

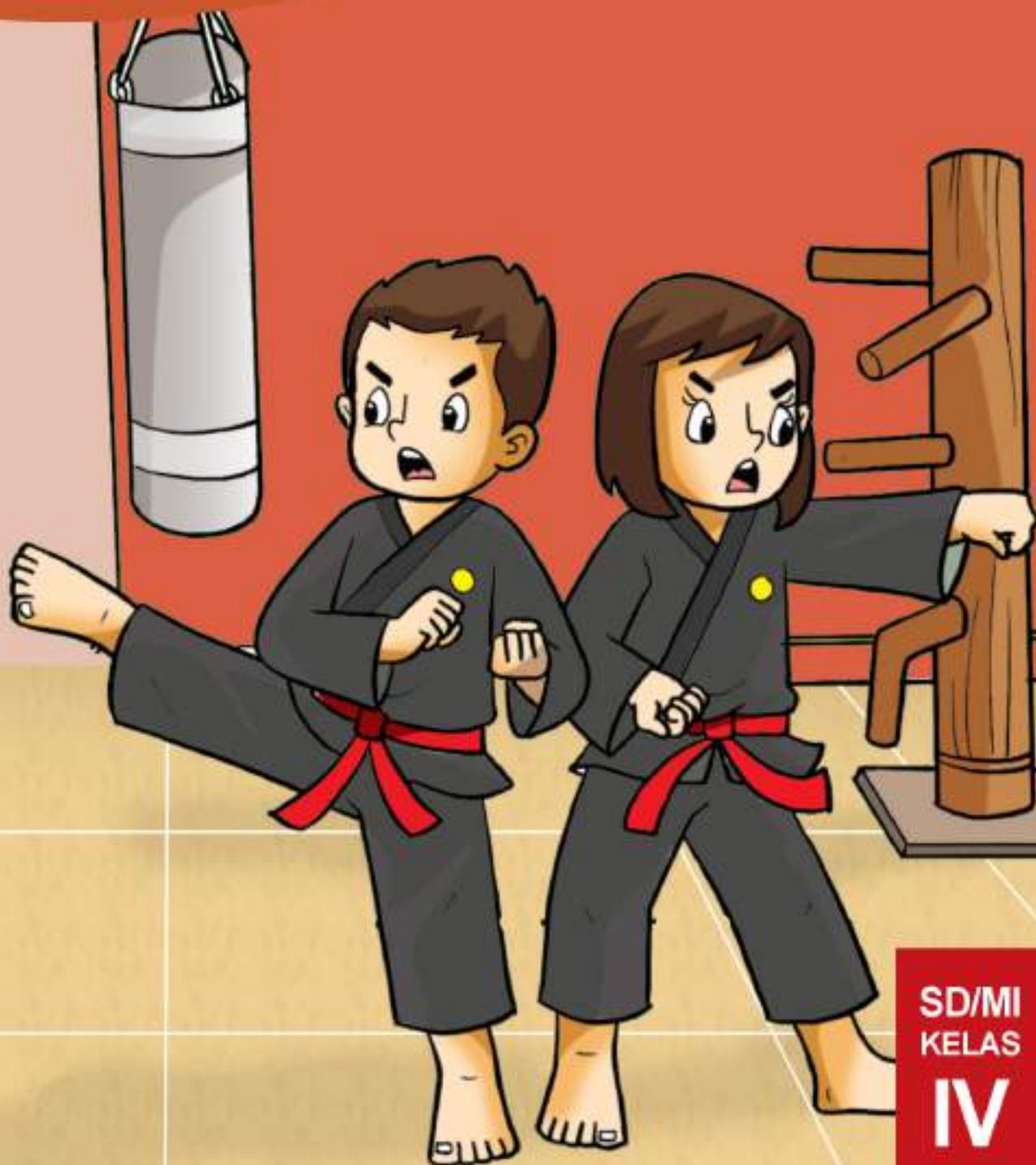


KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
BADAN PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN
PUSAT KURIKULUM DAN PERBUKUAN



Aktif Berolahraga

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

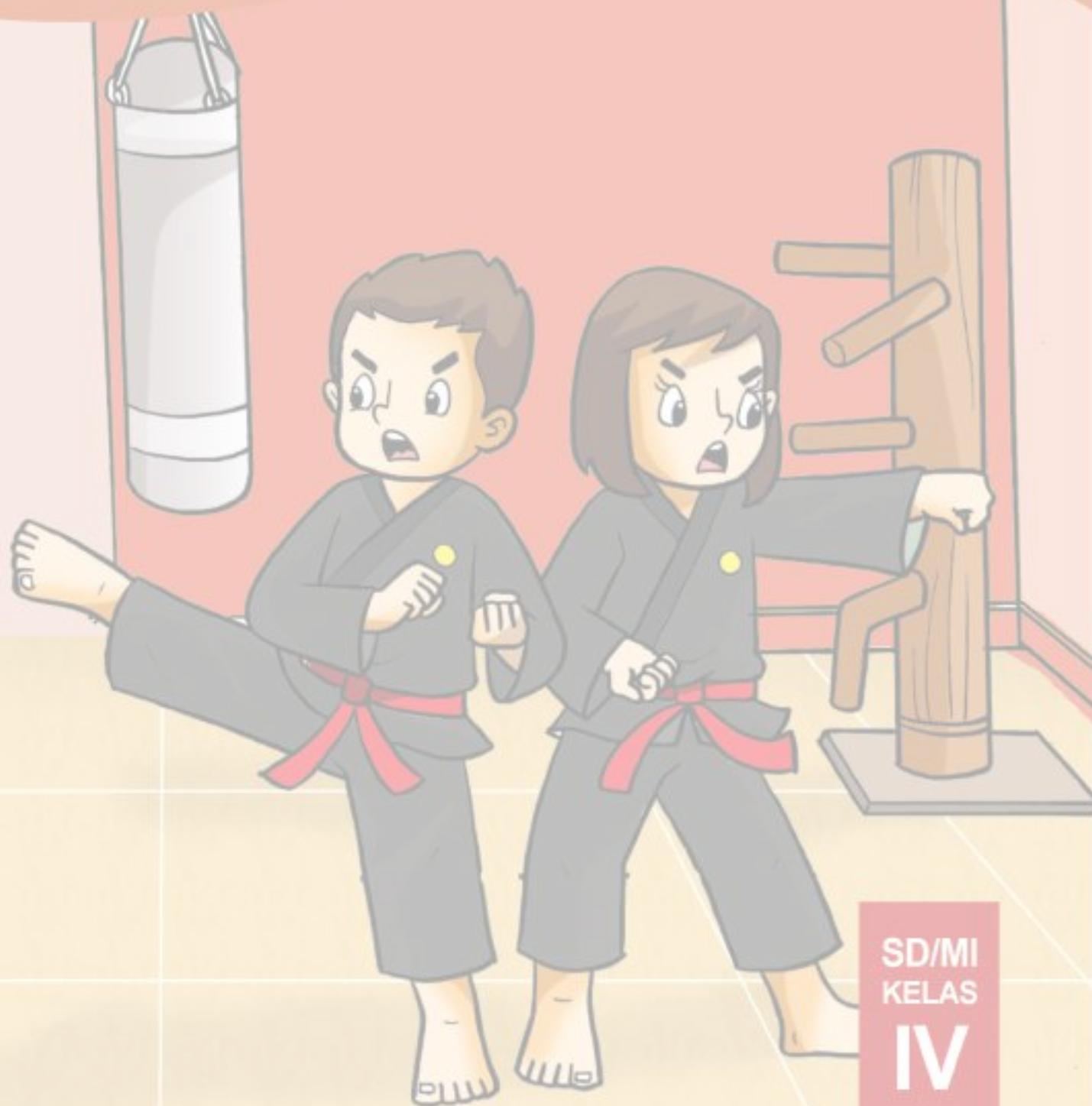


SD/MI
KELAS
IV



Aktif Berolahraga

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan



SD/MI
KELAS
IV

Hak Cipta © 2019 pada Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
Dilindungi Undang-Undang

Disklaimer: Buku ini merupakan buku siswa yang dipersiapkan Pemerintah dalam rangka implementasi Kurikulum 2013. Buku ini merupakan “dokumen hidup” yang senantiasa diperbaiki, diperbarui, dan dimutakhirkan sesuai dengan dinamika kebutuhan dan perubahan zaman. Masukan dari berbagai kalangan yang dialamatkan kepada penulis melalui laman <http://buku.kemdikbud.go.id> atau melalui email buku@kemdikbud.go.id diharapkan dapat meningkatkan kualitas buku ini.

Katalog Dalam Terbitan (KDT)

Simamora, Berton Supriadi.

Aktif Berolahraga: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas IV SD/MI / Berton Supriadi Simamora. -- Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan Balitbang Kemendikbud, 2019. xx, 228 hlm. : ilus. ; 29,7 cm.

Untuk SD/MI Kelas IV

ISBN 978-602-244-237-0 (Jilid Lengkap)

ISBN 978-602-244-238-7 (Jilid 1)

1. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan -- Studi dan Pengajaran I. Judul
II. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

790

Penulis : Berton Supriadi Simamora
Penelaah : Erwin Setyo Kriswanto, Suroto, Yusmawati, Slamet Raharjo.
Reviewer : Randy
Penerbit : Pusat Kurikulum dan Perbukuan Balitbang Kemendikbud.

Cetakan ke-1, 2019
Disusun dengan huruf Verdana 12 pt.

Kata Pengantar

Kami memanjatkan puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas selesainya penyusunan Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas IV ini. Kami juga menyampaikan ucapan terima kasih kepada Badan Standar Nasional Pendidikan (BSNP), Pusat Kurikulum dan Perbukuan Balitbang Kemendikbud, serta pihak-pihak yang turut membantu penyelesaian buku ini.

Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas IV ini disusun untuk memperkuat kompetensi pengetahuan, keterampilan, serta sikap spiritual dan sikap sosial secara utuh. Melalui buku ini, kamu akan diajak mempelajari pengetahuan kesehatan dan mempraktikkan variasi gerak dasar dalam olahraga. Dengan berolahraga tubuh sehat dan bugar, serta memiliki daya tahan yang kuat.

Dengan menggunakan buku ini, kamu akan semakin bersemangat dalam berolahraga. Buku ini akan mengajak kamu belajar permainan bola besar, permainan bola kecil, atletik, senam ketangkasan, senam ritmik, dan renang. Kamu juga akan mempelajari materi daya tahan jantung dan paru-paru, penyakit menular dan tidak menular, serta bahaya rokok, minuman keras, dan Napza (narkotika, psikotropika dan zat adiktif).

Buku ini juga dilengkapi soal dan beragam kegiatan yang dapat meningkatkan pemahamanmu terhadap materi. Penyajian materi dalam buku ini berbasis aktivitas terkait kombinasi gerak dan usaha menjaga kesehatan. Aktivitas tersebut dirancang agar kamu terbiasa melakukan gerak jasmani dengan menyenangkan. Dengan begitu, kamu dapat bereksplorasi dan menemukan informasi secara tidak langsung. Pada kegiatan pembelajaran, kamu menjadi subjek agar dapat mengaktualisasikan mata pelajaran penjasorkes.

Sajian materi dilengkapi gambar yang akan memudahkanmu menyerap materi. Buku ini juga dilengkapi soal dan beragam kegiatan yang dapat meningkatkan pemahamanmu terhadap materi. Meskipun demikian, kami menyadari informasi tentang pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan terus berkembang. Oleh karena itu, kami mengharap masukan dari berbagai pihak agar dapat menyempurnakan

buku ini. Semoga buku ini dapat menjadi teman belajar yang baik. Manfaatkan buku ini sebaik-baiknya. Jadilah generasi penerus yang cerdas, sehat dan bugar, serta berkarakter mulia.

Jakarta, Februari 2019

Penyusun

Panduan Penggunaan Buku

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) menunjukkan proses pendidikan dengan memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik terkait kualitas individu, baik bentuk fisik, mental, maupun emosional. Sebagai mata pelajaran, PJOK berperan mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan mental, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai, serta pembiasaan pola hidup sehat.

Daftar Tabel

Daftar tabel memuat nama tabel yang terdapat pada buku siswa ini. Daftar tabel disajikan secara berurutan dan dilengkapi dengan nomor halaman.

Daftar Gambar

Daftar gambar memuat gambar yang terdapat pada buku siswa. Daftar gambar disajikan secara berurutan dan dilengkapi dengan nomor halaman.

Apersepsi

Apersepsi diberikan pada setiap awal pelajaran, yang berupa foto/ilustrasi yang mendukung materi. Rubrik ini menjadi pengantar atau pendahuluan yang mengantarkanmu mengenal ragam olahraga dan kesehatan. Kamu dapat mengetahui informasi olahraga dan kesehatan di lingkungan sekitar. Foto/ilustrasi dalam rubrik ini menggambarkan visualisasi materi yang dipelajari.

Peta Konsep

Peta konsep berupa diagram yang menunjukkan hubungan antarkonsep materi dalam setiap pelajaran. Rubrik ini memuat gagasan materi yang disajikan dalam pelajaran.

Kegiatan

Rubrik ini memuat kegiatan individu dan/atau kelompok. Rubrik ini mengantarkanmu untuk memahami materi yang akan dipelajari. Dengan rubrik ini, kamu dimotivasi untuk mengembangkan sikap sosial, pengetahuan, dan keterampilan.

Ayo, Lakukan

Rubrik ini dimaksudkan untuk memperdalam pemahamanmu terhadap materi. Melalui rubrik ini, kamu diajak mempraktikkan materi yang sudah dipelajari.

Tahukah Kamu

Rubrik ini menyajikan informasi penting terkait materi. Rubrik ini dimaksudkan untuk menambah pengetahuan dan wawasanmu. Informasi berupa peristiwa olahraga aktual, penemuan baru, dan tokoh (olahragawan) yang selaras materi.

Unjuk Kemampuan

Rubrik ini mengajakmu mempraktikkan atau melakukan kegiatan untuk memperdalam pemahaman terhadap materi. Rubrik ini juga untuk menguji kompetensimu dalam mempraktikkan gerak pada materi.

Rangkuman

Rubrik ini memuat ringkasan materi dalam satu pelajaran. Rangkuman disajikan secara ringkas sehingga memudahkanmu dalam memahami dan menguasai materi.

Evaluasi

Rubrik ini berisi soal-soal untuk mengevaluasi pemahamanmu terhadap materi. Rubrik Evaluasi mengukur pengetahuan dan keterampilanmu dalam satu pelajaran. Rubrik Penilaian Akhir Semester 1 untuk mengukur pengetahuanmu setelah mempelajari materi satu semester. Rubrik Penilaian Akhir Semester 2 untuk mengukur pengetahuanmu setelah mempelajari materi satu tahun. Materi evaluasi disesuaikan dengan materi yang telah dipelajari.

Refleksi

Rubrik ini berupa aktivitas yang memuat ungkapan perasaan, pesan, atau kesanmu setelah mengikuti pembelajaran. Kamu diharapkan untuk bersikap terbuka atau jujur dalam mengungkapkan perasaan. Dengan begitu, kamu dapat menemukan makna dan manfaat atas kegiatan pembelajaran yang sudah kamu lakukan.

Aktivitas Peserta Didik

Rubrik ini untuk menguatkan pemahamanmu terhadap materi yang sudah dipelajari. Melalui rubrik ini, kamu akan memecahkan masalah secara mandiri atau bersama kelompok. Aktivitas Peserta didik dapat berupa praktikum, laporan, analisis kelompok, proyek, dan klipng.

Umpan Balik

Rubrik ini berupa lembar penilaian diri yang mencakup aspek pengetahuan dan keterampilan. Melalui rubrik ini, kamu diajak untuk bersikap jujur dalam menilai diri sendiri.

Glosarium

Rubrik ini berisi daftar istilah penting yang terdapat dalam buku teks. Istilah yang ditulis disertai arti atau penjelasan singkat. Penulisan glosarium diurutkan sesuai abjad (alfabetis).

Daftar Pustaka

Rubrik ini berisi daftar buku dan bahan bacaan lainnya sebagai bahan rujukan atau bacaan dalam menyusun materi. Penulisan disesuaikan dengan kaidah penulisan daftar pustaka. Daftar pustaka ditulis secara alfabetis.

Indeks

Rubrik ini berisi daftar kata dan istilah penting dalam buku. Daftar indeks disusun secara alfabetis. Setiap kata dilengkapi keterangan nomor halaman.

Informasi Pelaku Penerbitan

Rubrik profil memuat biodata pelaku penerbitan (penulis, penelaah, editor, dan ilustrator). Bagian ini disajikan dalam buku sesuai Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI Nomor 8 Tahun 2016 tentang Buku yang Digunakan oleh Satuan Pendidikan.

Daftar Isi

| | |
|------------------------------|------|
| Prakata | iii |
| Panduan Penggunaan Buku..... | v |
| Daftar Isi..... | viii |
| Daftar Tabel | xv |
| Daftar Gambar | xvi |

Pelajaran I

Variasi Gerak Dasar Lokomotor, Nonlokomotor, dan Manipulatif dalam Permainan Bola Besar.....

| | |
|---|----------|
| 1 | 1 |
| Peta Konsep | 2 |
| Kata Kunci | 2 |
| Tujuan Pembelajaran | 2 |
| A. Variasi Gerak Dasar dalam Permainan Sepak Bola | 3 |
| 1. Variasi Gerak Dasar Lokomotor dalam Permainan Sepak Bola..... | 4 |
| 2. Variasi Gerak Dasar Nonlokomotor dalam Permainan Sepak Bola..... | 6 |
| 3. Variasi Gerak Dasar Manipulatif dalam Permainan Sepak Bola..... | 8 |
| B. Variasi Gerak Dasar dalam Permainan Bola Voli..... | 10 |
| 1. Variasi Gerak Dasar Lokomotor dalam Permainan Bola Voli | 11 |
| 2. Variasi Gerak Dasar Nonlokomotor dalam Permainan Bola Voli | 13 |
| 3. Variasi Gerak Dasar Manipulatif dalam Permainan Bola Voli | 14 |
| C. Variasi Gerak Dasar Lokomotor, Nonlokomotor, dan Manipulatif dalam Permainan Bola Basket | 17 |
| 1. Variasi Gerak Lokomotor dalam Permainan Bola Basket. | 18 |
| 2. Variasi Gerak Nonlokomotor dalam Permainan Bola Basket..... | 20 |
| 3. Variasi Gerak Manipulatif dalam Permainan Bola Basket | 22 |
| Rangkuman | 25 |
| Evaluasi | 26 |
| Refleksi | 28 |
| Aktivitas Peserta Didik | 29 |
| Umpan Balik | 29 |

Pelajaran II

Variasi Gerak Dasar Lokomotor, Nonlokomotor, dan

Manipulatif dalam Permainan Bola Kecil (Kasti) 31

| | |
|--|----|
| Peta Konsep | 32 |
| Kata Kunci | 32 |
| Tujuan Pembelajaran | 32 |
| A. Variasi Gerak Dasar Lokomotor dalam Permainan Kasti | 33 |
| 1. Berjalan dan Berlari..... | 34 |
| 2. Berlari dan Melompat..... | 34 |
| 3. Berlari Lurus Cepat dan Lari Berkelok-kelok | 35 |
| B. Variasi Gerak Dasar Nonlokomotor dalam Permainan Kasti.. | 36 |
| 1. Menekuk Kaki dan Tangan | 37 |
| 2. Memutar Badan dan Mengayunkan Tangan | 37 |
| 3. Menekuk dan Mengayunkan Tangan | 38 |
| C. Variasi Gerak Dasar Manipulatif dalam Permainan Kasti..... | 39 |
| 1. Variasi Gerak Manipulatif Melempar Bola Melambung, Mendatar, dan Bawah | 39 |
| 2. Variasi Gerak Manipulatif Menangkap Bola Melambung, Mendatar, dan Menyusur Tanah | 41 |
| 3. Variasi Gerak Manipulatif Memukul Bola Melambung, Mendatar, dan Menyusur Tanah | 42 |
| 4. Pembelajaran Variasi Gerak Manipulatif Dasar dalam Permainan Kasti..... | 44 |
| Rangkuman | 47 |
| Evaluasi | 48 |
| Refleksi | 50 |
| Aktivitas Peserta Didik | 51 |
| Umpan Balik | 51 |

Pelajaran III

Variasi Gerak Dasar Jalan, Lari, Lompat, dan Lempar 53

| | |
|---|----|
| Peta Konsep | 54 |
| Kata Kunci | 54 |
| Tujuan Pembelajaran | 54 |
| A. Variasi Gerak Dasar Jalan | 55 |
| 1. Variasi Gerak Berjalan Berdasarkan Arah | 55 |
| 2. Variasi Gerak Berjalan Berdasarkan Langkah | 57 |
| B. Variasi Gerak Dasar Berlari | 58 |
| 1. Lari Pelan dan Lari Cepat..... | 59 |

| | |
|---|----|
| 2. Lari Menyamping dan Lari Berkelok-kelok..... | 60 |
| 3. Lari Melompati Rintangan dan Lari Langkah Kuda | 60 |
| C. Variasi Gerak Dasar Lompat dan Loncat..... | 61 |
| 1. Lompat Tali dan Loncat Kotak..... | 62 |
| 2. Loncat ke Atas dan Loncat Jauh..... | 63 |
| 3. Lompat Raih dan Lompat Jauh | 63 |
| D. Variasi Gerak Dasar Lempar..... | 64 |
| 1. Lempar Roket..... | 65 |
| 2. Lempar Bola Ayun | 66 |
| Rangkuman | 67 |
| Evaluasi | 68 |
| Refleksi | 71 |
| Aktivitas Peserta Didik | 71 |
| Umpan Balik | 72 |

Pelajaran IV

Gerak Dasar Lokomotor dan Nonlokomotor dalam

Seni Bela Diri Pencak Silat 73

| | |
|--|----|
| Peta Konsep | 74 |
| Kata Kunci | 74 |
| Tujuan Pembelajaran | 74 |
| A. Gerak Dasar Lokomotor dalam Seni Bela Diri Pencak Silat .. | 75 |
| 1. Arah dalam Pencak Silat..... | 76 |
| 2. Pola Gerak Langkah dalam Pencak Silat | 76 |
| B. Gerak Dasar Nonlokomotor dalam Pencak Silat | 78 |
| 1. Gerak Nonlokomotor Sikap Kuda-Kuda | 79 |
| 2. Gerak Nonlokomotor Sikap Pasang..... | 81 |
| 3. Gerak Nonlokomotor Sikap Tegak | 82 |
| 4. Gerak Dasar Nonlokomotor Serangan dalam Pencak Silat | 84 |
| 5. Gerak Dasar Nonlokomotor Belaian dalam Pencak Silat .. | 85 |
| Rangkuman | 88 |
| Evaluasi | 89 |
| Refleksi | 91 |
| Aktivitas Peserta Didik | 92 |
| Umpan Balik | 93 |

Pelajaran V

Aktivitas Kebugaran Jasmani 95

| | |
|--|-----|
| Peta Konsep | 96 |
| Kata Kunci | 96 |
| Tujuan Pembelajaran | 97 |
| A. Latihan Daya Tahan | 97 |
| 1. Lari Pelan(Joging) | 98 |
| 2. Latihan Sirkuit | 98 |
| B. Latihan Kekuatan | 101 |
| 1. Latihan Kekuatan Otot Tungkai | 102 |
| 2. Latihan Kekuatan Otot Lengan, Bahu, dan Dada | 104 |
| 3. Latihan Kekuatan Otot Perut | 105 |
| 4. Latihan Kekuatan Otot Punggung | 106 |
| C. Latihan Kelenturan | 107 |
| 1. Kelenturan Persendian Punggung, Lengan, dan Leher.... | 107 |
| 2. Kelenturan Lutut | 108 |
| 3. Kelenturan Pergelangan Tangan | 108 |
| D. Latihan Kecepatan dan Kelincahan | 109 |
| 1. Latihan Kecepatan | 110 |
| 2. Latihan Kelincahan | 111 |
| Rangkuman | 113 |
| Evaluasi | 115 |
| Refleksi | 117 |
| Aktivitas Peserta Didik | 117 |
| Umpan Balik | 118 |

Penilaian Akhir Semester 1 119

Pelajaran VI

Variasi Berbagai Pola Gerak dalam Aktivitas

Senam Lantai 123

| | |
|---|-----|
| Peta Konsep | 124 |
| Kata Kunci | 124 |
| Tujuan Pembelajaran | 124 |
| A. Variasi Pola Gerak Senam Lantai tanpa Alat | 125 |
| 1. Sikap Lilin | 126 |
| 2. Jangkit Berantai | 126 |
| 3. Kayang | 127 |
| 4. Kangkang Berpasangan | 128 |
| 5. Sikap Pesawat Terbang | 128 |

| | |
|---|-----|
| B. Variasi dan Kombinasi Gerak Senam Lantai dengan Alat | 130 |
| 1. Melompati Rintangan | 130 |
| 2. Senam dengan Tongkat..... | 131 |
| 3. Bergantung dengan Kombinasi Mengayun | 131 |
| 4. Variasi Pola Gerak Dominan Bertumpu, Tolakan, Berputar, dan Mendarat pada Guling ke Samping | 132 |
| 5. Variasi Pola Gerak Bertumpu, Tolakan, Berputar, dan Mendarat pada Guling ke Depan | 133 |
| 6. Variasi Pola Gerak Bertumpu, Tolakan, Berputar, dan Mendarat pada Guling ke Belakang | 133 |
| 7. Variasi Pola Gerak Bertumpu, Tolakan, Berputar, dan Mendarat pada Guling di Atas Peti..... | 134 |
| Rangkuman | 136 |
| Evaluasi | 137 |
| Refleksi | 139 |
| Aktivitas Peserta Didik | 140 |
| Umpan Balik | 141 |

Pelajaran VII

Variasi Langkah dan Ayunan Lengan pada Aktivitas

| | |
|--|------------|
| Gerak Berirama..... | 143 |
| Peta Konsep | 144 |
| Kata Kunci | 144 |
| Tujuan Pembelajaran | 144 |
| A. Variasi Gerak Dasar Langkah Kaki..... | 145 |
| 1. Langkah ke Depan dan ke Belakang | 145 |
| 2. Langkah ke Samping Kiri dan Kanan | 146 |
| 3. Langkah Kaki berkelok-kelok ke Depan dan ke Belakang | 147 |
| 4. Langkah ke Samping dan Menekuk | 148 |
| 5. Langkah Kaki ke Depan dan ke Samping | 148 |
| B. Variasi Gerak Ayunan Lengan..... | 150 |
| 1. Ayunan Satu Lengan ke Depan Belakang | 151 |
| 2. Ayunan Satu Lengan ke Samping Kanan dan Kiri..... | 151 |
| 3. Ayunan Dua Lengan ke Atas dan ke Bawah | 152 |
| 5. Ayunan Dua Lengan ke Depan Belakang | 153 |
| 6. Ayunan Dua Lengan Silang di Depan dan Belakang Badan | 153 |
| Rangkuman | 155 |
| Evaluasi | 155 |

| | |
|-------------------------------|-----|
| Refleksi | 158 |
| Aktivitas Peserta Didik | 159 |
| Umpan Balik | 159 |

Pelajaran VIII

Renang Gaya Bebas 161

| | |
|--|-----|
| Peta Konsep | 162 |
| Kata Kunci | 162 |
| Tujuan Pembelajaran | 162 |
| A. Gerak Dasar Renang Gaya Bebas..... | 163 |
| 1. Meluncur pada Renang Gaya Bebas..... | 163 |
| 2. Gerakan Tungkai pada Renang Gaya Bebas | 165 |
| 3. Gerakan Lengan pada Renang Gaya Bebas | 166 |
| 4. Pengambilan Napas pada Renang Gaya Bebas..... | 167 |
| 5. Rangkaian Gerakan Renang Gaya Bebas | 168 |
| B. Dasar-Dasar Keselamatan di Air | 170 |
| 1. Aturan yang Berlaku di Kolam Renang | 170 |
| 2. Etika di Kolam Renang | 171 |
| Rangkuman | 172 |
| Evaluasi | 173 |
| Refleksi | 175 |
| Aktivitas Peserta Didik | 175 |
| Umpan Balik | 176 |

Pelajaran IX

Jenis Cedera dan Cara Penanggulangannya 177

| | |
|--|-----|
| Peta Konsep | 178 |
| Kata Kunci | 178 |
| Tujuan Pembelajaran | 178 |
| A. Mengetahui Jenis Cedera dalam Aktivitas Fisik dan Aktivitas Sehari-hari | 179 |
| 1. Jenis Cedera dalam Aktivitas Fisik (Olahraga)..... | 180 |
| 2. Jenis-Jenis Cedera dalam Kegiatan Sehari-hari | 183 |
| B. Cara Menanggulangi Cedera dalam Beraktivitas Sehari-hari | 186 |
| 1. Luka Iris (Sayat)..... | 187 |
| 2. Luka Memar | 187 |
| 3. Luka Lecet | 188 |
| 4. Luka Tusuk | 188 |
| 5. Luka Gigitan..... | 189 |

| | |
|--|------------|
| Rangkuman | 192 |
| Evaluasi | 192 |
| Refleksi | 194 |
| Aktivitas Peserta Didik | 194 |
| Umpan Balik | 195 |
| Pelajaran X | |
| Perilaku Terpuji dalam Pergaulan Sehari-hari..... | 197 |
| Peta Konsep | 198 |
| Kata Kunci | 198 |
| Tujuan Pembelajaran | 198 |
| A. Perilaku Terpuji Antarteman Sebaya..... | 199 |
| 1. Perilaku Terpuji Antarteman Sebaya dalam Kegiatan Belajar | 200 |
| 2. Perilaku Terpuji Antarteman Sebaya dalam Aktivitas Olahraga | 201 |
| 3. Perilaku Terpuji dalam Aktivitas Bermain..... | 202 |
| B. Perilaku Terpuji dengan Orang yang Lebih Tua dan Lebih Muda | 203 |
| 1. Perilaku Terpuji dengan Orang Lebih Tua..... | 204 |
| 2. Perilaku Terpuji dengan Orang yang Lebih Muda..... | 205 |
| Rangkuman | 206 |
| Evaluasi | 207 |
| Refleksi | 209 |
| Aktivitas Peserta Didik | 209 |
| Umpan Balik | 210 |
| Penilaian Akhir Semester 2 | 212 |
| Glosarium..... | 216 |
| Daftar Pustaka | 218 |
| Indeks | 221 |
| Profil Penulis..... | 222 |
| Profil Penelaah | 223 |
| Profil Editor | 226 |
| Profil Ilustrator..... | 227 |

Daftar Tabel

| | | |
|------------|---|-----|
| Tabel 9.1 | Jenis Cedera dan Peralatan yang Dibutuhkan..... | 190 |
| Tabel 10.1 | Indikator Nilai Olahraga | 201 |

Daftar Gambar

| | | |
|-------------|---|----|
| Gambar 1.1 | Permainan sepak bola | 1 |
| Gambar 1.2 | Melangkah dan berlari | 4 |
| Gambar 1.3 | Berjalan dan berlari berkelok-kelok | 5 |
| Gambar 1.4 | Berlari dan melompat | 5 |
| Gambar 1.5 | Menekuk dan mengayun kaki | 6 |
| Gambar 1.6 | Berdiri, menekuk kaki, dan menarik kaki | 7 |
| Gambar 1.7 | Meliukkan badan ke belakang dan mengayunkan badan ke depan dalam gerakan menyundul bola | 7 |
| Gambar 1.8 | Menggelindingkan dan menendang bola | 8 |
| Gambar 1.9 | Berjalan dan melangkah ke depan | 12 |
| Gambar 1.10 | Berjalan dan melangkah mundur | 12 |
| Gambar 1.11 | Melangkah ke kanan dan kiri | 12 |
| Gambar 1.12 | Menekuk kaki dan mengayun lengan | 13 |
| Gambar 1.13 | Menekuk kaki dan mengayun lengan ke atas | 14 |
| Gambar 1.14 | Melambungkan dan memukul bola | 15 |
| Gambar 1.15 | Melambungkan dan memvoli bola atas | 15 |
| Gambar 1.16 | Melambungkan dan memvoli bola bawah | 16 |
| Gambar 1.17 | Berjalan dan berlari | 18 |
| Gambar 1.18 | Berlari dan melompat | 19 |
| Gambar 1.19 | Berjalan dan meloncat | 19 |
| Gambar 1.20 | Berdiri dan mengayunkan lengan | 21 |
| Gambar 1.21 | Menarik dan mengayunkan lengan | 21 |
| Gambar 1.22 | Menangkap dan melempar bola | 22 |
| Gambar 1.23 | Mengoper dan menembak bola ke ring basket | 23 |
| Gambar 2.1 | Permainan kasti | 31 |
| Gambar 2.2 | Berjalan dan berlari menuju pos atau tiang hinggap | 34 |
| Gambar 2.3 | Berlari dan melompat menuju pos atau tiang hinggap | 35 |
| Gambar 2.4 | Lari cepat lurus dan lari berkelok-kelok menuju pos | 35 |
| Gambar 2.5 | Gerak menekuk kaki dan tangan | 37 |
| Gambar 2.6 | Memutar badan dan mengayunkan tangan | 37 |
| Gambar 2.7 | Menekuk dan mengayunkan tangan | 38 |
| Gambar 2.8 | Gerakan melempar bola melambung | 40 |

| | | |
|-------------|---|----|
| Gambar 2.9 | Gerakan melempar bola mendatar | 40 |
| Gambar 2.10 | Gerakan melempar bola bawah | 40 |
| Gambar 2.11 | Menangkap bola melambung..... | 41 |
| Gambar 2.12 | Menangkap bola mendatar..... | 41 |
| Gambar 2.13 | Menangkap bola menyusur tanah | 41 |
| Gambar 2.14 | Pukulan melambung dalam permainan kasti .. | 43 |
| Gambar 2.15 | Pukulan mendatar dalam permainan kasti..... | 43 |
| Gambar 2.16 | Pukulan menyusur tanah dalam permainan kasti | 44 |
| Gambar 2.17 | Pembelajaran melempar dan menangkap bola | 45 |
| Gambar 2.18 | Melempar dan memukul bola | 46 |
| Gambar 3.1 | Permainan lompat tali..... | 53 |
| Gambar 3.2 | Jalan maju dan mundur..... | 56 |
| Gambar 3.3 | Jalan ke samping dan berkelok-kelok | 56 |
| Gambar 3.4 | Langkah biasa dan langkah tegak | 57 |
| Gambar 3.5 | Langkah rapat dan langkah cepat | 58 |
| Gambar 3.6 | Lari pelan dan lari cepat..... | 59 |
| Gambar 3.7 | Lari menyamping dan lari berkelok-kelok | 60 |
| Gambar 3.8 | Lari melompati rintangan dan lari langkah kuda | 61 |
| Gambar 3.9 | Lompat tali dan loncat kotak..... | 62 |
| Gambar 3.10 | Loncat ke atas dan loncat jauh dilakukan tanpa awalan..... | 63 |
| Gambar 3.11 | Lompat raih bola yang digantung dan lompat jauh..... | 64 |
| Gambar 3.12 | Gerakan lempar roket..... | 65 |
| Gambar 3.13 | Gerak lempar bola ayun | 66 |
| Gambar 4.1 | Berbagai gerak dasar dalam pencak silat | 73 |
| Gambar 4.2 | Arah dalam pencak silat | 76 |
| Gambar 4.3 | Pola gerak langkah dalam pencak silat | 77 |
| Gambar 4.4 | Langkah angkatan..... | 77 |
| Gambar 4.5 | Langkah geseran..... | 77 |
| Gambar 4.6 | Langkah ingsutan..... | 78 |
| Gambar 4.7 | Langkah lompatan..... | 78 |
| Gambar 4.8 | Sikap kuda-kuda depan..... | 79 |
| Gambar 4.9 | Sikap kuda-kuda belakang..... | 80 |
| Gambar 4.10 | Sikap kuda-kuda tengah | 80 |
| Gambar 4.11 | Sikap kuda-kuda samping | 81 |

| | | |
|-------------|---|-----|
| Gambar 4.12 | ① Sikap pasang terbuka dan ② sikap pasang tertutup..... | 82 |
| Gambar 4.13 | ① Sikap tegak 1, ② sikap tegak 2, ③ sikap tegak 3, ④ sikap tegak 4 | 83 |
| Gambar 4.14 | ① pukulan depan, ② pukulan lingkar, ③ pukulan samping dan ④ pukulan sangkol . | 84 |
| Gambar 4.15 | ① Tendangan lurus dan ② Tendangan T | 85 |
| Gambar 4.16 | ① Elakan hadap dan ② Elakan samping | 86 |
| Gambar 4.17 | ① Tangkisan dalam, ② Tangkisan luar, ③ Tangkisan atas, dan ④ Tangkisan bawah... | 86 |
| Gambar 5.1 | Lari lintas alam dapat meningkatkan kebugaran jasmani..... | 95 |
| Gambar 5.2 | Lari menjelajahi lingkungan sekolah meningkatkan kebugaran jasmani..... | 98 |
| Gambar 5.3 | kegiatan lompat tepuk | 99 |
| Gambar 5.4 | Lari bolak-balik..... | 99 |
| Gambar 5.4 | Kegiatan <i>squat thrust</i> dalam latihan sirkuit. .. | 100 |
| Gambar 5.6 | Lari cepat memutari lapangan | 100 |
| Gambar 5.7 | Aktivitas jongkok berdiri | 102 |
| Gambar 5.8 | Kegiatan naik turun tangga..... | 103 |
| Gambar 5.9 | Aktivitas <i>half squat jump</i> | 103 |
| Gambar 5.10 | Push up meningkatkan kekuatan otot lengan, bahu, dan dada | 104 |
| Gambar 5.11 | Latihan pull up untuk meningkatkan kekuatan otot lengan, bahu, dan dada..... | 105 |
| Gambar 5.12 | <i>Sit up</i> meningkatkan kekuatan otot perut | 105 |
| Gambar 5.13 | Kegiatan menekuk kaki ke arah dada | 105 |
| Gambar 5.14 | Latihan <i>back up</i> | 106 |
| Gambar 5.15 | Latihan kelenturan persendian punggung, lengan, dan leher..... | 107 |
| Gambar 5.16 | Latihan kelenturan lutut..... | 108 |
| Gambar 5.17 | Latihan kelenturan tangan | 108 |
| Gambar 5.18 | Latihan duduk berlunjur | 109 |
| Gambar 5.19 | Lari melompati palang | 110 |
| Gambar 5.20 | Lari cepat | 111 |
| Gambar 5.21 | Lari bolak-balik..... | 112 |
| Gambar 5.22 | Lari berkelok-kelok..... | 112 |

| | | |
|-------------|---|-----|
| Gambar 6.1 | Lari melompati peti lompat..... | 123 |
| Gambar 6.2 | Bertumpu dengan kombinasi keseimbangan dalam sikap lilin..... | 126 |
| Gambar 6.3 | Jangkit berantai kaki kiri dan jangkit berantai kaki kanan..... | 127 |
| Gambar 6.4 | Gerakan kayang..... | 128 |
| Gambar 6.5 | Gerakan kangkang berpasangan..... | 128 |
| Gambar 6.6 | Bertumpu dengan keseimbangan dalam sikap pesawat terbang..... | 129 |
| Gambar 6.7 | Melompati rintangan atau gawang..... | 131 |
| Gambar 6.8 | Mengangkat tongkat ke depan dan mengayun tongkat ke atas..... | 131 |
| Gambar 6.9 | Bergantung dengan kombinasi mengayun..... | 132 |
| Gambar 6.10 | Gerakan guling ke samping..... | 132 |
| Gambar 6.11 | Gerakan guling ke depan..... | 133 |
| Gambar 6.12 | Gerakan guling ke belakang..... | 134 |
| Gambar 6.13 | Gerakan guling di atas peti..... | 134 |
| Gambar 7.1 | Variasi gerak ritmik atau berirama..... | 143 |
| Gambar 7.2 | Gerak langkah kaki ke depan dan ke belakang..... | 146 |
| Gambar 7.3 | Gerak langkah kaki ke samping kiri dan kanan..... | 146 |
| Gambar 7.4 | Gerak langkah kaki berkelok-kelok ke depan dan ke belakang..... | 147 |
| Gambar 7.5 | Gerak langkah ke samping dan menekuk..... | 148 |
| Gambar 7.6 | Melangkahkan kaki ke depan dan ke samping | 148 |
| Gambar 7.6 | Ayunan satu lengan ke depan belakang..... | 151 |
| Gambar 7.7 | Ayunan satu lengan ke samping..... | 152 |
| Gambar 7.8 | Ayunan dua lengan ke atas dan ke bawah..... | 152 |
| Gambar 7.9 | Ayunan dua lengan ke depan belakang..... | 153 |
| Gambar 7.10 | Ayunan dua lengan silang di depan dan belakang badan..... | 153 |
| Gambar 8.1 | Perlombaan renang gaya bebas..... | 161 |
| Gambar 8.2 | Gerakan meluncur secara sendiri..... | 164 |
| Gambar 8.3 | Gerakan meluncur dengan papan seluncur.... | 164 |
| Gambar 8.4 | Belajar menggerakkan tungkai dengan berpegangan pada dinding kolam dan belajar menggerakkan tungkai dengan berpegangan pada papan seluncur..... | 165 |

| | | |
|-------------|---|-----|
| Gambar 8.5 | Gerakan lengan ke bawah dan gerakan lengan ke depan | 166 |
| Gambar 8.6 | Cara pengambilan napas pada renang gaya bebas dengan bantuan papan pelampung | 167 |
| Gambar 8.7 | Cara pengambilan napas pada renang gaya bebas dengan diawali gerakan meluncur | 168 |
| Gambar 8.8 | Rangkaian gerakan renang gaya bebas | 168 |
| Gambar 8.9 | Berlari di pinggir kolam renang membahayakan keselamatan diri dan orang lain | 171 |
| Gambar 8.10 | Membuang sampah di tempat sampah termasuk perilaku bermoral | 171 |
| Gambar 9.1 | Cedera dalam olahraga sepak bola | 177 |
| Gambar 9.2 | Mengompres cedera memar | 180 |
| Gambar 9.3 | Mengompres bagian cedera dengan es | 181 |
| Gambar 9.4 | Keram otot | 181 |
| Gambar 9.5 | Tindakan mengatasi pendarahan hidung (mimisan) | 182 |
| Gambar 9.6 | Luka iris karena benda tajam | 183 |
| Gambar 9.7 | Luka memar karena benturan dengan benda keras | 184 |
| Gambar 9.8 | Luka lecet pada siku | 184 |
| Gambar 9.9 | Luka tusuk karena duri | 185 |
| Gambar 9.10 | Luka gigitan oleh binatang | 185 |
| Gambar 9.11 | Luka bakar pada lengan | 186 |
| Gambar 10.1 | Menolong teman yang cedera termasuk perilaku terpuji | 197 |
| Gambar 10.2 | Perilaku terpuji, misalnya saling menghargai pendapat saat berdiskusi | 200 |
| Gambar 10.3 | Seorang anak membantu temannya saat melakukan sikap kayang | 202 |
| Gambar 10.4 | Aktivitas bermain gobak sodor menjadi sarana membiasakan perilaku terpuji | 202 |
| Gambar 10.5 | Membantu orang tua merupakan sikap perilaku terpuji | 205 |
| Gambar 10.6 | Salah satu contoh perilaku terpuji ialah menengok teman yang sedang sakit | 205 |

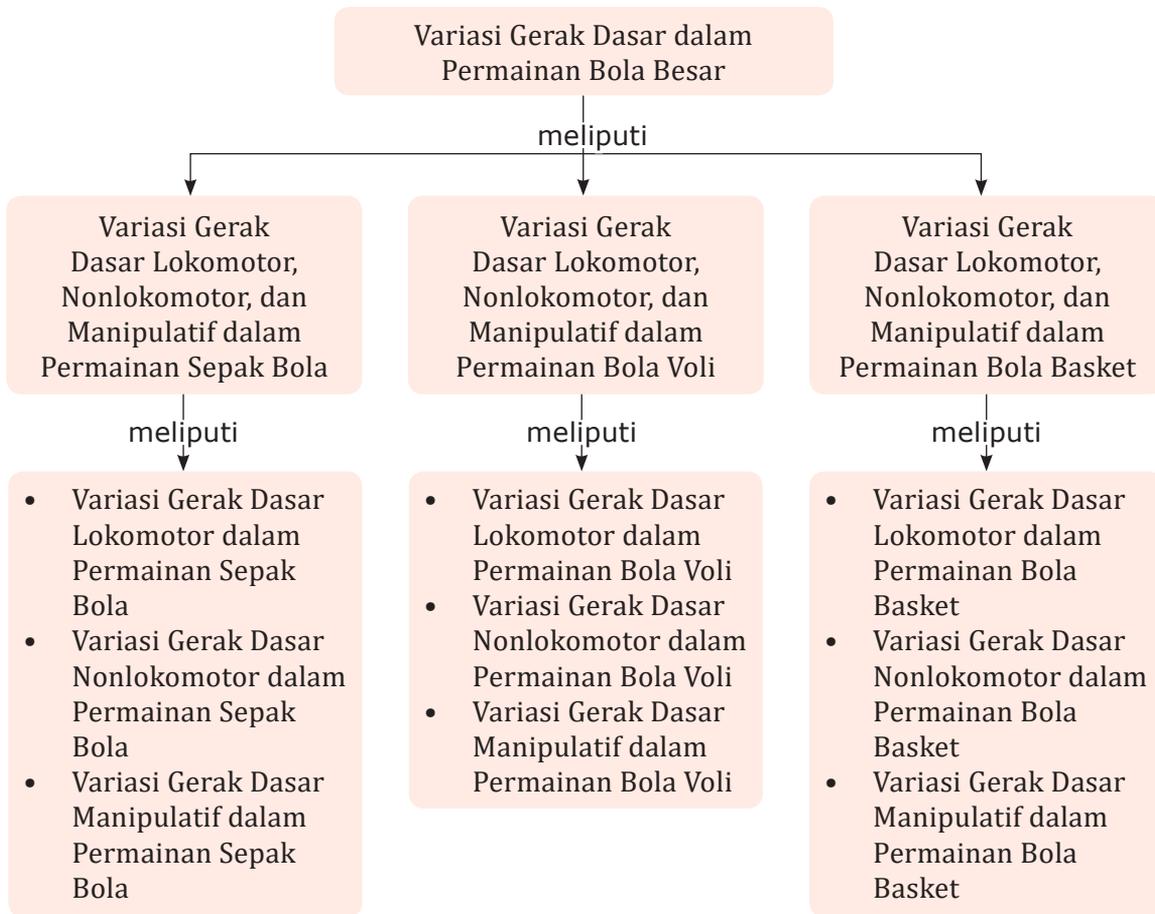


Gambar 1.1 Permainan sepak bola



Variasi Gerak Dasar Lokomotor, Nonlokomotor, dan Manipulatif dalam Permainan Bola Besar

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang digemari orang dari berbagai usia, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa. Melalui permainan sepak bola, pemain diarahkan saling bekerja sama, bersikap disiplin dan sportif, serta bertanggung jawab. Gambar di atas menunjukkan anak-anak sedang bermain sepak bola. Pada permainan sepak bola, terdapat variasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif. Bagaimana bentuk variasi gerak dasar dalam permainan sepak bola? Mari, kita pelajari bersama-sama. Kamu dapat menemukan jawabannya dengan mempelajari materi ini.



- variasi gerak dasar
- variasi gerak dasar manipulatif
- variasi gerak dasar lokomotor
- permainan bola besar (sepak bola, bola voli, bola basket)
- variasi gerak dasar nonlokomotor



Setelah membahas pelajaran ini, kamu akan mampu:

1. menjelaskan variasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan sepak bola;

2. menjelaskan variasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola voli;
 3. menjelaskan variasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola basket;
 4. mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola sepak bola;
 5. mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola voli; serta
 6. menjelaskan variasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola basket.
-

Pada Gambar 1.1, tampak beberapa anak bermain sepak bola. Aktivitas fisik tersebut termasuk permainan bola besar. Contoh aktivitas fisik lain yang termasuk permainan bola besar adalah permainan bola voli dan bola basket. Dalam permainan bola besar, terdapat variasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif. Jika dilakukan secara disiplin dan sportif, aktivitas bermain bola besar dapat meningkatkan kebugaran tubuh. Kamu ingin memiliki tubuh sehat dan bugar, bukan? Untuk memiliki tubuh sehat dan bugar, berolahragalah secara rutin. Kamu hendaknya bersyukur dikarunia tubuh sehat dan bugar dengan cara menjaga kesehatan.

A. Variasi Gerak Dasar dalam Permainan Sepak Bola

Sepak bola termasuk salah satu cabang olahraga permainan bola besar. Dalam permainan ini, terdapat gerak lokomotor (berpindah tempat), nonlokomotor (tidak berpindah tempat), dan manipulatif (gerak yang melibatkan benda di luar tubuh). Sebelum membahas variasi gerak dasar dalam permainan sepak bola, lakukan kegiatan berikut.



Ayo, Mengamati!

Amatilah gambar di samping! Apa saja variasi gerak dasar dalam permainan sepak bola? Bagaimana cara melakukan variasi gerak dasar seperti di gambar? Diskusikan bersama



temanmu. Carilah sumber bacaan untuk menunjang pemahamanmu tentang permainan sepak bola. Komunikasikan hasil diskusimu kepada teman dan guru secara santun.

Melalui kegiatan tersebut, diharapkan kamu dapat menunjukkan variasi (macam) gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan sepak bola. Apa sajakah variasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam sepak bola? Bagaimana mempraktikkan variasi gerak dasar tersebut? Mari, kita pelajari materi berikut dengan sungguh-sungguh.

1. Variasi Gerak Dasar Locomotor dalam Permainan Sepak Bola

Bagaimana bentuk variasi gerak dasar lokomotor dalam sepak bola? Variasi gerak dasar lokomotor menunjukkan aktivitas berpindah tempat. Variasi gerak dasar lokomotor dapat dilakukan dalam gerakan menendang, menghentikan, dan menggiring bola.

a. Melangkah dan Berlari

Amatilah variasi gerak dasar lokomotor seperti Gambar 1.2. Pada gambar, tampak seorang anak berjalan dan berlari (gerak lokomotor). Aktivitas berjalan dan berlari menunjukkan pergerakan tanpa bola. Peragakan gerakan seperti gambar, kemudian jelaskan langkah-langkahnya kepada guru secara santun.



Gambar 1.2 Melangkah dan berlari

Gambar 1.2 menunjukkan gerak melangkah dan berlari. Melangkah dan berlari merupakan contoh variasi gerak lokomotor. Kamu dapat melakukan gerak melangkah dan berlari ke berbagai arah.

b. Berjalan dan Berlari Berkelok-kelok

Amati dan praktikkan Gambar 1.3! Amatilah gerakan temanmu dan bandingkan dengan gerakanmu. Jelaskan hasil pengamatanmu kepada teman dan guru.

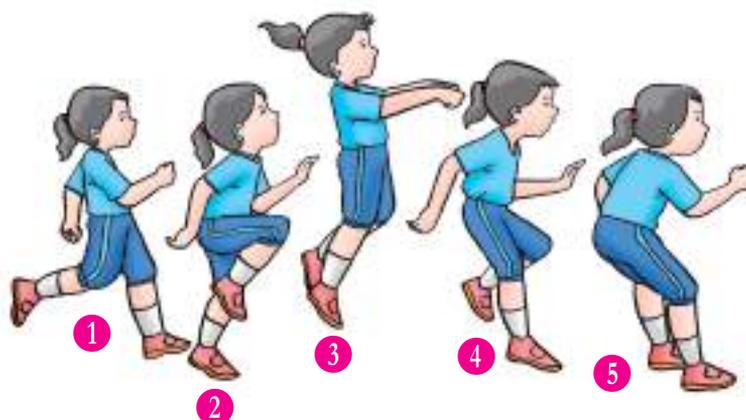


Gambar 1.3 Berjalan dan berlari berkelok-kelok

Bagaimana cara melakukan variasi gerak dasar lokomotor seperti Gambar 1.3? Diskusikan variasi gerak dasar lokomotor dalam berjalan dan berlari berkelok-kelok bersama temanmu! Gunakan berbagai sumber bacaan untuk mendukung hasil diskusi. Jelaskan hasil diskusimu kepada teman dan guru secara santun.

c. Berlari dan Melompat

Bagaimana gerak berlari dan melompat dalam permainan sepak bola? Amatilah variasi berlari dan melompat seperti Gambar 1.4. Peragakan variasi gerak tersebut seperti Gambar 1.4 secara disiplin. Amatilah gerakan temanmu dan bandingkan dengan gerakanmu. Jelaskan hasil pengamatan kepada guru secara santun.



Gambar 1.4 Berlari dan melompat

Variasi gerak dasar lokomotor ini dapat dilakukan dalam gerakan menyundul bola. Variasi gerak dasar ini diawali dengan berlari, kemudian melompat. Saat melayang di udara, ikuti ayunan lengan

untuk memperoleh gaya dorong. Tujuan dari gerakan sundulan ini adalah untuk mengoper bola kepada kawan satu tim atau mencetak gol ke gawang tim lawan.



Bagaimana pemahamanmu terkait variasi gerak dasar lokomotor dalam permainan sepak bola? Bersama temanmu, lakukan variasi gerak dasar lokomotor dalam permainan sepak bola. Lakukan variasi lari berkelok-kelok dalam menggiring bola dengan percaya diri. Amatilah gerakan temanmu dan bandingkan dengan gerakanmu. Jelaskan hasil pengamatanmu kepada guru secara santun.

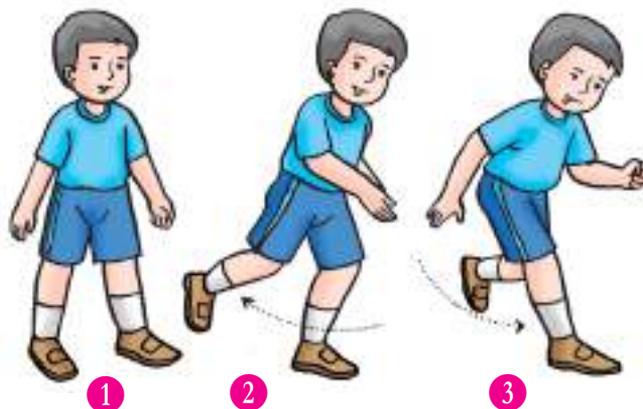
2. Variasi Gerak Dasar Nonlokomotor dalam Permainan Sepak Bola

Kamu telah mempelajari variasi gerak dasar lokomotor dalam sepak bola. Selanjutnya, kamu akan berlatih variasi gerak dasar nonlokomotor dalam sepak bola. Bagaimana caranya?

a. Menekuk dan Mengayun Kaki

Amatilah variasi gerak nonlokomotor seperti gambar 1.5! Gambar tersebut menunjukkan variasi gerak menekuk dan mengayun kaki. Bagaimana caranya?

1. Buka kaki selebar bahu. Satu kaki ditekuk (misalnya kaki kiri) dan kaki kanan ditarik ke belakang.
2. Ayunkan kaki kanan ke depan. Pandangan ke arah depan.
3. Lakukan gerakan mengayun dengan kuat. Gerakan ini diikuti ayunan lengan untuk menjaga keseimbangan tubuh.



Gambar 1.5 Menekuk dan mengayun kaki

b. Berdiri, Menekuk Kaki, dan Menarik Kaki

Apa yang dapat dilakukan saat menerima operan dari teman? Menekuk dan menarik kaki, jawabannya! Dalam gerakan ini, kamu dapat melakukan variasi gerak nonlokomotor. Amatilah Gambar 1.6 berikut.



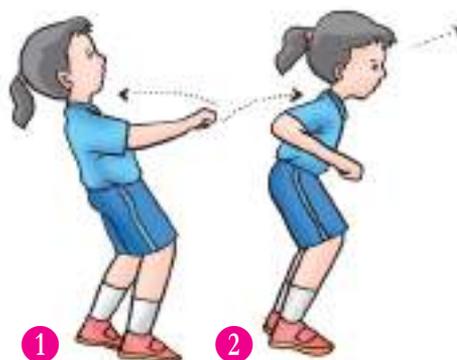
Gambar 1.6 Berdiri, menekuk kaki, dan menarik kaki

Apa yang dapat kamu ceritakan dari Gambar 1.6? Gambar tersebut menunjukkan variasi gerak dasar nonlokomotor. Langkah-langkah variasi gerak dasar nonlokomotor sebagai berikut.

1. Sikap awal, berdiri tegap, kaki sejajar. Pandangan lurus ke depan.
2. Pelaksanaannya, angkat kaki sambil menekuk lutut.
3. Sikap akhir, tarik kaki ke arah belakang. Gerakan ini digunakan untuk belajar menghentikan bola.

c. Meliukkan Badan ke Belakang dan Mengayunkan Badan

Bagaimana cara melakukan variasi gerak meliukkan badan ke belakang dan mengayunkan badan ke depan? Dalam permainan sepak bola, variasi gerak ini tampak dalam gerakan menyundul bola. Awalnya, berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu. Badan diliukkan ke belakang, kedua tangan diangkat di samping kepala. Ayunkan badan ke depan. Amatilah Gambar 1.7 berikut.



Gambar 1.7 Meliukkan badan ke belakang dan mengayunkan badan ke depan dalam gerakan menyundul bola

d. Berdiri dan Mengayunkan Lengan

Amati saat pesepak bola melakukan lemparan bola ke dalam. Dalam gerakan ini, kamu dapat melihat variasi gerak dasar nonlokomotor. Pesepak bola tersebut berdiri, meliukkan badan, dan mengayunkan lengan dalam lemparan bola ke dalam. Lakukan gerakan yang kamu amati tanpa menggunakan bola. Amatilah gerakan temanmu, kemudian bandingkan dengan gerakanmu. Jelaskan hasil pengamatanmu kepada guru secara santun.

3. Variasi Gerak Dasar Manipulatif dalam Permainan Sepak Bola

Kamu telah mempelajari variasi gerak dasar lokomotor dan nonlokomotor dalam permainan sepak bola. Selanjutnya, kamu akan belajar variasi gerak dasar manipulatif dalam permainan sepak bola. Lakukan pembelajaran ini secara sungguh-sungguh. Bagaimana caranya?

a. Menggelindingkan dan Menendang Bola

Dalam sepak bola, gerakan menendang bola sangat sering digunakan. Gerakan ini dapat diawali dengan menggelindingkan bola ke depan. Bagaimana cara melakukan variasi gerak menggelindingkan dan menendang bola? Amatilah Gambar 1.8 berikut.



Gambar 1.8 Menggelindingkan dan menendang bola

Gambar 1.8 menunjukkan gerakan menggelindingkan dan menendang bola. Awalnya, bola digulirkan sedikit ke depan, kemudian diikuti menendang bola. Pelaksanaan gerakan ini merupakan variasi gerak dasar manipulatif.

b. Menghentikan dan Menendang Bola

Bagaimana cara melakukan variasi gerak dasar manipulatif dalam menghentikan dan menendang bola? Pembelajaran variasi gerak dasar ini dapat dilakukan secara kelompok. Langkah-langkahnya sebagai berikut.

1. Bentuklah kelompok terdiri atas 8–10 orang. Bagi kelompok menjadi dua yang berdiri saling berhadapan sejauh 6–8 meter. Misalnya, kelompok A dan kelompok B. Berbarislah dalam kelompok secara tertib dan disiplin.
2. Anggota kelompok A yang berdiri paling depan (pemain A1) menendang bola ke arah anggota kelompok B paling depan (pemain B1). Bola ditendang dengan kaki kanan bagian dalam. Setelah menendang, pemain A1 berlari ke arah belakang dari barisannya.
3. Pemain B1 menghentikan bola dengan kaki kanan bagian dalam. Bola ditendang dengan kaki kanan bagian dalam ke arah pemain A2. Pemain B1 segera berlari ke arah belakang dari barisannya.
4. Lakukan gerakan ini hingga semua anggota kelompok melakukan variasi gerak menendang dan menghentikan bola. Lakukan dengan kaki kanan dan kiri secara bergantian.

Bersama temanmu, amatilah video yang disampaikan guru. Bahaslah bersama temanmu kesulitan yang dihadapi saat melakukan gerakan menghentikan bola. Jelaskan hasil pembahasan kepada guru secara santun.

c. Menggiring dan Menendang Bola

Bagaimana cara melakukan variasi gerak menggiring dan menendang bola? Variasi gerak dasar ini dapat dilakukan secara berkelompok dengan disiplin. Langkah-langkahnya sebagai berikut.

1. Bentuklah kelompok yang terdiri atas 8–10 orang, misalnya kelompok C, D, dan seterusnya. Berbarislah dalam kelompok masing-masing secara tertib dan disiplin. Siapkan tiang pancang atau corong (*cone*) untuk tanda garis awal (titik X) dan akhir (titik Y) sejauh 5–7 meter.
2. Anggota kelompok C paling depan (pemain C1) menggiring bola ke arah tiang pancang akhir (titik Y). Pemain C1 menggunakan kaki kanan saat menggiring bola. Sesampainya di titik Y, pemain C1 menendang bola ke arah teman kelompoknya (pemain C2). Bola dihentikan oleh pemain C2 dengan kaki kanan bagian dalam.
3. Pemain C2 menggiring bola menuju titik Y. Langkah-langkahnya sama seperti pemain C1. Begitu seterusnya, hingga semua anggota kelompok menerima giliran.

4. Lakukan latihan ini dengan variasi kaki kanan terlebih dahulu, kemudian kaki kiri. Ingat, perhatikan unsur keselamatan dan keamanan saat berlatih sepak bola.

Pada materi ini, kamu telah mempelajari variasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan sepak bola. Setiap gerak dasar tersebut harus dikuasai pemain sepak bola. Agar dapat menguasai keterampilan variasi gerak dasar, kamu harus berlatih secara disiplin dan tanggung jawab. Sikap inilah yang harus kamu biasakan dalam kehidupan sehari-hari.



Mempraktikkan Variasi Gerak dalam Permainan Sepak Bola

Materi variasi gerak dasar bermain sepak bola perlu dipraktikkan. Untuk menguji keterampilanmu, lakukan kegiatan berikut.

1. Lakukan variasi gerak dasar menendang dan menghentikan bola secara berpasangan. Berdirilah saling berhadapan dengan temanmu sekitar 5–7 meter. Lakukan praktik menendang bola dan menghentikan bola secara bergantian. Gunakan kaki kanan untuk menendang bola dan menghentikan bola. Selanjutnya, gunakan kaki kiri.
2. Lakukan permainan sepak bola empat lawan empat orang. Gunakan gawang kecil dalam permainan ini. Lakukan variasi gerak menendang, menghentikan, dan menggiring bola. Kelompok yang memasukkan paling banyak bola ke gawang sebagai pemenang. Ingat, perhatikan unsur keselamatan dan keamanan saat bermain sepak bola agar terhindar dari cedera.

Lakukan kegiatan ini secara bertanggung jawab, sportif, dan disiplin. Kembangkan pula sikap kerja sama dan saling percaya antarteman. Tunjukkan kamu mampu menguasai variasi gerak dasar dalam permainan sepak bola.

B. Variasi Gerak Dasar dalam Permainan Bola Voli

Pada subpelajaran A, kamu telah mempelajari variasi gerak dasar dalam permainan sepak bola. Selanjutnya, kamu akan mempelajari variasi gerak dasar dalam permainan bola voli. Bagaimana variasi

gerak dasar dalam permainan bola voli? Sebelum membahas gerak dasar permainan bola voli, lakukan kegiatan berikut.



Ayo, Carilah Informasi Variasi Gerak Dasar dalam Permainan Bola Voli!

Carilah informasi mengenai variasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola voli. Apa sajakah bentuk variasi gerak dasar tersebut? Bersama teman, kamu dapat menggunakan berbagai sumber bacaan untuk menemukannya. Diskusikan bersama temanmu informasi yang ditemukan. Berdasarkan informasi tersebut, buatlah catatan terkait variasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola voli.

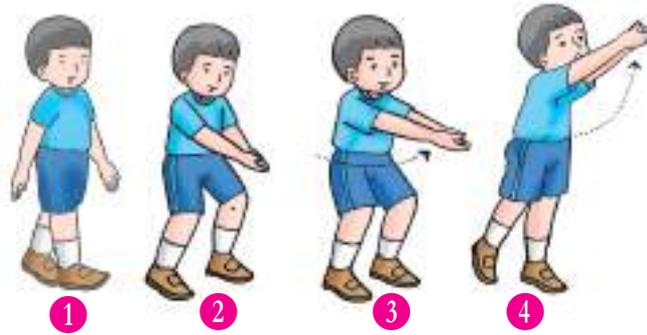
Melalui kegiatan tersebut, kamu mengetahui pada permainan bola voli terdapat gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif. Variasi gerak dasar tersebut menunjukkan keterampilan gerak dengan bola ataupun tanpa bola. Variasi gerak dasar tersebut dapat kamu lakukan bersama temanmu secara disiplin dan tanggung jawab. Agar pemahamanmu lebih mendalam, ikutilah pembelajaran berikut.

1. Variasi Gerak Dasar Locomotor dalam Permainan Bola Voli

Apa sajakah bentuk variasi gerak dasar lokomotor dalam permainan bola voli? Variasi gerak dasar lokomotor menunjukkan keterampilan gerak berpindah tempat tanpa bola. Bentuk variasi gerak dasar lokomotor dalam permainan bola voli diuraikan sebagai berikut.

a. Berjalan dan Melangkah ke Depan

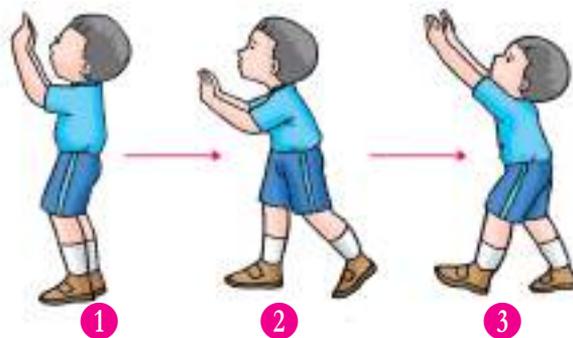
Bagaimana cara melakukan variasi gerak berjalan dan melangkah ke depan? Variasi gerak ini dilakukan dengan berjalan dan melangkah ke depan. Pelaksanaannya harus selaras dengan kecepatan bola. Variasi gerak ini sebagai persiapan memvoli bola ke arah yang tepat. Contohnya, memvoli bola yang dioperkan kepada teman satu kelompok. Gerakan memvoli dilakukan agar bola tidak mati. Gerakan ini juga untuk mengoper guna dilanjutkan dengan pukulan menyerang. Amatilah Gambar 1.9 berikut.



Gambar 1.9 Berjalan dan melangkah ke depan

b. Berjalan dan Melangkah Mundur

Pada permainan bola voli, juga terdapat variasi gerak berjalan dan melangkah mundur. Bagaimana pelaksanaannya? Awalnya, berjalan dan melangkah mundur untuk menerima atau memainkan bola. Dalam posisi yang tepat, lakukan ayunan lengan ke atas. Gerakannya ini juga untuk memvoli bola dengan pukulan menyerang. Amatilah Gambar 1.10 berikut.



Gambar 1.10 Berjalan dan melangkah mundur

c. Melangkah ke Kanan dan Kiri

Amatilah variasi gerak melangkah ke kanan kiri seperti Gambar 1.11. Bersama temanmu, peragakan variasi gerak seperti gambar tersebut dengan disiplin. Cermati gerakan temanmu dan bandingkan dengan gerakanmu. Jelaskan hasil pengamatanmu kepada guru secara santun.



Gambar 1.11 Melangkah ke kanan dan kiri

Bandingkan gerakanmu dengan gerakan berikut. Variasi gerak melangkah ke kanan dan kiri dilakukan dengan menggeser kaki. Awalnya, lakukan gerakan dengan menggeserkan kaki kanan ke samping kanan. Ikuti gerakan kaki kiri menggeser ke kanan. Sebaliknya, lakukan gerakan menggeser kaki kiri ke samping kiri. Ikuti gerakan kaki kanan menggeser ke kiri. Lakukan gerakan ini secara disiplin dan percaya diri.

2. Variasi Gerak Dasar Nonlokomotor dalam Permainan Bola Voli

Gerak dasar nonlokomotor merupakan keterampilan gerak tanpa berpindah tempat. Keterampilan gerak ini tidak menggunakan bola. Bagaimana bentuk variasi gerak dasar nonlokomotor dalam permainan bola voli?

a. Menekuk Kaki dan Mengayun Lengan

Amatilah variasi gerak menekuk kaki dan mengayun lengan seperti Gambar 1.12. Diskusikan cara melakukan variasi gerak menekuk kaki dan mengayun lengan berdasarkan Gambar 1.12. Jelaskan hasil diskusimu kepada guru secara santun.



Gambar 1.12 Menekuk kaki dan mengayun lengan

Gambar 1.12 menunjukkan cara melakukan variasi gerak dasar nonlokomotor. Posisi badan berdiri dan kedua kaki dibuka selebar bahu. Kedua lutut ditekuk. Kemudian, ayunkan lengan dari bawah ke atas. Gerakan ini sebagai persiapan untuk memvoli bola kepada teman satu kelompok. Lakukan variasi gerak ini dengan percaya diri.

b. Menekuk Kaki dan Mengayun Lengan ke Atas

Bagaimana cara melakukan variasi gerak menekuk kaki dan mengayun lengan ke atas? Variasi gerak ini untuk persiapan memvoli bola ke arah teman. Kedua kaki dibuka selebar bahu. Kedua lutut ditekuk untuk menjaga keseimbangan tubuh. Lakukan variasi gerak ini dengan percaya diri.

Amatilah variasi gerak menekuk kaki dan mengayun lengan ke atas seperti Gambar 1.13! Peragakan variasi gerak dasar seperti gambar tersebut bersama temanmu. Cermati gerakan temanmu dan bandingkan dengan gerakanmu. Jelaskan hasil pengamatan kepada guru secara santun.



Gambar 1.13 Menekuk kaki dan mengayun lengan ke atas



Bagaimana Sikap Tubuh dalam Permainan Bola Voli?

Tahukah kamu, sikap tubuh merupakan posisi tubuh untuk melakukan gerak selanjutnya dalam permainan bola voli? Ya, sikap tubuh yang benar menunjang variasi gerak dasar dalam permainan bola voli. Adapun cara melakukan sikap tubuh yang benar sebagai berikut.

1. Sikap awal, kaki dibuka selebar bahu.
2. Kedua lutut ditekuk sedikit dan badan miring ke depan.
3. Lengan diluruskan ke bawah bersiap memantulkan bola.

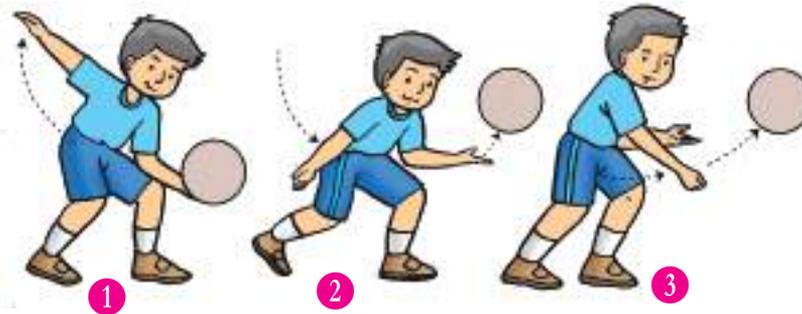
3. Variasi Gerak Dasar Manipulatif dalam Permainan Bola Voli

Gerak dasar manipulatif adalah keterampilan gerak menggunakan bola. Gerak tanpa bola (lokomotor, nonlokomotor) dan manipulatif merupakan satu rangkaian. Gerak tanpa bola sebagai persiapan melakukan gerak dasar manipulatif (dengan bola).

a. Melambungkan dan Memukul Bola

Bagaimana cara melakukan variasi gerak melambungkan dan memukul bola? Gerakan ini diawali dengan sikap berdiri. Kedua lutut ditekuk dan kaki dibuka selebar bahu. Badan dimiringkan ke

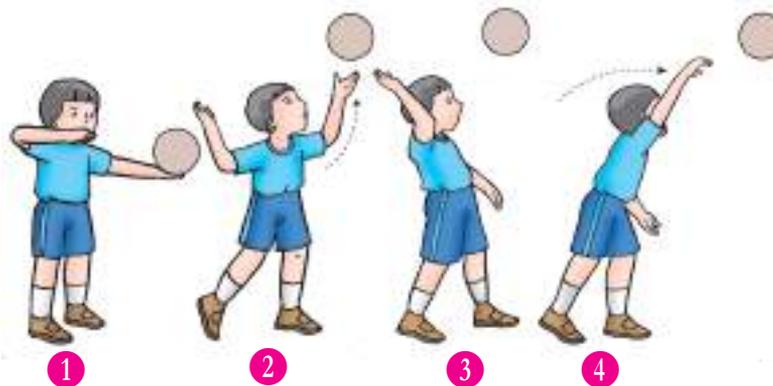
depan. Lengan dijulurkan ke bawah di samping badan. Kemudian, bola dilambungkan dengan satu tangan. Lakukan ayunan satu lengan (kanan atau kiri) dari bawah untuk memukul bola. Untuk memperoleh pukulan optimal, lengan ditegangkan saat mengenai bola.



Gambar 1.14 Melambungkan dan memukul bola

b. Melambungkan dan Memvoli Bola Atas

Tahukah kamu, apa maksud memvoli? Memvoli diartikan melakukan pukulan voli. Amatilah variasi gerak melambungkan dan memvoli bola seperti Gambar 1.15. Praktikkan variasi gerak ini bersama temanmu. Amatilah gerakan temanmu dan bandingkan dengan gerakanmu. Jelaskan hasil pengamatanmu kepada teman dan guru secara santun.



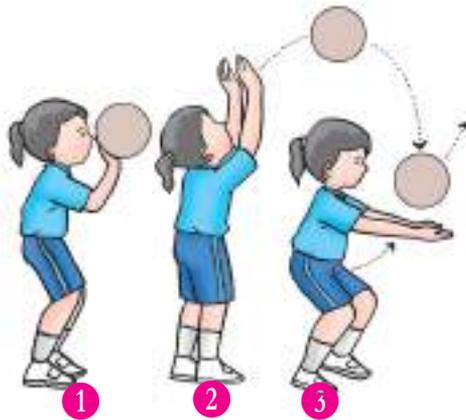
Gambar 1.15 Melambungkan dan memvoli bola atas

c. Melambungkan dan Memvoli Bola Bawah

Amatilah variasi gerak melambungkan dan memvoli bola bawah seperti Gambar 1.16. Bagaimana caranya? Peragakan variasi gerak ini dengan mengikuti langkah-langkah berikut.

1. Posisi berdiri dan kedua kaki dibuka selebar bahu.
2. Kemudian, kedua kaki ditekuk dan kedua lengan diluruskan ke depan.
3. Kedua lengan dirapatkan. Ayunkan kedua lengan untuk memantulkan bola.

4. Lakukan gerakan memvoli bola untuk diarahkan kepada teman. Gerakan ini dimaksudkan agar bola tidak mati. Lakukan variasi gerak ini dengan disiplin.



Gambar 1.16 Melambungkan dan memvoli bola bawah

Dalam permainan bola voli, gerak tersebut merupakan variasi gerak dasar manipulatif. Untuk meningkatkan kemampuanmu, lakukan kegiatan berikut.



Bersama temanmu, lakukan variasi gerak dasar manipulatif dalam memvoli bola. Berdiri berhadapan dengan temanmu dengan jarak sekitar 7–10 meter. Lakukan variasi gerak memantulkan dan memvoli bola secara berpasangan. Lakukan berulang-ulang agar kamu makin terampil. Kembangkan sikap kerja sama, disiplin, dan tanggung jawab dalam melakukan kegiatan ini. Jika masih kesulitan, mintalah bimbingan dari gurumu.

Dalam bermain bola voli, penguasaan variasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif sangat penting. Kamu harus menguasai variasi gerak dasar tersebut. Kamu juga dapat mengembangkan keterampilan bermain bola voli jika memiliki bakat.



Unjuk Kemampuan

Bermain Bola Voli yang Dimodifikasi

Bagaimana pelaksanaan bermain bola voli yang dimodifikasi? Adapun langkah-langkahnya sebagai berikut.

1. Bentuklah kelompok sesuai arahan guru. Setiap kelompok terdiri atas 4–6 orang. Lakukan simulasi pertandingan bola voli antarregu.
2. Anggota kelompok melakukan variasi gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif. Gerakannya antara lain bergerak maju mundur atau menyamping, melangkah, berlari, melompat, menekuk lutut, mengayun lengan, memantulkan bola, memvoli bola, dan memukul bola.
3. Lakukan simulasi dengan disiplin, sportif, tanggung jawab, dan saling bekerja sama. Ingat, utamakan keamanan dan keselamatan saat melakukan simulasi permainan bola voli yang dimodifikasi.

C. Variasi Gerak Dasar Locomotor, Nonlokomotor, dan Manipulatif dalam Permainan Bola Basket

Aktivitas bermain bola basket menggunakan bola besar. Pada permainan bola basket, terdapat variasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif. Bagaimana cara melakukan variasi gerak dasar tersebut? Sebelum menjawab pertanyaan ini, lakukan kegiatan berikut.



Kegiatan

Ayo, Berdiskusi!

Amatilah tayangan video pertandingan bola basket antarpelajar SD yang sudah disiapkan guru. Bersama teman, bahaslah variasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola basket. Kerjakan kegiatan ini dengan semangat dan bertanggung jawab. Catatlah variasi gerak dasar berdasarkan tayangan video tersebut. Jelaskan hasil diskusimu kepada guru dan teman secara santun.

Dari kegiatan di atas kamu dapat menunjukkan variasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola basket. Agar pemahamanmu lebih dalam, bacalah materi berikut.

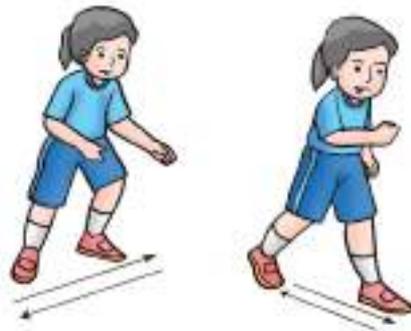
1. Variasi Gerak Locomotor dalam Permainan Bola Basket

Apa sajakah variasi gerak dasar lokomotor dalam permainan bola basket? Ingatlah kembali tayangan video pertandingan bola basket yang sudah kamu tonton. Bentuk variasi gerak dasar lokomotor dalam permainan bola basket sebagai berikut:

a. Berjalan dan Berlari

Saat bermain bola basket, kamu harus berjalan dan berlari. Kamu dapat berjalan dan berlari maju dan mundur atau menyamping. Gerakan ini dapat meningkatkan kelincahan dan ketangkasan saat berjalan dan berlari.

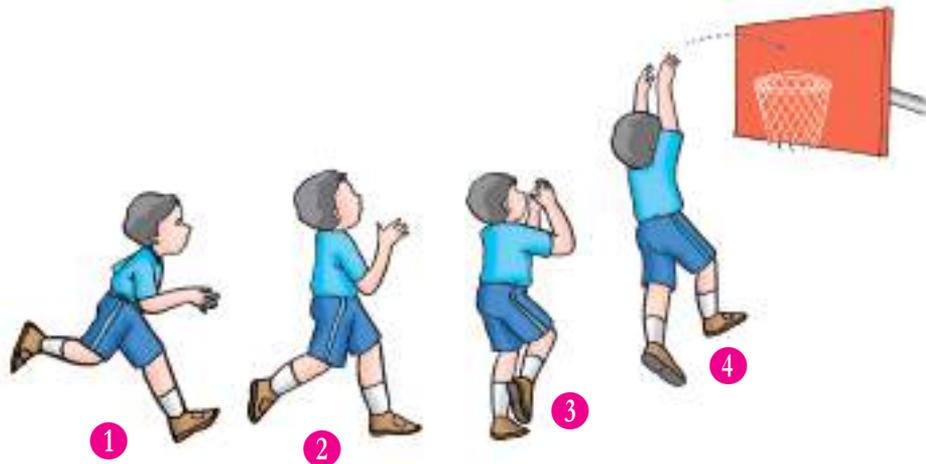
Amatilah gerak berjalan dan berlari seperti Gambar 1.17. Peragakan variasi gerak dasar tersebut bersama temanmu. Jika masih kesulitan, mintalah bimbingan kepada gurumu secara santun.



Gambar 1.17 Berjalan dan berlari

b. Berlari dan Melompat

Bagaimana cara melakukan gerak berlari dan melompat dalam permainan bola basket? Gerakan ini biasanya dilakukan dalam *lay up shoot*. Kamu dapat melakukannya dari sisi kiri atau kanan ring basket. Awalnya, berlari, kemudian lakukan dua langkah mendekati ring, lalu melompat.

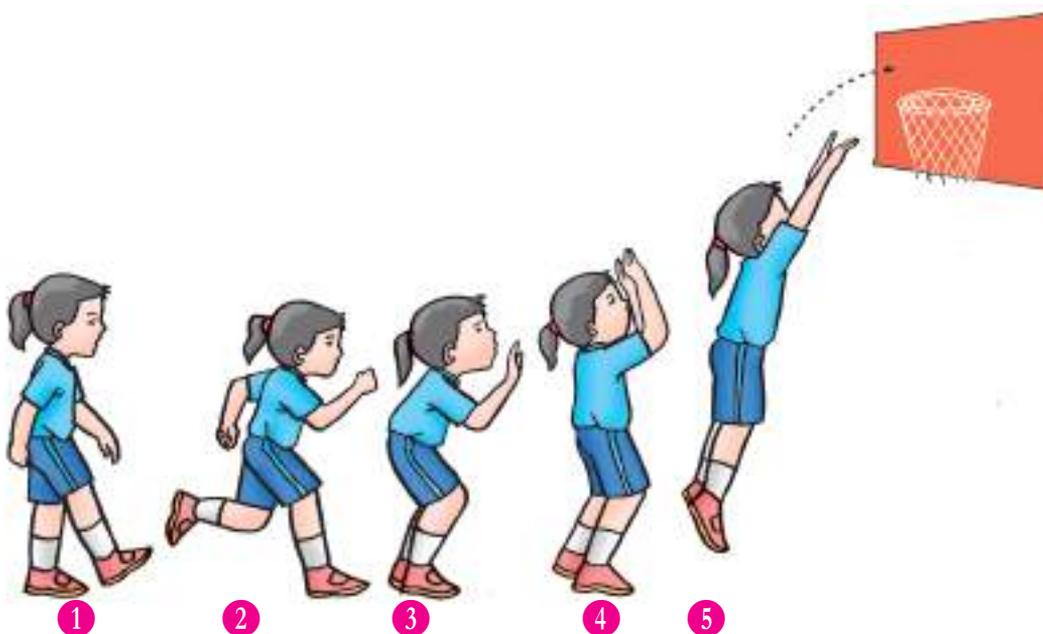


Gambar 1.18 Berlari dan melompat

c. Berjalan dan Meloncat

Saat bermain bola basket, kamu akan melakukan gerak berjalan dan meloncat. Bagaimana caranya? Diskusikan dengan temanmu, kemudian jelaskan hasil diskusi kepada guru secara santun. Bandingkan hasil pembahasannya dengan materi berikut.

Caranya, berjalan diikuti gerakan meloncat. Variasi gerak dasar ini sebagai persiapan menembak bola ke ring basket. Posisi akhir, berdiri dan telapak tangan menghadap bawah. Lakukan variasi gerak ini dengan semangat dan percaya diri.



Gambar 1.19 Berjalan dan meloncat



Ayo, Lakukan

Bersama temanmu, lakukan variasi gerak lokomotor dalam permainan bola basket. Lakukan variasi gerak berikut.

1. Berjalan dan berlari tanpa bola.
2. Berlari dan melompat menuju ring basket .
- 3 Berjalan dan meloncat di dekat ring basket.

Lakukan variasi gerak tersebut secara semangat dan percaya diri. Amatilah gerakan temanmu dan bandingkan dengan gerakanmu. Berikan umpan balik atas gerakan temanmu secara jujur. Jelaskan hasil pengamatanmu kepada guru secara santun.

2. Variasi Gerak Nonlokomotor dalam Permainan Bola Basket

Apa sajakah bentuk variasi gerak nonlokomotor dalam permainan bola basket? Pada permainan bola basket, ada beberapa variasi gerak nonlokomotor. Mari, ikuti pembelajaran materi berikut dengan sungguh-sungguh.

a. Menekuk Kaki dan Membungkuk

Gerakan memantulkan bola dapat dilakukan di tempat. Bagaimana bentuk pembelajarannya? Pembelajaran ini dilakukan tanpa bola. Awalnya, posisi dalam sikap berdiri dan kedua kaki dibuka selebar bahu. Kemudian, menekuk kaki dan badan agak membungkuk. Salah satu lengan (kanan misalnya) melakukan gerakan seolah-olah memantulkan bola. Lengan satunya (kiri) diangkat untuk menjaga keseimbangan tubuh.

b. Berdiri dan Mengayunkan Lengan

Amatilah gerak berdiri dan mengayunkan lengan seperti Gambar 1.20. Praktikkan gerak tersebut bersama temanmu. Diskusikan cara melakukan gerak berdiri dan mengayunkan lengan. Kemudian, jelaskan hasil diskusi kepada guru secara santun.

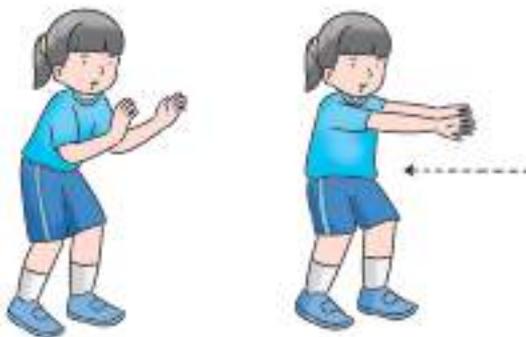


Gambar 1.20 Berdiri dan mengayunkan lengan

Bandingkan hasil pembahasanmu dengan materi berikut. Posisi awal berdiri, kedua kaki dibuka selebar bahu. Kedua tangan seolah-olah memegang bola di depan dada. Ayunkan lengan dengan mendorong ke depan. Luruskan kedua lengan setinggi dada. Lakukan aktivitas ini bersama temanmu dengan disiplin dan tanggung jawab.

c. Menarik dan Mengayunkan Lengan

Bagaimana variasi gerak menarik dan mengayunkan lengan? Variasi gerak dasar nonlokomotor ini dilakukan dengan kedua tangan. Posisi awal berdiri, kedua kaki dibuka selebar bahu. Kedua tangan diluruskan ke depan. Kemudian, lakukan gerakan mengayunkan lengan ke badan. Tarik lengan mendekat badan dengan menekuk siku. Lakukan gerakan ini dengan disiplin dan tanggung jawab.



Gambar 1.21 Menarik dan mengayunkan lengan



Ayo, Lakukan

Bersama temanmu, lakukan variasi gerak nonlokomotor dalam permainan bola basket. Lakukan gerak berdiri dan mengayunkan lengan. Lakukan pula gerak menarik dan mengayunkan lengan. Lakukan variasi gerak ini dengan semangat. Amatilah gerakan temanmu dan bandingkan dengan gerakanmu. Jelaskan hasil pengamatanmu kepada guru secara jujur dan santun.

3. Variasi Gerak Manipulatif dalam Permainan Bola Basket

Apa sajakah variasi gerak dasar manipulatif dalam permainan bola basket? Variasi gerak dasar manipulatif di antaranya melempar dan menembak bola, menangkap bola, dan memantul-mantulkan atau menggiring bola.

a. Menggiring dan Mengoper Bola

Lakukan gerakan menggiring dan mengoper bola. Gerakan ini diawali dengan menggiring bola lurus ke depan atau ke samping kiri dan kanan. Kemudian, operkan bola ke temanmu, dan lakukan dengan hati-hati.

b. Menangkap dan Melempar Bola

Pada permainan bola basket, terdapat gerak menangkap dan melempar bola. Lakukan gerak ini bersama temanmu. Caranya, berdiri saling berhadapan sekitar 5–7 meter. Lemparkan bola mendatar ke arah temanmu. Kemudian, temanmu menangkap bola tersebut. Ulangi gerak ini secara bergantian dengan hati-hati. Jika mengalami kesulitan, mintalah bimbingan kepada gurumu secara santun.



Gambar 1.22 Menangkap dan melempar bola

c. Menggiring dan Menembak Bola

Bagaimana cara melakukan gerak menggiring dan menembak bola? Diskusikan bersama temanmu. Jangan lupa hargai pendapat temanmu. Untuk memperkaya pembahasannya, gunakan berbagai sumber bacaan. Jelaskan hasil diskusi kepada guru secara santun.

Melalui diskusi kamu dapat mengetahui gerak menggiring dan menembak bola. Bandingkan hasil diskusimu dengan langkah menggiring dan menembak bola yang benar seperti berikut. Pertama, lakukan gerak menggiring bola menuju ring basket. Kedua, menembak bola ke ring basket. Lakukan gerak ini dengan semangat dan percaya diri.

d. Mengoper dan Menembak Bola

Bagaimana cara melakukan gerak mengoper dan menembak bola? Amatilah Gambar 1.23 berikut. Diskusikan cara melakukan variasi gerak manipulatif berdasarkan Gambar 1.23. Jelaskan hasil diskusimu kepada guru secara santun.



Gambar 1.23 Mengoper dan menembak bola ke ring basket

Gerakan-gerakan tersebut merupakan variasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola basket. Agar keterampilan gerak dasarmu meningkat, lakukan kegiatan berikut.



Unjuk Kemampuan

Mempraktikkan Variasi Gerak Dasar Lokomotor, Nonlokomotor, dan Manipulatif dalam Permainan Bola Basket

Kamu telah mempelajari variasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola basket. Praktikkan variasi gerak dasar berikut bersama temanmu dengan percaya diri, semangat, dan hati-hati.

1. Bentuklah kelompok yang beranggotakan 6–8 anak. Siapkan pembatas (*cone* atau benda lain yang aman), bola basket, dan ring basket untuk menunjang pembelajaran ini. Letakkan lima pembatas sebagai rintangan di tengah lapangan.
2. Sebanyak 4-6 anak berdiri di garis awal (titik A). Satu anak berada di titik B (posisi untuk menangkap bola) dan satu anak berada di titik C (posisi untuk menembak bola).
3. Anak pertama di titik A menggiring bola melewati pembatas. Pada akhir rintangan, bola dioper ke arah temannya di titik B. Anak di titik B memantulkan bola di tempat, kemudian melempar bola dengan kedua tangan ke arah temannya di titik C. Anak di titik C melompat sambil menembak bola ke ring basket.
4. Anak di titik C yang sudah menyelesaikan tugasnya, berlari menuju titik A.
5. Lakukan kegiatan ini secara berulang sampai semua anak memperoleh giliran.

Pembelajaran variasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola besar sudah kamu pelajari. Tingkat paling penting dalam proses pembelajaran adalah penerapannya. Belajarlah gerak dasar variasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif permainan bola besar dengan semangat dan percaya diri.



Rangkuman

1. Pada permainan bola besar, terdapat variasi gerak dasar lokomotor (berpindah tempat), nonlokomotor (tidak berpindah tempat), dan manipulatif (melibatkan benda di luar tubuh).
2. Variasi gerak dasar lokomotor dalam permainan sepak bola sebagai berikut.
 - a. Melangkah dan berlari.
 - b. Berjalan dan berlari.
 - c. Berlari dan melompat.
3. Variasi gerak dasar nonlokomotor dalam permainan sepak bola sebagai berikut.
 - a. Meliukkan badan dan mengayun lengan.
 - b. Berdiri dan menarik kaki.
 - c. Berdiri dan meliukkan badan.
4. Variasi gerak dasar manipulatif dalam permainan sepak bola sebagai berikut.
 - a. Menggelandingkan dan menendang bola.
 - b. Menghentikan dan menendang bola.
 - c. Menggiring dan menendang bola.
5. Variasi gerak lokomotor dalam permainan bola voli sebagai berikut.
 - a. Berjalan dan melangkah ke depan.
 - b. Berjalan dan melangkah mundur.
 - c. Melangkah ke kanan dan kiri.
6. Variasi gerak nonlokomotor dalam permainan bola voli sebagai berikut.
 - a. Menekuk kaki dan mengayun lengan.
 - b. Menekuk kaki dan mengayun lengan ke atas.
7. Variasi gerak manipulatif dalam permainan bola voli sebagai berikut.
 - a. Melambungkan dan memukul bola.
 - b. Memantulkan dan memvoli bola.
8. Variasi gerak lokomotor dalam permainan bola basket sebagai berikut.
 - a. Berjalan dan berlari.
 - b. Berlari dan melompat.
 - c. Berlari dan meloncat.

9. Variasi gerak nonlokomotor dalam permainan bola basket sebagai berikut.
 - a. Menekuk kaki dan membungkuk.
 - b. Berdiri dan mengayunkan lengan.
 - c. Menarik dan mengayunkan lengan.

10. Variasi gerak manipulatif dalam permainan bola basket sebagai berikut.
 - a. Menggiring dan melempar bola.
 - b. Menangkap dan melempar bola.
 - c. Menggiring dan menembak bola.



Evaluasi Pengetahuan

A. Pilihlah jawaban yang benar!

1. Pada permainan sepak bola terdapat variasi gerak dasar nonlokomotor. Contoh variasi gerak dasar nonlokomotor dalam sepak bola adalah
 - A. berdiri dan menarik kaki
 - B. melangkah dan menggiring bola
 - C. menggiring dan menendang bola
 - D. berdiri dan menghentikan bola

2. Variasi gerak dasar lokomotor dalam permainan sepak bola adalah
 - A. sikap berdiri dan mengayunkan kaki
 - B. menggulirkan dan mengoper bola
 - C. melangkah dan berlari berkelok-kelok
 - D. menekuk dan menarik kaki

3. Bayu bermain sepak bola bersama Martin. Bayu menggiring dan menendang bola ke arah Martin. Kegiatan tersebut menunjukkan variasi gerak dasar
 - A. lokomotor
 - B. manipulatif
 - C. nonlokomotor
 - D. nonmanipulatif

4. Dalam permainan sepak bola, terdapat variasi gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif. Contoh variasi gerak nonlokomotor dalam permainan sepak bola adalah

- A. melangkah dan berlari ke samping
- B. menggulirkan dan menggiring bola
- C. meliukkan badan dan mengayun lengan
- D. menendang dan mengumpan bola

5. Amatilah gambar di samping!

Gambar tersebut menunjukkan gerak dasar

- A. manipulatif
- B. lokomotor
- C. nonlokomotor
- D. nonmanipulatif



6. Perhatikan gerakan dalam permainan bola voli berikut!

- 1) Kedua kaki dibuka selebar bahu.
- 2) Posisi kedua lutut ditekuk sedikit.
- 3) Kedua lengan lurus ke depan.
- 4) Kedua tangan dirapatkan.
- 5) Kedua lengan diayunkan dari bawah ke atas.

Keterangan tersebut menunjukkan variasi gerak dasar

- A. lokomotor
- B. manipulatif
- C. nonmanipulatif
- D. nonlokomotor

7. Yuda belajar permainan bola voli. Yuda melakukan variasi gerak dasar nonlokomotor. Gerak yang dilakukan Yuda adalah

- A. menekuk kedua lutut dan meluruskan kedua lengan
- B. mengayunkan kedua lengan dari bawah ke atas
- C. memantulkan bola atas kepada temannya
- D. melompat sambil memantulkan bola dengan kedua tangan

8. Nana bermain bola basket bersama Maya. Mereka melakukan variasi gerak dasar manipulatif, yaitu

- A. berjalan dan berlari
- B. berlari dan melompat
- C. berdiri dan mengayun lengan
- D. melempar dan menangkap bola

9. Sinta berjalan dan berlari melewati pembatas saat bermain bola basket. Dilihat dari gerakannya, Sinta melakukan variasi gerak dasar

- A. nonmanipulatif
- B. nonlokomotor
- C. lokomotor
- D. manipulatif

10. Yola dan Dian berdiri dalam formasi berbanjar. Mereka bersiap melakukan variasi gerak dasar nonlokomotor dalam permainan bola basket. Contoh gerakannya adalah

- A. berlari dan melompat
- B. berjalan dan berlari berkelok-kelok
- C. menekuk kaki dan mengayun lengan
- D. menggiring bola dan menembak bola

B. Jawablah dengan benar!

1. Bagaimana cara melakukan gerak menekuk kaki dan menarik kaki dalam permainan sepak bola?
2. Pada permainan sepak bola terdapat gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif. Berikan contoh gerak lokomotor dalam permainan sepak bola!
3. Dini bermain bola voli dengan temannya di lapangan. Dini melakukan gerakan memantulkan dan memvoli bola dengan lengan atas. Jelaskan caranya!
4. Bagaimana cara melakukan variasi gerak berjalan dan meloncat dalam permainan bola basket?
5. Wulan dan Siti bermain bola basket. Kedua anak ini melakukan variasi gerak menggiring dan menembak bola. Jelaskan cara melakukan variasi gerak manipulatif tersebut!

Evaluasi Keterampilan

Unjuk Kerja

1. Praktikkan variasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan sepak bola secara berpasangan.
2. Praktikkan gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola voli secara berpasangan.
3. Praktikkan gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola basket secara berpasangan. Lakukan dengan semangat dan percaya diri.



Kamu telah mempelajari materi variasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola besar. Setelah mempelajari materi tersebut, kamu dapat mengetahui pentingnya pembelajaran gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola besar.

1. Apa manfaat mempelajari gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola besar?
2. Apa materi yang paling berkesan menurutmu? Apa alasannya!
3. Apa sikap positif yang dapat kamu petik dari pembelajaran materi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola besar?



Aktivitas Peserta Didik

Bermain Sepak Bola dengan Peraturan Sederhana

Praktikkan permainan sepak bola 5 lawan 5. Kegiatan ini dilakukan dengan menyesuaikan kondisi dan fasilitas yang ada.

Tujuan : Menguji kompetensi peserta didik mengenai variasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan sepak bola.

Alat/fasilitas : Bola, lapangan, gawang, peluit, jam tangan/*stopwatch*, dan papan skor.

Pelaksanaan:

1. Bagilah kelas menjadi beberapa tim, misalnya kelompok A, B, C, dan D. Setiap tim terdiri atas 7 anak.
2. Buatlah lapangan berbentuk persegi panjang berukuran 10 × 20 m. Siapkan gawang berukuran 40 × 100 cm, menggunakan kayu.
3. Waktu permainan 10 menit dalam dua babak. Jeda waktu antarbabak selama 2 menit. Pada babak kedua, setiap tim bertukar sisi lapangan.
4. Saat bermain, praktikkan variasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan sepak bola. Setiap pemain tidak diperbolehkan memegang bola. Tidak ada pemain khusus yang menjaga gawang.
5. Setiap bola masuk gawang (gol) diberi skor satu. Pemenang ditentukan jumlah gol yang diperoleh tim.
6. Guru berperan sebagai wasit. Sebelum permainan dimulai, setiap tim diberi pengarahan mengenai peraturan yang berlaku.

Bermainlah secara semangat dan percaya diri. Kembangkan sikap kerja sama antaranggota tim. Kamu dapat membiasakan sikap positif tersebut dalam kehidupan sehari-hari sebagai bentuk syukur atas nikmat tubuh sehat.



Umpan Balik

Kamu telah mempelajari materi variasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola besar. Untuk mengukur kemampuanmu terhadap materi ini, berikan tanda (✓) pada kolom "Ya" atau "Tidak" pada tabel berikut.

Nama Peserta Didik :
Kelas/Nomor Presensi :
Materi Pokok :
Tanggal :

| No. | Aspek Pengetahuan | Ya | Tidak |
|-----|---|----|-------|
| 1. | Mampu menjelaskan variasi gerak dasar lokomotor dalam permainan sepak bola. | | |
| 2. | Mampu menjelaskan variasi gerak dasar nonlokomotor dalam permainan sepak bola. | | |
| 3. | Mampu menjelaskan variasi gerak dasar manipulatif dalam permainan sepak bola. | | |
| 4. | Mampu menjelaskan variasi gerak dasar lokomotor dalam permainan bola voli. | | |
| 5. | Mampu menjelaskan variasi gerak dasar nonlokomotor dalam permainan bola voli | | |
| 6. | Mampu menjelaskan variasi gerak dasar manipulatif dalam permainan bola voli. | | |
| 7. | Mampu menjelaskan variasi gerak dasar lokomotor dalam permainan bola basket. | | |
| 8. | Mampu menjelaskan variasi gerak dasar nonlokomotor dalam permainan bola basket. | | |
| 9. | Mampu menjelaskan variasi gerak dasar manipulatif dalam permainan bola basket. | | |
| No. | Aspek Keterampilan | Ya | Tidak |
| 10. | Mampu mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor dalam permainan sepak bola. | | |
| 11. | Mampu mempraktikkan variasi gerak dasar nonlokomotor dalam permainan sepak bola. | | |
| 12. | Mampu mempraktikkan variasi gerak dasar manipulatif dalam permainan sepak bola. | | |
| 13. | Mampu mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor dalam permainan bola voli. | | |
| 14. | Mampu mempraktikkan variasi gerak dasar nonlokomotor dalam permainan bola voli. | | |
| 15. | Mampu mempraktikkan variasi gerak dasar manipulatif dalam permainan bola voli. | | |
| 16. | Mampu mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor dalam permainan bola basket. | | |
| 17. | Mampu mempraktikkan variasi gerak dasar nonlokomotor dalam permainan bola basket. | | |
| 18. | Mampu mempraktikkan variasi gerak dasar manipulatif dalam permainan bola basket. | | |



Gambar 2.1 Permainan kasti



Variasi Gerak Dasar Lokomotor, Nonlokomotor dan Manipulatif dalam Permainan Bola Kecil (Kasti)

Apa yang dapat kamu ceritakan dari Gambar 2.1? Gambar tersebut menunjukkan aktivitas bermain bola kecil, yaitu kasti. Permainan kasti termasuk salah satu permainan tradisional Indonesia. Permainan ini berkembang di Indonesia secara turun-temurun. Hingga saat ini, masyarakat dapat menyaksikan ataupun memainkan bola kasti. Sepantasnya kita bersyukur atas karunia Tuhan ini, dengan ikut menjaga dan melestarikan permainan bola kasti.

Tahukah kamu, dalam permainan kasti, terdapat gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif? Pada Gambar 2.1, tampak beberapa anak melakukan gerak dasar manipulatif. Memukul bola kasti merupakan contoh gerak manipulatif. Bagaimana dengan gerak lokomotor dan nonlokomotor dalam permainan kasti? Mari, kita pelajari pelajaran ini untuk menemukan jawabannya.



- variasi gerak dasar lokomotor
- variasi gerak dasar nonlokomotor
- variasi gerak dasar manipulatif
- permainan kasti



Setelah membahas pelajaran ini, kamu akan mampu:

1. menjelaskan variasi gerak dasar lokomotor dalam permainan kasti;
2. menjelaskan variasi gerak dasar nonlokomotor dalam permainan kasti;
3. menjelaskan variasi gerak dasar manipulatif dalam permainan kasti;

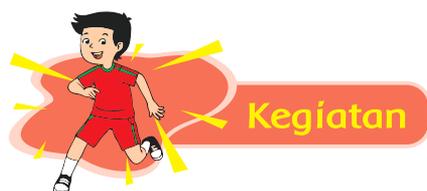
4. mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor dalam permainan kasti;
 5. mempraktikkan variasi gerak dasar nonlokomotor dalam permainan kasti;
 6. mempraktikkan variasi gerak dasar manipulatif dalam permainan kasti.
-

Kasti merupakan permainan berkelompok. Sebagai permainan berkelompok, kasti dapat meningkatkan kekompakan dan kerja sama antaranggota kelompok. Kasti dimainkan oleh dua kelompok. Satu kelompok sebagai kelompok pemukul dan satu kelompok sebagai kelompok penjaga. Kelompok yang mendapat nilai terbanyak menjadi pemenang. Untuk memainkan kasti, diperlukan bola kasti, tongkat pemukul, dan tiang hinggap.

Amatilah kembali aktivitas fisik seperti Gambar 2.1. Pada Gambar 2.1, tampak beberapa anak bermain bola kasti. Pada permainan kasti, terdapat variasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif. Contoh gerak lokomotor dalam permainan kasti ialah berlari dan berjalan. Contoh gerak nonlokomotor dalam permainan kasti ialah meliuk, mengayun dan menekuk. Contoh gerak manipulatif dalam permainan kasti ialah melempar bola, menangkap bola, memukul bola, dan memantulkan bola.

A. Variasi Gerak Dasar Locomotor dalam Permainan Kasti

Bagaimana variasi gerak dasar lokomotor dalam permainan kasti? Sebelum menjawab pertanyaan ini. Mari, lakukan kegiatan berikut.



Ayo, Mencari Informasi!

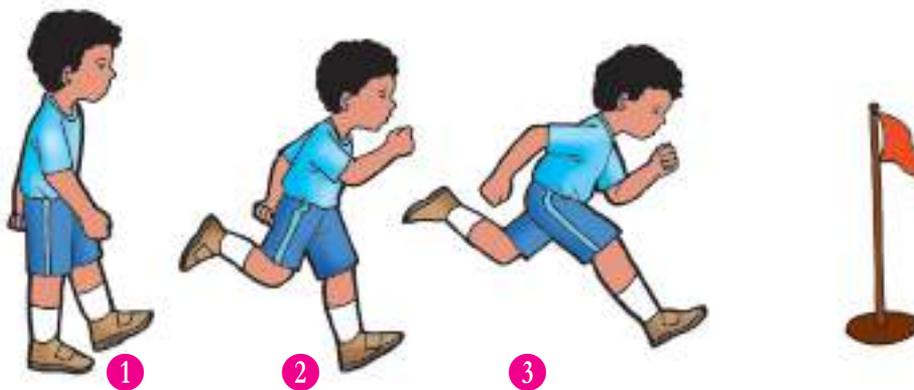
Bagaimana perkembangan permainan kasti di Indonesia? Bagaimana variasi gerak dasar lokomotor dalam permainan kasti? Carilah informasinya dari buku bacaan atau internet. Catatlah informasi penting berkaitan dengan variasi gerak dasar lokomotor dalam permainan kasti. Jelaskan catatanmu kepada teman dan guru secara santun. Kerjakan kegiatan ini secara tanggung jawab dan mandiri.

Melalui kegiatan tersebut, kamu diarahkan membiasakan budaya memahami informasi. Pebiasaan ini mendorong rasa ingin tahu dan menambah wawasanmu. Selanjutnya, kamu akan mempelajari variasi gerak dasar lokomotor dalam permainan kasti. Untuk mengawali kegiatan pembelajaran, telusurilah informasi kasti dari internet. Catatlah informasi tersebut kemudian gunakan sebagai sumber belajar.

Apa sajakah variasi gerak dasar lokomotor dalam permainan kasti? Mari, kita pelajari materi berikut dengan sungguh-sungguh.

1. Berjalan dan Berlari

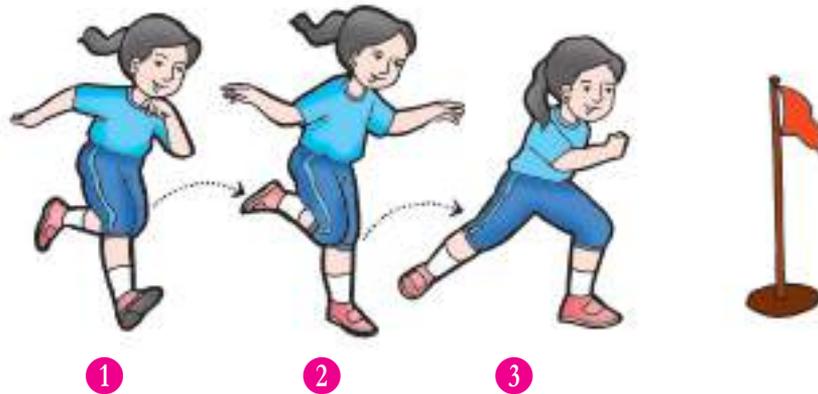
Pada permainan kasti, terdapat pos atau tiang hinggap. Saat bermain kasti, pos inilah yang harus dilewati kelompok pemukul. Untuk menuju pos, kelompok pemukul melakukan berjalan dan berlari lurus atau berkelok-kelok. Variasi gerak dasar lokomotor ini penting dikuasai dalam permainan kasti. Amatilah gambar berikut.



Gambar 2.2 Berjalan dan berlari menuju pos atau tiang hinggap

2. Berlari dan Melompat

Pada permainan kasti, kamu juga harus belajar variasi gerak berlari dan melompat. Variasi gerak dasar ini bertujuan menghindari lemparan bola kelompok penjaga. Saat kelompok penjaga lengah, anggota kelompok pemukul yang berada di pos menuju pos berikutnya. Lakukan variasi gerakan melompat untuk menghindari lemparan lawan. Tingkatkan keterampilan variasi gerak dasar ini dengan tekun agar kamu makin terampil.



Gambar 2.3 Berlari dan melompat menuju pos atau tiang hinggap

3. Berlari Lurus Cepat dan Lari Berkelok-kelok

Variasi gerakan dasar lokomotor ini juga harus dikuasai saat kamu bermain kasti. Apa tujuannya? Berlari lurus cepat dan lari berkelok-kelok dimaksudkan untuk menuju pos dan menghindari lemparan kelompok penjaga. Aktivitas lokomotor ini harus dilatih dengan disiplin dan tekun agar kamu makin terampil. Awalnya, posisi berdiri tegak dan pandangan ke arah lapangan. Kemudian, berlari lurus dengan cepat dilanjutkan lari berkelok-kelok menuju pos. Lakukan aktivitas fisik ini secara disiplin dan tanggung jawab.



Gambar 2.4 Lari cepat lurus dan lari berkelok-kelok menuju pos

Variasi gerak dasar lokomotor tersebut perlu diperhatikan saat bermain kasti. Bagi pemain kasti, variasi gerak dasar ini harus dipelajari dengan tekun dan disiplin. Ingat, utamakan literasi keamanan dan keselamatan saat belajar variasi gerak dasar tersebut.



Unjuk Kemampuan

Ayo, Mempraktikkan Variasi Gerak Dasar Lokomotor dalam Permainan Kasti!

Kamu telah mempelajari variasi gerak dasar lokomotor dalam permainan kasti. Untuk meningkatkan keterampilanmu, lakukan kegiatan berikut.

1. Berjalan dan berlari menuju pos atau tiang hinggap.
2. Berlari dan melompat untuk menghindari lemparan kelompok penjaga.
3. Berlari lurus cepat dan lari berkelok-kelok menuju pos.

Lakukan kegiatan ini dengan disiplin dan tanggung jawab. Jika mengalami kesulitan, mintalah bimbingan kepada guru secara santun.

B. Variasi Gerak Dasar Nonlokomotor dalam Permainan Kasti

Apa sajakah bentuk variasi gerak dasar nonlokomotor dalam permainan kasti? Sebelum memulai pembelajaran materi ini, lakukan kegiatan berikut.



Kegiatan

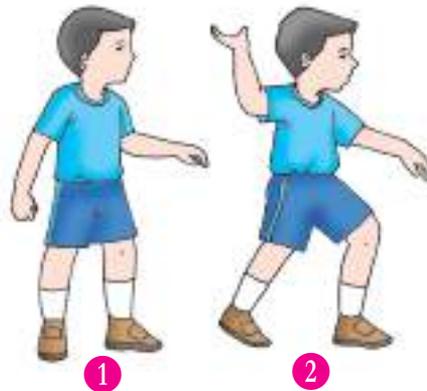
Ayo, Mencari Tahu!

Bersama temanmu, carilah informasi variasi gerak dasar nonlokomotor dalam permainan bola kasti. Kamu dapat mencari informasi dari buku bacaan atau internet. Gunakan internet dengan tanggung jawab. Catat dan diskusikan informasi yang kamu temukan. Jelaskan hasil diskusi kepada guru dan teman secara santun. Gunakan hasil diskusi sebagai sumber belajar.

Dari kegiatan tersebut, kamu mengetahui variasi gerak dasar nonlokomotor pada permainan kasti. Agar pemahamanmu lebih mendalam, mari, kita pelajari materi berikut.

1. Menekuk Kaki dan Tangan

Amatilah variasi gerak dasar nonlokomotor seperti Gambar 2.5. Gambar tersebut menunjukkan posisi awalan sebelum melempar. Praktikkan variasi gerak dasar ini bersama temanmu. Amatilah gerakan temanmu dan bandingkan dengan gerakanmu. Jelaskan hasil pengamatanmu kepada guru secara santun.

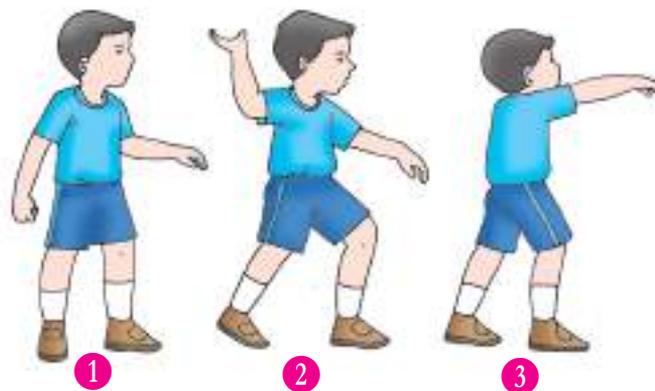


Gambar 2.5 Gerak menekuk kaki dan tangan

Posisi awal berdiri dan kedua kaki dibuka selebar bahu. satu tangan ditekuk seperti memegang bola. Satu kaki dilangkahkan ke depan. Kemudian, ayunkan tangan ke atas di belakang kepala. Posisi ini sebagai awalan persiapan melempar.

2. Memutar Badan dan Mengayunkan Tangan

Bagaimana posisi badan saat melempar? Saat melempar, posisi badan memutar diikuti gerakan mengayunkan tangan. Amatilah variasi gerak dasar seperti Gambar 2.6.



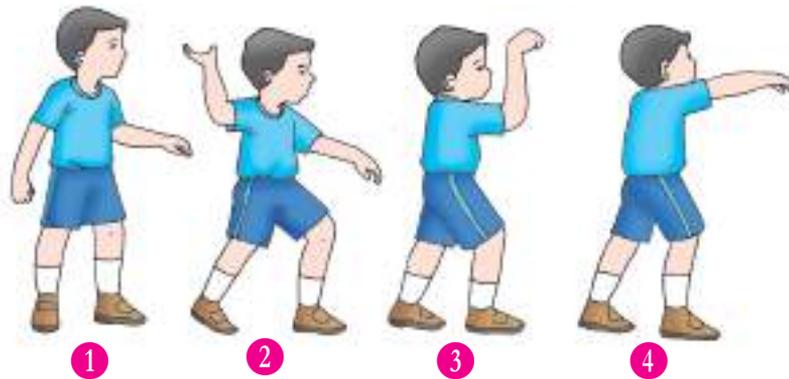
Gambar 2.6 Memutar badan dan mengayunkan tangan

Variasi gerak dasar ini sebagai lanjutan tahap persiapan melempar. Setelah bersiap melempar, lakukan gerakan memutar badan. Kaki kanan dilangkahkan ke depan dan diikuti ayunkan tangan ke atas

depan kepala. Bersama temanmu, peragakan gerakan seperti Gambar 2.6. Lakukan secara bergantian dengan temanmu. Amatilah gerakan temanmu dan bandingkan dengan gerakanmu. Jelaskan hasil pengamatanmu kepada guru secara santun.

3. Menekuk dan Mengayunkan Tangan

Bagaimana tahap akhir dalam variasi gerak melempar pada permainan kasti? Amatilah Gambar 2.7 dengan sungguh-sungguh. Gambar tersebut menunjukkan variasi gerak menekuk dan mengayunkan tangan. Praktikkan variasi gerak dasar tersebut seperti gambar berikut.



Gambar 2.7 Menekuk dan mengayunkan tangan

Pada tahap ini, lakukan gerakan menekuk dan mengayunkan tangan. Satu kaki dilangkahkan ke depan. Lengan kanan ditekuk ke atas bersiap melempar. Langkahkan kaki kiri ke depan diikuti dorongan badan ke depan. Ayunkan tangan kanan untuk melempar. Berat badan bertumpu pada kaki kiri. Lakukan variasi gerak ini dengan disiplin dan tanggung jawab.

Kamu telah mempelajari variasi gerak dasar nonlokomotor dalam permainan kasti. Agar penguasaan keterampilan ini meningkat, lakukan kegiatan berikut.



Unjuk Kemampuan

Praktikkan variasi gerak nonlokomotor dalam permainan kasti bersama temanmu. Lakukan berbagai variasi gerak dasar berikut.

1. Menekuk kaki dan tangan (awalan sebelum melempar).
2. Memutar badan dan mengayunkan tangan (posisi saat melempar).
3. Menekuk dan mengayunkan tangan (posisi saat melepaskan bola).

Lakukan variasi gerak ini secara disiplin dan tanggung jawab. Mintalah arahan guru jika kamu masih kesulitan melakukannya.

C. Variasi Gerak Dasar Manipulatif dalam Permainan Kasti

Apa sajakah bentuk variasi gerak dasar manipulatif dalam permainan kasti? Untuk mengawali pembelajaran materi ini, lakukan kegiatan berikut.



Ayo, Mengamati!

Amatilah gambar di samping! Apa sajakah gerak dasar pada permainan bancaan? Apa kaitan permainan bancaan dan variasi gerak dasar pada permainan kasti? Diskusikan bersama temanmu. Jelaskan hasil diskusimu kepada guru secara santun. Lakukan kegiatan ini secara tanggung jawab dan disiplin.



Melalui kegiatan ini, kamu dapat mengaitkan gerak dasar dalam permainan bancaan dan permainan kasti. Pada permainan bancaan, terdapat gerak dasar manipulatif dalam permainan kasti, yaitu melempar bola. Selanjutnya, kamu akan belajar variasi gerak dasar manipulatif dalam permainan kasti.

1. Variasi Gerak Manipulatif Melempar Bola Melambung, Mendatar, dan Bawah

Melempar bola dalam permainan kasti termasuk variasi gerak dasar manipulatif. Gerakan ini untuk mengumpun kepada pemain pemukul, mengoper kepada teman satu kelompok, atau mematikan kelompok pemukul. Pada permainan kasti, gerakan melempar bola dapat dilakukan berbagai variasi. Amatilah gerakan melempar seperti gambar berikut.



Gambar 2.8 Gerakan melempar bola melambung



Gambar 2.9 Gerakan melempar bola mendatar



Gambar 2.10 Gerakan melempar bola bawah

a. Melempar Bola Melambung

Gerak dasar melempar bola melambung untuk mengumpan dalam jarak jauh. Bagaimana cara melakukan gerakan melempar bola melambung? Lakukan gerakan melempar bola melambung dengan mengikuti langkah-langkah berikut.

1. Sikap awal, berdiri dengan kedua kaki dibuka. Salah satu kaki berada di depan, misalnya kaki kiri.
2. Bola dipegang tangan kanan di atas bahu. Posisi tangan kiri sejajar bahu. Pandangan ke arah sasaran.
3. Lakukan gerakan ayunkan lengan ke depan untuk melempar bola. Arah bola ke atas depan agar bola melambung tinggi.
4. Ikuti gerakan melangkahkan kaki kanan untuk menjaga keseimbangan tubuh.

b. Melempar Bola Mendatar

Gerakan melempar bola mendatar untuk mengoper kepada teman satu kelompok. Gerakan ini juga untuk mematikan pemain lawan. Cara melakukan gerakan melempar bola mendatar sebagai berikut.

1. Sikap awal, berdiri dengan kedua kaki dibuka. Salah satu kaki berada di depan, misalnya kaki kiri.
2. Bola dipegang menggunakan tangan kanan di atas bahu. Posisi tangan kiri sejajar bahu. Pandangan ke arah sasaran.
3. Lakukan gerakan ayunan lengan untuk melempar bola. Arah bola mendatar setinggi dada.
4. Posisi kaki dipertahankan kaki kanan untuk menjaga keseimbangan tubuh.

c. Melempar Bola Menyusur Tanah

Gerakan melempar bola menyusur tanah dapat kamu amati pada Gambar 2.10. Arah bola pada gerakan ini menggelinding atau menyusur di tanah. Bagaimana cara melakukan melempar bola bawah? Bahaslah bersama temanmu. Kembangkan sikap saling menghargai dalam berdiskusi. Gunakan buku bacaan atau internet untuk menunjang hasil diskusi. Selanjutnya, komunikasikan hasil diskusi kepada teman dan guru secara santun.

2. Variasi Gerak Manipulatif Menangkap Bola Melambung, Mendatar, dan Menyusur Tanah

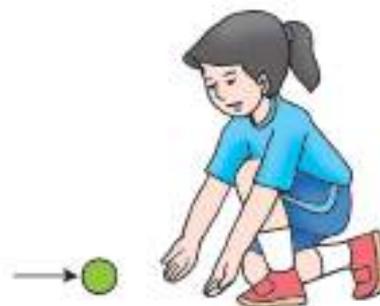
Variasi gerak dasar selanjutnya, menangkap bola kasti. Untuk menangkap bola, kamu harus menguasai gerakan melempar bola. Bagaimana cara menangkap bola kasti? Secara umum, cara menangkap bola terdiri atas menangkap bola atas (melambung), menangkap bola mendatar, dan menangkap bola bawah (menyusur tanah). Amatilah gambar berikut.



Gambar 2.11 Menangkap bola melambung



Gambar 2.12 Menangkap bola mendatar



Gambar 2.13 Menangkap bola menyusur tanah

Apa yang dapat kamu simpulkan dari gambar tersebut? Gambar tersebut menunjukkan variasi gerak menangkap bola kasti. Bagaimana caranya? Carilah informasi melalui buku bacaan atau internet untuk mengetahui langkah-langkah menangkap bola. Tuliskan informasi penting yang ditemukan dan gunakan sebagai sumber belajar. Diskusikan informasi yang kamu temukan bersama teman. Jelaskan hasil diskusi kepada guru secara santun.



Ayo, Lakukan

Kamu telah mempelajari gerakan melempar dan menangkap bola kasti. Untuk menguji keterampilanmu, praktikkan gerakan melempar dan menangkap bola kasti secara berpasangan. Berdirilah berhadapan sekitar 5–7 meter. Lakukan gerakan melempar dan melempar dan menangkap bola ke atas, mendatar, menyusur tanah secara bergantian. Lakukan kegiatan ini secara semangat, percaya diri, dan hati-hati. Ingat, utamakan faktor keamanan dan keselamatan dalam melakukan kegiatan ini.

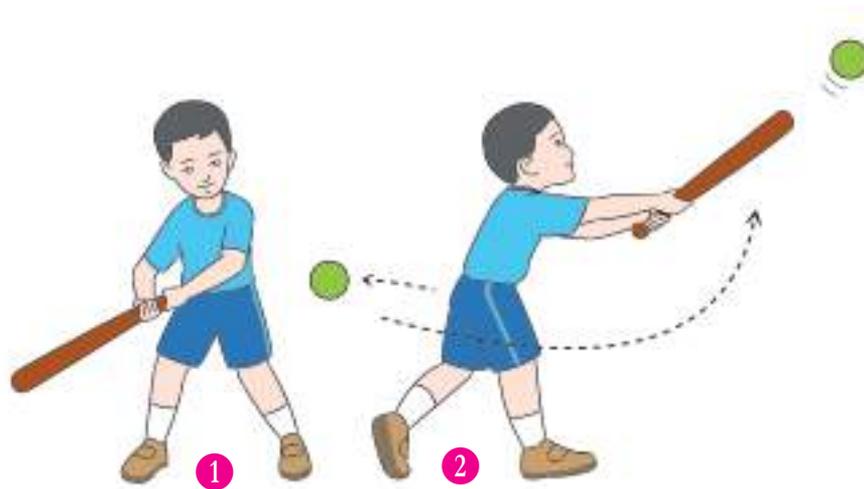
3. Variasi Gerak Manipulatif Memukul Bola Melambung, Mendatar, dan Menyusur Tanah

Memukul bola kasti dilakukan dengan mengayunkan pemukul dari belakang ke depan. Saat memukul bola, perhatikan faktor keselamatan diri sendiri dan orang lain. Dilihat dari tujuan pukulan, gerak memukul bola terdiri atas pukulan bola melambung, pukulan bola mendatar, dan pukulan bola ke bawah.

a. Variasi Gerak Manipulatif Pukulan Melambung

Bagaimana cara melakukan pukulan melambung? Kedua tangan memegang pemukul pemukul diayunkan ke belakang sebelum memukul bola. Ayunkan pemukul ke depan mengenai bola. Pukulan dilakukan dengan sikap santai. Cara ini dapat menghasilkan pukulan melambung tinggi.

Amatilah Gambar 2.14 berikut. Gambar tersebut menunjukkan pukulan melambung. Praktikkan gerakan ini bersama temanmu secara tanggung jawab. Amatilah gerakan temanmu dan bandingkan dengan gerakanmu. Jika mengalami kesulitan, bertanyalah kepada guru.

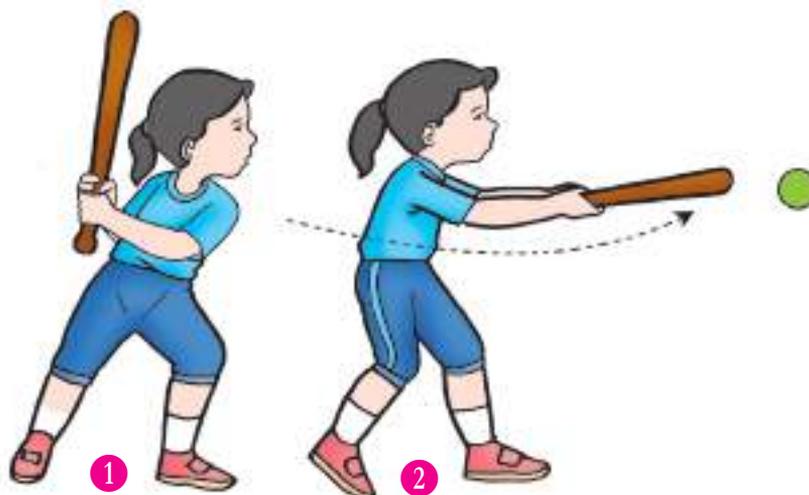


Gambar 2.14 Pukulan melambung dalam permainan kasti

b. Variasi Gerak Manipulatif Pukulan Mendatar

Tahukah kamu, cara melakukan pukulan mendatar? Pukulan mendatar dilakukan dengan posisi kaki kiri di depan dan tangan kanan memegang pemukul. Pemukul sejajar bahu. Pukulan ini menghasilkan arah bola bergerak dengan cepat ke depan.

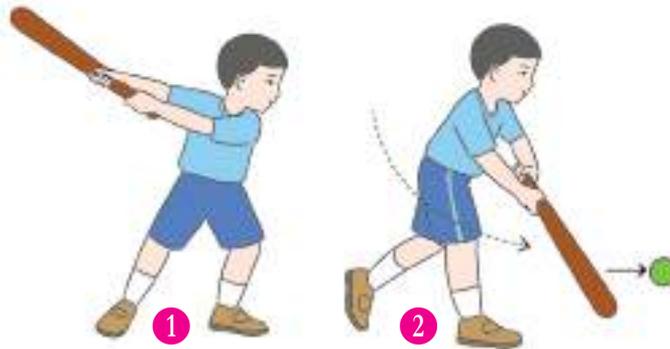
Amatilah Gambar 2.15. Bersama temanmu peragakan gerakan seperti Gambar 2.15. Lakukan secara bergantian. Amatilah gerakan temanmu dan bandingkan dengan gerakanmu. Jelaskan hasil pengamatanmu kepada teman dan guru. Jika mengalami kesulitan, bertanyalah kepada guru.



Gambar 2.15 Pukulan mendatar dalam permainan kasti

c. Variasi Gerak Manipulatif Pukulan Menyusur Tanah

Pukulan menyusur tanah digunakan untuk memukul bola rendah. Bola bergulir menyusur tanah. Amatilah Gambar 2.16 berikut.



Gambar 2.16 Pukulan menyusur tanah dalam permainan kasti

Bagaimana cara melakukan pukulan menyusur tanah? Berikut cara melakukan pukulan menyusur tanah. Posisi awal, berdiri dengan satu kaki di depan. Tangan yang memegang pemukul ditarik ke belakang atas. Pandangan ke arah datangnya bola. Ayunkan pemukul ke arah bola dengan memantulkan bola ke bawah agar arah bola menyusur tanah. Setelah memukul, alat pemukul diletakkan di area pemukul.

4. Pembelajaran Variasi Gerak Manipulatif Dasar dalam Permainan Kasti

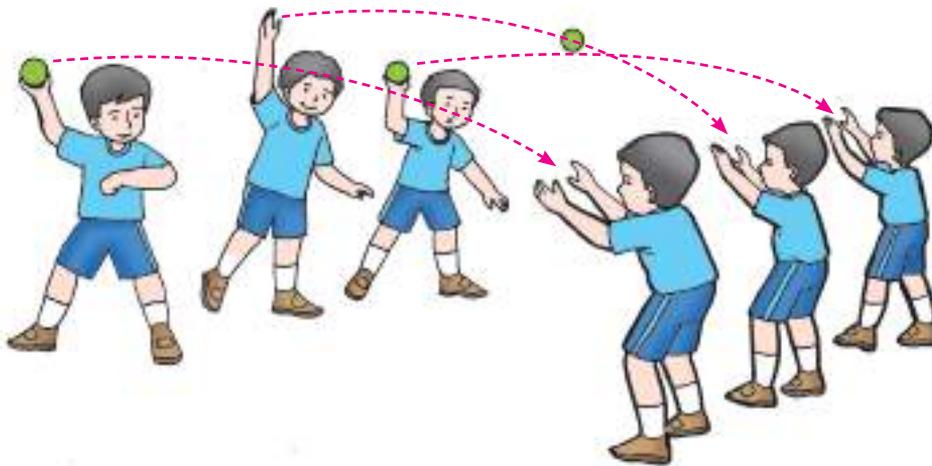
Kamu telah mempelajari variasi gerak dasar manipulatif dalam permainan kasti. Bagaimana pembelajaran latihan variasi gerak dasar permainan kasti? Mari, kita pelajari materi berikut dengan sungguh-sungguh.

a. Menangkap dan Melempar Bola

Bagaimana bentuk pembelajaran melempar dan menangkap bola kasti? Pembelajaran ini dapat dilakukan secara berkelompok. Langkah-langkahnya sebagai berikut.

1. Bentuklah dua kelompok besar, misalnya kelompok X dan Y. Kedua kelompok berbaris berderet ke samping dan saling berhadapan dengan jarak sekitar 5 m.
2. Kelompok X melempar bola ke arah kelompok Y secara melambung, mendatar atau menyusur tanah.
3. Kelompok Y menangkap bola menggunakan kedua tangan.
4. Kegiatan ini dilakukan secara berulang-ulang.
5. Kegiatan ini dilakukan hingga semua anggota kelompok melakukan gerakan menangkap dan melempar bola.

6. Lakukan kegiatan ini secara sportif, disiplin, dan tanggung jawab. Jika mengalami kesulitan, bertanyalah kepada guru.



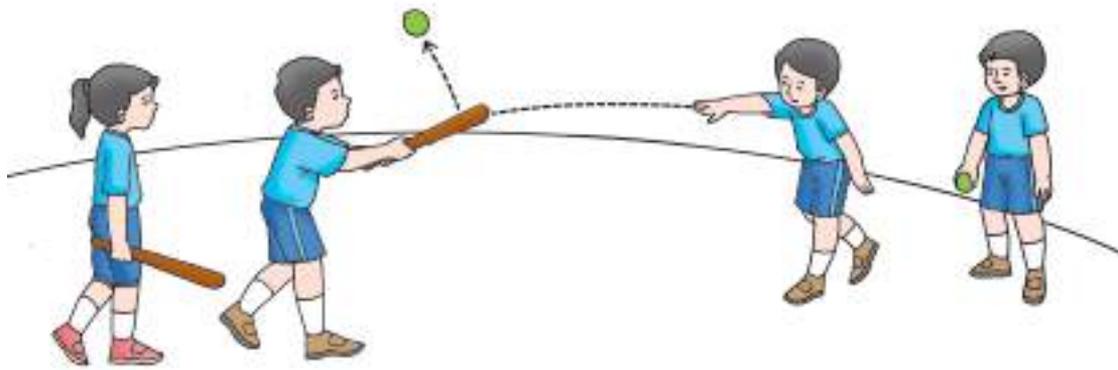
Gambar 2.17 Pembelajaran melempar dan menangkap bola

b. Melempar dan Memukul Bola

Pembelajaran selanjutnya, melakukan gerak melempar dan memukul bola. Bagaimana kegiatan pembelajarannya? Bersama temanmu, carilah informasi melalui buku bacaan atau internet. Catatlah informasi yang kamu temukan dan diskusikan bersama temanmu. Jelaskan hasil diskusimu kepada guru secara santun.

Selanjutnya, bandingkan hasil diskusimu dengan langkah-langkah berikut.

1. Bentuklah dua kelompok besar, misalnya kelompok X dan Y. Kedua kelompok berbaris berbanjar dan saling berhadapan dengan jarak sekitar 5 m.
2. Kelompok X sebagai pelempar bola, sedangkan kelompok Y sebagai pemukul. Bergantilah peran jika semua anggota kelompok X sudah melempar bola.
3. Anggota paling depan kelompok X (X1) melempar bola mendatar ke arah anggota terdepan kelompok Y (Y1). Setelah melempar bola, siswa X1 berjalan ke posisi belakang kelompok Y.
4. Siswa Y1 memukul bola dengan pukulan mendatar. Setelah memukul bola, siswa Y1 berjalan ke posisi belakang kelompok X.
5. Lakukan gerak melempar dan memukul bola secara bergiliran. Lakukan kegiatan ini hingga semua anggota kelompok memperoleh giliran melempar dan memukul bola.
6. Lakukan kegiatan ini secara sportif dan tanggung jawab. Jika mengalami kesulitan, mintalah bimbingan kepada guru.



Gambar 2.18 Melempar dan memukul bola

Penjelasan tentang variasi gerak dasar manipulatif dalam permainan kasti telah kamu pelajari di atas. Praktikkan variasi gerak dasar tersebut dengan semangat, percaya diri, disiplin, tanggung jawab, dan mandiri. Dengan cara demikian, kamu dapat lebih cepat menguasai keterampilan variasi gerak dasar dalam permainan kasti.



Tahukah Kamu?

Kasti, Apa Manfaatnya?

Kasti merupakan bentuk permainan tradisional yang berkembang di Indonesia. Kasti dimainkan dua kelompok untuk mengumpulkan poin. Pada permainan kasti, terdapat faktor kebangsaan dan pendidikan. Faktor kebangsaan dikembangkan dengan melestarikan permainan kasti. Faktor pendidikan terasah melalui permainan kasti mulai dari sikap, komunikasi, kejujuran, tanggung jawab, percaya diri, dan ungkapan syukur. Permainan kasti juga memiliki banyak manfaat antara lain meningkatkan ketangkasan, meningkatkan kekompakan, serta menumbuhkan rasa solidaritas dan persahabatan.

Itulah pembelajaran variasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan kasti. Lakukan pembelajaran tersebut dengan tekun dan tanggung jawab agar makin terampil.



Unjuk Kemampuan

Mempraktikkan Variasi Gerak dalam Permainan Kasti

Lakukan variasi gerak dasar dalam permainan kasti bersama temanmu. Ikutilah langkah-langkah berikut.

1. Bentuklah kelompok yang terdiri atas 4–6 orang. Setiap kelompok dibagi dua kelompok kecil yang berdiri berderet dan berhadapan.
2. Lakukan variasi gerak dasar berikut.
 - a. Melempar dan menangkap bola atas.
 - b. Melempar dan menangkap bola mendatar.
 - c. Melempar dan menangkap menyusur tanah.

Lakukan kegiatan ini secara semangat, percaya diri, dan mandiri. Tumbuhkan sikap kerja sama antarteman. Tunjukkan kamu mampu menguasai variasi gerak dasar dalam permainan kasti.



Rangkuman

1. Permainan bola kecil adalah bentuk permainan atau olahraga menggunakan bola berukuran kecil, misalnya bola kasti. Pada permainan kasti, terdapat juga variasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif.
2. Kasti merupakan bentuk permainan bola kecil yang dimainkan oleh dua kelompok, yaitu kelompok penjaga dan kelompok pemukul. Setiap regu terdiri atas dua belas anak.
3. Variasi gerak dasar lokomotor dalam permainan kasti sebagai berikut.
 - a. Berjalan dan berlari.
 - b. Berlari dan melompat.
 - c. Berlari lurus cepat dan lari berkelok-kelok.
4. Variasi gerak dasar nonlokomotor dalam permainan kasti, sebagai berikut.
 - a. Menekuk kaki dan tangan.
 - b. Memutar badan dan mengayunkan tangan.
 - c. Menekuk dan mengayunkan tangan.

5. Variasi gerak dasar manipulatif dalam permainan kasti sebagai berikut.
 - a. Melempar bola melambung, mendatar, dan menyusur tanah.
 - b. Menangkap bola melambung, mendatar, dan menyusur tanah.
 - c. Memukul bola melambung, mendatar, dan ke bawah.
4. Pembelajaran variasi gerak dasar dalam permainan bola kasti, yaitu melempar dan menangkap bola serta melempar dan memukul bola.



Evaluasi Pengetahuan

A. Pilihlah jawaban yang benar!

1. Pada permainan kasti, terdapat variasi gerak dasar manipulatif. Contoh variasi gerak dasar manipulatif dalam permainan kasti adalah
 - A. berjalan berlari menuju tiang hinggap
 - B. berjalan dan melangkah menuju tiang hinggap
 - C. berjalan dan melangkahakan kaki kiri ke depan
 - D. melempar dan menangkap bola dengan pasangan
2. Berikut yang menunjukkan variasi gerak dasar dalam permainan kasti antara lain melempar, menangkap, dan
 - A. memantulkan bola
 - B. menendang bola
 - C. memukul bola
 - D. mengoper bola
3. Linda dan Dewi bermain kasti di lapangan. Kedua anak ini melakukan variasi gerak dasar lokomotor dalam permainan kasti. Variasi gerak dasar yang dilakukannya ialah
 - A. berdiri dan memutar badan
 - B. melempar dan memukul bola
 - C. berjalan dan berlari menuju pos
 - D. menekuk kaki dan mengayun tangan
4. Yeni melakukan gerak melempar dan menangkap bola dengan Liana. Yeni menjulurkan kedua tangan lurus ke depan setinggi dada.

Dilihat dari gerakannya, Yeni melakukan gerak dasar menangkap bola

- A. menyusur tanah
- B. mendatar
- C. samping
- D. melambung

5. Dendi melemparkan bola kasti menyusur tanah ke arah temannya. Variasi gerak dasar yang dilakukan Dendi menunjukkan lemparan bola

- A. bawah
- B. mendatar
- C. samping
- D. melambung

6. Perhatikan gambar di samping!
Gambar tersebut menunjukkan gerak dasar pukulan

- A. melambung
- B. mendatar
- C. menukik
- D. menyamping



7. Widia dan teman-temannya bermain kasti. Widia melakukan lemparan melambung ke arah temannya. Pernyataan ini menunjukkan gerak dasar

- A. lokomotor
- B. manipulatif
- C. nonlokomotor
- D. nonmanipulatif

8. Angga dan teman-temannya bermain kasti. Saat bermain kasti, Angga melakukan variasi gerak dasar nonlokomotor, yaitu

- A. menekuk dan menganyun tangan
- B. melempar dan memukul bola
- C. berlari cepat dan berlari berkelok-kelok
- D. berjalan dan berlari ke tiang hinggap

9. Salah satu contoh gerak dasar lokomotor dalam permainan kasti ialah

- A. menekuk kedua lutut
- B. mengayunkan lengan
- C. berlari ke tiang hinggap
- D. menangkap bola lambung

10. Beni bersiap memukul bola yang dilambungkan Sani. Beni mengayunkan pemukul dari belakang ke depan mengenai bola.

Gerakan yang dilakukan Beni menunjukkan gerak dasar. . . .

- A. manipulatif
- B. lokomotor
- C. nonlokomotor
- D. nonmanipulatif

B. Jawablah dengan benar!

1. Yuda melakukan variasi gerak dasar lokomotor pada permainan kasti. Berilah contoh variasi gerak dasar lokomotor pada permainan kasti!
2. Jelaskan cara melakukan gerak menangkap bola melambung!
3. Pada permainan kasti, pukulan termasuk gerak dasar manipulatif. Jelaskan cara melakukan pukulan mendarat!
4. Bagaimana cara melakukan variasi gerak dasar nonlokomotor dalam gerakan menekuk dan mengayun tangan?
5. Rita melakukan lemparan bola melambung. Apa tujuan lemparan bola melambung dalam permainan kasti?

Evaluasi Keterampilan

Unjuk Kerja

1. Praktikkan variasi gerak dasar melempar dan menangkap bola dalam permainan kasti secara berpasangan.
2. Praktikkan variasi gerak dasar melempar dan memukul bola dalam permainan kasti secara berpasangan.



Kamu telah mempelajari materi variasi gerak dasar dalam permainan bola kecil (kecil). Setelah mempelajari materi tersebut, kamu dapat mengetahui pentingnya pembelajaran variasi gerak dasar dalam permainan bola kecil (kecil). Dapatkah kamu menerapkan pembelajaran tersebut dalam kehidupan sehari-hari?

1. Apa manfaat mempelajari materi variasi gerak dasar dalam permainan bola kecil (kecil)?
2. Apa materi yang paling berkesan menurutmu? Berikan alasannya!
3. Apa sikap positif yang dapat kamu petik dari pembelajaran materi variasi gerak dasar dalam permainan bola kecil (kecil)?



Aktivitas Peserta Didik

Ayo, Mempraktikkan Variasi Gerak Dasar dalam Permainan Kasti!

Kamu telah mempelajari variasi gerak dasar dalam permainan kasti. Untuk meningkatkan pemahamanmu, diskusikan permasalahan berikut.

Tujuan : Menguji kompetensi peserta didik terkait variasi gerak dasar dalam permainan kasti.

Alat/fasilitas : Bola, alat pemukul, alat tulis, dan buku catatan.

Pelaksanaan:

1. Bagilah kelas menjadi beberapa kelompok yang beranggotakan 6–8 orang. Anggota kelompok berdiri berbanjar dan berhadapan dalam kelompoknya masing-masing.
2. Setiap kelompok melakukan variasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan kasti. Anggota kelompok bergantian peran dalam aktivitas ini.
3. Setiap anggota kelompok merasakan variasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif yang mudah dan sulit dilakukan. Mengapa variasi gerak dasar tersebut mudah dan sulit dilakukan? Kelompok mendiskusikan permasalahan tersebut.
4. Hasil diskusi kelompok dicatat pada buku tugas. Selanjutnya, hasil diskusi dikomunikasikan kepada kelompok lain dan guru secara santun.

Lakukan kegiatan ini dengan sungguh-sungguh. Melalui aktivitas ini, diharapkan peserta didik mampu menunjukkan sikap kerja sama, tanggung jawab, toleransi, dan disiplin.



Umpan Balik

Kamu telah mempelajari materi variasi gerak dasar dalam permainan bola kecil. Untuk mengukur kemampuanmu terhadap materi ini, berikan tanda (✓) pada kolom "Ya" atau "Tidak" pada tabel berikut.

Nama Peserta Didik :
Kelas/Nomor Presensi :
Materi Pokok :
Tanggal :

| No. | Aspek Pengetahuan | Ya | Tidak |
|-----|--|----|-------|
| 1. | Mampu menjelaskan variasi gerak dasar lokomotor dalam permainan kasti. | | |
| 2. | Mampu menjelaskan variasi gerak dasar nonlokomotor dalam permainan kasti. | | |
| 3. | Mampu menjelaskan variasi gerak dasar manipulatif dalam permainan kasti. | | |
| 4. | Mampu menjelaskan pembelajaran variasi gerak melempar dan menangkap dalam permainan kasti. | | |
| 5. | Mampu menjelaskan pembelajaran variasi gerak melempar dan memukul dalam permainan kasti. | | |
| No. | Aspek Keterampilan | Ya | Tidak |
| 6. | Mampu mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor dalam permainan kasti. | | |
| 7. | Mampu mempraktikkan variasi gerak dasar nonlokomotor dalam permainan kasti | | |
| 8. | Mampu mempraktikkan variasi gerak dasar manipulatif dalam permainan kasti | | |
| 9. | Mampu mempraktikkan pembelajaran variasi gerak melempar dan menangkap dalam permainan kasti. | | |
| 10. | Mampu mempraktikkan pembelajaran variasi gerak melempar dan memukul dalam permainan kasti. | | |



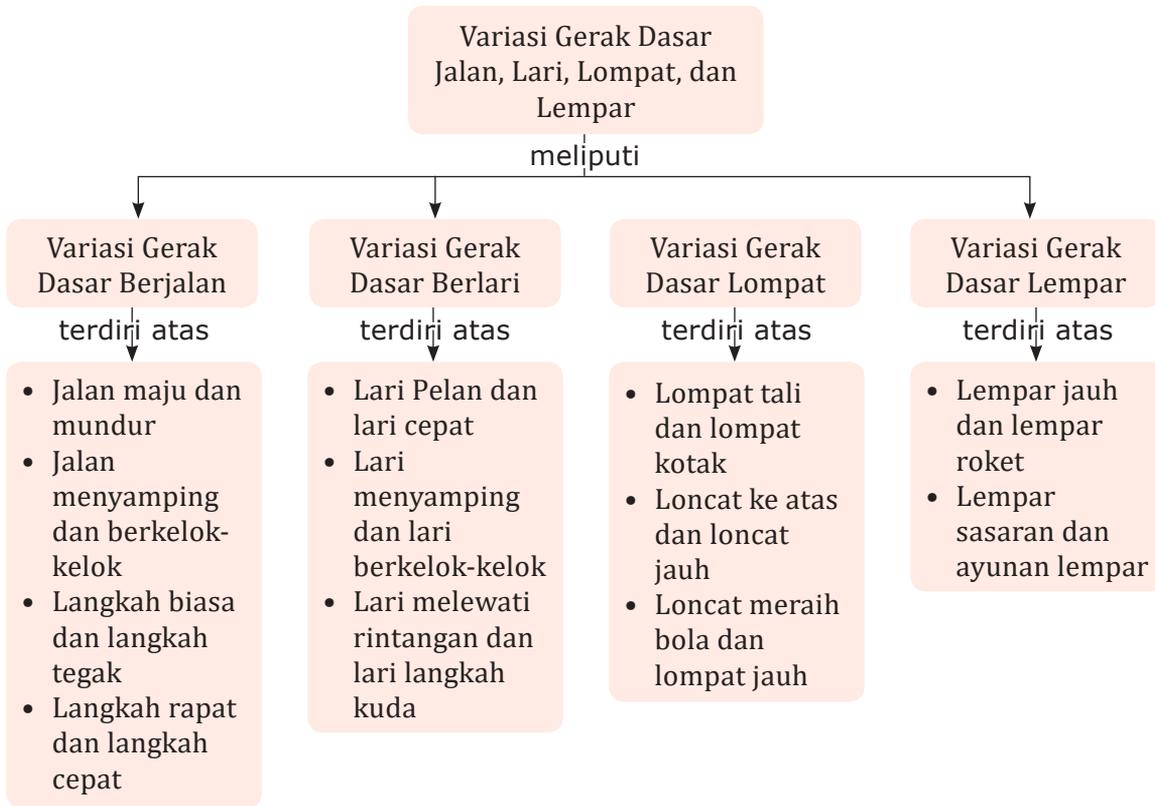
Gambar 3.1 Permainan lompat tali



Variasi Gerak Dasar Jalan, Lari, Lompat, dan Lempar

Amatilah Gambar 3.1! Pada gambar tersebut, tampak beberapa anak bermain lompat tali, sebuah permainan tradisional. Hingga kini, lompat tali masih dimainkan di berbagai daerah. Dalam permainan lompat tali, ada anak yang bertugas mengayun tali. Ada pula anak yang melompati tali. Saat bermain lompat tali, anak-anak melakukan variasi lari pelan dan lari cepat atau loncat ke atas dan loncat jauh. Gerakan ini menunjukkan gerak dasar lokomotor.

Tidak hanya lari dan lompat, pada pelajaran ini, kamu akan mempelajari variasi gerak dasar jalan dan lempar. Bagaimana bentuk variasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar? Mari, pelajari materi ini dengan sungguh-sungguh.



- variasi gerak dasar jalan
- variasi gerak dasar lompat
- variasi gerak dasar lari
- variasi gerak dasar lempar



Setelah membahas pelajaran ini, kamu akan mampu:

1. menjelaskan variasi gerak dasar jalan;
2. menjelaskan variasi gerak dasar lari;
3. menjelaskan variasi gerak dasar lompat;
4. menjelaskan variasi gerak dasar lempar;
5. mempraktikkan variasi gerak dasar jalan;
6. mempraktikkan variasi gerak dasar lari;
7. mempraktikkan variasi gerak dasar lompat; serta
8. mempraktikkan variasi gerak dasar lempar.

Kegiatan bermain lompat tali seperti Gambar 3.1 biasa kamu lakukan bersama temanmu. Variasi gerak jalan dan lari sangat menyenangkan jika dipraktikkan dalam bentuk permainan. Manusia memiliki berbagai kemampuan gerakan di antaranya jalan, lari, lompat, dan lempar. Gerakan tersebut termasuk gerakan dasar atletik. Atletik merupakan cabang olahraga tertua dan induk semua cabang olahraga. Pada pelajaran ini, kamu akan mempraktikkan variasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar. Ayo, kita praktikkan bersama-sama.

A. Variasi Gerak Dasar Jalan

Jalan adalah aktivitas gerak memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain. Saat kaki melakukan pergantian langkah, satu kaki tetap bertumpu pada dasar pijakan. Bagaimana bentuk variasi gerak dasar berjalan? Sebelum menjawab pertanyaan ini, lakukan kegiatan berikut.



Ayo, Mengamati!

Amatilah aktivitas fisik seperti gambar di samping secara cermat. Bagaimana posisi lengan dan kaki saat melakukan aktivitas fisik seperti gambar tersebut? Diskusikan bersama temanmu, kemudian jelaskan hasil diskusi kepada teman dan guru secara santun. Lakukan kegiatan ini secara bertanggung jawab.



Melalui kegiatan tersebut, kamu dapat mengetahui posisi lengan dan kaki saat berjalan. Apa sajakah bentuk variasi gerak dasar jalan? Mari, kita pelajari materi berikut.

1. Variasi Gerak Berjalan Berdasarkan Arah

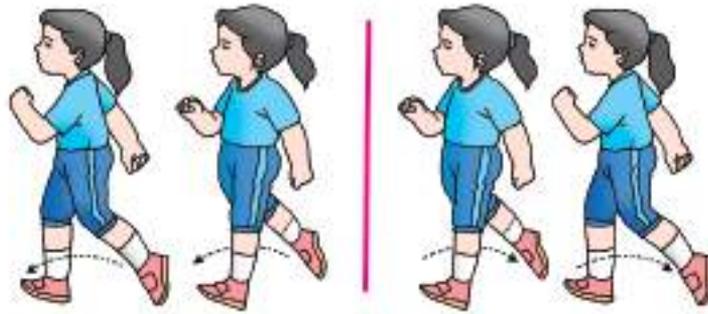
Rangkaian gerak berjalan berdasarkan arah harus dipraktikkan berulang-ulang. Agar keterampilanmu meningkat, kamu dapat mempraktikkan gerak berjalan berikut.

a. Jalan Maju dan Mundur

Bagaimana cara melakukan variasi gerak berjalan maju dan mundur? Cara melakukan variasi gerak berjalan ke depan sebagai berikut.

1. Posisi awal, sikap berdiri tegak dan pandangan ke depan.
2. Langkahkan kaki kanan ke depan.
3. Langkahkan kaki kiri ke depan. Ayunkan lengan kanan ke depan.
4. Langkahkan kaki kanan ke belakang. Ayunkan lengan kiri dari depan ke belakang. Ayunan lengan kanan kebalikan ayunan lengan kiri.
5. Langkahkan kaki kiri ke belakang. Ayunkan lengan kanan dari depan ke belakang. Ayunan lengan kiri kebalikan ayunan lengan kanan.

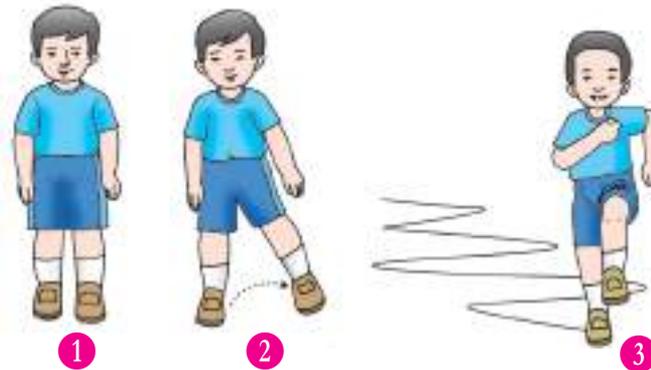
Lakukan variasi jalan maju dan mundur seperti Gambar 3.2. Lakukan dengan disiplin dan tanggung jawab bersama temanmu.



Gambar 3.2 Jalan maju dan mundur.

b. Jalan ke Samping dan Berkelok-kelok

Bagaimana cara melakukan jalan ke samping dan berkelok-kelok? Amatilah variasi gerak jalan seperti Gambar 3.3.



Gambar 3.3 Jalan ke samping dan berkelok-kelok

Dari gambar tersebut, kamu dapat mengetahui variasi jalan ke samping dan berkelok-kelok. Bagaimana cara melakukannya?

1. Sikap awal, posisi tubuh berdiri tegak.
2. Langkahkan kaki kiri ke samping.
3. Kemudian, langkahkan kaki kanan ke samping kaki kiri hingga rapat.

- Langkahkan kembali kaki kiri ke samping kaki kiri disusul kanan, begitu seterusnya.
- Kemudian, lakukan gerak berjalan berkelok-kelok ke depan.



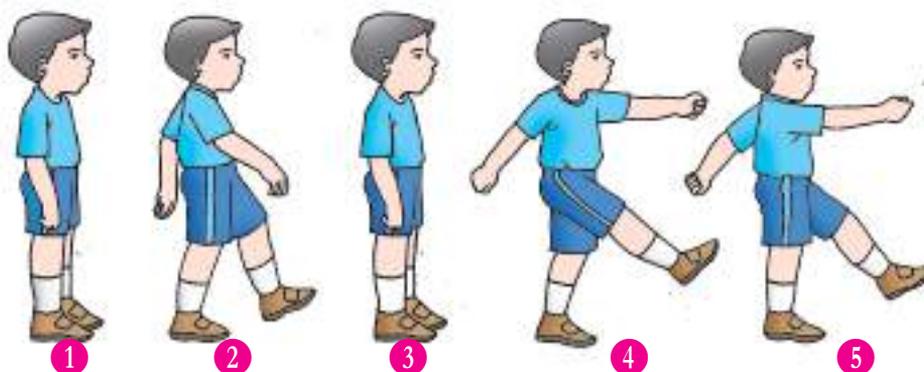
Lakukan variasi gerak jalan ke samping dan berkelok-kelok pada lintasan lurus bersama temanmu. Lakukan dengan semangat dan percaya diri. Amatilah gerakan temanmu dan bandingkan dengan gerakanmu. Jelaskan hasil pengamatanmu kepada teman dan guru secara santun.

2. Variasi Gerak Berjalan Berdasarkan Langkah

Kamu telah mempelajari variasi gerak berjalan berdasarkan arah. Selanjutnya, kamu akan mempelajari variasi gerak berjalan berdasarkan langkah. Apa sajakah bentuknya?

a. Langkah Biasa dan Langkah Tegak

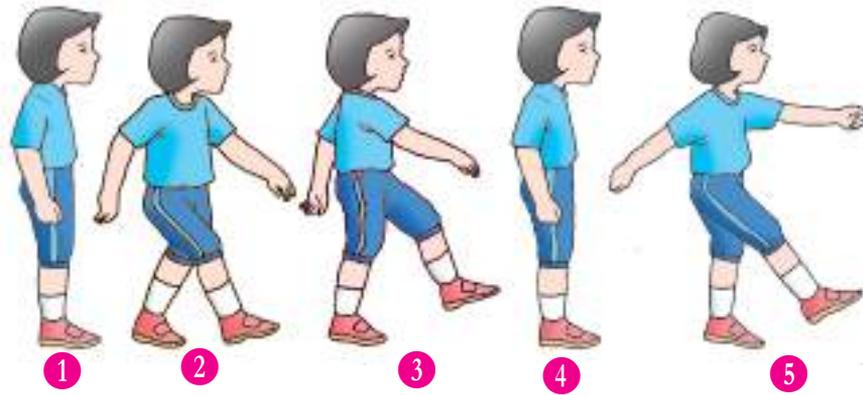
Bagaimana cara melakukan variasi langkah biasa dan langkah tegak? Posisi awal, berdiri tegak dan langkahkan kaki kiri ke depan. Saat melangkah, lutut ditekuk sedikit. Lengan kanan diayunkan dari belakang ke depan. Gerakan lengan kiri kebalikan dari ayunan lengan kanan. Saat berjalan, posisi badan tegak dan pandangan ke depan. Lakukan kegiatan tersebut dengan semangat dan percaya diri.



Gambar 3.4 Langkah biasa dan langkah tegak

b. Langkah Rapat dan Langkah Cepat

Amatilah variasi gerak langkah rapat dan langkah cepat seperti gambar berikut. Diskusikan cara melakukan variasi gerak tersebut. Jelaskan hasil diskusi kepada teman dan guru secara santun.



Gambar 3.5 Langkah rapat dan langkah cepat

Bandingkan hasil diskusimu dengan langkah-langkah berikut. Sikap berdiri tegak, langkahkan kaki kanan ke depan. Kemudian, langkahkan kaki kiri ke depan. Kaki kanan dan kaki kiri dilangkahkan dengan rapat. Setiap gerakan dilakukan dengan lutut ditekuk sedikit. Kemudian, lakukan langkah cepat.

Bagaimana langkahnya? Berjalan ke depan seperti biasa yang dilakukan dengan cepat. Pandangan ke arah depan dan sikap tubuh tegak. Lakukan kegiatan fisik ini dengan semangat dan percaya diri.



Unjuk Kemampuan

Kamu telah mempelajari variasi gerak dasar jalan. Untuk menguji kemampuan, praktikkan langkah rapat dan langkah cepat bersama temanmu. Kegiatan ini dapat dilakukan dalam bentuk perlombaan. Lakukan kegiatan ini secara disiplin dan tanggung jawab. Ingat, utamakan faktor keamanan dan keselamatan dalam melakukan kegiatan ini.

B. Variasi Gerak Dasar Berlari

Apa saja variasi gerak dasar berlari? Ada beberapa variasi gerak berlari yang dapat kamu praktikkan. Sebelum mempelajari lebih dalam, lakukan kegiatan berikut.



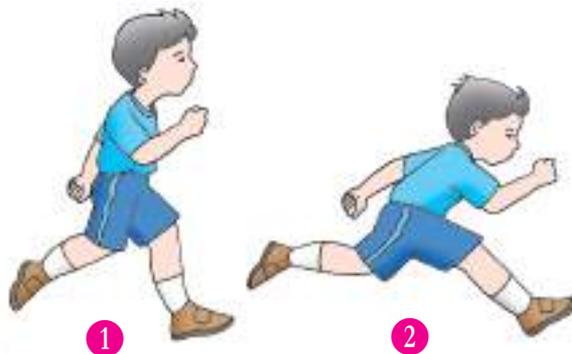
Ayo, Berdisikusi!

Kamu telah mempelajari variasi gerak berjalan. Pada materi ini, kamu akan mempelajari variasi gerak berlari. Apa perbedaan gerak antara berjalan dan berlari? Diskusikan bersama temanmu. Gunakan buku bacaan atau internet untuk mendukung hasil diskusimu. Jelaskan hasil diskusi kepada guru secara santun.

Dari kegiatan tersebut, kamu mengetahui gerakan dalam aktivitas berlari. Selanjutnya, kamu akan belajar mengenai variasi gerak dasar berjalan. Mari, kita simak materi berikut dengan sungguh-sungguh.

1. Lari Pelan dan Lari Cepat

Lari santai dikenal dengan istilah *joging*, sedangkan lari cepat dikenal dengan istilah *sprint*. Kedua jenis lari ini dapat divariasikan. Bagaimana cara melakukan variasi gerak lari pelan (*joging*) dan lari cepat (*sprint*)? Amatilah aktivitas lari seperti Gambar 3.6.



Gambar 3.6 Lari pelan dan lari cepat

Dari Gambar 3.6, kamu dapat menganalisis cara melakukan variasi gerak lari pelan dan lari cepat. Bagaimana langkah-langkahnya? Awalnya, sikap berdiri tegak. Melangkahlah untuk melakukan lari pelan (*joging*) sejauh 10 m. Kemudian, lakukan lari cepat dalam jarak tertentu. Saat berlari, gunakan ujung telapak kaki. Ayunkan lengan dengan kedua tangan dikepalkan atau dibuka. Ayunan lengan dilakukan secara santai. Posisi badan miring ke depan dan pandangan ke depan. Saat berlari, ayunan lengan dan langkah kaki harus terkoordinasi dengan baik. Langkah kaki kiri ke depan diikuti ayunan lengan kiri ke belakang. Sebaliknya, saat kaki kanan melangkah ke depan, ayunan lengan kanan ke belakang.



Ayo, Lakukan

Lakukan lomba lari cepat bersama temanmu dalam jarak 50 m. Dalam kegiatan ini, guru sebagai juri. Saat menunggu giliran, amatilah gerakan temanmu. Bandingkan dengan gerakanmu, kemudian komunikasikan hasil pengamatanmu kepada teman dan guru secara santun.

2. Lari Menyamping dan Lari Berkelok-kelok

Bagaimana cara melakukan gerak lari menyamping dan lari zig-zag? Awalnya, sikap berdiri tegak. Langkahkan kaki kiri ke samping dalam gerakan berlari diikuti ayunan lengan. Lakukan kegiatan lari menyamping dalam jarak tertentu. Selanjutnya, lakukan lari berkelok-kelok melewati rintangan. Lakukan kegiatan ini dengan dengan semangat dan percaya diri.

Amatilah kegiatan seperti gambar berikut. Gambar 3.7 menunjukkan gerak lari menyamping dan lari berkelok-kelok. Lakukan bersama temanmu dengan sportif. Jika kamu mengalami kesulitan, mintalah bimbingan gurumu.



Gambar 3.7 Lari menyamping dan lari berkelok-kelok

3. Lari Melompati Rintangan dan Lari Langkah Kuda

Amatilah Gambar 3.8 yang menunjukkan lari melompati rintangan dan langkah kuda. Diskusikanlah langkah-langkah variasi gerak lari tersebut bersama temanmu. Jelaskan hasil diskusimu kepada guru secara santun.



Gambar 3.8 Lari melompati rintangan dan lari langkah kuda

Dalam kegiatan ini, kamu dapat mengawali dengan lari cepat. Kemudian, lakukan lompatan melewati rintangan. Kegiatan ini dapat divariasikan dengan lari langkah kuda. Bagaimana caranya? langkahkan kaki kanan ke depan. Kaki kiri mendorong tubuh di belakang kaki kanan. Posisi kaki kanan selalu berada di depan kaki kiri.



Unjuk Kemampuan

Mempraktikkan Variasi Gerak Dasar Lari dalam Latihan Sirkuit

Bentuklah kelompok yang beranggotakan 6-8 orang. Bersama kelompokmu, lakukan variasi gerak lari dalam latihan sirkuit. Langkah-langkahnya sebagai berikut.

1. Pos I, lari pelan (joging) dan menyamping hingga pos II.
2. Pos II, lari cepat sejauh 10-15 meter
3. Pos III, lari berkelok-kelok melewati 10 rintangan.
4. Pos IV, berlari melompati rintangan, kemudian berlari langkah kuda.

Lakukan kegiatan ini dengan semangat dan percaya diri.

C. Variasi Gerak Dasar Lompat dan Loncat

Apa sajakah variasi gerak dasar lompat dan loncat? Tahukah kamu, gerakan melompat memberikan pengalaman cara menumpu atau mendarat yang benar. Selain itu, aktivitas melompat dapat menumbuhkan keberanian dan percaya diri. Sebelum mempelajari lebih lanjut, lakukan kegiatan berikut.



Ayo, Berdiskusi!

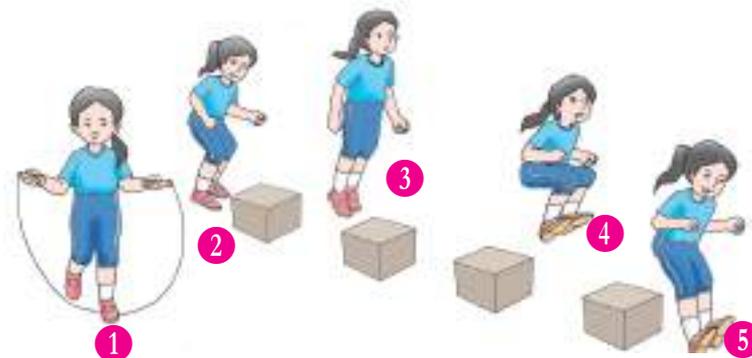
Carilah informasi mengenai kegiatan berlari dengan meloncat ban atau benda lainnya. Informasi tersebut dapat diperoleh dari buku atau internet. Diskusikan informasi yang ditemukan bersama temanmu. Kemudian, diskusikan tujuan melakukan kegiatan lompat tersebut. Bagaimana cara melakukan kegiatan tersebut? Catatlah hasil diskusi pada kertas, kemudian jelaskan kepada guru secara santun.

Dari kegiatan tersebut, kamu memiliki pengetahuan mengenai variasi gerak dasar lompat. Selanjutnya, kamu akan belajar variasi gerak dasar lompat berikut.

1. Lompat Tali dan Loncat Kotak

Lompat tali merupakan salah satu permainan tradisional untuk melatih ketangkasan. Permainan ini menggunakan tali karet yang dirangkai atau *skipping rope*. Lompat tali dapat dilakukan sendiri atau berkelompok. Jika lompat tali dilakukan sendiri, kamu dapat memegang ujung tali. Ayunkan tali ke depan, melewati kepala dan kaki sambil meloncatinya. Lakukan lompatan sesuai kemampuanmu.

Kegiatan lompat tali dapat divariasikan dengan loncat kotak. Amatilah gambar 3.9 dan 3.10. Gambar tersebut menunjukkan variasi lompat tali dan loncat kotak. Setelah melakukan lompat tali selama waktu tertentu, lakukan loncat kotak. Loncati beberapa kotak dalam jarak tertentu kemudian mendarat dengan kedua kaki. Lakukan kegiatan ini dengan semangat dan percaya diri.

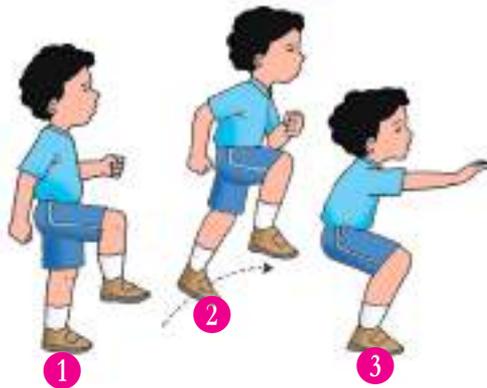


Gambar 3.9 Lompat tali dan loncat kotak

2. Loncat ke Atas dan Loncat Jauh

Gerakan meloncat adalah gerakan berpindah tempat atau arah dengan tumpuan dua kaki gerak meloncat dilakukan tolakan dua kaki. Meloncat dapat dilakukan dengan loncat ke atas dan loncat jauh. Bagaimana cara melakukan variasi loncat ke atas dan loncat jauh? Gerakan loncat ke atas dan loncat jauh dilakukan tanpa awalan.

Amatilah dan praktikkan gerakan seperti Gambar 3.10. Rasakan gerakan yang kamu praktikkan. Jika kamu masih kesulitan, bertanyalah kepada guru secara santun.



Gambar 3.10 Loncat ke atas dan loncat jauh dilakukan tanpa awalan

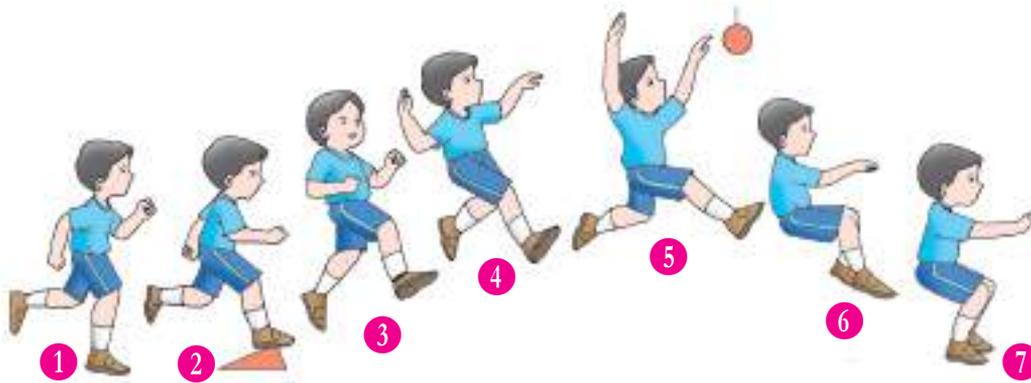
Bagaimana cara melakukan variasi loncat ke atas dan loncat jauh? Langkah-langkah gerakannya sebagai berikut. Sikap awal berdiri, dengan posisi tegak. Tekuk kedua kaki untuk menolak tubuh ke atas. tolak tubuh ke atas menggunakan kedua kaki diikuti ayunan lengan ke depan. Gerakan ini membuat tubuhmu melenting ke atas, kemudian mendarat dengan kedua kaki. Kedua lengan diluruskan ke depan untuk keseimbangan badan.

3. Lompat Raih dan Lompat Jauh

Gerakan melompat merupakan gerakan berpindah tempat atau arah dengan tumpuan satu kaki. Contoh gerakan melompat, yaitu lompat raih dan lompat jauh. Bagaimana cara melakukan gerak lompat raih dan lompat jauh?

Amatilah kegiatan seperti Gambar 3.11. Siapkan sebuah bola yang digantung agak tinggi. Posisi awal, lakukan lari cepat dan pandangan ke depan. Saat mendekati papan tolak, bersiap melakukan tolakan. Lakukan tolakan dengan satu kaki (gunakan kaki terkuat untuk melakukan tolakan). Ayunkan lengan ke depan saat badan melayang di udara. Kedua kaki dijulurkan ke depan untuk bersiap mendarat. Pendaratan dilakukan dengan kedua kaki. Lutut agak ditekuk dan ikuti

ayunan lengan ke depan. Lakukan kegiatan ini secara disiplin dan percaya diri. Teruslah berlatih agar kamu makin terampil.



Gambar 3.11 Lompat raih bola yang digantung dan lompat jauh



Unjuk Kemampuan

Ayo, Mempraktikkan Lompat Jauh!

Praktikkan gerak lompat jauh dengan awalan lari. Siapkan papan tolak untuk menumpu saat melakukan tolakan. Lakukan bergantian dengan temanmu secara sportif dan percaya diri. Amatilah gerakan temanmu dan bandingkan dengan gerakanmu. Jelaskan hasil pengamatanmu kepada teman dan guru. Rasakan gerakan yang kamu lakukan. Jika masih kesulitan, bertanyalah kepada guru. Guru akan menilai sikap, teknik gerakan, dan kerja samamu.

D. Variasi Gerak Dasar Lempar

Tahukah kamu, gerakan melempar dilakukan dengan satu atau dua tangan? Benda yang biasa digunakan dalam gerakan melempar, yaitu bola kasti, bola sepak, bola basket, lembing, roket, dan cakram. Sebelum pembelajaran lebih lanjut, lakukan kegiatan berikut.



Kegiatan

Ayo, Melakukan Gerak Melempar Bola

Bersama temanmu, praktikkan gerak dasar melempar bola kecil, misalnya bola kasti atau tenis. Bentuklah kelompok yang beranggotakan

4–6 orang. Anggota kelompok secara bergantian sebagai juri dan pencatat hasil lemparan.

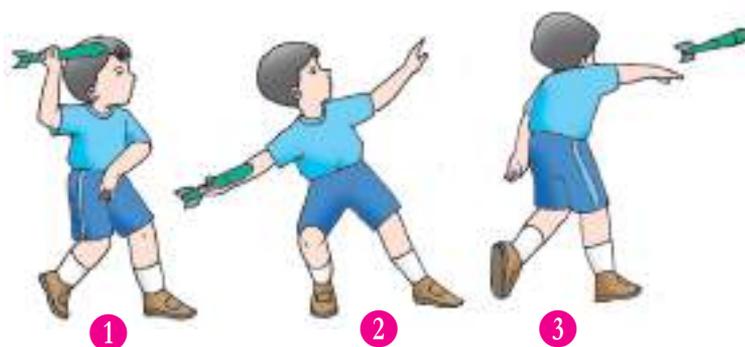
1. Anggota kelompok pertama melakukan lemparan bola dengan cara menolak. Anggota kelompok lainnya mengukur dan mencatat hasil lemparan. Lemparan yang diukur harus dinyatakan sah oleh juri.
2. Anggota kelompok lainnya berbagi peran. Ada yang memberi bendera kecil sebagai penanda tempat bola jatuh. Ada yang mengukur menggunakan alat ukur (meteran). Ada pula yang mencatat hasil pengukuran.
3. Anggota kelompok yang kedua dan seterusnya melakukan lemparan secara bergiliran. Lakukan kegiatan ini secara jujur, disiplin, dan tanggung jawab.

Dari kegiatan di atas kamu mengetahui salah satu cara melakukan gerakan melempar. Selanjutnya, kamu akan belajar variasi gerak dasar lempar. Apa sajakah bentuk pembelajaran variasi gerak lempar?

1. Lempar Roket

Kegiatan lempar dapat menggunakan roket. Bagi siswa SD, roket sebagai pengganti lembing dan cakram. Bagaimana caranya? Gerakan lempar roket sesuai gerakan lempar lembing. Untuk mengawali pembelajaran, kamu dapat mencari informasi dari internet atau bacaan lainnya. Lakukan penelusuran informasi dengan pendampingan guru. Catatlah informasi penting tersebut dan gunakan sebagai sumber belajar. Ingat, gunakan internet secara bertanggung jawab.

Bagaimana gerakan dalam lempar roket? Posisi awal, bersiap melakukan awalan lari. Salah satu tangan memegang roket dan pandangan ke depan. Lakukan lari pelan dan lari cepat, kemudian lakukan tolakan tepat di belakang garis batas tolakan. Lempar roket sekuat-kuatnya agar lemparannya jauh. Ikuti gerakan ayunan lengan dan langkah kaki untuk menjaga keseimbangan tubuh. Lakukan gerakan lempar roket ini dengan disiplin dan tanggung jawab.



Gambar 3.12 Gerakan lempar roket

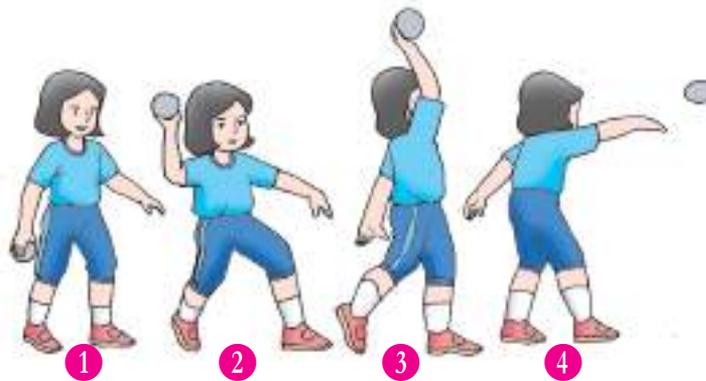


Ayo, Lakukan

Bersama temanmu, praktikkan gerak dasar lempar roket. Lakukan gerak ini dengan semangat dan percaya diri. Kamu bisa berkompetisi secara sehat dengan temanmu untuk memperoleh hasil lemparan terjauh. Rasakan gerakan yang kamu lakukan. Jika kesulitan, mintalah bimbingan kepada guru.

2. Lempar Bola Ayun

Amatilah Gambar 3.16. Apa yang dapat kamu simpulkan dari Gambar 3.16? Gambar tersebut menunjukkan gerakan lempar bola ayun. Praktikkan gerakan tersebut bersama temanmu. Amatilah gerakan temanmu dan bandingkan dengan gerakanmu. Jelaskan hasil pengamatanmu kepada guru secara santun.



Gambar 3.13 Gerak lempar bola ayun

Bandingkan gerakanmu dengan langkah-langkah berikut. Posisi awal, sikap berdiri tegak. Kaki kiri berada di depan dan kaki kanan di belakang. Bola dipegang tangan kanan di belakang telinga dengan siku ditekuk. Pandangan ke arah sasaran yang dituju. Ayunkan lengan kanan dengan kuat. Saat bola berada di atas depan kepala, lepaskan bola. Ikuti dengan lecutan di pergelangan tangan agar bola meluncur ke atas depan. Lakukan gerakan ini dengan tekun dan hati-hati.



Tahukah Kamu?

Sekilas tentang Atletik Kid

Athletics Kid pertama kali dikenalkan oleh *International Association of Athletics Federation (IAAF)*. *Athletics Kid* makin menyebar ke sekolah melalui pendidikan dan pelatihan oleh Pusat Pembinaan Atletik Pelajar (PPAP). Bahkan, PB PASI merekomendasikan kepada Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan untuk melombakan cabang *Athletics Kid*. Nomor yang dilombakan, yaitu *sprint/hurdles shuttle relay (kanga's escape)*, *forward squat jumps* (loncat katak), *kids javeline throwing* (lempar turbo/roket), dan *formula one* (lari, rintangan, dan slalom).

Sumber: www.atletik.kid.com/tentang-atletik-kid/, diakses 10 Oktober 2018

Penjelasan di atas merupakan variasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar. Dalam kehidupan sehari-hari, variasi gerak dasar tersebut juga terdapat pada permainan tradisional. Apakah permainan ini masih kamu lakukan bersama temanmu? Kegiatan bermain permainan tradisional dapat meningkatkan kerja sama antarteman. Kamu juga ikut berperan melestarikan budaya bangsa yang berkembang secara turun-temurun. Kamu sepatutnya bersyukur karena permainan ini masih ada hingga sekarang.



Rangkuman

1. Variasi gerak dasar dalam atletik terdiri atas jalan, lari, lompat, dan lempar.
2. Jalan adalah aktivitas gerak memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain. Saat kaki melakukan pergantian langkah, satu kaki tetap bertumpu pada dasar pijakan.
3. Variasi gerak berjalan sebagai berikut.
 - a. Gerak berjalan berdasarkan arah terdiri atas jalan maju dan jalan mundur serta jalan menyamping dan berkelok-kelok.
 - b. Gerak berjalan berdasarkan langkah terdiri atas langkah biasa dan langkah tegak serta langkah rapat dan langkah cepat.

4. Berlari adalah gerakan memindahkan tubuh dengan melangkahakan kaki secara cepat. Saat berlari, adakalanya tubuh seolah-olah melayang.
5. Variasi gerak berlari sebagai berikut.
 - a. Lari pelan (joging) dan lari cepat.
 - b. Lari menyamping dan lari berkelok-kelok.
 - c. Lari melewati rintangan dan lari langkah kuda.
6. Melompat adalah gerakan memindahkan tubuh ke depan, dengan menolakkan salah satu kaki. Dalam melompat, terdapat gerakan awalan, tolakan, melayang, dan mendarat.
7. Variasi gerak lompat sebagai berikut.
 - a. Lompat tali dan loncat kotak.
 - b. Loncat ke atas dan loncat jauh.
 - c. Lompat meraih bola dan lompat jauh.
8. Melempar adalah rangkaian gerakan menolak, mendorong benda menggunakan tangan. Benda yang didorong akan melayang dan jatuh.
9. Gerak dasar lempar sebagai berikut.
 - a. Lempar roket.
 - b. Lempar bola ayun.



Evaluasi Pengetahuan

A. Pilihlah jawaban yang benar!

1. Sandi berpindah dari satu tempat ke tempat lain dengan melangkahakan kaki. Gerakan yang dilakukan Sandi disebut

| | |
|-------------|-------------|
| A. berlari | C. melompat |
| B. berjalan | D. melempar |
2. Setiap pagi, Lilis melakukan variasi jalan santai dan jalan cepat mengelilingi kompleks perumahan. Manfaat aktivitas yang dilakukan Lilis adalah
 - A. melenturkan sendi kaki
 - B. meningkatkan nafsu makan
 - C. meningkatkan kebugaran tubuh
 - D. menguatkan otot kaki dan lengan

3. Weni dan temannya melakukan variasi gerak lompat meraih bola dan lompat jauh. Gerakan melompat bertujuan memberikan pengalaman cara
 - A. berjalan dan melempar benda
 - B. berjalan dan berlari dengan cepat
 - C. berlari dan melompat yang benar
 - D. menumpu atau mendarat yang benar
4. Kemampuan gerak dasar berjalan dapat dikembangkan melalui variasi
 - A. jalan santai dan jalan cepat pada garis lurus
 - B. lari melewati rintangan dan lari berkelok-kelok
 - C. lempar sasaran dan ayun lempar bola
 - D. lari pelan dan lari menyusuri jalan setapak
5. Bona dan teman-temannya melakukan gerakan melompat tanpa awalan. Variasi gerak dasar lompat yang dilakukannya ialah
 - A. lompat raih bola dan lompat jauh
 - B. loncat ke atas dan loncat jauh
 - C. lari cepat dan lompat jauh
 - D. lari cepat dan lompat jangkit
6. Dewi berlari cepat dan berlari melewati rintangan. Variasi gerak dasar lari cepat dan lari melewati rintangan merupakan contoh modifikasi
 - A. jalan dan lari
 - B. lari dan lempar
 - C. lari dan lompat
 - D. lompat dan lempar
7. Thomas melangkahakan kaki dengan jangkauan panjang dan cepat. Gerakan ini merupakan ciri gerak dasar
 - A. berlari
 - B. berjalan
 - C. melompat
 - D. melempar
8. Dalam melakukan gerakan lempar roket, tolakan terakhir dilakukan di belakang garis batas lemparan. Gerakan ini bertujuan agar tidak
 - A. menambah skor atau angka tim lawan
 - B. terkena lemparan bola dari tim lawan
 - C. terjadi lemparan yang tidak sah
 - D. terlihat oleh pantauan juri

9. Yoga berlatih melompat di lapangan. Untuk meningkatkan kemampuannya, Yoga berlatih variasi gerak dasar . . .
 - A. jalan santai dan jalan ke samping pada garis lurus
 - B. lari ke samping dan lari melewati rintangan
 - C. lompat kardus dan lompat meraih benda tergantung
 - D. lempar sasaran dan ayun lempar bola dengan satu tangan
10. Yola bersiap melakukan gerakan lempar bola ayun. Sikap awal melakukan gerakan ini adalah
 - A. berdiri tegak dan kedua kaki sejajar
 - B. melangkahkan salah satu kaki ke depan
 - C. melangkahkan salah satu kaki ke belakang
 - D. berdiri dengan salah satu kaki di depan

B. Jawablah dengan benar!

1. Dian bersiap melakukan variasi gerak dasar lempar bola ayun. Jelaskan sikap yang benar saat melakukan variasi gerak dasar tersebut!
2. Jelaskan langkah-langkah melakukan variasi gerak dasar jalan maju dan jalan mundur!
3. Bagaimana cara melakukan variasi gerak dasar lari cepat dan lari berkelok-kelok pada lintasan lurus?
4. Apa sajakah bentuk variasi gerak dasar lari berdasarkan langkah?
5. Nadia melakukan variasi gerak dasar loncat ke atas dan loncat jauh. Jelaskan cara melakukan variasi gerak dasar tersebut!

**Evaluasi Keterampilan
Unjuk Kerja**

1. Praktikkan variasi gerak dasar jalan biasa dan jalan tegak.
2. Praktikkan variasi gerak dasar lari cepat dan lari berkelok-kelok.
3. Praktikkan variasi gerak dasar lompat meraih bola digantung dan lompat jauh.
4. Praktikkan gerakan lempar roket.
Lakukan kegiatan ini dengan disiplin, sportif, dan tanggung jawab.



Refleksi

Kamu telah mempelajari materi variasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar. Setelah mempelajari materi tersebut, kamu dapat mengetahui pentingnya pembelajaran variasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar.

1. Apa manfaat mempelajari materi variasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar?
2. Apa materi yang paling berkesan menurutmu? Berikan alasannya!
3. Apa sikap positif yang dapat kamu petik dari pembelajaran materi variasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar?



Aktivitas Peserta Didik

Ayo, Berlomba Variasi Lari Berkelok-kelok, Lari Melewati Kotak , dan Lari Cepat!

Kamu telah mempelajari variasi gerak dasar dalam atletik. Untuk meningkatkan keterampilanmu, lakukan variasi lari zig-zag, lari melewati kotak, dan lari cepat.

Tujuan : Meningkatkan kecepatan, kelincahan, dan ketangkasan.

Alat/fasilitas : Kotak (kardus), *cone* atau tiang bendera, peluit, dan *stopwatch*.

Pelaksanaan:

1. Buatlah kelompok yang beranggotakan 6-8 orang. Setiap kelompok berdiri dalam formasi berbanjar ke belakang. Kelompok bersiap di garis start.
2. Letakkan enam tiang bendera di lintasan lurus. Jarak antar-tiang sekira 1 meter. Kemudian, letakkan kotak (kardus) sebanyak lima buah. Atur tiap-tiap kotak dalam jarak 1 meter.
3. Saat ada aba-aba mulai, anggota kelompok pertama berlari berkelok-kelok melewati tiang. Selanjutnya, anggota kelompok tersebut berlari melompati kotak. Setelah berlari melompati kotak, anggota kelompok itu melakukan lari cepat hingga finis.

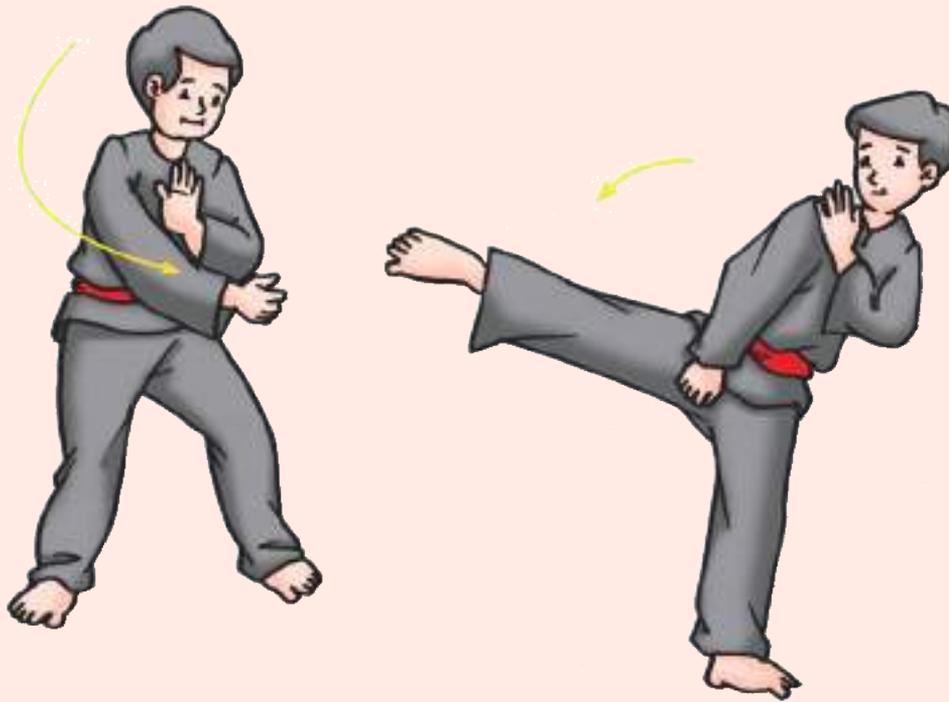
4. Lakukan kegiatan ini hingga semua anggota kelompok mendapat giliran mempraktikkan variasi gerak pada aktivitas peserta didik.
5. Lakukan kegiatan ini, secara disiplin dan bertanggung jawab. Melalui kegiatan ini diharapkan peserta didik mampu menunjukkan sikap kerja sama antarteman.



Kamu telah mempelajari materi variasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar. Untuk mengukur kemampuanmu terhadap materi ini, berikan tanda (✓) pada kolom "Ya" atau "Tidak" pada tabel berikut.

Nama Peserta Didik :
Kelas/Nomor Presensi :
Materi Pokok :
Tanggal :

| No. | Aspek Pengetahuan | Ya | Tidak |
|-----|---|----|-------|
| 1. | Mampu menjelaskan variasi gerak dasar jalan. | | |
| 2. | Mampu menjelaskan variasi gerak dasar lari. | | |
| 3. | Mampu menjelaskan variasi gerak dasar lompat. | | |
| 4. | Mampu menjelaskan variasi gerak dasar lempar. | | |
| No. | Aspek Keterampilan | Ya | Tidak |
| 5. | Mampu mempraktikkan variasi gerak dasar jalan. | | |
| 6. | Mampu mempraktikkan variasi gerak dasar lari. | | |
| 7. | Mampu mempraktikkan variasi gerak dasar lompat. | | |
| 8. | Mampu mempraktikkan variasi gerak dasar lempar. | | |



Gambar 4.1 Berbagai gerak dasar dalam pencak silat



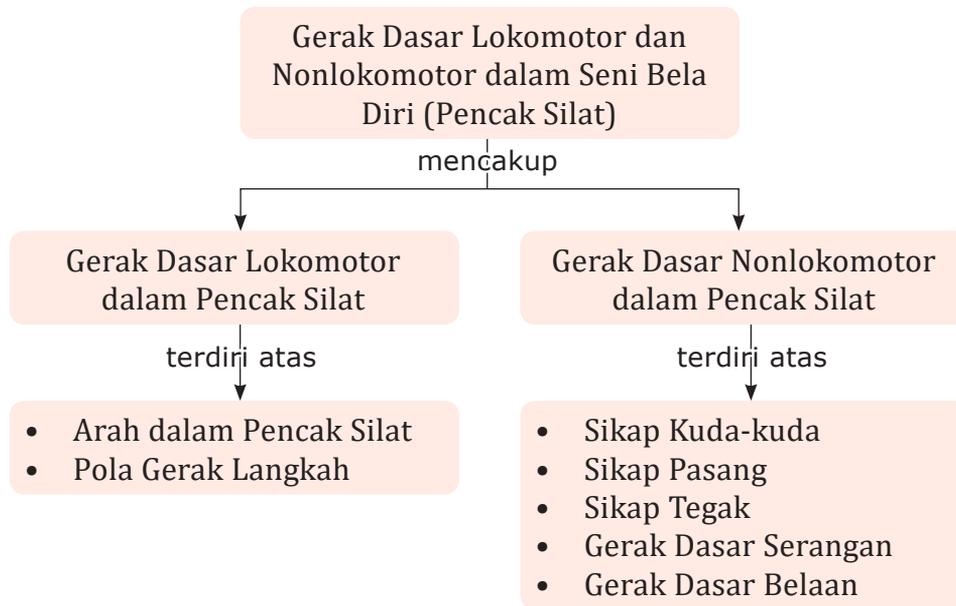
Gerak Dasar Lokomotor dan Nonlokomotor dalam Seni Bela Diri Pencak Silat

Pencak silat merupakan seni bela diri asli Indonesia. Sebagai budaya asli, pencak silat memuat nilai-nilai luhur bangsa. Pencak silat berkembang secara turun-temurun hingga saat ini. Budaya bangsa ini perlu dilestarikan dengan mempelajari gerak dasar pencak silat dengan sungguh-sungguh. Jangan sampai pencak silat diakui oleh bangsa lain.

Latihan pencak silat dengan tekun dapat menghasilkan gerak dasar yang baik. Pada pelajaran ini, kamu akan belajar gerak dasar pencak silat. Kamu dapat mempraktikkan gerakan dasar pencak silat tersebut. Dengan berlatih pencak silat, kamu akan tumbuh menjadi anak sehat dan tangguh. Kamu pun menjadi generasi yang turut melestarikan budaya bangsa Indonesia.



Peta Konsep



Kata Kunci

- gerak dasar lokomotor
- gerak dasar nonlokomotor
- arah dalam pencak silat
- pola langkah kaki
- sikap kuda-kuda
- sikap pasang
- sikap tegak
- gerak dasar pembelaan
- gerak dasar serangan



Tujuan Pembelajaran

Setelah membahas pelajaran ini, kamu akan mampu:

1. menjelaskan gerak dasar lokomotor dalam pencak silat;
2. menjelaskan gerak dasar nonlokomotor dalam pencak silat;
3. mempraktikkan gerak dasar lokomotor dalam pencak silat; serta
4. mempraktikkan gerak dasar nonlokomotor dalam pencak silat.

Pencak silat merupakan seni bela diri tradisional Indonesia. Seni bela diri ini perlu dilestarikan, caranya dengan belajar gerak dasar pencak silat. Belajar pencak silat dapat menumbuhkan sikap disiplin dan menghargai perbedaan antarteman.

Pada pencak silat, terdapat gerak dasar lokomotor (berpindah tempat) dan nonlokomotor (tidak berpindah tempat). Apa saja gerakan dalam pencak silat yang termasuk gerak dasar lokomotor dan nonlokomotor? Diskusikan bersama temanmu. Carilah sumber bacaan untuk menunjang hasil pembahasan bersama. Jelaskan hasil diskusimu kepada teman dan guru.

A. Gerak Dasar Locomotor dalam Seni Bela Diri Pencak Silat

Pada subpelajaran A, kamu akan mempelajari gerak dasar lokomotor dalam pencak silat. Apa sajakah gerak dasar lokomotor dalam pencak silat? Sebelum membahas materi ini, lakukan kegiatan berikut.



Ayo, Berdiskusi!

Carilah gambar pertandingan pencak silat! Amatilah gambar yang kamu temukan dengan cermat! Apa sajakah gerak dasar lokomotor dalam pencak silat? Diskusikan bersama temanmu. Tuliskan hasil diskusi pada buku, kemudian jelaskan kepada teman dan guru. Lakukan kegiatan dengan tanggung jawab.

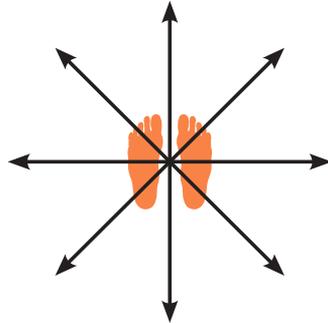
Melalui kegiatan tersebut, kamu mengetahui gerak dasar lokomotor pada pencak silat. Agar pemahamanmu lebih mendalam, ikutilah pembelajaran berikut. Perhatikan tabel arah dan langkah dalam pencak silat berikut.

Tabel 4.1 Arah dan Langkah dalam Pencak Silat

| Arah | Langkah |
|----------------------------|---|
| Delapan penjuru mata angin | 1. Angkatan 2. Geseran 3. Ingsutan 4. Lompatan |

1. Arah dalam Pencak Silat

Arah adalah sasaran dalam melakukan gerakan. Arah digunakan saat melakukan pembelaan maupun serangan. Pada pencak silat, arah dikenal dengan delapan penjuru mata angin. Langkah kaki dilakukan pada arah tertentu sesuai keperluan. Amatilah Gambar 4.2 terkait arah dalam pencak silat.



Sumber: R. Kotot Slamet Hariyadi. 2003

Gambar 4.2 Arah dalam pencak silat

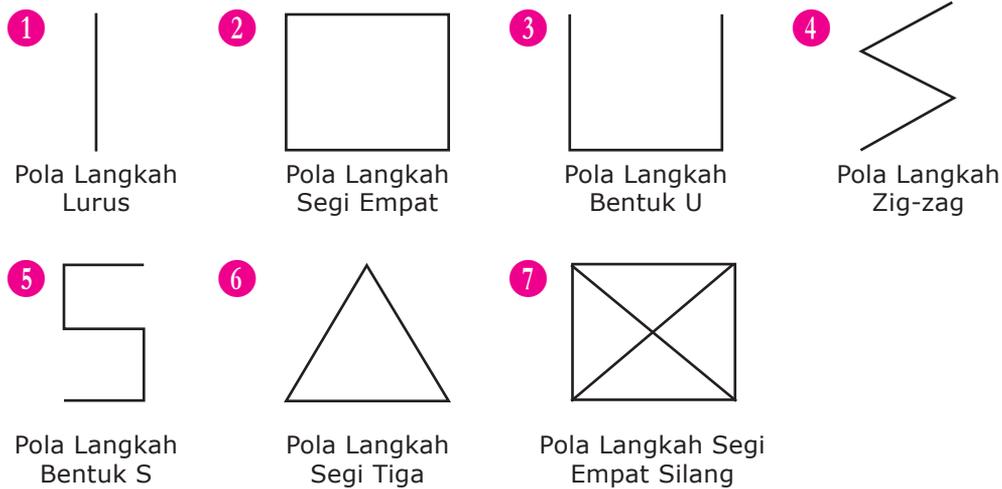
Dari Gambar 4.2, kamu mengetahui arah gerak dalam pencak silat. Dilihat dari gambar tersebut, arah yang dimaksud, yaitu arah belakang, serong kiri belakang, samping kiri, serong kiri depan, depan, serong kanan depan, samping kanan, serong kanan belakang. Arah gerak dimulai dari titik pusat. Langkah pertama dimulai dari arah belakang, kemudian bergerak sesuai arah jarum jam. Untuk menambah pengetahuanmu tentang arah gerak dalam pencak silat, kamu dapat mencari informasi dari internet atau sumber bacaan lainnya. Catat informasi penting pada laman tersebut dan gunakan sebagai sumber belajar.

2. Pola Gerak Langkah dalam Pencak Silat

Langkah adalah perubahan injakan kaki dari suatu tempat ke tempat lainnya. Langkah dapat dilakukan dengan lurus atau serong. Apa sajakah bentuk dan macam pola gerak langkah dalam pencak silat?

a. Bentuk Pola Gerak Langkah

Apa saja pola gerak langkah dalam pencak silat? Pola gerak langkah dalam pencak silat antara lain pola langkah lurus, pola langkah segi empat, pola langkah U, pola langkah berkelok-kelok, pola langkah S, pola langkah segitiga, dan pola langkah segi empat silang.



Gambar 4.3 Pola gerak langkah dalam pencak silat.

Bersama temanmu, carilah informasi mengenai cara melakukan pola langkah dalam pencak silat. Kamu dapat menggunakan buku bacaan dan internet untuk menemukan informasi tersebut. Catatlah informasi yang ditemukan dan komunikasikan kepada guru. Gunakan catatanmu sebagai salah satu sumber belajar.

b. Macam-Macam Pola Gerak Langkah

Bagaimana cara melangkah dalam pencak silat? Cara melakukannya dapat dengan cara angkatan, geseran, insutan, dan lompatan. Amatilah gambar berikut dengan cermat. Diskusikan gerak langkah kaki sesuai gambar tersebut bersama temanmu. Gunakan sumber bacaan untuk menunjang diskusimu. Jelaskan hasil diskusi kepada teman dan guru secara santun.



Gambar 4.4 Langkah angkatan



Gambar 4.5 Langkah geseran

Sumber: Sumber: R. Kotot Slamet Hariyadi. 2003



Gambar 4.6 Langkah insutan



Gambar 4.7 Langkah lompatan

Sumber: Sumber: R. Kotot Slamet Hariyadi. 2003

Penjelasan di atas merupakan pembahasan mengenai arah dan langkah dalam pencak silat. Untuk meningkatkan keterampilanmu, lakukan kegiatan berikut.



Unjuk Kemampuan

Ayo, Pratikkan Gerak Langkah dalam Pencak Silat!

Lakukan gerak langkah berdasarkan arah dan pola gerakannya. Lakukan kegiatan ini secara berkelompok. Amatilah gerakan temanmu dan bandingkan dengan gerakanmu. Lakukan koreksi terhadap gerakan teman jika diperlukan. Jelaskan hasil pengamatanmu kepada teman dan guru secara jujur dan santun. Tumbuhkan sikap semangat, percaya diri dalam melakukan kegiatan ini. Jika masih kesulitan, mintalah bimbingan kepada Guru.

B. Gerak Dasar Nonlokomotor dalam Pencak Silat

Apa sajakah bentuk gerak dasar nonlokomotor dalam pencak silat? Sebelum mempelajari lebih mendalam tentang gerak dasar nonlokomotor dalam pencak silat, lakukan kegiatan berikut.



Kegiatan

Ayo, Mencari Tahu!

Sikap berdiri termasuk salah satu gerak dasar nonlokomotor dalam pencak silat. Apa sajakah sikap berdiri dalam pencak silat? Bersama

temanmu, carilah informasi tentang sikap berdiri dalam pencak silat. Gunakan buku bacaan atau internet untuk menemukan informasi tersebut. Catatlah informasi yang kamu temukan, kemudian jelaskan kepada teman dan guru. Lakukan kegiatan secara bertanggung jawab.

Melalui kegiatan ini, kamu memiliki pengetahuan awal sikap berdiri dalam pencak silat. Sikap berdiri dalam pencak silat terdiri atas sikap kuda-kuda dan sikap pasang. Pada pembelajaran ini, kamu akan belajar sikap kuda-kuda dan sikap pasang. Pada subbab pelajaran ini, kamu juga mempelajari gerak dasar pembelaan dan serangan.

1. Gerak Nonlokomotor Sikap Kuda-Kuda

Sikap kuda-kuda menunjukkan kaki dalam keadaan statis (nonlokomotor). Kuda-kuda mementingkan penempatan posisi kaki. Kuda-kuda yang baik dapat mendukung pelaksanaan gerak dasar pencak silat. Kuda-kuda berguna saat bertahan maupun menyerang. Apa saja bentuk sikap kuda-kuda dalam pencak silat?

a. Kuda-Kuda Depan

Bagaimana cara melakukan variasi kuda-kuda depan? Awalnya, lakukan sikap kuda-kuda depan. Posisi salah satu kaki berada di depan, kaki lainnya berada di belakang. Berat badan ditopang kaki depan. Posisi kedua telapak kaki membentuk sudut $\pm 30^\circ$. Kuda-kuda depan meliputi kuda-kuda depan lurus dan kuda-kuda depan serong.

Amatilah kuda-kuda depan lurus dan serong seperti Gambar 4.8. Praktikkan sikap kuda-kuda tersebut bersama temanmu. Amatilah gerakan temanmu dan bandingkan dengan gerakanmu. Kemudian, jelaskan hasil pengamatanmu kepada teman dan guru secara jujur dan santun.



Sumber: R. Kotot Slamet Hariyadi. 2003

Gambar 4.8 Sikap kuda-kuda depan

b. Kuda-Kuda Belakang

Bagaimana sikap kuda-kuda belakang? Amatilah Gambar 4.8. Praktikkan sikap tersebut bersama temanmu. Amatilah gerakan temanmu dan bandingkan dengan gerakanmu. Jelaskan hasil pengamatanmu kepada teman dan guru secara santun.



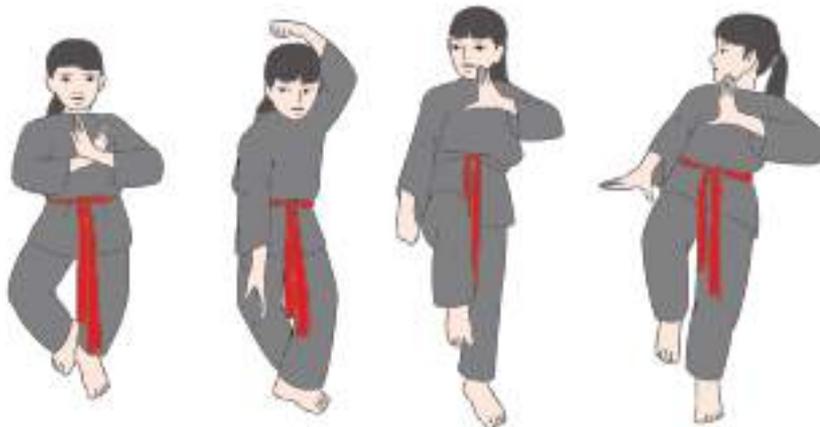
Sumber: R. Kotot Slamet Hariyadi. 2003

Gambar 4.9 Sikap kuda-kuda belakang

Kuda-kuda belakang adalah kuda-kuda dengan sikap salah satu kaki di depan, sedangkan kaki lainnya di belakang. Berat badan ditopang oleh kaki belakang. Posisi telapak kaki depan lurus. Posisi telapak kaki belakang membentuk sudut $\pm 60^\circ$.

c. Kuda-Kuda Tengah

Amatilah sikap kuda-kuda tengah seperti pada Gambar 4.10. Bersama temanmu, praktikkan sikap kuda-kuda tengah. Amatilah gerakan temanmu dan bandingkan dengan gerakanmu. Jelaskan hasil pengamatanmu kepada teman dan guru. Jika mengalami kesulitan, bertanyalah kepada guru.



Sumber: R. Kotot Slamet Hariyadi. 2003

Gambar 4.10 Sikap kuda-kuda tengah

Bagaimana cara melakukan sikap kuda-kuda tengah? Awalnya, berdiri dengan posisi tegak kemudian, kedua kaki melebar ke samping. tekuk kedua kaki. Berat badan ditopang secara merata oleh kedua kaki.

d. Kuda-Kuda Samping

Bagaimana sikap kuda-kuda samping? Amatilah sikap kuda-kuda samping seperti Gambar 4.11. Dari gambar tersebut dapat dilihat posisi kedua kaki melebar. Tubuh dan berat badan ditopang oleh salah satu kaki yang menekuk.



Sumber: R. Kotot Slamet Hariyadi. 2003

Gambar 4.11 Sikap kuda-kuda samping

Penjelasan tersebut merupakan pembahasan mengenai sikap kuda-kuda dalam pencak silat. Agar keterampilanmu meningkat, lakukan kegiatan berikut.

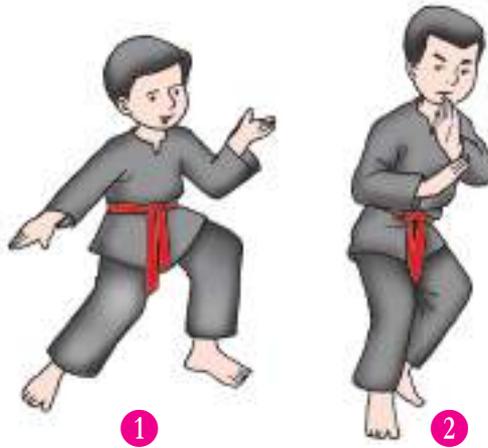


Kamu telah mempelajari sikap kuda-kuda dalam pencak silat. Bersama temanmu, lakukan kuda-kuda depan, kuda-kuda depan serong, kuda-kuda belakang, kuda-kuda tengah, dan kuda-kuda samping. Lakukan kegiatan ini secara disiplin dan tanggung jawab. Amatilah gerakan temanmu dan bandingkan dengan gerakanmu. Jelaskan hasil pengamatanmu kepada teman dan guru secara santun.

2. Gerak Nonlokomotor Sikap Pasang

Sikap pasang adalah sikap siap menghadapi lawan untuk memulai atau membalas serangan. Sikap pasang diperlukan untuk mendukung pelaksanaan gerak dasar pencak silat. Apa sajakah sikap pasang dalam pencak silat?

Menurut cara penggunaannya, sikap pasang terdiri atas sikap pasang terbuka dan tertutup. Amatilah sikap pasang seperti Gambar 4.12. Gambar tersebut menunjukkan sikap pasang terbuka dan tertutup. Praktikkan sikap pasang tersebut bersama temanmu dengan disiplin dan tanggung jawab.



Sumber: R. Kotot Slamet Hariyadi. 2003

Gambar 4.12 ① Sikap pasang terbuka dan ② sikap pasang tertutup

Bagaimana cara melakukan sikap pasang terbuka dan tertutup? Pada sikap pasang terbuka, posisi tangan dan lengan tidak melindungi tubuh. Kedua tangan dibuka lebar-lebar. Area tubuh yang lemah akan terbuka. Tindakan ini untuk memancing serangan lawan. Kewaspadaan dan reaksi cepat diperlukan dalam sikap pasang terbuka.

Pada sikap pasang tertutup, posisi tangan dan lengan melindungi tubuh. Tangan ditempatkan pada area tubuh yang lemah. Tubuh agak dibungkukkan ke depan. Gerakan ini mempersempit dan menutup daerah rawan tubuh.

3. Gerak Nonlokomotor Sikap Tegak

Apa sajakah sikap tegak? Sikap tegak dalam pencak silat terdiri atas sikap tegak 1, sikap tegak 2, sikap tegak 3, dan sikap tegak 4. Amatilah sikap tegak seperti Gambar 4.13.



Sumber: R. Kotot Slamet Hariyadi. 2003

Gambar 4.13 ① Sikap tegak 1, ② sikap tegak 2, ③ sikap tegak 3, ④ sikap tegak 4

Dari Gambar 4.13, jelaskan cara melakukan sikap tegak. Kamu dapat menggunakan buku bacaan atau internet untuk menunjang analisismu. Ringkaslah bacaan tersebut, kemudian jelaskan kepada guru secara santun. Gunakan ringkasanmu sebagai sumber belajar.

Pembentukan sikap sebagai dasar pembentukan gerak yang terkait faktor jasmani dan rohani. Faktor jasmani berkaitan kesiapan fisik untuk melakukan gerakan. Faktor rohani berkaitan kesiapan mental dalam aktivitas pencak silat. Kombinasi sikap fisik dan mental sangat penting dalam melakukan keterampilan gerak yang efektif dan efisien.



Tahukah Kamu?

Tingkatkan Rasa Percaya Diri melalui Pencak Silat

Pencak silat merupakan warisan budaya bangsa yang memuat banyak unsur pendidikan. Pencak silat dapat digunakan untuk mencetak generasi penerus bangsa yang sehat dan tangguh. Seni bela diri ini juga dapat dijadikan sarana melatih rasa percaya diri dan kecerdasan anak. Tidak hanya fisik, tetapi faktor mental dan spiritual juga bisa dikembangkan melalui pencak silat. Kenyataannya, pencak silat berorientasi pada tercapai manusia berbudi pekerti luhur, tahu adanya benar dan salah, serta membela kebenaran dan keadilan.

4. Gerak Dasar Nonlokomotor Serangan dalam Pencak Silat

Serangan merupakan aktivitas menyerang lawan menggunakan lengan atau kaki. Serangan dapat dilakukan dengan pukulan (tangan) dan tendangan (kaki). Bagaimana bentuk serangan dalam pencak silat?

a. Pukulan

Pukulan dilakukan menggunakan tangan dalam posisi terkepal. Kepalan dalam pukulan sangat penting. Pukulan dalam pencak silat dapat dilakukan dengan memukul ke depan, memukul secara melingkar, memukul ke samping, dan memukul sangkol. Amatilah gambar berikut.



Sumber: R. Kotot Slamet Hariyadi. 2003

Gambar 4.14 ① pukulan depan, ② pukulan lingkar, ③ pukulan samping dan ④ pukulan sangkol

Bagaimana cara melakukan pukulan seperti Gambar 4.14? Diskusikan bersama temanmu secara tanggung jawab. Kamu dapat menggunakan berbagai sumber bacaan untuk menunjang hasil diskusimu. Catat hasil diskusimu, kemudian jelaskan kepada guru secara santun.

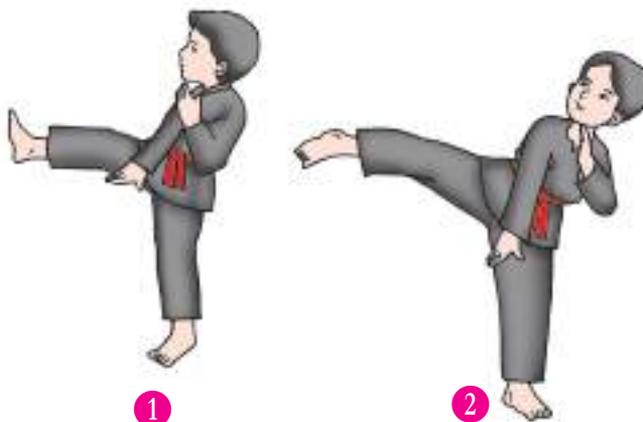


Ayo, Lakukan

Lakukan gerak pukulan dalam pencak silat bersama temanmu. Lakukan kegiatan ini secara sungguh-sungguh dan tanggung jawab. Amatilah gerakan temanmu dan bandingkan dengan gerakanmu secara jujur. Jelaskan hasil pengamatanmu kepada teman dan guru. Rasakan gerakan yang kamu lakukan. Apakah mudah atau sulit dalam melakukan gerakan tersebut?

b. Tendangan

Amatilah gambar berikut dengan cermat. Bagaimana cara tendangan tersebut? Diskusikan bersama temanmu. Catatlah hasil diskusimu dan jelaskan kepada guru secara santun.



Sumber: R. Kotot Slamet Hariyadi. 2003

Gambar 4.15 ① Tendangan lurus dan ② Tendangan T

Tendangan lurus merupakan tendangan sederhana. Tendangan lurus diawali dengan sikap pasang mengangkat lutut setinggi sasaran. Kemudian, dilanjutkan menjulurkan tungkai bawah ke depan sampai benar-benar lurus.

Bagaimana gerakan tendangan "T"? Tendangan "T" dimulai dengan mengangkat lutut setinggi sasaran. Selanjutnya, pinggul diputar ke arah samping dalam. Gerakan tersebut diikuti gerakan telapak kaki berputar searah tendangan.



Praktikkan tendangan lurus dan tendangan "T" dalam pencak silat. Lakukan tendangan secara bergantian dengan temanmu. Ingat, perhatikan arah dan langkah kaki yang sudah dipelajari sebelumnya. Lakukan kegiatan ini secara disiplin dan tanggung jawab.

5. Gerak Dasar Nonlokomotor Belaian dalam Pencak Silat

Gerak dasar belaian digunakan untuk membela diri dari serangan lawan. Gerak belaian dasar pada pencak silat terdiri atas elakan dan hindaran. Bagaimana cara melakukannya?

a. Elakan

Bagaimana cara melakukan gerak elakan dalam pencak silat? Elakan dilakukan untuk menghindari serangan tanpa berpindah tempat. Amatilah gambar berikut.



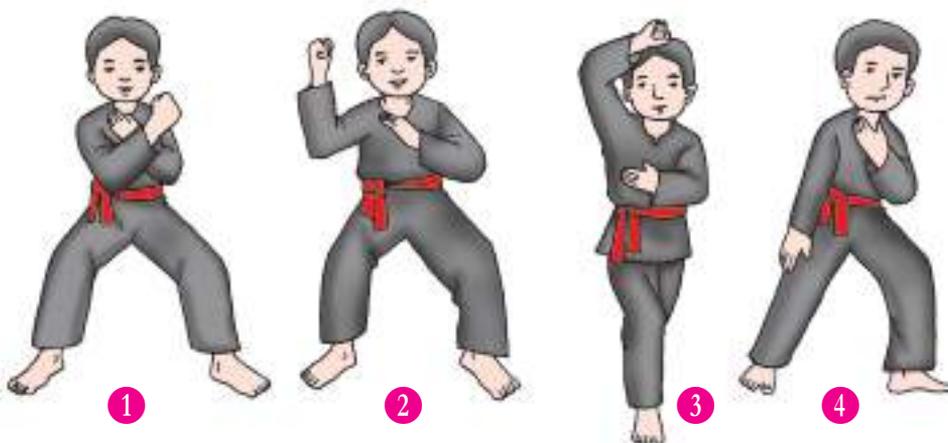
Sumber: R. Kotot Slamet Hariyadi. 2003

Gambar 4.16 ① Elakan hadap dan ② Elakan samping

Pada pencak silat, setiap gerak elakan memiliki cara berbeda. Diskusikan bersama temanmu cara melakukan elakan hadap dan elakan samping. Kamu dapat menggunakan berbagai sumber bacaan untuk menunjang hasil diskusimu. Kembangkan sikap kerja sama (gotong royong) dan saling menghargai dalam diskusi. Jelaskan hasil diskusi kepada guru secara santun.

b. Tangkisan

Tangkisan merupakan belaun untuk menggagalkan serangan lawan. Ada banyak cara dalam menangkis serangan lawan. Berikut macam-macam tangkisan dalam mematahkan serangan lawan.



Sumber: R. Kotot Slamet Hariyadi. 2003

Gambar 4.17 ①Tangkisan dalam, ②Tangkisan luar, ③Tangkisan atas, dan ④Tangkisan bawah

Amatilah dan praktikkan macam-macam tangkisan seperti Gambar 4.18. Diskusikan cara melakukan tangkisan tersebut. Kamu dapat menggunakan buku bacaan dan internet untuk mendukung diskusimu. Catat hasil diskusi, kemudian jelaskan kepada guru secara santun.

Penjelasan di atas merupakan pembahasan gerak dasar elakan dan tangkisan dalam pencak silat. Tingkatkan kemampuanmu dalam pencak silat dengan berlatih bersama temanmu. Keterampilan gerak dasar ini dapat kamu kuasai jika rutin dan disiplin berlatih. Untuk meningkatkan keterampilanmu, lakukan kegiatan berikut.



Ayo, Mempraktikkan Gerak Elakan dan Tangkisan!

Lakukan gerak elakan dan tangkisan dalam pencak silat bersama temanmu. Ikutilah langkah-langkah berikut.

1. Bentuklah kelompok sesuai arahan guru. Setiap kelompok beranggotakan sebanyak 6–8 orang. Berdirilah sejajar dalam kelompok masing-masing.
2. Setiap kelompok melakukan gerak dasar elakan hadap dan elakan samping.
3. Kelompok juga melakukan tangkisan dalam, tangkisan luar, tangkisan atas, dan tangkisan bawah.

Lakukan gerak tersebut secara disiplin dan tanggung jawab. Dalam kegiatan ini, guru dapat melakukan penilaian sikap dan keterampilan. Ingat, utamakan keamanan dan keselamatan saat melakukan simulasi ini.

Kamu telah mempelajari variasi gerak dasar nonlokomotor dalam pencak silat. Agar makin terampil, belajarlah dengan mandiri, disiplin, dan tanggung jawab. Nilai positif ini juga perlu dibiasakan dalam kehidupan sehari-hari.



Rangkuman

1. Pencak silat merupakan seni bela diri asli Indonesia. Sebagai budaya asli, pencak silat memuat nilai-nilai luhur bangsa. Pada pencak silat, terdapat gerak dasar lokomotor dan nonlokomotor.
2. Arah dalam pencak silat adalah sasaran dalam melakukan gerakan belaen atau serangan. Pada pencak silat, arah dikenal dengan delapan penjuru mata angin. Arah gerakan dalam pencak silat dilakukan dengan cara angkatan, geseran, ingsutan, dan lompatan.
3. Pola gerak langkah dalam pencak silat antara lain:
 - pola langkah lurus,
 - pola langkah segi empat,
 - pola langkah U,
 - pola langkah berkelok-kelok,
 - pola langkah S,
 - pola langkah segitiga, dan
 - pola langkah segi empat silang.
4. Gerak dasar nonlokomotor dalam pencak silat meliputi sikap kuda-kuda, sikap pasang, gerak dasar serangan, dan gerak dasar belaen.
5. Sikap kuda-kuda menunjukkan kaki dalam keadaan statis (nonlokomotor). Sikap kuda-kuda terdiri atas:
 - kuda-kuda depan,
 - kuda-kuda belakang,
 - kuda-kuda tengah, dan
 - kuda-kuda samping.
6. Sikap pasang merupakan sikap siap menghadapi lawan untuk memulai atau membalas serangan. Menurut penggunaannya, sikap pasang terdiri atas sikap pasang terbuka dan sikap pasang tertutup.
7. Sikap tegak dalam pencak silat terdiri atas:
 - sikap tegak 1,
 - sikap tegak 2,
 - sikap tegak 3, dan
 - sikap tegak 4.
8. Gerak dasar serangan terdiri atas pukulan dan tendangan. gerak pukulan dapat dilakukan dengan pukulan depan, pukulan lingkar,

pukulan samping, dan pukulan sangkol. Tendanan dilakukan dengan tendangan lurus dan tangan T.

9. Gerak dasar bela diri terdiri atas elakan dan tangkisan. Elakan dilakukan dengan membela diri tanpa berpindah tempat. Elakan terdiri atas elakan hadap dan elakan samping. Tangkisan merupakan bela diri untuk menggagalkan serangan lawan.
10. Tangkisan terdiri atas:
 - tangkisan dalam,
 - tangkisan luar,
 - tangkisan atas, dan
 - tangkisan bawah.



Evaluasi Pengetahuan

A. Pilihlah jawaban yang benar!

1. Nanda berdiri tegak dan kedua kaki rapat. Kedua tangannya mengepal di samping pinggang. Dalam pencak silat, gerakan yang dilakukan Nanda dinamakan sikap
 - A. tegak
 - B. jongkok
 - C. pasang
 - D. simpuh
2. Sasaran dalam melakukan gerakan, baik saat pembelaan maupun serangan disebut
 - a. gerakan
 - b. arah
 - c. langkah
 - d. pukulan
3. Liana melakukan perubahan injakan kaki dari satu tempat ke tempat lain. Tindakan yang dilakukan Liana dinamakan
 - A. loncatan
 - B. geseran
 - C. langkah
 - D. lompatan

4. Yoga dan Toni berlatih pencak silat. Yoga melakukan serangan ke arah Toni. Untuk menghindari serangan, Toni melakukan hindaran. Tindakan Toni disebut
- A. belaan
 - B. elakan
 - C. serangan
 - D. tangkisan

5. Diana dan Yeni bertanding pencak silat. Saat menghadapi serangan Diana, Yeni melakukan gerak belaan dengan kontak langsung. Gerak dasar yang dilakukan Yeni disebut
- A. pukulan
 - B. elakan
 - C. tangkisan
 - D. sapuan

6. Perhatikan gambar di samping!
Gambar tersebut menunjukkan kuda-kuda
- A. depan
 - B. samping
 - C. tengah
 - D. belakang



7. Andi berlatih pencak silat dengan Akbar. Andi melakukan serangan dengan mengepalkan tangan ke arah dada Akbar. Dilihat dari gerakannya, Andi melakukan gerak pukulan
- A. depan
 - B. samping
 - C. sangkol
 - D. lingkar

8. Nadia melakukan tendangan dengan hentakan punggung kaki. Dilihat dari gerakannya, Nadia melakukan tendangan
- A. lurus
 - B. samping
 - C. T
 - D. belakang

9. Perhatikan gambar sikap dalam pencak silat di samping!
Gambar tersebut menunjukkan sikap tegak. . . .
- A. 1
 - B. 2
 - C. 3
 - D. 4



10. Septi menggunakan tulang hasta untuk melakukan tangkisan. Gerak dasar ini efektif untuk mematahkan serangan pukulan dan tendangan lurus. Gerak dasar yang dimaksud adalah tangkisan
- dalam
 - luar
 - atas
 - bawah

B. Jawablah dengan benar!

- Jelaskan sikap pasang berdasarkan penggunaannya!
- Dalam pencak silat, pesilat harus mengetahui pola langkah. Apa yang dimaksud dengan pola langkah dalam pencak silat?
- Tina belajar tendangan T pada pencak silat. Bagaimana cara melakukan tendangan T?
- Dewi belajar gerak pukulan lingkaran dalam pencak silat. Jelaskan cara melakukan pukulan lingkaran!
- Bagaimana cara melakukan tangkisan atas dalam pencak silat?

Evaluasi Keterampilan

Unjuk Kerja

- Lakukan keterampilan variasi gerak lokomotor pada pola langkah!
- Lakukan Keterampilan variasi gerak dasar nonlokomotor pada pencak silat!

Lakukan dengan semangat dan percaya diri. Perhatikan faktor keamanan dan keselamatan diri dan orang lain dalam melakukan kegiatan ini.



Kamu telah mempelajari materi gerak dasar lokomotor dan nonlokomotor dalam seni bela diri pencak silat. Setelah mempelajari materi tersebut, kamu dapat mengetahui pentingnya pembelajaran gerak dasar lokomotor dan nonlokomotor dalam seni bela diri pencak silat. Dapatkah kamu menerapkan materi pembelajaran tersebut dalam kehidupan sehari-hari?

- Apa manfaat mempelajari materi gerak dasar lokomotor dan nonlokomotor dalam seni bela diri pencak silat?

2. Apa materi yang paling berkesan menurutmu? Berikan alasannya!
3. Apa sikap positif yang dapat kamu petik dari pembelajaran materi gerak dasar lokomotor dan nonlokomotor dalam seni bela diri pencak silat?



Mendiskusikan Gerak Dasar Pukulan dan Tendangan dalam Pencak Silat

Lakukan kegiatan berikut secara berkelompok!

1. Buatlah kelompok yang terdiri atas 3–4 orang. Kelompok mengamati gambar gerak dasar pukulan dan tendangan dalam pencak silat.
2. Diskusikan dengan kelompokmu cara melakukan gerak dasar pukulan dan tendangan dalam pencak silat. Ingat, saat berdiskusi, kembangkan sikap toleransi, menghargai pendapat, dan kerja sama antarteman.
3. Anggota kelompok mengeksplorasi pengetahuan tentang gerak dasar pukulan dan tendangan. Caranya dengan mencari informasi dari buku referensi atau internet. Informasi tersebut digunakan untuk menunjang hasil diskusi kelompok.
4. Tuliskan hasil diskusi kelompokmu pada lembar hasil diskusi. Kemukakan hasil diskusi dalam kegiatan diskusi kelas secara bergantian! Kamu dapat menggunakan lembar hasil diskusi seperti berikut!

Kelompok :

Anggota Kelompok :

1. . . .
2. . . .
3. . . .
4. . . .

Hasil Diskusi:

a. Gerak Dasar Pukulan dalam Pencak Silat

| Nama Pukulan | Cara Melakukan |
|--------------|----------------|
| | |
| | |

b. Gerak Dasar Tendangan dalam Pencak Silat

| Nama Tendangan | Cara Melakukan |
|----------------|----------------|
| | |
| | |

5. Kumpulkan hasil diskusi kelompokmu kepada guru agar diberi nilai. Kerjakan aktivitas ini secara bertanggung jawab. Bekerja samalah dengan anggota kelompokmu untuk memperoleh hasil diskusi yang baik.



Kamu telah mempelajari materi variasi gerak dasar lokomotor dan nonlokomotor dalam seni bela diri (pencak silat). Untuk mengukur kemampuanmu terhadap materi ini, berikan tanda (✓) pada kolom "Ya" atau "Tidak" pada tabel berikut.

Nama Peserta Didik :
Kelas/Nomor Presensi :
Materi Pokok :
Tanggal :

| No. | Aspek Pengetahuan | Ya | Tidak |
|-----|---|----|-------|
| 1. | Mampu menjelaskan arah dan pola langkah dalam pencak silat. | | |
| 2. | Mampu menjelaskan sikap pasang dalam pencak silat. | | |
| 3. | Mampu menjelaskan sikap kuda-kuda dalam pencak silat. | | |
| 4. | Mampu menjelaskan gerak dasar pukulan dalam pencak silat. | | |
| 5. | Mampu menjelaskan gerak dasar tendangan dalam pencak silat. | | |
| 6. | Mampu menjelaskan gerak dasar elakan dalam pencak silat. | | |
| 7. | Mampu menjelaskan gerak dasar tangkisan dalam pencak silat. | | |

| No. | Aspek Keterampilan | Ya | Tidak |
|-----|---|----|-------|
| 8. | Mampu menyajikan hasil diskusi mengenai arah dan pola langkah dalam pencak silat. | | |
| 9. | Mampu mempraktikkan sikap pasang dalam pencak silat. | | |
| 10. | Mampu mempraktikkan sikap kuda-kuda dalam pencak silat. | | |
| 11. | Mampu mempraktikkan gerak dasar pukulan dalam pencak silat. | | |
| 12. | Mampu mempraktikkan gerak dasar tendangan dalam pencak silat. | | |
| 13. | Mampu mempraktikkan gerak dasar elakan dalam pencak silat. | | |
| 14. | Mampu mempraktikkan gerak dasar tangkisan dalam pencak silat. | | |



Gambar 5.1 Lari lintas alam dapat meningkatkan kebugaran jasmani



Aktivitas Kebugaran Jasmani

Amatilah aktivitas seperti Gambar 5.1. Aktivitas tersebut menunjukkan lari lintas alam. Aktivitas ini dapat mengembangkan kekuatan dinamis (*dynamic strength*) otot-otot tungkai dan kecepatan. Dengan melakukan aktivitas tersebut, seseorang dapat meningkatkan kebugaran jasmaninya. Orang yang memiliki tubuh bugar dapat melakukan kegiatan fisik tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan berbagai macam latihan. Dengan latihan daya tahan, kekuatan, kebugaran, kelenturan otot, dan koordinasi tubuh akan selalu terjaga dengan baik. Semua latihan dilakukan agar tubuh makin sehat dan bugar. Dengan kebugaran jasmani kamu dapat melakukan banyak kegiatan. Kegiatan aktivitas jasmani dapat membuat tubuh menjadi ideal.

Kegiatan untuk kebugaran jasmani hendaknya disesuaikan dengan kemampuan tubuhmu. Pada pelajaran ini, kamu akan belajar melakukan aktivitas kebugaran, daya tahan, kekuatan, dan kelenturan otot. Bagaimana caranya? Mari, kita simak pelajaran berikut dengan sungguh-sungguh.



- kebugaran jasmani
- daya tahan
- kelenturan
- kekuatan otot
- kelincahan
- kecepatan



Tujuan Pembelajaran

Setelah membahas pelajaran ini, kamu akan mampu:

1. menjelaskan latihan daya tahan tubuh, kekuatan, kelenturan, kecepatan, dan kelincahan untuk kebugaran jasmani;
2. menjelaskan variasi latihan daya tahan tubuh, kekuatan, kelenturan, kecepatan, dan kelincahan untuk kebugaran jasmani;
3. mempraktikkan latihan daya tahan tubuh, kekuatan, kelenturan, kecepatan, dan kelincahan untuk kebugaran jasmani; serta
4. mempraktikkan variasi latihan daya tahan tubuh, kekuatan, kelenturan, kecepatan, dan kelincahan untuk kebugaran jasmani.

Aktivitas fisik seperti pada Gambar 5.1 merupakan cara meningkatkan kebugaran jasmani. Setiap orang berusaha memiliki tubuh bugar, bukan? Ya! Kebugaran jasmani berperan penting dalam kegiatan sehari-hari. Jika tubuhmu bugar, kemampuan tubuh melakukan setiap kegiatan juga meningkat. Makin bugar dan sehat, kamu akan mudah mencapai berat badan ideal.

Agar dapat mencapainya, kamu dapat berlatih aktivitas kebugaran jasmani. Berlatihlah secara rutin dan disiplin. Aktivitas kebugaran jasmani harus dilakukan secara berkelanjutan. Tubuh bugar harus dijaga dan disyukuri sebagai karunia Tuhan Yang Maha Pemurah.

A. Latihan Daya Tahan

Setiap orang memerlukan daya tahan tubuh untuk melakukan kegiatan sehari-hari. Kamu pun memerlukan daya tahan tubuh (*endurance*). Kamu juga memerlukan latihan kekuatan untuk mendukung daya tahan tubuh kuat. Daya tahan tubuh yang kuat dapat meningkatkan kebugaran jasmani.

Sebelum memulai pembelajaran materi ini, lakukan kegiatan berikut secara bertanggung jawab.



Kegiatan

Ayo, Berdiskusi!

Kebugaran jasmani dapat dicapai karena ada unsur pembentuknya. Ada beberapa unsur yang mendukung tingkat kebugaran jasmani.

Bersama temanmu, diskusikan unsur-unsur yang mendukung tingkat kebugaran jasmani. Catat hasil diskusi pada buku, kemudian jelaskan kepada teman dan guru secara santun.

Dari kegiatan di atas, kamu mengetahui unsur-unsur yang mendukung kebugaran jasmani. Selanjutnya, kamu akan mempraktikkan latihan daya tahan tubuh.

Apa yang dimaksud daya tahan tubuh? Daya tahan tubuh adalah kemampuan kondisi tubuh untuk beraktivitas dalam waktu lama tanpa disertai kelelahan selama menyelesaikan aktivitas tersebut. Anak yang memiliki daya tahan tubuh baik tidak mudah merasa cepat lelah. Untuk memiliki daya tahan tubuh yang baik, kamu dapat berlatih dengan disiplin dan tanggung jawab.

1. Lari Pelan(Joging)

Latihan daya tahan dilakukan dengan beberapa cara, misalnya lari jelajah sekolah. Lari jelajah sekolah dilakukan dengan lari santai mengelilingi lapangan sekolah atau area sekolah. Latihan ini bertujuan melatih daya tahan tubuh. Amatilah aktivitas kebugaran seperti Gambar 5.2.



Gambar 5.2 Lari menjelajahi lingkungan sekolah meningkatkan kebugaran jasmani

2. Latihan Sirkuit

Latihan sirkuit atau *circuit training* adalah latihan melakukan beberapa gerakan (misalnya lari, jalan, dan loncat) dalam satu rangkaian yang dibagi dalam pos-pos. Praktikkan *circuit training* bersama temanmu. Kamu dapat mengembangkan sikap toleransi dan kerja sama dengan temanmu.

Pos 1 Lompat tepuk

Lompat tepuk diawali dengan badan berdiri tegak, kaki dibuka selebar bahu. Lakukan gerakan meloncat dengan kaki membuka dan menutup sambil menepukkan kedua tangan di atas kepala. Gerakan Lompat tepuk dilakukan sebanyak sepuluh kali.



Gambar 5.3 Kegiatan lompat tepuk

Pos 2 Lari bolak-balik

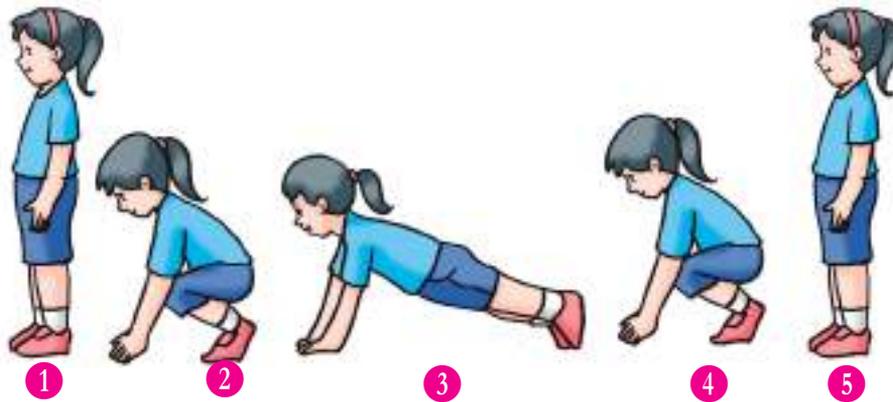
Lari bolak-balik dilakukan pada lintasan lurus sejauh 5 meter. Berilah tanda dengan bendera pada setiap ujung garis. Pada pos ini setiap anak berlari bolak-balik sebanyak lima kali. Kecepatan lari dapat diperhitungkan dalam latihan ini.



Gambar 5.4 Lari bolak-balik

Pos 3 Squat Thrust

Gerakan *squat thrust* diawali dengan posisi berdiri tegap. Lakukan posisi jongkok dengan kedua tangan memegang lantai. Kedua kaki dijulurkan lurus ke belakang. Tarik kembali kedua kaki, lalu kembali berdiri tegap. Lakukan gerakan ini hingga lima kali. Perhatikan gerakan berikut.

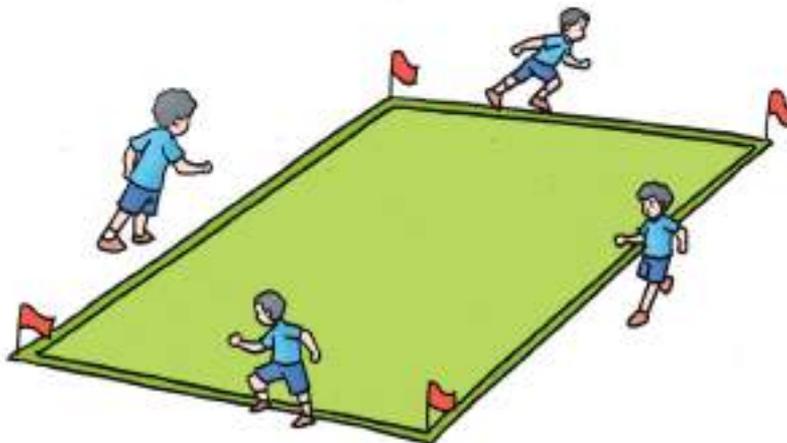


Gambar 5.4 Kegiatan *squat thrust* dalam latihan sirkuit

c. Lari Cepat Memutari Lapangan

Bagaimana cara melakukan lari cepat memutari lapangan? Buatlah garis segi empat dengan ukuran panjang 50 meter dan lebar 50 meter. Beri tanda bendera warna merah pada setiap sudutnya. Tentukan satu sudut sebagai tempat start. Selanjutnya, bentuklah kelompok beranggotakan 5–7 orang.

Amatilah gambar 5.6. Gambar tersebut menunjukkan aktivitas pada lari cepat memutari lapangan. Praktikkan lari cepat memutari lapangan bersama temanmu. Ikutilah petunjuk guru untuk melakukan aktivitas ini. Rasakan gerakan yang kamu lakukan. Sampaikan kepada guru jika masih mengalami kesulitan.



Gambar 5.6 Lari cepat memutari lapangan

Ikutilah langkah-langkah berikut. Satu kelompok berdiri di belakang garis start. Setelah ada aba-aba dari guru, seorang anak berlari mengelilingi garis segi empat. Aturannya, garis A lari cepat, garis B jogging, garis C lari cepat, dan garis D jalan. Demikian seterusnya dan diulang sampai beberapa kali putaran. Lakukan latihan ini secara disiplin dan tanggung jawab.



Unjuk Kemampuan

Bermain Latihan Sirkuit

Permainan dilakukan dengan terlebih dahulu membuat arena latihan. Lakukan permainan berikut bersama teman-temanmu.

1. Peserta didik (anggota kelompok) berdiri di garis start.
2. Setelah "aba-aba" dari guru, peserta didik berlari ke pos 1. Pada pos 1, peserta didik melakukan lompat tepuk (meloncat ke atas dengan kaki dibuka selebar bahu). Lakukan lompat tepuk sebanyak lima kali.
3. Peserta didik berlari ke pos 2 untuk melakukan lari bolak-balik. Aktivitas ini dilakukan sebanyak lima kali, lalu berlari ke pos 3.
4. Di pos 3, peserta didik melakukan *squat thrust* (menjulurkan kedua kaki lurus ke belakang dari posisi jongkok dan menarik kembali kedua kaki ke depan). Lakukan *squat thrust* sebanyak lima kali. Peserta didik kembali ke pos 1.
5. Lakukan latihan sirkuit ini sebanyak 3–5 kali putaran. Tumbuhkan sikap semangat, percaya diri dalam kegiatan ini.

Jelaskan pendapatmu atas kegiatan latihan sirkuit kepada guru secara jujur dan santun. Mintalah masukan dari guru jika masih kesulitan melakukan gerakan tersebut.

B. Latihan Kekuatan

Pada subpelajaran A, kamu telah mempelajari latihan daya tahan. Selanjutnya, kamu akan mempraktikkan latihan kekuatan. Sebelum memulai pembelajaran, mari, lakukan kegiatan berikut.



Kegiatan

Ayo, Mencari Tahu!

Carilah informasi mengenai bentuk variasi latihan daya tahan dan kekuatan. Informasi dapat kamu cari melalui buku bacaan atau internet. Jika menggunakan internet, sebaiknya didampingi guru atau anggota keluarga. Catatlah informasi yang kamu temukan pada buku tugas. Sampaikan informasi yang kamu peroleh kepada teman

dan guru secara santun. Kembangkan sikap mandiri, semangat, dan percaya diri dalam melakukan kegiatan ini.

Melalui kegiatan tersebut, kamu diajak membiasakan budaya memahami informasi. Latihan kekuatan memiliki berbagai variasi. Berikut penjelasannya.

Kekuatan merupakan kemampuan otot untuk mengatasi beban. Kekuatan dalam tubuh harus selalu dilatih. Latihan kekuatan memiliki manfaat berikut.

1. Meningkatkan kemampuan otot dan jaringan.
2. Mengurangi dan menghindari cedera saat beraktivitas olahraga.
3. Membantu mempelajari atau menguasai berbagai gerakan olahraga.

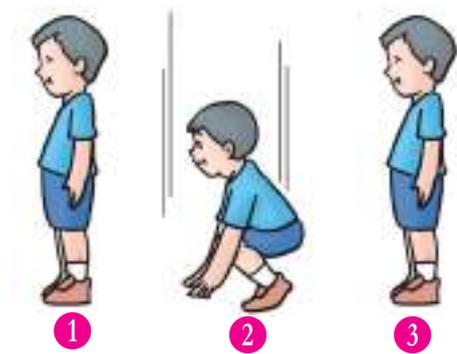
Bagaimana cara berlatih kekuatan untuk meningkatkan kebugaran jasmani? Latihan kekuatan dilakukan dengan gerakan dan permainan berikut.

1. Latihan Kekuatan Otot Tungkai

Kekuatan otot tungkai dilatih dengan melakukan beberapa gerakan, misalnya jongkok berdiri, naik turun bangku, dan *half squat jump*. Bagaimana bentuk gerakannya? Mari simak uraian berikut.

a. Jongkok Berdiri

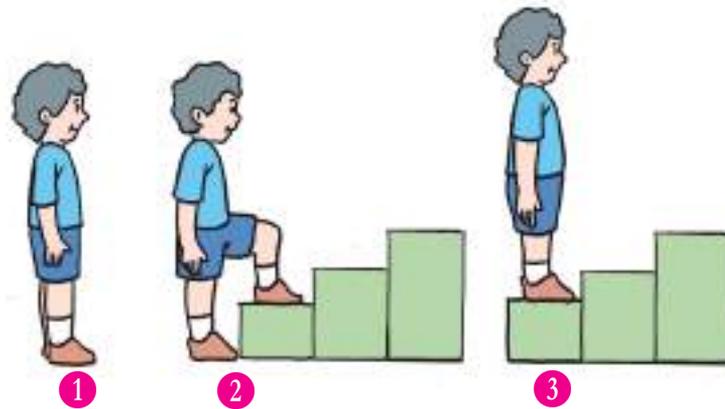
Bagaimana cara melakukan gerakan jongkok berdiri? Posisi awal berdiri tegak dengan kedua kaki dibuka selebar bahu. Letakkan kedua tangan di samping badan. Gerakan dilakukan dari sikap berdiri ke jongkok dan/atau sebaliknya. Saat berjongkok, tidak sampai ke bawah atau setengah jongkok. Gerakan dilakukan secara berulang. Lakukan gerakan secara disiplin dan tanggung jawab.



Gambar 5.7 Aktivitas jongkok berdiri

b. Naik Turun Bangku

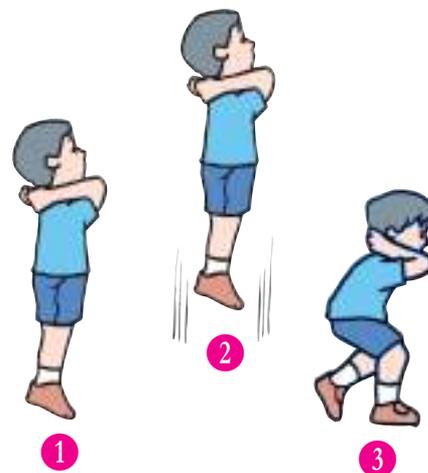
Kekuatan otot kaki dapat dilatih dengan naik turun bangku setinggi 15 cm. Latihan dilakukan secara bergantian naik turun bangku bersama temanmu. Lakukan gerakan dengan disiplin dan tanggung jawab. Bagaimana gerakannya? Amatilah dan praktikkan gerakan seperti Gambar 5.8.



Gambar 5.8 Kegiatan naik turun tangga

c. *Half Squat Jump*

Amatilah kegiatan *half squat jump* seperti Gambar 5.9. Praktikkan aktivitas tersebut bersama temanmu secara disiplin. Amatilah gerakan temanmu, kemudian bandingkan dengan gerakanmu. Jelaskan hasil pengamatanmu kepada teman dan guru secara santun.



Gambar 5.9 Aktivitas *half squat jump*.

Latihan *half squat jump* dilakukan dengan posisi berdiri. Kedua kaki tetap berada di lantai. Kedua tangan berada di kepala. Lakukan gerakan ini dengan disiplin dan tanggung jawab sesuai aba-aba guru. Kekompakan gerakan dengan teman-teman harus tetap dijaga.

Kamu telah mempelajari latihan kekuatan otot tungkai. Untuk meningkatkan kemampuanmu, lakukan kegiatan berikut.



Ayo, Lakukan

Lakukan kegiatan jongkok berdiri, naik turun tangga, dan *half squat jump*. Lakukan aktivitas ini bersama temanmu. Amatilah gerakan temanmu dan bandingkan dengan gerakanmu. Jelaskan hasil pengamatan kepada teman dan guru secara santun.

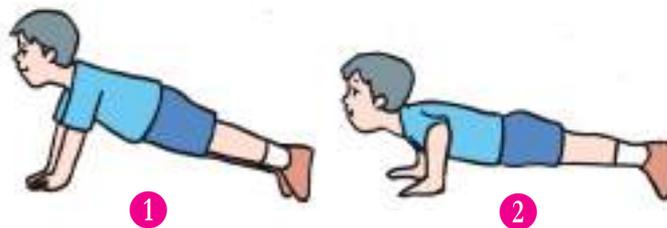
2. Latihan Kekuatan Otot Lengan, Bahu, dan Dada

Apa sajakah bentuk latihan meningkatkan kekuatan otot lengan, bahu, dan dada? Kekuatan otot lengan, bahu, dan dada dapat ditingkatkan dengan latihan *push up* dan *pull up*. Mari, pelajari materi berikut.

a. *Push Up*

Push up berguna untuk meningkatkan kekuatan otot lengan, bahu, dan dada. Gerakan *push up* dapat dilakukan bersama teman sesuai arahan guru. Bagaimana gerakan *push up*?

Amatilah dan peragakan gerakan *push up* seperti Gambar 5.10. Mintalah teman mengamati gerakanmu. Kamu juga mengamati gerakan temanmu. Bandingkan hasil pengamatanmu dan hasil pengamatan temanmu. Jelaskan hasil pengamatan kepada teman dan guru secara jujur dan santun.



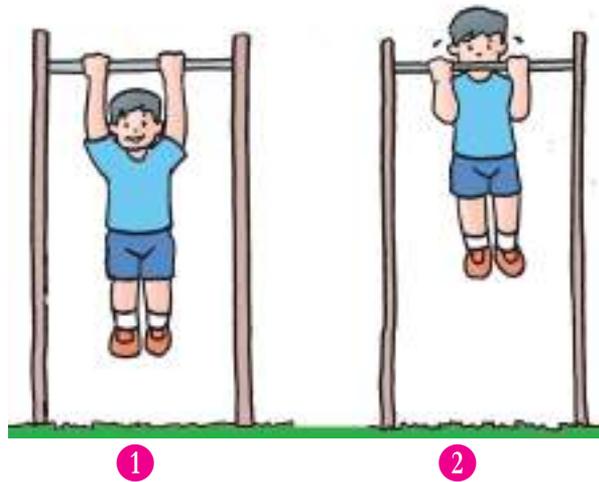
Gambar 5.10 *Push up* meningkatkan kekuatan otot lengan, bahu, dan dada

Dari Gambar 5.10, kamu mengetahui gerakan *push up* untuk pelajar putra dan putri tampak berbeda. Apa perbedaannya? Diskusikan bersama temanmu perbedaan tersebut. Gunakan buku bacaan untuk menunjang hasil diskusimu. Jelaskan hasilnya kepada guru secara santun.

b. *Pull Up*

Latihan *pull up* untuk meningkatkan kekuatan otot lengan. Latihan *pull up* dilakukan pada palang tunggal. *Pull up* dapat dilakukan dengan kaki lurus atau ditekuk. Amati dan praktikkan gerakan *pull up* seperti Gambar 5.11. Lakukan gerakan ini secara sungguh-sungguh.

Bagaimana bentuk latihan kekuatan otot lengan? Amati dan praktikkan gerakan seperti Gambar 5.11. Mintalah teman untuk mengamati gerakanmu. Bandingkan dengan gerakanmu. Jelaskan hasil pengamatanmu kepada teman dan guru. Jika kesulitan, kamu dapat meminta bimbingan guru.



Gambar 5.11 Latihan *pull up* untuk meningkatkan kekuatan otot lengan, bahu, dan dada

3. Latihan Kekuatan Otot Perut

Kekuatan otot perut dapat dilakukan dengan cara latihan *sit up*, kayang, dan duduk selunjur kaki diangkat. Mari simak materi berikut.

a. *Sit Up*

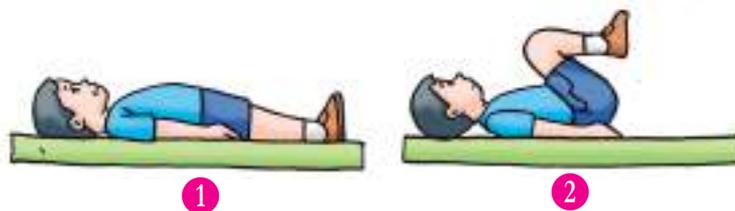
Latihan *sit up* dilakukan untuk melatih otot perut. Latihan ini dilakukan dengan tidur telentang kedua lutut ditekuk. Kaki bagian bawah dapat dipegang oleh temanmu. Kedua tangan diletakkan silang di belakang kepala. Angkat badan bagian atas mendekati lutut, lalu kembali ke bawah. Lakukan gerakan ini secara disiplin dan tanggung jawab.



Gambar 5.12 *Sit up* meningkatkan kekuatan otot perut

b. Menekuk Kaki ke Arah Dada

Gerakan ini berguna untuk melatih kekuatan otot perut. Perhatikan gambar anak yang melakukan gerakan ini. Gerakan ini dilakukan dengan posisi tidur telentang. Angkat kaki ke arah dada. Kaki ditekuk dan lutut mendekat ke dada. Lakukan gerakan ini berulang-ulang.



Gambar 5.13 Kegiatan menekuk kaki ke arah dada

4. Latihan Kekuatan Otot Punggung

Latihan kekuatan punggung baik untuk melatih otot punggung. Gerakan ini juga berguna sebagai pemanasan sebelum olahraga dan pendinginan setelah olahraga. Latihan kekuatan otot punggung dapat dilatih dengan *back up*. Kerja sama dengan teman juga diperlukan dalam latihan ini.



Gambar 5.14 Latihan *back up*

Kamu telah mempelajari bentuk latihan kekuatan. Apa yang kamu rasakan dari praktik tersebut? Jika masih kesulitan melakukannya, bertanyalah kepada guru secara santun.



Unjuk Kemampuan

Mempraktikkan Latihan Kekuatan

Latihan kekuatan dapat dilakukan secara berkesinambungan dalam suatu rangkaian. Bentuklah kelompok yang beranggotakan 6-8 orang. Bersama temanmu, buatlah pos-pos yang ditandai dengan tiang bendera. Pada setiap pos anggota kelompok harus mempraktikkan latihan kekuatan yang sudah ditentukan.

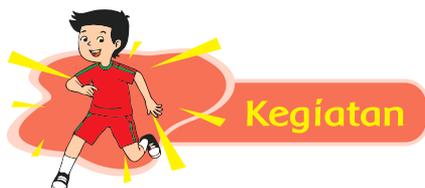
- Pos 1 Latihan naik turun bangku selama 30 detik.
- Pos 2 Latihan *sit up* selama 60 detik.
- Pos 3 Latihan *push up* selama 60 detik.
- Pos 4 Latihan *back up* selama 60 detik.

Penilaian terhadap praktik ini tidak hanya kecepatan. Semangat, kerja sama, dan ketepatan melakukan gerakan juga mendapat penilaian. Oleh karena itu, lakukan latihan dengan sportif, disiplin, dan tanggung jawab.

C. Latihan Kelenturan

Pada subpelajaran ini, kamu akan mempraktikkan latihan kelenturan. Apa manfaat latihan kelenturan? Latihan kelenturan mengurangi kekakuan persendian tubuh. Latihan kelenturan ini bermanfaat untuk mengurangi cedera saat berolahraga.

Untuk memulai kegiatan pembelajaran subpelajaran ini, lakukan kegiatan berikut bersama temanmu.

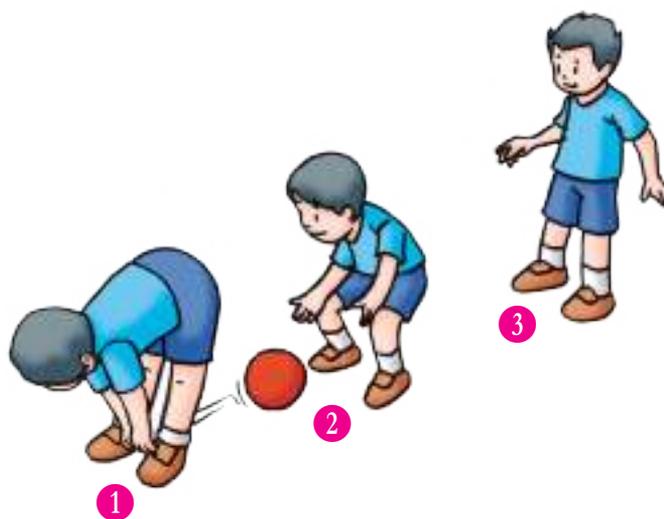


Ayo, Berdiskusi!

Bagaimana cara melakukan latihan kelenturan sendi? Apa sajakah persendiaan yang harus dilatih kelenturannya? Diskusikan bersama temanmu, kemudian jelaskan hasil diskusi kepada teman dan guru secara santun. Lakukan kegiatan ini secara mandiri.

1. Kelenturan Persendian Punggung, Lengan, dan Leher

Latihan ini dapat dilakukan dengan permainan menggunakan bola. Siswa dibagi beberapa kelompok dan berbanjar ke belakang. Siswa memberikan bola kepada temannya lewat samping, bawah (antara dua kaki), dan atas (di atas kepala). Kerja sama dan koordinasi antarteman harus diutamakan.



Gambar 5.15 Latihan kelenturan persendian punggung, lengan, dan leher

2. Kelenturan Lutut

Amatilah latihan kelenturan seperti Gambar 5.16. Ayo, ikuti gerakan anak seperti gambar di bawah ini!

Posisi awal, berdiri tegak. Tekuk salah satu kaki ke depan, kaki kanan atau kaki kiri dahulu. Tarik hingga tumit menyentuh paha. Tahan gerakan ini hingga sepuluh hitungan. Ganti dengan posisi kaki ditekuk ke belakang. Tahan gerakan ini lagi hingga sepuluh hitungan. Gerakan yang dilakukan anak pada gambar membantu melatih kelenturan otot kaki dan lutut.



Gambar 5.16 Latihan kelenturan lutut

3. Kelenturan Pergelangan Tangan

Latihan ini dapat dilakukan dengan berdiri kedua kaki dibuka selebar bahu. Kedua tangan berpegang dengan posisi jari merapat di antara jari tangan kanan dan kiri. Putar pegangan jari-jari tangan hingga kedua telapak tangan menghadap ke atas kepala. Tahan hingga beberapa saat. Gerakan ini membantumu melatih kelenturan otot pergelangan tangan.



Gambar 5.17 Latihan kelenturan tangan

Kelenturan dapat dilatih dengan permainan dan olahraga. Salah satu permainan yang dapat melatih kelenturan sendi ialah duduk

berlunjur, yaitu meluruskan kaki ketika duduk. Bagaimana cara melakukan kegiatan permainan duduk berlunjur? Duduk berlunjur dilakukan bersama teman. Keduanya duduk saling berhadapan. Kedua kaki dilunjurkan rapat dengan kaki temannya. Telapak kaki saling menempel. Kedua tangan saling berpegangan dengan kuat. Tangan saling menarik dan bertahan. Lakukan kegiatan tersebut secara bertanggung jawab.

Perhatikan gerakan dua anak pada Gambar 2.18. Mereka saling bekerja sama dengan baik agar dapat berlatih dengan benar.



Gambar 5.18 Latihan duduk berlunjur



Lakukan latihan kelenturan sendi bersama temanmu. Lakukan latihan permainan duduk berlunjur sesuai langkah-langkah yang sudah dipelajari. Lakukan kegiatan ini secara disiplin dan tanggung jawab. Jelaskan hasil latihanmu kepada guru secara santun.

Ada pula permainan lain yang dapat meningkatkan kelenturan, yaitu permainan oper bola. Bagaimana pelaksanaan permainan ini? Bersama temanmu, carilah video tentang permainan oper bola dengan arahan gurumu. Tontonlah video tersebut. Praktikkan gerakannya seperti pada tayangan video bersama kelompokmu dengan semangat dan percaya diri.

D. Latihan Kecepatan dan Kelincahan

Kecepatan dan kelincahan merupakan komponen penting dalam kebugaran jasmani. Kecepatan dan kelincahan berperan penting saat kamu melakukan aktivitas. Sebelum mempelajari subpelajaran ini, lakukan kegiatan berikut.



Ayo, Menonton Video!

Tontonlah video pembelajaran mengenai latihan untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan. Video dapat diperoleh dari internet atau disediakan gurumu. Diskusikan informasi penting dari tayangan video tersebut. Jelaskan hasil diskusi kepada teman dan guru secara santun. Lakukan kegiatan ini secara tanggung jawab.

Dari kegiatan tersebut kamu mengenai bentuk latihan untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan. Selanjutnya, kamu akan mempraktikkan berbagai bentuk latihan kecepatan dan kelincahan. Mari, kita pelajari materi berikut dengan cermat.

1. Latihan Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan menggerakkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain dalam waktu sesingkat-singkatnya. Kecepatan diketahui dengan menghitung waktu yang diperlukan seseorang dari pertama mulai gerak sampai akhir gerakan.

Kecepatan gerak seseorang dapat dilatih dan ditingkatkan melalui latihan intensif dan terprogram. Berikut latihan untuk meningkatkan kecepatan gerak.

a. Lari Melompati Palang

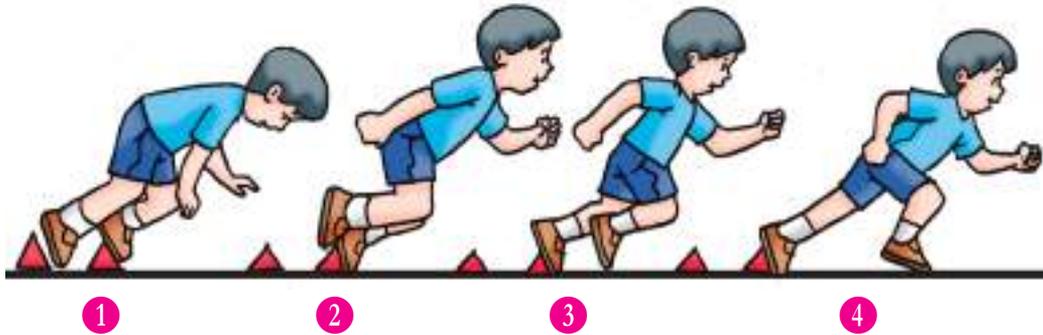
Lari melompati palang dapat meningkatkan kecepatan. Posisi kaki ketika melompat seperti berjalan di udara. Saat mendarat, kedua lutut ditekuk. Lakukan gerakan ini bergantian dengan temanmu. Bandingkan langkah-langkah tersebut dengan Gambar 5.19.



Gambar 5.19 Lari melompati palang

b. Lari Cepat

Lari cepat merupakan kegiatan lari secepatnya dalam jarak tertentu. Dalam lari cepat, diperlukan reaksi yang cepat, kecepatan, dan lari yang efisien dari garis start hingga garis finis. Amatilah Gambar 5.20 berikut.



Gambar 5.20 Lari cepat

Gambar tersebut menunjukkan kegiatan lari cepat. Untuk melatih kecepatan, kamu dapat melakukan aktivitas berikut.



Bersama temanmu, lakukan bentuk latihan lari cepat berikut.

1. Lari cepat berulang sebanyak lima kali dengan jarak 10 meter.
2. Lari cepat berulang sebanyak tiga kali dengan jarak 20 meter.
3. Lari cepat berulang sebanyak dua kali dengan jarak 25 meter.

Lakukan kegiatan tersebut secara disiplin dan tanggung jawab. Catatlah waktu tempuhmu saat berlari cepat. Bandingkan dengan hasil temanmu. Jelaskan hasil latihanmu kepada guru secara santun.

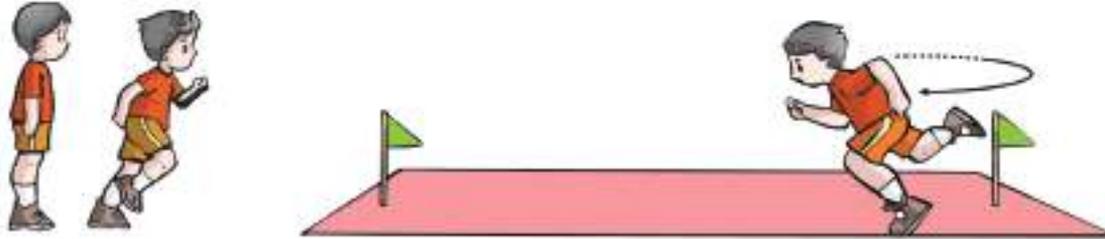
2. Latihan Kelincahan

Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan seseorang bergerak cepat dan mengubah posisi tubuh berulang-ulang. Kecepatan menitikberatkan pada kecepatan merubah arah.

Bagaimana bentuk latihan meningkatkan kelincahan? Latihan yang dapat meningkatkan kelincahan sebagai berikut.

a. Lari Bolak-Balik

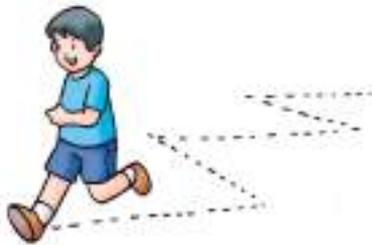
Lari bolak-balik (*shuttle run*) dilakukan secara cepat dan bolak-balik sejauh 4–5 meter. Amatilah dan praktikkan gerakan lari bolak-balik seperti Gambar 5.21.



Gambar 5.21 Lari bolak-balik

b. Lari berkelok-kelok

Bagaimana cara melakukan lari berkelok-kelok? Lari berkelok-kelok dilakukan secara berkelok-kelok di antara beberapa titik (jarak titik 1–2 meter). Amatilah lari berkelok-kelok seperti Gambar 5.22.



Gambar 5.22 Lari berkelok-kelok

Kamu telah mempelajari latihan kecepatan dan kelincahan. Sudahkah kamu terampil melakukan kegiatan tersebut? Berlatihlah secara tekun dan disiplin agar kamu makin terampil. Ingat, perhatikan faktor keamanan dan keselamatan dalam berlatih. Jika masih kesulitan, bertanyalah kepada guru.

Penjelasan di atas merupakan pembahasan mengenai kegiatan kebugaran jasmani. Sudahkah kamu berolahraga secara rutin? Jika kamu rutin berolahraga, tubuhmu makin bugar. Komponen kebugaran jasmanimu juga meningkat. Makin baik daya tahan tubuh, makin tinggi kebugaran jasmanimu. Dengan disiplin dan tanggung jawab melakukan aktivitas kebugaran jasmani, kamu dapat mencapai berat badan ideal. Apa itu berat badan ideal?

Berat ideal menunjukkan berat badan seseorang sesuai usia. Memang, tidak setiap orang memiliki berat badan ideal. Ada yang kelebihan berat badan. Ada pula yang berat badannya masih kurang ideal.

Tahukah kamu, penghitungan berat badan ideal juga dapat dilakukan dengan kalkulator BMI? Kamu dapat menelusuri internet untuk menggunakan kalkulator BMI. Hitung berat badan idealmu dan bandingkan dengan hasil penghitungan temanmu. Jelaskan hasil penghitunganmu kepada teman dan guru secara jujur.

Kamu telah mengetahui cara menghitung berat badan ideal. Sudah idealkah berat badanmu? Hitung berat badanmu secara jujur. Bandingkan dengan hasil penghitungan temanmu. Jelaskan hasilnya kepada teman dan guru secara jujur dan santun.



Rangkuman

1. Daya tahan adalah kemampuan alat-alat tubuh melawan kelelahan selama aktivitas berlangsung. Latihan daya tahan meliputi lari menjelajahi lingkungan sekolah, lari cepat memutar lapangan, dan latihan sirkuit (*circuit training*).
2. Kekuatan merupakan kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi beban atau tahanan. Latihan kekuatan memiliki manfaat berikut.
 - a. Meningkatkan kemampuan otot dan jaringan.
 - b. Mengurangi dan menghindari cedera saat beraktivitas olahraga.
 - c. Membantu mempelajari atau menguasai berbagai gerakan olahraga.
3. Latihan kekuatan dapat dilatih sebagai berikut.
 - a. Latihan kekuatan otot tungkai, meliputi jongkok berdiri, naik turun bangku, dan *half squat jump*.
 - b. Latihan kekuatan otot lengan, bahu, dan dada, meliputi *push up* dan *pull up*.
 - c. Latihan kekuatan otot perut, meliputi *sit up* dan menekuk kaki ke arah dada.
 - d. Latihan kekuatan otot punggung, meliputi *back up*.
5. Kelenturan dilakukan agar otot dan persendian dapat bergerak bebas dan tidak kaku. Latihan kelenturan, meliputi kelenturan persendian punggung, lengan, dan leher, kelenturan lutut, dan kelenturan pergelangan tangan. Kelenturan sendi juga dapat dilakukan dengan permainan latihan duduk berselunjur.

- Kecepatan adalah kemampuan menggerakkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain secara singkat. Latihan kecepatan meliputi lari melompati palang dan lari cepat.
- Kelincahan atau *agility* adalah kemampuan seseorang untuk bergerak cepat dan dapat mengubah posisi tubuh berulang-ulang. Latihan kelincahan meliputi lari bolak-balik (*shuttle run*) dan lari berkelok-kelok.
- Berat ideal menunjukkan berat badan seseorang sesuai usia. Berat badan ideal dapat dicapai dengan latihan kebugaran jasmani dan pola hidup sehat. Penghitungan berat badan ideal dapat dilakukan dengan kalkulator indeks massa tubuh (*body mass index* atau BMI).



Evaluasi Pengetahuan

A. Pilihlah jawaban yang benar!

- Kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas dalam jangka waktu lama tanpa mengalami kelelahan selama aktivitas adalah
 - daya tahan
 - kekuatan
 - kebugaran
 - latihan
- Salah satu komponen kebugaran jasmani adalah kekuatan. Kekuatan merupakan kemampuan otot untuk
 - mengatasi beban atau tahanan
 - menghadapi tegangan
 - menghadapi suatu pertahanan
 - mengatasi kelelahan
- Kekuatan otot lengan dapat dilakukan melalui latihan tertentu. Salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan adalah
 - lari bolak-balik
 - mengangkat tubuh
 - jongkok berdiri
 - lompat katak

4. Salah satu bentuk latihan daya tahan yang terdiri atas rangkaian beberapa gerakan adalah
 - A. lari cepat memutari lapangan
 - B. lompat gawang
 - C. *circuit training*
 - D. lari dan lompat
5. Sandi berlatih *half squat jump* bersama temannya. *Half squat jump* dilakukan untuk melatih kekuatan otot
 - A. perut
 - B. kaki
 - C. punggung
 - D. lengan
6. Akbar rutin lari jogging di lingkungan tempat tinggalnya. Dengan aktivitas ini, Akbar memiliki daya tahan tubuh kuat. Seorang anak yang memiliki daya tahan tubuh kuat akan
 - A. mudah kena penyakit
 - B. tidak mudah lelah
 - C. malas belajar
 - D. susah tidur
7. Weni dan Yuni melakukan latihan kekuatan. Latihan ini dilakukan untuk
 - A. menambah cedera otot
 - B. mengurangi kemampuan otot
 - C. mempelajari berbagai gerakan olahraga
 - D. menyebabkan cedera saat olahraga
8. Perhatikan gambar latihan kelenturan berikut!



Gambar gerakan tersebut dilakukan untuk melatih kelenturan

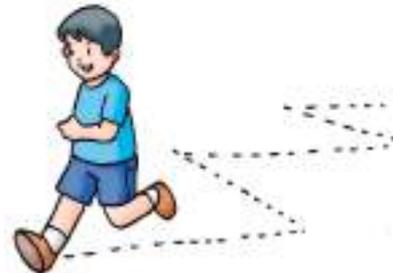
- A. lutut
- B. tungkai
- C. tangan
- D. kaki

9. Tania dan Sinta melakukan latihan kecepatan di lapangan. Latihan yang dapat melatih kecepatan adalah lari
- A. berkelok-kelok
 - B. bolak-balik
 - C. naik tangga
 - D. segala arah

10. Perhatikan gambar aktivitas latihan di samping!

Gambar gerakan tersebut dilakukan untuk melatih

- A. daya tahan
- B. kekuatan
- C. kelenturan
- D. kelincahan



B. Jawablah dengan benar!

1. Mengapa daya tahan tubuh harus baik?
2. Apa yang dimaksud latihan sirkuit (*circuit training*)?
3. Reni melakukan *half squat jump*. Jelaskan manfaat *half squat jump* bagi Reni!
4. Mengapa otot perlu kelenturan?
5. Sebutkan contoh bentuk latihan untuk melatih kekuatan otot perut!

Evaluasi Keterampilan

Unjuk Kerja

Salah satu cara untuk meningkatkan daya tahan dan kekuatan dengan lari jelajah sekolah. Mari praktikkan latihan kebugaran jasmani (latihan daya tahan tubuh, kekuatan, kelenturan, kecepatan, dan kelincahan) dengan arahan guru. Kamu harus berhati-hati dan mengutamakan keselamatan saat melakukan latihan.



Kamu telah mempelajari materi aktivitas kebugaran jasmani. Setelah mempelajari materi tersebut, kamu dapat mengetahui pentingnya pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani. Dapatkah kamu menerapkan materi pembelajaran tersebut dalam kehidupan sehari-hari?

1. Apa manfaat mempelajari materi aktivitas kebugaran jasmani?
2. Apa materi yang paling berkesan menurutmu? Berikan alasannya!
3. Apa sikap positif yang dapat kamu petik dari pembelajaran materi aktivitas kebugaran jasmani?



Aktivitas Peserta Didik

Mempraktikkan Latihan Kebugaran Jasmani

Bentuklah kelompok yang terdiri atas tiga orang. Sebelum melakukan kegiatan berikut, guru membentuk tiga pos, yaitu Pos 1, Pos 2, dan Pos 3. Setiap anggota kelompok bersiap di tiap-tiap pos. Langkah-langkah latihan kebugaran jasmani sebagai berikut.

1. Siswa yang menempati Pos 1 bersiap di garis start.
2. Setelah "aba-aba" dari guru, siswa di Pos 1 melakukan Lompat tepuk sebanyak tiga kali. Setelah melakukannya, siswa berlari menuju Pos 2.
3. Setelah berlari dari Pos 1 menuju Pos 2, siswa di Pos 2 melakukan lari bolak-balik sebanyak tiga kali. Selanjutnya, siswa tersebut berlari menuju Pos 3.
4. Setelah dari Pos 2 sampai di Pos 3, siswa di Pos 3 melakukan lari berkelok-kelok sebanyak tiga kali. Siswa tersebut berlari menuju Pos 1.
5. Setiap kelompok melakukan rangkaian kegiatan tersebut sebanyak lima kali. Kelompok yang memiliki waktu tercepat akan menjadi pemenang.

Dalam melakukan kegiatan ini diperlukan kerja sama antaranggota kelompok. Lakukan aktivitas ini dengan disiplin dan tanggung jawab.



Umpan Balik

Kamu telah mempelajari materi aktivitas kebugaran jasmani. Untuk mengukur kemampuanmu terhadap materi ini, berikan tanda (✓) pada kolom "Ya" atau "Tidak" pada tabel berikut.

Nama Peserta Didik :
Kelas/Nomor Presensi :
Materi Pokok :
Tanggal :

| No. | Aspek Pengetahuan | Ya | Tidak |
|-----|--|----|-------|
| 1. | Mampu menjelaskan latihan daya tahan tubuh. | | |
| 2. | Mampu menjelaskan bentuk latihan kekuatan otot. | | |
| 3. | Mampu menjelaskan bentuk latihan kelenturan sendi. | | |
| 4. | Mampu menjelaskan bentuk latihan kecepatan. | | |
| 5. | Mampu menjelaskan bentuk latihan kelincahan. | | |
| No. | Aspek Keterampilan | Ya | Tidak |
| 6. | Mampu mempraktikkan latihan daya tahan tubuh. | | |
| 7. | Mampu mempraktikkan bentuk latihan kekuatan otot. | | |
| 8. | Mampu mempraktikkan bentuk latihan kelenturan sendi. | | |
| 9. | Mampu mempraktikkan bentuk latihan kecepatan. | | |
| 10. | Mampu mempraktikkan bentuk latihan kelincahan. | | |



Penilaian Akhir Semester I

A. Pilihlah jawaban yang benar!

1. Doni melakukan variasi gerak dasar lokomotor dalam permainan sepak bola. Variasi gerak yang dilakukan Doni ialah
 - A. menekuk kaki kiri dan menarik kaki kanan ke belakang
 - B. menggulirkan dan menendang bola ke arah gawang
 - C. meliukkan badan dan mengayun lengan ke depan
 - D. berjalan dan berlari melewati rintangan
2. Siswa kelas IV SD Bina Taruna bermain bola basket di lapangan. Wulan melakukan variasi gerak manipulatif dalam permainan ini. Bentuk variasi gerak manipulatif yang dilakukan Wulan ialah
 - A. menggiring dan menembak bola ke ring basket
 - B. berjalan dan melompat menuju ring basket
 - C. menekuk dan menarik lengan ke belakang
 - D. melangkah dan berlari menuju garis
3. Permainan kasti dimainkan oleh dua kelompok. Satu kelompok menjadi kelompok pemukul dan satu kelompok menjadi kelompok
 - A. penjaga
 - B. pelempar bola
 - C. pengejar
 - D. penangkap bola
4. Nadia berdiri berhadapan dengan temannya. Nadia melakukan variasi gerak dasar nonlokomotor, yaitu
 - A. berjalan dan berlari menuju tiang hinggap
 - B. menekuk dan mengayunkan tangan
 - C. berlari dan melompat untuk menghindari
 - D. melempar bola mendatar ke arah teman
5. Untuk bermain kasti, diperlukan peralatan tertentu. Peralatan dalam permainan kasti, yaitu
 - A. bola kasti, tongkat pemukul, dan baju kasti
 - B. bola kasti, tiang hinggap, dan tongkat pemukul
 - C. bola kasti, lubang bola, dan tiang hinggap
 - D. bola kasti, lubang bola, dan baju kasti

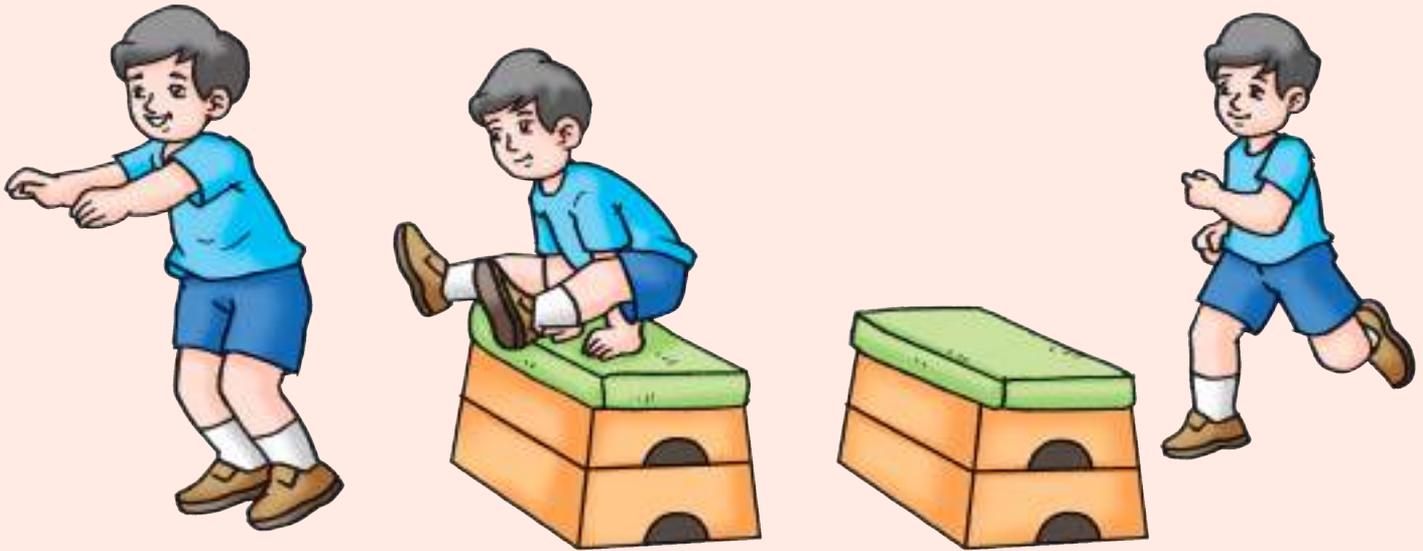
6. Siswa kelas IV bermain kasti di lapangan. Dewi memperoleh giliran memukul bola. Pukulan dalam permainan kasti dianggap benar jika bola
- dipukul melewati garis pukul dan tidak mengenai tangan
 - melewati garis pembatas dan terpukul tangan
 - keluar lapangan dan bola dipukul jatuh di ruang bebas
 - terpukul tangan dan melewati garis pembatas
7. Johan dan temannya bermain sepak bola. Johan menerima operan bola dengan menyundul. Dalam sepak bola, menyundul bola dengan
- kepala
 - dada
 - punggung
 - kaki
8. Perhatikan variasi gerak dasar berikut!
- Berjalan dan berlari.
 - Berlari dan melompat.
 - Mengelindingkan dan menendang bola.
 - Menghentikan dan menendang bola.
 - Menggiring dan menendang bola.
- Variasi gerak dasar manipulatif dalam sepak bola ditunjukkan angka
- 1), 2), dan 3)
 - 1), 3), dan 5)
 - 2), 3), dan 4)
 - 3), 4), dan 5)
9. Yuda bermain bola voli bersama temannya. Yuda melakukan variasi gerak dasar nonlokomotor, yaitu
- berlari dan melompat dengan tinggi
 - melambungkan dan memvoli bola bawah
 - melambungkan dan memukul bola atas
 - menekuk kaki dan mengayun lengan ke atas
10. Daya tahan tubuh menunjukkan kondisi kebugaran jasmani. Daya tahan tubuh sering dikenal dengan istilah
- strength*
 - endurance*
 - agility*
 - speed*
11. Widia melakukan aktivitas kebugaran jasmani bersama temannya. Widia dan temannya saling menarik lengan. Latihan saling menarik dapat meningkatkan
- kecepatan
 - kelenturan otot
 - kekuatan tubuh
 - daya tahan tubuh

12. Kekuatan tangan dapat dilatih dengan cara melakukan gerakan
- | | |
|------------------------|---------------------|
| A. <i>pull up</i> | C. lompat tepuk |
| B. <i>squat thrust</i> | D. lari bolak-balik |
13. Diana berdiri dalam sikap tegak. Salah satu kakinya di depan, kaki satunya di belakang. Berat badan ditopang kaki depan. Posisi kedua telapak kaki membentuk sudut $\pm 30^\circ$. Dilihat dari gerakannya, Diana melakukan sikap kuda-kuda
- A. belakang
B. depan
C. tengah
D. samping
14. Beni dan temannya berlatih kebugaran jasmani. Beni melakukan latihan kekuatan kaki berupa
- | | |
|-------------------|----------------------|
| A. <i>push up</i> | C. <i>hand stand</i> |
| B. <i>sit up</i> | D. lompat katak |
15. Dodi melakukan aktivitas lari bolak-balik dalam jarak 10 meter selama lima kali pengulangan. Aktivitas yang dilakukan Dodi untuk melatih
- | | |
|--------------|---------------|
| A. kekuatan | C. kelenturan |
| B. kecepatan | D. daya tahan |
16. Latihan yang berguna untuk melatih kekuatan otot perut adalah
- | | |
|-------------------|----------------------|
| A. <i>sit up</i> | C. <i>squats</i> |
| B. <i>push up</i> | D. <i>hand stand</i> |
17. Martin bersiap melakukan gerak guling belakang. Sikap awalan guling belakang yang dilakukan Martin adalah
- | | |
|------------------------|-------------------|
| A. lari perlahan-lahan | C. sikap sempurna |
| B. berdiri tegak | D. jongkok |
18. Diana bersiap melakukan gerak dasar pencak silat. Diana mengawalinya dengan sikap kuda-kuda. Dalam pencak silat, kuda-kuda berfungsi
- A. memudahkan lawan menyerang
B. meringankan beban tubuh
C. memperkuat posisi tubuh
D. mempermudah saat menyerang lawan
19. Doni dan Budi bertanding pencak silat di halaman sekolah. Pertandingan pencak silat ditentukan dengan
- | | |
|----------------|-------------|
| A. <i>game</i> | C. babak |
| B. set | D. kelompok |

20. Dewi dan temannya melakukan gerak dasar dalam pencak silat. Dewi melakukan gerakan menangkis untuk
- A. menghindari pukulan lawan
 - B. menghindari tendangan lawan
 - C. menghindari tebasan lawan
 - D. membendung pukulan dan tendangan

B. Jawablah dengan benar!

1. Sebutkan tiga contoh variasi gerak dasar lokomotor dalam sepak bola!
2. Sebutkan alat-alat yang dibutuhkan dalam permainan kasti!
3. Mengapa pemanasan sangat penting bagi seseorang yang akan melakukan olahraga?
4. Jelaskan variasi gerak dasar manipulatif saat melakukan lemparan ke dalam pada sepak bola!
5. Sebutkan beberapa latihan untuk melatih kekuatan otot!
6. Apakah manfaat gerakan *sit up* dan *push up*?
7. Bagaimana sikap yang benar saat melakukan gerak dasar lari rintangan?
8. Apa sajakah gerak dasar lari atau jalan?
9. Sebutkan dua contoh latihan meningkatkan daya tahan tubuh!
10. Bagaimana cara menangkis dalam pencak silat?



Gambar 6.1 Lari melompati peti lompat



Variasi dan Kombinasi berbagai Pola Gerak dalam Aktivitas Senam Lantai

Bagaimana variasi dan kombinasi pola gerak dalam aktivitas senam lantai? Gerakan senam lantai dapat dilakukan tanpa alat dan/atau dengan alat. Misalnya, gerakan lompat kangkang melompati peti lompat. Untuk dapat melakukan gerakan ini, diperlukan latihan rutin. Rasa percaya diri dan berani juga menjadi faktor penting dalam lompat kangkang.

Secara umum, gerakan senam bermanfaat bagi kebugaran dan kesehatan tubuh. Senam juga bermanfaat bagi perkembangan fisik dan mental. Melalui senam, kita dapat belajar mengendalikan tubuh dengan rasa percaya diri. Nilai-nilai positif inilah yang muncul dari gerakan senam. Sudahkah nilai-nilai positif tersebut tertanam dalam kehidupan sehari-hari?



Peta Konsep



Kata Kunci

- senam lantai
- bertumpu
- bergantung
- keseimbangan
- berpindah
- tolakan
- putaran
- ayunan
- melayang
- mendarat



Tujuan Pembelajaran

- Setelah membahas pelajaran ini, kamu akan mampu:
1. menjelaskan latihan daya tahan tubuh, kekuatan, kelenturan, kecepatan, dan kelincahan untuk kebugaran jasmani;
 2. menjelaskan variasi latihan daya tahan tubuh, kekuatan, kelenturan, kecepatan, dan kelincahan untuk kebugaran jasmani;

3. mempraktikkan latihan daya tahan tubuh, kekuatan, kelenturan, kecepatan, dan kelincahan untuk kebugaran jasmani; serta
 4. mempraktikkan variasi latihan daya tahan tubuh, kekuatan, kelenturan, kecepatan, dan kelincahan untuk kebugaran jasmani.
-

Pada pelajaran ini, kamu akan mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dalam aktivitas senam lantai. Pada aktivitas senam lantai, ada gerakan senam lantai tanpa alat. Ada pula gerakan senam lantai menggunakan alat. Alat yang digunakan dalam gerak senam lantai antara lain palang, balok, dan peti lompat. Ingat, dalam melakukan gerakan senam lantai, kamu harus memperhatikan faktor keselamatan dan keamanan. Lakukan pula pemanasan sebelum melakukan gerakan senam lantai.

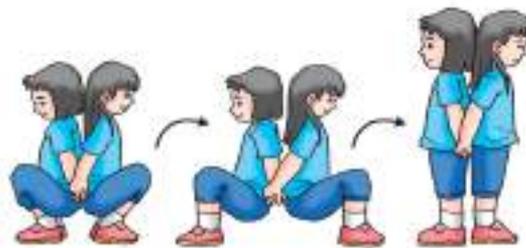
A. Variasi Pola Gerak Senam Lantai tanpa Alat

Senam lantai adalah suatu latihan tubuh yang dilakukan di lantai atau pada alat yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kelenturan, koordinasi, dan kontrol tubuh. Gerakan senam lantai sangat beragam. Ada gerakan sederhana, ada pula gerakan rumit sehingga memerlukan ketangkasan dan koordinasi tinggi. Senam ketangkasan bisa dilakukan dengan alat atau tanpa alat.



Ayo, Berdiskusi!

Amatilah gambar berikut!



Apakah gerakan tersebut mudah dilakukan? Bagaimana langkah-langkahnya? Bahaslah bersama temanmu. Gunakan buku bacaan untuk menunjang hasil diskusi. Jelaskan hasil diskusi kepada teman dan guru secara santun. Lakukan kegiatan secara jujur dan tanggung jawab.

Melalui kegiatan tersebut, kamu memiliki pengetahuan awal tentang aktivitas senam lantai. Selanjutnya, kamu akan mempelajari variasi senam lantai tanpa alat dengan kombinasi berbagai gerakan. Apa saja gerakannya?

1. Sikap Lilin

Sikap lilin adalah sikap menjaga keseimbangan dalam posisi seperti lilin. Sikap lilin dilakukan dengan variasi bertumpu dengan kombinasi keseimbangan tubuh. Bagaimana caranya? Amatilah gambar berikut.



Gambar 6.2 Bertumpu dengan kombinasi keseimbangan dalam sikap lilin

Dari Gambar 6.2, kamu mengetahui cara melakukan sikap lilin. Awalnya, tidurlah telentang di atas matras. Kedua tangan menyangga punggung pada sisi badan. Rapatkan kedua kaki. Tengukuk sebagai tumpuan. Kemudian, tarik kaki ke atas setinggi mungkin, tahan dengan kedua tangan. Tarik kaki sampai lurus, ujung kaki sejajar dengan bahu. Ayunkan kaki ke belakang, kemudian kembalikan posisi semula. Buka kedua kaki ke arah kanan dan kiri, kemudian kembalikan posisi kaki ke atas. Lakukan gerakan ini secara disiplin dan tanggung jawab.

2. Jangkit Berantai

Gerakan jangkit berantai dilakukan berkelompok. Dalam gerakan ini, kamu melakukan variasi bertumpu/tolakan dengan kombinasi berpindah tempat. Amatilah Gambar 6.3. Praktikkan bersama temanmu gerakan tersebut. Lakukan dengan disiplin, tanggung jawab, dan saling bekerja sama.



Gambar 6.3 Jangkit berantai kaki kiri dan jangkit berantai kaki kanan

Bagaimana cara melakukan lompatan jangkit berantai. Berikut cara melakukan jangkit berantai. Awalnya, buatlah kelompok beranggotakan empat orang. Berdiri dalam formasi berbanjar lurus. Setiap anak mengangkat salah satu kaki agar dipegang teman di belakangnya. Saat kaki terpegang, lakukan lompatan jangkit bersama menempuh jarak lima meter. Lakukan jangkit berantai dengan disiplin dan tanggung jawab.



Ayo, Lakukan

Ayo, Berlomba Jangkit Berantai!

Ayo, melakukan lomba mengambil dan memasukkan bola dengan cara jangkit berantai. Bentuklah kelompok beranggotakan empat orang. Siapkan keranjang dan bola. Tiga buah keranjang diisi dua bola. Tiga keranjang lain dibiarkan kosong. Tiga kelompok pertama bersiap di belakang garis. Setelah terdengar aba-aba dari guru, setiap kelompok melakukan lari jangkit berantai. Setiap kelompok mengambil satu bola, berbalik arah dan memasukkan ke keranjang kosong. Setiap kelompok berbalik dan mengambil bola kedua. Kelompok yang memasukkan bola kedua paling cepat menjadi pemenang. Lakukan aktivitas ini dengan saling bekerja sama dan tanggung jawab.

3. Kayang

Kayang adalah sikap badan telentang membusur, bertumpu pada kedua kaki dan tangan. Amatilah gerakan kayang seperti Gambar 6.4. Bagaimana cara melakukan kayang? Cara melakukan gerakan kayang sebagai berikut.

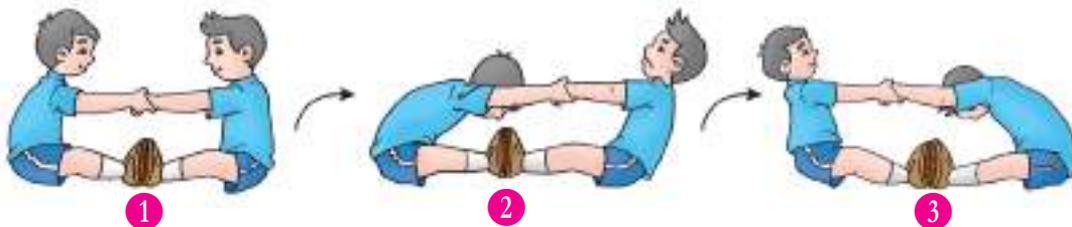
1. Posisi awal, badan berdiri tegak. Kedua kaki agak terbuka dan kedua tangan lurus di atas.
2. Jatuhkan punggung ke belakang dengan melengkungkan badan hingga kedua tangan menyentuh lantai.
3. Tahan beberapa saat, lalu kembali pada sikap permulaan.
4. Lakukan gerakan kayang dengan percaya diri.



Gambar 6.4 Gerakan kayang

4. Kangkang Berpasangan

Apa manfaat gerakan kangkang? Gerakan ini melatih keseimbangan, kelenturan, serta kekuatan tangan dan punggung. Bagaimana cara melakukan kangkang berpasangan? Amatilah Gambar 6.5.

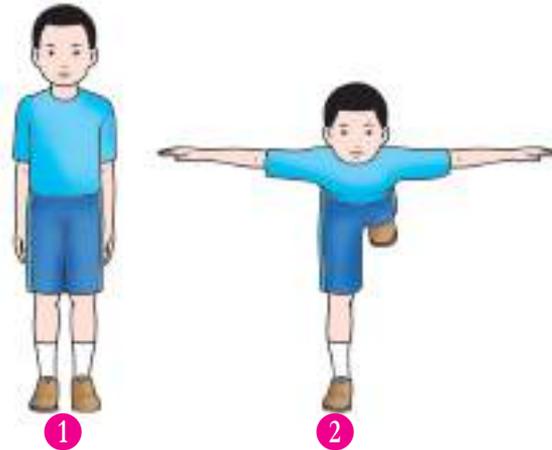


Gambar 6.5 Gerakan kangkang berpasangan

Apa yang dapat disimpulkan dari Gambar 6.5? Dari gambar tersebut, kamu mengetahui cara melakukan gerakan kangkang. Posisi awal, duduk berhadapan dengan pasangan. Kedua kaki dibuka lebar dan dirapatkan dengan kaki pasangan. Pegang tangan pasangan. Tarik punggungmu ke belakang seperti hendak tidur. Pasangan mengikuti gerakanmu dengan membungkukkan badan ke depan. Pusatkan kekuatan di punggung dan tangan. Lakukan gerakan bergantian dengan pasangan secara tanggung jawab.

5. Sikap Pesawat Terbang

Sikap pesawat terbang merupakan bentuk variasi bertumpu dengan kombinasi keseimbangan tubuh. Bagaimana cara melakukan sikap pesawat terbang? Amatilah Gambar 6.6 berikut.



Gambar 6.6 Bertumpu dengan keseimbangan dalam sikap pesawat terbang.

Dari Gambar 6.6 diskusikan cara melakukan sikap pesawat terbang. Bandingkan hasil diskusimu dengan langkah-langkah berikut. Awalnya, posisi berdiri tegak dengan kedua lengan lurus di samping badan. Kaki kanan sebagai tumpuan dan angkat kaki kiri lurus ke belakang. Ikuti gerakan merentangkan kedua lengan ke samping. Gerakan ini untuk menjaga keseimbangan tubuh.

Bersama temanmu, praktikkan sikap pesawat terbang dengan tanggung jawab. Amatilah gerakan temanmu dan bandingkan dengan gerakanmu. Jelaskan hasil pengamatanmu kepada teman dan guru secara jujur dan santun. Jika masih kesulitan melakukan gerakan ini, mintalah arahan guru.

Pembahasan di depan merupakan variasi dan kombinasi pola gerak dalam aktivitas senam lantai tanpa alat. Ada banyak variasi latihan lainnya yang dapat dilakukan. Bersama temanmu, carilah informasi lainnya mengenai variasi dan kombinasi pola gerak dalam kegiatan senam lantai. Kembangkan rasa ingin tahu dan analitismu terkait materi ini. Kamu dapat mencari berbagai sumber bacaan untuk menunjang hasil diskusi. Tulislah hasil diskusi pada buku dan jelaskan kepada guru secara santun.



Ayo, Praktikkan Variasi Gerak Senam Lantai!

Kamu telah mempelajari berbagai variasi gerak senam lantai tanpa alat. Untuk menguji keterampilanmu, lakukan kegiatan berikut.

1. Lakukan sikap lilin selama 30 detik.
2. Lakukan gerakan kayang.
3. Lakukan gerakan kangkang berpasangan.

Lakukan kegiatan ini semangat dan percaya diri. Penilaian terhadap praktik ini mencakup penilaian sikap dan keterampilan.

B. Variasi dan Kombinasi Gerak Senam Lantai dengan Alat

Pada subpelajaran sebelumnya, kamu telah mempelajari variasi dan kombinasi gerak senam lantai tanpa alat. Selanjutnya, kamu akan belajar variasi dan kombinasi gerak senam lantai dengan alat. Contoh alat yang digunakan, yaitu matras, palang (gawang rintangan), tongkat kayu, dan palang besi. Untuk mengawali pembelajaran ini, lakukan kegiatan berikut bersama temanmu.



Ayo, Mencari Informasi!

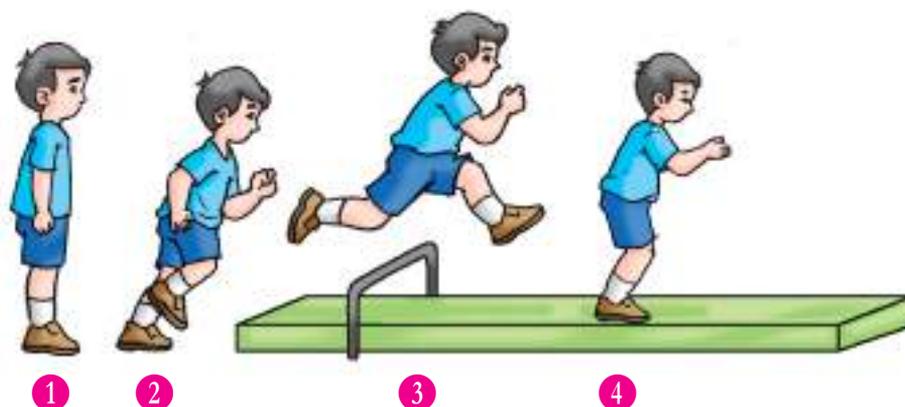
Apa sajakah variasi dan kombinasi pola gerak dalam aktivitas senam lantai dengan alat? Carilah informasinya melalui buku bacaan atau internet. Catatlah informasi yang kamu temukan pada buku. Diskusikan informasi tersebut bersama temanmu, kemudian jelaskan hasil diskusi kepada teman dan guru secara santun. Lakukan kegiatan ini secara jujur dan bertanggung jawab.

Dari kegiatan di atas, kamu mengetahui variasi dan kombinasi pola gerak dalam aktivitas senam lantai dengan alat. Agar pengetahuanmu makin mendalam, mari, kita pelajari materi berikut dengan sungguh-sungguh.

1. Melompati Rintangan

Bagaimana cara melakukan gerakan melompat rintangan? Pada gerakan ini, terdapat pola gerak, yaitu tolakan, melayang, dan mendarat. Sebelum melakukan kegiatan ini, siapkan rintangan (gawang) berukuran 10 cm x 100 cm. Posisi awal, sikap berdiri tegak dalam formasi berbanjar ke belakang. Mulailah meloncati gawang secara bergantian. Lakukan tolakan, kemudian melayang dan mendarat

dengan benar. Lakukan aktivitas ini dengan disiplin. Amatilah gerakan melompati rintangan seperti Gambar 6.7.

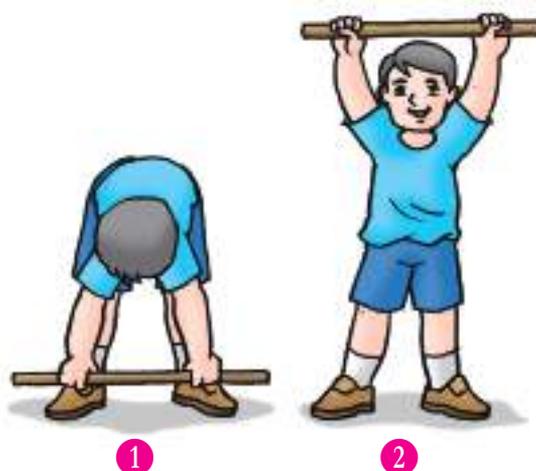


Gambar 6.7 Melompati rintangan atau gawang

Bagaimana langkah-langkah melakukan gerakan melewati rintangan? Diskusikan bersama temanmu. Gunakan berbagai sumber bacaan untuk menunjang hasil diskusi. Jelaskan hasil diskusi kepada teman dan guru secara santun.

2. Senam dengan Tongkat

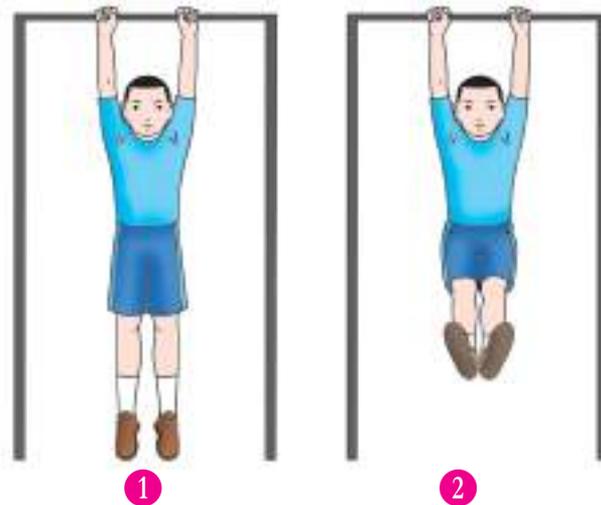
Bersama temanmu, mari, lakukan senam dengan tongkat. Siapkan tongkat sepanjang satu meter. Bagaimana gerakannya? Amatilah dan praktikkan gerakan seperti Gambar 6.8. Posisi awal, kedua kaki dibuka selebar bahu sebagai tumpuan. Bungkukkan badan, kedua tangan memegang tongkat. Ayunkan tongkat ke atas hingga lebih tinggi dari kepala. Lakukan gerakan ini secara mandiri dan tanggung jawab.



Gambar 6.8 Mengangkat tongkat ke depan dan mengayun tongkat ke atas

3. Bergantung dengan Kombinasi Mengayun

Bagaimana cara melakukan gerak bergantung dan mengayun pada palang? Amatilah gerakan bergantung dan mengayun seperti Gambar 6.9.

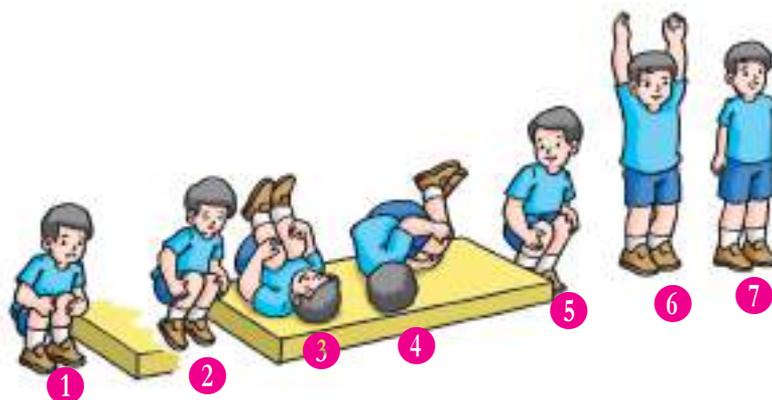


Gambar 6.9 Bergantung dengan kombinasi mengayun

Posisi awal, sikap berdiri tegak dan meloncat untuk memegang palang. Pegangan dapat menggunakan pegangan atas, pegangan bawah, atau pegangan campuran. Bergantung lurus dan kedua kaki terangkat dari tanah. Ayunkan kedua tungkai ke depan dan belakang hingga tubuh mengayun. Sebelum mendarat, kurangi ayunan secara perlahan. Posisi akhir, mendarat dengan kedua kaki. Lakukan dengan disiplin dan tanggung jawab. Perhatikan faktor keselamatan saat bergantung dan mengayun.

4. Variasi Pola Gerak Dominan Bertumpu, Tolakan, Berputar, dan Mendarat pada Guling ke Samping

Bagaimana cara melakukan gerakan guling ke samping? Gerakan guling ke samping dilakukan di atas matras. Amatilah Gambar 6.10. Praktikkan gerakan seperti gambar bersama temanmu. Rasakan gerakan yang telah dilakukan. Amatilah gerakan temanmu dan bandingkan dengan gerakanmu. Jelaskan hasil pengamatanmu kepada teman dan guru secara jujur dan santun.

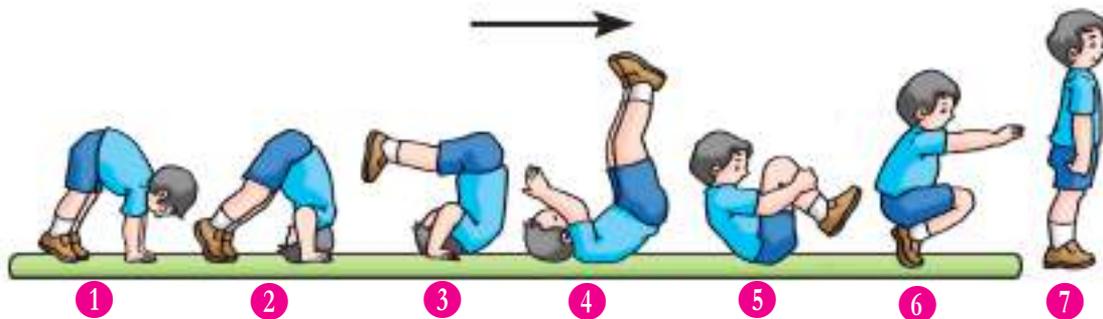


Gambar 6.10 Gerakan guling ke samping

Kamu telah melakukan gerakan guling samping. Apakah gerakannya sulit? Bandingkan gerakan yang telah kamu lakukan dengan langkah-langkah berikut. Posisi awal, sikap jongkok sejajar dengan matras. Kedua tangan memegang lutut. Gulingkan badan ke arah kanan atau ke kiri. Jaga keseimbangan badan dan usahakan arah gulingan tetap lurus. Kembalilah tubuh ke posisi jongkok. Berdiri tegak dengan kedua tangan terangkat lurus ke atas. Posisi akhir, turunkan tangan ke samping badan.

5. Variasi Pola Gerak Bertumpu, Tolakan, Berputar, dan Mendarat pada Guling ke Depan

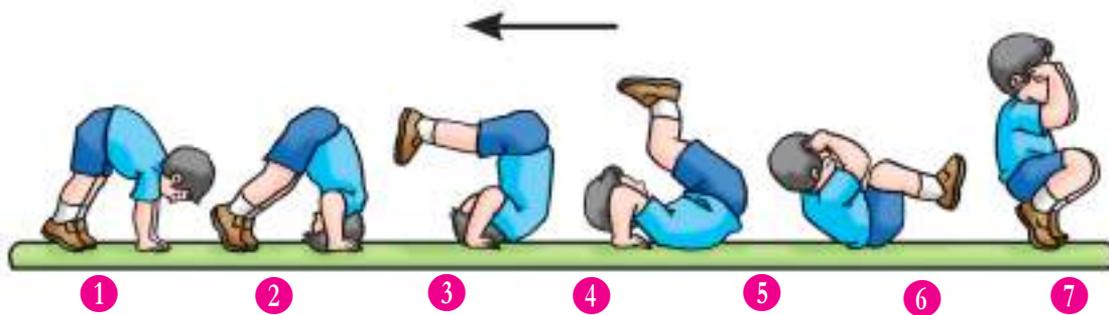
Amatilah gerakan guling ke depan seperti Gambar 6.11. Lakukan gerakan tersebut dengan mengikuti langkah-langkah berikut. Posisi awal, sikap membungkuk dan kedua tangan bertumpu pada matras. Lakukan tolakan badan ke depan. Saat badan berputar, luruskan kaki. Setelah berputar, lepaskan tangan. Lutut ditekuk dan pegang lutut. Akhiri dengan sikap jongkok, lalu berdiri tegak. Pandangan ke depan. Lakukan gerakan ini secara disiplin dan tanggung jawab. Tumbuhkan sikap berani dan percaya dalam melakukan gerakan ini.



Gambar 6.11 Gerakan guling ke depan.

6. Variasi Pola Gerak Bertumpu, Tolakan, Berputar, dan Mendarat pada Guling ke Belakang

Amatilah gerakan guling ke belakang seperti Gambar 6.12. Praktikkan gerakan ini bersama temanmu. Amatilah gerakan temanmu dan bandingkan dengan gerakanmu. Jelaskan hasil pengamatanmu kepada teman dan guru dengan santun.

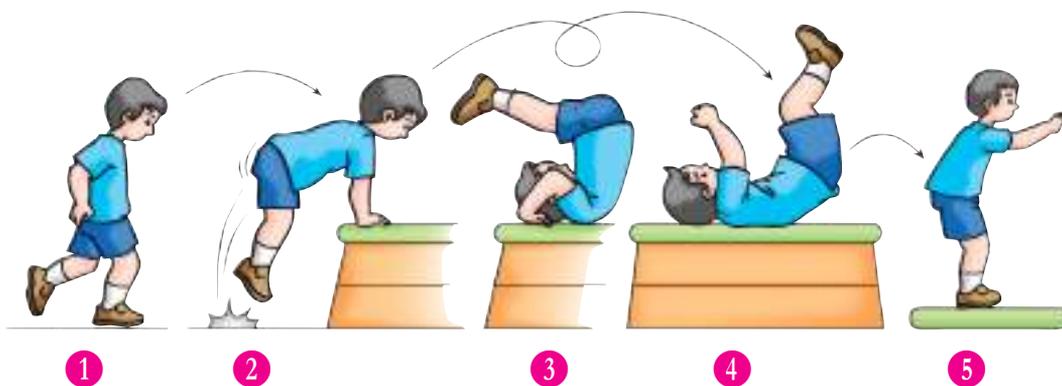


Gambar 6.12 Gerakan guling ke belakang.

Praktikkan gerakan guling ke belakang dengan mengikuti langkah-langkah berikut. Posisi awal, sikap duduk dan pandangan ke depan. Lutut ditekuk rapat, dekatkan dagu dengan dada. Lipat kedua tangan dan telapak tangan dibuka ke atas sejajar bahu. Tolak badan ke belakang. Saat berguling dan mendekati sikap akhir, luruskan kaki. Akhiri dengan sikap jongkok, lalu berdiri tegak. Lakukan dengan disiplin dan tanggung jawab.

7. Variasi Pola Gerak Bertumpu, Tolakan, Berputar, dan Mendarat pada Guling di Atas Peti

Bagaimana cara melakukan gerakan guling di atas peti lompat? Amatilah gerakan guling di atas peti seperti Gambar 6.13. Praktikkan bersama temanmu gerakan seperti gambar berikut.



Gambar 6.13 Gerakan guling di atas peti

Kamu telah mempraktikkan gerakan guling di atas peti lompat. Apakah gerakannya sulit dilakukan? Bandingkan dengan langkah-langkah berikut.

- a. Lakukan awalan berlari untuk mendekati peti, kemudian lompat bertolak dengan kedua kaki. Kedua tapak tangan bertumpu pada awal ujung peti.

- b. Lompat dengan sedikit tolak tubuh ke atas. Lanjutkan dengan berguling ke depan di atas peti lompat. Posisi badan berputar di atas peti.
- c. Posisi akhir, mendarat dengan kedua kaki. Kedua tangan diluruskan ke depan untuk menjaga keseimbangan tubuh.

Penjelasan tersebut merupakan beberapa variasi dan kombinasi gerak dalam senam lantai dengan alat. Apakah kamu kesulitan melakukan gerakannya? Jika masih kesulitan bertanyalah kepada guru secara santun.



Manfaat Senam, Apa Sajakah?

1. Manfaat Fisik

Senam bermanfaat untuk mengembangkan komponen fisik dan kemampuan gerak. Senam menyumbang bagi perkembangan fisik yang seimbang.

2. Manfaat Mental dan Sosial

Ketika mengikuti program senam, anak dituntut berpikir sendiri tentang pengembangan keterampilannya. Melalui senam, kemampuan mental anak akan berkembang.

3. Manfaat bagi Perkembangan Diri

Kegiatan senam menyediakan banyak pengalaman. Dengan pengalamannya, anak mampu mengontrol tubuh dengan keyakinan dan keberhasilan tinggi. Pengalaman ini memungkinkan terbentuknya konsep diri yang positif.

Gerakan senam pada materi di depan dapat dikuasai jika kamu rajin berlatih. Diperlukan sikap disiplin, berani, dan percaya diri saat berlatih senam lantai. Kamu akan merasa senang jika mampu menguasai variasi gerak senam lantai, bukan?



Unjuk Kemampuan

Mempraktikkan Variasi Gerak Berguling

Kamu telah mempelajari variasi gerak senam lantai dengan alat. Untuk menguji keterampilanmu, lakukan langkah-langkah berikut.

1. Bentuklah kelompok yang beranggotakan 4–6 orang. Berdirilah berbanjar pada tiap-tiap kelompoknya.
 2. Siapkan peralatan senam, misalnya matras dan peti lompat. Letakkan peralatan di lantai.
 3. Praktikkan gerakan berikut.
 - a. Gerak guling ke depan.
 - b. Gerak guling ke belakang.
 - c. Gerak guling di atas peti lompat.
 4. Lakukan kegiatan ini secara disiplin dan bertanggung jawab. Jika masih kesulitan, bertanyalah kepada gurumu.
-



Rangkuman

1. Senam lantai adalah latihan tubuh yang dilakukan di lantai atau pada alat yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kelenturan, koordinasi, dan kontrol tubuh.
2. Pola gerak dalam kegiatan senam lantai terdiri atas variasi dan kombinasi pola gerak senam lantai tanpa alat serta variasi dan kombinasi pola gerak senam lantai dengan alat.
3. Variasi dan kombinasi pola gerak senam lantai tanpa alat dapat dilakukan dengan berbagai aktivitas berikut.
 - a. Sikap lilin.
 - b. Jangkit berantai.
 - c. Kayang.
 - d. Kangkang berpasangan.
 - e. Sikap pesawat terbang.
4. Variasi dan kombinasi pola gerak senam lantai dengan alat dapat dilakukan dengan berbagai aktivitas berikut.

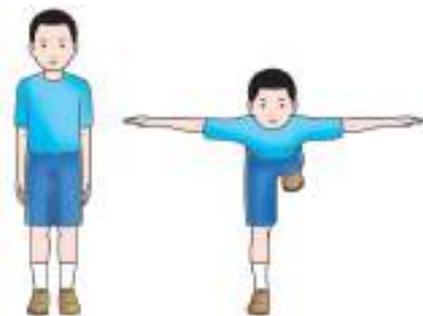
- a. Melompati rintangan.
- b. Senam dengan tongkat.
- c. Bergantung dengan kombinasi mengayun.
- d. Variasi dan kombinasi pola gerak bertumpu, tolakan, berputar, dan mendarat pada guling ke samping.
- e. Variasi dan kombinasi pola gerak bertumpu, tolakan, berputar, dan mendarat pada guling ke depan.
- f. Variasi dan kombinasi pola gerak bertumpu, tolakan, berputar, dan mendarat pada guling ke belakang.
- g. Variasi dan kombinasi pola gerak bertumpu, tolakan, berputar, dan mendarat pada guling di atas peti.



Evaluasi Pengetahuan

A. Pilihlah jawaban yang benar!

1. Rendi dan temannya melakukan gerakan sikap lilin. Posisi awal sikap lilin adalah
 - A. berdiri tegak
 - B. berjongkok
 - C. tidur telentang
 - D. tidur tengkurap
2. Hendi dan teman-temannya melakukan jangkit berantai. Variasi gerakan bertumpu satu kaki yang dilakukan Hendi dan temannya adalah dengan
 - A. mengangkat kaki satunya
 - B. berpindah tempat
 - C. melompati rintangan
 - D. mengayun kaki ke samping
3. Perhatikan gambar di samping! Aktivitas seperti gambar tersebut menunjukkan variasi pola gerak bertumpu satu kaki dengan variasi
 - A. keseimbangan
 - B. mengayun
 - C. mendarat
 - D. tolakan



4. Pada sikap kayang, bagian tubuh yang menjadi pusat tumpuan adalah
 - A. perut
 - B. pundak
 - C. dahi
 - D. kedua kaki dan tangan
5. Bayu berpegangan pada palang besi. Posisi bahunya di bawah palang besi. Dalam aktivitas senam, gerakan yang dilakukan Bayu disebut
 - A. mengayun
 - B. menumpu
 - C. menggantung
 - D. memutar
6. Aktivitas senam lantai dapat dilakukan dengan alat tertentu. Alat bantu untuk melakukan gerakan guling adalah
 - A. tongkat
 - B. tali
 - C. balok
 - D. matras
7. Posisi mendarat yang benar pada gerakan lompat kangkang melewati peti lompat ialah
 - A. berdiri tegak
 - B. jongkok lutut ditekuk sedikit
 - C. kaki kangkang
 - D. berdiri satu kaki
8. Saat melewati peti lompat, posisi tubuh pada gerakan lompat kangkang adalah
 - A. membuat gerakan seperti bola
 - B. dada dan kepala terangkat ke atas
 - C. menggulingkan badan
 - D. berdiri tegak
9. Perhatikan gambar berikut!



Bagian badan yang menyentuh peti lompat adalah

- A. siku-siku
- B. dahi
- C. tengkuk
- D. lengan

10. Sikap awal pada gerakan guling di atas peti adalah

- A. menolak dengan kedua kaki
- B. lompat di tempat
- C. lari perlahan-lahan mendekati peti
- D. berjongkok menunggu hitungan

B. Jawablah dengan benar!

1. Jelaskan cara melakukan sikap lilin!
2. Sebutkan gerakan senam lantai yang menggunakan alat!
3. Bagaimana cara melakukan gerakan jangkit berantai dengan benar?
4. Bagaimana sikap awal gerakan lompat kangkang?
5. Jelaskan cara melakukan gerakan bergantung dan berayun pada palang!

Evaluasi Keterampilan

Unjuk Kerja

1. Lakukan latihan variasi dan kombinasi pola gerak senam tanpa alat.
2. Lakukan latihan variasi dan kombinasi pola gerak senam dengan alat.

Lakukan kegiatan ini secara disiplin dan tanggung jawab. Lakukan keterampilan gerak tersebut sesuai arahan gurumu.



Kamu telah mempelajari materi gerak variasi dan kombinasi berbagai pola gerak dalam aktivitas senam lantai. Setelah mempelajari materi tersebut, kamu dapat mengetahui pentingnya pembelajaran gerak variasi dan kombinasi berbagai pola gerak dalam aktivitas senam lantai. Dapatkah kamu menerapkan materi pembelajaran tersebut dalam kehidupan sehari-hari?

1. Apa manfaat mempelajari materi gerak variasi dan kombinasi berbagai pola gerak dalam aktivitas senam lantai?
2. Apa materi yang paling berkesan menurutmu? Berikan alasannya!
3. Apa sikap positif yang dapat kamu petik dari pembelajaran materi gerak variasi dan kombinasi berbagai pola gerak dalam aktivitas senam lantai?



Aktivitas Peserta Didik

Mempraktikkan Latihan Sirkuit Senam Lantai

Kamu telah mempelajari variasi dan kombinasi pola gerak dalam aktivitas senam lantai. Untuk meningkatkan keterampilanmu, lakukan kegiatan latihan sirkuit senam lantai. Ikutilah langkah-langkah berikut.

1. Siapkan empat pos untuk melakukan latihan sirkuit. Misalnya, pos 1, pos 2, pos 3, dan pos 4. Jarak antarpos tidak terlalu jauh.
2. Aktivitas pada tiap-tiap pos sebagai berikut.
 - a. Pos 1, variasi sikap lilin
 - b. Pos 2, gerakan kayang
 - c. Pos 3, guling ke depan dan guling ke belakang
 - d. Pos 4, guling melompati peti lompat
3. Bentuklah empat kelompok sesuai dengan jumlah pos. Setiap kelompok menempati pos yang ditentukan sesuai kesepakatan.
4. Pada saat ada aba-aba peluit, setiap kelompok melakukan aktivitas di pos yang ditempati. Waktu yang diperlukan untuk tiap-tiap gerakan sekira 3–5 menit.
5. Perpindahan pos dilakukan dengan ketentuan berikut. Kelompok di pos 1 pindah ke pos 2, kelompok di pos 2 pindah ke pos 3, kelompok di pos 3 pindah ke pos 4, dan kelompok di pos 4 pindah ke pos 1.

Lakukan kegiatan ini secara disiplin dan tanggung jawab. Tumbuhkan sikap kerja sama dan saling percaya terhadap anggota kelompok.



Umpan Balik

Kamu telah mempelajari materi variasi dan kombinasi berbagai pola gerak dalam kegiatan senam lantai. Untuk mengukur kemampuanmu terhadap materi ini, berikan tanda (✓) pada kolom "Ya" atau "Tidak" pada tabel berikut.

Nama Peserta Didik :

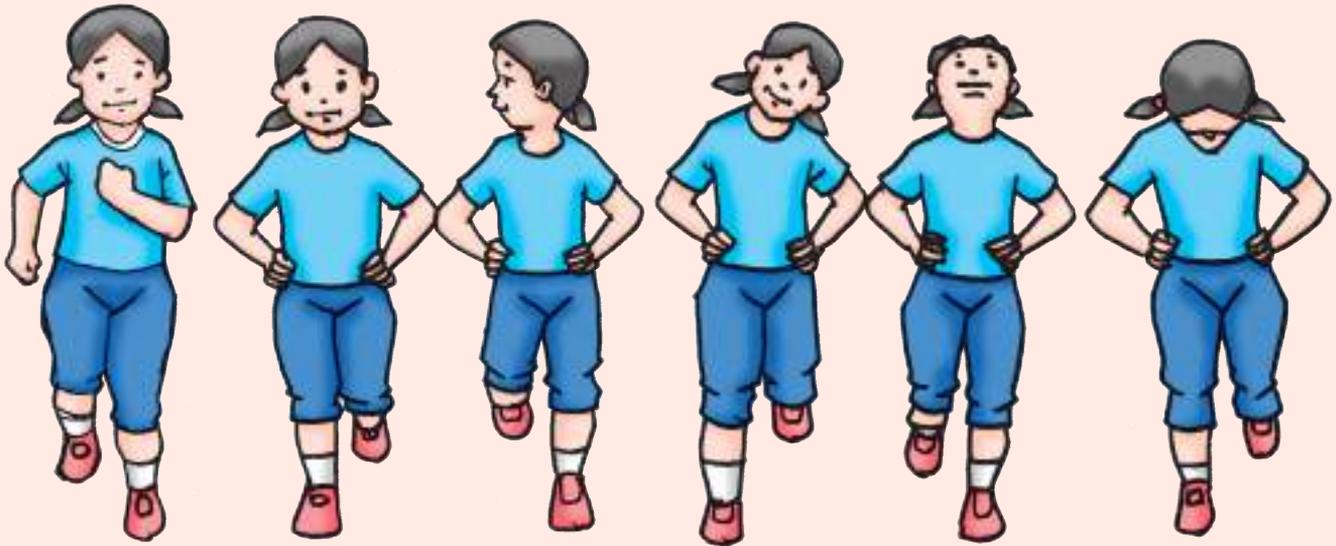
Kelas/Nomor Presensi :

Materi Pokok :

Tanggal :

| No. | Aspek Pengetahuan | Ya | Tidak |
|-----|---|----|-------|
| 1. | Mampu menjelaskan langkah-langkah gerakan sikap lilin. | | |
| 2. | Mampu menjelaskan langkah-langkah gerakan jangkit lompat. | | |
| 3. | Mampu menjelaskan gerakan bergantung dan berayun pada palang. | | |
| 4. | Mampu menjelaskan variasi dan kombinasi pola gerak bertumpu, tolakan, berputar, dan mendarat pada guling ke depan. | | |
| 5. | Mampu menjelaskan variasi dan kombinasi pola gerak bertumpu, tolakan, berputar, dan mendarat pada guling ke belakang. | | |
| 6. | Mampu menjelaskan variasi dan kombinasi pola gerak bertumpu, tolakan, berputar, dan mendarat pada guling ke atas peti lompat. | | |
| No. | Aspek Keterampilan | Ya | Tidak |
| 7. | Mampu mempraktikkan langkah-langkah gerakan sikap lilin. | | |
| 8. | Mampu mempraktikkan langkah-langkah gerakan jangkit lompat. | | |
| 9. | Mampu mempraktikkan gerakan bergantung dan berayun pada palang. | | |
| 10. | Mampu mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dominan bertumpu, tolakan, berputar, dan mendarat pada guling ke depan. | | |

| No. | Aspek Keterampilan | Ya | Tidak |
|------------|---|-----------|--------------|
| 11. | Mampu mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak bertumpu, tolakan, berputar, dan mendarat pada guling ke belakang. | | |
| 12. | Mampu mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak bertumpu, tolakan, berputar, dan mendarat pada guling ke atas peti lompat. | | |



Gambar 7.1 Variasi gerak ritmik atau berirama



Variasi Langkah dan Ayunan Lengan pada Aktivitas Gerak Berirama

Kebugaran jasmani sangat dibutuhkan setiap orang, termasuk kamu sebagai siswa. Siswa yang bugar memiliki daya tahan tubuh kuat. Tubuh yang bugar juga memiliki kesempatan mengembangkan potensi secara optimal. Tindakan ini selaras dengan semboyan *Men Sana in Corpore Sano*, artinya di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang sehat.

Kondisi tubuh yang bugar dapat dicapai dengan latihan fisik. Latihan fisik dapat dilakukan dengan latihan gerak berirama. Gerak berirama dapat dilakukan, baik dengan musik maupun tanpa musik. Gerakan tersebut sangat menyenangkan jika kamu melakukannya bersama teman-teman. Ayo, berlatih gerak berirama!



Peta Konsep



Kata Kunci

- aktivitas berirama
- gerak ritmik
- gerak langkah
- gerak ayunan lengan
- variasi gerak dasar



Tujuan Pembelajaran

Setelah membahas pelajaran ini, kamu akan mampu:

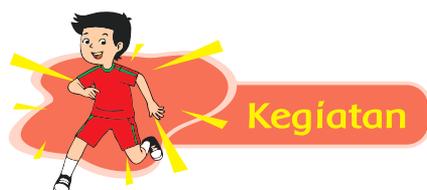
1. menjelaskan variasi gerak dasar langkah kaki dalam aktivitas gerak berirama;
2. menjelaskan variasi gerak dasar ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama;
3. mempraktikkan variasi gerak dasar langkah kaki dalam aktivitas gerak berirama; serta
4. mempraktikkan variasi gerak dasar ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama.

Kegiatan gerak seperti Gambar 7.1 menunjukkan aktivitas gerak senam berirama. Senam irama biasa diiringi musik atau tanpa musik. Seandainya gerak berirama diiringi musik, akan lebih menyenangkan, bukan? Gerak berirama dilakukan dengan menyesuaikan hitungan atau irama. Tahukah kamu, melakukan gerak berirama membuat tubuh menjadi sehat? Agar mencapai tujuan tersebut, kamu hendaknya mempelajari gerak berirama. Dengan begitu, kamu termotivasi menjaga kesehatan tubuh sebagai wujud syukur kepada Tuhan yang Maha Esa.

Gerak dasar berirama atau ritmik adalah gerak dasar dalam setiap rangkaian senam ritmik. Gerak ritmik mengutamakan keserasian gerak dan irama. Gerak ritmik menghasilkan gerakan teratur dan indah. Gerak ritmik atau berirama sangat penting bagi pertumbuhan anak. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan kebugaran jasmani dan koordinasi anggota gerak tubuh pada anak usia sekolah dasar. Kamu dapat melakukan gerak ritmik secara rutin dan teratur.

A. Variasi Gerak Dasar Langkah Kaki

Apa sajakah bentuk variasi gerak dasar langkah kaki? Sebelum mempelajari materi ini lebih mendalam, lakukan kegiatan berikut.



Ayo, Mengamati!

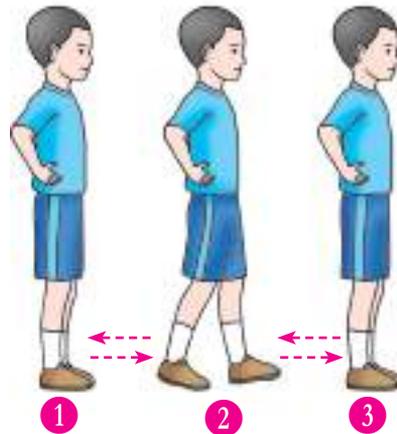
Bersama temanmu, amatilah Gambar 7.1. Apa variasi gerak dasar ritmik yang dilakukan seperti gambar tersebut? Bagaimana cara melakukan variasi gerak tersebut? Bahaslah pertanyaan tersebut bersama temanmu. Kembangkan sikap toleransi dalam berpendapat. Tuliskan hasil diskusi pada kertas, kemudian jelaskan kepada teman dan guru secara santun.

Apa sajakah bentuk gerakan melakukan kaki? Mari, simak penjelasan berikut secara saksama.

1. Langkah ke Depan dan ke Belakang

Amatilah gerak langkah pada Gambar 7.2! Gambar tersebut menunjukkan gerak langkah ke depan dan ke belakang. Bagaimana cara melakukan gerakan ini? Posisi awal, berdiri tegak. Kedua tangan

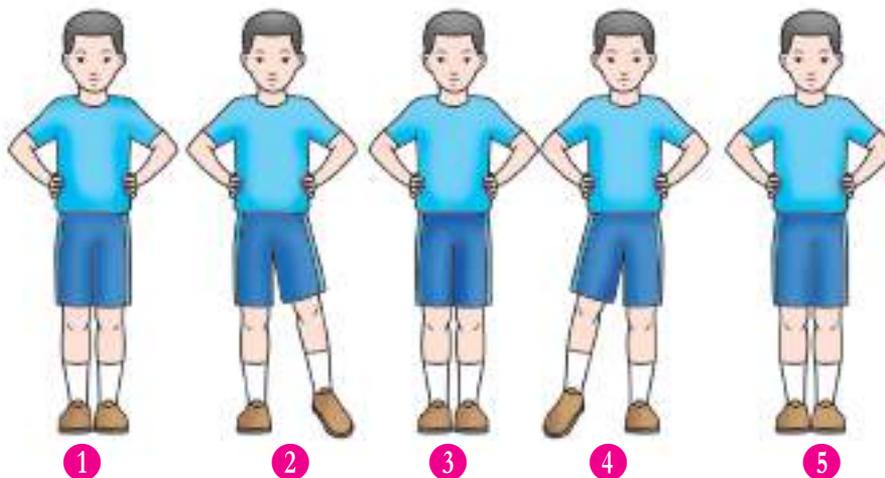
di samping dan siku ditekuk. Langkahkan kaki kiri ke depan. Tarik kaki kanan dan rapatkan dengan kaki kiri. Langkahkan kaki kanan ke belakang. Tarik kaki kiri ke belakang dan rapatkan dengan kaki kanan. Lakukan gerakan sesuai hitungan atau irama.



Gambar 7.2 Gerak langkah kaki ke depan dan ke belakang

2. Langkah ke Samping Kiri dan Kanan

Amatilah gerak langkah kaki seperti Gambar 7.3! Saat melakukan senam irama, seseorang melakukan gerak melangkahkan kaki ke samping kiri dan kanan. Gerakan ini dilakukan dengan diawali posisi berdiri tegak. Kedua tangan di pinggang. Langkahkan kaki kiri ke samping kiri. Tarik kaki kanan dan rapatkan dengan kaki kiri. Langkahkan kaki kanan ke samping kanan. Tarik kaki kiri dan rapatkan ke kaki kanan. Ulangi gerakan tersebut sesuai hitungan atau irama.



Gambar 7.3 Gerak langkah kaki ke samping kiri dan kanan



Ayo, Lakukan

Kamu telah mengetahui gerak langkah ke depan dan belakang serta langkah ke samping kiri dan kanan. Lakukan kegiatan berikut.

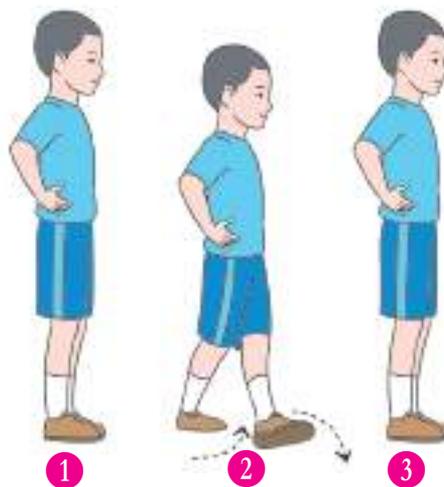
1. Langkah kaki ke depan dan belakang.
2. Langkah kaki ke samping kiri dan kanan.

Lakukan gerakan tersebut bersama temanmu. Lakukan gerakan ini secara sungguh-sungguh dan tanggung jawab. Langkah kaki disesuaikan hitungan dengan irama atau ketukan.

3. Langkah Kaki berkelok-kelok ke Depan dan ke Belakang

Bagaimana cara melakukan langkah berkelok-kelok ke depan dan ke belakang? Awali dengan posisi berdiri tegak. Kemudian langkahkan kaki kiri serong ke kiri depan. Langkahkan kaki kanan ke arah kaki kiri. Langkahkan kaki kanan serong ke kanan depan. Langkahkan kaki kiri ke arah kaki kanan. Lakukan gerakan yang sama ke arah belakang. Lakukan dengan semangat dan percaya diri.

Amatilah Gambar 7.4 berikut! Gambar tersebut menunjukkan gerakan langkah kaki berkelok-kelok ke depan dan ke belakang. Coba praktikkan gerakan tersebut bersama temanmu. Amatilah gerakan temanmu dan bandingkan dengan gerakanmu. Kemudian, jelaskan hasil pengamatanmu kepada guru secara santun.

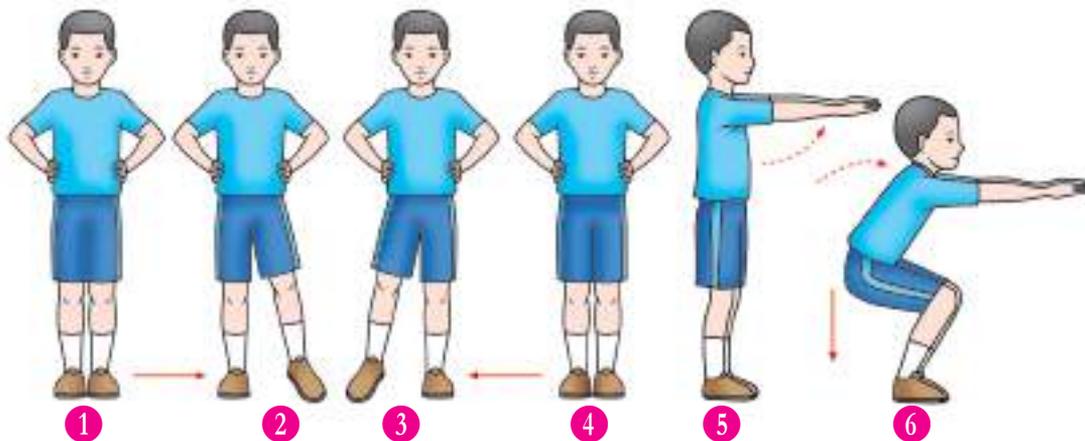


Gambar 7.4 Gerak langkah kaki berkelok-kelok ke depan dan ke belakang

4. Langkah ke Samping dan Menekuk

Bagaimana gerakan langkah ke samping dan menekuk? Diskusikan bersama temanmu. Carilah sumber bacaan untuk mendukung hasil diskusimu. Selanjutnya, jelaskan hasil diskusimu kepada guru secara santun.

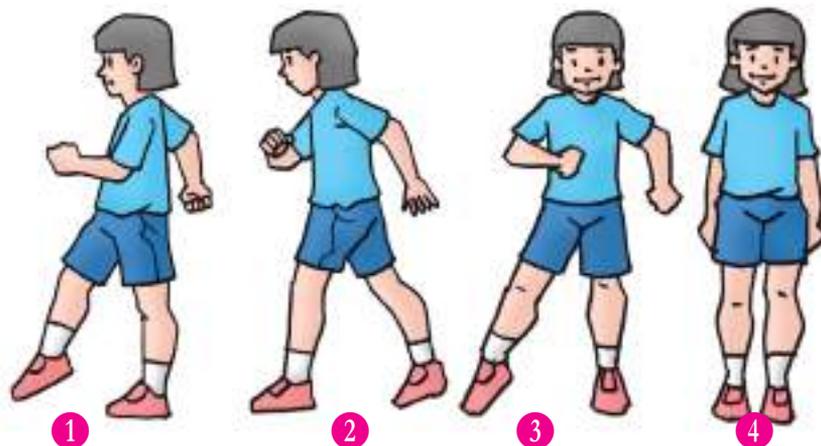
Amatilah gambar berikut! Gerakan langkah ke samping dan menekuk diawali dengan sikap berdiri tegak. Kedua tangan di pinggang. Langkahkan kaki kiri ke samping kiri. Tarik kaki kanan dan rapatkan dengan kaki kiri. Langkahkan kaki kanan ke samping kanan. Tarik kaki kiri dan rapatkan ke kaki kanan. Kemudian, bersiap dalam posisi jongkok. Tumpuan pada ujung jari kaki. Dilanjutkan dengan sikap berdiri. Ulangi gerakan tersebut sesuai hitungan atau irama.



Gambar 7.5 Gerak langkah ke samping dan menekuk

5. Langkah Kaki ke Depan dan ke Samping

Bagaimana cara melakukan variasi gerak langkah kaki ke depan dan ke samping? Bahaslah bersama temanmu. Carilah sumber bacaan untuk menunjang pendapatmu. Selanjutnya, jelaskan hasil pembahasan bersama dengan teman dan gurumu.



Gambar 7.6 Melangkahkan kaki ke depan dan ke samping

Praktikkan gerak langkah kaki ke depan dan ke samping bersama temanmu. Posisi awal berdiri tegak. Kedua kaki dibuka selebar bahu. Kedua tangan bersiap mengayun. Langkahkan kaki kanan ke depan satu langkah. Kaki kiri menjadi tumpuan. Langkahkan kaki kanan ke belakang satu langkah. Kaki kiri menjadi tumpuan. Kemudian, langkahkan kaki kanan ke samping kanan satu langkah. Kaki kiri menjadi tumpuan. Akhir gerakannya, kedua kaki dirapatkan dan kedua lengan lurus berada di samping badan. Lakukan gerakan ini dengan kaki kanan sebagai tumpuan.

Kamu telah mengetahui langkah-langkah gerak berirama. Setiap gerakan dalam gerak berirama memiliki langkah berbeda. Kamu harus cermat dan teliti saat mempraktikkan setiap langkah gerak berirama.



Apa Sajakah Prinsip-Prinsip Gerak Berirama?

Gerak berirama memiliki beberapa prinsip. Adapun prinsip gerak berirama sebagai berikut.

1. Irama

Gerak berirama dilakukan dengan iringan irama musik. Setiap gerakan dilakukan sesuai irama pengiring. Irama dan gerakan yang sesuai akan menunjukkan keindahan gerak berirama.

2. Fleksibilitas (Kelenturan Tubuh)

Untuk melakukan gerak berirama, diperlukan fleksibilitas atau kelenturan tubuh. Seseorang yang rutin latihan memiliki kelenturan tubuh. Kamu harus berlatih dengan rutin agar melakukan gerak berirama dengan baik.

3. Kontinuitas Gerakan

Gerak berirama terdiri atas banyak gerakan. Gerak berirama dilakukan dengan baik saat terdapat keteraturan dalam setiap gerakan. Artinya, setiap gerakan dilakukan sesuai urutan langkah-langkah yang ditentukan.

Sumber: www.berbagaireviews.com, diakses 9 Oktober 2018

Gerak berirama merupakan salah satu olahraga yang tidak memerlukan biaya mahal. Kegiatan gerak ini melibatkan banyak peserta. Dilihat dari kegiatannya, gerak berirama bermanfaat bagi

kesehatan tubuh. Agar tubuhmu sehat dan bugar, mari, kerjakan kegiatan berikut.



Ayo, Melakukan Variasi Gerak Langkah Kaki!

Agar kamu menguasai keterampilan gerak langkah kaki, praktikkan gerakan berikut.

1. Langkah kaki berkelok-kelok ke depan dan belakang.
2. Langkah ke samping dan menekuk.
3. Mengayunkan kaki ke depan.

Praktikkan gerakan bersama temanmu dengan kompak. Lakukan gerakan secara tanggung jawab dan sportif. Analisislah manfaat gerak berirama tersebut. Catatlah hasil analisismu, kemudian komunikasikan dengan teman dan gurumu.

B. Variasi Gerak Ayunan Lengan

Pada subpelajaran A, kamu telah mempelajari variasi gerak langkah kaki. Pada materi ini, kamu akan mempelajari variasi gerak ayunan lengan. Variasi gerak ayunan lengan dilakukan secara berpasangan atau kelompok. Kembangkan sikap kerja sama (gotong royong) saat melakukan variasi gerak ayunan lengan dengan pasangan.

Apa sajakah variasi gerak ayunan lengan dalam senam irama? Bagaimana cara melakukannya? Sebelum mempelajari materi ini, lakukan kegiatan berikut.



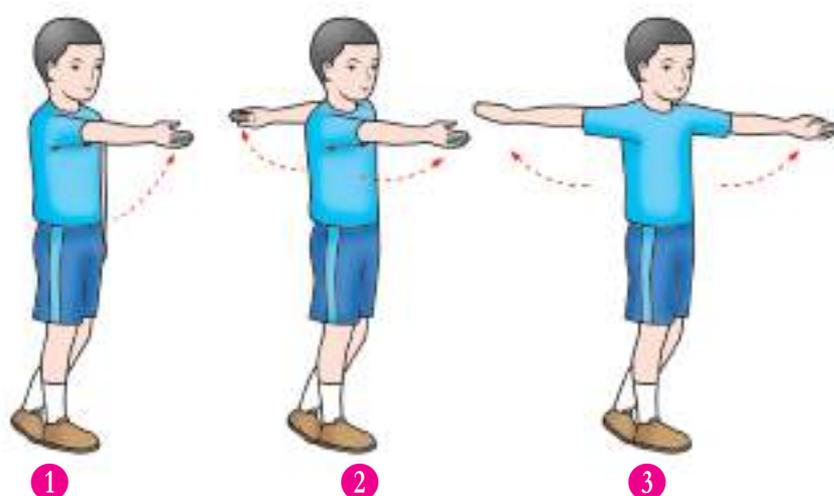
Ayo, Mencari Tahu!

Carilah informasi mengenai gerakan ayunan lengan. Gunakan berbagai sumber bacaan untuk menemukan informasi tersebut. Kamu juga dapat mengunjungi perpustakaan untuk menemukan buku bacaan. Catatlah informasi yang ditemukan dan gunakan sebagai sumber belajar. Lakukan kegiatan ini secara mandiri dan percaya diri.

Melalui kegiatan tersebut, kamu mengetahui berbagai gerakan ayunan lengan. Dalam senam berirama, ayunan lengan dapat dilakukan dengan alat atau tanpa alat. Apa tujuan ayunan lengan? Tujuan gerakan ayunan lengan ialah menyeimbangkan dan menyelaraskan badan saat bergerak. Bagaimana ayunan lengan dalam senam irama?

1. Ayunan Satu Lengan ke Depan Belakang

Bagaimana cara melakukan ayunan satu lengan ke depan belakang? Amatilah gerak ayunan satu lengan ke depan belakang seperti Gambar 7.6. Praktikkan gerak seperti gambar tersebut bersama temanmu. Amatilah gerakan temanmu dan bandingkan dengan gerakanmu. Jelaskan hasil pengamatanmu kepada guru secara santun.



Gambar 7.6 Ayunan satu lengan ke depan belakang

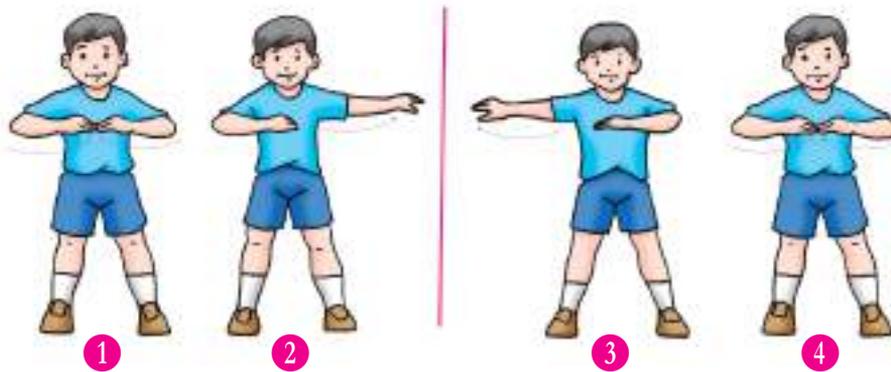
Bandingkan hasil pembahasannya dengan langkah-langkah berikut. Awalnya, sikap berdiri tegak, melangkah, kedua lengan lurus ke depan. Ayunkan lengan kanan ke depan. Ayunkan lengan kiri ke belakang diikuti gerakan menekuk lutut. Ayunkan lengan kiri ke depan. Ayunkan lengan kanan ke belakang diikuti gerakan menekuk lutut. Lakukan ayunan lengan ini dengan tanggung jawab.

2. Ayunan Satu Lengan ke Samping Kanan dan Kiri

Kegiatan gerak ayunan satu lengan ke samping dapat dilakukan dengan mudah dan menyenangkan. Bagaimana caranya? Kamu dapat melakukan dengan gerakan sebagai berikut. Posisi awal berdiri tegak, kedua kaki dibuka selebar bahu, dan kedua tangan ditekuk di depan dada.

- Hitungan 1 dan 3: Ayunkan lengan kanan ke samping kanan.
- Hitungan 2 dan 4: Ayunkan lengan kanan ke posisi seperti semula.

- Hitungan 5 dan 7: Ayunkan lengan kiri ke samping kiri.
- Hitungan 6 dan 8: Ayunkan lengan kiri ke posisi seperti semula.



Gambar 7.7 Ayunan satu lengan ke samping

3. Ayunan Dua Lengan ke Atas dan ke Bawah

Amatilah ayunan dua lengan seperti Gambar 7.8. Gambar tersebut menunjukkan gerak ayunan dua lengan ke atas dan ke bawah. Bagaimana caranya?



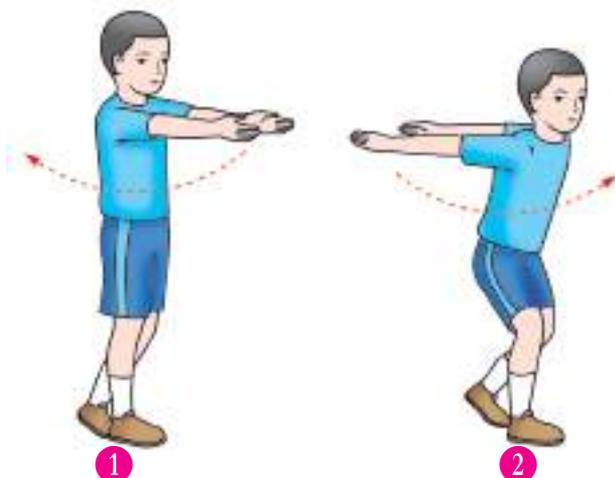
Gambar 7.8 Ayunan dua lengan ke atas dan ke bawah

Berikut gerakan ayunan dua lengan ke atas dan ke bawah. Posisi awal badan berdiri, kaki dibuka selebar bahu, dan tangan di samping badan.

- Hitungan 1 dan 3: Ayunkan kedua lengan ke atas. Gerakan mengangkat lengan melalui samping badan.
- Hitungan 2 dan 4: Turunkan kedua lengan ke bawah. Gerakan menurunkan lengan melalui posisi badan dan kembali seperti posisi awal.
- Hitungan 5 dan 7: Ayunkan kedua lengan ke atas. Gerakan mengangkat lengan melalui depan badan.
- Hitungan 6 dan 8: Turunkan kedua lengan ke bawah. Gerakan menurunkan lengan melalui depan badan dan kembali seperti posisi awal.

5. Ayunan Dua Lengan ke Depan Belakang

Amatilah gerak ayunan dua lengan ke depan belakang pada Gambar 7.9. Peragakan variasi tersebut bersama temanmu. Amatilah gerakan temanmu dan bandingkan dengan gerakanmu. Diskusikan cara melakukan variasi gerak ayunan lengan tersebut. Jelaskan hasil diskusi dan pengamatanmu kepada guru secara santun.



Gambar 7.9 Ayunan dua lengan ke depan belakang

Dari Gambar 7.9, dapat diketahui cara melakukan ayunan dua lengan ke depan dan belakang. Posisi awal, berdiri dan kaki kiri melangkah. Kedua lengan lurus ke depan. Hitungan 1, ayunkan kedua lengan ke belakang. Hitungan 2, ayunkan kedua lengan ke depan. Hitungan 3-4, putar kedua lengan dari bawah di samping badan. Lakukan gerak ini secara berulang hingga delapan kali hitungan.

6. Ayunan Dua Lengan Silang di Depan dan Belakang Badan

Bagaimana cara melakukan ayunan dua lengan silang di depan badan? Amatilah Gambar 7.10 berikut. Gambar tersebut menunjukkan gerak ayunan dua lengan silang di depan badan.



Gambar 7.10 Ayunan dua lengan silang di depan dan belakang badan

Bersama temanmu, peragakan gerak ayunan dua lengan silang di depan badan. Gerakan ayunan lengan ini diawali dengan sikap berdiri tegak. Kedua kaki dibuka selebar bahu. Kedua lengan direntangkan di samping badan. Hitungan 1, ayunan kedua lengan menyilang di depan badan. Hitungan 2, ayunkan kedua lengan ke posisi semula. Hitungan 3, ayunkan kedua lengan menyilang di belakang badan. Hitungan 4, ayunkan kedua lengan ke posisi semula. Lakukan gerakan ini secara berulang-ulang.

Kamu telah mempelajari variasi gerak ayunan lengan. Untuk meningkatkan penguasaan keterampilanmu, lakukan kegiatan berikut.



Bersama temanmu, lakukan variasi gerak ayunan lengan berikut dengan tanggung jawab.

1. Ayunan satu lengan ke depan belakang.
2. Ayunan satu lengan ke samping kanan dan kiri.
3. Ayunan dua lengan ke atas dan ke bawah.
4. Ayunan dua lengan ke depan belakang.
5. Ayunan dua lengan silang di depan dan belakang badan.

Lakukan dengan disiplin, mandiri, dan percaya diri. Amatilah gerakan temanmu dan bandingkan dengan gerakanmu. Kemudian, jelaskan hasil pengamatanmu kepada guru secara santun.

Penjelasan di atas merupakan variasi gerak dalam aktivitas berirama. Kamu telah mempelajari variasi gerak langkah kaki dan ayunan lengan. Kamu dapat menguasai keterampilan variasi gerak tersebut jika tekun dan disiplin berlatih. Melalui pembelajaran tersebut, kamu dapat menumbuhkan kreativitas dalam menghasilkan variasi gerak langkah kaki dan ayunan lengan. Kamu juga termotivasi melestarikan budaya daerah melalui aktivitas olahraga.



Rangkuman

1. Aktivitas gerak berirama (ritmik) adalah gerakan yang mengutamakan keserasian gerak dan irama sehingga menghasilkan gerakan yang indah. Contoh aktivitas gerak berirama adalah gerak langkah kaki dan ayunan lengan.
2. Variasi gerak langkah kaki sebagai berikut.
 - a. Langkah ke depan dan belakang.
 - b. Langkah ke samping kiri dan kanan.
 - c. Langkah kaki berkelok-kelok ke depan dan belakang.
 - d. Langkah ke samping dan menekuk.
3. Variasi gerak ayunan lengan sebagai berikut.
 - a. Ayunan satu lengan ke depan belakang
 - b. Ayunan satu lengan ke samping kanan dan kiri
 - c. Ayunan dua lengan ke atas dan ke bawah
 - d. Ayunan dua lengan ke depan belakang
 - e. Ayunan dua lengan silang di depan dan belakang badan



Evaluasi

Evaluasi Pengetahuan

A. Pilihlah jawaban yang benar!

1. Siswa kelas IV melakukan variasi gerak langkah ke depan dan belakang di halaman sekolah. Sikap akhir dari variasi gerak langkah ini adalah. . . .
 - A. kaki kanan di depan
 - B. kaki kiri di depan
 - C. kedua kaki agak kangkang
 - D. kedua kaki dirapatkan
2. Daniel melakukan langkah ke depan dan belakang dengan mengayunkan kaki kiri. Bagian tubuh Daniel yang menjadi tumpuan adalah
 - A. tangan kiri
 - B. tangan kanan
 - C. kaki kanan
 - D. kaki kiri
3. Fitri melakukan variasi gerak langkah kaki menyilang. Langkah kaki ini dilakukan dengan gerakan melangkahkan kaki kiri

- A. ke depan lurus
 - B. menyerong ke samping kanan
 - C. ke samping kiri belakang
 - D. ke belakang lurus
4. Alan dan temannya melakukan variasi gerak langkah kaki ke samping. Sikap awal untuk melakukan variasi gerak tersebut adalah
- A. kaki dibuka selebar bahu
 - B. kaki dalam sikap kuda-kuda
 - C. kedua kaki mengangkak
 - D. kedua kaki menekuk
5. Aktivitas gerak berirama mengutamakan keserasian gerak. Berikut yang merupakan contoh aktivitas gerak berirama adalah lengan
- A. diangkat ke atas
 - B. dikepalkan di depan dada
 - C. diayunkan ke samping
 - D. diluruskan di samping badan
6. Ayunkan lengan kiri ke belakang dengan diikuti menekuk kedua lutut. Gerakan ini merupakan bentuk
- A. ayunan dua lengan ke depan belakang
 - B. ayunan dua lengan menyilang di depan badan
 - C. ayunan satu lengan ke samping kanan dan kiri
 - D. ayunan dua lengan ke samping kanan dan kiri
7. Dewi dan kelompoknya berbaris berbanjar. Dewi akan melakukan gerak senam irama. Posisi lengan Dewi saat sikap permulaan adalah
- A. lurus ke atas
 - B. lurus di depan dada
 - C. ditekuk di pinggang
 - D. lurus di samping pinggang
8. Sikap berdiri tegak, melangkah dan kedua lengan lurus ke depan. Gerakan ini merupakan permulaan ayunan
- A. dua lengan ke depan belakang
 - B. dua lengan ke atas dan bawah
 - C. satu lengan ke depan belakang
 - D. satu lengan ke samping kanan dan kiri
9. Nina melakukan gerak langkah kaki silang. Nina bersiap dalam awal berdiri dengan sikap
- A. kaki dilangkahkan
 - B. kaki diangkat
 - C. anjur kiri
 - D. anjur kanan

10. Perhatikan gambar berikut!



Sikap permulaan yang tepat sesuai pada gambar di atas ialah berdiri tegak

- A. melangkahkan kaki ke depan diikuti ayunan lengan ke atas
- B. melangkahkan kaki ke samping diikuti ayunan lengan ke atas
- C. kedua kaki dibuka selebar bahu dan kedua lengan menyilang
- D. kedua kaki dibuka selebar bahu dan kedua lengan lurus

B. Jawablah dengan benar!

1. Jelaskan langkah kaki berkelok-kelok ke depan dan belakang!
2. Bagaimana cara melakukan langkah kaki menyilang dan menekuk?
3. Jelaskan langkah-langkah melakukan ayunan dua lengan ke atas dan ke bawah!
4. Bagaimana cara melakukan langkah ke depan dan belakang?
5. Jelaskan cara melakukan ayunan ke atas dengan dua lengan!

Evaluasi Keterampilan

Unjuk Kerja

Lakukan latihan berikut bersama teman-teman sekelasmu. Sebelum melakukan latihan, kita mengawali dengan berdoa dan pemanasan terlebih dahulu. Posisi awal, berdiri tegak dengan kedua tangan diletakkan dipinggang.

- Gerakan 1: Langkahkan kakimu dua kali ke kanan sambil menghitung 1-2.
- Gerakan 2: Langkahkan kakimu dua kali ke kiri sambil menghitung 1-2.
- Gerakan 3: Langkahkan kakimu satu kali ke kanan dan satu kali ke kiri. Lakukan berulang sebanyak dua kali dengan hitungan 1-2-3-4.
- Gerakan 4: Langkahkan kaki dua kali serong depan kanan sambil menghitung 1-2.

- Gerakan 5: Langkahkan kaki dua kali serong depan kiri sambil menghitung 1-2.
- Gerakan 6: Langkahkan kaki satu kali serong belakang kanan dan satu kali serong belakang kiri. Lakukan sebanyak dua kali dengan hitungan 1-2-3-4.

Lakukan gerakan secara kompak bersama temanmu. Buatlah variasi gerakan tersebut bersama kelompokmu. Tunjukkan gerakan tersebut kepada kelompok lain. Perhatikan keserasian dan kekompakan kelompokmu!



Kamu telah mempelajari materi gerak variasi langkah dan ayunan lengan pada aktivitas gerak berirama. Setelah mempelajari materi tersebut, kamu dapat mengetahui pentingnya pembelajaran variasi langkah dan ayunan lengan pada aktivitas gerak berirama. Dapatkah kamu menerapkan materi pembelajaran tersebut dalam kehidupan sehari-hari?

1. Apa manfaat mempelajari materi variasi langkah dan ayunan lengan pada aktivitas gerak berirama?
2. Apa materi yang paling berkesan menurutmu? Berikan alasannya!
3. Apa sikap positif yang dapat kamu petik dari pembelajaran materi variasi langkah dan ayunan lengan pada aktivitas gerak berirama?



Mempraktikkan Variasi Gerak dalam Aktivitas Berirama

Pada pelajaran ini kamu telah membahas variasi gerak aktivitas berirama. Kamu tentu dapat melakukan variasi gerak langkah kaki dan ayunan lengan.

Tujuan : Meningkatkan keterampilanmu terkait aktivitas gerak berirama.

Sarana/fasilitas : Lagu/musik, peluit, *tape recorder*, atau peralatan musik.

Pelaksanaan:

1. Bentuklah kelompok yang beranggotakan 4–6 orang. Setiap kelompok melakukan variasi gerakan 1 dan gerakan 2.

Gerakan 1

- a. Gerakan langkah kaki ke depan dan belakang.
- b. Gerakan langkah kuda.
- c. Gerakan mengayunkan lengan ke atas.
- d. Gerakan mengayunkan lengan ke samping.

Gerakan 2

- a. Gerakan melemaskan otot leher bagian belakang dan samping.
 - b. Gerakan meregangkan otot lengan, sisi tubuh, dan tungkai.
 - c. Gerakan menguatkan otot sisi tubuh, perut, pinggul, dan paha.
2. Lakukan kedua gerakan tersebut bersama kelompokmu. Lakukan gerakan 1 terlebih dahulu, kemudian lakukan gerakan 2. Lakukan kedua gerakan tersebut dengan tepat dan benar.

Lakukan kegiatan ini secara disiplin dan tanggung jawab. Kembangkan sikap saling bekerja sama (gotong royong) dengan anggota kelompok. guru akan memberikan penilaian terhadap kelompokmu. Jika kesulitan, mintalah arahan guru secara santun.



Kamu telah mempelajari materi aktivitas gerak berirama. Untuk mengukur kemampuanmu terhadap materi ini, berikan tanda (✓) pada kolom "Ya" atau "Tidak" pada tabel berikut.

Nama Peserta Didik :
Kelas/Nomor Presensi :
Materi Pokok :
Tanggal :

| No. | Aspek Pengetahuan | Ya | Tidak |
|-----|--|----|-------|
| 1. | Mampu menjelaskan langkah ke depan dan belakang. | | |
| 2. | Mampu menjelaskan langkah ke samping kiri dan kanan. | | |
| 3. | Mampu menjelaskan langkah kaki berkelok-kelok ke depan dan belakang. | | |

| No. | Aspek Pengetahuan | Ya | Tidak |
|-----|---|----|-------|
| 4. | Mampu menjelaskan langkah ke samping dan menekuk. | | |
| 5. | Mampu menjelaskan ayunan satu lengan ke depan belakang. | | |
| 6. | Mampu menjelaskan ayunan satu lengan ke samping kanan dan kiri. | | |
| 7. | Mampu menjelaskan ayunan dua lengan ke atas dan ke bawah. | | |
| 8. | Mampu menjelaskan ayunan dua lengan ke depan belakang. | | |
| 9. | Mampu menjelaskan ayunan dua lengan silang di depan dan belakang badan. | | |
| No. | Aspek Keterampilan | Ya | Tidak |
| 10. | Mampu mempraktikkan langkah ke depan dan belakang. | | |
| 11. | Mampu mempraktikkan langkah ke samping kiri dan kanan. | | |
| 12. | Mampu mempraktikkan langkah kaki berkelok-kelok ke depan dan belakang. | | |
| 13. | Mampu mempraktikkan langkah ke samping dan menekuk. | | |
| 14. | Mampu mempraktikkan ayunan satu lengan ke depan belakang. | | |
| 15. | Mampu mempraktikkan ayunan satu lengan ke samping kanan dan kiri. | | |
| 16. | Mampu mempraktikkan ayunan dua lengan ke atas dan ke bawah. | | |
| 17. | Mampu mempraktikkan ayunan dua lengan ke depan belakang. | | |
| 18. | Mampu mempraktikkan ayunan dua lengan silang di depan dan belakang badan. | | |



Gambar 8.1 Perlombaan renang gaya bebas



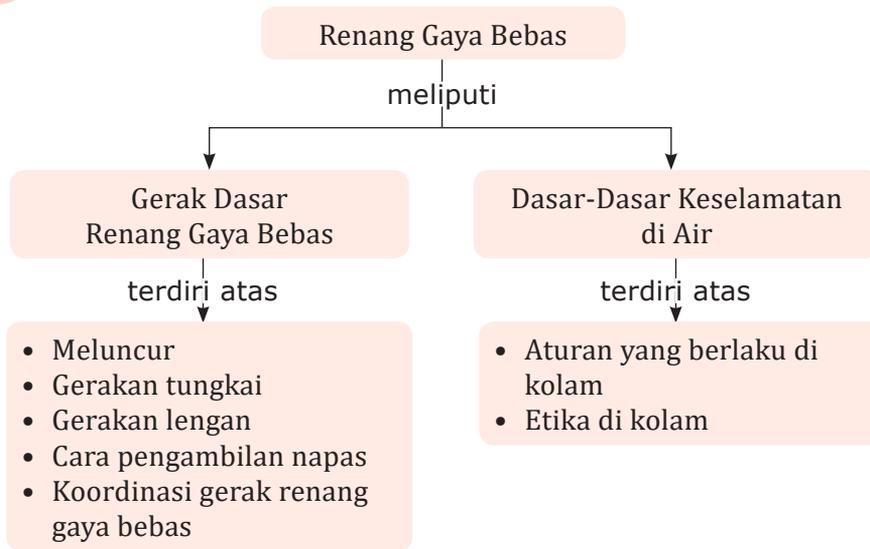
Renang Gaya Bebas

Renang merupakan salah satu olahraga yang digemari banyak orang. Olahraga ini dapat menjadi sarana mengisi aktivitas positif dan rekreasi. Selain menyenangkan, renang memiliki manfaat bagi kesehatan. Bagaimana tidak? Dengan berenang, seluruh otot dan bagian tubuh bergerak terus-menerus. Begitu pula dalam renang gaya bebas, perenang akan menggerakkan seluruh otot. Renang gaya bebas dapat menguji kemampuan fisik dan mental.

Latihan berenang secara rutin akan menghasilkan gerak dasar yang baik. Gerak tersebut meliputi gerakan meluncur, ayunan lengan, tungkai kaki, dan pernapasan. Gerak dasar ini akan dikoordinasikan menjadi satu gerakan renang gaya bebas yang utuh. Keutuhan gerakan akan sempurna jika diikuti dengan latihan rutin. Saat berlatih renang, kamu harus taat pada aturan yang berlaku di area kolam renang. Penerapan aturan memungkinkan kegiatan di kolam renang berjalan tertib dan aman.



Peta Konsep



Kata Kunci

- renang gaya bebas
- gerakan meluncur
- variasi gerak meluncur
- gerakan tungkai
- gerakan lengan
- cara pengambilan napas
- koordinasi gerakan
- dasar-dasar keselamatan di air



Tujuan Pembelajaran

Setelah membahas pelajaran ini, kamu akan mampu:

1. menjelaskan gerak meluncur, tungkai kaki, dan lengan dalam renang gaya bebas;
2. menjelaskan cara pengambilan napas dalam renang gaya bebas;
3. menjelaskan dasar-dasar keselamatan di air;
4. mempraktikkan gerak meluncur, tungkai kaki, dan lengan dalam renang gaya bebas;
5. mempraktikkan cara pengambilan napas dalam renang gaya bebas;
6. mempraktikkan dasar-dasar keselamatan di air.

Renang termasuk cabang olahraga yang memberikan banyak manfaat. Renang dapat meningkatkan kebugaran dan rasa percaya diri. Amatilah kegiatan renang seperti Gambar 8.1. Pada gambar tersebut, tampak beberapa anak sedang berlomba renang. Dengan rasa percaya diri tinggi, anak-anak berusaha menjadi yang tercepat. Kondisi ini juga didukung dengan tingkat kebugaran tubuh. Tubuh bugar merupakan karunia Tuhan Yang Maha Esa yang harus disyukuri. Rasa syukur tersebut diwujudkan dengan berolahraga, renang misalnya, secara disiplin.

Pada pelajaran ini, kamu akan mempelajari gerak dasar renang gaya bebas. Kamu juga akan membahas dasar-dasar keselamatan di air. Simaklah materi ini dengan sungguh-sungguh.

A. Gerak Dasar Renang Gaya Bebas

Apa yang dimaksud dengan renang? Renang adalah olahraga yang dilakukan di dalam air dengan menggerakkan anggota badan dan mengapung di air. Salah satu gaya dalam renang adalah gaya bebas. Sebelum memulai pembelajaran renang, lakukan kegiatan berikut.



Ayo, Berdiskusi!

Bagaimana sikap tubuh saat berenang? Diskusikan pertanyaan ini bersama temanmu. Tuliskan hasil diskusi pada buku tugas, kemudian kemukakan kepada teman dan gurumu secara santun. Melalui diskusi, keberanianmu dalam berpendapat bisa meningkat. Makin sering berpendapat, makin tinggi percaya dirimu.

Melalui kegiatan tersebut, kamu memiliki pengetahuan awal tentang sikap tubuh saat berenang. Posisi tubuh harus sejajar permukaan air. Agar kamu mampu menguasai gerak dasar berenang, simaklah materi berikut.

1. Meluncur pada Renang Gaya Bebas

Meluncur sering dilakukan ketika bermain air di kolam renang. Bagaimana caranya? Saat meluncur, posisi badan mengapung di permukaan air. Kedua lengan dalam posisi lurus ke depan, sementara kedua kaki (tungkai) lurus ke belakang. Dengan menggerakkan badan, kamu mampu meluncur.

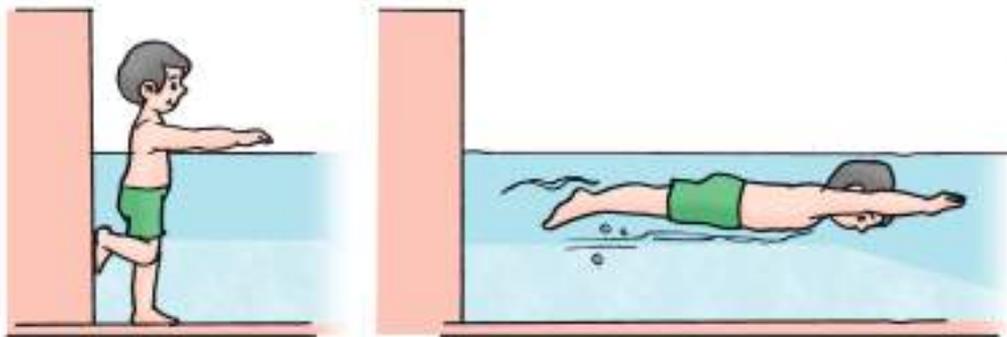
Gerakan meluncur dapat dilakukan secara sendiri atau dengan bantuan alat. Alat yang dapat digunakan ialah papan pelampung. Kamu juga dapat meminta bantuan teman untuk belajar meluncur.

a. Meluncur Tanpa Alat Bantu

Bagaimana cara melakukan gerakan meluncur tanpa alat bantu? Dalam belajar gerakan meluncur tanpa alat bantu, ikutilah langkah-langkah berikut.

1. Sikap badan berdiri di tepi kolam renang.
2. Badan dibungkukkan ke depan. Kedua tangan dijulurkan lurus ke depan. Pandangan tertuju pada air kolam renang.
3. Tolakkan kaki pada dinding kolam hingga meluncur. Saat meluncur, kedua lengan, badan, dan kaki lurus sejajar permukaan air.

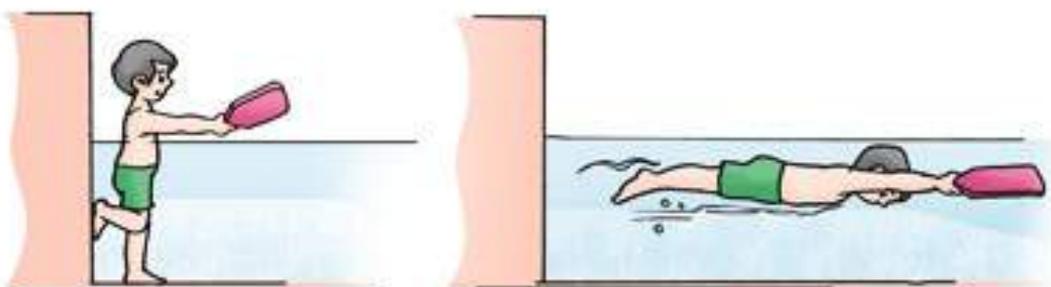
Amatilah gerakan meluncur seperti Gambar 8.2. Praktikkan gerakan ini bersama temanmu. Amatilah gerakan temanmu dan bandingkan dengan gerakanmu. Jelaskan hasil pengamatanmu kepada teman dan guru secara santun.



Gambar 8.2 Gerakan meluncur secara sendiri

b. Meluncur dengan Alat

Bagaimana gerakan meluncur dengan menggunakan alat bantu berupa papan seluncur? Amatilah Gambar 8.3 berikut. Diskusikan cara melakukan gerakan meluncur seperti gambar tersebut. Jelaskan hasil pembahasannya kepada guru secara santun.



Gambar 8.3 Gerakan meluncur dengan papan seluncur

Dari Gambar 8.3, kamu mengetahui cara meluncur. Bandingkan hasil diskusimu dengan langkah-langkah berikut.

1. Sikap badan berdiri di tepi kolam renang. Satu kaki ditekuk ke belakang dan berpijak pada dinding kolam.
2. Badan dibungkukkan ke depan. Kedua tangan dijulurkan lurus ke depan sambil memegang papan seluncur. Pandangan tertuju ke bawah.
3. Lakukan tolakan kaki pada dinding kolam hingga posisi badan meluncur. Saat meluncur, posisi badan dalam keadaan lurus sejajar permukaan air.

2. Gerakan Tungkai pada Renang Gaya Bebas

Seperti meluncur, gerakan tungkai dapat dilakukan baik menggunakan papan seluncur. Saat belajar gerakan tungkai, kamu dapat memanfaatkan bantuan teman atau instruktur renang. Kembangkan sikap kerja sama (gotong royong) dalam belajar gerakan tungkai.

Bagaimana cara belajar gerakan tungkai dalam renang gaya bebas? Cara belajar gerakan tungkai kaki sebagai berikut.

1. Masuklah ke kolam renang dengan kedalaman sebatas dada.
2. Berpeganglah pada dinding kolam atau papan pembelajaran untuk belajar gerakan tungkai.
3. Saat lengan berpegangan, posisi badan telungkup sejajar permukaan air.
4. Kedua tungkai digerakkan naik turun bergantian antara kanan dan kiri. Gerakan kaki dilakukan hingga paha kaki.

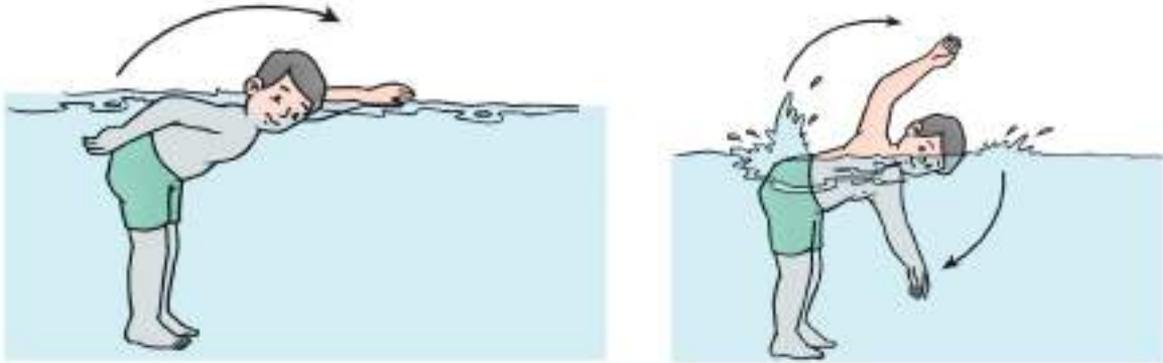
Amatilah cara belajar gerakan tungkai seperti gambar berikut. Peragakan gerakan tungkai seperti gambar secara tanggung jawab. Lakukan gerakan ini bersama temanmu dengan didampingi guru. Jika masih kesulitan, kamu dapat minta bimbingan guru.



Gambar 8.4 Belajar menggerakkan tungkai dengan berpegangan pada dinding kolam dan belajar menggerakkan tungkai dengan berpegangan pada papan seluncur

3. Gerakan Lengan pada Renang Gaya Bebas

Gerakan lengan pada renang gaya bebas seperti mengayuh. Bagaimana cara menggerakkan lengan? Amatilah gerakan lengan seperti gambar berikut. Gambar 8.5 menunjukkan gerakan lengan ke bawah. Gambar 8.5 menunjukkan gerakan lengan ke depan. Apa perbedaan kedua gerakan lengan tersebut? Diskusikan bersama temanmu, kemudian jelaskan hasil diskusi kepada teman dan guru secara santun.



Gambar 8.5 Gerakan lengan ke bawah dan gerakan lengan ke depan

Kamu telah mengetahui perbedaan kedua gerakan lengan seperti gambar tersebut. Bagaimana cara melakukan gerakan lengan pada renang gaya bebas? Langkah-langkahnya sebagai berikut.

1. Masuklah ke kolam renang. Sikap badan berdiri di dalam kolam.
2. Bungkukkan badan sejajar permukaan air. Kedua lengan diluruskan ke depan sejajar permukaan air.
3. Tarik lengan kiri ke bawah, terus ditarik sampai ke belakang. Angkat lengan kiri keluar permukaan air, ayunkan tangan kiri ke depan.
4. Ketika lengan kiri diangkat keluar permukaan air, gerakkan lengan kanan ke bawah. Lakukan gerakan ini seperti menggerakkan lengan kiri.
5. Angkat lengan kanan keluar dari permukaan air. Ayunkan lengan kanan ke depan.
6. Lakukan gerakan secara berulang-ulang.



Bersama temanmu, lakukan gerakan lengan pada renang gaya bebas. Lakukan gerakan lengan sesuai urutan langkah-langkahnya dengan tepat. Lakukan gerakan ini dengan memperhatikan faktor keselamatan

dalam aktivitas di air. Amatilah gerakan temanmu dan bandingkan dengan gerakanmu. Jelaskan hasil pengamatanmu kepada guru secara santun.

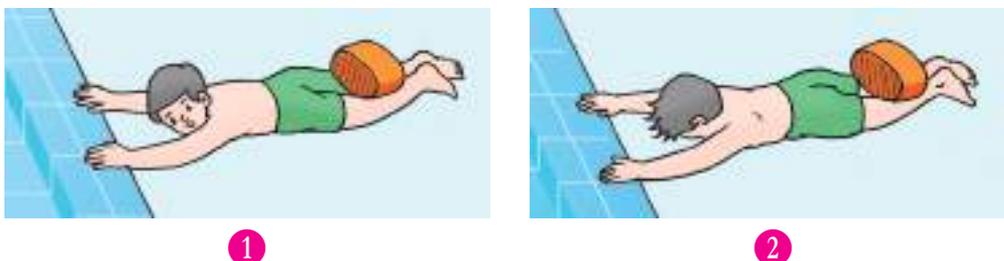
4. Pengambilan Napas pada Renang Gaya Bebas

Bagaimana pengambilan napas pada renang gaya bebas? Cara bernapas saat berenang tidak sama ketika kamu bernapas di darat. Saat berenang, kamu bernapas menggunakan mulut. Pengambilan napas pada renang gaya bebas dilakukan dengan cara berikut.

1. Miringkan kepala ke kanan atau kiri. Pengambilan napas dilakukan pada akhir gerakan menarik (*pull*).
2. Sebagian mulut atau seluruhnya di atas permukaan air untuk menghirup udara.
3. Masukkan kepala ke dalam air, kemudian embuskan napas melalui mulut. Udara dikeluarkan sedikit demi sedikit sebagai bentuk pengaturan napas.

Agar mampu menguasai cara pengambilan napas, kamu harus rutin dan disiplin belajar. Bagaimana pembelajaran pengambilan napas pada renang gaya bebas? Pembelajaran pengambilan napas pada renang gaya bebas sebagai berikut.

1. Pembelajaran pengambilan napas dengan papan pelampung. Amatilah cara pengambilan napas seperti gambar 8.6. Lakukan pembelajaran tersebut bersama temanmu dengan tanggung jawab. Jika kesulitan melakukannya, mintalah bimbingan gurumu.



Gambar 8.6 Cara pengambilan napas pada renang gaya bebas dengan bantuan papan pelampung

2. Pembelajaran napas pada renang gaya bebas diawali gerakan meluncur. Amatilah Gambar 8.7 dengan cermat. Peragakan gerakan tersebut bersama temanmu. Amatilah gerakan temanmu dan bandingkan dengan gerakanmu. Jelaskan hasil pengamatan kepada guru secara santun. Mintalah bimbingan gurumu jika kesulitan melakukan gerakan tersebut.



Gambar 8.7 Cara pengambilan napas pada renang gaya bebas dengan diawali gerakan meluncur

5. Rangkaian Gerakan Renang Gaya Bebas

Koordinasi merupakan kombinasi secara menyeluruh dari rangkaian gerakan renang gaya bebas. Bagaimana cara koordinasi gerakan renang gaya bebas? Rangkaian gerakan renang gaya bebas dapat dilakukan dengan cara berikut.

1. Lengan kanan mendayung ke bawah di samping badan.
2. Tarik kepala ke atas, siku ditekuk sedikit. Luruskan kepala di atas permukaan air. Pada saat ini, lengan kiri tetap dalam kondisi lurus ke depan.
3. Ketika lengan kanan lurus ke depan, lengan kiri melakukan gerakan seperti gerakan lengan kanan.
4. Lakukan pengembalian napas pada renang gaya bebas.
5. Lakukan latihan secara berulang-ulang.

Amatilah rangkaian gerakan renang gaya bebas seperti Gambar 8.8. Praktikkan gerakan ini bersama temanmu dengan disiplin dan tanggung jawab. Mintalah arahan gurumu saat melakukan rangkaian gerakan renang gaya bebas.



Gambar 8.8 Rangkaian gerakan renang gaya bebas

Kamu telah mempelajari gerak dasar renang gaya bebas. Agar menguasai gerakannya, kamu harus belajar renang dengan disiplin dan tanggung jawab. Tumbuhkan sikap percaya diri dan berani saat berenang. Sikap inilah yang mampu memotivasimu cepat menguasai gerak renang gaya bebas.



Tahukah Kamu?

Manfaat Renang Gaya Bebas

Renang gaya bebas memiliki banyak manfaat. Apa sajakah manfaatnya? Manfaat renang gaya bebas sebagai berikut.

1. Menambah tinggi badan.
2. Melatih otot-otot tubuh.
3. Meningkatkan daya tahan tubuh.
4. Memperkuat pernapasan.
5. Melatih kerja otak.
6. Membentuk postur tubuh ideal.

Pembelajaran gerak dasar renang gaya bebas sudah kamu lakukan. Pada pembelajaran renang, faktor keselamatan dan keamanan sangat penting. Kamu harus menumbuhkan sikap tanggung jawab dalam pembelajaran renang. Sikap ini juga perlu dibiasakan dalam kehidupan sehari-hari. Sudahkah kamu membiasakan sikap tanggung jawab dalam kehidupan sehari-hari?



Unjuk Kemampuan

Mempraktikkan Koordinasi Gerakan Renang Gaya Bebas

Bersama temanmu, lakukan rangkaian gerakan renang gaya bebas. Lakukan rangkaian gerakan dengan mengikuti langkah-langkah berikut.

1. Posisi awal, bersiap di kolam renang. Lakukan pemanasan terlebih dahulu agar kondisi tubuh siap beraktivitas di air.
2. Lakukan rangkaian gerakan renang gaya bebas. Awali dengan gerakan meluncur. Lengan kanan diayunkan ke depan dan ke bawah untuk memperoleh dorongan. Pandangan mengarah ke dasar kolam.
3. Lengan kiri diayunkan ke depan. kepala di palingkan ke sisi kanan sampai mulut keluar dari dalam air. Tarik napas menggunakan mulut.

4. Saat mengayukan tangan, kaki dilecutkan ke air.
 5. Lakukan cara pengambilan napas pada renang gaya bebas dengan benar.
 6. Lakukan rangkaian gerakan ini dengan sikap tubuh yang benar.
-

Pada pembelajaran ini, guru melakukan pengamatan untuk menilai sikap dan gerakanmu. Setelah selesai kegiatan, lakukan pendinginan. Bersihkan pula badanmu dengan air bersih.

B. Dasar-Dasar Keselamatan di Air

Aktivitas di air harus memperhatikan aturan yang berlaku. Penerapan aturan tersebut tidak dapat terlepas dari faktor etika. Untuk mengawali pembelajaran materi ini, lakukan kegiatan berikut.



Ayo, Mengamati dan Mengidentifikasi!

Amatilah kegiatan pengunjung di kolam renang. Identifikasilah aktivitas yang dilakukan pengunjung. Apakah kegiatannya dikatakan positif? Atau termasuk perilaku negatif? Seperti membuang sampah sembarangan. Jika tidak memungkinkan, amatilah gambar kegiatan di sebuah kolam renang. Gambar tersebut telah disediakan guru. Identifikasilah kegiatan pengunjung pada gambar tersebut. Tuliskan perilaku positif dan perilaku negatif yang dilakukan pengunjung. Bahaslah bersama temanmu, kemudian jelaskan kepada teman dan gurumu secara santun.

Melalui kegiatan di atas, kamu mengetahui perilaku positif dan perilaku negatif dalam kegiatan di air. Terkait dengan perilaku tersebut, kamu harus memperhatikan aturan yang berlaku. Apa sajakah itu?

1. Aturan yang Berlaku di Kolam Renang

Keselamatan termasuk faktor penting di tempat mana pun. Saat melakukan kegiatan di air, kamu harus memperhatikan faktor keselamatan. Oleh karena itu, kamu perlu mengetahui aturan umum yang berlaku di kolam renang berikut.

1. Lakukan pemanasan sebelum berenang. Tujuannya menghindarkan diri dari bahaya cedera atau keram.

2. Setelah pemanasan, duduklah di tepi kolam renang. Masukkan kedua kaki di dalam air. Basahilah seluruh tubuh.
3. Hindarkan diri dari kegiatan berlari-lari di pinggir kolam renang.
4. Jika memiliki penyakit menular, sebaiknya tidak berlatih berenang.
5. Gunakan pakaian renang ketika berlatih berenang di kolam renang.
6. Patuhi petunjuk dan instruksi yang diberikan pelatih atau guru.



Gambar 8.9 Berlari di pinggir kolam renang membahayakan keselamatan diri dan orang lain

2. Etika di Kolam Renang

Amatilah kegiatan yang dilakukan seorang anak seperti Gambar 8.10. Gambar tersebut menunjukkan seorang anak membuang sampah di tempatnya. Itulah bentuk perilaku positif yang dapat diterapkan di tempat umum.



Gambar 8.10 Membuang sampah di tempat sampah termasuk perilaku bermoral

Etika berkaitan dengan faktor moral. Faktor ini harus kamu perhatikan ketika berada di mana pun. Kamu harus memiliki etika yang baik di mana pun berada. Begitu pula ketika berada di kolam renang, kamu harus memperhatikan etika yang berlaku. Dengan

begitu, kamu dan orang lain merasa nyaman saat berenang. Kamu juga harus memelihara kebersihan di sekitar kolam renang.

Kolam renang merupakan fasilitas publik yang dimanfaatkan masyarakat umum. Sebagai pengguna, kamu harus turut serta dalam pemeliharannya. Salah satu caranya dengan menjaga kebersihan kolam renang. Meskipun pengelola kolam renang memiliki petugas kebersihan, kamu harus menjaga kebersihan. Contohnya, membuang sampah di tempat sampah, menyimpan pakaian ganti pada tempat yang disediakan, dan tidak mengotori air kolam renang.



1. Gerak dasar renang gaya bebas meliputi gerakan meluncur, gerakan lengan, gerakan tungkai, dan pengambilan napas.
2. Belajar renang gaya bebas dapat dilakukan tanpa alat bantu atau dengan bantuan alat. Alat yang dapat digunakan ialah pelampung, papan, atau ban.
3. Cara pengambilan napas pada renang bebas dilakukan ketika kepala miring ke kanan atau kiri. Pengambilan napas dilakukan pada akhir gerakan menarik (*pull*).
4. Rangkaian gerakan gaya bebas harus dilakukan secara tanggung jawab. Dengan begitu, kamu lebih cepat menguasai gaya bebas ketika berenang.
5. Etika harus dipegang erat oleh siapa pun. Saat melakukan kegiatan di air, renang misalnya, kamu harus mematuhi aturan yang berlaku. Dengan begitu, kamu dan orang lain merasa nyaman dan aman dalam berenang.



Evaluasi Pengetahuan

A. Pilihlah jawaban yang benar!

1. Gerakan awal dalam berenang ditunjukkan pilihan

A.



C.



B.



D.



2. Akbar berlatih pengambilan napas pada renang gaya bebas. Pernapasan dalam berenang melalui

A. hidung

C. paru-paru

B. mulut

D. perut

3. Andri berlatih gerakan lengan renang gaya bebas. Bagian yang ditebuk ketika mengayuh lengan adalah

A. bahu

C. telapak tangan

B. siku

D. jari

4. Gerakan kaki pada renang gaya bebas menyebabkan tubuh

A. meluncur

C. menyamping

B. mengapung

D. tenggelam

5. Gerakan tungkai kaki sebaiknya dilakukan hingga batas

A. paha

C. betis

B. lutut

D. tumit

6. Sikap kepala ketika pengaturan napas saat berenang dengan menggunakan gaya bebas adalah

A. sejajar permukaan air

B. berada di atas permukaan air

C. berada di bawah permukaan air

D. menoleh ke samping kanan dan kiri

7. Posisi lengan pada gaya bebas berada di
 - A. atas kepala
 - B. samping kepala
 - C. bawah dada
 - D. belakang punggung
8. Ketika berada di lokasi kolam renang, kita harus
 - A. menjaga kebersihan
 - B. pemanasan dengan berlari
 - C. membuang sampah di kolam
 - D. mengabaikan aturan yang berlaku
9. Tindakan yang sesuai etika di kolam renang adalah . . .
 - A. Rina mengajari adiknya berenang.
 - B. Adi mendorong teman ke kolam renang.
 - C. Dewi tidak membuang bungkus permen ke kolam.
 - D. Dodo bermain petak umpet bersama teman-temannya.
10. Salah satu bahaya yang dialami perenang ketika berenang di kolam renang adalah
 - A. keram perut
 - B. mengambang
 - C. telinga kemasukan air
 - D. terpeleset ke dalam air

B. Mari menjawab dengan benar!

1. Jelaskan gerakan lengan pada renang gaya bebas!
2. Mengapa pengambilan napas pada renang melalui mulut?
3. Sebutkan aturan-aturan yang perlu diperhatikan ketika berenang!
4. Bagaimana sikapmu saat melihat seseorang membuang sampah sembarangan di area kolam renang?
5. Jelaskan etika di kolam renang!

Evaluasi Keterampilan

Unjuk Kerja

Sebelum berenang di kolam renang, lakukan pemanasan terlebih dahulu. Kamu dapat melakukan praktik pemanasan sebelum berenang. Kamu dapat melakukan gerakan ringan. Setelah pemanasan selesai, duduklah di tepi kolam dan basahilah tubuhmu sebelum masuk ke kolam renang. Ceburkan tubuhmu dalam air secara perlahan. Upaya ini dilakukan agar tubuh siap dan beradaptasi dengan perubahan suhu dari darat ke air. Lakukan keterampilan rangkaian gerak renang gaya bebas meliputi:

1. meluncur,
2. gerakan lengan,
3. gerakan tungkai kaki,

4. cara pengambilan napas, dan
- 5 rangkaian gerakan renang gaya bebas. dengan disiplin dan tanggung jawab.



Kamu telah mempelajari materi renang gaya bebas. Setelah mempelajari materi tersebut, kamu dapat mengetahui pentingnya pembelajaran materi renang gaya bebas. Dapatkah kamu menerapkan materi pembelajaran tersebut dalam kehidupan sehari-hari?

1. Apa manfaat mempelajari materi renang gaya bebas?
2. Apa materi yang paling berkesan menurutmu? Berikan alasannya!
3. Apa sikap positif yang dapat kamu petik dari pembelajaran materi renang gaya bebas?



Mempraktikkan Gerakan Dasar Renang Gaya Bebas

Kamu telah mempelajari mengenai gerak dasar dan pengambilan napas pada renang gaya bebas. Kamu juga telah mempelajari gerakan renang gaya bebas dan dasar-dasar keselamatan di dalam air. Lakukan aktivitas berikut bersama temanmu.

Tujuan : Meningkatkan keterampilan mengenai gerak dasar renang gaya bebas.

Sarana/fasilitas : Pakaian renang, pelampung, papan pembelajaran, dan kaca mata renang.

Pelaksanaan:

1. Praktikkan gerakan meluncur dengan mengikuti langkah-langkah berikut.
 - a. Sikap badan berdiri di tepi kolam renang. Satu kaki ditekuk ke belakang dan berpijak pada dinding kolam.
 - b. Bungkukkan badan ke depan. Kedua tangan dijulurkan lurus ke depan sambil memegang papan plastik. Pandangan tertuju ke bawah.
 - c. Lakukan tolakan kaki pada dinding kolam hingga posisi badan meluncur. Saat meluncur, posisi badan dalam keadaan lurus sejajar permukaan air.

2. Lakukan gerakan lengan pada renang gaya bebas.
3. Lakukan gerakan tungkai pada renang gaya bebas.
4. Lakukan pengambilan pernapasan dalam renang gaya bebas.

Lakukan aktivitas ini bersama temanmu dengan disiplin dan tanggung jawab. Perhatikan etika yang berlaku di kolam renang. Mintalah arahan gurumu jika mengalami kesulitan dalam melakukan aktivitas ini.



Kamu telah mempelajari materi renang gaya bebas. Untuk mengukur kemampuanmu terhadap materi ini, berikan tanda (✓) pada kolom "Ya" atau "Tidak" pada tabel berikut.

Nama Peserta Didik :
Kelas/Nomor Presensi :
Materi Pokok :
Tanggal :

| No. | Aspek Pengetahuan | Ya | Tidak |
|-----|--|----|-------|
| 1. | Mampu menjelaskan gerak dasar meluncur dalam renang gaya bebas. | | |
| 2. | Mampu menjelaskan gerakan lengan dalam renang gaya bebas. | | |
| 3. | Mampu menjelaskan tungkai kaki dalam renang gaya bebas. | | |
| 4. | Mampu menjelaskan cara pengambilan pernapasan dalam renang gaya bebas. | | |
| 5. | Mampu menjelaskan etika dalam melakukan aktivitas di air. | | |

| No. | Aspek Keterampilan | Ya | Tidak |
|-----|--|----|-------|
| 6. | Mampu mempraktikkan gerak dasar meluncur dalam renang gaya bebas. | | |
| 7. | Mampu mempraktikkan gerakan lengan dalam renang gaya bebas. | | |
| 8. | Mampu mempraktikkan tungkai kaki dalam renang gaya bebas. | | |
| 9. | Mampu mempraktikkan cara pengambilan pernapasan dalam renang gaya bebas. | | |
| 10. | Mampu menyebutkan contoh etika dalam melakukan aktivitas di air. | | |



Gambar 9.1 Cedera dalam olahraga sepak bola



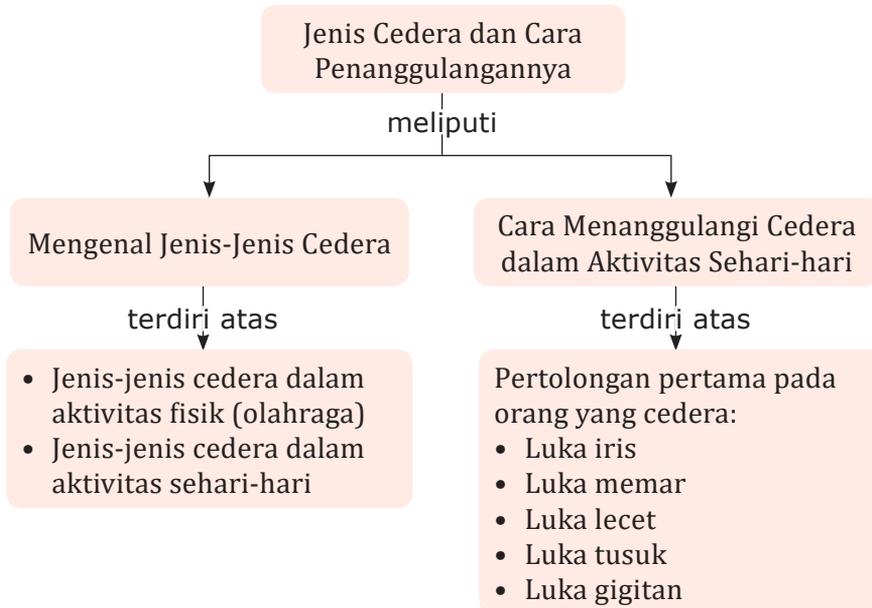
Jenis Cedera dan Cara Penanggulangannya

Amatilah Gambar 9.1! Pada gambar tersebut, tampak anak-anak sedang bermain sepak bola. Akan tetapi, permainan sepak bola terpaksa terhenti karena ada satu anak yang kesakitan. Anak tersebut ternyata mengalami cedera atau luka. Kakinya terkilir akibat terjatuh. Temannya pun segera merawat cedera tersebut. Agar cedera tidak makin parah, anak tersebut dibawa ke pinggir lapangan. Pengobatan untuk cedera ini dapat dilakukan dengan pengompresan terlebih dahulu. Hindari mengurut cedera kaki yang terkilir. Boleh jadi cederanya bertambah parah. Bagaimana cara tepat menangani cedera?

Pada pelajaran ini, kamu akan mempelajari jenis-jenis cedera. Kamu juga akan belajar menangani cedera ketika melakukan kegiatan sehari-hari. Dengan mempelajari materi ini, kamu akan merasa aman dan nyaman dalam beraktivitas sehari-hari.



Peta Konsep



Kata Kunci

- aktivitas fisik
- aktivitas sehari-hari
- cedera
- luka
- memar
- pendarahan
- kehilangan kesadaran
- pertolongan pertama
- penanganan cedera



Tujuan Pembelajaran

Setelah membahas pelajaran ini, kamu akan mampu:

1. menunjukkan jenis-jenis cedera dalam aktivitas fisik dan kehidupan sehari-hari;
2. menjelaskan cara menangani jenis-jenis cedera dalam aktivitas fisik dan kehidupan sehari-hari;
3. menjelaskan jenis-jenis cedera dalam aktivitas fisik dan kehidupan sehari-hari; serta
4. mendemonstrasikan cara menangani jenis-jenis cedera dalam aktivitas fisik dan kehidupan sehari-hari.

Olahraga, sepak bola misalnya, merupakan aktivitas fisik yang membuat tubuh sehat dan bugar. Bersyukurlah kamu memiliki tubuh sehat dan bugar. Bentuk syukur dapat dilakukan dengan menjaga kesehatan melalui olahraga. Meskipun demikian, saat berolahraga, kamu harus berhati-hati. Kamu juga perlu melakukan pemanasan terlebih dahulu agar terhindar dari cedera. Memang, saat berolahraga, kadang terjadi gerakan yang menimbulkan cedera. Bahkan, dalam beraktivitas sehari-hari pun dapat menimbulkan cedera.

Apa yang dimaksud dengan cedera? Bagaimana cara menangani cedera? Pada pelajaran ini, kamu akan mempelajari jenis-jenis cedera dan cara menanggulangnya.

A. Mengetahui Jenis Cedera dalam Aktivitas Fisik dan Aktivitas Sehari-hari

Cedera diartikan sebagai keadaan bagian tubuh mengalami gangguan dan menimbulkan rasa sakit. Akibat cedera, gerak tubuh kita terhambat. Cedera dapat dialami seseorang saat beraktivitas fisik atau aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu, sebelum beraktivitas, kamu hendaknya berdoa dan melakukan pemanasan. Sebelum mempelajari materi lebih mendalam, lakukan kegiatan berikut.



Ayo, Mencari Tahu!

Bersama temanmu, cari informasi tentang penyebab terkilir. Bagian tubuh mana saja yang dapat mengalami keseleo? Apakah cedera tersebut mengganggu gerakan tubuh? Kamu dapat mencari informasinya dari berbagai sumber bacaan. Informasi yang ditemukan dicatat pada buku dan digunakan untuk menjawab pertanyaan tersebut. Catat hasil diskusi pada buku, kemudian disampaikan kepada teman dan guru secara santun.

Melalui kegiatan tersebut, kamu memiliki pengetahuan awal terkait jenis cedera. Secara umum, jenis cedera dikelompokkan menjadi cedera ringan dan cedera berat. Bersama temanmu, bahaslah perbedaan antara cedera ringan dan cedera berat. Kamu dapat mengeksplorasi pengetahuanmu dengan menggunakan berbagai sumber bacaan. Catat informasi yang ditemukan, kemudian jelaskan hasil diskusi kepada teman dan guru.

1. Jenis Cedera dalam Aktivitas Fisik (Olahraga)

Apa sajakah jenis cedera yang terjadi saat beraktivitas fisik? Mengapa dapat terjadi cedera saat beraktivitas fisik? Diskusikan pertanyaan ini bersama temanmu. Gunakan berbagai sumber referensi untuk menunjang hasil diskusi. Jelaskan hasil diskusi kepada guru dan teman secara santun.

Saat beraktivitas fisik, sangat rentan terjadi bahaya cedera. Jenis-jenis cedera dalam aktivitas fisik sebagai berikut.

a. Memar

Memar adalah keadaan cedera yang terjadi pada jaringan ikat di bawah kulit. Memar biasanya karena benturan atau pukulan pada kulit. Memar menimbulkan daerah kebiru-biruan atau kehitaman pada kulit. Nyeri karena luka memar biasanya ringan sampai sedang dan pembengkakan yang menyertai sedang sampai berat. Memar dapat terjadi pada daerah kepala, bahu, siku, tangan, dada, perut, dan kaki.



Gambar 9.2 Mengompres cedera memar

Bagaimana penanganan luka memar? Amatilah penanganan luka memar pada Gambar 9.2. Praktikkan langkah-langkah berikut.

1. Kompres dengan es dan air panas bergantian tiap tiga jam sekali selama 12–24 jam. Pengompresan untuk menghentikan pendarahan kapiler.
2. Istirahat untuk mencegah cedera lebih lanjut. Istirahat juga mempercepat pemulihan jaringan lunak yang rusak.
3. Hindari benturan di daerah cedera saat beraktivitas fisik.

b. Cedera Otot

Cedera otot terdiri atas cedera otot tendon dan cedera otot ligamen. Otot tendon menghubungkan otot dan sendi atau otot dan tulang. Otot ligamen mengikat tulang dan persendian. Bagaimana cara menanggulangi cedera otot? Penanggulangan cedera otot dengan mengistirahatkan bagian cedera dan mengompresnya dengan es.



Gambar 9.3 Mengompres bagian cedera dengan es

Cedera otot lain adalah kram otot. Penyebab kram adalah kelelahan otot, kurangnya pemanasan dan peregangan, serta gangguan sirkulasi darah menuju otot. Kram otot menyebabkan rasa nyeri. Amatilah gambar berikut.



Gambar 9.4 Kram otot

Bagaimana cara menanggulangi kram otot? Diskusikan bersama temanmu secara tanggung jawab. Carilah sumber bacaan untuk mendukung hasil diskusi. Catat hasil diskusi dan jelaskan kepada guru secara santun.

c. Pendarahan

Saat beraktivitas fisik, seseorang dapat mengalami pendarahan. Apa jenis pendarahan yang terjadi saat beraktivitas fisik? Pendarahan yang sering terjadi saat beraktivitas fisik adalah pendarahan hidung, mulut, dan kulit. Bagaimana cara mengatasi pendarahan? Mari, kita simak materi berikut.

1) Pendarahan Hidung

Amatilah upaya mengatasi pendarahan hidung seperti Gambar 9.5. Gambar tersebut menunjukkan cara mengatasi pendarahan hidung (mimisan).



Gambar 9.5 Tindakan mengatasi pendarahan hidung (mimisan)

Dari Gambar 9.5, kamu dapat mengetahui cara mengatasi pendarahan hidung. Langkah-langkahnya sebagai berikut.

1. Dudukkan penderita. Jepit hidung sedikit ke bawah tulang rawan hidung. Posisi ibu jari berhadapan dengan jari-jari lain. Lakukan selama 5 menit. Anjurkan korban bernapas melalui mulut.
2. Berikan kompres dingin di sekitar batang hidung, mata, hingga pipi.
3. Jika pendarahan tidak berhasil dihentikan, segera minta pertolongan kepada orang dewasa di sekitarmu.

2) Pendarahan Mulut

Bagaimana cara menanggulangi pendarahan mulut? Dalam menanggulangi pendarahan mulut, kita harus memperhatikan jalan napas dan pernapasan. Tindakan menanggulangi pendarahan mulut sebagai berikut.

1. Pendarahan dari bibir atau gusi dihentikan dengan penekanan langsung dan kompres dingin.
2. Jika terdapat gigi goyang atau fraktur, gigi tidak dicabut. Korban dibawa ke klinik atau rumah sakit untuk ditangani dokter gigi.

d. Kehilangan Kesadaran (Pingsan)

Mengapa seseorang dapat pingsan? Pingsan adalah keadaan kehilangan kesadaran bersifat sementara dan singkat. Pingsan disebabkan berkurangnya aliran darah, oksigen, dan glukosa. Korban pingsan biasanya karena kelelahan, terpapar sinar matahari dalam waktu lama, dan lapar.

Apa tindakan yang dapat dilakukan saat menolong korban pingsan? Tindakan yang dilakukan untuk menolong korban pingsan sebagai berikut.

1. Jika wajah orang yang pingsan pucat karena kelelahan atau lapar, baringkan di tempat datar. Letakkan kepala lebih rendah dari kaki agar darah mengalir ke kepala korban pingsan.
2. Jika wajah orang yang pingsan memerah, sangga kepalanya dengan bantal atau sesuatu. Tujuannya agar darah mengalir secara normal.
3. Jika korban muntah, miringkan kepala agar muntahan tidak menghalangi pernapasan.
4. Jika pakaian yang dikenakan korban terlalu ketat, kendurkan. Ini dimaksudkan agar korban dapat bernapas dengan lega.
5. Jika korban sudah siaman, beri minuman air gula atau teh manis hangat.
6. Jika korban tidak sadar, segera dibawa ke pusat kesehatan terdekat. Ini dilakukan agar segera mendapat perawatan medis.

2. Jenis-Jenis Cedera dalam Kegiatan Sehari-hari

Saat beraktivitas sehari-hari, kamu mungkin pernah terluka atau terjatuh. Boleh jadi, peristiwa tersebut menimbulkan cedera. Apa sajakah jenis cedera yang terjadi dalam aktivitas sehari-hari? Carilah informasinya dari buku bacaan atau internet. Catatlah informasi yang ditemukan, kemudian diskusikan bersama temanmu. Jelaskan hasil diskusi kepada guru secara santun.

Cedera merupakan kerusakan pada struktur atau fungsi tubuh akibat tekanan fisik berlebihan. Dalam aktivitas sehari-hari, dapat terjadi cedera, seperti luka iris (sayat), luka memar, luka lecet, luka tusuk, luka gigitan, luka bakar, dan cedera otot.

a. Luka Iris (Sayat)

Bagaimana terjadinya luka iris? Luka iris terjadi ketika kulit terkena benda tajam. Luka iris terjadi saat kita menggunakan pisau, menginjak pecahan kaca, atau benda tajam lain. Luka iris tidak boleh disepelekan karena dapat menimbulkan infeksi.

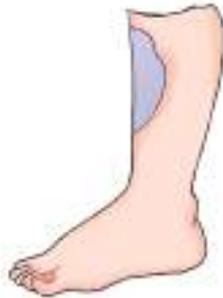
Amatilah luka iris seperti Gambar 9.6. Apakah luka ini termasuk cedera ringan? Bahaslah bersama temanmu, kemudian jelaskan hasil pembahasan kepada teman dan guru.



Gambar 9.6 Luka iris karena benda tajam

b. Luka Memar

Amatilah luka memar seperti Gambar 9.7. Bagaimana luka memar dapat terjadi? Apakah luka ini mengganggu gerak tubuh manusia? Bahaslah bersama temanmu, kemudian jelaskan kepada guru secara santun.



Gambar 9.7 Luka memar karena benturan dengan benda keras

Luka memar terjadi karena bagian tubuh terkena benturan benda keras dengan tekanan keras. Contoh luka memar, yaitu luka karena terbentur meja, luka terkena pukulan, dan luka terkena tendangan. Luka memar ditandai dengan benjolan pada bagian tubuh yang terbentur, kemudian muncul warna kebiru-biruan (lebam).

c. Luka Lecet

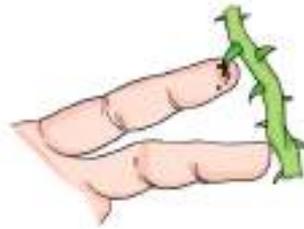
Luka lecet terjadi akibat permukaan kulit tergesek permukaan kasar. Luka lecet umumnya lebih sakit atau perih daripada luka iris. Luka lecet dapat menyakitkan karena menjangkau banyak ujung saraf di bawah kulit. Amatilah Gambar 9.8.



Gambar 9.8 Luka lecet pada siku

d. Luka Tusuk

Luka tusuk diakibatkan benda berujung runcing atau tajam. Luka tusuk umumnya disebabkan benda runcing, seperti garpu, gunting, obeng, anak panah, pecahan kaca, pensil, dan bolpoin. Amatilah luka tusuk seperti Gambar 9.9. Gambar tersebut menunjukkan luka tusuk oleh duri.



Gambar 9.9 Luka tusuk karena duri

Bagaimana ciri-ciri luka tusuk? Ciri-ciri utama luka tusuk dibandingkan luka akibat benda tajam lain adalah kedalaman luka melebihi panjangnya. Makin runcing dan tajam ujung benda, perlukaan makin mudah terjadi.

e. Luka Gigitan

Bagaimana bentuk luka akibat gigitan binatang? Amatilah luka gigitan seperti Gambar 9.10. Bahaslah bersama temanmu terkait bentuk luka gigitan. Jelaskan hasil pembahasan kepada teman dan guru secara santun.



Gambar 9.10 Luka gigitan oleh binatang

Luka gigitan penting diperhatikan dalam dunia kedokteran. Luka ini dapat menyebabkan antara lain:

1. kerusakan jaringan secara umum;
2. pendarahan serius jika pembuluh darah besar terluka;
3. infeksi oleh bakteri atau patogen lainnya, seperti rabies;
4. dapat mengandung racun seperti pada gigitan ular; dan
5. awal dari peradangan dan gatal-gatal.

f. Luka Bakar

Luka bakar adalah kerusakan pada kulit yang disebabkan panas, listrik, zat kimia, gesekan, atau radiasi. Luka bakar mengakibatkan gejala seperti kulit melepuh, kulit mengelupas, kulit hangus, dan pembengkakan. Keadaan ini biasanya menimbulkan gelembung cairan di bawah kulit. Luka bakar juga dapat melukai bagian tubuh lain, seperti otot, pembuluh darah, saraf, paru-paru, dan mata.

Bagaimana bentuk luka bakar? Amatilah bentuk luka bakar seperti Gambar 9.11. Jelaskan luka bakar seperti gambar tersebut. Bandingkan hasil deskripsimu dan hasil deskripsi temanmu. Jelaskan hasil perbandinganmu kepada teman dan guru secara santun.



Gambar 9.11 Luka bakar pada lengan



Ayo, Lakukan

Kamu telah mengetahui luka bakar. Apa sajakah jenis luka bakar? Apakah luka bakar dapat disembuhkan? Carilah informasi mengenai luka bakar melalui berbagai sumber bacaan, seperti buku bacaan atau internet. Ingat, saat menggunakan internet, mintalah pendampingan orang tua atau guru. Catatlah informasi yang ditemukan, kemudian diskusikan dengan temanmu. Sampaikan hasil diskusi kepada teman dan guru secara santun.

Memang, cedera dapat dialami oleh siapa pun. Tidak hanya saat berolahraga, saat beraktivitas sehari-hari pun seseorang bisa cedera. Oleh karena itu, diperlukan sikap disiplin dalam melakukan setiap aktivitas. Dengan sikap ini, kamu akan terhindar dari bahaya cedera.

B. Cara Menanggulangi Cedera dalam Beraktivitas Sehari-hari

Jika ada teman atau diri kita mengalami cedera, kita dapat memberikan pertolongan pertama. Pertolongan pertama adalah pertolongan sementara yang diberikan kepada seseorang yang menderita sakit atau kecelakaan. Sebelum memulai pembelajaran subpelajaran ini, lakukan kegiatan berikut.



Ayo, Mengamati!

Bersama temanmu, carilah gambar seorang atlet yang mengalami cedera saat bertanding. Misalnya, atlet sepak bola yang terkilir pergelangan kakinya. Kondisi pergelangan kaki membengkak. Apa yang sebaiknya dilakukan untuk menangani cedera tersebut? Bagaimana penerapan prinsip *rest, ice, compression, dan elevation* (RICE) dalam penanganan cedera ini? Bahaslah permasalahan ini bersama temanmu. Tuliskan pembahasan bersama pada kertas, kemudian jelaskan kepada teman dan guru.

Melalui kegiatan tersebut kamu mengetahui cara penanganan cedera. Selanjutnya, kamu diajak membahas tindakan pertama dalam menangani cedera. Contoh tindakan pertama yang dapat kamu lakukan dalam menangani cedera sebagai berikut.

1. Luka Iris (Sayat)

Pertolongan pertama pada luka iris atau sayat sebagai berikut.

1. Bersihkan luka dengan air.
2. Taburkan obat antiseptik luka.
3. Pasang plester pada luka agar mulut luka tertutup rapat.
4. Jika diperlukan, pasang pembalut dan tekan pada luka untuk menghentikan pendarahan.

2. Luka Memar

Luka memar dapat disembuhkan dengan perawatan sederhana. Tahapan mengobati luka memar sebagai berikut.

1. Kompres bagian memar dengan air dingin (es) sekira 10 menit. Bagian memar sedikit ditekan untuk mengurangi pembengkakan. Cara ini dilakukan jika luka memar tanpa terjadi pendarahan.
2. Jika terjadi pendarahan pada luka, kompres bagian memar dengan air hangat dahulu selama 15–20 menit. Tujuannya agar pembuluh darah melebar dan aliran darah ke bagian tubuh yang luka lancar. Dengan demikian, proses penyembuhan bisa relatif lebih cepat.
3. Setiap tiga jam sekali, ulangi pengompresan dengan air dingin dan panas bergantian. Pengompresan dilakukan hingga memar atau bengkaknya hilang. Kompres dingin untuk menghilangkan rasa nyeri. Kompres hangat untuk menghilangkan memar.



Ayo, Lakukan

Kompres dingin bertujuan mengurangi pembengkakan dan rasa nyeri. Kamu dapat membuat kompres dingin menggunakan alat dan bahan berikut.

1. Handuk. Rendam handuk dalam air dingin. Peras dan kompreskan pada bagian yang cedera. Kamu dapat mengganti kompres ini setiap sepuluh menit.
2. Kacang polong beku. Bungkus kacang polong beku dengan kain tipis.
3. Es. Gunakan es yang dibungkus plastik. Tambahkan sedikit garam untuk kompres dingin.

3. Luka Lecet

Bagaimana cara pertolongan pertama pada luka lecet? Pertolongan pertama pada luka lecet sebagai berikut.

1. Cuci kulit yang lecet dengan air dan obat antiseptik. Gunakan kain kasa untuk mengelap kulit lecet.
2. Bersihkan tanah atau pasir yang menempel. Tekan bagian lecet dengan kasa bersih untuk menghentikan pendarahan.
3. Tutup luka dengan plester berpembalut lebar untuk menutup luka di sekelilingnya.

4. Luka Tusuk

Luka tusuk terjadi karena masuknya benda tajam dan runcing. Pertolongan pertama pada luka tusuk sebagai berikut.

1. Jika masih terdapat benda tajam pada luka, sebaiknya jangan dicabut. Benda tajam yang tertancap mencegah pendarahan lebih banyak.
2. Lakukan penekanan pada sekitar benda tersebut untuk mencegah pendarahan lebih banyak pada luka.
3. Segera bawa korban ke rumah sakit atau klinik untuk mendapat pertolongan medis.

5. Luka Gigitan

Luka gigitan diakibatkan hewan terbagi menjadi luka ringan dan luka dalam. Jika mendapati orang atau dirimu terkena gigitan hewan dengan luka ringan, berikut tindakan yang harus dilakukan.

1. Bersikap tenang dan jangan panik.
2. Segera cuci luka dengan sabun antibakteri dan bilas dengan air bersih.
3. Oleskan krim antibiotik pada luka.
4. Balut luka dengan kain kasa.

Bagaimana jika luka gigitan hewan menimbulkan luka tusukan, mengoyak, dan menyobek? Apa tindakan yang dapat kamu lakukan? Bahaslah bersama temanmu secara tanggung jawab. Gunakan sumber bacaan seperti buku atau internet untuk menunjang hasil diskusi. Catatlah hasil diskusi, kemudian jelaskan kepada guru secara santun.

Jika luka gigitan binatang berbahaya menimbulkan penyakit rabies, seperti anjing, rakun, kelelawar, dan kucing, berikut tindakan yang dapat dilakukan.

1. Cuci luka dengan sabun dan air bersih lebih kurang 10 hingga 15 menit.
2. Oles luka dengan cairan alkohol atau cairan antiseptik.
3. Segera bawa ke dokter atau rumah sakit terdekat jika luka akibat gigitan menunjukkan tanda infeksi, seperti bengkak, kemerahan, dan nyeri.



Tahukah Kamu?

Sepuluh Jenis Cedera dalam Olahraga

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang menyehatkan dan menyenangkan. Olahraga menuntut konsentrasi dan koordinasi yang baik. Jika lengah sedikit, akan menyebabkan cedera. Berikut sepuluh cedera yang sering terjadi saat berolahraga.

1. Cedera otot pergelangan kaki.
2. Cedera tulang kering.
3. Nyeri pinggang.
4. Cedera bahu.
5. Keram otot.
6. Cedera lutut.

7. Cedera siku.
8. Cedera *achilles tendon*.
9. Cedera *hamstring*.
10. Gegar otak.

Sumber: www.hellosehat.com, diakses 3 Oktober 2018

Cedera merupakan peristiwa yang dapat saja terjadi kapan pun. Sikap disiplin dapat mengurangi kemungkinan cedera. Saat ada seseorang yang mengalami cedera, kamu diharapkan menunjukkan kepedulian. Sikap ini hendaknya dibiasakan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan sikap peduli tercipta kondisi kehidupan yang aman dan menyenangkan.

Tahukah kamu, setiap pertolongan cedera membutuhkan peralatan berbeda? Tabel berikut berisi peralatan yang dibutuhkan untuk tiap jenis cedera.

Tabel 9.1 Jenis Cedera dan Peralatan yang Dibutuhkan

| No. | Jenis Cedera | Peralatan yang Dibutuhkan |
|-----|-----------------|---|
| 1. | Luka iris | Obat antiseptik luka, plester, dan pembalut tekan. |
| 2. | Luka memar | Air es, air hangat, dan handuk. |
| 3. | Luka lecet | Obat antiseptik luka, kain kasa, dan pembalut lebar. |
| 4. | Luka tusuk | Obat antibiotik luka, plester, dan pembalut tekan. |
| 5. | Luka gigitan | Krim antibiotik, kain kasa, alkohol, dan obat antiseptik. |
| 6. | Luka bakar | Plastik bening steril, kain kasa, dan obat luka bakar. |
| 7. | Obat antiseptik | Air es dan air dingin. |
| 8. | Pendarahan | Kain kasa. |

Kamu telah mempelajari jenis cedera dan cara penanggulangannya. Materi ini juga dapat menumbuhkan perilaku terpuji melalui pertolongan pertama kepada teman yang cedera. Jika kamu menolong orang lain yang terluka, kamu telah menerapkan sikap kepahlawanan.



Unjuk Kemampuan

Ayo, Mempraktikkan Mengobati Luka!

Luka atau cedera saat beraktivitas sehari-hari dapat terjadi kepada setiap orang. Kamu dapat menolong atau mengobati baik dirimu maupun orang lain yang terluka. Lakukan langkah-langkah berikut.

1. Siapkan alat dan bahan yang diperlukan untuk memberikan pertolongan pertama pada kecelakaan.
 2. Siapkan alat dan bahan, seperti kapas, kain kasa, plester, gunting, alkohol atau cairan pembersih luka, obat merah atau antiseptik, dan salep luka bakar.
 3. Praktikkan cara mengobati lukamu sendiri. Mintalah teman mengamati tindakanmu saat melakukan pengobatan. Mintalah pendapat temanmu terkait tindakanmu tersebut.
 4. Lakukan aktivitas ini secara sungguh-sungguh. Ingat, perhatikan pula faktor keselamatan dalam melakukan aktivitas ini.
-



Rangkuman

1. Aktivitas fisik juga menimbulkan bahaya cedera. Jenis cedera dalam aktivitas fisik, yaitu memar, cedera otot (keram otot), pendarahan, dan pingsan.
2. Salah satu cedera yang paling sering terjadi sehari-hari adalah saat berolahraga. Cedera olahraga disebabkan oleh gerakan berulang yang terlalu banyak dan sering serta adanya benturan atau gerak melebihi kemampuan.
3. Jenis luka atau cedera yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari antara lain luka iris (sayat), luka memar, luka lecet, luka tusuk, luka gigitan, luka bakar, dan cedera otot.
4. Saat terjadi cedera kita dapat memberikan pertolongan pertama. Pertolongan pertama adalah pertolongan sementara yang diberikan kepada seseorang yang menderita sakit atau kecelakaan sebelum mendapatkan pertolongan dari tenaga medis (dokter dan perawat).



Evaluasi Pengetahuan

A. Pilihlah jawaban yang benar!

1. Saat akan mengupas bawang, Lina mengalami luka iris. Luka ini terjadi ketika kulit terkena benda
 - A. tumpul
 - B. tajam
 - C. keras
 - D. runcing
2. Tono mengalami luka memar karena benturan benda keras. Luka memar biasanya ditandai dengan . . . pada bagian tubuh yang terbentur.
 - A. benjolan
 - B. goresan
 - C. irisan
 - D. tusukan
3. Saat membersihkan kebun, kaki Akbar tertusuk ranting. Ciri utama luka tusuk adalah
 - A. memar di bagian dalam kulit
 - B. terdapat goresan di kulit bagian luar
 - C. kedalaman lukanya melebihi panjangnya
 - D. terdapat bekas gigitan hewan atau binatang
4. Saat beraktivitas sehari-hari, Daniel mengalami luka bakar pada tangannya. Luka bakar biasanya mengakibatkan . . . di bawah kulit.
 - A. gelembung cairan
 - B. pendarahan
 - C. infeksi
 - D. gatal-gatal
5. Dani berlatih renang di kolam. Oleh karena kurang pemanasan, Dani mengalami keram. Keram biasa terjadi pada bagian
 - A. lengan dan jari tangan
 - B. lengan dan perut
 - C. kaki dan tungkai
 - D. kaki dan betis

6. Kompres air dingin dan panas pada penanganan luka memar dilakukan secara bergantian setiap
 - A. dua jam sekali
 - B. tiga jam sekali
 - C. empat jam sekali
 - D. lima jam sekali
7. Ciri-ciri luka gigitan yang harus segera mendapat penanganan dokter adalah luka gigitan yang menunjukkan tanda-tanda
 - A. berdarah
 - B. sobek
 - C. bengkak
 - D. tergores
8. Otot ligamen adalah otot yang mengikat
 - A. otot dengan sendi
 - B. otot dengan saraf
 - C. tulang dan saraf
 - D. tulang dan sendi
9. Pendarahan yang sering terjadi saat olahraga adalah pendarahan
 - A. hidung
 - B. kepala
 - C. tangan
 - D. kaki
10. Kurnia dan teman-temannya bermain sepak bola. Saat berebut bola, Kurnia berbenturan dengan pemain lawan. Akibatnya, kaki Kurnia mengalami memar. Tindakan pertama untuk menangani cedera ini adalah
 - A. mengolesi dengan balsem
 - B. memberi obat antinyeri
 - C. mengurut kaki yang sakit
 - D. mengompres dengan es

B. Jawab dengan benar!

1. Mengapa luka iris tidak boleh dirawat sembarangan?
2. Apa yang menyebabkan terjadinya luka memar?
3. Bagaimana menangani luka lecet?
4. Mengapa dalam luka tusuk benda yang menancap tidak boleh dicabut?
5. Apa sajakah binatang yang gigitannya berpotensi membawa penyakit rabies?

Evaluasi Keterampilan Unjuk Kerja

Ada banyak jenis cedera yang muncul dalam aktivitas fisik dan aktivitas sehari-hari. Bersama temanmu, praktikkan tindakan tepat saat mengobati luka, presentasikan perlengkapan untuk mengobati luka dengan tanggung penuh jawab.



Kamu telah mempelajari materi jenis cedera dan cara penanggulungannya. Setelah mempelajari materi tersebut, kamu dapat mengetahui pentingnya pembelajaran jenis cedera dan cara penanggulungannya. Dapatkah kamu menerapkan materi pembelajaran tersebut dalam kehidupan sehari-hari?

1. Apa manfaat mempelajari jenis cedera dan cara penanggulungannya?
2. Apa materi yang paling berkesan menurutmu? Berikan alasannya!
3. Apa sikap positif yang dapat kamu petik dari pembelajaran materi jenis cedera dan cara penanggulungannya?



Melakukan Simulasi Pertolongan Pertama

Kamu telah membahas jenis-jenis cedera dan penanggulungannya. Untuk meningkatkan kemampuannya, lakukan simulasi pertolongan pertama.

Tujuan : Meningkatkan keterampilan terkait jenis cedera dan penanganannya.

Alat/fasilitas : Kain, perban, alkohol, pinset, krim antibiotik, dan salep.

Pelaksanaan:

1. Bentuklah kelompok beranggotakan tiga orang. Satu orang sebagai korban (orang yang cedera) dan dua orang lainnya sebagai penolong.
2. Lakukan simulasi pertolongan kepada orang yang mengalami luka tusuk. Tenangkan korban, kemudian hentikan pendarahan. Beri tekanan lembut pada luka dengan kain atau perban bersih.

3. Bersihkan luka, bilas luka dengan air jernih. Gunakan pinset yang telah dibersihkan dengan alkohol.
4. Oleskan antibiotik pada luka. Setelah luka dibersihkan, oleskan lapisan tipis krim antibiotik atau salep.
5. Tutup luka dengan perban. Perban membantu menjaga luka tetap bersih dan mencegah bakteri berbahaya menginfeksi luka.

Lakukan simulasi secara disiplin dan tanggung jawab. Kembangkan sikap saling bekerja sama dengan anggota kelompok. Jika kesulitan, mintalah arahan guru.



Kamu telah mempelajari materi jenis cedera dan cara penanggulangnya. Untuk mengukur kemampuanmu terhadap materi ini, berikan tanda (✓) pada kolom "Ya" atau "Tidak" pada tabel berikut.

Nama Peserta Didik :
Kelas/Nomor Presensi :
Materi Pokok :
Tanggal :

| No. | Aspek Pengetahuan | Ya | Tidak |
|-----|--|----|-------|
| 1. | Mampu menyebutkan jenis-jenis cedera dalam aktivitas fisik. | | |
| 2. | Mampu menyebutkan jenis-jenis cedera dalam aktivitas sehari-hari. | | |
| 3. | Mampu menjelaskan tindakan menanggulangi jenis cedera dalam aktivitas fisik. | | |
| 4. | Mampu menjelaskan tindakan menanggulangi jenis cedera dalam aktivitas sehari-hari. | | |
| 5. | Mampu menyebutkan peralatan untuk menanggulangi berbagai jenis cedera. | | |
| No. | Aspek Keterampilan | Ya | Tidak |
| 6. | Mampu menuliskan jenis-jenis cedera dalam aktivitas fisik dengan benar. | | |
| 7. | Mampu menuliskan jenis-jenis cedera dalam aktivitas sehari-hari dengan benar. | | |

| No. | Aspek Keterampilan | Ya | Tidak |
|-----|--|----|-------|
| 8. | Mampu mempraktikkan tindakan menanggulangi jenis cedera dalam aktivitas fisik. | | |
| 9. | Mampu mempraktikkan tindakan menanggulangi jenis cedera dalam aktivitas sehari-hari. | | |
| 10. | Mampu menuliskan peralatan untuk menanggulangi berbagai jenis cedera. | | |



Gambar 10.1 Menolong teman yang cedera termasuk perilaku terpuji

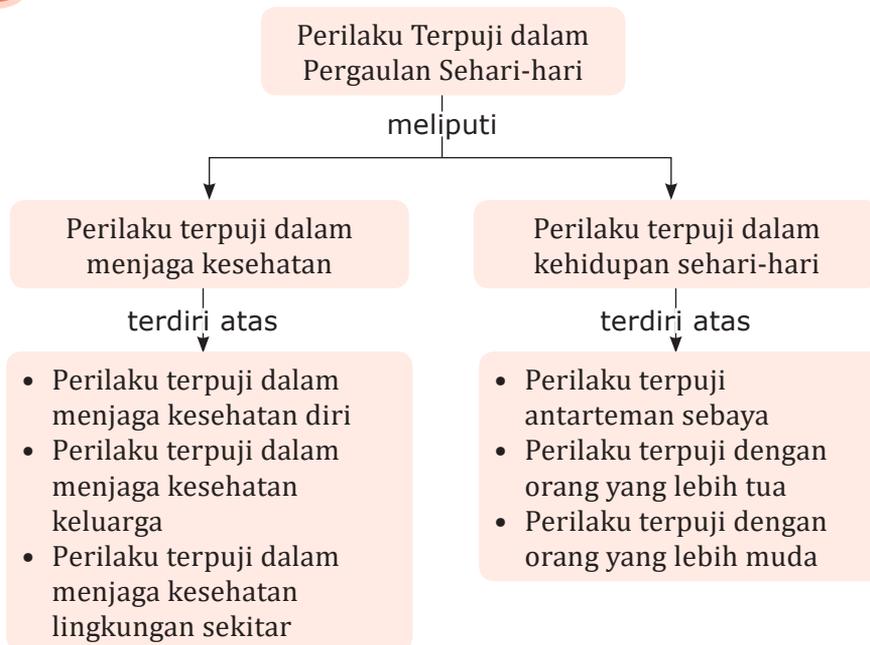


Perilaku Terpuji dalam Pergaulan Sehari-Hari

Manusia sebagai makhluk sosial. Kondisi inilah yang juga kamu alami dalam kehidupan sehari-hari. Sebagai makhluk sosial, kamu bergaul dengan teman-temanmu. Dalam bergaul, kamu perlu memupuk sikap menolong terhadap teman yang membutuhkan pertolongan. Tanamkan dalam dirimu sikap peduli terhadap sesama. Sebagai contoh, saat kamu berenang bersama teman-temanmu. Ada salah satu temanmu belum dapat berenang. Saat belajar berenang, ia panik karena merasa akan tenggelam. Segera lakukan pertolongan kepada temanmu yang akan tenggelam. Pertolonganmu sangat bermanfaat bagi temanmu itu. Kamu pun akan merasa bahagia karena tindakanmu bermanfaat bagi orang lain.



Peta Konsep



Kata Kunci

- makhluk sosial
- perilaku terpuji
- teman sebaya
- orang lebih tua
- orang lebih muda
- saling menolong
- pergaulan sehari-hari



Tujuan Pembelajaran

Setelah membahas pelajaran ini, kamu akan mampu:

1. menganalisis perilaku terpuji antarteman sebaya dalam pergaulan sehari-hari;
2. menganalisis perilaku terpuji dengan orang lebih tua dalam pergaulan sehari-hari;
3. menganalisis perilaku terpuji dengan orang lebih muda dalam pergaulan sehari-hari;
4. menerapkan perilaku terpuji antarteman sebaya dalam pergaulan sehari-hari;
5. menerapkan perilaku terpuji dengan orang lebih tua dalam pergaulan sehari-hari; serta
6. menerapkan perilaku terpuji dengan orang lebih muda dalam pergaulan sehari-hari.

Manusia adalah makhluk ciptaan Tuhan yang Maha Esa paling sempurna. Manusia dibekali akal, pikiran, dan budi pekerti. Oleh karena itu, manusia sering dikatakan sebagai makhluk bermoral sekaligus makhluk sosial. Sebagai makhluk sosial yang berakal budi, kamu harus berperilaku terpuji dalam kehidupan sehari-hari.

Apa yang dimaksud perilaku terpuji? Perilaku terpuji adalah perbuatan atau tindakan seseorang yang hasilnya akan bermanfaat bagi orang lain. Perilaku ini hendaknya ditiru dalam kehidupan sehari-hari. Perilaku terpuji yang kamu lakukan akan memberi manfaat kepada orang lain. Kamu akan merasa bahagia karena dapat memberi manfaat kepada orang lain. Dalam kehidupan sehari-hari, banyak perilaku terpuji yang dapat kamu lakukan antara lain menolong, jujur (integritas), disiplin, bertanggung jawab, peduli, berbagi, menghargai, santun, atau percaya diri.

A. Perilaku Terpuji Antarteman Sebaya

Sebagai pelajar, kewajiban utamamu adalah belajar dengan tekun. Pada pelaksanaannya, tidak terlepas dari kesulitan dan hambatan. Hanya orang-orang berperilaku terpujilah yang meraih keberhasilan dalam melaksanakan tugasnya. Kemampuan dan kemauan belajar dengan giat melekat pada orang-orang yang memiliki perilaku terpuji. Banyak contoh yang dapat kamu tiru dari orang-orang yang memiliki sikap perilaku terpuji.



Ayo, Mengamati!

Amatilah pergaulan temanmu di lingkungan sekolah. Temukan perilaku terpuji yang dilakukan oleh temanmu. Tuliskan perilaku tersebut dalam lembar pengamatan. Lakukan kegiatan ini secara mandiri, jujur, dan tanggung jawab. Jelaskan hasil pengamatanmu dalam diskusi kelas secara santun. Hargai pula pendapat temanmu.

Melalui pengamatan, kamu menemukan perilaku terpuji di lingkungan sekolah. Dengan sikap terpuji, kehidupanmu berjalan dengan tertib, teratur, damai, tenteram, dan harmonis. Bagaimana mengawali perilaku terpuji dalam kehidupan sehari-hari? Kamu dapat melakukan kegiatan terkecil di lingkungan rumah, sekolah, maupun

masyarakat. Jika mampu melakukan dengan kesadaran dan tanpa keterpaksaan, kamu menjadi orang berperilaku terpuji.

Apa sajakah bentuk perilaku terpuji dalam pergaulan dengan teman sebaya? Teman sebaya merupakan kelompok orang seumuran denganmu dan kelompok sosialnya. Misalnya, teman sekolah atau teman bermain di rumah. Dengan teman sebaya, kamu hendaknya membiasakan perilaku terpuji.

1. Perilaku Terpuji Antarteman Sebaya dalam Kegiatan Belajar

Bagaimana bentuk perilaku terpuji dalam kegiatan belajar di sekolah? Sebagai pelajar, kamu perlu menjalin toleransi dengan teman belajar atau sekolah. Dengan cara demikian, kamu berperan menciptakan pembelajaran yang tertib. Kamu juga bersikap disiplin dengan hadir tepat waktu di sekolah. Perilaku yang demikian menunjukkan kamu melaksanakan kewajiban sebagai pelajar.



Sumber: Dok. Penulis

Gambar 10.2 Perilaku terpuji, misalnya saling menghargai pendapat saat berdiskusi

Apa sajakah perilaku terpuji yang dapat kamu kembangkan dalam bergaul dengan teman belajar? Beberapa perilaku terpuji yang dapat kamu kembangkan sebagai berikut.

1. Mengerjakan pekerjaan rumah (PR) secara tanggung jawab dan disiplin.
2. Bersikap tertib dan santun saat menerima pembelajaran di kelas.
3. Bermain bersama teman dengan saling menghargai dan menghormati.
4. Belajar dengan tanggung jawab agar makin cerdas.
5. Bersikap menghargai pendapat antarteman saat berdiskusi.

2. Perilaku Terpuji Antarteman Sebaya dalam Aktivitas Olahraga

Tahukah kamu, dalam aktivitas olahraga terdapat istilah *fair play*? Istilah *fair play* diartikan semua olahragawan berkesempatan meraih kemenangan melalui sikap sportif, tanggung jawab, dan elegan. Perilaku semacam inilah yang harus muncul dalam aktivitas olahraga.

Tabel 10.1 Indikator Nilai Olahraga

| Nilai Moral | Praktik dalam Aktivitas Olahraga | Praktik dalam Aktivitas Sehari-hari |
|----------------|---|---|
| Respek | <ol style="list-style-type: none"> 1. Hormat pada aturan main dan tradisi 2. Hormat pada lawan dan <i>official</i> 3. Hormat pada kemenangan dan kekalahan | <ol style="list-style-type: none"> 1. Hormat pada orang lain 2. Hormat pada hak milik orang lain 3. Hormat pada lingkungan dan dirinya |
| Tanggung jawab | <ol style="list-style-type: none"> 1. Kesiapan diri melakukan sesuatu disiplin dalam latihan dan bertanding 2. Kooperatif dengan sesama pemain | <ol style="list-style-type: none"> 1. Memenuhi kewajiban 2. Dapat dipercaya 3. Pengendalian diri |
| Peduli | <ol style="list-style-type: none"> 1. Membantu teman agar bermain baik 2. Membantu teman yang bermasalah 3. Murah pujian, kikir kritik 4. Bermain untuk tim, bukan diri sendiri | <ol style="list-style-type: none"> 1. Menaruh empati 2. Pemaaf 3. Mendahulukan kepentingan yang lebih besar |
| Jujur | <ol style="list-style-type: none"> 1. Patuh pada aturan main 2. Loyal pada tim 3. Mengakui kesalahan | <ol style="list-style-type: none"> 1. Memiliki integritas 2. Terpercaya Melakukan sesuatu dengan baik |
| Fair | <ol style="list-style-type: none"> 1. Adil pada semua pemain termasuk yang berbeda 2. Memberikan kesempatan kepada pemain lain | <ol style="list-style-type: none"> 1. Mengikuti aturan 2. Toleran pada orang lain 3. Kesiediaan berbagi 4. Tidak mengambil keuntungan dari kesulitan orang lain |

Sumber: Priyanto, Aris. 2014. www.pendidikan-diy.go.id, diunduh 3 Oktober 2018

Pada aktivitas olahraga, kamu dapat membiasakan perilaku terpuji. Bagaimana caranya? Misalnya, saat ada teman yang mengalami cedera, kamu dapat segera menolongnya. Perilaku menolong teman yang mengalami musibah adalah perilaku terpuji. Perilaku terpuji memberi manfaat besar bagi teman yang ditolong. Siswa yang menolong juga merasa bahagia karena memberi manfaat kepada temannya.



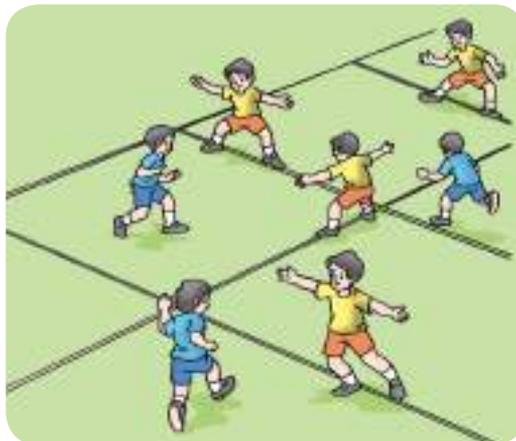
Gambar 10.3 Seorang anak membantu temannya saat melakukan sikap kayang

Selain menolong atau peduli terhadap teman, dalam aktivitas olahraga diperlukan sportivitas, kejujuran, disiplin, kerja sama, tanggung jawab, saling menghormati, percaya diri, santun, dan rendah hati. Sikap sportif mencerminkan kejujuran terhadap lawan. Artinya, kamu tidak mencurangi atau mencelakakan lawanmu.

3. Perilaku Terpuji dalam Aktivitas Bermain

Amatilah perilaku teman-temanmu saat bermain bersama di lingkungan sekitar. Bagaimana perilaku teman-temanmu tersebut? Apakah teman-temanmu sudah menerapkan perilaku terpuji? Catatlah hasil pengamatanmu pada kertas, kemudian bandingkan dengan pengamatan temanmu. Jelaskan hasil pengamatanmu kepada guru secara santun.

Dalam aktivitas bermain, kamu belajar mengenai keadilan, menaati aturan, dan bersikap kesatria. Misalnya, saat kamu bermain gobak sodor atau benteng-bentengan. Permainan ini membantumu berpikir strategis. Menolong teman kelompok dalam sergapan kelompok lawan dan membantu kelompok memenangi permainan ini memerlukan kerja sama, kekompakan, dan kecerdasan berpikir. Sikap menolong teman merupakan perilaku terpuji yang memberi manfaat bagi temannya.



Gambar 10.4 Aktivitas bermain gobak sodor menjadi sarana membiasakan perilaku terpuji

Dalam permainan gobak sodor, juga diperlukan sikap jujur, tanggung jawab, dan sportif. Dengan berperilaku jujur, tanggung jawab, dan sportif, kamu dapat bermain dengan baik dalam timmu untuk meraih kemenangan.



Tahukah Kamu?

Ayo, Menjaga Kesehatan Lingkungan!

Tahukah kamu, menjaga kesehatan lingkungan termasuk perilaku terpuji? Menjaga kesehatan lingkungan bermanfaat bagi diri sendiri dan orang lain. Banyak orang dapat menikmati lingkungan bersih dan sehat. Kesehatan lingkungan merupakan tanggung jawab bersama. Bagaimana cara menjaga kesehatan lingkungan?

1. Menjaga kebersihan jalan di lingkungan sekitar.
2. Menjaga kebersihan saluran air di lingkungan sekitar.
3. Menjaga kebersihan fasilitas atau sarana umum.
4. Melakukan penghijauan di lingkungan tandus.
5. Membuang sampah di tempat sampah.

Perilaku terpuji yang dibahas di depan harus dibiasakan dalam kehidupan sehari-hari. Perilaku terpuji berpengaruh positif bagi dirimu sendiri dan orang lain. Perilaku demikian dapat ditiru orang lain sehingga menciptakan kehidupan yang harmonis.



Ayo, Lakukan

Kamu telah mempelajari perilaku terpuji antarteman sebaya. Sekarang, lakukan perilaku terpuji dalam kehidupan sehari-hari. Catatlah perilaku terpuji yang kamu lakukan selama satu hari. Bandingkan dengan temanmu, kemudian jelaskan kepada teman dan guru secara santun.

B. Perilaku Terpuji dengan Orang yang Lebih Tua dan Lebih Muda

Lingkungan masyarakat menjadi tempat kamu tinggal dan bergaul dengan orang lain. Dalam hidup bermasyarakat, kamu perlu

membiasakan perilaku terpuji. Tidak hanya dengan orang lebih tua, perilaku terpuji juga diterapkan dengan orang lebih muda. Bagaimana penerapannya? Sebelum mengetahui penerapannya, lakukan kegiatan berikut.



Ayo, Berdiskusi!

Keluarga Santi berkumpul di ruang keluarga. Ayah membaca surat kabar, sedangkan ibu menyiapkan minuman dan makanan ringan. Dewi, kakak Santi, membuat prakarya. Angga, adiknya Santi, bermain *puzzle*. Dewi mengingatkan Santi dan Angga untuk belajar. Apa yang sebaiknya dilakukan Dewi? Bagaimana perilaku terpuji Dewi terhadap kedua orang tuanya saat bercengkerama di rumah? Diskusikan pertanyaan tersebut bersama temanmu. Jelaskan hasil diskusi kepada teman dan guru secara santun.

Melalui kegiatan tersebut, kamu mengetahui perilaku terpuji terhadap orang lebih tua dan orang lebih muda. Semua orang dapat menunjukkan perilaku terpuji dalam kehidupan sehari-hari. Perilaku inilah yang membawa manfaat positif bagi diri sendiri dan orang lain.

1. Perilaku Terpuji dengan Orang Lebih Tua

Dalam kehidupan sehari-hari, kamu tidak hanya berinteraksi dengan teman sebaya, tetapi juga berinteraksi dengan teman atau orang lebih tua. Kamu juga bermain dengan teman yang lebih tua, bukan? Dengan orang yang lebih tua, kamu harus membiasakan perilaku terpuji. Bagaimana kamu harus bersikap terhadap teman yang lebih tua? Sikap atau perilaku sopan santun dan hormat perlu kamu utamakan. Selain itu, kamu dapat menumbuhkan sikap peduli atau menolong dengan orang lebih tua. Perilaku tersebut sangat terpuji.



Gambar 10.5 Membantu orang tua merupakan sikap perilaku terpuji

Perbuatan saling menolong tidak memandang usia. Perilaku tersebut sangat terpuji. Sikap gemar menolong orang lain membutuhkan kesadaran yang harus ditumbuhkan sejak dini. Dalam membina hubungan baik, kamu dapat menolong orang lain tanpa pandang bulu. Artinya, kamu harus menghindari sikap tak acuh atau tidak peduli terhadap teman-teman yang ada di sekitarmu.

2. Perilaku Terpuji dengan Orang yang Lebih Muda

Dalam pergaulan sehari-hari kamu akan berteman dengan orang lebih muda. Saat bermain dengan orang lebih muda kamu harus bersikap peduli, saling menolong, dan menghargai. Kamu juga harus menghargai teman berusia lebih muda ketika bermain. Apalagi dalam permainan berkelompok, kerja sama yang baik sangat diperlukan. Saat bermain hendaknya kamu tidak ingin menang sendiri. Sikap terpuji tersebut tetap dipelihara dengan siapa pun ketika kamu bermain.



Gambar 10.6 Salah satu contoh perilaku terpuji ialah menengok teman yang sedang sakit

Perilaku terpuji tersebut hendaknya dibiasakan dalam kehidupan sehari-hari. Saat bergaul dengan orang lebih tua atau lebih muda, kamu dapat membiasakan perilaku terpuji. Memang, perilaku terpuji

dalam pergaulan sangat beragam. Akan tetapi, jika dilakukan dengan kesadaran, kehidupan sehari-hari menjadi harmonis.



Unjuk Kemampuan

Ayo, Mendiskusikan Permasalahan!

Simaklah ilustrasi berikut. Dani dan teman kelasnya ingin mengadakan bakti sosial. Dani berperan mengoordinasi teman-temannya untuk kegiatan bakti sosial. Bersama Wulan, Sinta, Akbar, dan Irfan, Doni mengumpulkan donasi dari siswa di sekolahnya. Akan tetapi, ada beberapa siswa mencibir tindakan Doni dan temannya. Doni tetap berpikir positif bahwa kegiatannya bisa berjalan lancar.

Dari ilustrasi tersebut, diskusikan permasalahan berikut.

1. Apa tindakanmu jika ada orang lain yang mencela perbuatan terpujimu?
2. Tuliskan perilaku terpuji dari ilustrasi tersebut!

Diskusikan permasalahan tersebut bersama temanmu. Kembangkan sikap kerja sama dan toleransi dalam berdiskusi. Tuliskan hasil diskusi pada kertas, kemudian jelaskan kepada teman dan guru secara santun.



Rangkuman

1. Perilaku terpuji adalah perbuatan atau tindakan seseorang yang hasilnya akan bermanfaat bagi orang lain sehingga patut dicontoh dalam kehidupan seseorang. Perilaku terpuji dapat diterapkan kepada teman sebaya, orang lebih tua, dan orang lebih muda.
2. Perilaku terpuji antarteman sebaya sebagai berikut.
 - a. Perilaku terpuji dalam kegiatan belajar.
 - b. Perilaku terpuji dalam aktivitas olahraga.
 - c. Perilaku terpuji dalam aktivitas bermain.
3. Perilaku terpuji yang kamu lakukan memberi manfaat yang baik bagi orang lain. Kamu akan merasa bahagia karena dapat memberi manfaat kepada orang lain.

4. Perilaku terpuji dalam kehidupan sehari-hari antara lain menolong, jujur, disiplin, bertanggung jawab, peduli, berbagi, menghargai, santun, atau percaya diri.



Evaluasi Pengetahuan

A. Pilihlah jawaban yang benar!

1. Dalam kehidupan bermasyarakat, setiap manusia menjalin pergaulan. Manusia bergaul dengan sesama disebut makhluk
 - A. sosial
 - B. bermoral
 - C. sempurna
 - D. ciptaan Tuhan
2. Perilaku berikut yang termasuk perilaku terpuji adalah
 - A. Leni mengabaikan pendapat teman saat berdiskusi
 - B. Beni mencibir tindakan Ardi yang mengumpulkan dana sosial
 - C. Doni menertawakan temannya yang terjungkal saat berlari
 - D. Lusi membantu temannya yang jatuh dari sepeda
3. Dinda dan temannya bermain gobak sodor. Saat bermain, teman Dinda terjatuh dan kakinya keseleo. Dinda menolong temannya tersebut. Setelah menolong temannya, Dinda akan merasa
 - A. bahagia
 - B. tenteram
 - C. lega
 - D. damai
4. Jajang berlatih lari berkelok-kelok melewati rintangan. Aktivitas berlari berkelok-kelok memerlukan
 - A. kerja sama
 - B. ketangkasan
 - C. kelincahan
 - D. kejujuran
5. Bedu mengingatkan temannya untuk membuang sampah di tempat sampah. Tindakan Bedu tersebut termasuk perilaku terpuji terhadap

- A. teman sebaya
 - B. menjaga kesehatan lingkungan
 - C. orang yang lebih tua
 - D. orang yang lebih muda
6. Perilaku terpuji terhadap teman sebaya saat kegiatan pembelajaran adalah
- A. membantah pendapat teman dengan keras
 - B. menghargai pendapat teman ketika diskusi
 - C. memberi contekan ketika ada ulangan
 - D. mengajak ngobrol ketika pembelajaran
7. Perhatikan pernyataan berikut!
- 1) Menegur teman dengan keras.
 - 2) Berbicara dengan teman secara santun.
 - 3) Menghargai pendapat teman lain.
 - 4) Menjenguk teman yang sedang sakit.
 - 5) Mengejek teman yang kalah bertanding.
- Perilaku terpuji terhadap teman sebaya ditunjukkan angka
- A. 1), 2), dan 3)
 - B. 1), 3), dan 5)
 - C. 2), 3), dan 4)
 - D. 2), 4), dan 5)
8. Candra mengajari Rio, adiknya, mengayuh sepeda. Cara Candra mengajari Rio yang benar adalah
- A. mengajari adiknya dengan sabar
 - B. membentak adiknya jika berbuat salah
 - C. mengajari adiknya dengan kasar
 - D. menyuruh adiknya dengan keras
9. Contoh perilaku terpuji dalam pergaulan dengan teman sebaya adalah
- A. menghargai guru dalam pembelajaran
 - B. menjaga kebersihan diri di sekolah
 - C. belajar kelompok menyelesaikan tugas
 - D. belajar menghormati pendapat guru
10. Tina melihat kakak sedang membersihkan rumah. Sebaiknya Tina
- a. Membiarkan
 - b. Mengejek
 - c. Membantu
 - d. Meninggalkan

B. Jawablah dengan benar!

1. Mengapa manusia disebut makhluk Tuhan paling sempurna?
2. Apa yang dimaksud dengan perilaku terpuji?
3. Berilah contoh perilaku terpuji terhadap teman sebaya!
4. Sebutkan perilaku terpuji dengan orang lebih tua!
5. Bagaimana bentuk perilaku terpuji dalam aktivitas olahraga?

Evaluasi Keterampilan

Unjuk Kerja

Lakukan analisis masalah perilaku terpuji bersama kelompokmu, dan mempresentasikan perilaku terpuji berdasarkan ilustrasi.



Kamu telah mempelajari materi perilaku terpuji dalam pergaulan sehari-hari. Setelah mempelajari materi tersebut, kamu dapat mengetahui perilaku terpuji dalam pergaulan sehari-hari. Dapatkah kamu menerapkan materi pembelajaran tersebut dalam kehidupan sehari-hari?

1. Apa manfaat mempelajari perilaku terpuji dalam pergaulan sehari-hari?
2. Apa materi yang paling berkesan menurutmu? Berikan alasannya!
3. Apa sikap positif yang dapat kamu petik?



Mengidentifikasi Perilaku Terpuji dalam Permainan Olahraga

Kamu telah mempelajari perilaku terpuji dalam pergaulan sehari-hari. Untuk meningkatkan kemampuanmu, lakukan aktivitas kelompok berikut.

1. Bentuklah kelompok di kelasmu sesuai arahan guru. Bagilah setiap kelompok terdiri atas 4–5 siswa!
2. Gurumu akan menentukan beberapa cabang olahraga. Kemudian, gurumu membuat undian. Ambillah salah satu undian yang telah tersedia.

3. Setelah mendapat undian tersebut, lakukan diskusi dengan kelompokmu. Perhatikan langkah-langkah berikut!
 - a. Pahami cabang olahraga yang akan didiskusikan!
 - b. Jelaskan secara tertulis cabang olahraga tersebut!
 - c. Jelaskan perilaku terpuji dalam permainan olahraga tersebut!
 - d. Tulislah dalam bentuk laporan hasil diskusi!
4. Presentasikan laporan hasil diskusi di depan kelompok lain secara bergantian. Bersikaplah santun dan menghargai pendapat orang lain saat berdiskusi.
5. Hargai dan terima masukan dari kelompok lain. Perbaiki laporanmu berdasarkan masukan kelompok lain.
6. Kumpulkan laporan hasil diskusi kelompokmu kepada guru untuk dinilai.



Kamu telah mempelajari materi perilaku terpuji dalam pergaulan sehari-hari. Untuk mengukur kemampuanmu terhadap materi ini, berikan tanda (✓) pada kolom "Ya" atau "Tidak" pada tabel berikut.

Nama Peserta Didik :
Kelas/Nomor Presensi :
Materi Pokok :
Tanggal :

| No. | Aspek Pengetahuan | Ya | Tidak |
|-----|--|----|-------|
| 1. | Mampu menjelaskan perilaku terpuji dalam pergaulan sehari-hari. | | |
| 2. | Mampu menjelaskan perilaku terpuji dengan teman sebaya dalam pergaulan sehari-hari. | | |
| 3. | Mampu menjelaskan perilaku terpuji dengan orang yang lebih tua dalam pergaulan sehari-hari. | | |
| 4. | Mampu menjelaskan perilaku terpuji dengan orang yang lebih muda dalam pergaulan sehari-hari. | | |
| 5. | Mampu menunjukkan contoh perilaku terpuji dalam pergaulan sehari-hari. | | |

| No. | Aspek Keterampilan | Ya | Tidak |
|-----|--|----|-------|
| 6. | Mampu mempraktikkan perilaku terpuji dalam pergaulan sehari-hari. | | |
| 7. | Mampu mempraktikkan perilaku terpuji dengan teman sebaya dalam pergaulan sehari-hari. | | |
| 8. | Mampu mempraktikkan perilaku terpuji dengan orang yang lebih tua dalam pergaulan sehari-hari. | | |
| 9. | Mampu mempraktikkan perilaku terpuji dengan orang yang lebih muda dalam pergaulan sehari-hari. | | |
| 10. | Mampu menyebutkan contoh perilaku terpuji dalam pergaulan sehari-hari. | | |

Penilaian Akhir Semester II

A. Pilihlah jawaban yang benar!

1. Akbar melakukan variasi gerak dasar berdiri, menekuk kaki, dan menarik kaki dalam permainan sepak bola. Gerakan yang dilakukan Akbar menunjukkan variasi gerak dasar
 - A. lokomotor
 - B. manipulatif
 - C. nonmanipulatif
 - D. nonlokomotor
2. Farid dan temannya berlatih permainan bola voli. Farid melakukan variasi gerak lokomotor dengan diikuti ayunan lengan ke atas. Dalam permainan bola voli, variasi gerak dasar lokomotor yang dilakukan Farid ialah variasi
 - A. gerak melambungkan dan memukul bola
 - B. menekuk kaki dan mengayun lengan atas
 - C. menekuk kaki dan mengayun lengan
 - D. gerak berjalan dan melangkah mundur
3. Martin dan teman-temannya bermain bola kasti di halaman sekolah. Martin bersiap melakukan variasi gerak manipulatif, yaitu
 - A. berlari dan melompat menghindari hadangan
 - B. berjalan berlari menuju tiang hinggap
 - C. membungkuk dan menekuk lengan
 - D. mengumpan bola kepada pemain pemukul
4. Perhatikan gambar sikap berikut!
Gerakan seperti gambar tersebut menunjukkan sikap kuda-kuda
 - A. tengah
 - B. depan
 - C. samping
 - D. belakang



5. Rini belajar gerakan sikap tegak dalam pencak silat. Rini berdiri dalam sikap tegak, kedua lengan lurus di samping badan. Dilihat dari gerakannya, Rini melakukan sikap tegak. . . .
 - A. 1
 - B. 2
 - C. 3
 - D. 4
6. Nani melakukan aktivitas fisik untuk meningkatkan kekuatan tangan. Salah satu latihan yang dapat dilakukan Nani ialah
 - A. *squat jump*
 - B. *sit up*
 - C. *back up*
 - D. *pull up*
7. Yudi melakukan gerakan berdiri dan melompat dengan kedua kaki. Saat mendarat, kaki kanan dan kiri ditekuk. Gerakan ini digunakan untuk melatih otot
 - A. dada
 - B. kaki
 - C. tangan
 - D. perut
8. Siswa kelas IV bermain bola voli mini di lapangan. Tina bersiap melakukan servis dengan melakukan variasi gerak dasar
 - A. memantulkan dan memukul bola atas
 - B. memantulkan dan memvoli bola bawah
 - C. melambungkan dan memukul bola atas
 - D. melambungkan dan memukul bola samping
9. Pada sikap lilin, tangan digunakan untuk menyangga bagian
 - A. rusuk
 - B. perut
 - C. pinggang
 - D. dada
10. Azka akan melakukan gerakan guling ke depan. Sikap awal pada gerakan guling ke depan adalah
 - A. berdiri
 - B. membungkuk
 - C. jongkok
 - D. telentang

11. Posisi kedua lengan pada sikap awal senam ritmik adalah
 - A. lurus di samping badan
 - B. diayunkan secara bersamaan
 - C. ditekuk di samping badan
 - D. ditekuk di belakang badan
12. Gerakan pada hitungan keenam dan kedelapan pada langkah ke depan ke belakang adalah melangkahakan kaki
 - A. kanan ke depan
 - B. kiri ke depan
 - C. kanan ke belakang
 - D. kiri ke belakang
13. Sebelum mengakhiri senam irama, dilakukan gerakan
 - A. awal
 - B. pemanasan
 - C. inti
 - D. pendinginan
14. Pada saat meluncur, gerakan tangan
 - A. seperti mendayung
 - B. lurus ke depan
 - C. berada di samping
 - D. diayun berulang-ulang
15. Peralatan yang biasa digunakan untuk latihan berenang ialah
 - A. tongkat, tali, dan ban
 - B. tali, pelampung, dan tongkat
 - C. ban, tongkat, dan pelampung
 - D. pelampung, papan, dan ban
16. Cedera yang diakibatkan benturan bagian tubuh dengan benda keras adalah jenis luka
 - A. memar
 - B. lecet
 - C. iris
 - D. tusuk
17. Keram termasuk salah satu cedera saat beraktivitas fisik. Keram biasa terjadi pada bagian
 - A. kaki dan betis
 - B. punggung dan pinggul
 - C. lengan dan tangan
 - D. kepala dan dada

18. Pada luka gigitan, bagian yang terluka dicuci menggunakan
- A. air bersih
 - B. alkohol
 - C. rewanol
 - D. sabun antibakteri
19. Budi bermain sepak bola bersama temannya. Contoh sikap tidak terpuji dalam bermain sepak bola adalah
- A. menerima kekalahan
 - B. menjunjung sportivitas
 - C. mencederai lawan
 - D. membantu teman yang cedera
20. Apabila memenangkan pertandingan, hendaknya kita bersikap
- A. rendah diri
 - B. besar kepala
 - C. rendah hati
 - D. iri hati

B. Jawablah dengan benar!

1. Apa yang disebut gerak dasar manipulatif?
2. Jelaskan gerakan dasar melempar bola dalam permainan kasti!
3. Jelaskan tahap persiapan pada lari rintangan!
4. Sebutkan gerakan serangan dalam pencak silat!
5. Berilah contoh latihan kaki!
6. Berilah contoh gerakan senam lantai tanpa alat!
7. Apa sajakah kesalahan yang sering terjadi dalam senam irama?
8. Bagaimana etiket ketika kita berada di kolam renang?
9. Jelaskan cara penanganan cedera keram otot!
10. Berilah tiga contoh perilaku terpuji dalam olahraga!

Glosarium

aktivitas keaktifan; kegiatan

atletik cabang olahraga (terutama dilakukan di luar ruangan dan memerlukan kekuatan ketangkasan dan kecepatan) terdiri atas nomor lari jalan lompat dan lempar

ayun gerak ke depan dan belakang (atau ke kiri dan kanan) secara teratur

bugar sehat dan segar

cedera cacat (luka) sedikit; ada cacatnya; rusak; merana (karena berpenyakit dan sebagainya)

cone corong atau kerucut

daya tahan kemampuan alat-alat tubuh melawan kelelahan selama melakukan aktivitas

diameter garis lurus melalui titik tengah lingkaran dari satu sisi ke sisi lain

efektif ada efeknya; dapat membawa hasil; berhasil guna

etiket tata cara (adat sopan santun dan sebagainya) dalam masyarakat beradab dalam memelihara hubungan baik antara sesama manusia

half squat gerakan yang dilakukan dengan posisi awal tubuh setengah berdiri dan kaki dibuka lebar

jump jack gerakan merentangkan tangan ke bawah dalam kaki tertutup kemudian melompat sambil melebarkan kedua kaki dan kedua tangan ke atas kepala

kekuatan kemampuan otot mengatasi beban

kombinasi gabungan beberapa hal (pengertian perkara warna pasukan dan sebagainya)

koordinasi perihal mengatur suatu organisasi atau kegiatan sehingga peraturan atau tindakan yang akan dilakukan tidak saling bertentangan atau simpang siur; penggabungan satuan gramatikal yang sederajat dengan konjungsi koordinatif

langkah gerakan kaki (ke depan ke belakang ke kiri ke kanan) waktu berjalan

lay up tembakan melayang; teknik memasukkan bola basket ke jaring menggunakan tangan kanan maupun tangan kiri

lokomotor gerakan berpindah tempat, bagian tubuh tertentu bergerak atau berpindah tempat

luka belah pecah cedera lecet pada kulit karena terkena benda tajam atau tumpul

manipulatif gerakan yang melibatkan benda di luar tubuh

nonlokomotor gerakan yang dilakukan tanpa atau hanya sedikit sekali bergerak dari daerah tumpuan

pelampung barang yang ringan terapung (yang dapat menahan supaya tidak tenggelam)

perilaku tanggapan atau reaksi individu terhadap rangsangan atau lingkungan

regu satuan pemain dalam satu cabang olahraga

rileks tidak kaku santai

ritmik ada ritmenya berirama

senam gerak badan dengan gerakan tertentu seperti menggeliat menggerakkan dan meregangkan anggota badan

shuttle run adalah latihan mengubah arah gerak tubuh dengan cara berlari lurus

skor jumlah angka kemenangan; kedudukan atau hasil pertandingan

sportif bersifat kesatria jujur

statis dalam keadaan diam; tidak bergerak; tidak aktif

taktik rencana atau tindakan yang bersistem untuk mencapai tujuan

teknik metode atau sistem mengerjakan sesuatu

terpuji sangat baik sangat mulia

variasi tindakan atau hasil perubahan dari keadaan semula

Daftar Pustaka

- Addam. 2015. *7 Teknik Dasar Pencak Silat yang Bisa Kamu Pelajari*. <https://satujam.com/teknik-dasar-pencak-silat/>, diakses 12-10-2018.
- Adisuyanto, Biasworo. 2009. *Cerdas dan Bugar dengan Senam Lantai*. Jakarta: Grasindo.
- Admininfosiana. 2017. *Permainan Kasti*. <http://infosiana.net/permainan-kasti/>, diakses 9 Oktober 2018.
- Ana, Chy. ?. *14 Manfaat Sit Up untuk Kesehatan Tubuh*. <https://manfaat.co.id/14-manfaat-sit-up-untuk-kesehatan-tubuh>, diakses 14 Oktober 2018.
- Anderson, Bob. 2008. *Stretching Peregangan*. Jakarta: Serambi.
- Anindyaputri, Irene. 2017. *10 Jenis Cedera Olahraga yang Paling Sering Terjadi*. <https://hellosehat.com/hidup-sehat/kebugaran/10-jenis-cedera-olahraga/>, diakses 3 Oktober 2018.
- Arifin, Ahmad. 2016. *Peregangan Otot dan Pelemasan Sendi*. <http://www.duniapenjas.tk/2016/03/peregangan-otot-dan-pelemasan-sendi.html>, diakses 14 Oktober 2018.
- Ayu, Cheni Chaenida Madu. 2018. *Discovery Learning Gerak Berirama*. Gresik: Caremedia Communication.
- Berolahraga. 2017. *7 Teknik Dasar Bola Basket ini akan Membuatmu Menjadi (Pemain PRO)*. <https://berolahraga.net/teknik-dasar-bola-basket/>, diakses 6 September 2018.
- Dessianti, Sherly. 2015. *Cara Melakukan Teknik Blocking dalam permainan Bola Voli*. <http://www.tutorialolahraga.com/2015/05/cara-melakukan-blocking.html?m=1>, diakses 6 September 2018.
- Dinata, Marta. 2013. *Bola Basket: Konsep dan Teknik Bermain Bola Basket*. Jakarta: Penerbit Cerdas Jaya.
- Endrawijaya. 2010. *Panduan Pertolongan Pertama*. Jakarta: Nobel Edumedia.
- Erlita. 2017. *11 Teknik Senam Irama tanpa Alat*. <https://olahragapedia.com/teknik-senam-irama>, diakses 9 Oktober 2018.
- Faruq, Muhammad Muhyi. 2017. *Meningkatkan Kebugaran Jasmani melalui Permainan & Olahraga Pencak Silat*. Jakarta: Grasindo.
- Fortin, Carolin. 2011. *Ensiklopedia Olahraga*. Jakarta: Kalam Publika.
- Greene, Caroline (Alih Bahasa: Susi Purwoko). 2005. *Pertolongan Pertama untuk Anak*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Handoyo, A. 2010. *Lari Jarak Pendek*. Jakarta: Nobel Edumedia.

- Hariyadi, R. Kotot Slamet. 2003. *Teknik Dasar Pencak Silat Tanding*. Jakarta: Dian Rakyat.
- Haryanto. 2012. *Dr. Olahraga Mengenalkan Teknik Senam Dasar*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Hendratno. 2016. *Sejarah Permainan Bola Kasti dan Cara Bermainnya*. <http://gopena.com/permainan-bola-kasti/>, diakses 9 Oktober 2018.
- Hidayat, Witono. 2017. *Buku Pintar Bola Voli*. Jakarta: Anugrah.
- 2017. *Buku Pintar Sepak Bola*. Jakarta: Anugrah.
- Imam. 2017. *SENAM RITMIK-8 Variasi dan Kombinasi Gerakan Tangan dan Kaki*. <https://www.youtube.com/watch?v=rq5wa7eSOT8>, diakses 9 Oktober 2018.
- Khoeron, Nidom. 2017. *Buku Pintar Basket*. Jakarta: Anugrah.
- Lumintuarso, Ria. 2011. *Peralatan Olahraga Anak untuk Pengembangan Multilateral*. Yogyakarta: Sinar Offset Jogjakarta.
- M. Husna, A. *100+ Permainan Tradisional Indonesia untuk Kreativitas, Ketangkasan, dan Keakraban*. Yogyakarta: Andi.
- Maryono, Oong. 2017. *Pencak Silat untuk Generasi Penerus: Panduan Teknik Pencak Silat Keluarga Pencak Silat Nusantara*. Yogyakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia.
- Nawang Sari, Dewi. 2008. *Dasar-Dasar Berenang*. Klaten: Intan Pariwara.
- Nugroho, Agung. 2005. *Melatih Sikap dan Gerak Dasar Pencak Silat bagi Pesilat Pemula*. *Jurnal Olahraga Prestasi* Volume 1, Nomor 2, Juli 2005: 143–160.
- Olahragapedia. 2017. *37 Teknik Dasar Pencak Silat beserta Gambar*. <https://olahragapedia.com/teknik-dasar-pencak-silat>, diakses 12 Oktober 2018.
- Panjimas. 2013. *Pembelajaran Lempar Turbo Menggunakan Permainan Lempar Sasaran Siswa Kelas IV SD Negeri Puwosari 01 Kecamatan Mijen Kota Semarang Tahun Pelajaran 2012/2013*. Semarang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. <http://lib.unnes.ac.id/19453/1/6101911032.pdf>, diakses 7 Oktober 2018.
- Prayoga, Sandi Afif. 2015. *Teknik Lempar Lembing SD/Teknik Lempar Turbo SD*. <https://youtu.be/f5nGt7s4BS8>, diakses 7 Oktober 2018.
- Purnomo, Eddy dan Dapan. 2011. *Dasar-Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: Alfabedia.

- Scheunemann, Timo. 2012. *Kurikulum Sepak Bola Indonesia Untuk Usia Dini (U5–U12), Usia Muda (U13–U20) & Senior*. Jakarta: Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia.
- Sofyan, Dwi. 2011. *Teknik Dasar Sepakbola*. <https://www.youtube.com/watch?v=knFT5fPkOhg>, diakses 6 September 2018.
- Sport n Fun. 2016. *Game Melatih Kelenturan Tubuh (fleksibility)*. <https://www.youtube.com/watch?v=IvW3KzFThhY>, diakses 14 Oktober 2018.
- Sudiana, I Ketut dan Ni Luh Putu Sepyanawati. 2017. *Keterampilan Dasar Pencak Silat*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Suharjana. 2006. *Pola Gerak Dominan dalam Pembelajaran Senam di SD Kelas Bawah*. http://eprints.uny.ac.id/4831/1/POLA_GERAK_DOMINAN_DALAM_PEMBELAJARAN.pdf, diakses 14 Oktober 2018.
- Supriyanti. 2008. *Bermain Kasti*. Semarang: Aneka Ilmu.
- Tadjimalelahasan, Tadjimalelahasan. 2017. *Tutorial Permainan Bola Kasti*. https://www.youtube.com/watch?v=-cl6AigQ_sQ, diakses 9 Oktober 2018.
- Thomas, David G. 2006. *Renang: Tingkat Pemula*. Edisi Kedua. Penerjemah: Alfons Palangkaraya. Jakarta: RajaGrafindo.
- Wibowo, Hardianto. 2007. *Pencegahan dan Penatalaksanaan Cedera Olahraga (Edisi 2)*. Jakarta: EGC.
- Yuliatin, Enik. 2012. *Bugar dengan Olahraga*. Jakarta: Balai Pustaka.

Indeks

A

aba-aba 71, 100-101, 103, 117, 127, 140, 221

atletik iii, 55, 67, 71, 216, 219, 221

C

cedera xiii, xv, xx, 10, 102, 107, 113, 115, 170, 177-181, 183, 186-191, 193-195, 201, 214-218, 220-221

D

daya tahan iii, xi, 95-98, 101, 112-116, 120-122, 124-125, 136, 143, 169, 216, 221

F

fisik v, xiii, 3, 33, 35, 55, 58, 83, 95, 97, 123, 135, 143, 161, 178-181, 183, 189, 191, 194, 213-214, 221, 223

G

gaya xiii, xix, xx, 6, 161-163, 165-170, 172-176, 221

I

irama 145-151, 155-156, 214-215, 218, 221

J

jongkok xviii, 89, 99, 101-103, 113-114, 121, 133-134, 138, 148, 213, 221

K

kelentukan xi, xviii, 116, 221

kelincahan xi, 18, 71, 96-97, 109-112, 114, 116, 124-125, 207, 221

L

lokomotor viii, ix, x, 1-6, 8, 10-11, 14, 16-18, 20, 23-29, 31-36, 46-51, 53, 73-75, 88, 91-93, 119, 122, 212, 216, 221

luka xiii, xx, 177-178, 180, 183-195, 214-217, 221

M

manipulatif viii, ix, 1-4, 8-11, 14, 16-18, 22-29, 31-33, 39-44, 46-51, 119, 122, 212, 215, 217, 221

mental v, 83, 123, 135, 161, 221

N

nonlokomotor viii, ix, x, 1-4, 6-8, 10-11, 13-14, 16-18, 20-29, 31-33, 36-38, 46-47, 49-51, 73-75, 78-79, 81-82, 84-85, 87-88, 91-93, 119-120, 212, 217, 221

P

permainan tradisional 331, 46, 53, 62, 67, 219, 221

R

ritmik xix, 144-145, 155, 214, 217, 221

S

serangan x, 74, 76, 79, 81-82, 84-86, 88-91, 215, 221

skor 29, 69, 217, 221

sportif 1, 3, 10, 17, 45-46, 60, 64, 70, 106, 150, 201-203, 217, 221

T

tangkisan 86-87, 89-91, 221

U

udara 5, 63, 110, 167, 221

■ Profil Penulis

Nama Lengkap : Berton Supriadi Simamora, M.Pd
Nomor HP : (0272) 321641/081328974352/ 082165016805
E-mail : simamora7berton@gmail.com
Akun Facebook : -
Alamat Kantor : Jalan Macanan baru, Karanganom, Klaten Utara,
Klaten 57438
Alamat Rumah : Jalan Pramuka, No. 44/3, RT/RW. 003/005, Kel.
Salatiga, Kec. Sidorejo, Kota. Salatiga, Prov. Jawa
Tengah.
Bidang Keahlian : Penulis dan Editor



■ **Riwayat Pekerjaan/Profesi dalam 10 tahun Terakhir:**

1. 2012–2014 : Guru Olahraga di SMA Unggul Del, Laguboti, Toba Samosir, Sumatra Utara
2. 2017 : Editor PJOK di PT Intan Pariwisata.

■ **Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:**

1. S2: Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta (2014–2016).
2. S1: Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Medan (2007–2011).

■ **Judul Buku dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):**

Benda di Sekitarku, tahun 2018.

■ **Judul Penelitian dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir)**

-

■ Profil Penelaah

Nama Lengkap : Erwin Setyo Kriswanto, S.Pd, M.Kes
Nomor HP : -
E-mail : erwin_sk@uny.ac.id
Akun Facebook : -
Alamat Kantor : FIK Universitas Negeri Yogyakarta, Jalan Kolombo No. 1 Yogyakarta
Alamat Rumah :
Bidang Keahlian : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

■ Riwayat Pekerjaan/Profesi dalam 10 tahun Terakhir:

1. 2005 – Sekarang : Dosen Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.

■ Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. S3 : Program Pasca Sarjana Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya (2016)
2. S2 : Program Pasca Sarjana Ilmu Kesehatan Olahraga Universitas Airlangga Surabaya (2000 – 2002)
3. S1 : Fakultas Ilmu Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi IKIP Malang (1994 – 1999)

■ Judul Buku yang pernah ditelaah dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

1. Teknik Dasar, Taktik Dan Strategi Bermain Sepakbola (2018).
2. Teknik Dasar Panahan: Trik Jitu Menembak Akurat dan Tepat Sasaran (2018).
3. Panduan Pelaksanaan Tes Dan Pengukuran Olahragawan (2017).

■ Judul Penelitian dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir)

1. Pengaruh *Smart Phone* Terhadap Sikap Sosial dan Perilaku Hidup Sehat (2018)
2. Tingkat Kesesuaian Antara Pemenuhan Gizi Dengan Indeks Massa Tubuh, Lemak Tubuh Dan Aktifitas Fisik Siswa Sekolah Dasar Di Kabupaten Sleman (2017)
3. Pengembangan model pembelajaran inovatif mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan berdasar kurikulum tahun 2013 (2016)
4. Aktivitas Jasmani Siswa Sekolah Dasar Saat Istirahat Sekolah dan Setelah Sekolah di Wilayah Urban Propinsi DIY (2015)
5. Pengembangan *Company Profile* Prodi PJKR Jurusan POR FIK UNY Berbasis Audio Visual (2014)
6. Tingkat Kepuasan Peserta Pendidikan Profesi Guru SM3T (PPG-SM3T) Program Studi PJKR Terhadap Pelaksanaan Kegiatan Bidang Akademik (2013)
7. Implementasi Pengajaran Pendidikan Jasmani Pendekatan Taktik (*Teaching Games for Understanding*) Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (2012)

-

Nama Lengkap : Drs. Suroto, M.A., Ph.D.
Nomor HP : 031-8287740/ 081331573321
E-mail : suroto@unesa.ac.id
Akun Facebook : -
Alamat Kantor : Gedung F2 Unesa Kampus Ketintang, Surabaya, Jawa Timur
Bidang Keahlian : Pendidikan Jasmani

■ **Riwayat Pekerjaan/Profesi dalam 10 tahun Terakhir:**

1. 1990- Sekarang : Dosen FIO (S1) dan PPs (S2 dan S3) Universitas Negeri Surabaya (Unesa).
2. 1997-2000 : Sekretaris Pusat Studi Olahraga Lemlit Unesa
3. 2008-2012 : Ketua Laboratorium Pendidikan Olahraga FIK Unesa
4. 2012-2013 : Kaprodi S3 IKOR & S2 Pendidikan Olahraga PPs Unesa
5. 2012-2016 : Sekretaris LPPM Unesa
6. 2018-2022 : Kepala UPT Perpustakaan Unesa

■ **Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:**

1. S3: Doctoral Program in Health and Sport Sciences, University of Tsukuba, Japan (2001 – 2005).
2. S2: Master of Art Program in Graduate School, The Ohio State University, USA (1994-1995).
3. S1: Jurusan Pendidikan Olahraga FPOK IKIP Surabaya, Jawa Timur (1984-1989) .

■ **Judul Buku yang pernah ditelaah dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):**

1. Buku Teks (BG dan BS) PJOK SMP/MTs Kelas VII tahun 2017 oleh Muhajir.
2. Buku Teks (BG dan BS) PJOK SMP/MTs Kelas VIII tahun 2017 oleh Roji dan Eva Yulianti.
3. Buku Teks (BG dan BS) PJOK SMA/ MA/ SMK/ MAK Kelas X tahun 2017 oleh Sudrajat Wiradihardja dan Syarifudin.
4. Buku Teks (BG dan BS) PJOK SMA/ MA/ SMK/ MAK Kelas XI tahun 2017 oleh Sumaryoto dan Soni Nopembri.

Nama Lengkap : Dr. Slamet Raharjo, S.Pd, M.Or
Nomor HP : 08121614814
E-mail : kent_sr@yahoo.com
Akun Facebook : Slamet Raharjo
Alamat Kantor : Jl. Semarang 5 Malang 65145
Bidang Keahlian : Ilmu-ilmu Keolahragaan

■ **Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:**

1. S3: Fakultas Ilmu Keolahragaan/Program Studi Ilmu Keolahragaan/ Universitas Negeri Surabaya (UNESA) (2002 – 2006)
2. Program Studi Ilmu Keolahragaan, Universitas Sebelas Maret Surakarta (UNS), (2000 – 2002)
3. S1: Fakultas Ilmu Pendidikan/Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Malang (UM) (1996-2000)

■ **Judul Buku yang pernah ditelaah dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):**

1. Buku Penjasorkes untuk siswa SMP tahun 2017
2. Buku Penjaskes untuk siswa SMA tahun 2017

- **Judul Penelitian dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir)**
Pengaruh metode mengajar dan persepsi kinestetik terhadap penguasaan keterampilan dasar bermain sepak bola.

Nama Lengkap : Dr. Yusmawati, MPd
Nomor HP : -
E-mail : yusma.yusma@gmail.com
Akun Facebook :
Alamat Kantor : Universitas Negeri Jakarta, Jl. Daksinapati Rawamangun
Jakarta
Bidang Keahlian : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

- **Riwayat Pekerjaan/Profesi dalam 10 tahun Terakhir:**

1. 2010 - 2015 : Ketua Program Studi FIK Jakarta.
2. 2015 - 2018 : Ketua Laboratorium FIO Jakarta.
3. 2012 - Sekarang : Dosen Pasca Sarjana UNJ.

- **Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:**

1. S3: POR UNJ.
2. S2: POR UNJ.
3. S1: Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi IKIP Medan,

- **Judul Buku yang pernah ditelaah dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):**

1. Learning Approach And Eye-Hand Coordination To Kinesthetic Learning Outcomes On Throw-Catch The Ball (Experimental Studies on Students of Grade III in Elementary School Rawabunga), East Jakarta in 2012
2. Survey terhadap pelaksanaan penilaian hasil belajar Pendidikan Jasmani siswa SMP Negeri Jakarta Timur, Tahun 2015.
3. Hubungan sikap mahasiswa dengan hasil belajar mata kuliah kompetensi utama program studi POR Pasca Sarjana Universitas Negeri Jakarta, Tahun 2016.
4. Hubungan Persepsi mahasiswa tentang Kinerja Dosen Dengan Hasil Belajar Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani FIO UNJ. 2017.



Profil Editor

Nama Lengkap : Christina Tulalessy
Telp Kantor : 021-3804228
E-mail : nona_tula@yahoo.com
Akun Facebook : Christina tulalessy
Alamat Kantor : Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Jl. Gunung Sahari Raya No. 4, Jakarta
Bidang Keahlian : Editor

Riwayat Pekerjaan/Profesi dalam 10 tahun Terakhir:

1. Desember 1988 – 2010 : Staf Teknis Bidang Pengembangan Naskah dan Pengendalian Mutu Buku Pusat Perbukuan Depdiknas
2. 2011 s.d. sekarang : Staf Teknis (Pembantu Pimpinan) pada Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Badan Penelitian dan Pengembangan (Balitbang), Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
3. 2009 s.d. 2015 : Dosen Mata Kuliah Editing pada Politeknik Media Kreatif, Jakarta

Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. S3: Penelitian dan Evaluasi Pendidikan (PEP) UNJ (2009—2017)
2. S2: Penelitian dan Evaluasi Pendidikan (PEP) UHAMKA Jakarta (2004—2006)
3. S1: Tata Busana IKIP Jakarta (1984—1988)

Judul Yang Pernah Diedit dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir)

| No | Judul Buku | Penerbit/Penulis | Tahun Terbit/ Editing |
|----|---|---|--------------------------|
| 1. | Aspek Masyarakat dan Budaya dalam Perkembangan Anak | Dir. Pembinaan Pendidikan Keluarga Dirjen PAUD dan Pendidikan Masyarakat | 2015 |
| 2. | Modul Komunikasi Orang tua – Anak | Dir. Pembinaan Pendidikan Keluarga Dirjen PAUD dan Pendidikan Masyarakat | 2015 |

■ Profil Ilustrator

Nama Lengkap : Arnaldo Surya More Ca Cunha

Telp. Kantor/HP : 0888 6773 802

E-mail : Arnold.mordac@gmail.com

Akun Facebook : -

Alamat Kantor : Jalan Ringroad Timur (Jalan Majapahit) Nomor 21 RT 04, Wonocatur,
Desa Banguntapan, Kecamatan Banguntapan, Kabupaten Bantul, Provinsi
Daerah Istimewa Yogyakarta

Bidang Keahlian : ilustrasi, desain grafis

■ Riwayat Pekerjaan/Profesi dalam 10 Tahun Terakhir

1. 2018–sekarang : Ilustrator di PT Penerbit Intan Pariwara, Yogyakarta
2. 2012–2018 : Ilustrator di PT Intan Pariwara, Klaten
3. 2003–2012 : Ilustrator dan Animator 2D studio di Urak-urek Yogyakarta dan Prisma Art Yogyakarta

■ Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar

1. D2 : Seni lukis, Modern School of Design, Yogyakarta 1998–2000

■ Karya/Pameran/Eksebisi dan Tahun Pelaksanaan (10 Tahun Terakhir)

1. SBI Pendidikan Kewarganegaraan Kelas 1–6 SD, 2012, Klaten: Intan Pariwara.
2. SBI Ilmu Pengetahuan Sosial Kelas 1–6 SD, 2012, Klaten: Intan Pariwara.
3. Pendidikan Agama Islam Kelas 1–6 SD, 2013–2018, Klaten: Cempaka Putih.
4. PR SMP dan PR SMA, 2012–2017, Klaten: Intan Pariwara.
5. Detik-Detik Ujian Nasional Sosiologi, 2016, Klaten: Intan Pariwara

■ Buku yang Pernah dibuat Ilustrasi dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir)

-

**AKU
GENERASI
PEDULI
PAJAK**

untuk SD/MI Kelas IV

Aktif Berolahraga

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

Tubuhku Sehat dan Kuat

Semua jenis olahraga jika dilakukan dengan benar, akan membuat badan kuat, sehat, dan menumbuhkan prestasi. Inginkah kamu meraih prestasi dalam olahraga? Bagaimana caranya?

Buku Siswa Aktif Berolahraga Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan ini menjadi salah satu cara untuk menjadi bugar dan meraih prestasi. Buku ini dapat membimbingmu melakukan berbagai jenis olahraga serta mengenal jenis-jenis cedera dan cara pengobatannya. Buku ini juga menuntunmu berperilaku terpuji dalam pergaulan sehari-hari.

Materi dalam buku ini disajikan mulai dari variasi gerak dasar permainan bola besar dan kecil, melakukan variasi gerak atletik, seni bela diri pencak silat, dan melatih kebugaran jasmani. Buku ini juga menyajikan variasi dan kombinasi berbagai gerak senam lantai dan gerak ritmik serta renang gaya bebas. Materi jenis-jenis cedera dan cara menanganinya serta berperilaku terpuji dalam pergaulan sehari-hari menyempurnakan sajian buku ini.

| HET | ZONA 1 | ZONA 2 | ZONA 3 | ZONA 4 | ZONA 5 |
|-----|----------|----------|----------|----------|----------|
| | Rp19.300 | Rp20.100 | Rp20.900 | Rp22.500 | Rp28.900 |

ISBN: 978-602-244-237-0 (jilid lengkap)
978-602-244-238-7 (jilid 1)