat memberi asupan mineral yang diperlukan tubuh dan mencegah tubuh dari dehidrasi.
- f. Hindari minuman beralkohol. Konsumsi alkohol berlebihan akan merusak hati.

- g. Hentikan kebiasaan merokok. Dari seluruh penelitian tentang kebiasaan merokok, seluruh hasilnya menunjukkan bahwa merokok itu dapat merugikan kesehatan.

8. Usaha-usaha untuk Menerapkan Pola Hidup Sehat

Usaha-usaha untuk menerapkan pola hidup sehat adalah daya upaya manusia untuk memelihara dan mempertinggi derajat kesehatannya sendiri. Usaha-usaha penerapan pola hidup sehat antara lain sebagai berikut.

- a. Memelihara kebersihan.
 - 1) Badan : mandi, gosok gigi, cuci tangan dan sebagainya.
 - 2) Pakaian : dicuci, disetrika.
 - 3) Rumah dan lingkungannya : disapu, buang sampah, buang kotoran dan air limbah pada tempatnya.
- b. Makanan yang sehat.
Bersih, bebas dari bibit penyakit, cukup kualitas dan kuantitasnya.
- c. Cara hidup yang teratur.
 - 1) Makan, tidur, bekerja dan beristirahat secara teratur.
 - 2) Rekreasi dan menikmati hiburan pada waktunya.
- d. Meningkatkan daya tahan tubuh dan kesempataan jasmani
 - 1) Vaksinasi untuk mendapatkan kekebalan terhadap penyakit-penyakit tertentu.
 - 2) Olahraga : aerobik secara teratur.
- e. Menghindari terjadinya penyakit.
 - 1) Menghindari kontak dengan sumber penularan penyakit baik yang berasal dari penderita maupun sumber-sumber yang lainnya.
 - 2) Menghindari pergaulan yang tidak baik.
 - 3) Selalu berpikir dan berbuat baik.
 - 4) Membiasakan diri untuk mematuhi aturan-aturan kesehatan.
- f. Meningkatkan taraf kecerdasan dan rohaniah.
 - 1) Patuh pada ajaran agama.
 - 2) Cukup santapan rohani.
 - 3) Meningkatkan pengetahuan baik dengan membaca buku-buku ilmu pengetahuan, menuntut ilmu di bangku sekolah ataupun dengan belajar dari pengalaman hidup.
- g. Melengkapi rumah dengan fasilitas-fasilitas yang menjamin hidup sehat.
 - 1) Adanya sumber air yang baik.
 - 2) Adanya kakus yang sehat.
 - 3) Adanya tempat buang sampah dan air limbah yang baik.
 - 4) Adanya perlengkapan PPPK untuk menanggulangi kecelakaan/sakit yang mendadak.
- h. Pemeriksaan kesehatan.
 - 1) Secara periodik, pada waktu-waktu tertentu walaupun merasa sehat.
 - 2) Segera memeriksakan diri bila merasa sakit.

9. Usaha Kesehatan Sekolah

a. Hakikat Usaha Kesehatan Sekolah

Usaha Kesehatan Sekolah atau UKS adalah upaya pendidikan dan Kesehatan yang dilaksanakan secara terpadu, sadar, berencana, terarah, dan bertanggung jawab dalam menanamkan, menumbuhkan, mengembangkan dan membimbing untuk menghayati, menyenangkan dan melaksanakan prinsip hidup sehat dalam kehidupan peserta didik sehari-hari.

Usaha Kesehatan Sekolah adalah wahana untuk meningkatkan kemampuan hidup sehat dan derajat kesehatan peserta didik sedini mungkin, merupakan perpaduan dua upaya dasar yaitu upaya pendidikan dan upaya kesehatan, yang pada gilirannya nanti diharap. Usaha Kesehatan Sekolah adalah segala usaha yang dilakukan untuk meningkatkan kesehatan anak usia sekolah pada setiap jalur, jenis dan jenjang pendidikan.

Tujuan Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) adalah untuk meningkatkan mutu pendidikan dan prestasi belajar peserta didik dengan meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat serta derajat kesehatan peserta didik maupun warga belajar dan menciptakan lingkungan yang sehat, sehingga memungkinkan pertumbuhan dan perkembangan yang harmonis serta optimal dalam rangka pembentukan manusia Indonesia seutuhnya.

b. Ruang Lingkup Usaha Kesehatan Sekolah

Ruang lingkup UKS adalah ruang lingkup yang tercermin dalam Tiga Program Pokok Usaha Kesehatan Sekolah (TRIAS UKS), yaitu sebagai berikut:

- 1) Penyelenggaraan Pendidikan Kesehatan, yang meliputi aspek:
 - a) Meningkatkan pengetahuan, sikap dan keterampilan untuk senantiasa berperilaku hidup sehat.
 - b) Penanaman perilaku/kebiasaan hidup sehat dan daya tangkal terhadap pengaruh buruk dari luar.
 - c) Pelatihan dan penanaman pola hidup sehat agar dapat diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari.
- 2) Penyelenggaraan pelayanan Kesehatan di sekolah antara lain dalam bentuk:
 - a) Pelayanan kesehatan; termasuk Kesehatan Reproduksi Remaja (KRR).
 - b) Pemeriksaan penjangkaran kesehatan peserta didik.
 - c) Pemeriksaan berkala.
 - d) Pengobatan ringan dan P3K maupun P3P.



Gambar 10.2 Kegiatan yang dapat dilakukan oleh peserta didik dalam program Usaha Kesehatan Sekolah. (sumber dokumen: Kemdikbud).

- e) Pencegahan penyakit (Pemberantasan Sarang Nyamuk (PSN); Perilaku Hidup Bersih Sehat. (PHBS); Pendidikan Kecakapan Hidup Sehat atau Life Skills Education.
 - f) Penyuluhan kesehatan dan konseling.
 - g) Pengawasan warung sekolah.
 - h) Pencatatan dan pelaporan tentang keadaan penyakit dan status gizi dan hal lainnya yang berhubungan dengan pelayanan kesehatan.
 - i) Rujukan kesehatan ke Puskesmas (Jika diperlukan).
 - j) Pengukuran tingkat kebugaran jasmani.
- 3) Pembinaan Lingkungan Kehidupan Sekolah Sehat, baik fisik, mental, sosial maupun lingkungan yang meliputi:
- a) Pelaksanaan 7K (kebersihan, keindahan, kenyamanan, ketertiban, keamanan, kerindangan, kekeluargaan).
 - b) Pembinaan dan pemeliharaan kesehatan lingkungan termasuk bebas asap rokok.
 - c) Pembinaan kerja sama antar masyarakat sekolah (guru, murid, pegawai sekolah, orang tua murid dan masyarakat sekitar).



Gambar 10.3 Salah satu usaha mencuci tangan setiap selesai melakukan aktivitas dalam rangka memelihara dan menjaga kesehatan. (sumber dokumen: Kemdikbud).

c. Strata Pelaksanaan Kegiatan Usaha Kesehatan Sekolah

Pelaksanaan UKS adalah jenjang atau tingkatan dari suatu kondisi sekolah dan atau Madrasah yang telah melaksanakan UKS, khususnya dalam mengembangkan tiga program pokok (Trias) UKS, yaitu pendidikan kesehatan, pelayanan kesehatan dan pembinaan lingkungan sekolah sehat. Berikut ini adalah Strata pelaksanaan UKS di SMP/MTs, dengan tiga indikator, yaitu : Pendidikan Kesehatan, Pelayanan Kesehatan, dan Pembinaan Lingkungan Sekolah Sehat.

1) Strata Pendidikan Kesehatan

Secara umum strata Pendidikan Kesehatan yang harus ada/dilaksanakan di SMP/MTs adalah:

- a) Pendidikan jasmani, Olahraga dan Kesehatan dilaksanakan secara kurikuler.
- b) Guru membuat rencana pembelajaran Pendidikan Kesehatan.
- c) Adanya buku pegangan guru tentang Pendidikan Kesehatan.
- d) Ada buku bacaan yang berkaitan dengan Pendidikan Kesehatan.
- e) Ada guru Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK).

- 2) Strata Pelayanan Kesehatan
Secara umum strata Pelayanan Kesehatan yang harus ada/dilaksanakan di SMP/MTs adalah sebagai berikut.
- Dilaksanakannya penyuluhan kesehatan remaja;
 - Penjaringan kesehatan;
 - Pengukuran TB dan BB;
 - Adanya Kegiatan P3K, P3P; dan
 - Pengawasan warung/kantin sekolah.
- 3) Strata Pembinaan Lingkungan Sekolah Sehat
Secara umum strata Pembinaan Lingkungan Sekolah Sehat yang harus ada/dilaksanakan di SMP/MTs adalah sebagai berikut.
- Ada air bersih.
 - Ada tempat cuci tangan yang cukup.
 - Ada WC/jamban yang berfungsi.
 - Ada tempat sampah di setiap kelas.
 - Ada saluran pembuangan air kotor yang berfungsi.
 - Ada halaman/pekarangan/lapangan untuk upacara dan Pendidikan Jasmani dan Olahraga.
 - Ada Ruang UKS.
 - Ada Poster bahaya rokok.
 - Ada Poster yang berkaitan dengan kesehatan.
 - Memiliki jadwal Pemberantasan sarang nyamuk (PSN) atau 3M Plus (Menguras, Menutup dan Mengubur plus Abate), 1 kali seminggu.
 - Memiliki kantin/warung sekolah.
 - Memiliki pagar sekolah/madrasah yang berfungsi dan aman.
 - Memiliki ruang ibadah.



Logo UKS untuk di ruang UKS

d. Ruang Usaha Kesehatan Sekolah

Setiap SMP/MTs sebaiknya memiliki ruang UKS dengan perlengkapan antara lain sebagai berikut.

- Tempat tidur periksa/pasien.
- Timbangan berat badan, alat ukur tinggi badan, *snellen chart*.
- Kotak P3K dan obat-obat P3K (seperti betadin, oralit, dan parasetamol).
- Lemari obat, buku rujukan, KMS, poster-poster, struktur organisasi, dan jadwal piket.
- Tempat cuci tangan/wastafel.
- Data angka kesakitan peserta didik dan buku tamu/buku kunjungan ke ruang UKS.
- Contoh-contoh model organ tubuh, dan rangka/torso.

B. Penyakit Akibat Pola Hidup Tidak Sehat

Jutaan orang di Indonesia terancam terkena penyakit menular atau degeneratif akibat pola hidup yang kurang baik. Penyakit degeneratif antara lain diabetes, hipertensi, jantung, osteoporosis, stress, dan lain-lain telah diderita oleh masyarakat yang tinggal di perkotaan serta di desa-desa di seluruh pelosok Tanah Air. Penyebab terjadinya penyakit tidak menular (PTM) sangat berkaitan dengan gaya hidup yang tidak sehat seperti: merokok, minum-minuman beralkohol, kegemukan (obesitas), dan kurang berolahraga.

Penyakit akibat pola hidup yang tidak sehat tersebut di antaranya adalah sebagai berikut.

1. Penyakit Akibat Merokok

Salah satu akibat dari Pola hidup yang tidak sehat adalah disebabkan dari kebiasaan Merokok. Sebenarnya kita sudah tahu bahwa rokok itu berbahaya bagi kesehatan tubuh kita. Namun banyak pula yang mengabaikannya. Padahal pada bungkus rokok dapat kita baca dengan mudah kalimat tentang bahaya rokok sebagai berikut:

“MEROKOK DAPAT MENYEBABKAN KANKER, SERANGAN JANTUNG, IMPOTENSI, GANGGUAN KEHAMILAN DAN JANIN”

Namun anehnya masih banyak dari saudara-saudara kita, kakak dan orang tua kita yang merokok dan tidak merasa bahwa perbuatannya merugikan diri sendiri dengan adanya ancaman-ancaman di dalam bungkus rokok yang mereka pegang.

a. Kandungan Zat dalam Rokok

Rokok mengandung ribuan zat, 50 persen di antaranya telah diklasifikasikan sebagai zat yang memiliki dampak buruk bagi kesehatan manusia. Bahan-bahan tersebut diantaranya adalah radioaktif Polonium-201, Acetone (bahan dalam cat), Amonia (pembersih toilet), naphthalene, DDT (pestisida) dan racun arsenik lainnya. Selain itu ketika dibakar, rokok mengeluarkan gas hidrogen sianida yang sering digunakan dalam kamar gas untuk hukuman mati. Belum lagi jika pembakaran tidak sempurna dapat menghasilkan gas karbon monoksida (CO) yang membuat darah sulit mengambil oksigen dari paru-paru.

Zat-zat lain yang berbahaya dan sering disebut antara lain adalah Tar dan Nikotin. Tar adalah satu kesatuan dari empat puluh tiga bahan yang menyebabkan kanker. Sedangkan Nikotin adalah zat yang dapat merangsang saraf dan otak sehingga menimbulkan efek kecanduan. Hal inilah yang membuat seorang perokok seringkali sulit melepaskan diri dari jeratan rokok. Dari keseluruhan kasus penyakit jantung yang terjadi pada manusia, 25 persennya merupakan akibat dari merokok.

b. Penyakit-Penyakit Akibat Rokok

Penyakit yang disebabkan oleh rokok tidak terbatas pada yang disebutkan di dalam bungkus rokok saja. Tetapi masih banyak jenis Penyakit yang terkait dengan rokok lainnya, diantaranya adalah:

- 1) Kanker kandung kemih.
- 2) Kanker lambung, usus dan colon.
- 3) Kanker mulut, tekak dan esofagus.
- 4) Kanker hati dan pankreas.
- 5) Kanker payudara, mulut rahim dan rahim.
- 6) Kanker paru-paru, bronkhitis dan infeksi saluran pernafasan kronis.
- 7) Penyakit jantung dan stroke hemoragik.
- 8) Pengeroposan tulang atau osteoporosis.
- 9) Penurunan kesuburan bahkan kemandulan.
- 10) Keguguran bahkan hingga melahirkan bayi yang cacat.
- 11) Emfisima, ulser peptik dan batuk menahun.
- 12) Lemah otot, penyakit gusi dan kerusakan pada mata.

2. Penyakit Akibat Penyalahgunaan Narkoba

a. Pengertian Narkoba

Sebelum kita membicarakan apa itu narkoba, ada baiknya kita tahu tentang jenis obat-obatan khusus (biasa disebut obat-obatan psikoaktif). Obat-obatan yang dimaksud disini adalah bahan kimia (jenis obat) yang bila diminum atau dimakan akan memengaruhi fungsi otak dan susunan saraf, sehingga berpengaruh pada *mood* serta perilaku orang tersebut.

Narkoba merupakan singkatan dari narkotika, psikotropika dan bahan/zat adiktif lainnya. Narkotika dapat dibedakan menjadi 3 (tiga) golongan, yaitu Golongan I, II dan III. Golongan I merupakan narkotika yang dapat digunakan untuk pengembangan ilmu pengetahuan dan tidak untuk terapi serta memiliki potensi tinggi dalam mengakibatkan ketergantungan. Golongan II berkhasiat untuk pengobatan dan pilihan terakhir untuk terapi. Sedangkan golongan III berkhasiat pengobatan dan banyak digunakan dalam terapi dan/atau tujuan pengembangan ilmu pengetahuan.

Narkoba, sesuai dengan efek/dampaknya adalah jenis-jenis obat yang dapat dikategorikan sebagai obat-obatan psikoaktif yaitu: Sesuatu bahan /zat kimia yang dapat merubah cara jalan pikiran seseorang atau merubah fungsi yang hubungannya dengan susunan syaraf pusat.

b. Dampak Pemakaian Narkoba

Semua obat dapat menyebabkan akibat yang tidak baik, tergantung dari jumlah yang digunakan, jumlah pemakaian, lamanya pemakaian dan keadaan ketika obat digunakan. Kematian yang disebabkan oleh penggunaan obat-obatan ini cukup tinggi. Dampak pemakaian/ Penyalahgunaan Narkoba yang ditimbulkan tidak semua orang sama, akan tetapi tergantung pada hal-hal sebagai berikut.

1) Ketergantungan

Tidak ada obat yang menjadikan ketergantungan (*dependency*) fisik atau psikis secara langsung. Bagaimanapun obat-obatan (narkoba) akan memberi dampak/akibat, yang dapat terjadi di semua tahap pemakaian, mulai dari coba-coba sampai ketergantungan. Semua obat dapat menjadi masalah bila dipakai berlebihan atau tidak menurut aturannya. Kenyataannya semua obat akan menjadi “adiksi” oleh karena seseorang akan menjadi tergantung secara fisik maupun psikis terhadap obat tersebut. Sulit memisahkan antara keduanya karena saling berhubungan.

Obat dapat menjadikan sehat dan dapat pula menjadikan masalah pada seseorang. Oleh karena itu, perlu perhatian terhadapnya. Ketergantungan obat pada seseorang dapat terjadi secara psikis dan fisik

atau keduanya:

a) Ketergantungan Psikis

Ditemui pada seseorang yang menggunakan obat-obatan ini sangat penting daripada kegiatan lain dalam hidupnya, mereka akan ketagihan dan sangat sulit untuk berhenti. Seseorang merasa/sangat yakin bahwa bila mengalami sesuatu yang sulit/kesulitan tanpa ada yang bisa menolong kecuali Narkoba.

b) Ketergantungan Fisik

Ditemui pada seseorang di mana tubuhnya telah beradaptasi dengan obat, tubuhnya berfungsi normal dengan adanya obat dalam tubuh. Bila dihentikan pemakaian obat maka fungsi alat-alat tubuhnya akan berubah.

2) Toleransi

Sensitifitas dari obat lama kelamaan menurun, penurunan sensitifitas obat tersebut menyebabkan dosis pemakaian obat makin besar untuk menghasilkan efek yang sama. Toleransi terhadap obat-obatan berkembang dari hari ke hari tergantung dari frekuensi penggunaan. Seseorang yang menggunakan obat untuk pertama kalinya mempunyai toleransi terhadap obat itu sangat rendah dan merasakan efek obat sangat kuat sekali.

Makin sering menggunakannya, makin kurang merasakan efek obat tersebut. Untuk menghasilkan efek yang sama diperlukan penambahan jumlah obat. Bila seseorang berhenti menggunakan obat tersebut untuk sementara, toleransinya akan menurun, tetapi akan cepat naik lagi dengan pemakaian kembali.

3) Gejala Putus Obat

Gejala putus obat akan terjadi pada seseorang yang sudah tergantung pada obat tertentu kemudian dihentikan atau dikurangi dosis pemakaian biasanya. Seseorang bila mengalami gejala putus obat ini akan merasa sakit, perasaan tidak enak, rasa nyeri di tubuh, perasaan ketagihan.

4) Pengaruh Narkoba

Sulit untuk memprediksi bagaimana obat memengaruhi seseorang. Efeknya selalu berhubungan dengan jenis/klasifikasi narkoba, berapa banyak dosis obat yang digunakan, kualitas dari narkoba, seberapa sering menggunakannya, seberapa tinggi konsentrasi obat, bagaimana cara menggunakannya, sifat/*mood* dari pengguna, efek yang diharapkan oleh pengguna, suasana hati seseorang ketika menggunakan.

3. Serangan Jantung

**MENCEGAH LEBIH BAIK DARI PADA MENGOBATI, UNTUK ITU
JANGAN PERNAH MEMULAI ATAU MENCoba MENGGUNAKAN
NARKOBA, KATAKAN TIDAK PADA NARKOBA**

a. Pengertian Serangan Jantung

Serangan jantung adalah suatu kondisi kesehatan yang sangat emergency untuk ditangani, Jika terlambat maka sangat mungkin penderita segera menemui ajalnya (kematian). Penyakit serangan jantung (*Heart Attack*) yang dalam bahasa medisnya disebut sebagai Myocardial Infarction (MI), adalah kerusakan bahkan kematian otot jantung (myocardium) yang disebabkan terhentinya secara mendadak suplay darah (sebagai pembawa Oksigen) ke daerah tersebut sebagai akibat dari beberapa faktor.

Menurut dr. Delima dari Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (Litbangkes, 2007:3) orang yang terkena penyakit jantung butuh perawatan intensif. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan (Kemenkes), sejak tahun 2007 penyakit jantung jadi penyebab kematian tertinggi di Indonesia. Dengan, jumlah kematian lebih dari 220.000 jiwa tiap tahun.

Sedangkan jumlah kasusnya melampaui penyakit tuberkulosis yang angka kematiannya mencapai 127.000 jiwa. Angkanya makin bertambah tiap tahun akibat gaya hidup masyarakat yang suka mengudap makanan tinggi lemak atau makanan siap saji.

b. Gejala-gejala Serangan Jantung

Setiap orang yang mengalami serangan jantung akan merasakan keluhan yang tentunya berbeda, namun umumnya seseorang akan merasakan beberapa hal spesifik seperti :

- 1) Nyeri dada, dimana otot kekurangan suplay darah (disebut kondisi iskemi) yang berdampak kebutuhan oksigen oleh otot berkurang.
- 2) Sesak nafas, Biasanya dirasakan oleh orang yang mengalami gagal jantung. Sesak merupakan akibat dari masuknya cairan ke dalam rongga udara di paru-paru (kongesti pulmoner atau edema pulmoner).
- 3) Kelelahan atau kepenatan, adanya kelainan jantung dapat menimbulkan pemompaan jantung yang tidak maksimal.
- 4) Adanya perasaan berdebar-debar (palpitasi).
- 5) Pusing dan pingsan, hal ini dapat merupakan gejala awal dari penderita penyakit serangan jantung.
- 6) Kebiru-biruan pada bibir, jari tangan dan kaki sebagai tanda aliran darah yang kurang adekuat keseluruh tubuh.
- 7) Keringat dingin secara mendadak, dan lainnya seperti mual dan perasaan cemas.

4. Penyakit Maag

Penyakit Maag adalah penyakit yang ditimbulkan oleh kelebihan asam yang diproduksi oleh lambung yang menyebabkan iritasi di selaput lendir lambung. Dalam kondisi normal asam diperlukan untuk membantu pencernaan dalam mengolah makanan yang kita makan. Namun produksi asam di lambung dapat lebih besar dari yang dibutuhkan bila pola hidup kita tidak teratur dan tidak sehat.

5. Penyakit Kanker Paru-paru

Penyakit kanker paru-paru adalah sebuah bentuk perkembangan sel yang sangat cepat (*abnormal*) di dalam jaringan paru yang disebabkan oleh perubahan bentuk jaringan sel atau ekspansi dari sel itu sendiri. Jika dibiarkan pertumbuhan yang abnormal ini dapat menyebar ke organ lain, baik yang dekat dengan paru maupun yang jauh misalnya tulang, hati, atau otak.

a. Penyebab Kanker Paru-paru

Kanker paru-paru pada pria lebih besar persentasenya dibandingkan dengan wanita dan penyebab utamanya adalah merokok. Jadi tidak heran apabila penyakit ini lebih besar diderita oleh kaum pria. Resiko menderita kanker paru-paru lebih besar apabila semakin sering merokok. Oleh sebab itu, berhentilah merokok dari sekarang apabila tidak mau terserang penyakit ini. Selain merokok penyebab lain dari penyakit kanker paru-paru adalah zat atau polusi yang terhirup, namun persentasenya lebih sedikit bila dibandingkan dengan merokok.

b. Gejala-gejala Kanker Paru-paru

Gejala-gejala kanker paru-paru adalah sebagai berikut.

- 1) Batuk yang berulang-ulang bahkan semakin parah.
- 2) Warna dahak berubah bahkan berdarah.
- 3) Susah bernapas.
- 4) Tanpa ada sebab kepala terasa nyeri.
- 5) Tanpa sebab yang jelas juga berat badan menjadi turun dan menjadi kehilangan selera makan.
- 6) Suara berubah menjadi serak.
- 7) Leher dan wajah membengkak.

Ringkasan Materi

Untuk memperoleh tubuh yang sehat, tidak harus dengan pola hidup yang serba mahal. Karena semua itu dapat dilakukan tanpa harus mengeluarkan biaya yang mahal. Semua dapat diperoleh dengan mudah dan murah. Hidup sehat harus diawali dengan perubahan yang kecil terlebih dahulu.

Hidup bersih, sehat, bahagia dan sejahtera lahir batin adalah dambaan setiap orang. Hidup berkecukupan materi bukan jaminan bagi seseorang bisa hidup sehat dan bahagia. Mereka yang kurang dari sisi materi juga bisa menikmati hidup sehat dan bahagia. Sebab, kesehatan terkait erat dengan perilaku atau budaya. Perubahan perilaku atau budaya membutuhkan edukasi yang terus menerus.

Jutaan orang Indonesia terancam terkena penyakit tidak menular atau *degenerative* akibat pola makan dan pola hidup yang kurang baik. Penyakit *degenerative* antara lain diabetes, hipertensi, jantung, osteoporosis, stress, dan lain-lain telah diderita oleh masyarakat yang tinggal di perkotaan serta desa-desa di seluruh pelosok Tanah Air.

Penyakit-penyakit yang diakibatkan oleh pola hidup yang tidak sehat antara lain: diabetes mellitus, serangan jantung, maag, dan kanker paru-paru.

Penilaian Pengetahuan

Tugas Individu

A. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d yang merupakan jawaban paling benar! Coba kamu kerjakan di rumah dan dikumpulkan dalam bentuk portofolio!

- Hidup tanpa gangguan masalah yang bersifat fisik maupun nonfisik dinamakan
 - hidup sehat
 - hidup damai
 - hidup sejahtera
 - hidup serba berkecukupan
- Syarat utama seseorang dapat menikmati kebahagiaan dalam hidup ini adalah saat orang memiliki kesehatan secara
 - jasmani dan kesehatan
 - rohani dan kesehatan
 - jasmani dan rohani
 - kemewahan dan berkecukupan
- Suatu gaya hidup dengan memperhatikan faktor-faktor tertentu yang memengaruhi kesehatan disebut
 - makna pola hidup sehat
 - hakikat pola hidup sehat
 - tujuan pola hidup sehat
 - fungsi pola hidup sehat
- Faktor-faktor tertentu yang memengaruhi pola hidup sehat adalah
 - makanan dan istirahat teratur
 - rekreasi dan olahraga
 - istirahat teratur dan rekreasi
 - makanan dan olahraga
- Pola hidup sehat menyangkut aturan untuk mencapai kesehatan
 - alamiah dan rohani
 - jasmani dan kesehatan
 - kemewahan dan berkecukupan
 - jasmani dan rohani
- Pola untuk meraih kesehatan jasmani yang pertama adalah
 - rekreasi secara rutin
 - istirahat yang teratur
 - mengatur pola makan
 - olahraga yang teratur
- Di bawah ini adalah manfaat yang dapat diperoleh dari penerapan pola hidup sehat, kecuali
 - tidur dengan nyenyak
 - belajar dengan baik
 - merasa damai, nyaman dan tenang
 - memiliki harta yang berkecukupan
- Di bawah ini adalah cara penerapan pola hidup sehat, kecuali
 - berolahraga dengan teratur
 - perbanyak mengkonsumsi buah-buahan
 - mengkonsumsi makanan bergizi dan mahal
 - hindari minuman beralkohol
- Tanda-tanda umum gangguan kesehatan adalah
 - lekas lelah
 - bersemangat
 - nafsu makan meningkat
 - banyak melakukan aktivitas

10. Di bawah ini adalah penyakit yang diakibatkan oleh pola hidup tidak sehat, kecuali
- diabetes mellitus
 - mati suri
 - serangan jantung
 - stroke*
11. Penyakit yang sangat darurat (*emergency*) untuk ditangani dan jika terlambat maka sangat mungkin penderita segera menemui kematian adalah penyakit
- diabetes mellitus
 - maag
 - serangan jantung
 - stroke*
12. Upaya pendidikan dan kesehatan yang dilaksanakan secara terpadu, sadar, berencana, terarah, dan bertanggung jawab dalam menanamkan, menumbuhkan, mengembangkan dan membimbing untuk menghayati, menyenangkan dan melaksanakan prinsip hidup sehat dalam kehidupan peserta didik sehari-hari disebut
- usaha kesehatan masyarakat
 - usaha kesehatan sekolah
 - usaha kegiatan siswa
 - kegiatan pembiasaan di sekolah
13. Meningkatkan mutu pendidikan dan prestasi belajar peserta didik dengan meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat serta derajat kesehatan peserta didik maupun warga belajar dan menciptakan lingkungan yang sehat merupakan
- tujuan usaha kesehatan sekolah
 - makna usaha kesehatan sekolah
 - fungsi usaha kesehatan sekolah
 - sifat usaha kegiatan sekolah
14. Tiga program pokok (Trias) Usaha Kesehatan Sekolah adalah
- pendidikan kesehatan, pelayanan kesehatan, pengembangan sekolah sehat
 - pendidikan kesehatan, pendayagunaan kesehatan, pembinaan sekolah sehat
 - pendidikan kesehatan, pelayanan kesehatan, pembinaan sekolah sehat
 - pendayagunaan kesehatan, pelayanan kesehatan, pembinaan sekolah sehat
15. Usaha Kesehatan Sekolah adalah wahana untuk meningkatkan kemampuan hidup sehat dan derajat kesehatan peserta didik sedini mungkin, merupakan perpaduan dua upaya dasar yaitu
- upaya pencegahan dan pendidikan
 - upaya pendidikan dan rehabilitasi
 - usaha rehabilitasi dan kesehatan
 - upaya pendidikan dan kesehatan

B. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat! Coba kamu kerjakan di rumah dan dikumpulkan dalam bentuk portofolio!

- Jelaskan apa yang dimaksud dengan hidup sehat!
- Jelaskan apa yang dimaksud dengan pola hidup sehat!
- Sebutkan keuntungan dan manfaat penerapan pola hidup sehat!
- Jelaskan cara memulai pola hidup sehat!
- Jelaskan langkah-langkah penerapan pola hidup sehat!
- Sebutkan usaha-usaha untuk menerapkan pola hidup sehat!
- Sebutkan macam-macam penyakit yang diakibatkan oleh pola hidup tidak sehat!
- Jelaskan apa yang dimaksud dengan Usaha Kesehatan Sekolah!
- Jelaskan tujuan Usaha Kesehatan Sekolah!
- Jelaskan ruang lingkup Usaha Kesehatan Sekolah!

Tugas Kelompok

C. Setelah kamu mempelajari materi pola hidup sehat, coba kamu kerjakan tugas kelompok di bawah ini dengan penuh rasa tanggung jawab. Tugas kelompok ini dapat dikerjakan di rumah dan dikumpulkan dalam bentuk portofolio!

1. Diskusikan bersama temanmu, apa yang dimaksud dengan pola hidup sehat? Setelah diketahui arti kata tersebut, coba ditelaah apa makna dari arti tersebut terhadap kehidupan sehari-hari!
2. Diskusikan bersama temanmu, bagaimana cara menghindari dan mencegah agar tidak terkena penyakit akibat pola hidup tidak sehat? Setelah diketahui cara menghindari dan mencegah tersebut, coba buatlah langkah-langkah pencegahannya dalam kehidupan sehari-hari!
3. Diskusikan bersama temanmu, apa manfaat diadakannya program kegiatan Usaha Kesehatan Sekolah? Apa akibatnya apabila di sekolahmu tidak melaksanakan program kegiatan Usaha Kesehatan Sekolah? Setelah diketahui manfaat dan akibat program kegiatan Usaha Kesehatan Sekolah di sekolahmu, coba buatlah langkah-langkah pemecahannya agar program kegiatan Usaha Kesehatan Sekolahmu dapat dilaksanakan!

Penilaian Keterampilan

D. Penilaian aspek keterampilan dilakukan terhadap proses pelaksanaan suatu gerakan (penilaian proses) yang dilakukan oleh peserta didik. Butir tes keterampilan yang dilakukan oleh peserta didik pada pola hidup sehat adalah sebagai berikut.

Rubrik Penilaian Tes Keterampilan

| Aspek yang Dinilai | Kualitas Gerak | | | |
|--|----------------|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Peragaan cara menerapkan pola hidup sehat! Unsur-unsur yang dinilai adalah ketepatan dalam dalam memperagakan pola hidup hidup. | | | | |
| 2. Peragaan cara menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat! Unsur-unsur yang dinilai adalah ketepatan dalam dalam memperagakan perilaku hidup bersih dan sehat. | | | | |
| JUMLAH | | | | |
| JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 8 | | | | |

Penilaian Perilaku

- E. Penilaian aspek perilaku (sikap) dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik melakukan pola hidup sehat. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerja sama, kedisiplinan, toleransi, tanggung jawab, dan kejujuran.

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang di cek (√) dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 3. (Baik=3, Sedang = 2, dan Kurang = 1).

Rubrik Penilaian Perilaku

| Perilaku yang Dinilai | Cek (√) | | |
|---------------------------|---------|--------|--------|
| | Baik | Sedang | Kurang |
| 1. Kerja sama | | | |
| 2. Tanggung jawab | | | |
| 3. Menghargai teman | | | |
| 4. Disiplin | | | |
| 5. Toleransi | | | |
| Jumlah skor maksimal = 15 | | | |

Glosarium

a

atletik pertandingan, perlombaan, pergulatan, atau perjuangan. orang yang melakukannya dinamakan "athleta (atlet).

b

berdiri dengan tangan sikap tegak dengan bertumpu pada kedua tangan atau tegak atas kedua tangan dengan siku-siku lurus, kedua kaki rapat dan lurus ke atas.

block block adalah teknik memukul bola dengan gerakan menghentikan atau membendung bola dengan sikap bet tertutup.

block merupakan benteng pertahanan yang utama untuk menahan serangan lawan.

block aktif pada saat melakukan block tangan pemain digerakkan dengan kuat dan lengan dekat sekali dengan net.

bola basket olahraga yang dimainkan oleh dua regu yang saling memasukkan bola ke keranjang lawan dengan tangan.

bulu tangkis cabang olahraga yang termasuk ke dalam kelompok olahraga permainan. permainan bulu tangkis dapat dimainkan di dalam maupun di luar lapangan, di atas lapangan yang dibatasi dengan garis-garis dalam ukuran panjang dan lebar tertentu.

c

cara memegang raket suatu cara untuk menerima dan mengembalikan segala macam pukulan dengan mudah dan bebas.

chop teknik memukul bola dengan gerakan seperti menebang pohon dengan kapak atau disebut juga gerakan membacok.

d

drive teknik pukulan yang dilakukan dengan gerakan bet dari bawah serong ke atas dan sikap bet tertutup.

drive pukulan yang dilakukan dengan menerbangkan shuttlecock secara mendatar, ke-tinggiannya menyusur di atas net dan penerbangannya sejajar dengan lantai.

e

elakan usaha pembelaan yang dilakukan dengan sikap kaki yang tidak berpindah tempat atau kembali ke tempat semula.

f

FIBA federation international de basketball amateur

FIFA federation international de football association

FIG federation internationale de gymnastiqua

FINA federation international nation amateur

floating service jenis servis dimana jalannya bola tidak mengandung putaran (bola bergerak mengapung atau mengambang).

g

gerak tipu dengan bola tekniknya adalah seperti gerak tipu badan (gerak tipu tanpa bola), namun menggunakan bola.

guling ke depan berguling ke depan atas bagian belakang badan (tengkuk, punggung, pinggang dan panggul bagian belakang).

guling belakang menggulingkan badan ke belakang, dimana posisi badan tetap harus membulat, yaitu kaki dilipat, lutut tetap melekat di dada, kepala ditundukkan sampai dagu melekat di dada.

guling lenting suatu gerakan melenting badan ke atas-depan yang disebabkan oleh lemparan kedua kaki dan tolakan kedua tangan.

h

hindaran suatu usaha pembelaan dengan cara memindahkan bagian-bagian badan yang menjadi sasaran serangan, dengan melangkah atau memindahkan kaki.

i

IBF international badminton federation

IVBF international volley ball federation

ITTF international table tennis federation

IAAF international athletic amateur federation

k

kebugaran jasmani kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan yang berarti.

kekuatan kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan ketegangan terhadap suatu tahanan.

kekuatan otot komponen yang sangat penting untuk meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan.

kelenturan keeluasaan atau kemudahan gerakan, terutama pada otot-otot persendian

kecepatan kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

kuda-kuda posisi kaki tertentu, sebagai dasar tumpuan untuk melakukan sikap dan gerakan bela-serang.

I

lari jarak pendek (sprint) suatu cara lari dimana pelari harus menempuh jarak tertentu (100 m, 200 m, dan 400 m) dengan kecepatan semaksimal mungkin.

latihan bermain kegiatan yang diambil dari bagian-bagian kecil dalam situasi permainan atau pertandingan.

m

melempar mengoper bola dan menangkap berarti menerima bola

melempar bola ke dalam dilakukan apabila bola keluar melalui garis samping lapangan permainan

menangkap bola suatu usaha yang dilakukan oleh pemain untuk dapat menguasai bola dengan tangan dan hasil pukulan ataupun lemparan teman.

memukul bola salah satu teknik dalam permainan kasti yang dilakukan oleh regu penyerang dengan melakukan pukulan terhadap bola yang dilemparkan oleh pelambung.

menangkap bola lambung suatu dari pemain untuk dapat menguasai bola dengan glove terhadap bola yang melambung (fly ball), baik dari hasil pukulan ataupun lemparan bola dari teman.

menggiring bola salah satu cara yang diperbolehkan oleh peraturan untuk membawa lari bola ke segala arah.

menyundul bola dilakukan dengan sikap berdiri dengan kaki tetap di atas tanah atau sambil melompat ke udara.

p

passing **permainan bola voli** mengoperkan bola kepada teman seregunya dengan teknik tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan.

PASI persatuan atletik seluruh indonesia

PBSI persatuan bulu tangkis seluruh indonesia

PBVS persatuan bola voli seluruh indonesia

pencak gerak dasar beladiri yang terikat pada peraturan dan digunakan dalam belajar, latihan dan pertunjukan.

pengisian waktu luang kegiatan-kegiatan di luar kegiatan yang rutin wajib, baik di rumah, di sekolah atau di tempat bekerja.

PERBASI persatuan basketball seluruh indonesia

permainan bola voli suatu cabang olahraga berbentuk mem-volley bola di udara hilir mudik di atas jaring atau net, dengan maksud dapat menjatuhkan bola di dalam petak lapangan lawan untuk mencari kemenangan dalam bermain

PERSANI persatuan senam indonesia

persilat persatuan pencak silat antar bangsa

physical fitness kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

ping pong suatu cabang olahraga yang unik dan bersifat rekreatif.

PRSI persatuan renang seluruh indonesia

PTMSI persatuan tenis meja seluruh indonesia

pukulan lob suatu pukulan dalam permainan bulu tangkis yang dilakukan dengan tujuan untuk menerbangkan shuttlecock setinggi mungkin mengarah jauh ke belakang garis lapangan.

pukulan dropshot pukulan yang tepat melampaui jarring, dan langsung jatuh ke sisi lapangan lawan.

pukulan smash salah satu pukulan yang sering menghasilkan nilai secara langsung.

pukulan drive panjang pukulan drive yang dihasilkan dengan mengarahkan shuttlecock ke daerah belakang lapangan lawan dan gunanya untuk mendesak posisi lawan agar tertekan ke belakang.

push teknik memukul bola dengan gerakan mendorong dan sikap bet terbuka. push biasanya digunakan untuk mengembalikan pukulan-pukulan push itu sendiri dan pukulan-pukulan chop.

PSSI persatuan sepak bola seluruh indonesia

r

renang gaya bebas gaya yang dilakukan perenang selain dari gaya dada, gaya kupu-kupu, gaya punggung dan sewaktu berenang sudah sampai ujung kolam (berbalik), perenang bisa menyentuh dinding kolam dengan apa saja dari badan perenang.

s

senam salah satu cabang olahraga yang mengandalkan aktivitas baik sebagai olahraga sendiri maupun untuk cabang olahraga lain.

senam artistik sebagai senam yang menggabungkan aspek tumbling dan akrobatik untuk mendapatkan efek-efek artistik dari gerakan-gerakan yang dilakukan pada alat-alat.

senam lantai satu dari rumpun senam. sesuai dengan istilah lantai, maka gerakan-gerakan/bentuk latihannya dilakukan di lantai.

senam ritmik gerakan senam yang dilakukan dalam irama musik, atau latihan bebas yang dilakukan secara berirama.

sepak bola suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola kian-kemari untuk diperebutkan di antara pemain-pemain, yang

mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola.

service teknik memukul bola untuk menyajikan bola pertama ke dalam permainan dengan cara memantulkan terlebih dahulu bola tersebut ke meja penyaji, kemudian dipukul, dan bola harus melewati atas net dan akhirnya memantul di meja lawan.

servis pukulan dengan raket yang menerbangkan shuttlecock ke bidang lapangan lain secara diagonal dan bertujuan sebagai pembuka permainan dan merupakan suatu pukulan yang penting dalam permainan bulu tangkis.

servis tindakan memukul bola oleh seorang pemain belakang yang dilakukan dari daerah servis, langsung ke lapangan lawan.

servis tangan bawah servis yang sangat sederhana dan diajarkan terutama untuk pemain pemula. gerakannya lebih alamiah dan tenaga yang dibutuhkan tidak terlalu besar.

sikap berdiri kangkang sikap dasar untuk langkah dan kuda-kuda

sikap khusus sikap tegak satu kaki

sikap pasang suatu sikap siaga untuk melakukan pembelaan atau serangan yang berpola dan dilakukan pada awal serta akhir dari rangkaian gerak.

silat sebagai gerak beladiri yang sempurna, yang bersumber pada kerohanian yang suci murni, guna keselamatan diri atau kesejahteraan bersama, menghindarkan diri/manusia dari bala atau bencana (perampok, penyakit, tenung dan segala sesuatu yang jahat atau merugikan masyarakat).

smash pukulan yang utama dalam penyerangan dalam usaha mencapai kemenangan.

stance posisi kaki, badan dan tangan pada saat siap menunggu bola atau pada saat memukul bola.

t

tangkisan usaha pembelaan dengan cara mengadakan kontak langsung dengan serangan.

teknik badan cara pemain menguasai gerak tubuhnya dalam permainan, yang menyangkut cara berlari, cara melompat, dan cara gerak tipu badan.

teknik permainan bola voli cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal.

teknik pukulan cara-cara melakukan pada permainan bulu tangkis dengan tujuan menerbangkan shuttlecock ke bidang lapangan lawan.

tenis meja cabang olahraga yang dimainkan di dalam gedung (indoor game) oleh dua pemain atau empat pemain. cara memainkannya dengan menggunakan raket yang dilapisi karet untuk memukul bola celluloid melewati jaring yang tergantung di atas meja yang dikaitkan pada dua tiang jarring.

tujuan pencak silat untuk membela dan mempertahankan eksistensi (kemandirian) dan integritasnya (manunggalnya) terhadap lingkungan

hidup dan alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan taqwa kepada tuhan yang maha esa.

tujuan permainan bola basket memasukkan bola ke keranjang lawan dan menjaga keranjang sendiri agar tidak kemasukan bola

tujuan permainan sepak bola memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan. oleh karena itu, regu yang paling banyak memasukkan bola adalah regu pemenangnya.

Daftar Pustaka

- Cooper, K.H. 1994. *Antioxidant Revolution*. Nashville-Atlanta-London-Vancouver: Thomas Nelson Publishers.
- Depdiknas. 2013. *Standar Isi Kurikulum 2013, Untuk Sekolah Menengah Pertama*. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan Kemdikbud.
- Djumidar, Mochamad. 2004. *Belajar Berlatih Gerak-gerak Dasar Atletik*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Hardinge, Mervyn. 2005. *Kiat Keluarga Sehat*. Bandung : Indonesia Publishing House.
- Harlina, Lydia, dkk. 2006. *Pencegahan dan Penanggulangan Penyalahgunaan Narkoba Berbasis Kompetensi*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Kartasapoetra dan Marsetyo. 2005. *Ilmu Gizi*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Lutan Rusli. 1988. *Belajar Keterampilan Motorik: Pengantar dan Metode*. Jakarta:Depdikbud.
- Lutan, Rusli dan Hartoto. 2004. *Pendidikan Kebugaran Jasmani: Orientasi Pembinaan di Sepanjang Hayat*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional, Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah bekerja sama dengan Direktorat Jenderal Olahraga.
- Lynne, Brick. 2005. *Bugar dengan Senam Aerobik*. Jakarta : PT. Rajagrafindo Persada.
- Ma`mun, Amung dan Subroto, Toto. 2004. *Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Permainan Bola Voli: Konsep dan Metode Pembelajaran*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional, Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah bekerja sama dengan Direktorat Jenderal Olahraga.
- Mudzakir, Arief. 2006. *Rangkuman Pengetahuan Umum Lengkap Global*. Semarang : CV. Aneka Ilmu.
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMP kelas VII*. Bogor : Yudhistira.
- Murni, Muhammad. 2005. *Renang*. Jakarta, Departemen Pendidikan Nasional, Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi. 1999. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Remaja Umur 16 – 19 Tahun*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional RI.
- Santoso, Soengeng dan Ranti, Anne. 2004. *Kesehatan dan Gizi*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.

- Suherman, Adang dan Suryatna, Ermat. 2004. *Renang Kompetitif Alternatif untuk SLTP*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional, Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah bekerja sama dengan Direktorat Jenderal Olahraga.
- Sulaeman, Idik. 2004. *Petunjuk Praktis Berkemah*. Jakarta : PT. Gramedia.
- Sunarto dan Hartono. 2006. *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Syafei, Sahlan. 2006. *Bagaimana Anda Mendidik Anak*. Bogor : Ghalia Indonesia.
- Tim penyusunan Bahan Ajar. 2010. *Buku Bahan Ajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Bogor : PPPPTK Penjas & BK.
- Toho Cholik Mutohir. 2004. *Perkembangan Motorik pada Masa Anak-Anak*. Jakarta: Proyek Pengembangan dan Keserasian Kebijakan Olahraga, Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas.